PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE
ESCOLA MUNICIPAL DE SAÚDE / GERÊNCIA DE ENSINO
SELEÇÃO PÚBLICA PARA RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL E ÁREA PROFISSIONAL EM SAÚDE – 2022

EDUCAÇÃO FÍSICA

(512) Multiprofissional em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.

Data da prova:

Domingo, 12/12/2021.

INSTRUÇÕES

- Você receberá do fiscal:
  - um caderno de questões da prova objetiva contendo 60 (sessenta) questões de múltipla escolha, com 5 (cinco) alternativas de resposta cada uma e apenas 1 (uma) alternativa correta; e
  - uma folha de respostas personalizada da prova objetiva.
- Quando autorizado pelo fiscal do IADES, no momento da identificação, escreva no espaço apropriado da folha de respostas da prova objetiva, com a sua caligrafia usual, a seguinte frase:

Sem ação as palavras são simples murmúrios.

- Verifique se estão corretas a numeração das questões e a paginação do caderno de questões, bem como a codificação da folha de respostas da prova objetiva.
- Você dispõe de 3 (três) horas e 30 (trinta) minutos para fazer a prova objetiva e deve controlar o tempo, pois não haverá prorrogação desse prazo. Esse tempo inclui a marcação da folha de respostas da prova objetiva.
- Somente 1 (uma) hora após o início da prova, você poderá entregar sua folha de respostas da prova objetiva e o caderno de provas, bem como retirar-se da sala.
- Somente será permitido levar o caderno de questões da prova objetiva 3 (três) horas após o início da prova.
- Após o término da prova, entregue ao fiscal do IADES a folha de respostas da prova objetiva, devidamente assinada.
- Deixe sobre a carteira apenas o documento de identidade e a caneta esferográfica de tinta preta, fabricada com material transparente.
- Não é permitida a utilização de nenhum aparelho eletrônico ou de comunicação.
- Não é permitida a consulta a livros, dicionários, apontamentos e (ou) apostilas.
- Você somente poderá sair e retornar à sala de aplicação de provas na companhia de um fiscal do IADES.
- Não será permitida a utilização de lápis em nenhuma etapa da prova.

INSTRUÇÕES PARA A PROVA OBJETIVA

- Verifique se os seus dados estão corretos na folha de respostas da prova objetiva. Caso haja algum dado incorreto, comunique ao fiscal.
- Leia atentamente cada questão e assinale, na folha de respostas da prova objetiva, uma única alternativa.
- A folha de respostas da prova objetiva não pode ser dobrada, amassada, rasurada ou manchada e nem pode conter nenhum registro fora dos locais destinados às respostas.
- O candidato deverá transcrever, com caneta esferográfica de tinta preta, as respostas da prova objetiva para a folha de respostas.
- A maneira correta de assinalar a alternativa na folha de respostas da prova objetiva é cobrir, fortemente, com caneta esferográfica de tinta preta, o espaço a ela correspondente.
- Marque as respostas assim: ●

TIPO

"U"

Realização iades

PROVA APLICADA

LÍNGUA PORTUGUESA
Questões de 1 a 10

Texto 1 para responder às questões de 1 a 4.

A proposta do trabalho em equipe tem sido veiculada como estratégia para enfrentar o intenso projeto de especialização na área da saúde. Esse processo tende a aprofundar verticalmente o conhecimento e a intervenção em aspectos individualizados das necessidades de saúde, sem contemplar simultaneamente a articulação das ações e dos saberes. Observa-se, entretanto, que, na situação de trabalho coletivo em que há menor desigualdade entre os diferentes trabalhos e os respectivos agentes, ocorre maior integração na equipe. À medida que o trabalho em equipe é construído, efetivamente, na relação intrínseca entre trabalho e interação, quanto mais próximo o estatuto de sujeito ético-social dos agentes, maiores as possibilidades de eles interagirem em situações livres de coação e de submissão, na busca de consensos acerca da finalidade e do modo de executar o trabalho.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/PM8YPvMJLQ4y49Vxj6M7yzt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 nov. 2021, com adaptações.

QUESTÃO 1

De acordo com as ideias apresentadas no texto, no que se refere ao trabalho em equipe, a expressão "aprofundar verticalmente" (linha 4)

(A) corrobora o pressuposto de que é necessária a hierarquização no trabalho em equipe.
(B) contraria os princípios do trabalho em equipe, o qual articula, simultaneamente, ações e saberes.
(C) trata da importância de haver, na área da saúde, uma intervenção em aspectos individualizados das diversas necessidades.
(D) nega o projeto de especialização na área de saúde.
(E) apresenta a estratégia de trabalho consolidada por equipes que interagem livres de coação e de submissão.

QUESTÃO 2

Assinale a alternativa em que o termo sublinhado exerce a mesma função sintática que a palavra "que" em "na situação de trabalho coletivo em que há menor desigualdade" (linhas 7 e 8).

(A) "A proposta do trabalho em equipe tem sido veiculada como estratégia para enfrentar o intenso projeto de especialização na área da saúde." (linhas de 1 a 3).
(B) "Esse processo tende a aprofundar verticalmente o conhecimento e a intervenção em aspectos individualizados das necessidades de saúde, sem contemplar simultaneamente a articulação das ações e dos saberes." (linhas de 3 a 7).
(C) "o trabalho em equipe é construído, efetivamente, na relação intrínseca entre trabalho e interação." (linhas de 10 a 12)
(D) "maiores as possibilidades de eles interagirem em situações livres de coação e de submissão. (linhas de 13 a 15)
(E) "na busca de consensos acerca da finalidade e do modo de executar o trabalho." (linhas 15 e 16).

QUESTÃO 3

No que se refere à pontuação, o período "À medida que o trabalho em equipe é construído, efetivamente, na relação intrínseca entre trabalho e interação, quanto mais próximo o estatuto de sujeito ético-social dos agentes, maiores as possibilidades de eles interagirem em situações livres de coação e de submissão, na busca de consensos acerca da finalidade e do modo de executar o trabalho." (linhas de 10 a 16) permaneceria correto e com o sentido original caso

(A) fossem inseridos travessões antes de "quanto mais próximo" e "maiores as prossibilidades".
(B) as vírgulas empregadas fossem retiradas, já que as orações estão em ordem direta.
(C) a vírgula depois de "submissão" fosse suprimida.
(D) fossem retiradas as vírgulas antes e depois de "efetivamente" e inseridos dois-pontos depois desse termo, com a devida alteração de minúscula para maiúscula em "na relação".
(E) fossem inseridas vírgulas para isolar o termo "em equipe".

QUESTÃO 4

O pronome "Esse" (linha 3) faz referência à (ao)

(A) "especialização na área da saúde" (linha 3).
(B) "proposta de trabalho em equipe" (linha 1).
(C) "estratégia para enfrentar" (linha 2).
(D) "estatuto de sujeito ético-social" (linhas 12 e 13).
(E) "área da saúde" (linha 3).

Área livre

PROVA APLICADA

Texto 2 para responder às questões de 5 a 7.

Especificidade dos trabalhos especializados "*versus*" flexibilidade da divisão do trabalho

O trabalho em equipe não pressupõe abolir as especificidades dos trabalhos, pois as diferenças técnicas expressam a possibilidade de contribuição da divisão do trabalho para a melhoria dos serviços prestados, à medida que a especialidade permite aprimoramento do conhecimento e do desempenho técnico em determinada área de atuação, bem como maior produção. Os profissionais de saúde destacam a necessidade de preservar as especificidades de cada trabalho especializado, o que implica manter as diferenças técnicas correlatas. No entanto, também expressam a necessidade de flexibilizar a divisão do trabalho. Nesse contexto, flexibilidade é entendida como a coexistência de ações privativas das respectivas áreas profissionais e ações que são executadas, indistintamente, por agentes de diferentes campos de atuação. Ou seja, os profissionais realizam intervenções próprias das respectivas áreas, mas também executam ações comuns, em que estão integrados saberes provenientes de distintos campos, como recepção, acolhimento, grupos educativos, grupos operativos e outros. Os dois tipos de atividades, as específicas e as comuns, compõem o projeto assistencial construído pela equipe. No entanto, quanto maior a ênfase na flexibilidade da divisão do trabalho, mais próximo se está da equipe-integração, e quanto maior a ênfase na especificidade dos trabalhos, mais próximo se está da equipe-agrupamento.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/PM8YPvMJLQ4y49Vxj6M7yzt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 nov. 2021, com adaptações.

QUESTÃO 5

Considerando o emprego da palavra "*versus*" no título do texto, é correto substituí-la por

(A) contra.
(B) da mesma forma que.
(C) em oposição a.
(D) alternativamente a.
(E) em comparação com.

QUESTÃO 6

A oração "mas também executam ações comuns" (linha 17), com relação à oração que a antecede, apresenta

(A) oposição relativa ao fato de os profissionais realizarem intervenções em áreas de atuação e, por isso, é correta a substituição de "mas também" por **porém**.
(B) justificativa decorrente da complementação entre intervenções próprias e ações comuns e, por isso, é correta a substituição de "mas também" por **pois**.
(C) ideia que adiciona a execução de ações comuns à realização de intervenções próprias de profissionais de áreas especializadas.
(D) destaque na execução de ações comuns como finalidade da realização de intervenções de áreas específicas.
(E) consequência de intervenções próprias a determinadas áreas: executar também ações comuns.

QUESTÃO 7

De modo a manter a correção, o sentido e a formalidade no período "Ou seja, os profissionais realizam intervenções próprias das respectivas áreas, mas também executam ações comuns, em que estão integrados saberes provenientes de distintos campos, como recepção, acolhimento, grupos educativos, grupos operativos e outros." (linhas de 15 a 20), é correto substituir "em que" por

(A) nas quais.
(B) aonde.
(C) onde.
(D) para que.
(E) nos quais.

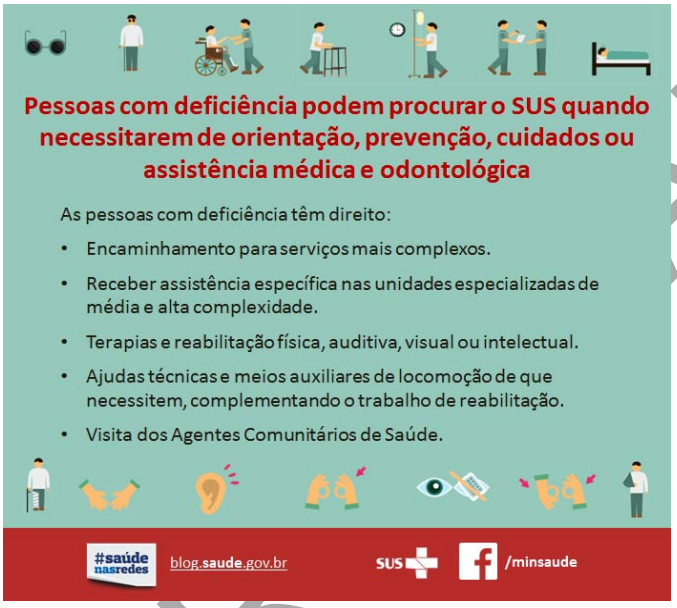
Área livre

PROVA APLICADA

Texto 3 para responder às questões de 8 a 10.

Reabilitação de pessoas com deficiência

A habilitação/reabilitação da pessoa com deficiência compreende um conjunto de medidas, ações e serviços orientados a desenvolver ou ampliar a capacidade funcional e o desempenho dos indivíduos, tendo como objetivo desenvolver potencialidades, talentos, habilidades e aptidões físicas, cognitivas, sensoriais, psicossociais, atitudinais, profissionais e artísticas que contribuam para a conquista da autonomia e participação social em igualdade de condições e oportunidades com as demais pessoas. A habilitação/reabilitação prevê uma abordagem interdisciplinar e o envolvimento direto de profissionais, cuidadores e familiares nos processos de cuidado. As ações e os serviços de reabilitação podem ser ofertados em qualquer ponto de atenção da rede pública de saúde. Nos Centros Especializados em Reabilitação (CER), no entanto, se concentra a oferta dessas ações com serviços, em geral, de abrangência regional, qualificados para atender as pessoas com deficiência. As equipes multiprofissionais são compostas por diversas categorias, como assistentes sociais, enfermeiros, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, médicos, psicólogos, terapeutas ocupacionais, entre outros.



Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-da-pessoa-com-deficiencia>. Acesso em: 16 nov. 2021, com adaptações.

QUESTÃO 8

No cartaz de campanha publicitária apresentado, a regência de "direito" não está de acordo com a norma-padrão da língua portuguesa. Tendo em vista a correção desse desvio, emprega-se, obrigatoriamente, "à"

(A) no início de todos os itens a que as pessoas com deficiência têm direito.
(B) nos itens 3, 4 e 5, uma vez que se iniciam com os substantivos femininos "Terapias", "Ajudas" e "Visita".
(C) em todos os itens, com exceção do segundo, que se inicia com uma forma verbal.
(D) nos itens 3 e 4, pois se iniciam com os substantivos "Terapias" e "Ajudas", que estão especificados e necessitam de artigos definidos.
(E) para iniciar o último item, já que "Visita" é uma palavra feminina no singular.

QUESTÃO 9

De acordo com o texto, para a habilitação/reabilitação da pessoa com deficiência, é necessário que

(A) as equipes sejam formadas por assistentes sociais, enfermeiros, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, psicólogos, terapeutas ocupacionais e, sobretudo, por médicos.
(B) o indivíduo antes receba a visita de um agente comunitário de saúde.
(C) ela seja direcionada aos Centros Especializados em Reabilitação (CER), os quais são mais preparados para um atendimento especializado.
(D) haja envolvimento próximo com profissionais, cuidadores e familiares nos processos de cuidado e abordagem interdisciplinar.
(E) as limitações da pessoa com deficiência sejam compreendidas por todos os envolvidos para que ela conquiste sua autonomia e tenha algumas oportunidades.

QUESTÃO 10

Em "Nos Centros Especializados em Reabilitação (CER), no entanto, se concentra a oferta dessas ações com serviços, em geral, de abrangência regional, qualificados para atender as pessoas com deficiência.", (linhas de 14 a 18), a conjunção sublinhada pode ser substituída por **contudo** porque, em relação ao período anterior, apresenta uma ideia que o

(A) corrobora.
(B) contraria.
(C) retifica.
(D) ratifica.
(E) complementa.

Área livre

PROVA APLICADA

POLÍTICAS PÚBLICAS DE SAÚDE
Questões de 11 a 20

QUESTÃO 11

Analise a definição de saúde constada no Relatório Final da VIII Conferência Nacional de Saúde (VIII CNS).

Em seu sentido mais abrangente, a saúde é a resultante das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio-ambiente, acesso e posse da terra e acesso a serviços de saúde. É, assim, antes de tudo, o resultado das formas de organização social da produção, as quais podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida.

BRASIL, Conferência Nacional da Saúde. 8 Relatório final. Brasília: Ministério da Saúde, 1986.

Qual princípio doutrinário do Sistema Único de Saúde (SUS) está representado no texto mencionado?

(A) Descentralização
(B) Equidade
(C) Participação da comunidade
(D) Universalidade
(E) Regionalização e hierarquização

QUESTÃO 12

No Capítulo VI, art. 19-I, da Lei Federal nº 8.080/1990, fica estabelecido no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), o Atendimento Domiciliar e a Internação Domiciliar (incluídos pela Lei nº 10.424/2002). Com base no subsistema de atendimento e internação domiciliar da referida lei, assinale a alternativa correta.

(A) Na modalidade de assistência de atendimento e internação domiciliares estão incluídos apenas os procedimentos médicos e de enfermagem, sendo outros, necessários ao cuidado integral dos pacientes em seu domicílio, solicitados pelo gestor municipal
(B) O atendimento e a internação domiciliares serão realizados por equipes multidisciplinares que atuarão nos níveis da medicina preventiva, terapêutica e reabilitadora.
(C) O atendimento e a internação domiciliares poderão ser indicados por qualquer integrante da equipe multidisciplinar, tendo a concordância do médico e do paciente.
(D) Os serviços contratados submeter-se-ão às normas técnicas e administrativas e aos princípios e diretrizes do SUS, mantido o equilíbrio econômico e financeiro do contrato.
(E) Oferta de procedimentos terapêuticos, em regime domiciliar, ambulatorial e hospitalar, constantes de tabelas elaboradas pelo gestor federal do SUS, realizados no território nacional por serviço próprio, conveniado ou contratado.

Área livre

QUESTÃO 13

A definição de uma política de formação e desenvolvimento para o Sistema Único de Saúde (SUS), seja no âmbito nacional, estadual, regional, e mesmo municipal, deve considerar o conceito de educação permanente em saúde e articular as necessidades dos serviços de saúde, as possibilidades de desenvolvimento dos profissionais, a capacidade resolutiva dos serviços de saúde e a gestão social das políticas públicas de saúde. No que concerne ao conceito de educação permanente em saúde e sua relação com o trabalho e com as práticas de formação e desenvolvimento profissional, assinale a alternativa correta.

(A) A educação permanente é aprendizagem no ambiente escolar, onde o aprender e o ensinar se isolam do cotidiano das organizações e do trabalho.
(B) A Política Nacional de Educação Permanente em Saúde explicita a relação da proposta com os princípios e diretrizes do SUS, da Política Nacional de Atenção Básica e da construção de redes (RAS), necessários para se trabalhar de forma verticalizada.
(C) A educação permanente propõe que os processos de educação dos trabalhadores da saúde se façam a partir de uma educação bancária, considerando que a necessidade de formação e o desenvolvimento dos trabalhadores estejam apoiados na necessidade do próprio trabalhador, podendo considerar as necessidades de saúde das pessoas e populações.
(D) Ao mostar uma relação explícita com uma cadeia de cuidados progressivos à saúde, a educação permanente sela um conceito de sistema verticalizado para trabalhar com a ideia de rede, de um conjunto articulado de serviços totalmente especializados, ambulatórios de emergências/urgências em que algumas ações e serviços de saúde são prestados.
(E) As Comissões de Integração Ensino-Serviço devem funcionar como instâncias interinstitucionais e regionais para a co-gestão dessa política, orientadas pelo plano de ação regional para a área da educação na saúde, com a elaboração de projetos de mudança na formação (educação técnica, graduação, pós-graduação) e no desenvolvimento dos trabalhadores para a (e na) reorganização dos serviços de saúde.

Área livre

PROVA APLICADA

QUESTÃO 14

Em setembro de 1978, a Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde, realizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em Alma-Ata, na República do Cazaquistão, expressava a "necessidade de ação urgente de todos os governos, de todos os que trabalham nos campos da saúde e do desenvolvimento e da comunidade mundial para promover a saúde de todos os povos do mundo". A Declaração de Alma-Ata – documento síntese desse encontro – afirmava a partir de alguns pontos que os cuidados primários de saúde precisavam ser desenvolvidos e aplicados em todo o mundo com urgência, particularmente nos países em desenvolvimento. Assinale a alternativa que contemple um dos elementos (item) contidos na declaração de Alma-Ata.

(A) Pacto de Gestão, como forma de consolidar os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS).
(B) Responder com efetividade às necessidades em saúde.
(C) Reconhecimento de que saúde é um direito humano fundamental.
(D) Suficiência para atender as necessidades da população.
(E) Reorientar os serviços de saúde e os recursos disponíveis para a promoção da saúde.

QUESTÃO 15

Considerando a diversidade e complexidade das situações com as quais a Atenção Básica lida, um atendimento integral requer a presença de diferentes formações profissionais trabalhando com ações compartilhadas, assim como, com processo interdisciplinar centrado no usuário, incorporando práticas de vigilância, promoção e assistência à saúde, bem como matriciamento ao processo de trabalho cotidiano. É possível integrar também profissionais de outros níveis de atenção.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.436/2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2017.

Considerando o processo de trabalho na atenção básica o trecho apresentado se refere à (ao)

(A) trabalho em equipe multiprofissional.
(B) responsabilização sanitária.
(C) porta de entrada preferencial.
(D) definição do território e territorialização.
(E) resolutividade.

QUESTÃO 16

De acordo com as atribuições comuns a todos os membros das equipes que atuam na Atenção Básica, eles devem

(A) participar das ações educativas atuando na promoção da saúde e na prevenção das doenças bucais.
(B) planejar, gerenciar e avaliar as ações desenvolvidas pelos técnicos/auxiliares de enfermagem, ACS e ACE em conjunto com os outros membros da equipe.
(C) participar do processo de territorialização e mapeamento da área de atuação da equipe, identificando grupos, famílias e indivíduos expostos a riscos e à vulnerabilidades.
(D) indicar a necessidade de internação hospitalar ou domiciliar, mantendo a responsabilização pelo acompanhamento da pessoa.
(E) realizar diagnóstico demográfico, social, cultural, ambiental, epidemiológico e sanitário do território em que atuam, contribuindo para o processo de territorialização e mapeamento da área de atuação da equipe.

QUESTÃO 17

Considerando a conformação histórica do sistema de serviços de saúde no País, podem ser identificados modelos de atenção predominantes ou hegemônicos e propostas alternativas. Os modelos assistenciais podem atender à lógica da demanda ou a das necessidades. Desse modo, no Brasil, dois modelos convivem historicamente de forma contraditória ou complementar: o modelo médico hegemônico e o modelo sanitarista. Assinale a alternativa que contempla o modelo sanitarista.

(A) Individualismo.
(B) Atende as necessidades da população mediante campanhas, programas especiais, vigilância sanitária e vigilância epidemiológica.
(C) Estimula o consumismo médico.
(D) Privilegia a medicina curativa.
(E) Participação passiva e subordinada dos consumidores.

QUESTÃO 18

Para a abordagem de conflitos morais e dilemas éticos na saúde, a bioética se sustenta em princípios. Estes princípios devem nortear as discussões, decisões, procedimentos e ações na esfera dos cuidados da saúde. Assinale a alternativa que contempla o princípio e seu respectivo significado.

(A) Beneficência: implica no dever de se abster de fazer qualquer mal para os clientes, de não causar danos ou colocá-los em risco.
(B) Não maleficiência: relaciona-se ao dever de ajudar os outros, de fazer ou promover o bem a favor de seus interesses.
(C) Equidade: relaciona-se a ética da responsabilidade pública, referente ao papel e aos deveres dos estados com a saúde e a vida das pessoas.
(D) Justiça: relaciona-se à distribuição coerente e adequada de deveres e benefícios sociais.
(E) Autonomia: diz respeito a reconhecer o valor moral do outro, levando em conta que maximizando o bem do outro possivelmente pode-se reduzir o mal.

Área livre

PROVA APLICADA

QUESTÃO 19

Para a Comissão Nacional sobre os Determinantes Sociais da Saúde (CNDSS), os determinantes sociais de saúde (DSS) são os fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais que influenciam na ocorrência de problemas de saúde e seus fatores de risco na população.

Determinantes sociais: modelo de Dahlgren e Whitehead

Quanto aos DSS, assinale a alternativa correta.

(A) O modelo de Dahlgren e Whitehead permite identificar pontos para intervenções de políticas, no sentido de minimizar os diferenciais de DSS originados pela posição social dos indivíduos e dos grupos.

(B) Considerando a sua facilidade de visualização gráfica, distribuição em camadas, segundo seu nível de abrangência, o modelo dos DSS pretende explicar com detalhes as relações e mediações entre os diversos níveis e a gênese das iniquidades.

(C) O modelo de Dahlgren e Whitehead inclui os DSS dispostos em uma única camada, estando os determinantes individuais e os macrodeterminantes representados na mesma camada, pois sinalizam os mesmos pontos de relação e de intervenção.

(D) O objetivo da Comissão Nacional sobre os Determinantes Sociais da Saúde (CNDSS) é promover, em âmbito internacional, uma tomada de consciência pela qual os indivíduos percebam que as iniquidades de saúde por eles geradas são decorrentes de fatores sistêmicos, independentemente da situação social na qual se enquadram.

(E) O principal desafio dos estudos a respeito das relações entre DSS consiste apenas em elencar de forma não hierarquizada os fatores de natureza social, econômica, política e demonstrar como estes fatores afetam de forma minimizada a situação de saúde de grupos e pessoas, já que a relação de determinação é uma relação indireta de causa e efeito.

Área livre

QUESTÃO 20

No campo dos sistemas de saúde, os debates acerca da educação e desenvolvimento dos recursos humanos levaram a contrastar os paradigmas das denominadas "Educação Continuada" e "educação permanente". O enfoque da Educação Permanente representa uma importante mudança na concepção e nas práticas de capacitação dos trabalhadores dos serviços. Assinale a alternativa que caracteriza a educação permanente.

(A) Representa uma continuidade do modelo escolar ou acadêmico, centralizado na atualização de conhecimentos, geralmente com enfoque disciplinar, em ambiente didático e embasado em técnicas de transmissão, com fins de atualização.

(B) Desarticula o ensino e o aprendizado, não considerando a vida cotidiana das organizações e as práticas sociais e laborais, no contexto real em que ocorrem.

(C) Aborda a equipe e o grupo como estrutura estática, realizando a fragmentação disciplinar.

(D) É uma estratégia descontínua de capacitação com ruptura no tempo: são cursos periódicos sem sequência constante.

(E) Coloca as pessoas como atores reflexivos da prática e construtores do conhecimento e de alternativas de ação, em vez de receptores.

Área livre

PROVA APLICADA

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS
Questões de 21 a 60

QUESTÃO 21

Exercícios de moderada e de alta intensidade têm o potencial de otimizar índices glicêmicos por meio de mecanismos independentes de insulina. A respeito da entrada de glicose nas células musculares exercitadas, assinale a alternativa correta.

(A) O decréscimo do estado energético celular estimula a proteína AMPK que estimula a translocação de vesículas de GLUT4 para a membrana celular possibilitando a captação de glicose.
(B) A alteração da polaridade celular causada pelo estímulo da via aferente estimula a proteína AMPK que estimula a translocação de vesículas de GLUT4 para a membrana celular possibilitando a captação de glicose.
(C) No decorrer de exercícios intensos, a maior captação de glicose pelas células musculares exercitadas acontece pela maior liberação de insulina pelo pâncreas.
(D) Para pessoas com diabetes tipo 2, é recomendada a prática de exercícios intensos e prolongados, mesmo que não se possa realizar o controle glicêmico antes e durante o exercício.
(E) Para pessoas com diabetes tipo 1, são indicados exercícios que melhorem sua resistência insulínica, tendo em vista que essa é a condição predominante neste tipo de diabetes.

QUESTÃO 22

O cálcio é um mineral essencial ao mecanismo de contração muscular porque

(A) ao se ligar à protomiosina, o cálcio estimula o realinhamento do filamento de miosina permitindo a formação das pontes cruzadas que permitem o encurtamento dos sarcômeros.
(B) ao migrar da miofibrila para o retículo sarcoplasmático, o cálcio inibe a formação das pontes cruzadas permitindo a contração muscular.
(C) é o cálcio que garante o relaxamento das fibras musculares prevenindo câibras e contraturas musculares.
(D) o cálcio é essencial na hidrólise da molécula de ATP, que libera a energia necessária ao deslizamento dos filamentos de actina e miosina que realizam o encurtamento dos sarcômeros.
(E) ao se ligar à proteína troponina, o cálcio permite o rearranjo do filamento de actina expondo seus sítios de ligação, permitindo a formação das pontes cruzadas com o filamento de miosina e o encurtamento dos sarcômeros.

Área livre

QUESTÃO 23

Segundo o documento do Ministério da Saúde "Saúde Mental no SUS: Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)", de 2004, o profissional de educação física faz parte dos tipos de profissionais que trabalham nos CAPS podendo atuar de diversas formas. Aassinale a alternativa que contempla as possibilidades de atuação do profissional de educação física nos CAPS.

(A) Atendimento em grupos com atividades de suporte psicológico e atividades em interação com a comunidade.
(B) Atendimento em grupos com atividades esportivas e oficinas culturais, atividades de lazer com familiares e atividades comunitárias.
(C) Atendimentos individuais para prescrição de exercícios físicos personalizados e recursos farmacológicos.
(D) Promoção de educação em saúde e acompanhamento em intervenções psiquiátricas.
(E) Promoção de atividades físicas em interação com a comunidade e aconselhamento psicológico continuado.

QUESTÃO 24

Quanto às diversas manifestações das práticas corporais, assinale a alternativa correta.

(A) Jogos servem de estratégia para o trabalho de valências além do corpo como aspectos psicossociais, diferentemente da brincadeira que objetiva aprendizagem de técnicas repetitivas de movimentos.
(B) Brincadeiras que objetivam o desenvolvimento psicossocial de crianças e adolescentes devem ter regras claras e concisas a fim de evitar conflitos entre os participantes.
(C) Atividades voltadas ao lazer e ao lúdico devem ser livres ou, pelo menos, com poucas limitações. Sendo assim, os jogos formais não se caracterizam como atividades lúdicas ou de lazer.
(D) A dança é uma manifestação cultural que permite a atividade física acontecer de forma lúdica e prazerosa.
(E) Práticas corporais que envolvam manifestações folclóricas não fazem parte do escopo do profissional de educação física, portanto devem ser organizadas por instituições de promoção cultural.

Área livre

PROVA APLICADA

QUESTÃO 25

De acordo com a Resolução CONFEF nº 391/2020, cabe ao Profissional de Educação Física, no contexto hospitalar, as seguintes atribuições relacionadas às atividades físicas:

(A) mensurar e interpretar respostas hemodinâmicas, ventilatórias e metabólicas, bem como identificar os sinais e sintomas advindos da prática de atividades físicas/exercícios físicos, exceto quando associadas a interações medicamentosas.

(B) exercer atividades por meio de intervenções, ainda que não haja diagnósticos, utilizando métodos e técnicas específicas de consulta, de avaliação, de prescrição e de orientação de sessões de exercícios físicos e atividades físicas com objetivo de promoção da saúde, bem como prevenção, controle, recuperação e tratamento das doenças, lesões e seus agravos.

(C) solicitar, quando assim julgar necessário, exames complementares e (ou) interconsultas para avaliação médica especializada e consultas compartilhadas com outros profissionais de saúde, objetivando identificar restrições e estabelecer linhas de orientação para a apropriada definição de conduta, prescrição e monitoramento de exercícios físicos.

(D) atuar e contribuir de forma efetiva para a qualidade do trabalho individual e em equipe multiprofissional e (ou) interdisciplinar, em conformidade com o Código de Ética Profissional, ainda que renunciando a sua autonomia técnico-científica.

(E) propor, realizar, interpretar, elaborar e emitir laudos, declarações, pareceres, relatórios, diretrizes, consensos e recomendações, bem como intervenções farmacológicas, quando indicados para fins diagnósticos e terapêuticos.

QUESTÃO 26

Acerca do mecanismo cardiovascular e do período de contração isovolumétrica (PCI) do coração, assinale a alternativa correta.

(A) Quando a pressão intraventricular se torna inferior à pressão arterial, o sangue é ejetado pelo coração.

(B) As artérias constituem tubos de baixa pressão que impulsionam o sangue rico em oxigênio para os tecidos do corpo.

(C) O PCI é o curto intervalo com aumento da tensão ventricular, durante o qual o volume cardíaco e o comprimento das fibras permanecem inalterados.

(D) A pressão arterial diastólica proporciona uma estimativa do trabalho do coração e da força que o sangue exerce contra as paredes arteriais durante a sístole ventricular.

(E) A pressão arterial representa a força (pressão) exercida pelo sangue contra as paredes dos ventrículos durante um ciclo cardíaco.

Área livre

QUESTÃO 27

De acordo com a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) e suas atualizações, assinale a alternativa correta.

(A) Implantado em 2008, o Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) busca, por meio da participação social, a identificação e a divulgação dos condicionantes de saúde, situando o profissional de saúde e as iniciativas do Sistema Único de Saúde como protagonista na análise do processo saúde-doença.

(B) Faz parte das diretrizes da PNPS a ampliação da governança no desenvolvimento de ações de promoção da saúde que sejam sustentáveis na dimensão econômica e social, apenas.

(C) É valor fundamental da PNPS a felicidade, enquanto autopercepção de satisfação, construída individualmente, que contribui na capacidade de decidir como aproveitar a vida e como se tornar ator partícipe na construção de projetos e intervenções comuns para superar dificuldades individuais e coletivas a partir do reconhecimento de potencialidades.

(D) A PNPS carece de incentivo à educação e à pesquisa, pilares primordiais para desenvolvimento em saúde de uma nação.

(E) É tema prioritário das práticas corporais e atividades físicas: promover ações, aconselhamento e divulgação de práticas corporais e de atividades físicas, incentivando a melhoria das condições dos espaços públicos, considerando a cultura local e incorporando brincadeiras, jogos, danças populares, entre outras práticas.

QUESTÃO 28

Conforme disposto no art. 7º da Resolução CONFEF nº 307/2015, que dispõe quanto ao Código de Ética dos Profissionais de Educação Física registrados no sistema CONFEF/CREFs, é função vedada aos profissionais da educação física:

(A) renunciar suas funções, tão logo se verifique falta de confiança por parte do beneficiário, zelando para que os interesses deste não sejam prejudicados.

(B) exercer a profissão quando impedido, ou facilitar, por qualquer meio, o seu exercício por pessoa não habilitada ou impedida.

(C) a vinculação de valores de prestação de serviços a materiais publicitários para promoção de seus serviços ou possibilidades de atuação.

(D) responsabilizar-se por falta cometida no exercício de suas atividades profissionais, independentemente de ter sido praticada de forma individual ou em equipe.

(E) oferecer a seu beneficiário, de preferência por escrito, uma orientação segura a respeito da execução das atividades e dos exercícios recomendados.

Área livre

PROVA APLICADA

QUESTÃO 29

Quanto ao código de ética dos profissionais de educação física registrados no sistema CONFEF/CREFs, disposto na Resolução CONFEF nº 307/2015, assinale a alternativa correta.

(A) É direito do profissional de educação física aceitar encargos e funções, mesmo quando não se julgar capaz de apresentar desempenho seguro para si e para seus beneficiários.
(B) É permitido ao profissional de educação física fazer referências prejudiciais ou de qualquer modo desabonadoras a colegas de profissão publicamente, quando estes infringirem o código de ética da profissão.
(C) É responsabilidade do profissional de educação física manter o beneficiário informado em relação a eventuais circunstâncias adversas que possam influenciar o desenvolvimento do trabalho que lhe será prestado.
(D) É direito do profissional de educação física oferecer ou disputar serviços profissionais mediante aviltamento de honorários.
(E) É vedado ao profissional de educação física a integração com o trabalho de profissionais de outras áreas.

QUESTÃO 30

Para que se promova a saúde da população, deve-se pensar na saúde em seu sentido mais amplo e não reduzi-la, ou seja, numa visão mais contemporânea que abrange não apenas aspectos biológicos, dados por ausência de doenças, mas também as condicionantes sociais nas quais apontarão para reais necessidades de um dado grupo social. Portanto, envolverá fatores sociais, médicos, psicológicos, culturais, filosóficos e tudo que condiz com a vida do indivíduo, sendo ele compreendido na sua totalidade.

CZERESNIA, Dina. *O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção.* Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências, v. 2, p. 1-7, 2009, com adaptações.

Quanto ao profissional de educação física na atenção primária, assinale a alternativa correta.

(A) Deve prescrever atividades físicas sempre conforme diretrizes nacionais e internacionais mesmo que essas não se correlacionem com a realidade do indivíduo.
(B) Deve promover autonomia do indivíduo com relação à sua consciência corporal e à condição de saúde a fim de que este possa prescrever e dosar por si próprio suas próprias atividades físicas.
(C) Tem o papel de ler, interpretar e intervir em diagnósticos médicos e farmacológicos, exercitando sua autonomia no cuidado do beneficiário.
(D) Tem papel de promover e educar em saúde por meio, inclusive, de práticas corporais, bem como agir na prevenção de doenças e manejo de doenças crônicas não transmissíveis.
(E) Deve analisar as necessidades individuais de seus beneficiários, ajustar níveis e intensidades de atividades físicas e manejar recursos farmacológicos conforme os beneficiários reagem aos exercícios físicos.

QUESTÃO 31

Em março de 2006, foi lançada a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), com sete eixos temáticos de atuação, entre os quais, as práticas corporais/atividade física. A respeito desse assunto, o profissional de educação física que atua na atenção primária deve

(A) considerar os aspectos sociais e culturais de seu ambiente de atuação.
(B) trabalhar de forma isolada quando não se identificar com a equipe multidisciplinar de seu ambiente de trabalho.
(C) criar e impor cronograma de atividades físicas em seu local de atuação e esperar a adequação da comunidade às suas práticas.
(D) preconizar práticas desportivas voltadas aos jogos formais que permitam a seleção de talentos.
(E) priorizar apenas o atendimento de adultos e idosos visto que crianças têm aulas de Educação Física na escola regular.

QUESTÃO 32

Exercícios de alongamentos são caracterizados por

(A) haver encurtamento dos sarcômeros da musculatura alongada dentro dos limites de mobilidade das articulações.
(B) ocorrer afastamento dos sarcômeros musculares dentro dos limites de mobilidade das articulações.
(C) serem do tipo ativo estático quando o indivíduo é ajudado ativamente, por força externa, a aumentar sua amplitude articular.
(D) serem do tipo balísticos quando há componente de contração isométrica na musculatura oposta à alongada.
(E) sucederem movimentos repetitivos de contração excêntrica da musculatura que se pretende alongar.

QUESTÃO 33

O índice de massa corporal (IMC) é uma medida antropométrica relativamente fácil de aferir e de comparar os resultados com parâmetros que definem peso normal, sobrepeso ou obesidade, por exemplo. No que se refere ao IMC, assinale a alternativa correta.

(A) Deve ser uma medida prioritária no atendimento individual, visto ser fidedigna a todas as populações.
(B) Equivale a uma medida obtida a partir da divisão do peso do indivíduo, em quilogramas, por duas vezes a sua altura, em centímetros.
(C) Consiste em uma medida adotada pela Organização Mundial da Saúde para calcular o porcentual de gordura e massa magra ideal de cada pessoa.
(D) É usado, no Brasil, pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) para estimativas de fatores de risco e proteção para doenças crônicas.
(E) Representa uma medida precisa tanto para grandes populações quanto individualmente, para diagnóstico de quadros de sobrepeso e obesidade.

PROVA APLICADA

QUESTÃO 34

No que tange aos órgãos tendinosos e golgi (OTGs), assinale a alternativa correta.

(A) Equivalem a estruturas eferentes, portanto, proprioceptoras, presentes no ventre muscular com a função de proteção contra lesões.
(B) São estruturas sensoriais, proprioceptoras, presentes nas junções músculotendíneas com a função de proteção contra lesões.
(C) Correspondem a mecanismos que reagem apenas ao estiramento muscular, provocando contração reflexa.
(D) Consistem em estruturas neurais em formato de espirais que, juntos aos fusos musculares, causam contração reflexa dos músculos agonistas.
(E) São responsáveis por mecanismos de proteção que levam à falha muscular por meio de acúmulo de ácido láctico nas fendas sinápticas neuromusculares.

QUESTÃO 35

Quanto às células satélites musculares e a seus mecanismos de reparação celular, assinale a alternativa correta.

(A) São células do sistema imunológico que, juntos aos macrófagos, auxiliam no reparo de lesões das miofibrilas.
(B) São células musculares maduras, porém não contráteis, que estimulam o reparo celular por meio do aumento da síntese proteica.
(C) São células estimuladas pelo aumento da síntese proteica dos mionúcleos que sinalizam ao sistema imunológico a necessidade de reparação de micro ou macrolesões.
(D) São células aquiescentes estimuladas pelo sistema imunológico e reparam as miofibrilas, doando filamentos de actina e miosina.
(E) São células aquiescentes que se proliferam e migram para regiões lesionadas, a fim de repará-las, e doam seus mionúcleos possibilitando o aumento da síntese proteica das células musculares.

QUESTÃO 36

A respeito do treinamento de força para mulheres na terceira idade, assinale a alternativa correta.

(A) Contribui com o aumento ou a manutenção da massa magra e densidade mineral óssea e diminui o risco de quedas.
(B) É uma modalidade livre de riscos, podendo ser praticada em qualquer ambiente e por qualquer mulher na terceira idade.
(C) Contribui para o controle glicêmico e do percentual de gordura, porém aumenta risco de quedas e fraturas em mulheres idosas.
(D) É menos recomendado que treinamentos aeróbios, visto que esses, apenas, melhoram a funcionalidade do corpo para as atividades da vida diária.
(E) Deve ser realizado somente com pesos livres e o peso do corpo, uma vez que, nas atividades da vida diária, não há a presença de aparelhos de musculação na vida das mulheres idosas.

QUESTÃO 37

Exercícios físicos têm grande potencial de aumentar a qualidade de vida de populações com doenças crônicas não transmissíveis porque

(A) diminuem a fadiga crônica, estimulam o córtex motor e a angiogênese, além de aprimorar o retorno venoso.
(B) aumentam a rigidez arterial pós-exercício, aumentando a perfusão sanguínea de músculos, coração e cérebro.
(C) aumentam a produção de óxido nítrico, auxiliando no aumento da resistência vascular periférica e prevenindo doenças vasculares.
(D) reduzem a pressão arterial e a glicemia em razão da diminuição da ativação parassimpática pós-exercício.
(E) otimizam o uso de ácidos graxos como fonte de energia das células musculares por meio do ciclo de Cori.

QUESTÃO 38

Com a Resolução nº 287/1998, do Ministério da Saúde, o profissional de educação física passa a fazer parte das categorias profissionais de saúde de nível superior. Em relação às práticas previstas para o profissional de educação física na saúde, assinale a alternativa correta.

(A) A Resolução nº 287/1998 reconhece que o profissional de educação física possui formação para intervir em contextos hospitalares, em níveis de atenção primária, secundária e (ou) terciária em saúde, dentro da estrutura hierarquizada preconizada pelo Ministério da Saúde e considerando o Sistema Único de Saúde (SUS).
(B) A Resolução nº 287/1998 permite que profissionais formados em educação física, tanto com a titulação de bacharel quanto de licenciatura, atuem como profissionais de saúde no Brasil.
(C) A Resolução nº 391/2020 valoriza a atuação do profissional de educação física em instituições públicas, como no SUS, nos Núcleos de Apoio à Saúde Familiar, nos Centros de Atenção Psicossocial, em clínicas ampliadas e compartilhadas e hospitais.
(D) Essa resolução prevê que, em contexto hospitalar, o profissional de educação física deve propor, realizar, interpretar, elaborar e emitir laudos, declarações, pareceres, relatórios, diretrizes, consensos e recomendações, quando indicados para fins diagnósticos e terapêuticos.
(E) A resolução é consistente quanto ao papel do profissional de educação física no contexto da saúde coletiva, do SUS e do âmbito hospitalar, conforme já era descrito na Classificação Brasileira de Ocupações de 2020.

Área livre

PROVA APLICADA

QUESTÃO 39

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte possui posicionamentos e diretrizes acerca de atividades físicas na saúde de diversas populações. No que concerne à atividade física e saúde no idoso, assinale a alternativa correta.

(A) O esvaziamento ventricular dentro da aorta mais complacente favorece o aumento da pressão arterial sistólica, enquanto o aumento da resistência arterial periférica determina incremento progressivo da pressão arterial média.
(B) Após os 35 anos de idade, há alteração natural da cartilagem articular que, associada às alterações biomecânicas adquiridas ou não, provoca, ao longo da vida, degenerações diversas que podem levar à diminuição da função locomotora e da flexibilidade, acarretando maior risco de lesões.
(C) No idoso, há também redução da massa óssea, mais frequentemente em homens, que, quando em níveis mais acentuados, caracteriza a osteoporose, que pode predispor à ocorrência de fraturas.
(D) A treinabilidade do idoso (a capacidade de adaptação fisiológica ao exercício) difere da de indivíduos mais jovens por causa das alterações hormonais causadas pela menopausa ou andropausa.
(E) Exercícios aeróbios são os mais indicados para a população, visto que promovem maior fixação de cálcio nos ossos, auxiliando na prevenção e no tratamento da osteoporose.

QUESTÃO 40

Em relação aos exercícios físicos prescritos especificamente para crianças e adolescentes, é preciso estar atento ao processo de maturação, crescimento, gasto energético entre outras variáveis intervenientes. Acerca desse assunto, assinale a alternativa correta.

(A) Quanto à potência aeróbica, ocorre uma diminuição do consumo máximo de oxigênio (VO2 max) em termos absolutos ao longo da idade, com maior aceleração em meninos que em meninas.
(B) A potência anaeróbica diminui em razão da idade em proporção maior que o aumento da massa muscular, evidenciando um efeito da maturação sobre o metabolismo anaeróbico.
(C) Existem características da termorregulação da criança que devem ser destacadas. A velocidade de troca de calor com o meio é menor nas crianças que em adultos, uma vez que possuem maior superfície corporal por unidade de massa corporal.
(D) Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, do ponto de vista de saúde pública, as crianças e os adolescentes aparentemente saudáveis podem participar de atividades de baixa e moderada intensidade, lúdicas e de lazer, sem a obrigatoriedade de uma avaliação pré-participação formal.
(E) De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, um programa formal de atividade física deve treinar pelo menos três componentes: aeróbico, força muscular e potência muscular, variando a ênfase em cada um, conforme a condição clínica e os objetivos de cada criança.

QUESTÃO 41

Umas das consequências do estímulo da contração muscular, a nível celular, é a mecanotransdução. Acerca desse mecanismo, assinale a alternativa correta.

(A) Caracteriza-se pela produção de reações bioquímicas, a partir de fenômenos mecânicos (físicos), determinando resposta intra e intercelular.
(B) Refere-se ao efeito piezoelétrico que diz que o fluxo do fluido, gerado pelas tensões mecânicas, produz potenciais de corrente, modulando respostas celulares.
(C) O estudo desse mecanismo observou que as reações bioquímicas em cadeia induzidas pelo estímulo mecânico atuam em nível celular e podem estimular a apoptose e a proliferação celular.
(D) O mecanismo é identificado quando o estresse mecânico gerado sobre a célula muscular estimula a permeabilidade dos canais de magnésio e potássio nas membranas do retículo sarcoplasmático.
(E) É fruto do estresse metabólico sofrido pela célula muscular quando ela realiza contrações em condições de hipóxia e produz e acumula ácido láctico e metabólitos.

Área livre

PROVA APLICADA

QUESTÃO 42

No Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no Pós-Covid-19: Urgência de uma Chamada para a Ação, de setembro de 2020, é consenso que a pandemia exige que pensemos não só na segurança individual, mas também dos demais que nos cercam. Tão importante quanto a adoção de um estilo de vida mais ativo e a redução do comportamento sedentário no enfrentamento da pandemia da Covid-19, sobretudo, está na solidariedade entre todos, na busca por um mundo melhor, mais justo e mais saudável. O Manifesto também destaca a importância da atividade física em relação à Covid-19.

No que se refere a esse assunto, assinale a alternativa correta.

(A) Apesar de haver benefícios apenas no fato de se passar menos tempo sentado, sabe-se que os benefícios à saúde só ocorrem de maneira significativa quando há, pelo menos, 150 minutos de atividades físicas por semana ou 10 mil passos por dia.

(B) A inatividade física pode reduzir os níveis de aptidão física, diminuindo a capacidade cardiovascular, força muscular, flexibilidade, equilíbrio, entre outras variáveis, contribuindo para o surgimento ou piora de comorbidades, como a obesidade e diabetes, porém têm mostrado pouco efeito negativo sobre os quadros clínicos de Covid-19.

(C) Assim como a Covid-19, o sedentarismo é considerado uma sindemia. Ou seja, condições de doença ou síndromes pontuais que atingem regiões endêmicas por determinados períodos de tempo.

(D) O isolamento físico decorrente das medidas sanitárias veio agravar o nível de sedentarismo mundial. Porém, olhando a situação de forma abrangente, é possível observar que, apesar dos efeitos deletérios advindos do sedentarismo, houve pouco dano nos demais aspectos que conceituam saúde, como o estado de bem-estar mental e social do sujeito.

(E) Evidências recentes têm demonstrado que mesmo as atividades físicas de intensidade leve e de curta duração podem trazer benefícios à saúde. Qualquer movimento corporal é melhor do que nenhum e que mais é melhor que menos, em que todo passo conta para a prevenção de diferentes agravos à saúde e à sua promoção, resultando um estado de bem-estar geral.

QUESTÃO 43

As Diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) para Atividade Física e Comportamento Sedentário (Num Piscar de Olhos) permitem que os países desenvolvam políticas nacionais de saúde com base em evidências e apoiem a implementação do Plano de Ação Global da OMS para a atividade física (2018-2030). Acerca desse assunto, assinale a alternativa correta.

(A) Mulheres que antes da gravidez estavam habitualmente engajadas em atividades aeróbicas de vigorosa intensidade, ou aquelas que eram fisicamente ativas, devem reduzir em um terço essas atividades no decorrer da gravidez e no pós-parto, para prevenir trabalho de parto prematuro e garantir boa recuperação pós-parto.

(B) Para crianças e adolescentes (5 a 17 anos de idade), preconiza-se, pelo menos, uma média de 30 minutos de atividades físicas de moderada a vigorosa intensidade por dia.

(C) Como parte da atividade física semanal, idosos devem realizar atividades físicas multicomponentes que enfatizem o equilíbrio funcional e o treinamento de força com moderada intensidade ou maior, para aumentar a capacidade funcional e prevenir quedas. As diretrizes da OMS trazem que a prática dessas atividades duas vezes na semana é suficiente para os efeitos esperados.

(D) Em crianças e adolescentes, maiores quantidades de comportamento sedentário estão associadas com os seguintes desfechos negativos à saúde: aumento da adiposidade; saúde cardiometabólica diminuída, menor aptidão, menor comportamento pró-social e redução da duração do sono.

(E) Para pessoas que vivem com HIV, a atividade física pode melhorar o condicionamento físico e composição corporal, mas tem pouco ou mediano efeito sobre a saúde mental, em fatores como níveis de estresse, ansiedade e depressão.

QUESTÃO 44

As Diretrizes Brasileiras de Obesidade, de 2016, recomendam estabelecer os critérios de diagnóstico para sobrepeso e obesidade para identificar os pacientes que necessitam perder peso. No que se refere a essas recomendações, assinale a alternativa correta.

(A) Deve-se aferir o peso e a estatura do paciente, calcular o índice de massa corporal (IMC): na primeira consulta e, periodicamente, e medir a circunferência abdominal: na primeira consulta e periodicamente.

(B) Deve-se usar o ponto de corte do excesso de peso (IMC >28 kg/m^2, sobrepeso e todos os graus de obesidade) da OMS para identificar adultos com aumento do risco cardiovascular.

(C) Deve-se aconselhar aos adultos com IMC acima de 28kg/m^2 que quanto maior o IMC, maior o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e mortalidade por todas as causas. Enquanto adultos com sobrepeso ainda não apresentam os mesmos riscos.

(D) Deve-se aconselhar aos adultos que mantenham sua circunferência da cintura inferior à um terço da sua altura e que quanto maior a medida da circunferência abdominal, além do valor da metade da altura, maior o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e mortalidade por todas as causas. O valor normal da relação cintura-estatura é menor que 0,5.

(E) Um maior ganho de peso após a menopausa está relacionado à idade e ao estilo de vida. Em relação à terapia de reposição hormonal, vários estudos têm demonstrado que, quando comparada ao placebo, afeta o peso corporal significativamente, podendo aumentar a gordura central.

Área livre

PROVA APLICADA

QUESTÃO 45

Com relação à etiologia do ganho de peso e obesidade, segundo a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso), assinale a alternativa correta.

(A) O gasto energético total diário pode ser didaticamente dividido em taxa metabólica basal (que representa 60% a 70%), pelo efeito térmico dos alimentos (que representa entre 5% e 10%) e pelo gasto de energia com atividade física. Atividade física é o mais importante componente variável, representando cerca de 40% a 60% do gasto energético total em adultos.

(B) O processo de modernização da realidade urbana, como o uso de transportes motorizados, contribuiu para a diminuição das práticas de atividades físicas. Porém, ao longo da última década, graças às iniciativas de educação em saúde e incentivo às práticas de atividades físicas, houve a compensação dos volumes semanais recomendados para atividade física.

(C) O estilo de vida moderno também favorece o ganho de peso por diversos fatores que interferem na ingestão alimentar: a necessidade de se realizar refeições em curto espaço de tempo atrapalha os mecanismos de saciação, e atividades de lazer podem resultar em alterações comportamentais relacionadas ao hábito alimentar em que o sistema de prazer e recompensa (não homeostático) se sobrepõe ao sistema regulador homeostático.

(D) A obesidade é uma doença crônica, progressiva, recidivante e uma epidemia global de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). É englobada, portanto, na classificação de transtorno psiquiátrico, visto não ser um fenômeno meramente físico ou fisiológico.

(E) A redução na produção de melatonina, tal como durante o envelhecimento, o trabalho em plantões e turnos ou ambientes cada vez mais iluminados durante a noite, induz ao ganho de peso pela maior produção de cortisol e maior ativação do eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenal, mas não há correlação dessas consequências com alterações do metabolismo ou sensibilização dos mecanismos de insulina.

QUESTÃO 46

De acordo com as diretrizes de 2019-2020 da Sociedade Brasileira de Diabetes, assinale a alternativa correta.

(A) Recomenda-se que indivíduos com diabetes *mellitus* tipo 1 (DM1) (nível de evidência C) ou tipo 2 (DM2) (nível de evidência B) realizem, no mínimo, 200 minutos semanais de exercício aeróbio de moderada ou vigorosa intensidade, sem permanecer mais do que dois dias consecutivos sem atividade.

(B) Diferentemente do exercício aeróbio, o exercício resistido pode aumentar a glicemia durante a sua execução, determinando um menor risco de hipoglicemia tanto agudamente quanto pós-exercício, em comparação ao exercício aeróbio.

(C) Sabe-se que, após o exercício prolongado, a captação da glicose permanece aumentada por até quatro horas, por mecanismos independentes da insulina, e por até 72 horas, por meio de mecanismos dependentes da insulina.

(D) Uma alternativa para os indivíduos jovens bem condicionados que convivem com a diabetes é a realização semanal de pelo menos 100 minutos de treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT – *high-intensity interval training*), tomando o cuidado de não se permanecer mais do que dois dias consecutivos sem atividade.

(E) Para uma glicemia entre 90 e 120 em condição de pré-exercício, é recomendado à pessoa com diabetes que se alimente com carboidratos antes de iniciar as atividades físicas, principalmente treinamento resistido, visto que haverá tendência de queda da glicemia pelo maior consumo muscular de glicose.

QUESTÃO 47

No que se refere à classificação da intensidade do exercício aeróbio com base em parâmetros objetivos e subjetivos de acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte (1998), citada nas Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes (2019), assinale a alternativa correta.

(A) Exercícios de baixa intensidade e prolongados geram tantos efeitos crônicos benéficos ao organismo quanto exercícios vigorosos com menor duração.

(B) Em exercícios de moderada intensidade, nos quais o percentual da capacidade máxima de transporte e metabolização de oxigênio durante um exercício físico deve estar entre 40 e 60, o indivíduo deve conseguir falar e cantar enquanto pratica o exercício.

(C) Em atividades físicas vigorosas, ou seja, naquelas em que o percentual da capacidade máxima de transporte e metabolização de oxigênio durante um exercício físico está acima de 50 e o percentual da frequência cardíaca máxima está acima de 60, o indivíduo exercitando-se não consegue falar nem cantar.

(D) A frequência cardíaca máxima pode ser calculada subtraindo a idade do sujeito do número 200. A partir daí, é possível calcular as porcentagens da frequência cardíaca mais adequadas para cada objetivo dentro da atividade física.

(E) Em exercícios de baixa intensidade, o percentual da frequência cardíaca máxima deve estar abaixo de 50 e a percepção subjetiva de esforço do sujeito, segundo a escala de Borg, deve estar abaixo de 12.

Área livre

PROVA APLICADA

QUESTÃO 48

Acerca da população de sobreviventes de câncer, há consensos dos integrantes do Colégio Americano de Medicina do Esporte, citados em suas diretrizes, para exercício direcionado a sobreviventes de câncer, de 2019, quanto às condutas relacionadas a exercícios físicos e ao manejo de sintomas. A esse respeito, assinale a alternativa correta.

(A) Em relação a sintomas psicológicos, a prática de exercícios aeróbios mostra-se eficiente na diminuição de sintomas como depressão e ansiedade, mas apresenta pouco efeito na diminuição da fadiga relativa ao câncer.

(B) Apesar dos efeitos deletérios do tratamento quimioterápico, os sobreviventes que se mantêm ativos praticando treinamentos resistidos, durante o tratamento, apresentam estabilidade nos parâmetros cardiovasculares de condicionamento físico, como o VO2 máx.

(C) Sabe-se que a prática de exercícios aeróbios para sobreviventes de câncer com propensão à linfedema são os mais eficazes na prevenção dessa condição.

(D) A evidência científica mostra que testes de uma repetição máxima são seguros para sobreviventes de câncer de mama e próstata sem metástases ósseas.

(E) A fadiga referente ao câncer é uma condição próxima à síndrome da fadiga crônica, sendo um dos efeitos colaterais mais debilitantes da doença e de seus tratamentos. Como há grande sensação de cansaço e falta de energia, é aconselhado ao sobrevivente repouso e descanso sempre que possível, incluindo a diminuição das atividades físicas enquanto persistirem os sintomas.

QUESTÃO 49

O quimiorreflexo é uma resposta do tronco encefálico quando os quimiorreceptores centrais e (ou) periféricos são estimulados. Em relação a esse mecanismo de regulação da homeostase no corpo humano, assinale a alternativa correta.

(A) Quando há aumento do pH sanguíneo, os quimiorreceptores são acionados e estimulam o bulbo que, por sua vez, estimula a elevação da frequência cardíaca e da frequência respiratória.

(B) Quando há queda do pH sanguíneo, os quimiorreceptores são acionados e estimulam o bulbo que, por sua vez, estimula o aumento da frequência cardíaca e da frequência respiratória.

(C) Os quimiorreceptores são sensíveis à presença de dióxido de carbono no sangue arterial, ou seja, quando há situação de hipóxia, são estimulados e inibem o quimiorreflexo.

(D) Quando há aumento de pH sanguíneo, o quimiorreflexo desencadeia reações que aumentam a ativação do sistema autônomo simpático, elevando a frequência cardíaca e a respiratória e aumentando a pressão arterial.

(E) Os quimiorreceptores periféricos localizados nos corpos carotídeos e aórtico, com aferências para o centro respiratório no bulbo e para o núcleo do trato solitário, respondem exclusivamente ao acúmulo de H+ e de ácido láctico.

QUESTÃO 50

Segundo as *recomendações sobre condutas e procedimentos do profissional de educação física na atenção básica à saúde*, dos Conselhos Federal e Regionais de Educação Física, publicado em 2010, assinale a alternativa correta.

(A) Nas semanas após a primeira adaptação ao exercício, deve-se aumentar a carga gradualmente. Todos os exercícios (alongamento, aeróbios, resistidos etc.) devem ser executados com cargas moderadas a intensas, mesmo que causem algum desconforto nas 48 horas conseguintes ao exercício.

(B) Como parte integrante do sistema de saúde, a atenção primária é o último nível de contato dos indivíduos, da família e da comunidade com o sistema nacional de saúde, constituindo o início de um processo de atenção continuada à saúde.

(C) Embora os usuários dos sistemas públicos e privados, em que se oferece a prática regular do exercício/ atividade física, sejam primordialmente direcionados à atenção secundária, é muito provável que apresentem fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, principalmente em populações idosas ou previamente identificadas como grupo de risco.

(D) A Atenção Primária à Saúde (APS), também denominada atenção básica, é definida pela Organização Mundial da Saúde (1978) como a atenção essencial à saúde baseada em tecnologias e métodos práticos, cientificamente comprovados, acessíveis aos indivíduos e a seus familiares, a um custo que tanto a comunidade como o país possam arcar em cada estágio de seu desenvolvimento.

(E) O profissional de educação física pode trabalhar de forma isolada e unilateral na atenção primária, visto que seu trabalho não afeta as demais áreas da saúde envolvidas no cuidado do beneficiário.

QUESTÃO 51

Assinale a alternativa que indica os benefícios adquiridos com a prática da atividade física regular para populações especiais.

(A) A melhora da sensibilidade das células musculares à insulina é particularmente importante para pessoas com diabetes tipo 1, cuja resistência insulínica é sua condição mais presente e perigosa.

(B) Populações com transtornos ou distúrbios psiquiátricos e (ou) psicológicos se beneficiam apenas fisicamente com a prática regular de exercícios físicos.

(C) Alguns estudos já demonstraram que níveis de força estão associados à longevidade e à prevenção de mortes precoces, mas essa associação se apresenta apenas para condições como doenças cardiovasculares, síndromes metabólicas e câncer, não se vinculando a condições de saúde mental.

(D) Para populações com sintomas secundários como ansiedade e hipertensão, a maior atividade simpática, pós-exercício físico, melhora cronicamente a função renal e o controle autonômico cardíaco.

(E) Para condições associadas a características como depressão e ansiedade, como fibromialgia, o exercício físico regular tem papel na melhora da saúde em seu mais amplo conceito, ou seja, nos aspectos fisiológicos, sociais e psicológicos.

PROVA APLICADA

QUESTÃO 52

A respeito da atenção terciária à saúde e do profissional de educação física segundo o documento *Recomendações sobre condutas e procedimentos do profissional de educação física na atenção básica à saúde*, 5ª edição, dos Conselhos Federal e Regionais de Educação Física, publicado em 2017, assinale a alternativa correta.

(A) Para que o profissional de educação física atue com segurança nessa fase da atenção à saúde, é fundamental atentar para o fato de que alguns pacientes poderão ser indicados para a realização de exercício físico supervisionado, e tal recomendação deverá vir do médico.

(B) O papel do profissional é fundamental na educação do beneficiário para a prática consciente do exercício físico, levando-o a perceber suas capacidades e limitações, compreender melhor sua doença, aderindo à prática do exercício/atividade física como uma das mais eficazes estratégias farmacológicas para a melhora da saúde.

(C) Logo após o aquecimento, a sessão seguirá com a execução dos exercícios aeróbios ou resistidos. Exercícios de alongamento são opcionais, recomendados apenas quando se percebem quadros de encurtamentos ou desvios posturais relacionados à falta de alongamento e flexibilidade.

(D) No caso de beneficiários que façam uso de medicamentos, não cabe ao profissional de educação física certificar-se do uso, de dosagens e alterações medicamentosas, visto esse ser papel dos médicos e enfermeiros.

(E) Em casos de sujeitos com obesidade grau II, a preferência deve ser por exercícios em piscina e bicicleta. Caso não haja a disponibilidade de piscina ou bicicleta, a caminhada deve ser incentivada. Exercícios intervalados não devem ser usados nessa condição.

QUESTÃO 53

É cada vez mais perceptível a ampliação do campo de intervenção e interlocução denominado educação física na saúde, especialmente nos serviços de atenção básica. Na dimensão das políticas, podem ser exemplos a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), publicada em 2006, que contempla ações relativas às atividades físicas/práticas corporais; a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), também de 2006, que destaca particularmente as práticas corporais relacionadas à medicina tradicional chinesa; os processos de estruturação e implementação dos Núcleos de Apoio de Saúde à Família (NASF), a partir de 2008, que formalizam a participação do profissional específico junto às equipes de apoio que atuam nas unidades básicas de saúde (UBS); e, mais recentemente, em 2011, o Programa Academia da Saúde, que busca contribuir para a promoção da saúde da população por meio da implantação de centros de lazer e modos de vida saudáveis, denominados polos da academia da saúde.

FREITAS, Fabiana Fernandes de; CARVALHO, Yara Maria de; MENDES, Valéria Monteiro. Educação física e saúde: aproximações com a clínica ampliada. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 35, p. 639-656, 2013, com adaptações.

Com base no texto, quanto à educação física e à clínica ampliada, assinale a alternativa correta.

(A) Segundo os estudos realizados na área da saúde acerca da clínica ampliada, a formação dos profissionais de saúde deve ter uma abordagem biologicista, medicalizante e procedimento-centrada.

(B) A PNPS, de 2006, sugere que as intervenções com atividades físicas e práticas corporais deem prioridade aos grupos mais vulneráveis e a populações especiais, enquanto pessoas aparentemente saudáveis devem ser orientadas a procurar ambientes privados voltados a práticas de atividades físicas, como academias.

(C) A PNPS, de 2006, sugere que as práticas corporais/atividade física aconteçam na rede básica de saúde e na comunidade e, ainda, orienta mapear e apoiar as ações de práticas corporais/atividade física existentes nos serviços de atenção básica e Estratégia de Saúde da Família e inserir naqueles onde não há ações.

(D) Atualmente, o saber requerido do profissional de saúde atuante em clínica ampliada e atenção primária é cada vez mais especializado e, portanto, sua função é mais limitada ao papel tecnicista de sua especialização.

(E) A bioeducação física, conceito presente na saúde coletiva e clínica ampliada, consiste em humanização do cuidado na atenção integral da saúde, contribuindo para a ressignificação de competências e habilidades necessárias ao desenvolvimento de um trabalho.

QUESTÃO 54

De acordo com as diretrizes do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), a promoção de saúde

(A) é o mesmo que prevenção de doenças e distúrbios na saúde do indivíduo. Seja no aspecto físico, psicológico ou social.

(B) implica o fomento de práticas que venham favorecer a saúde do usuário, ou seja, em momento anterior ao da prevenção de doenças.

(C) parte do pressuposto de que as práticas físicas, como correr, saltar e caminhar, sistematizadas pela educação física, compõem o conjunto de conteúdos a serem ensinados na escola. Portanto, esses conteúdos serão abordados apenas pelo profissional que lida com beneficiários em idade escolar.

(D) a qualificação do profissional de educação física atuante em NASFs de primar pela simplicidade da ação e, sobretudo, pela difusão de informações e instrumentalização dos sujeitos para que pratiquem mais atividade física com segurança, sendo necessário, portanto, o acompanhamento do profissional no tempo integral de qualquer atividade física praticada pelo beneficiário.

(E) nas diretrizes do NASF, carece o estímulo e apoio ao profissional de educação física quanto ao seu papel de educador em saúde e não, apenas, promotor de saúde, afinal não há aprendizagem significativa quando o conhecimento fica concentrado na mão do profissional.

Área livre

PROVA APLICADA

QUESTÃO 55

A hipertensão arterial (HA) é um problema grave em saúde pública, associando-se a um maior risco para o desenvolvimento de diversas outras doenças, como disfunção renal e doenças cardíacas. No ano de 2000, mais de um quarto da população mundial era hipertensa (26,4%; 972 milhões) e, em 2025, esse número poderá atingir aproximadamente 29,2% ou 1,56 bilhão de pessoas no mundo. Se, por um lado, a HA é apontada como uma morbidade preocupante, por outro, a prática regular de exercício físico tem sido frequentemente recomendada como uma conduta fundamental na prevenção ou no tratamento não farmacológico dessa doença.

CUNHA, Felipe A. *et al*. Hipotensão pós-exercício induzida por treinamento aeróbio, de força e concorrente: aspectos metodológicos e mecanismos fisiológicos. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto* (título não corrente), [S.l.], v. 12, n. 4, dez. 2013. ISSN 1983-2567, com adaptações.

Com relação ao tema do texto, assinale a alternativa correta.

(A) A hipotensão pós-exercício consiste em níveis pressóricos, observados no período de recuperação, idênticos àqueles aferidos na situação pré-treino.

(B) Estudos já demonstraram que é possível reduzir a pressão arterial de um indivíduo após uma única sessão de exercício aeróbio, de força, ou concorrente, por até 48 horas pós-exercício.

(C) Estudos já verificaram que uma mudança na modulação simpática (decréscimo no tônus, hipotensão pós-exercício induzida por treinamento aeróbio, de força e concorrente: aspectos metodológicos e mecanismos fisiológicos simpático e aumento no tônus parassimpático) associava-se estreitamente com a redução da pressão arterial após cada sessão de exercício.

(D) Estudos que pesquisaram restrição de fluxo sanguíneo no treinamento de força observaram que o acúmulo de metabólicos e dano muscular causado pelo método anulam o efeito hipotensor do exercício, não sendo uma alternativa de exercício físico saudável.

(E) Umas das causas do efeito hipotensor do exercício físico é a diminuição da produção de óxido nítrico, molécula liberada com o aumento da ativação simpática com ação vasoconstritora.

QUESTÃO 56

Conforme o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), o campo biológico do corpo parece não ser suficiente para responder às questões oriundas dos elementos determinantes da saúde. No que tange às responsabilidades profissionais da educação física nas práticas corporais/atividade física (PCAF) segundo as diretrizes do NASF, assinale a alternativa correta.

(A) O profissional de educação física deve reconhecer o quão caleidoscópicas são as práticas de saúde e quais as dimensões que precisam ser integradas e priorizadas em sua produção. Deve construir atividades e possibilidades de atividades físicas a partir de diretrizes e posicionamentos dos principais órgãos de saúde e exercício físico e impô-las em sua área de atuação, para melhor adesão do beneficiário.

(B) Cabe responsabilizar o sujeito pela não adoção de hábitos saudáveis que o levem a ter doenças crônicas não transmissíveis, pois é pela culpabilização que vem a mudança e a melhora do quadro de saúde.

(C) Falta ao Sistema Único de Saúde (SUS), entre seus princípios, a prática do controle social. Ou seja, falta a abertura para participação efetiva da população nas decisões no campo da saúde pública, seja nos conselhos locais, distritais e de unidades, seja nas conferências de saúde, o que possibilita a organização de vários grupos comunitários interagindo com as temáticas relativas à sua realidade.

(D) Devem favorecer, em seu trabalho, a abordagem da diversidade das manifestações da cultura corporal, presentes localmente, e as que são difundidas nacionalmente, procurando fugir do aprisionamento técnico pedagógico dos conteúdos clássicos da educação física.

(E) O profissional deve primar por intervenções que favoreçam a individualidade mais que o coletivo, afinal, é primordial que o cuidado do sujeito seja personalizado.

QUESTÃO 57

Um fato que desperta atenção é que a população reconhece a importância da atividade física como uma forma de recuperar ou manter a saúde. Apenas o reconhecimento da importância da atividade física, porém não é suficiente para a adoção de um estilo de vida ativo entre a maioria da população, independentemente de sexo, idade e país.

ANDRADE, Douglas R. *Atividade física e promoção da saúde conhecimento e prática dos profissionais de saúde das Unidades Básicas de Saúde do Município de São Caetano do Sul*. 2011. Dissertação (Mestrado em Serviços de Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2001.

A respeito das práticas de atividades físicas e exercícios físicos, assinale a alternativa correta.

(A) Atividades físicas e exercícios físicos são termos equivalentes e com objetivos comuns.

(B) Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional e incluem gasto calórico basal, como respirar, frequência cardíaca, processos digestivos, etc.

(C) De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), adultos devem realizar no mínimo 45 minutos de atividades físicas diárias, incluindo as que fortalecem músculos e ossos, pelo menos três vezes na semana.

(D) O comportamento sedentário é considerado uma epidemia, porém, em diversos estudos epidemiológicos, é mostrado que as pessoas sabem da importância da atividade física. O que mostra que a educação e o acesso à informação sobre saúde e grau de instrução não estão relacionados ao comportamento sedentário.

(E) Refere-se a uma forma eficaz de aumentar os níveis de atividades físicas diárias é ter momentos de lazer que envolva o movimento, não apenas atividades em que se permaneça sentado ou deitado ou que se realize atividades apenas pelo celular e não ativando o corpo.

PROVA APLICADA

QUESTÃO 58

A doença do coronavírus Sars-CoV-2 (Covid-19) expandiu-se pelo mundo a partir de 2019, caracterizando-se como pandemia. Ao final de 2021, o Brasil já registra mais de 600 mil mortos pela doença ou em decorrência de suas sequelas. De acordo com Alerta Epidemiológico, da Organização Mundial da Saúde (OMS), as principais complicações documentadas, além das relacionadas ao sistema respiratório, são neurológicas, incluindo delírio ou encefalopatia, acidente vascular cerebral, meningoencefalite, alteração do sentido do olfato e do paladar, ansiedade, depressão e distúrbios do sono. Nesse ínterim, estudos trouxeram muitos achados sobre o papel do exercício físico no manejo e na recuperação da doença. Acerca desse tema, assinale a alternativa correta.

(A) Estudo realizado, pela USP e UNESP, em humanos quanto ao papel da irisina no organismo mostrou que ela é capaz de modular genes que aumentam a expressão do receptor de enzima conversora de angiotensina 2, mesmo receptor usado pelo vírus para entrar no organismo pelo endotélio pulmonar. Por causa desse estudo, o exercício chegou a ser chamado de vacina contra a Covid-19. A partir do mecanismo observado no estudo, as farmacêuticas têm tido sucesso em criar medicamentos que agem na expressão dos genes relacionados aos receptores dessa enzima.

(B) Além da Covid-19, o comportamento sedentário também é considerado uma pandemia. Segundo o Questionário Internacional De Atividade Física (IPAQ), um indivíduo é considerado sedentário quando atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade: a) frequência: 5 dias /semana; ou b) duração: 150 min / semana.

(C) A inatividade física pode reduzir os níveis de aptidão física, diminuindo a capacidade cardiovascular, a força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio, entre outras variáveis, contribuindo para o surgimento ou a piora de comorbidades, como a obesidade, que podem agravar, ainda mais, os quadros clínicos de Covid-19.

(D) Como a literatura tem mostrado que as vacinas, de forma geral, impedem o contágio do vacinado tanto por infecções virais quanto bacterianas, de acordo com a vacina específica, sabe-se que, após o ciclo completo de vacinação em massa contra a Covid-19, o exercício pode voltar ao seu papel de lazer ou desempenho e não mais desempenhar o papel de "remédio" ou "vacina" para a imunidade humana.

(E) Tanto atividades moderadas quanto intensas têm mostrado respostas imunológicas em quadros de infecção, diminuindo marcadores pró-inflamatórios (como interleucina-6, proteína C reativa, entre outros). Assim como exercícios intensos são considerados eficientes para o manejo de outras condições patológicas, como hipertensão arterial e diabetes, mostram-se a melhor alternativa para pessoas que querem fortalecer seu sistema imunológico para que, caso haja contágio, o organismo reaja da melhor maneira, acelerando a recuperação e diminuindo a possibilidade de óbito.

QUESTÃO 59

Em conformidade com as diretrizes do documento do Ministério do Esporte *Programa Vida Saudável*, de 2016, assinale a alternativa correta.

(A) O programa objetiva democratizar o acesso ao lazer e ao esporte recreativo para a pessoa idosa na perspectiva da promoção da saúde, desenvolvendo ações voltadas para pessoas predominantemente a partir de 60 anos de idade, nos núcleos de esporte recreativo e de lazer.

(B) O programa, na sua essência, visa oportunizar a prática de atividades físicas, culturais e de lazer para cidadãos de todas as idades, sem discriminação, estimulando a convivência social, a formação de gestores e lideranças comunitárias, a pesquisa e a socialização do conhecimento, contribuindo para que o lazer e o esporte recreativo sejam tratados como políticas públicas e direito de todos.

(C) A proposta de educação a distância foi concebida, nesse projeto, considerando áreas em que as populações têm menos acesso a espaços de práticas de atividades físicas. Sendo assim, as atividades podem ser programadas e prescritas de forma virtual, assim como podem haver encontros virtuais para a prática de atividades físicas dos beneficiários que não conseguem acesso aos núcleos do programa.

(D) O Brasil vem sofrendo com as inúmeras transformações e consequências de um país em desenvolvimento. Com o avanço tecnológico, passou-se a viver mais, desafiando-nos a refletir e promover políticas públicas voltadas para a qualidade de vida de pessoas com deficiências físicas ou cognitivas. Nesse sentido e com o objetivo de desenvolver uma a proposta de política pública e social, o Ministério do Esporte criou o *Programa Vida Saudável*, que se desenvolve por intermédio da Secretaria Nacional de Esporte, Lazer e Inclusão Social – SNELIS, visando à prática de atividades físicas, culturais e de lazer exclusivamente para pessoas com deficiências.

(E) No programa, visando à ressignificação dos espaços existentes de lazer e de esporte e à busca de outros para a efetivação das políticas públicas, os núcleos são tratados como locais de referência e devem centralizar as suas ações/atividades para os espaços reservados aos núcleos.

Área livre

PROVA APLICADA

QUESTÃO 60

O Conselho Federal de Educação Física possui diversos documentos. Seja na forma de resoluções, cartas, códigos e recomendações, o Conselho dá suporte ao profissional de educação física e o norteia. Nesse sentido, quanto às recomendações do Conselho ao profissional de educação física, a seu Código de Ética e à Carta Brasileira de Educação Física, assinale a alternativa correta.

(A) Os profissionais de educação física foram reconhecidos pelo Conselho Nacional de Saúde, em sua Resolução nº 218/1997, como profissionais de saúde. A construção da integralidade da atenção à saúde, preceito constitucional do Sistema Único de Saúde (SUS), requer a atuação em equipes multiprofissionais e, nesse sentido, a educação física é reconhecida como área de conhecimento e de intervenção acadêmico-profissional envolvida com a promoção, prevenção, proteção, reabilitação da saúde e suporte psicológico.

(B) Segundo o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFEF/CREFs, da Resolução CONFEF nº 307/2015, são diretrizes para a atuação dos órgãos integrantes do Sistema CONFEF/CREFs e para o desempenho da atividade profissional em educação física o comprometimento com a preservação da saúde do indivíduo e da coletividade, e com o desenvolvimento físico do indivíduo, em consonância com as demais áreas integralizadas na saúde que ficam responsáveis pelo desenvolvimento psicossocial intelectual, cultural e social do beneficiário de sua ação.

(C) Conforme a Carta Brasileira de Educação Física, para uma educação física no Brasil que possa ser adjetivada pela qualidade, e que possa contribuir para a melhoria da nossa sociedade, existem algumas referências pelas quais deve ser entendida como direito fundamental e obrigação dos brasileiros, visto fazer parte do currículo do ensino básico prover os seus beneficiários com o desenvolvimento de habilidades motoras, atitudes, valores e conhecimentos, procurando levá-los a uma participação ativa e voluntária em atividades físicas e esportivas ao longo de suas vidas.

(D) De acordo com a Carta Brasileira de Educação Física, para que o Brasil tenha uma educação física de qualidade nas escolas, é indispensável que tenha práticas esportivas e jogos em seu conteúdo, sob a forma de esporte rendimento, que, ao reproduzir o esporte de rendimento no ambiente escolar, deve apresentar-se com regras específicas que permitam atender a princípios socioeducativos.

(E) Segundo o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) é obrigação do profissional de Educação Física manter-se atualizado por meio da leitura de novas publicações técnico-científicas e participar de eventos científicos da área, visto que a rápida evolução científica na área da saúde, possibilitada pelo avanço da ciência e pelo desenvolvimento de novos recursos tecnológicos, pode tornar obsoletas algumas das recomendações aqui contidas.

Área livre

PROVA APLICADA