



1960

CONCURSO PÚBLICO 2012

Universidade Federal de Santa Maria

NUTRICIONISTA

NOME:

Nº INSC.:

UFSM

PRRH
Pró-Reitoria de Recursos Humanos

COPERVES
UFSM

Marque a alternativa correta em relação à absorção de lipídios no organismo humano.

- (A) Todos os lipídios da dieta são absorvidos da mucosa intestinal para o sistema linfático, atravessando o sistema venoso.
- (B) Todos os lipídios são transportados para a linfa através do sistema porta.
- (C) Todos os ácidos graxos de cadeia média são absorvidos diretamente para a circulação portal.
- (D) Todos os lipídios são conduzidos pelo sangue venoso para o ducto torácico, deste para o fígado ou removidos do sangue na forma de fosfolipídios.
- (E) A absorção dos lipídios é sódio-dependente por meio do transporte ativo.

Assinale a questão que apresenta a sequência da digestão das proteínas:

- (A) pepsinogênio inativo é convertido em enzima em meio alcalino, iniciando o fracionamento enzimático das proteínas no estômago.
- (B) pepsinogênio inativo é convertido em meio ácido em pepsina, iniciando o fracionamento enzimático das proteínas no estômago.
- (C) pepsina inativa é convertida em pepsinogênio em meio ácido, iniciando o fracionamento enzimático das proteínas no estômago.
- (D) pepsina ativa é convertida em pepsinogênio em meio ácido, iniciando o fracionamento enzimático dos aminoácidos no duodeno.
- (E) pepsinogênio inativo é convertido em lipase em meio ácido, iniciando o fracionamento enzimático dos aminoácidos aromáticos no duodeno.

A taxa de absorção do cálcio dietético pode aumentar na presença de

- (A) ácido retinoico.
- (B) ácido pantotênico.
- (C) ácido fólico.
- (D) ácido ascórbico.
- (E) ácido acético.

Relacione a coluna da esquerda (nutriente) com a da direita (alimento-fonte e sua propriedade funcional).

(A) Licopeno	() tomate - proteção contra tumores do pulmão.
(B) Probiótico	() uva - antioxidante.
(C) Sulfeto de dialina	() iogurte - reduz bactérias patogênicas.
(D) Lignanais	() alho - função hipotensora.
(E) Flavonoides	() leguminosas - redução do colesterol.
(F) Fibras	

Marque a sequência correta.

- (A) C - D - E - B - A.
- (B) A - E - B - C - D.
- (C) D - A - B - C - F.
- (D) A - E - B - D - C.
- (E) E - D - C - B - F.

Marque a alternativa correta com relação às diferentes técnicas de preparo e/ou conservação de alimentos.

- (A) De modo geral, o melhor aproveitamento dos nutrientes das frutas se dá se consumidas cozidas.
- (B) Para verduras e legumes deve-se dar preferência à cocção rápida sob alta temperatura.
- (C) A digestibilidade dos cereais é afetada pelo método de cocção empregado, mas não há interferência do grau de fracionamento.
- (D) Quando as carnes forem assadas, deve-se retirar a gordura para impedir a perda de suco.
- (E) Os queijos brancos geralmente devem ser armazenados sob refrigeração, com exceção do queijo camembert e o roquefort e daqueles de massa mais dura e seca.

O Indicador de Conversão (IC) e o Indicador de Reidratação (IR) são utilizados em técnica dietética. Indique (V) para as afirmativas verdadeiras e (F) para as falsas.

- () Calcula-se o IC dividindo-se o peso do alimento após o processamento pela soma de todos os ingredientes em seu estado inicial.
- () O IC pode se modificar de acordo com o tipo de calor ao qual o alimento é submetido, independentemente do equipamento utilizado para sua cocção.
- () O IR determina o volume que cereais, leguminosas e alimentos deixados de molho podem aumentar.
- () No caso de 83g de proteína texturizada de soja deixados de molho em 200mL de água, verificou-se que seu peso final é de 250g. Nesse exemplo o IR é 3,01.

A sequência correta é

- (A) V - F - V - V.
- (B) F - F - V - V.
- (C) F - V - F - F.
- (D) V - F - F - V.
- (E) V - V - V - F.

Relacione a 2ª coluna de acordo com a 1ª, com relação aos métodos de avaliação nutricional:

1. Prega cutânea
2. IMC
3. Bioimpedância elétrica
4. Circunferência do braço
5. Extensão dos braços

- () Permite a avaliação dos percentuais de gordura, massa magra e água corporal.
- () Possibilita a avaliação e acompanhamento da reserva de gordura corporal.
- () Representa o somatório do tecido ósseo, muscular e gorduroso.
- () Utiliza-se para determinar o peso ideal ou desejável.

A sequência correta é

- (A) 3 - 4 - 1 - 5.
- (B) 4 - 3 - 5 - 1.
- (C) 3 - 1 - 4 - 2.
- (D) 1 - 3 - 4 - 2.
- (E) 1 - 4 - 3 - 5.

Acerca dos indicadores bioquímicos, marque a alternativa correta.

- (A) A albumina é o marcador mais utilizado para desnutrição proteico-calórica, pois permite a detecção mais rápida da desnutrição quando comparada à proteína transportadora de retinol.
- (B) A contagem total de linfócitos, apesar de avaliar o sistema imunológico, também é um indicador do estado nutricional que deve ser utilizado especialmente para avaliar pacientes cirróticos.
- (C) A ferritina, por ser a proteína responsável pelo transporte de ferro, é um bom indicador de desnutrição.
- (D) O Índice Creatinina-Altura é um método prático para a avaliação da perda de volume muscular, já que relaciona a altura com o valor da creatinina sérica.
- (E) O balanço nitrogenado avalia a excreção urinária de nitrogênio e é um bom parâmetro para avaliar a reposição proteica de indivíduos que estão sob terapia nutricional.

Os inquéritos alimentares possibilitam avaliar o consumo alimentar dos indivíduos. Sobre eles indique (V) para as afirmativas verdadeiras e (F) para as falsas.

- () A história alimentar é um método simples e rápido para descrever a dieta habitual capaz de eliminar as variações do dia a dia.
- () O recordatório de 24h é um instrumento prático que pode ser utilizado pelo paciente ou profissional, mas que não possibilita o cálculo do valor calórico total da dieta.
- () O questionário de frequência alimentar é útil na investigação da dieta de populações e possibilita investigar a relação entre doenças e grupos alimentares específicos.
- () O recordatório de 24h permite o levantamento adequado de informações, mas apresenta limitações, pois depende da memória e da cooperação do entrevistado.

A sequência correta é

- (A) V - F - V - V.
- (B) F - F - V - V.
- (C) F - V - F - F.
- (D) V - F - F - V.
- (E) V - V - V - F.

Sobre a Avaliação Subjetiva Global (ASG), pode-se afirmar:

I - Baseia-se na história clínica e na avaliação física.

II - É um método de avaliação nutricional utilizado apenas para pacientes hospitalizados.

III - O exame físico se constitui na aferição de peso, estatura e circunferência abdominal.

IV - A massa muscular, a gordura subcutânea e o edema devem ser avaliados a partir da análise de diferentes regiões do corpo.

Estão corretas

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

Marque a proposição correta referente ao Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN).

- (A) Utiliza a avaliação bioquímica como parâmetro principal para realizar o diagnóstico do estado nutricional da população.
- (B) Tem como objetivo fundamental a prevenção e o tratamento dos desvios nutricionais.
- (C) É uma ferramenta política para auxiliar no controle social.
- (D) O SISVAN tem como objetivo exclusivo transformar os dados do Programa da Saúde da Família em informações para realizar o diagnóstico da situação alimentar e nutricional.
- (E) Os idosos são classificados de acordo com os pontos de corte de índice de massa corporal da Organização Mundial da Saúde.

Marque a afirmativa correta com relação à ingestão deficiente de alimentos-fonte de ácido fólico:

- (A) na alimentação de adultos pode causar o aumento de ureia no plasma, ocasionando o processo de esclerose.
- (B) na alimentação de adultos pode causar o aumento de homocisteína, ocasionando o processo de aterosclerose.
- (C) na alimentação infantil pode causar defeitos do tubo neural na vida adulta.
- (D) na alimentação do adulto predispõe à anemia falciforme.
- (E) na alimentação do adulto oportuniza a anemia ferropriva.

Relativamente à quantidade diária de carboidratos, lipídios e proteínas para o adulto jovem, o percentual de macronutrientes deve ser determinado considerando-se

- (A) idade e peso teórico.
- (B) a relação de gramas de nutrientes por quilogramas de peso/dia.
- (C) o peso atual e a estatura.
- (D) o peso ideal e a atividade física praticada.
- (E) o requerimento energético total.

Preencha corretamente as lacunas.

O ácido graxo _____, também denominado _____ é classificado como poli-insaturado, sendo essencial ao organismo, e a sua falta está associada a(à) _____.

A sequência correta é

- (A) araquidônio – ômega 6 – dermatites.
- (B) linolênico – ômega 9 – pelagra.
- (C) linoleico – ômega 6 – dermatites.
- (D) butírico – ômega 3 – dermatites.
- (E) palmítico – ômega 3 – pelagra.

Marque a resposta correta com relação à recomendação diária do uso de sal e sódio, respectivamente, no Brasil:

- (A) É de 5g e 1,7g.
- (B) É de 6g e 1,5g.
- (C) É de 5g e 2,4g.
- (D) É de 400mg e 5g.
- (E) É de 2400mg e 5g.

Estudos comprovam que, para o recém-nascido amamentado exclusivamente com o leite materno até os seis meses de idade, é reduzida a possibilidade de contrair várias enfermidades, EXCETO

- (A) diarreia.
- (B) obesidade.
- (C) otite média.
- (D) erros inatos do metabolismo.
- (E) enterocolite necrosante.

A gestação na adolescência, com idade igual ou inferior a 15 anos ou idade ginecológica inferior a dois anos, requer atenção individualizada. A necessidade energética recomendada para a gestante adolescente é obtida pelo seguinte cálculo:

- (A) 10 a 15 Kcal/Kg de peso inicial/dia.
- (B) 38 a 50 Kcal/Kg de peso ideal/dia.
- (C) 25 a 30 Kcal/Kg de peso/dia de acordo com a idade gestacional, somado ao adicional de 500 Kcal.
- (D) 25 a 30 Kcal/Kg do peso desejado/dia, somado ao adicional de 285 Kcal para as adolescentes que mantiveram o nível de atividade física.
- (E) 25 a 30 Kcal multiplicado pela idade gestacional.

Durante a gestação ocorrem várias adaptações fisiológicas que afetam o sistema orgânico materno e as vias metabólicas. Entre os fatores que exercem maior força sobre essas alterações está a hemodiluição que resulta do(a):

- (A) redução do débito cardíaco, aumento da pressão arterial e aumento do volume sanguíneo.
- (B) aumento de 50% do débito cardíaco, redução da pressão arterial e aumento em 60% das hemácias em relação a 40% do plasma sanguíneo.
- (C) aumento do volume sanguíneo devido à expansão em 50% do volume plasmático, 20% do aumento de hemoglobina e, conseqüentemente, aumento do débito cardíaco.
- (D) aumento da pressão arterial, redução do volume sanguíneo, aumento da frequência cardíaca.
- (E) redução do volume sanguíneo, aumento das hemácias em relação ao plasma sanguíneo, aumento do débito cardíaco.

Assinale a alternativa que preenche corretamente as lacunas, dando sentido ao texto que se refere aos fatores relacionados à contaminação, alteração e conservação de alimentos.

De modo geral, alimentos que possuem atividade aquosa menor do que _____ não apresentam crescimento microbiano. Já o pH ótimo para a maioria das bactérias é aquele acima de _____. A temperatura de cocção também possibilita o controle de micro-organismos, sendo recomendado que se alcance, no mínimo, _____ no centro geométrico do alimento. Por outro lado, baixas temperaturas preservam os alimentos, sendo considerada a temperatura ideal de refrigeração a de _____.

- (A) 0,60; 4,5; 70°C; 4°C
- (B) 0,85; 4; 65°C; 6°C
- (C) 0,85; 7; 65°C; 4°C
- (D) 0,60; 4; 70°C; 6°C
- (E) 0,60; 7; 70°C; 4°C

Sobre as Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs), indique a alternativa correta.

- (A) A contaminação capaz de originar DTA pode se dar ao longo de toda a cadeia alimentar.
- (B) O surto de DTA é identificado quando pelo menos dez pessoas apresentam doença similar após a ingestão de alimentos e/ou água de igual origem.
- (C) A identificação do agente etiológico só pode ser feita a partir da coleta de amostras dos alimentos suspeitos.
- (D) O uso de luvas pelos manipuladores é um método bastante eficaz na prevenção de DTAs.
- (E) Os sinais e sintomas das DTAs não dependem do agente etiológico.

Uma nutricionista em seu primeiro dia de trabalho em um restaurante comercial constata alguns procedimentos de controle higiênico-sanitário dos alimentos, descritos a seguir. Dentre eles, identifique o que está em conformidade com as boas práticas.

- (A) Quando a temperatura de cocção está abaixo de 50°C (cinquenta graus Celsius), o alimento deve permanecer sob cocção por 2 minutos.
- (B) A carne de frango descongelada não foi totalmente utilizada e será recongelada a -18°C (menos dezoito graus Celsius) para ser utilizada na próxima semana.
- (C) As lixeiras são mantidas abertas, para evitar a manipulação.
- (D) Após a preparação, os alimentos servidos quentes devem ser conservados à temperatura superior a 60°C (sessenta graus Celsius) por, no máximo, seis horas.
- (E) A carne de panela é descongelada rapidamente no sol, protegida de pragas e insetos por filme de PVC.

O Sistema de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC) garante a segurança dos alimentos. Sobre ele, marque a alternativa correta.

- (A) É um sistema de risco zero, já que objetiva ações preventivas de controle de perigos.
- (B) Como é um sistema que considera todas as etapas do processo produtivo, permite a cessão de outras ferramentas como os procedimentos operacionais padronizados.
- (C) Utiliza como base os preceitos das boas práticas, já que elas definem as ações corretivas dos pontos críticos, para controle dos perigos e pontos de controle.
- (D) Como tem o objetivo primário de controlar as etapas que estão associadas intimamente ao consumidor, não é utilizado no setor primário.
- (E) Cada etapa da manipulação de alimentos possui um tipo de perigo específico e, por sua vez, um critério que se relaciona exclusivamente ao processo empregado.

Relacione a coluna da esquerda (representante das abordagens administrativas) com a da direita, que destaca algumas características que as definem:

1. Fayol
2. Ford
3. Mayo
4. Taylor
5. Weber

- () A produtividade de um serviço de alimentação é mais influenciada pelas normas informais do grupo.
- () As funções dos profissionais são definidas de acordo com a especialização dos mesmos.
- () As diferentes funções (produção, compras, etc.) de um restaurante determinam a divisão dos departamentos e a designação dos gerentes.
- () O layout da cozinha e do processo de produção é definido de modo a propiciar um fluxo de produção racional.

A sequência correta é

- (A) 3 - 4 - 1 - 2.
- (B) 2 - 5 - 3 - 4.
- (C) 3 - 1 - 4 - 5.
- (D) 4 - 3 - 2 - 1.
- (E) 1 - 5 - 3 - 2.

Marque a alternativa correta sobre os cuidados a serem tomados no planejamento físico e funcional de unidades de alimentação e nutrição.

- (A) A higienização é a única área a ser separada das demais por barreira física, já que representa grande risco de contaminação cruzada.
- (B) A área de expedição não deve ter ligação direta com a distribuição, a fim de se evitar a contaminação dos alimentos.
- (C) A área de provisionamento é composta por área para recebimento e estocagem, sendo que dentre os itens básicos podem-se citar: balanças, refrigeradores e prateleiras a no mínimo 20cm.
- (D) Na área de pré-preparo, o sol, ao incidir sobre bancadas e alimentos, ajuda na visualização durante a seleção de alimentos (cereais e limpeza de vegetais).
- (E) Os ralos são proibidos na área do estoque à temperatura ambiente e também nas câmaras frias.

Quanto às especificações dos recursos humanos em unidades de alimentação e nutrição, assinale (V) para as afirmativas verdadeiras e (F) para as falsas.

- () O acidente de trabalho deve ser comunicado à empresa imediatamente, quando possível pelo acidentado. A comunicação de acidente de trabalho deve ser emitida pela empresa em até 24 horas úteis após o evento.
- () Devem-se realizar capacitações após o diagnóstico da situação e da elaboração de um projeto de treinamento.
- () Com o objetivo de reduzir os ruídos, recomenda-se que os equipamentos sejam instalados nos cantos ou junto às paredes.
- () A única forma de dimensionar recursos humanos em unidades hospitalares é pelo cálculo do número de empregados em proporção ao número de leitos.

A sequência correta é

(A) V - F - V - V.

(C) F - F - V - V.

(E) F - V - V - F.

(B) V - V - F - F.

(D) V - F - F - V.

A gestão de custos deve considerar todos os processos nas unidades de alimentação e nutrição. Sobre os custos, marque a alternativa correta.

(A) Do ponto de vista contábil, os insumos alimentares são considerados custos indiretos.

(B) Em geral, quanto maior a diversificação de pratos que compõem o cardápio, menor o custo de produção, já que a quantidade produzida de cada prato diminui.

(C) A depreciação de equipamentos deve ser contabilizada, considerando-se o tempo de vida do equipamento.

(D) De modo geral, a aquisição de equipamentos aumenta os custos de mão de obra, já que gera a necessidade de contratação de mais profissionais para operar os equipamentos.

(E) O custo das sobras não necessita ser controlado, já que todas as sobras devem ser desprezadas.

Quanto às especificidades físicas e funcionais dos lactários, assinale (V) para as afirmativas verdadeiras e (F) para as falsas.

() Os ralos no interior das salas de preparo devem ser sifonados, de maneira a evitar a entrada de pragas e vetores.

() A ventilação do lactário deve ser exclusiva, para impedir a entrada de ar contaminado.

() Recomenda-se que antes da lavagem as mamadeiras devam macerar à temperatura de 42°C.

() Após o preparo, as fórmulas devem ser imediatamente distribuídas.

A sequência correta é

(A) F - V - V - F.

(C) F - F - V - V.

(E) V - F - V - V.

(B) V - V - F - F.

(D) F - V - F - V.

É correto afirmar sobre Nutrição Parenteral Total (NPT).

I - Meio de terapia nutricional pelo qual a solução parenteral é infundida por uma ostomia diretamente no estômago ou jejuno.

II - Meio de terapia nutricional pelo qual a solução parenteral é administrada por via intravenosa diretamente em uma veia central, em geral na veia cava superior.

III - Meio de terapia nutricional pelo qual a solução parenteral é infundida por meio de um acesso venoso periférico ou central.

Está(ão) corretas

(A) apenas I.

(C) apenas IV.

(E) apenas II e IV.

(B) apenas II.

(D) apenas III.

Marque a alternativa que apresenta o caso que NÃO contraindica o aleitamento materno.

(A) Mães infectadas pelo vírus HIV.

(B) Crianças com galactosemia.

(C) Mães com tuberculose ativa não tratável.

(D) Mães com trauma mamilar.

(E) Mães em terapia com isótopos radioativos.

É contraindicado o uso de aspartame na dieta para

- (A) obesidade.
- (B) alergia ao leite de vaca.
- (C) fenilcetonúria.
- (D) diabetes *mellitus* tipo I.
- (E) diabetes *mellitus* tipo II.

Assinale a alternativa que apresenta a característica comum entre *diabetes mellitus* tipo II e diabetes gestacional.

- (A) Dependência do uso de insulina.
- (B) Presença de anticorpos para células do pâncreas.
- (C) Resistência à insulina.
- (D) Tendência a baixo peso.
- (E) Ausência de história familiar da doença.

São considerados marcadores bioquímicos de síndrome metabólica:

- (A) hipertrigliceridemia e colesterolemia.
- (B) excesso de gordura no quadril, proteína C reativa acima de 3mg/dL, concentração plasmática de HDL superior a 40mg/dL, excesso de peso.
- (C) hipoalbuminemia, anemia, hiperlipidemia mista, excesso de peso.
- (D) infarto agudo do miocárdio, clearance de creatinina maior que 60 mL/min, dislipidemias e hipertensão arterial sistêmica.
- (E) razão entre cintura/quadril maior que 0,85 para homens e menor que 0,75 para mulheres; insuficiência renal crônica, hiperlipidemia mista.

Na avaliação bioquímica do estado nutricional do idoso são empregados exames bioquímicos indicadores de problemas nutricionais. Quanto à albumina sérica e a perda excessiva de peso, é correto dizer:

- (A) Não existe correlação entre a albumina sérica e a perda excessiva de peso no idoso, porque a albumina sérica somente está alterada nos casos de ascite, resultando em aumento excessivo de peso.
- (B) Existe correlação entre albumina e perda excessiva de peso, pois a redução da albumina sérica está correlacionada à desnutrição e à perda da massa muscular.
- (C) Não existe correlação entre a redução da albumina e a perda excessiva de peso, pois a albumina sérica está diminuída mediante doenças inflamatórias.
- (D) Não existe correlação entre a albumina e a perda excessiva de peso nos idosos, porque a albumina sérica está relacionada somente com a redução da resposta imunológica.
- (E) Existe correlação entre albumina e perda excessiva de peso, pois a redução da albumina sérica está correlacionada à desidratação, e a hiperalbuminemia pode ser resultante da perda da massa muscular.

Pode-se afirmar que:

I - O índice glicêmico é a classificação utilizada para quantificar a resposta glicêmica dos alimentos que contenham carboidrato, após o indivíduo permanecer 12 horas em jejum.

II - O índice glicêmico dos alimentos é calculado a partir da resposta glicêmica pós-prandial, após a ingestão de determinada quantidade de carboidrato do alimento, em comparação com um alimento padrão (glicose ou pão branco).

III - O índice glicêmico dos alimentos não leva em consideração a quantidade de alimento consumida na refeição.

IV - A cenoura tem um alto índice glicêmico, mas uma baixa carga glicêmica.

Estão corretas

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

Na fase não dialítica da insuficiência renal crônica, é correto afirmar que a recomendação proteica diária deve ser prescrita da seguinte forma:

- (A) conforme aumenta a taxa de filtração glomerular renal, deve-se aumentar a prescrição de proteína para prevenir a desnutrição.
 (B) conforme aumenta a taxa de filtração glomerular renal, deve-se reduzir a prescrição de proteína de baixo valor biológico.
 (C) o aumento da proteinúria e o controle glicêmico inadequado exigem uma dieta hipoproteica com, no máximo, 0,3g/Kg/dia.
 (D) conforme reduz a taxa de filtração glomerular renal, deve-se reduzir a prescrição de proteína.
 (E) quando a taxa de filtração glomerular renal for inferior a 25 mL/min, aumenta-se a prescrição de proteína para 1,6g/Kg/dia.

Fórmulas enterais com grande quantidade de nutrientes hidrolisados, indicadas para pacientes com redução da capacidade absorptiva, apresentam maior

- (A) densidade.
 (B) pH.
 (C) osmolalidade.
 (D) teor de fibras.
 (E) quantidade de maltodextrina.

Quanto ao gasto energético no esporte, marque a alternativa correta.

- (A) O gasto energético de uma atividade física cessa no momento em que o exercício termina.
 (B) Em geral, indivíduos com maior quantidade de gordura corporal têm maior demanda energética de manutenção.
 (C) No método fatorial de estimativa das necessidades de energia, podem-se utilizar os Múltiplos do Metabolismo Basal ou METs, multiplicando-se o gasto energético total pelo metabolismo basal do indivíduo.
 (D) Pode-se afirmar que apenas em atletas o gasto energético das atividades físicas é proporcional à massa corporal.
 (E) Existem quatro vias de fornecimento de energia durante o exercício as quais variam de acordo com a intensidade e duração da atividade física.

Os indicadores bioquímicos ou fisiológicos sofrem variações de acordo com a atividade física. Sobre eles, marque a alternativa correta.

- (A) As alterações da pressão arterial durante o exercício físico são diretamente proporcionais à quantidade de massa muscular envolvida.
 (B) Em geral, nota-se diminuição da imunocompetência com o exercício moderado e aumento da imunocompetência no treinamento intenso.
 (C) No exercício físico exaustivo, os antioxidantes não são efetivos para minimizar o estresse oxidativo.
 (D) A concentração de insulina no sangue, em geral, aumenta durante a atividade física.
 (E) No exercício isométrico há um aumento maior do débito cardíaco do que no exercício isotônico.

Assinale a alternativa que preenche corretamente as lacunas, dando sentido ao texto que se refere à nutrição nos diferentes momentos da atividade física.

A dieta antes do exercício restaura os níveis hepáticos de _____. A dieta antes do exercício deve dar preferência a alimentos com _____ índice glicêmico. Durante o exercício, recomenda-se o consumo de _____ de carboidratos por hora. Após o exercício físico, o reabastecimento de glicogênio é eficaz depois do consumo de uma quantidade _____ de carboidrato.

- (A) insulina – alto – 60g – pequena
- (B) glicogênio – baixo – 75g – efetiva
- (C) glicogênio – alto – 75g – efetiva
- (D) glicogênio – baixo – 60g – efetiva
- (E) insulina – baixo – 75g – pequena

Marque a alternativa correta com relação aos recursos ergogênicos.

- (A) A grande maioria dos estudos concluíram que a suplementação oral com creatina tem efeito ergogênico na resistência.
- (B) A cafeína, na maioria dos estudos, tem efeito ergogênico nos exercícios de resistência.
- (C) O glicerol, por aumentar a ação da insulina e a captação de glicose e aminoácidos pelas células, poderia reduzir os níveis de gordura corporal.
- (D) O efeito ergonômico da cafeína pode ser verificado pelo consumo de, no mínimo, 15mg de café/kg de peso corporal.
- (E) O cromo, na maioria dos estudos, parece reduzir o estresse cardiovascular e, por isso, pode melhorar o desempenho físico.