

## **EDUCAÇÃO FÍSICA**



Prezado(a) Participante,

Para assegurar a tranquilidade no ambiente de prova, a eficiência da fiscalização e a segurança no processo de avaliação, lembramos a indispensável obediência aos itens do Edital e aos que seguem:

01. Deixe sobre a carteira **APENAS caneta transparente e documento de identidade**. Os demais pertences devem ser colocados embaixo da carteira, em saco entregue para tal fim. Os **celulares devem ser desligados**, antes de guardados. O candidato que for apanhado portando celular será automaticamente eliminado do certame.
02. Anote o seu número de inscrição e o número da sala, na capa deste Caderno de Prova.
03. Antes de iniciar a resolução das 50 (cinquenta) questões, verifique se o Caderno está completo. Qualquer reclamação de defeito no Caderno deverá ser feita nos primeiros 30 (trinta) minutos após o início da prova.
04. Ao receber a Folha de Respostas, confira os dados do cabeçalho. Havendo necessidade de correção de algum dado, chame o fiscal. Não use corretivo nem rasure a Folha de Respostas.
05. A prova tem duração de **4 (quatro) horas** e o tempo mínimo de permanência em sala de prova é de **2 (duas) horas**.
06. É terminantemente proibida a cópia do gabarito.
07. A Folha de Respostas do participante será disponibilizada em sua área privativa, na data estabelecida no Anexo III, conforme no subitem 8.19 do Edital.
08. Ao terminar a prova, não esqueça de assinar a Ata de Aplicação e a Folha de Respostas, no campo destinado à assinatura, e de entregar o Caderno de Prova e a Folha de Respostas ao fiscal de sala.

Atenção! Os três últimos participantes só poderão deixar a sala simultaneamente e após a assinatura da Ata de Aplicação.

Boa prova!

Fortaleza, 07 de novembro de 2021.

**Inscrição**

**Sala**

- 01.** D. Maria, moradora do distrito de Flores, identificou um nódulo na mama durante seu autoexame e procurou a Unidade Básica de Saúde para investigação. O médico a examinou e solicitou uma mamografia, que a paciente realizou no município de Águas, vizinho ao distrito onde mora. Ao avaliar o resultado do exame, o médico solicitou uma biópsia, e a usuária foi então encaminhada ao serviço de alta complexidade localizado no município de Cristais, também próximo de sua residência. Semanas após, foi definido o tratamento com quimioterapia, realizado também no município de Cristais. Todas as etapas de investigação, realização de exames complementares e do tratamento foram realizadas por meio do Sistema Único de Saúde (SUS). A situação acima descreve a prática de alguns princípios e diretrizes do SUS estabelecidos pelo artigo 7º da Lei Nº 8.080/90. Qual item a seguir contempla um desses princípios atendidos no caso da D. Maria?
- A) Equidade.
  - B) Clínica ampliada.
  - C) Descentralização.
  - D) Controle e regulação.
- 02.** O princípio orientador da estrutura dos Determinantes Sociais da Saúde (DSS), da Organização Mundial de Saúde (OMS), é a igualdade na saúde, considerando que os indivíduos encontram-se na base dos DSS, com suas características individuais de idade, sexo e fatores genéticos. Quais elementos compõem a camada proximal na estrutura dos DSS proposto por Dahlgren e Whitehead e adotado pela OMS?
- A) Comportamentos e estilos de vida individuais.
  - B) Condições econômicas, sociais e ambientais.
  - C) Condições de vida e de trabalho.
  - D) Redes comunitárias e de apoio.
- 03.** O programa “Previne Brasil” criado pela Portaria Nº 2.979, em novembro de 2019, substituiu os critérios até então utilizados no Piso de Atenção Básica (PAB) fixo e variável para financiamento de custeio da atenção primária no Sistema Único de Saúde (SUS). Desse modo, o financiamento federal de custeio da Atenção Primária à Saúde (APS) fica constituído por: capitação ponderada; pagamento por desempenho; e incentivo para ações estratégicas. Considerando o município urbano pela classificação no Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), qual o quantitativo potencial de pessoas cadastradas por equipe de saúde da família?
- A) 1.000
  - B) 2.000
  - C) 3.000
  - D) 4.000
- 04.** A Política Nacional de Atenção Hospitalar (PNHOSP) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), estabelece as diretrizes para a organização do componente hospitalar da Rede de Atenção à Saúde (RAS). Refletindo sobre o eixo de assistência, qual base do cuidado deve ser utilizada no modelo de atenção hospitalar a fim de assegurar o acesso, a qualidade da assistência e a segurança do paciente?
- A) Clínica ampliada e gestão da clínica.
  - B) Integralidade do paciente.
  - C) Segurança do paciente.
  - D) Atenção humanizada.
- 05.** A educação popular foi pauta da 12ª Conferência Nacional de Saúde no eixo temático Educação Popular em Saúde o que resultou, em 2009, na criação do Comitê Nacional de Educação Popular em Saúde (CNEPS) e, em 2013, na Política Nacional de Educação Popular em Saúde, no âmbito do Sistema Único de Saúde (PNEPS-SUS). Considerando os princípios que norteiam a PNEPS-SUS, assinale o item que indica o princípio que preenche a lacuna Diálogo; \_\_\_\_\_; Problemática; Construção compartilhada do conhecimento; Emancipação; e Compromisso com a construção do projeto democrático e popular. Assinale a alternativa que melhor se adequa.
- A) Dignidade
  - B) Humanidade
  - C) Amorosidade
  - D) Magnanimidade

- 06.** A Educação Permanente em Saúde (EPS) visa a qualificação e o aperfeiçoamento do processo de trabalho, em vários níveis do sistema de saúde, com vistas à melhoria do acesso, qualidade e humanização na prestação de serviços para o fortalecimento dos processos de gestão político-institucional do Sistema Único de Saúde (SUS). Para tanto, foi elaborado o Programa para o Fortalecimento das Práticas de Educação Permanente em Saúde no SUS (PRO EPS-SUS), via Portaria GM/MS Nº 3.194, de 28 de novembro de 2017, que tem por objetivo organizar o financiamento e o processo de planejamento das ações de EPS no nível estadual e local. Qual dessas afirmativas é um objetivo do PRO EPS-SUS?
- A) Monitorar e avaliar permanentemente as ações de Educação Permanente em Saúde existentes no território.
  - B) Fortalecer a Atenção Básica e a integração com os demais níveis de atenção para a qualificação dos profissionais e obtenção de respostas mais efetivas na melhoria do cuidado em saúde.
  - C) Contribuir para a identificação de necessidades de Educação Permanente em Saúde dos trabalhadores e profissionais do SUS, para a elaboração de estratégias que visam qualificar a atenção e a gestão em saúde.
  - D) Incorporar estratégias que possam viabilizar as ações de EPS nos serviços de saúde, tais como as tecnologias de informação e comunicação e as modalidades formativas que se utilizem dos pressupostos da Educação e Práticas Interprofissionais em Saúde.
- 07.** A Política Nacional de Educação Permanente em Saúde (PNEPS), instituída no ano de 2004, representa um marco para a formação e trabalho em saúde no Brasil. Nesse sentido, ocorreu a formalização da incorporação do tema da Educação Interprofissional em Saúde (EIP) na agenda nacional e possibilitou a institucionalização da política de educação na saúde e o estabelecimento de iniciativas relacionadas à reorientação da formação profissional. Qual a linha de ação existente no Plano de Ação para Implementação da EIP?
- A) Incentivo à adoção de ações de EIP nas graduações da área da saúde.
  - B) Fortalecimento da EIP como dispositivo para a reorientação dos cursos de graduação em saúde.
  - C) Apoio às escolas de Medicina, no contexto do Programa Mais Médicos, para efetivação da EIP.
  - D) Inserção da EIP como pauta de discussão das Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) dos demais cursos de graduação em saúde.
- 08.** A Resolução Nº 588, de 12 de julho de 2018, instituiu a Política Nacional de Vigilância em Saúde (PNVS) como política pública de Estado e função essencial do SUS. Qual das afirmativas abaixo indica uma diretriz da Vigilância em Saúde?
- A) Cooperação e articulação intra e intersetorial para ampliar a atuação sobre determinantes e condicionantes da saúde.
  - B) Utilização da epidemiologia e da avaliação de risco para a definição de prioridades nos processos de planejamento, alocação de recursos e orientação programática.
  - C) Articulação das ações de vigilância em saúde com as demais ações e serviços desenvolvidos e ofertados no Sistema Único de Saúde (SUS), para garantir a integralidade da atenção à saúde da população.
  - D) Construção de práticas de gestão e de trabalho que assegurem a integralidade do cuidado, com a inserção das ações de vigilância em saúde em toda a Rede de Atenção à Saúde e em especial na Atenção Primária, como coordenadora do cuidado.
- 09.** M.X.N., 40 anos, compareceu à Unidade Básica de Saúde (UBS) para sua primeira consulta após o diagnóstico de Diabetes Mellitus tipo 2. O atendimento foi realizado com a participação do médico, da enfermeira e da nutricionista da Unidade e, ao final da consulta, profissionais e paciente estabeleceram e discutiram o plano de cuidados individualizado, levando em consideração as necessidades, saberes e o contexto social do usuário. O caso acima descreve a implementação de qual princípio descrito na Política Nacional de Humanização?
- A) Ambiência.
  - B) Transversalidade.
  - C) Gestão participativa e estratégica.
  - D) Indissociabilidade entre atenção e gestão.
- 10.** O cuidado de usuários com doenças crônicas deve se dar de forma integral, o que só é possível com a organização do cuidado em rede. Como deve ser estabelecida a relação entre os pontos de Atenção Ambulatorial Especializada (AAE) e a Atenção Básica (AB) no cuidado às pessoas com doenças crônicas?
- A) Referência.
  - B) Coordenação do cuidado.
  - C) Relação mediada pelo médico especialista.
  - D) Relação de visitas periódicas de generalistas.

11. O Estatuto do Conselho Federal de Educação Física – CONFEF, em seu Capítulo II – DO CAMPO E DA ATIVIDADE PROFISSIONAL, Art. 10, dispõe: “O Profissional de Educação Física intervém segundo propósitos de prevenção, promoção, proteção, manutenção e reabilitação da saúde, da formação cultural e da reeducação motora, do rendimento físico-esportivo, do lazer e da gestão de empreendimentos relacionados às atividades físicas, recreativas e esportivas. Em consonância com o Estatuto do CONFEF, marque a alternativa que apresenta a redação correta.
- A) Art. 11 – O exercício da Profissão de Educação Física, em todo o Território Nacional, tanto na área privada, quanto na pública, e a denominação de Profissional da Educação Física são privativos única e exclusivamente daqueles que se graduaram no curso de Educação Física em Instituições públicas ou privadas.
  - B) Parágrafo único – As entidades e órgãos referidos no caput do artigo 13, sempre que solicitados pelo CONFEF ou pelo CREF da respectiva área de abrangência, ficam desobrigados a demonstrar que os ocupantes desses empregos e/ou cargos são Profissionais em situação regular perante o CREF de sua região.
  - C) Art. 12 – Para nomeação e ou designação em serviço público e o exercício da Profissão em órgão ou entidade da Administração Pública ou em instituição prestadora de serviço no campo da atividade física, do desporto e similares, será exigida única e exclusivamente documentação comprobatória do término de curso de nível superior.
  - D) Art. 13 – Nas entidades privadas e nos órgãos e entidades da Administração Pública direta, indireta, autárquica ou fundacional e nas pessoas jurídicas de direito público, os empregos e cargos envolvendo atividades que constituem prerrogativas dos Profissionais de Educação Física somente poderão ser providos e exercidos por Profissionais habilitados em situação regular perante o Sistema CONFEF/CREFs.
12. A seguinte redação é uma parte do PREÂMBULO do Código de Ética dos Profissionais de Educação Física. “No processo de elaboração do Código de Ética para o Profissional de Educação Física tomaram-se por base, também, as Declarações Universais de Direitos Humanos e da Cultura, a Agenda 21, que conceitua a proteção do meio ambiente no contexto das relações entre os seres humanos em sociedade, e, ainda, os indicadores da Carta Brasileira de Educação Física 2000; [...]. A Educação Física afirma-se, segundo as mais atualizadas pesquisas científicas, como atividade imprescindível à promoção e à preservação da saúde e à conquista de uma boa qualidade de vida. ” Marque a alternativa correta de acordo com o Código de Ética do Profissional de Educação Física, em seu Art. 7º - No desempenho das suas funções é vedado ao Profissional de Educação Física.
- A) Zelar pela sua competência exclusiva na prestação dos serviços a seu encargo.
  - B) Interromper a prestação de serviços sem justa causa e sem notificação prévia ao beneficiário.
  - C) Elaborar o programa de atividades do beneficiário em função de suas condições gerais de saúde.
  - D) Comunicar formalmente ao Sistema CONFEF/CREFs fatos que envolvam recusa ou demissão de cargo, função ou emprego motivados pelo respeito à lei e à ética no exercício da profissão.
13. Segundo McArdle et al.(2016), um homem bem nutrido, de 80 kg, armazena aproximadamente 500 g de \_\_\_\_\_. Dessa quantidade, o \_\_\_\_\_ muscular representa a maior reserva (aproximadamente 400 g), seguido de 90 a 110 g sob a forma de \_\_\_\_\_ hepático (a maior concentração, representando 3 a 7% do peso do fígado), com apenas cerca de 2 a 3 g sob a apresentação de \_\_\_\_\_ sanguínea. Cada grama [...] contém aproximadamente 4 calorias (kcal) de energia. Isso significa que uma pessoa comum armazena cerca de 2.000 kcal na forma de \_\_\_\_\_ – energia total suficiente para possibilitar uma corrida contínua de 20 milhas (cerca de 30 quilômetros) em alta intensidade.
- Marque a alternativa que completa corretamente as lacunas.
- A) Proteína – aminoácido – proteína – proteína – aminoácidos.
  - B) Carboidratos – glicogênio – glicogênio – glicose – carboidratos.
  - C) Gordura – lipídio – ácido graxo – ácidos graxos livres – gordura corporal.
  - D) Colesterol livre – ácido graxo – lipídio – ácidos graxos livres – gordura corporal.

14. O ciclo do ácido cítrico foi proposto por um ganhador do prêmio Nobel de Fisiologia, em 1953. Esse ciclo consiste na transformação metabólica da molécula de citrato, contendo 6 carbonos, para originar a molécula de oxaloacetato que possui apenas 4 carbonos. Nesse processo, 2 moléculas de  $\text{CO}_2$ , 3 de  $\text{NADH}+\text{H}^+$ , 1 de  $\text{FADH}_2$  e outra de ATP são produzidas. Nesse sentido, esse ciclo representa importante meio de produção de  $\text{H}^+$  e elétrons para a fosforilação oxidativa. Estamos falando do ciclo de:
- A) Cori.
  - B) Krebs.
  - C) Randle.
  - D) Alanina.
15. Durante o ciclo cardíaco, a pressão arterial de repouso flutua entre 120 e 80 mmHg na aorta e nas grandes artérias. A seguir, a pressão declina na proporção direta da resistência encontrada no circuito vascular. Quando o sangue penetra nas vênulas, perde quase todo o seu ímpeto para o movimento anterógrado. A pressão diminui para aproximadamente 0 mmHg quando o sangue alcança o átrio direito do coração. Sabendo que a atividade cardíaca é dividida em duas fases, identifique-as abaixo:
- A) Sístole e diástole.
  - B) Sangue venoso e sangue arterial.
  - C) Fluxo sanguíneo e pressão arterial.
  - D) Circulação sistêmica e pressão periférica.
16. O sistema respiratório e o sistema circulatório funcionam como uma “unidade acoplada”. O sistema respiratório adiciona oxigênio e remove dióxido de carbono do sangue, enquanto o sistema circulatório libera sangue oxigenado e nutrientes aos tecidos, de acordo com suas necessidades. Após a leitura do enunciado, marque a alternativa correta.
- A) O sistema circulatório humano é um circuito aberto que leva o sangue a todos os tecidos do organismo.
  - B) Durante um exercício, apesar das necessidades dos músculos serem satisfeitas, outros tecidos, como o cérebro, também podem sofrer redução do fluxo sanguíneo.
  - C) Todas as trocas de oxigênio, dióxido de carbono e nutrientes entre o sistema circulatório e os tecidos ocorrem por intermédio dos leitos capilares. O sangue passa dos leitos capilares aos pequenos vasos venosos denominados vênulas.
  - D) Para que as demandas musculares aumentadas de oxigênio durante o exercício sejam satisfeitas, deve ser feito um ajuste no fluxo sanguíneo, ou seja, a redistribuição do fluxo sanguíneo dos órgãos ativos aos músculos esqueléticos inativos.
17. As células musculares, frequentemente denominadas fibras musculares porque são longas e estreitas quando relaxadas, são células contráteis especializadas. São organizadas em tecidos que movimentam as partes do corpo ou causam a modificação temporária do formato dos órgãos internos (reduzem a circunferência de todo o órgão ou de parte dele). Com relação aos três tipos de músculos é correto afirmar:
- A) O músculo estriado cardíaco é um músculo visceral voluntário que forma a maior parte das paredes do coração e partes adjacentes dos grandes vasos, como a aorta, e bombeia o sangue.
  - B) Os músculos estriados recebem esse nome devido à sua aparência estriada, quando vistos em microscópios, e se encontram em órgãos como a bexiga e intestinos, sendo de contração involuntária.
  - C) O músculo estriado esquelético é o músculo somático voluntário que forma os músculos esqueléticos que compõem o sistema muscular, movendo ou estabilizando ossos e outras estruturas (p. ex., os bulbos dos olhos).
  - D) O músculo liso (músculo não estriado) é o músculo visceral voluntário que forma parte das paredes da maioria dos vasos sanguíneos e órgãos ocos (vísceras), deslocando substâncias através deles por meio de contrações sequenciais coordenadas (pulsações ou contrações peristálticas).
18. A água constitui aproximadamente 75% da massa de músculo esquelético, enquanto a proteína corresponde a 20%. Os 5% restantes são representados por sais e outras substâncias. As proteínas encontradas em maior quantidade nos músculos incluem titina – maior proteína do corpo, a qual consiste em 27.000 aminoácidos (representa cerca de 10% da massa muscular) –, miosina (aproximadamente 60% da proteína muscular), actina e \_\_\_\_\_. A alternativa que melhor completa a lacuna é:
- A) Adenina.
  - B) Adenosina.
  - C) Citoplasma.
  - D) Tropomiosina.

19. Para aprimorar o movimento de seus clientes, muitos profissionais se apoiam na análise qualitativa na Cinesiologia. O técnico esportivo, o fisioterapeuta, o instrutor de dança e o profissional de educação física são exemplos de profissionais que utilizam a análise qualitativa. Ao se prepararem para a análise qualitativa, os profissionais da Cinesiologia devem observar o conhecimento segundo quatro áreas, que são:
- A) Fontes de informação, experiência, opinião de especialistas e pesquisa científica.
  - B) Terminologia, características essenciais, fundamentos da segurança e fundamentos da eficácia.
  - C) A análise da atividade ou do movimento, os executantes, uma instrução eficaz e uma estratégia de observação sistemática.
  - D) Fundamentos da eficiência, fundamentos na ação, amplitude de correção para as características essenciais e sistemática e os erros mais comuns.
20. A contração muscular refere-se ao deslizamento da actina sobre a miosina nas células musculares, permitindo os movimentos do corpo. Em relação aos tipos de contrações musculares, marque a alternativa correta.
- A) A contração isotônica é subdividida em concêntrica e excêntrica.
  - B) A contração isométrica tem como característica a produção de força com alteração macroscópica no ângulo da articulação.
  - C) A contração isocinética é aquela em que a tensão desenvolvida pelo músculo é mínima em todos os ângulos articulares durante toda a amplitude de movimento porque ela é realizada em uma velocidade constante.
  - D) A contração isotônica, também conhecida como contração dinâmica, é aquela que acontece quando há uma igualdade de forças entre a potência muscular e a resistência provocando, assim, o deslocamento do segmento.
21. A Psicomotricidade é uma ciência que tem por objetivo o estudo do homem, através do seu corpo em movimento, nas relações com seu mundo interno e externo. Quais os principais campos de atuação, ou formas de abordagem, da Psicomotricidade?
- A) Ritmo, Lateralidade e Equilíbrio.
  - B) Esquema Corporal, Tônus da Postura e Dissociação de Movimentos.
  - C) Reeducação Psicomotora, Terapia Psicomotora e Educação Psicomotora.
  - D) Coordenações Globais, Motricidade Fina e Organização Espacial e Temporal.
22. A partir de uma revisão da literatura na área de Psicomotricidade, foi possível chegar-se a uma classificação de dez funções psicomotoras, tendo uma delas sido desdobrada, segundo duas ou três diferentes características. Qual função psicomotora se refere à capacidade de individualizar os segmentos corporais que tomam parte na execução de um gesto intencional?
- A) Organização espacial e temporal.
  - B) Dissociação de movimentos.
  - C) Esquema corporal.
  - D) Tônus da postura.
23. Tanto a recreação como o lazer, inicialmente, conviviam em nossa realidade sem maiores reflexões sobre os seus significados. Muitos estudiosos trouxeram reflexões sobre esses conceitos. De acordo com Dumazedier (1976), qual o significado de lazer?
- A) O lazer pode ser conceituado como a harmonia entre a atitude, o desenvolvimento integral e a disponibilidade de si mesmo. É um estado mental ativo associado a uma situação de liberdade, de habilidade e de prazer.
  - B) O lazer pode ser conceituado como sendo uma ocupação não obrigatória, de livre escolha do indivíduo que a vive e cujos valores propiciam condições de recuperação psicossomática e de desenvolvimento pessoal e social.
  - C) O lazer pode ser conceituado como um evento que une os benefícios da prática de esportes (propícios à saúde) com a satisfação proporcionada ao indivíduo que o pratica, propondo a socialização do esporte (lazer, esporte para todos).
  - D) O lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

24. O corpo somos nós, explorando nossas capacidades expressivas, nos comunicando e agindo no mundo. Em se tratando da utilização do corpo dentro da cultura corporal do movimento, é correto afirmar:
- A) O uso do corpo é eminentemente biológico.
  - B) O uso do corpo tem sido culturalmente determinado.
  - C) A utilização do corpo é refratária às imposições da sociedade.
  - D) A utilização do corpo é determinada unicamente pelo indivíduo.
25. A criança tem necessidade de estar sempre em movimento, com jogos e brincadeiras, desenvolve o seu raciocínio e conduz o seu conhecimento de forma descontraída e espontânea. Sobre a relação das atividades propostas para as crianças é correto afirmar:
- A) Na primeira infância, a criança ainda não está em condições de eliminar qualquer uma das suas alterações emocionais. Assim torna-se mais difícil de perceber e de reverter as situações em relação à falta de alguma habilidade ou dificuldade.
  - B) Nessa fase as atividades que promovem uma repetição de movimentos. As atividades lúdicas, neste momento, não constituem um dos mais complexos veículos educacionais na formação e desenvolvimento do pré-escolar, vindo a desfavorecer no conhecimento do “eu corporal”, a organização perceptiva e as noções de espaço e tempo. Essas atividades, quando dirigidas e orientadas, constituem fonte inesgotável de prazer para a criança pequena, pois ela aceita melhor as coisas que lhe são impostas rigidamente.
  - C) Grande parte do comportamento da criança pré-escolar depende de sua interação com seus familiares no dia-a-dia e não sofre qualquer influência do meio ambiente. A criança nessa faixa torna mais independente em função do maior desenvolvimento da linguagem e do pensamento, embora os laços construídos com os familiares se tornem mais frágeis.
  - D) Através de atividade motora podem-se controlar, consideravelmente, as alterações emocionais do sistema nervoso, pois dependendo dos conteúdos que forem oferecidos há contribuição no desenvolvimento habilidades motoras, auxiliam na percepção e o controle corporal, na percepção espacial e temporal, e no controle respiratório.
26. O efeito benéfico do exercício sobre a densidade óssea já é bem estabelecido. Por esse motivo, o exercício passou a ser proposto como medida preventiva e terapêutica para as mulheres que estavam na menopausa ou que apresentavam risco de osteoporose. Assinale a alternativa correta que identifica através de qual mecanismo a atividade física pode ser benéfica para os ossos.
- A) Diminuição do fluxo sanguíneo ósseo (aumentando a área para a difusão e permitindo a entrada de nutrientes nos osteócitos).
  - B) Formação óssea em resposta ao macrotrauma (o osso com uma sobrecarga e ciclos baixos sofre um macrotrauma que é reparado com nova formação óssea).
  - C) Liberação de prostaglandinas (especialmente PGE, que aumenta os níveis de AMPc intracelular e, portanto, síntese de DNA e RNA, que resulta na formação de osso).
  - D) Mecanismos mediados por hormônios (alguns tipos de treinamento de força muscular diminuem os níveis de testosterona, ao que os osteoblastos respondem inibindo a taxa de proliferação e formação de osso).
27. Para entendermos o contexto da educação física voltada aos estudantes com deficiência, devemos partir de uma área do conhecimento chamada Educação Física Adaptada. Dentro dessa área, a práxis se divide em duas modalidades: a educação física adaptada, propriamente dita, e a educação física inclusiva. No contexto da modalidade da educação física propriamente dita, podemos afirmar corretamente:
- A) Na modalidade educação física adaptada, todos participam das mesmas atividades propostas. Para isso, cabe ao professor planejar as aulas de acordo com as especificidades dos estudantes de cada turma.
  - B) Na modalidade educação física adaptada, os estudantes com deficiência praticam atividades físicas separadamente de seus colegas. Ou seja, não participam das mesmas atividades que os demais estudantes.
  - C) A modalidade da educação física adaptada tem como objetivo o desenvolvimento afetivo, cognitivo e psicomotor não só dos estudantes com deficiência, mas de todos os estudantes. O convívio é um fator fundamental para que esse objetivo seja atingido.
  - D) Apenas a prática da modalidade adaptada requer a promoção da acessibilidade. Um ambiente acessível, que oferece iguais oportunidades de uso, proporcionando a inclusão social e a valorização das diferenças, estimulando o desenvolvimento de habilidades e valorizando as competências individuais.

28. Um aspecto fundamental do programa de exercício para o idoso é o fortalecimento da musculatura procurando incrementar a massa muscular. Embora haja uma preferência pelo uso das máquinas, qualquer tipo de resistência pode (e deve) ser utilizada nos programas de força muscular na população acima de 50 anos. Marque a alternativa que apresenta um dos músculos que será ativado na flexão de joelhos, em um programa exclusivo para fortalecimento dos membros inferiores (MMII).
- A) Romboide.
  - B) Escalenos.
  - C) Ancôneo.
  - D) Poplíteo.
29. A procura pela prática de atividade física pela pessoa com Deficiência Motora inicia-se com a tentativa de colaborar no processo de reabilitação, e emprega a atividade física como meio de testar suas possibilidades, prevenir contra doenças secundárias e promover a integração total do indivíduo na sociedade, com a possibilidade de fazer relações de amizade, num sistema de inclusão. Qual o tipo de paralisia que afeta um dos hemisférios do corpo, ou seja, da porção direita ou esquerda, atingindo tanto os membros inferiores quanto os superiores de uma metade do corpo?
- A) Paraplegia.
  - B) Tetraplegia.
  - C) Hemiplegia.
  - D) Monoplegia.
30. Uma técnica utilizada para a estimativa de sobrepeso e obesidade é o Índice de Massa Corporal (IMC). Esse índice, apresenta resultados satisfatórios para avaliações populacionais, porém para avaliação clínica individual, deixa a desejar. Existem várias técnicas para a determinação da composição corporal, podendo-se classificar estes procedimentos de determinação em métodos direto, indireto e duplamente indireto. Qual das alternativas abaixo é exemplo de um método duplamente indireto?
- A) Bioimpedância.
  - B) Pesagem hidrostática.
  - C) Ressonância magnética.
  - D) Dissecação de cadáveres.
31. Segundo Dantas (2014), o Plano de Expectativa Individual subdivide-se em quatro etapas que, após sofrerem algumas adaptações tornaram possível sua aplicação em nossa realidade, a saber: Etapa de formação básica; Etapa de especialização; Etapa de performance; Etapa de manutenção. Qual alternativa descreve a Etapa de performance?
- A) Caracteriza-se pela perda da capacidade competitiva do atleta e tem um caráter eminentemente higiênico.
  - B) Abrange o período produtivo da vida do atleta. É nessa fase que ele se torna especialista numa posição, numa distância ou num estilo.
  - C) Nessa etapa, que se desenrola na terceira infância e na adolescência, o jovem deve ser direcionado para uma área de atuação e não para uma modalidade desportiva.
  - D) Visa a propiciar uma preparação geral das crianças em idade escolar e pré-escolar, enfatizando o treinamento da coordenação motora, da flexibilidade, da resistência muscular e da capacidade aeróbica.
32. O macrociclo tradicional será utilizado pelos atletas iniciantes, juvenis e pelos de alto rendimento (estes nas temporadas de olimpíadas, campeonatos mundiais etc.), de qualquer modalidade desportiva. Nas temporadas em que não houver nenhuma competição importante para estabelecer seu futuro desportivo, utilizarão o macrociclo de meeting. Com relação aos períodos de Preparação, Competição e de Transição, marque a alternativa correta.
- A) Na Fase Básica, componente do Período de Transição, predomina o volume sobre a intensidade.
  - B) O Período de Competição destina-se a proporcionar ao atleta uma recuperação física e mental após os esforços a que se submeteu nas competições que ocorreram no período anterior.
  - C) No Período de Preparação, a carga de trabalho aplicada é reduzida de 20 a 30%, sendo incrementada a preparação técnica em detrimento da preparação física.
  - D) Um dos períodos do macrociclo é o Período de Preparação que será dividido em duas fases: Fase Básica e Fase Específica.

33. A literatura especializada menciona a existência de aproximadamente 93 possíveis locais anatômicos onde a medida de uma dobra cutânea pode ser realizada. Dos listados abaixo, qual equipamento é utilizado para a medida da espessura das dobras cutâneas?
- A) Plicômetro.
  - B) Paquímetro.
  - C) Metrômetro.
  - D) Estadiômetro.
34. Prescrito de forma adequada, o exercício pode melhorar a aptidão física, prevenir e auxiliar no tratamento de diversas doenças, principalmente, as de origem cardiovascular. Segundo a Classificação da Atividade Física por Nível de Atividade Física, podemos considerar Nível Moderado de Atividade Física Promotora de Saúde:
- A) Não realizar atividades físicas além das atividades da vida diária.
  - B) Realizar 150 a 300 minutos por semana de atividade física moderada ou 75 a 150 minutos por semana de atividade física vigorosa.
  - C) Realizar mais de 33 minutos por semana de atividade física moderada, ou mais de 150 minutos por semana de atividade física vigorosa.
  - D) Realizar alguma atividade física além das atividades da vida diária; menos que 150 minutos por semana de atividade física moderada ou menos que 75 minutos por semana de atividade física vigorosa.
35. Dentre as principais doenças e incapacidades que afetam pessoas com 60 anos ou mais, podemos citar as doenças cardíacas, acidente vascular cerebral (AVC), doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), diabetes, baixa visão, demência e atrose. Os principais fatores modificáveis do estilo de vida que afetam a qualidade do envelhecimento são:
- A) Nutrição, hereditariedade, rede social e de apoio e atividades físicas e mentais.
  - B) Nutrição, tabagismo e uso de outras drogas, rede social e de apoio e hereditariedade.
  - C) Genética, tabagismo e uso de outras drogas, rede social e de apoio e atividades físicas e mentais.
  - D) Nutrição, tabagismo e uso de outras drogas, rede social e de apoio e atividades físicas e mentais.
36. A flexibilidade é uma qualidade física importante, não só para atletas ou pessoas que praticam atividade física regularmente, mas também para os idosos. (DANTAS, 1999, p. 302). Ao observar o grau de flexibilidade de uma articulação, verifica-se que diversos fatores concorrem para ele. Dentre vários, a plasticidade, grau de deformação temporária que as estruturas musculares e articulações devem sofrer. É claro que esses componentes também constituem fatores restritivos da flexibilidade. No tocante ao músculo, convém esclarecer que ele representa uma resistência à flexibilidade tanto no caso da elasticidade limitada do \_\_\_\_\_ como pelo próprio volume (impedimento físico à continuação do movimento) do \_\_\_\_\_.
- Assinale a alternativa que preenche corretamente as lacunas.
- A) agonista / agonista.
  - B) agonista / antagonista.
  - C) antagonista / agonista.
  - D) antagonista / antagonista.
37. Segundo McArdle, Katch e Katch (2016), o câncer representa um grupo de doenças caracterizadas coletivamente pelo crescimento descontrolado de células anormais. Existem mais de 100 tipos diferentes de câncer, principalmente em adultos. O câncer já substituiu a cardiopatia como a principal causa de morte de norte-americanos com menos de 85 anos de idade, e aproximadamente 33% da população sofre de algum tipo de câncer. Durante meio século, a atividade física regular continua ganhando aceitação generalizada como parte integral dos programas reabilitadores e de assistência e manutenção da saúde para uma lista cada vez maior de doenças crônicas e de condições incapacitantes.
- Com base no texto acima, marque a alternativa correta quanto aos benefícios da atividade física no combate ao câncer.
- A) Cura de carcinomas.
  - B) Redução de metástase.
  - C) Prevenção do câncer de cólon.
  - D) Eliminação de tumores benignos.

38. O consumo máximo de oxigênio ( $VO_{2max.}$ ) pode ser conceituado como a capacidade máxima de consumo de oxigênio pelo corpo durante o esforço máximo. É também conhecida como potência aeróbia, captação máxima de oxigênio, ingestão máxima de oxigênio e capacidade de resistência cardiorrespiratória. Quais são as unidades de medida do  $VO_{2max.}$ ?
- A)  $mlO_2/min.$
  - B)  $VO_2/VCO_2.$
  - C)  $mlO_2/kg/min.$
  - D) l de sangue/min.
39. A atividade física pode ser efetiva, tanto na atenção primária, quanto na secundária e na terciária da saúde. Sobre associação entre atividade física e prevenção ou tratamento das doenças crônicas não-transmissíveis e incapacidade funcional, pode-se afirmar corretamente que:
- A) O acúmulo adiposo e a redução da massa magra, não possuem associação ao maior risco de morbidade e mortalidade precoce.
  - B) O alto gasto energético e o alto condicionamento cardiorrespiratório ( $VO_{2máximo}$ ) podem ser considerados fatores de risco isolados no desenvolvimento das doenças cardiovasculares.
  - C) Além de ser fator de risco cardiovascular independente, a obesidade associa-se a uma série de outros fatores, como dislipidemia, hipertensão arterial e Diabetes mellitus, não sendo influenciada pela prática do exercício.
  - D) O baixo condicionamento cardiorrespiratório é preditor de doença cardiovascular, enquanto que o alto e o moderado condicionamento promovem uma proteção aos outros fatores de risco associados (colesterol, presença de doença, hipertensão e tabagismo).
40. Diversos países têm desenvolvido programas de promoção da atividade física e combate ao sedentarismo para a população em geral como decorrência do grande volume de evidências sobre os benefícios do exercício físico para a saúde. As intervenções direcionadas ao aumento da atividade física habitual podem se dar em diversos níveis. Quais as questões prioritárias e mais adequadas que tornam possíveis intervenções para promoção da atividade física ao nível das Comunidades?
- A) Intervir na estrutura das organizações, de modo formal e informal, estilo de gerenciamento e ambiente organizacional.
  - B) Fortalecimento de normas e regulamentos sociais, costumes, tradições culturais, aumento e integração de recursos comunitários.
  - C) Desenvolvimento de estratégias pessoais para aumentar a autoeficácia e autoestima que favorecem a tentativa de novos comportamentos.
  - D) Mudanças na legislação e nas normas gerais e estabelecimento de orientações e documentos de chamada à ação, de instituições governamentais ou privadas.
41. A atividade física desencadeia uma maior conexão entre neurônios. Mais células nervosas disparam sinais elétricos quando estamos nos exercitando do que quando estamos fazendo qualquer outra coisa. Assim, o exercício físico estimula o cérebro como um todo. Há ativação do córtex frontal, da área de funcionamento executivo e do planejamento. Simultaneamente, ocorre aumento da liberação de quais neurotransmissores e suas respectivas funções?
- A) Noradrenalina, que desperta atenção, percepção, motivação e excitação; Serotonina, que direciona o humor, a impulsividade, a raiva e a agressividade; Dopamina, que governa a atenção e a aprendizagem, além de nosso senso de satisfação e recompensa.
  - B) Noradrenalina, que desperta atenção, percepção, motivação e excitação; Serotonina, que direciona o humor, a impulsividade, a raiva e a agressividade; Dopamina, que governa a atenção e a aprendizagem, além de nosso senso de satisfação e recompensa.
  - C) Noradrenalina, que direciona o humor, a impulsividade, a raiva e a agressividade; Serotonina, que desperta atenção, percepção, motivação e excitação; Dopamina, que governa a atenção e a aprendizagem, além de nosso senso de satisfação e recompensa.
  - D) Noradrenalina, que desperta atenção, percepção, motivação e excitação; Serotonina, que governa a atenção e a aprendizagem, além de nosso senso de satisfação e recompensa; Dopamina, que direciona o humor, a impulsividade, a raiva e a agressividade.

42. Os Programas de Prevenção e Promoção da Saúde estão referenciados em dois tipos de eixo: Eixos Temáticos e Eixos de Atuação. São exemplos de Eixos Temáticos na Prevenção e Promoção da Saúde:
- A) Cultura da Paz e Cultura Física.
  - B) Intersetorialidade e Autonomia Pessoal.
  - C) Interdisciplinaridade e Intersetorialidade.
  - D) Interdisciplinaridade e Integração com o meio-ambiente.
43. O benefício da atividade física para o cérebro é similar ao efeito sobre os músculos. Novas sinapses se formam e as sinapses antigas são reforçadas com o movimento tornando-se mais fortes e resistentes. O cérebro é flexível. As diversas conexões cerebrais (sinapses) podem ser desfeitas, refeitas ou construídas a depender dos estímulos que recebemos. A esse fenômeno damos o nome de:
- A) Neuroplasticidade.
  - B) Neuroestimulação.
  - C) Hipertrofia muscular.
  - D) Hiperplasia muscular.
44. A perda da força muscular, da mobilidade e da resistência orgânica geral atribuída ao envelhecimento é, em grande parte, decorrente da pouca atividade física habitual da maioria das pessoas. Sobre os exercícios físicos para as pessoas idosas é correto afirmar:
- A) O risco de lesões diminui quando a atividade é intensa ou prolongada.
  - B) O exercício físico para pessoas idosas precisa ser intenso para trazer benefícios à saúde.
  - C) Mais benefícios podem ser derivados do exercício físico regular se este for de intensidade ou duração progressivamente crescente, respeitadas as características individuais.
  - D) Além de benefícios cardiorrespiratórios, pessoas idosas não conseguem melhorar o nível de força, o que aumenta o risco de quedas e possibilita executar melhor as tarefas da vida diária.
45. Sabe-se que a obesidade é multideterminada, conjugando fatores biológicos, ambientais e comportamentais. Pode-se citar como causas (diretas ou coadjuvantes) do aumento da gordura corporal:
- A) Privação do sono e disfunções genéticas.
  - B) Disfunções genéticas e estilo de vida ativo.
  - C) Alimentação escassamente calórica e sedentarismo.
  - D) Doenças como hipertireoidismo e alimentação balanceada.
46. Idade e sexo afetam a força e a potência musculares, com a magnitude de cada efeito sendo influenciada pelo grupo muscular estudado e pelo tipo de contração. Sobre o treinamento de resistência entre idosos, qual característica do treinamento deve ser aplicada para um treino extremamente mais seguro?
- A) O treinamento com resistência moderada, pois torna mais rápida a perda "normal" de massa e força musculares.
  - B) O treinamento com resistência intensa, pois torna mais lenta a perda "normal" de massa e força musculares.
  - C) O treinamento com resistência intensa, pois aumenta a síntese e a retenção de proteínas.
  - D) O treinamento com resistência moderada pois aumenta a síntese e retenção de proteínas.
47. O treinamento provoca diversas alterações no coração. Se houver uma predominância aeróbica, observar-se-á um maior aumento do ventrículo esquerdo, ao passo que o trabalho eminentemente anaeróbico irá causar preponderantemente uma hipertrofia do miocárdio. Essas alterações provocam um aumento do volume cardíaco que é acompanhado de uma maior densidade capilar, e um aumento do volume de ejeção, permitindo, ao final, uma redução da frequência cardíaca de repouso, causando uma redução do ritmo intrínseco do marcapasso auricular (ou nódulo sinoatrial [S-A]) e por um aumento da predominância parassimpática (vagal). Qual alternativa aponta corretamente esse resultado?
- A) Arritmia de repouso.
  - B) Bradicardia de repouso.
  - C) Taquicardia de repouso.
  - D) Batimentos ectópicos de repouso.

48. Segundo Negrão e Barretto (2010), para indivíduos jovens e idosos, portadores ou não de fatores de risco para doença cardiovascular, e para cardiopatas estáveis, a intensidade do exercício deve ser prescrita pelos limiares ventilatórios fornecidos pela ergoespirometria. Para os indivíduos com insuficiência cardíaca, a prescrição do limite superior deve ser estabelecida 10% menor que o valor registrado no ponto de compensação respiratória evitando, assim, que o exercício seja realizado em acidose metabólica descompensada. Após a leitura do enunciado, marque a alternativa que apresenta corretamente orientações sobre exercícios mais efetivos para a reabilitação cardíaca (cardiopatas em geral).
- A) Realizar diariamente exercícios para membros superiores (MMSS), com uma repetição máxima (1RM).
  - B) Séries que concentrem nos membros inferiores (MMII), aplicando-se, com cautela, a manobra de Valsalva.
  - C) Intercalar, sempre, exercícios para MMII e MMSS no mesmo dia, desde que se aplique a manobra de Valsalva.
  - D) Atividades que utilizem grandes grupos musculares e que possam ser mantidas por prolongado período de tempo, de forma rítmica, como caminhada, corrida e ciclismo.
49. Segundo Negrão e Barretto (2010, p.464), a prescrição de treinamento físico para indivíduos hipertensos deve contar com atividades aeróbias dinâmicas, como caminhadas, corridas leves, ciclismo, natação. É recomendada a frequência de 3 a 6 vezes por semana, com intensidade entre 50% e 70% da Frequência Cardíaca de Reserva para indivíduos sedentários e entre 60% e 80% da Frequência Cardíaca de Reserva para condicionados. As sessões de exercício devem ter a duração de 30 a 60 minutos. Marque a alternativa que apresenta corretamente a fórmula da Frequência Cardíaca de Reserva.
- A)  $FC_{máx} - FC_{rep}$
  - B)  $210 - (0,50 \times idade)$
  - C)  $(FC_{máx} - FC_{rep}) \times 0,60 + FC_{rep}$
  - D)  $(FC_{máx} - FC_{rep}) \times 0,80 + FC_{rep}$
50. O Código de Ética do Profissional de Educação Física busca promover a discussão de valores éticos e morais na formação e atuação dos profissionais da área. Quais as responsabilidades e deveres do Profissional de Educação Física, de acordo com esse Código?
- A) Promover e facilitar o aperfeiçoamento técnico, científico e cultural das pessoas, sob sua orientação profissional.
  - B) Utilizar todos os conhecimentos técnicos e científicos ao seu alcance para prevenir ou minorar o sofrimento do ser humano e evitar o seu extermínio.
  - C) Colocar seus serviços profissionais à disposição da comunidade, em caso de guerra, catástrofe, epidemia ou crise social, sem pleitear vantagem pessoal.
  - D) Informar ao cliente quanto ao diagnóstico e prognóstico fisioterápico e/ou terapêutico ocupacional e objetivos do tratamento, salvo quando tais informações possam causar-lhe dano.