

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO
PARANÁ**

Processo Seletivo – Edital n. 11/2013.

INFORMAÇÕES E INSTRUÇÕES:

1. Verifique se a prova está completa de acordo com as orientações dos fiscais.
2. A compreensão e a interpretação das questões constituem parte integrante da prova, razão pela qual os fiscais não poderão interferir.
3. Preenchimento do **cartão-resposta Prova Objetiva**:
 - Preencher para cada questão apenas uma resposta.
 - Preencher totalmente o espaço correspondente, conforme o modelo:
 - Usar apenas caneta esferográfica, escrita normal, tinta azul ou preta. Não usar caneta tipo hidrográfica ou tinteiro.
 - Para qualquer outra forma de preenchimento, a leitora anulará a questão.
4. Assinar o cartão-resposta da **Prova Objetiva**.

20 DE JANEIRO DE 2014

EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

Duração total da prova: 4 horas

**O CARTÃO-RESPOSTA É PERSONALIZADO.
NÃO PODE SER SUBSTITUÍDO, NEM CONTER
RASURAS.**

**CÓDIGO DE PROVA
0001**

NÚCLEO COMUM

1. Assinale a alternativa **CORRETA** que apresenta os fatores condicionantes à saúde conforme o texto da Lei Orgânica da Saúde.
 - A) Higiene, saúde e moradia.
 - B) Transporte, lazer e controle social.
 - C) Alimentação, trabalho e educação.**
 - D) Saneamento básico, territorialização e educação.
 - E) Alimentação, renda e cidadania.

2. Assinale a alternativa **CORRETA** sobre os objetivos do Sistema Único de Saúde – SUS, conforme a Lei Orgânica da Saúde.
 - A) Diminuir o percentual de pobreza na sociedade organizada.
 - B) Executar políticas de vigilância sanitária internacional.
 - C) Organizar o setor de educação em saúde visando à formação profissional.
 - D) Executar políticas econômicas e sociais que visem à redução de riscos de doenças.**
 - E) Executar as políticas de assistência social para o setor filantrópico.
3. Assinale a alternativa **CORRETA** sobre o campo de atuação do Sistema Único de Saúde, conforme a Lei Orgânica da Saúde.
 - A) A fiscalização e a inspeção da indústria de tabaco e bebidas para consumo humano.
 - B) A colaboração na proteção social ambiental, nela compreendida a educação.
 - C) A formulação da política de medicamentos, equipamentos, imunobiológicos e outros insumos de interesse para a saúde.**
 - D) A formulação, o financiamento e a execução de ações de saneamento básico.
 - E) A formulação, execução e produção de sangue e seus derivados.
4. Entende-se por saúde do trabalhador, para fins da Lei Orgânica da Saúde, um conjunto de atividades que se destina, por intermédio das ações de vigilância epidemiológica e vigilância sanitária, à promoção e proteção da saúde dos trabalhadores, assim como visa à recuperação e à reabilitação da saúde dos trabalhadores submetidos aos riscos e agravos advindos das condições de trabalho.

Assinale a alternativa **CORRETA** que demonstra essa abrangência.

 - A) Programação e execução da listagem oficial de doenças originadas no processo de trabalho conforme o CID X.
 - B) A informação ao trabalhador e à sua respectiva entidade sindical e a empresas sobre os riscos de acidente de trabalho, doença profissional e do trabalho, bem como resultados e exames de saúde, de admissão, periódicos e de demissão, respeitados os preceitos da ética profissional, exceto os resultados de fiscalizações e avaliações ambientais.
 - C) A garantia ao sindicato patronal e ao sindicato dos trabalhadores de requerer ao órgão competente a interdição de máquina, de setor de serviço, quando houver exposição a risco iminente para a vida ou saúde dos trabalhadores, exceto de todo o ambiente de trabalho.
 - D) A execução da normatização e controle dos serviços de saúde do trabalhador nas instituições e empresas privadas.

- E) A garantia ao sindicato dos trabalhadores de requerer ao órgão competente a interdição de máquina, de setor de serviço ou de todo o ambiente de trabalho, quando houver exposição a risco iminente para a vida ou saúde dos trabalhadores.
5. As ações e serviços públicos de saúde e os serviços privados contratados ou conveniados que integram o Sistema Único de Saúde – SUS obedecem aos seguintes princípios:
- A) Universalidade de acesso aos serviços de saúde em todos os níveis de assistência e participação da comunidade.
- B) Participação da comunidade e preservação da autonomia das pessoas na defesa de sua ética e moral.
- C) Direito à informação, às pessoas assistidas, sobre sua saúde e utilização da vigilância sanitária para o estabelecimento de prioridades, a alocação de recursos e a orientação programática.
- D) Integração, em nível executivo, das ações de saúde, meio ambiente e saneamento e segmentação da assistência como conjunto articulado e contínuo das ações e serviços preventivos e curativos em todos os níveis de complexidade do sistema.
- E) Capacidade de resolução dos serviços em todos os níveis de assistência e direcionamento hierarquizado político-administrativo, com direção única em cada esfera de governo.
6. O Conselho Nacional de Saúde articula as políticas e programas por meio de comissões intersetoriais. Assinale a alternativa **CORRETA** sobre as principais atividades dessas comissões, conforme a Lei Orgânica da Saúde.
- A) Recursos humanos; saúde da família.
- B) Saúde do trabalhador; ciência e tecnologia.
- C) Alimentação e nutrição; reprodução humana.
- D) Saneamento e meio ambiente; atenção básica em saúde.
- E) Ciência e tecnologia; vigilância epidemiológica.
7. Assinale a alternativa **CORRETA** que demonstra a competência da direção nacional do Sistema Único de Saúde – SUS, conforme a Lei Orgânica da Saúde.
- A) Estabelecer complementarmente os critérios, parâmetros e métodos para o controle da qualidade sanitária de produtos, substâncias e serviços de consumo e uso humano.
- B) Formular, avaliar e executar as políticas de alimentação e nutrição.
- C) Definir as normas e mecanismos de controle, com órgãos afins, de agravos sobre o meio ambiente, ou deles decorrentes, que tenham repercussão na saúde humana.
- D) Coordenar, formular e normatizar as ações de vigilância epidemiológica.
- E) Promover a articulação com os órgãos educacionais e de fiscalização do exercício profissional, bem como com entidades representativas de formação de recursos humanos na área de saúde.
8. Assinale a alternativa **CORRETA** sobre o atendimento e internação domiciliar incluído na Lei Orgânica da Saúde pela Lei Federal 10.424/02.
- A) O atendimento e a internação domiciliares somente poderão ser realizados por médicos, enfermeiros e assistentes sociais, com expressa concordância do paciente e de sua família.
- B) Na modalidade de assistência de atendimento e internação domiciliares, os procedimentos prescritos pelos médicos devem incluir, além da assistência de enfermagem e fisioterapêuticos, também os previdenciários.
- C) O atendimento e a internação domiciliares serão realizados por equipes multidisciplinares que atuarão nos níveis da medicina preventiva, terapêutica e reabilitadora.
- D) A internação domiciliar poderá ser realizada por equipes multidisciplinares reguladas que atuarão nos níveis da medicina curativa, terapêutica e paliativa.
- E) Na modalidade de assistência de atendimento domiciliar, os procedimentos serão prescritos pelos médicos e devem ser supervisionados pela equipe de agentes comunitários de saúde.
9. Assinale a alternativa **CORRETA** sobre o escopo da Lei Federal 8.142/90.
- A) Dispõe sobre a inclusão de medicamentos e procedimentos terapêuticos no Sistema Único de Saúde.
- B) Dispõe sobre os procedimentos do subsistema de Atenção à Saúde Indígena.
- C) Dispõe sobre os procedimentos para acompanhamento durante o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato.
- D) Dispõe sobre a participação da comunidade na gestão do Sistema Único de Saúde e sobre as transferências intergovernamentais de recursos financeiros na área da saúde.
- E) Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes.
10. Sobre as instâncias colegiadas do Sistema Único de Saúde – SUS, é **CORRETO** afirmar que:
- A) o Conselho de Saúde é parte integrante das instâncias colegiadas do Sistema Único de Saúde.
- B) a Conferência de Saúde reunir-se-á a cada três anos, com a representação dos vários segmentos sociais.
- C) os trabalhadores do SUS representam 35% da instância colegiada na Conferência de Saúde.
- D) as Conferências de Saúde terão sua organização e normas de funcionamento definidas por lei.
- E) a representação dos usuários nos Conselhos de Saúde será maioria em relação ao conjunto dos demais segmentos.

11. Sobre os recursos do Fundo Nacional de Saúde – FNS, é **CORRETO** afirmar:
- A) Podem alocar despesas de custeio e de capital somente do Ministério da Saúde e órgãos da administração direta.
 - B) Podem alocar investimentos previstos no plano decenal do Ministério da Saúde.
 - C) Podem alocar a cobertura das ações e serviços de saúde a serem implantados somente pelos Estados e Distrito Federal.
 - D) Podem alocar os investimentos previstos em Lei de Diretrizes Orçamentárias, de iniciativa do Poder Executivo e aprovados pelo Congresso Nacional.
 - E) Podem alocar os investimentos previstos em Lei Orçamentária, de iniciativa do Poder Legislativo e aprovados pelo Congresso Nacional.
12. Assinale a alternativa **CORRETA** que condiz com a legislação federal vigente sobre as condições para os municípios, estados e Distrito Federal poderem receber os recursos do Sistema Único de Saúde.
- A) Aderir à Estratégia de Saúde da Família.
 - B) Possuir Plano de Saúde.
 - C) Apresentar regulação em saúde.
 - D) Ter vinculação com órgãos de classe.
 - E) Não possuir dívidas tributárias federais.
13. Assinale a alternativa **CORRETA** sobre as atribuições administrativas comuns a todas as esferas de governabilidade do Sistema Único de Saúde, conforme a Lei Orgânica da Saúde.
- A) Estabelecer critérios, parâmetros e métodos para o controle da qualidade sanitária de produtos, substâncias e serviços de consumo e uso humano.
 - B) Elaborar normas para regular as relações entre o Sistema Único de Saúde – SUS e os serviços privados contratados de assistência à saúde.
 - C) Definição das instâncias e mecanismos de controle, avaliação e fiscalização das ações e serviços de saúde.
 - D) Coordenar a rede estadual de laboratórios de saúde pública e hemocentros e gerir as unidades que permaneçam em sua organização administrativa.
 - E) Formar consórcios administrativos intermunicipais.
14. Assinale a alternativa **CORRETA** conforme a Lei Orgânica de Saúde.
- A) Os serviços de saúde de sistemas estaduais e municipais de previdência social não integrarão a direção correspondente do Sistema Único de Saúde – SUS, bem como quaisquer outros órgãos e serviços de saúde.
 - B) Em tempo de paz e havendo interesse recíproco, os serviços de saúde das Forças Armadas poderão integrar-se ao Sistema Único de Saúde-SUS, por meio de convênio firmado.
 - C) Fica proibido, pela legislação vigente, ao Sistema Único de Saúde-SUS estabelecer mecanismos de incentivo à participação do setor privado no investimento em ciência e tecnologia.
 - D) A gratuidade das ações e serviços de saúde fica preservada nos serviços públicos e privados contratados, independente das cláusulas dos contratos estabelecidos com as entidades privadas.
 - E) Os serviços de saúde dos hospitais universitários e de ensino integram-se ao Sistema Único de Saúde-SUS mediante convênio. Sua autonomia administrativa, patrimônio, recursos humanos e financeiros, ensino, pesquisa e extensão serão vinculados ao Ministério da Saúde.
15. Assinale a alternativa **CORRETA** sobre o planejamento e orçamento, conforme a Lei Orgânica da Saúde.
- A) É vedada a transferência de recursos para o financiamento de ações não previstas nos planos de saúde, exceto em situações emergenciais ou de calamidade pública, na área de saúde.
 - B) A Comissão Nacional de Finanças do MDS estabelecerá as diretrizes a serem observadas na elaboração dos planos de saúde, em função das características epidemiológicas e da organização dos serviços em cada jurisdição administrativa.
 - C) Os planos de saúde serão facultativos para as programações de cada nível de direção do Sistema Único de Saúde – SUS e seu financiamento será previsto na respectiva proposta.
 - D) Será permitida a destinação de subvenções e auxílios a instituições prestadoras de serviços de saúde com finalidade lucrativa.
 - E) O processo de planejamento e orçamento do Sistema Único de Saúde – SUS será ascendente, do nível local até o federal, ouvidos seus órgãos deliberativos.
16. Assinale a alternativa **CORRETA** sobre a garantia de prioridades em relação à Política Nacional para a Pessoa Idosa.
- A) Destinação privilegiada de recursos públicos e privados nas áreas relacionadas com a proteção ao idoso.
 - B) Prioridade para pessoas acima de 55 anos no recebimento da restituição do Imposto de Renda.
 - C) Preferência na formulação, na execução e no financiamento de políticas sociais públicas específicas.
 - D) Estabelecimento de mecanismos que favoreçam a divulgação de informações de caráter educativo sobre os aspectos biopsicossociais de envelhecimento.
 - E) Financiamento prioritário para capacitação e reciclagem dos recursos humanos nas áreas de geriatria e gerontologia e na prestação de serviços aos idosos.
17. Assinale a alternativa **CORRETA** sobre a dignidade da pessoa idosa, segundo o Estatuto do Idoso.

- A) Opinião e expressão conforme autorização familiar.
- B) Prática de esportes e de diversões sempre monitoradas.
- C) Faculdade de buscar refúgio, auxílio e orientação.
- D) Faculdade de ir, vir e estar nos logradouros públicos, desde que devidamente cadastrados.
- E) Participação na vida política, associativa e cultural, desde que orientado pelo Estado.

18. Assinale a alternativa **CORRETA** sobre a saúde do idoso, conforme o Estatuto do Idoso.

- A) Subsidiar e parcelar a aquisição de próteses, órteses e outros recursos relativos ao tratamento.
- B) A presença de um acompanhante durante as internações de saúde é obrigatória por parte da família.
- C) É facultada aos planos de saúde a cobrança de valores diferenciados em razão da idade.
- D) O atendimento domiciliar, incluindo a internação, é facultado pelo Estado segundo a organização familiar.
- E) Cadastramento da população idosa em base territorial.

19. Assinale a alternativa **CORRETA** sobre os direitos previdenciários e de assistência social, conforme o disposto no Estatuto do Idoso.

- A) A data base para o reajuste das aposentadorias e pensões está fixada para o Dia do Trabalho.
- B) É facultado às entidades de longa permanência firmar contrato de prestação de serviços com a pessoa idosa abrigada.
- C) É proibida às entidades filantrópicas, ou casa-lar, a cobrança de participação do idoso no custeio da entidade.
- D) O acolhimento de idosos em situação de risco social, por adulto ou núcleo familiar, não caracteriza a dependência econômica para efeitos legais.
- E) Os benefícios de aposentadoria e pensão do Regime Geral da Previdência Social observarão, na sua concessão, que o cálculo será conforme o salário-mínimo regional.

20. Assinale a alternativa **CORRETA** sobre as condições de habitação e transportes de que trata o Estatuto do Idoso.

- A) É facultada à instituição dedicada ao atendimento ao idoso a obrigatoriedade de manter identificação externa visível, além de atender toda a legislação pertinente.
- B) Aos maiores de 65 (sessenta e cinco) anos, fica assegurada a gratuidade dos transportes coletivos públicos urbanos, inclusive nos serviços seletivos e especiais, quando prestados paralelamente aos serviços regulares.
- C) A reserva, para os idosos, nos termos da lei local, de 5% (cinco por cento) das vagas nos estacionamentos públicos e privados é facultativa e estas

- deverão ser posicionadas de forma a garantir a melhor comodidade ao público em geral.
- D) A assistência integral na modalidade de entidade de longa permanência será prestada pelo Estado quando verificado prejuízo para a dinâmica familiar, casa-lar, abandono ou carência de recursos financeiros próprios.
- E) No sistema de transporte coletivo interestadual, observar-se-á a reserva de 2 (duas) vagas gratuitas por veículo, para idosos com renda igual ou inferior a 2 (dois) salários-mínimos.

CONHECIMENTO ESPECÍFICO

21. Rose é uma dona de casa de 55 anos. Ela limpa (manualmente) a casa todo sábado, das 8:00 às 10:00 da manhã. Na segunda, quarta e sexta-feira, Rose separa uma hora para caminhar com as amigas no parque próximo de sua casa. Ela pretende perder alguns quilos. A velocidade média de caminhada de Rose e suas amigas é de 4,5 km/hora, o que equivale aproximadamente a 3,5 METs (atividade moderada). De acordo com essas informações, analise os itens abaixo:

- I. A limpeza da casa e a caminhada no parque são consideradas atividades físicas.
- II. A limpeza da casa e a caminhada no parque são consideradas exercícios físicos.
- III. Com base nos dados disponíveis, podemos calcular a dose de atividade realizada durante as caminhadas no parque, mas não durante a limpeza da casa.
- IV. A velocidade da caminhada é uma medida de intensidade absoluta.
- V. Somente as caminhadas realizadas por Rose não são suficientes para ela ser considerada fisicamente ativa.

É correto o que se afirma **APENAS** em:

- A) I, III e V.
- B) II, IV e V.
- C) I e III.
- D) I, III e IV.
- E) II e III.

22. Durante a prescrição de atividades físicas, é de grande importância que alguns conceitos básicos sejam conhecidos pelos profissionais de Educação Física. Diante disso, considere as seguintes afirmações:

- I. Uma atividade física com intensidade de 7 METs possui um gasto energético equivalente a duas vezes o gasto energético de repouso.
- II. Exercícios aeróbicos podem ser definidos por atividades que utilizam predominantemente o sistema aeróbico para produção de energia.
- III. Um MET (equivalente metabólico) é uma medida utilizada frequentemente para descrever a intensidade de atividades físicas.

- IV. É consenso entre os autores que a qualidade de vida das pessoas depende exclusivamente da prática regular de atividades físicas.
- V. Um MET equivale ao consumo de oxigênio de 3,5 ml/Kg/min e este valor é altamente preciso para qualquer pessoa.

É correto o que se afirma **APENAS** em:

- A) II, IV e V.
B) II e III.
C) I, IV e V.
D) I e V.
E) II, III e V.

23. Considere as afirmativas abaixo a respeito da atividade física, do exercício físico, da qualidade de vida e da saúde:

- I. Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.
- II. A aptidão física pode ser classificada em aptidão física relacionada com a saúde e com o desempenho atlético.
- III. As pessoas que não praticam atividades físicas moderadas a vigorosas devem ser classificadas como sedentárias.
- IV. A qualidade de vida pode ser entendida como um sinônimo de saúde, sendo classificada em qualidade de vida relacionada à saúde e qualidade de vida no trabalho.
- V. Há consenso sobre o conceito de saúde proposto pela Organização Mundial da Saúde, que define saúde como “o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade”.

É correto o que se afirma **APENAS** em:

- A) I, II e III.
B) I, III e IV.
C) I e II.
D) I, II e V.
E) III, IV e V.

24. Com relação à atividade física, é **CORRETO** afirmar:

- A) uma pessoa pode ser, ao mesmo tempo, muito ativa fisicamente e sedentária.
- B) de acordo com a intensidade, a atividade física pode ser classificada em leve (1-2,99 METs), moderada (3,0 a 5,99 METs) e vigorosa (6,0 METs ou mais).
- C) quanto ao domínio ou contexto de prática, as atividades físicas podem ser classificadas em: atividades no lazer, no deslocamento e no lar.
- D) nos atletas, o gasto energético diário com a prática de atividade física representa a maior fração do gasto energético total diário.
- E) duas pessoas com o mesmo gasto energético total diário (gasto energético igual a 3.000 kcal por dia) podem ser classificadas como igualmente ativas fisicamente.

25. Dentre os objetivos dos estudos científicos, um importante passo é confirmar/identificar relações causais entre uma determinada exposição e um desfecho. Alguns critérios são fundamentais para definir se uma relação observada é causal ou não. Sobre esse tema, analise as afirmações a seguir:

- I. Um dos critérios é que a exposição deve preceder temporalmente o desfecho.
- II. O fato de observarmos a associação entre uma determinada exposição e desfecho já é suficiente para confirmarmos que essa relação é causal.
- III. Estudos experimentais são importantes para ajudar a definir a causalidade de uma relação.
- IV. Quanto mais forte a associação entre a exposição e o desfecho, maior a probabilidade de a relação ser causal.
- V. A plausibilidade biológica é um dos critérios para definir causalidade e também é conhecida como “gradiente biológico”.

É correto o que se afirma **APENAS** em:

- A) II, III e IV.
B) II, IV e V.
C) I, IV e V.
D) II, III e V.
E) I, III e IV.

26. As políticas públicas definidas pelos órgãos governamentais são um importante determinante da saúde. No Brasil, a Atenção Básica caracteriza-se por um conjunto de ações de saúde que abrange a promoção e a proteção da saúde, a prevenção de agravos, o diagnóstico, o tratamento, a reabilitação e a manutenção da saúde da população. Recentemente, o Núcleo de Apoio à Saúde da Família foi criado com o objetivo de ampliar e melhorar as ações da Atenção Básica no Sistema Único de Saúde (SUS). Diante dessas informações, leia os seguintes itens.

- I. Atualmente, ainda não é permitida a atuação de profissionais de Educação Física no Núcleo de Apoio à Saúde da Família.
- II. A atividade física/práticas corporais é uma das áreas estratégicas que compõem o Núcleo de Apoio à Saúde da Família e, por isso, existe a necessidade de profissionais de Educação Física nesse núcleo.
- III. A atuação do profissional de Educação Física é obrigatória no Núcleo de Apoio à Saúde da Família.
- IV. Os professores de Educação Física compõem grande parcela dos profissionais dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família.
- V. A Política Nacional de Promoção da Saúde não reconhece a importância da atividade física na saúde da população e, por isso, não prevê a necessidade de profissionais de Educação Física nos Núcleos de Apoio à Saúde da Família.

É correto o que se afirma **APENAS** em:

- A) I e V.
B) III e IV.
C) II.
D) I.
E) V.
27. Um estudo com 28.600 adultos, de 30 a 60 anos, sem nenhum tipo de doença cardiovascular ou correlata, acompanhados por um período de 18 anos (avaliados a cada dois anos), demonstrou que aqueles que praticavam pelo menos 30 minutos por dia de atividades físicas de intensidade moderada, cinco ou mais dias por semana, apresentaram um risco relativo igual a 0,60 (RR = 0,60; IC95%: 0,31-0,82) para mortalidade por doenças cardiovasculares comparados àqueles que não praticavam atividade física, mesmo após as análises serem ajustadas para importantes fatores de confusão. Em relação ao narrado, analise as afirmativas a seguir:
- Trata-se de um estudo epidemiológico experimental.
 - Praticar pelo menos 30 minutos por dia de atividades físicas de intensidade moderada, cinco ou mais dias por semana, é um fator de risco para mortalidade por doenças cardiovasculares.
 - Praticar pelo menos 30 minutos por dia de atividades físicas de intensidade moderada, cinco ou mais dias por semana, é uma fator de proteção contra mortalidade por doenças cardiovasculares.
 - Há uma redução de 60% no risco de mortalidade por doenças cardiovasculares com a prática de pelo menos 30 minutos por dia de atividades físicas de intensidade moderada, cinco ou mais dias por semana.
 - Há uma redução de 40% no risco de mortalidade por doenças cardiovasculares com a prática de pelo menos 30 minutos por dia de atividades físicas de intensidade moderada, cinco ou mais dias por semana.
- É correto o que se afirma **APENAS** em:
- I, III e V.
 - III e V.**
 - I e V.
 - III e IV.
 - II, IV e V.
28. De acordo com as evidências científicas existentes, recomenda-se que adultos e idosos realizem pelo menos 150 minutos/semana de atividade física moderada, 75 minutos de atividades física vigorosas por semana ou a combinação equivalente de atividades moderadas e vigorosas por semana. Analise os itens a seguir.
- Quem não atinge esta quantidade de atividade física por semana não possui benefício algum para a saúde.
 - Esta é a quantidade mínima de atividade física para prevenir grande parte dos agravos à saúde associados à inatividade física.
- Adultos e idosos que, além fazerem a quantidade de atividade física acima citada, realizam atividades de alongamento e fortalecimento muscular em dois ou mais dias obtêm benefícios adicionais à saúde.
 - Existem evidências suficientes que esta dose de atividade física pode prevenir o ganho de peso.
 - Especificamente para idosos, as atuais recomendações sugerem que esse grupo deve realizar também exercícios de equilíbrio.
- É correto o que se afirma **APENAS** em:
- II, IV e V.
 - I, IV e V.
 - I, II e IV.
 - II, III, IV e V.**
 - II e V.
29. Em relação aos benefícios para a saúde por meio da prática regular de atividade física, analise as seguintes afirmações:
- Pessoas com excesso de peso (com sobrepeso ou obesas) somente obtêm benefícios à saúde por meio da prática de atividades físicas quando atingem um índice de massa corporal considerado "normal" (<25 Kg/m²)
 - O risco de lesões musculoesqueléticas é maior quanto maior a diferença entre a dose regular de atividade física e uma determinada dose nova ou momentânea de atividade física.
 - O aumento gradual da dose de exercício reduz consideravelmente o risco de lesões musculoesqueléticas.
 - Os benefícios obtidos por meio da prática regular de atividades físicas são exclusivamente físicos.
 - Existem evidências suficientes de que esta dose de atividade física pode prevenir o ganho de peso.
- É correto o que se afirma **APENAS** em:
- II, IV e V.
 - II, III e IV.**
 - II, III e V.
 - I, II e IV.
 - I, III e IV.
30. Quanto aos benefícios e riscos associados com a prática de atividade física, é **CORRETO** afirmar:
- o processo de ser fisicamente ativo é menos importante do que o produto de ser apto fisicamente.
 - a inatividade física é um fator de risco secundário e independente para as doenças cardiovasculares.
 - a relação dose-resposta entre atividade física e benefícios à saúde é linear para todos os desfechos de saúde/doença.
 - os benefícios para a saúde decorrentes da prática de atividades físicas leves são desprezíveis.
 - a inatividade física é considerada um dos principais problemas de saúde pública do século 21 e**

está entre os quatro principais fatores de risco para mortalidade global.

31. Mais difícil do que convencer as pessoas a fazerem atividade física é mantê-las nos programas por um longo período de tempo. Essa tarefa pode ser facilitada se o profissional possuir conhecimentos aprofundados sobre conceitos da psicologia comportamental, como os estágios de mudança de comportamento.

- I. O estágio de mudança de comportamento para atividade física é um modelo teórico baseado nos objetivos do cliente. Dependendo do condicionamento físico do cliente, ele é classificado em um estágio e avança conforme o nível de condicionamento é melhorado.
- II. Os estágios de mudança de comportamento para a atividade física são cinco: 1) Pré-contemplação; 2) Contemplação; 3) Preparação; 4) Ação; 5) Manutenção.
- III. Existe maior chance de o cliente "aderir" ao programa se os objetivos do programa e as atividades forem realizados de acordo com cada estágio de mudança de comportamento em que o cliente se encontra.
- IV. Pessoas que estão na fase de pré-contemplação não são regularmente ativos e não possuem nenhuma intenção de realizar atividades físicas.
- V. O modelo teórico dos estágios de mudança de comportamento foi especialmente desenvolvido para aumentar a aderência em programas de atividade física.

É correto o que se afirma **APENAS** em:

- A) II, III, IV.
- B) I, III e V.
- C) I, IV e V.
- D) II, IV e V.
- E) I, III e IV.

As questões 32 e 33 referem-se às Recomendações Globais de Prática de Atividade Física para Saúde publicadas pela Organização Mundial da Saúde em 2010.

32. Considere as afirmativas abaixo a respeito das considerações gerais sobre as Recomendações Globais de Prática de Atividade Física para Saúde, publicadas pela Organização Mundial da Saúde, em 2010.

- I. Foram organizadas e publicadas com intuito de substituir as recomendações de prescrição de exercícios físicos.
- II. Representam uma dose mínima de atividade física que as pessoas deveriam praticar (atingir) para obter benefícios à saúde.
- III. O foco das recomendações é a prevenção primária de doenças não comunicáveis por meio da atividade física a nível populacional.
- IV. As recomendações da quantidade de atividade física combinando frequência, intensidade, duração

e tipo de atividade física são para as crianças/adolescentes (5 a 17 anos de idade) e os adultos (18 anos de idade ou mais).

V. As recomendações da quantidade de atividade física combinando frequência, intensidade, duração e tipo de atividade física são para os adultos (18 anos de idade ou mais).

É correto o que se afirma **APENAS** em:

- A) I, II, III e IV.
- B) I, II e III.
- C) I, II, III e V.
- D) II e III.
- E) II e IV.

33. Com relação à quantidade de atividade física recomendada para as crianças/adolescentes (5 a 17 anos de idade), é **CORRETO** afirmar:

- A) devem acumular pelo menos 90 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa por dia. Atividades vigorosas também devem ser incorporadas, incluindo aquelas para fortalecer os músculos e ossos, por pelo menos 3 vezes por semana.
- B) devem acumular pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa por dia. Atividades vigorosas também devem ser incorporadas, incluindo aquelas para fortalecer os músculos e ossos, por pelo menos 3 vezes por semana.
- C) devem acumular pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa por dia. Atividades vigorosas também devem ser incorporadas, incluindo aquelas para fortalecer os músculos e ossos, por pelo menos 3 vezes por semana.
- D) devem acumular pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa por dia. Atividades vigorosas também devem ser incorporadas, incluindo aquelas para fortalecer os músculos e ossos, por pelo menos 2 vezes por semana.
- E) devem acumular pelo menos 75 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa por dia. Atividades vigorosas também devem ser incorporadas, incluindo aquelas para fortalecer os músculos e ossos, por pelo menos 2 vezes por semana.

34. A prática de atividade física regular é recomendada em todas as faixas etárias devido aos seus benefícios para a saúde. No entanto, para que essas atividades sejam realizadas com segurança, é importante uma avaliação pré-exercício para a estratificação de risco que permita identificar pessoas que possam apresentar algum risco de eventos adversos durante a prática de exercícios físicos.

- I. Todas as pessoas precisam ir ao médico antes de realizar qualquer atividade física.

- II. O Questionário de Prontidão para a Prática de Atividades Físicas (PAR-Q) é um instrumento útil para ter uma primeira avaliação do risco do cliente, que se beneficiaria em realizar exames médicos antes da prática de exercícios físicos.
- III. De acordo com os critérios do Colégio Americano de Medicina do Esporte, a idade por si não é um fator de risco para doenças arteriais coronarianas e somente deve ser levada em conta se o paciente apresentar outros fatores de risco para doenças cardiovasculares.
- IV. Somente quem irá realizar exercícios intensos precisa passar por uma avaliação pré-exercício de estratificação de risco.
- V. São fatores de risco para doenças arteriais coronarianas o histórico familiar de doenças arteriais coronarianas, tabagismo, hipertensão, obesidade e inatividade física.

É correto o que se afirma **APENAS** em:

- A) I, II e III.
- B) III e V.
- C) II e V.**
- D) II, IV e V.
- E) I e IV.

35. José é um profissional de Educação Física que assumiu uma coordenação de promoção da atividade física na Atenção Básica, em um município na região Sul do Brasil. Uma de suas primeiras ações foi realizar uma reunião com todos os profissionais de Educação Física que atuavam na Atenção Básica. Nessa reunião, o tema foi avaliação de risco cardiovascular e suas implicações para a prescrição e orientação da atividade física. Ele faz as seguintes recomendações para os seus colegas de profissão:

- I. Todos os profissionais de Educação Física deverão utilizar o instrumento PAR-Q para fazer a avaliação de risco cardiovascular dos usuários do programa de exercícios físicos que será desenvolvido nas Unidades Básicas de Saúde, pois além de ser um dos principais instrumentos para essa finalidade, ele foi recomendado para ser o instrumento que deve ser utilizado para avaliação do risco cardiovascular no cuidado de adultos no âmbito do Sistema Único de Saúde, conforme Consulta Pública n. 15, de 24 de setembro de 2012, do Ministério da Saúde.
- II. A avaliação do risco cardiovascular só deverá ser efetuada em pessoas obesas, diabéticas e hipertensas.
- III. Pessoas que apresentam risco cardiovascular elevado só deverão iniciar o programa de condicionamento físico após realização de consulta médica e de exames cardiológicos.
- IV. Pessoas que não apresentaram risco cardiovascular não precisam fazer exames médicos para iniciar o programa com atividades físicas moderadas.

- V. A realização da avaliação de risco cardiovascular dispensa a realização de uma avaliação física nos usuários sem risco cardiovascular.

É correto o que se afirma **APENAS** em:

- A) I, II, III, IV e V.
- B) II, III, IV e V.
- C) III e IV.**
- D) I, IV e V.
- E) II e IV.

36. Diversos testes para avaliação da aptidão cardiorrespiratória estão disponíveis. De maneira ampla, esses testes podem ser classificados em duas categorias: 1) Testes de exercícios máximos e 2) Testes de exercícios submáximos.

- I. Os testes máximos são mais precisos para fornecer estimativas do consumo máximo de oxigênio.
- II. A principal diferença entre os testes máximos e submáximos é a necessidade da exaustão voluntária nos testes máximos.
- III. Os testes submáximos para a predição do VO_2 máximo possuem como premissa uma relação direta entre a frequência cardíaca ou carga de trabalho e o consumo máximo de oxigênio (VO_2 máximo).
- IV. É altamente recomendada a presença de supervisão médica e equipamentos de emergência durante a realização de testes máximos.
- V. O teste da caminhada da milha e o teste de banco do Queen's College são exemplos de testes máximos.

Assinale a alternativa **CORRETA**.

- A) Apenas as alternativas I, II e V estão corretas.
- B) Apenas as alternativas III, IV estão corretas.
- C) Apenas as alternativas I, III e V estão corretas.
- D) Apenas as alternativas II, III e IV estão corretas.
- E) Apenas as alternativas I, II, III e IV estão corretas.**

37. O entendimento das respostas fisiológicas durante situações de estresse, como exercício, é fundamental durante a aplicação de testes de aptidão física. Quando consideramos pessoas de idade mais avançada (>65 anos), algumas funções fisiológicas durante o repouso e o exercício físico podem ser diferentes quando comparadas com pessoas adultas. Considere as seguintes afirmações sobre essas alterações.

- I. A pressão arterial em repouso e exercício é, geralmente, mais elevada em pessoas idosas quando comparadas com adultos.
- II. A frequência cardíaca máxima diminui com o aumento da idade.
- III. A potência aeróbica (VO_2 máximo) é menor entre idosos enquanto que o percentual de gordura é maior quando comparados com adultos.
- IV. O tempo de recuperação para a prática de exercícios é menor.

V. A flexibilidade é maior, assim como a massa óssea, em idosos quando comparados com adultos.

Assinale a alternativa **CORRETA**.

- A) Apenas as afirmações I, III e V estão corretas.
- B) Apenas as afirmações I, II e III estão corretas.**
- C) Apenas as afirmações I, II e IV estão corretas.
- D) Apenas as afirmações II, III e IV estão corretas.
- E) Apenas as afirmações II, IV e V estão corretas.

38. Assinale a alternativa que apresenta os componentes da aptidão física relacionada com a saúde.

- A) Força, resistência muscular, equilíbrio, aptidão cardiorrespiratória, composição corporal, flexibilidade.**
- B) Velocidade, força, resistência muscular, aptidão cardiorrespiratória, composição corporal, flexibilidade.
- C) Agilidade, velocidade, força, aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, composição corporal.
- D) Coordenação, força, resistência muscular, aptidão cardiorrespiratória, composição corporal, flexibilidade.
- E) Potência muscular, força, resistência muscular, aptidão cardiorrespiratória, composição corporal, flexibilidade.

39. Um sujeito do sexo masculino, 35 anos, 78 quilos, realizou um teste de esforço em esteira. Ele obteve como resultado uma frequência cardíaca máxima de 190 bpm e um VO_2 máximo de 44,2 ml/Kg/min. Sua frequência cardíaca em repouso era de 60 bpm e o VO_2 3,7 ml/Kg/min. A pressão arterial sistólica ao concluir o teste era de 200 mmHg. Com base nesses dados, considere as afirmações a seguir.

- I. O Duplo Produto ao concluir o teste era de 38.000.
- II. Para um treino de intensidade entre 70 e 80% do VO_2 de reserva, a frequência cardíaca deste sujeito deve ser mantida entre 133 e 152 bpm.
- III. Este sujeito apresenta valores de uma pessoa completamente inativa.
- IV. Os dados apresentados são suficientes para calcular o gasto energético durante uma sessão de exercício aeróbico.
- V. Após seis meses de treinamento aeróbico, quatro vezes por semana, uma hora por sessão e em uma intensidade de 75% do VO_2 máximo, a frequência cardíaca de repouso e frequência cardíaca máxima poderiam ser reduzidas em aproximadamente 3 bpm.

Assinale a alternativa **CORRETA**.

- A) Apenas as afirmações II, IV e V estão corretas.
- B) Apenas as afirmações I, III e V estão corretas.
- C) Apenas as afirmações III, IV e V estão corretas.
- D) Apenas as afirmações I e IV estão corretas.**

E) e) Apenas as afirmações II, III e IV estão corretas.

40. Durante testes de esforço podem ser obtidos importantes informações para a prescrição de exercícios mais efetivos e com maior segurança. Sobre o tema, considere as afirmações a seguir.

- I. Após a conclusão de um teste máximo de exercício, é normal que a frequência cardíaca demore muitos minutos para começar a diminuir.
- II. Após a conclusão de um teste máximo, espera-se um declínio da pressão arterial sistólica.
- III. João tem 30 anos e pratica atividades físicas regulares. João realizou um teste de esforço máximo. Algumas horas após o teste, a pressão arterial sistólica permaneceu por algum tempo abaixo dos níveis de repouso. Esse é um forte indicativo de que João deve ser encaminhado urgentemente para um pronto socorro, pois essa resposta da pressão arterial sistólica indica possível isquemia cardíaca.
- IV. Um cliente realiza um teste de esforço. Com o decorrer do teste e aumento da intensidade do exercício, também se observa um aumento da pressão arterial sistólica do cliente. Uma vez que o aumento da pressão arterial sistólica é uma das causas do "derrame", isso é um indicativo que o teste deve ser interrompido.
- V. A pressão arterial diastólica de Bruno permaneceu inalterada durante o teste de esforço. Essa é uma resposta normal e esperada durante o teste.

Assinale a alternativa **CORRETA**.

- A) Apenas as afirmativas II e V são verdadeiras.**
- B) Apenas as afirmativas III e IV são verdadeiras.
- C) Apenas as afirmativas I e V são verdadeiras.
- D) Apenas as afirmativas I, III e V são verdadeiras.
- E) Apenas as afirmativas II, IV e V são verdadeiras.

41. Uma pessoa adulta, saudável, fisicamente inativa, resolveu procurar um centro de atividades físicas (academia de ginástica) para iniciar um programa de condicionamento físico. Inicialmente, ela solicita que seja feita uma avaliação para analisar os seus níveis de aptidão física e suas condições de saúde. Depois de concluídas as etapas iniciais da avaliação, ela é submetida a um teste de esforço máximo, na esteira rolante, e com cargas progressivas, para medida da capacidade cardiorrespiratória. Durante o teste, o avaliador registrou, a cada minuto, a frequência cardíaca e a pressão arterial sistólica e diastólica. Transcorridos os seis primeiros minutos do teste, o avaliador verifica que, em comparação aos valores de repouso, a pressão diastólica aumentou 30mmHg, a pressão sistólica 10mmHg e a frequência cardíaca 10 batimentos. Todos os equipamentos estavam devidamente calibrados. Em relação ao que foi narrado, é **CORRETO** afirmar que o procedimento mais apropriado a ser adotado pelo avaliador é:

- A) continuar a aplicação do teste, pois, como se trata de um indivíduo fisicamente inativo, esse é comportamento esperado para a frequência cardíaca, pressão arterial sistólica e diastólica.
- B) interromper o teste, reduzindo lentamente a velocidade da esteira rolante, e, após o período de recuperação (volta à calma), recomendar que o avaliado procure um médico para realizar uma consulta, pois esse não é um comportamento fisiologicamente esperado para essas variáveis (frequência cardíaca, pressão arterial sistólica e diastólica) nesse tipo de esforço físico.**
- C) interromper o teste e remarcar para o outro dia, pois o avaliado nunca havia realizado esse tipo de teste e estava ansioso. Isso alterou o comportamento da frequência cardíaca e da pressão arterial sistólica e diastólica.
- D) interromper o teste e remarcar para o outro dia, pois a intensidade inicialmente selecionada para o teste foi muito baixa, levando a esse comportamento na frequência cardíaca e na pressão arterial sistólica e diastólica.
- E) continuar a aplicação do teste e aumentar a intensidade do esforço, dado que a frequência cardíaca e a pressão arterial sistólica e diastólica apresentaram tal comportamento, devido à baixa intensidade da carga selecionada para iniciar o teste.

42. A osteoporose é uma doença com elevada prevalência entre idosos e mulheres. A realização de exercícios físicos pode ajudar a prevenir o risco de fraturas entre portadores dessa doença. No entanto, alguns cuidados devem ser tomados durante a prescrição de exercícios para pessoas com esse agravo.

- I. O programa de exercícios deve ter como objetivo a melhora do equilíbrio do paciente.
- II. Exercícios explosivos e de alto impacto, como saltos e corrida, devem ser realizados com portadores de osteoporose como forma de estimular a densidade mineral óssea.
- III. Abdominais e exercícios de rotação de tronco são excelentes atividades para o fortalecimento dos músculos posturais e altamente recomendados para pessoas com osteoporose.
- IV. Atividades aeróbicas que utilizam o próprio peso corporal como sobrecarga e exercícios de resistência são recomendadas para este grupo de pessoas.
- V. A prescrição de atividades funcionais pode levar a quedas e deve ser evitada em pessoas com osteoporose.

Assinale a alternativa **CORRETA**.

- A) Apenas as afirmativas II, III e V estão corretas.
- B) Apenas as afirmativas I, IV e V estão corretas.
- C) Apenas as afirmativas I, III, IV e V estão corretas.
- D) Apenas as afirmativas I, II e IV estão corretas.**
- E) Apenas as afirmativas II e III estão corretas.

43. Considere as afirmativas a seguir a respeito da prescrição de exercício físico para pessoas com diabetes tipo 2.

- I. Para pessoas com diabetes tipo 2, a prática de exercícios físicos será contraindicada quando estas apresentarem hemorragias de retina, mal-estar ou presença de algum tipo de infecção, glicemia acima de 250mg/dl com cetose e glicemia menor de 70mg/dl.
- II. Antes de iniciar uma sessão de exercícios físicos, os usuários com diabetes tipo 2 devem passar por uma avaliação dos seus níveis de glicemia.
- III. As recomendações gerais para a prescrição de exercícios físicos para pessoas com diabetes tipo 2 sugerem uma frequência de prática de 3 a 7 dias por semana, com duração variando de 10 a 30 minutos por sessão e com intensidade de 60% a 75% do VO_2 max ou percepção de esforço de 10 a 12 na escala até 20 pontos, priorizando as atividades aeróbicas.
- IV. O programa de exercícios físicos para esse grupo também deve incluir atividades de força e resistência muscular, por pelo menos duas vezes por semana, com 10 a 15 repetições, perto da condição de fadiga muscular, com pelo menos uma série de 8 a 10 exercícios envolvendo os grandes grupamentos musculares.
- V. A prática de atividade física/exercício físico tem efeitos positivos sobre a prevenção e/ou controle do diabetes tipo 2, podendo ser independente dos efeitos sobre o peso e a composição corporal.

É correto o que se afirma **APENAS** em:

- A) I, II, III e IV.
- B) I, II, III e V.
- C) I, II, IV e V.**
- D) I, II e III.
- E) I, II e IV.

44. Em 2006, o Ministério da Saúde publicou os Cadernos de Atenção Básica nº 12, voltado para a obesidade, com o objetivo de subsidiar os profissionais de saúde da atenção básica da rede SUS, incluindo a Estratégia de Saúde da Família, na atenção ao paciente obeso. Analise as afirmativas a seguir a respeito das orientações apresentadas nos Cadernos de Atenção Básica nº 12 – obesidade, sobre atenção ao paciente obeso na atenção básica da rede SUS.

- I. Diferentes estratégias devem ser pensadas, conforme a realidade local, para promover o envolvimento das pessoas obesas em atividades físicas. Na atenção básica de saúde, é fundamental investir nas parcerias com outras instituições, com o intuito de estimular a população a desenvolver o hábito de praticar atividade física, bem como de viabilizar seu acesso a espaços e iniciativas que facilitem essa prática.
- II. Recomendam que as atividades físicas sejam realizadas por cinco ou mais vezes por semana, com

- duração de 60 a 90 minutos por dia e intensidade variando de 50% a 75% do VO_2 max, preferencialmente atividades físicas aeróbicas.
- III. A meta para perda de peso por semana, combinando as ações de intervenção com alimentação saudável e prática de atividade física, é de 1 a 2 kg.
- IV. O profissional de Educação Física será o responsável por promover, nas unidades de saúde e na comunidade, atividades coletivas que propiciem a atividade física, considerando as diversas fases do curso da vida, tais como jogos e brincadeiras com bola, caminhadas coletivas, gincanas, trabalhos corporais, manuais, bailes, capoeira, teatro.
- V. O incentivo à adesão às atividades rotineiras, em casa e em seu entorno, em vez de programas estruturados em centros ou locais especiais, de exercícios de baixa a moderada intensidade, como caminhadas de forma solitária ou em grupos, de dança, de atividades do cotidiano familiar, como levar o cachorro para passear, limpar o quintal, andar ou pedalar para ir à praça, à padaria, à feira e outros locais das tarefas do dia a dia, pode melhorar a adesão deste grupo ao modo de viver ativo.

É correto o que se afirma **APENAS** em:

- A) I, II, III, IV e V.
B) I, II, IV e V.
C) II, III e IV.
D) II, III e V.
E) I e V.
45. Durante a prática de exercícios físicos, ocorre um aumento na demanda metabólica que é imposta ao miocárdio. Qual é o indicador que pode mais bem estimar essa demanda imposta ao miocárdio?
- A) Pressão arterial sistólica e diastólica.
B) Pressão arterial diastólica.
C) Frequência cardíaca.
D) Duplo produto.
E) Pressão arterial média.
46. A frequência cardíaca tem sido frequentemente utilizada para auxiliar no monitoramento da intensidade durante a prática de exercícios físicos, assim como para prever o gasto energético durante essas atividades.
- I. A frequência cardíaca máxima não deve ser ajustada conforme o condicionamento físico de cada pessoa.
II. A frequência cardíaca máxima pode ser calculada por meio de algumas fórmulas simples (ex.: 220 - idade), no entanto, é mais precisa quando avaliada a partir de um teste de esforço máximo.
III. O uso da frequência cardíaca como indicador da zona alvo de intensidade de exercícios aeróbicos de longa duração (>40 minutos) não é muito pre-

cisa, uma vez que pode subestimar a intensidade verdadeira.

- IV. A redução da frequência cardíaca durante o repouso de pessoas aerobicamente treinadas se deve ao aumento do volume de ejeção.
V. Em termos neurais, a redução da frequência cardíaca durante o repouso de pessoas aerobicamente treinadas se deve a um aumento na atividade parassimpática e provável redução na atividade simpática.

Assinale a alternativa **CORRETA**.

- A) Todas as afirmativas estão corretas.**
B) Apenas as afirmativas II, IV e V estão corretas.
C) Apenas as afirmativas I, II e IV estão corretas.
D) Apenas as afirmativas I, III e V estão corretas.
E) Apenas as afirmativas II, III, IV e V estão corretas.

47. Em adultos saudáveis, durante o exercício físico dinâmico (carga progressiva), são comportamentos fisiologicamente esperados para a frequência cardíaca (FC), pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD), pressão arterial média (PAM) e para o débito cardíaco (DC):

- A) redução da FC e da PAD, aumento do DC seguido de uma estabilização, e manutenção ou ligeira queda da PAS.
B) aumento linear da FC e da PAS, aumento do DC seguido de uma estabilização, e manutenção ou ligeira queda da PAM e da PAD.
C) aumento linear da FC, DC, PAS e PAM, seguido de uma estabilização ou ligeira queda da PAD.
D) aumento linear da FC, PAS, DC e PAD, seguido de uma redução da PAM.
E) aumento linear da FC, PAS e da PAM, aumento do DC seguido de uma estabilização, e manutenção ou ligeira queda da PAD.

48. A prescrição do exercício físico tem sido considerada uma arte. Essa arte é determinada por quatro principais variáveis, que podem ser manipuladas para guiar e otimizar os resultados. Sobre esse tema, analise as afirmativas a seguir.

- I. Uma das variáveis é o tipo ou modo da atividade realizada, por exemplo, caminhada, ciclismo, natação etc.
II. A intensidade do exercício refere-se à quantidade de trabalho realizado ou à magnitude do esforço necessário. A intensidade do exercício é inversamente relacionada à duração.
III. Uma importante variável na manipulação da prescrição de exercícios físicos é o tempo que a pessoa permanece realizando a atividade proposta por sessão. Essa variável é conhecida como duração.
IV. A frequência cardíaca é uma medida de intensidade absoluta e a frequência cardíaca de reserva uma medida de intensidade relativa.

- V. O número de vezes que um exercício ou atividade é realizada é denominado frequência.

Assinale a alternativa **CORRETA**.

- A) Apenas as afirmativas II, IV e V estão corretas.
B) Apenas as afirmativas I, III, V estão corretas.
C) Apenas as afirmativas II, III, e V estão corretas.
D) Todas as afirmativas estão corretas.
E) Apenas as afirmativas I, II, III e V estão corretas.

49. Dois adultos do sexo masculino, com 40 anos de idade, são submetidos a um exercício padronizado (caminhar 40 minutos, a uma velocidade de 4,5 quilômetros por hora) e apresentaram as respostas para a frequência cardíaca (FC) que estão descritas no Quadro 1. A FC durante o exercício foi mensurada por um monitor de frequência cardíaca e registrada a cada cinco minutos. Considere que os dois adultos têm o mesmo peso, estatura corporal, eficiência mecânica de movimento e idade e estão fazendo o exercício sob as mesmas condições climáticas. Desconsidere a influência de outros fatores como nível de hidratação, nutrição, horas de sono, diferenças genéticas.

Quadro 1 - Resposta da frequência cardíaca dos adultos durante o exercício.

Sujeitos	Duração do exercício físico					
	5min	10min	15min	20min	25min	30min
Sujeito A	120bpm	140bpm	140bpm	140bpm	140bpm	145bpm
Sujeito B	110bpm	130bpm	130bpm	130bpm	130bpm	130bpm

bpm = batimentos por minuto.

- I. O exercício físico praticado pelos dois usuários foi aeróbico, com carga progressiva.
II. O sujeito B é mais condicionado fisicamente do que o sujeito A.
III. O sujeito A é mais condicionado do que o sujeito B.
IV. Dos 10 aos 25 minutos de prática do exercício, o sujeito A se exercitou a 62% de sua capacidade máxima, enquanto que o B se exercitou a 60% da sua capacidade máxima.
V. Ambos os sujeitos realizaram um exercício físico de intensidade leve.

É correto o que se afirma **APENAS** em:

- A) I, II e IV.
B) I, III e IV.
C) II.
D) I, II e V.
E) II, IV e V.

50. Considere as afirmativas a seguir a respeito da prescrição e supervisão de programas de exercícios físicos direcionados para a saúde dos adultos.

- I. Nas sessões iniciais de um programa de exercícios físicos, deve-se priorizar a duração em detrimento da intensidade dos exercícios físicos.
II. Nas semanas iniciais de um programa de exercícios físicos, é importante que a frequência de prática seja elevada, para facilitar a adaptação dos usuários aos exercícios físicos.
III. Em uma sessão de exercícios físicos, as atividades de resistência e força muscular devem ser realizadas apenas na parte final da sessão.
IV. O gasto energético durante uma sessão de exercícios físicos para o condicionamento físico aeróbico deve variar de 500 a 1000 kcal, para a maioria dos adultos que estão nas primeiras semanas de prática.
V. Programas de exercícios físicos têm maior aderência por parte dos usuários do que aqueles que estimulam a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo por parte da população.

É correto o que se afirma **APENAS** em:

- A) I.
B) II, III e IV.
C) III e V.
D) II, IV e V.
E) I e IV.

EM BRANCO

EMBRANCO