

**01.** Dado que o ambiente, seja o construído, o natural, o social ou comunitário, pode influenciar positivamente o nível de atividade física populacional, é correto afirmar:

- (A) a presença de calçadas com diferentes alturas, pisos e larguras aumenta a chance de as pessoas utilizarem esses espaços para a prática de atividade física.
- (B) a percepção de boa segurança, em geral, e segurança no trânsito estão associadas com maiores níveis de atividade física como deslocamento.
- (C) a não presença de áreas verdes e parques aumenta a probabilidade de maiores níveis de atividade física do domínio do lazer.
- (D) a estética como variável ambiental não apresenta efeito nos níveis de atividade física nos domínios do deslocamento e do lazer.

**02.** Com relação ao efeito agudo de uma sessão de exercícios nos valores da pressão arterial diastólica e sistólica, é correto afirmar:

- (A) durante a realização de exercícios, a pressão sistólica diminui proporcionalmente à intensidade do exercício.
- (B) após a realização de exercícios físicos, ocorre aumento da resistência vascular periférica e, conseqüentemente, diminuição da pressão arterial.
- (C) exercícios com maior tempo de duração geram maior efeito hipotensor do que exercícios de maior intensidade e menor duração.
- (D) a hipotensão pós-exercício é inversamente proporcional à quantidade de grupos musculares envolvidos na realização de um exercício físico.

**03.** Indique o item que contém somente princípios do Programa Academia da Saúde.

- (A) Participação dos profissionais de saúde na construção específica de saberes e práticas de tratamento na saúde; intrasetorialidade na construção e desenvolvimento das ações; territorialidade, reconhecendo o espaço como local de produção da saúde.
- (B) Intergeracionalidade, promovendo o diálogo e troca entre gerações; integralidade do cuidado e interdisciplinaridade na produção do conhecimento e do cuidado.
- (C) Especificidade na produção do conhecimento e do cuidado; participação popular e construção coletiva de saberes e práticas em promoção da saúde; especialidade do cuidado.
- (D) Intrageracionalidade, promovendo ações para cada grupo etário; interdisciplinaridade na produção do conhecimento e do cuidado e especificidade na construção e no desenvolvimento das ações.

**04.** Marque o item que possui informação correta sobre as técnicas de análise da composição corporal.

- (A) Pesagem hidrostática, pletismografia e DEXA são técnicas de medida direta.
- (B) As dobras cutâneas são uma medida direta do tecido adiposo visceral.
- (C) A pesagem hidrostática gera informações sobre a densidade corporal.
- (D) O índice de massa corporal é utilizado para identificar a estrutura corporal.

**05.** Marque o item que apresenta um objetivo específico da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) em sua revisão de 2015.

- (A) Promover o empoderamento e a capacidade para a tomada de decisão e, também, a autonomia de sujeitos, por meio do desenvolvimento de habilidades pessoais e de competências em promoção e defesa da saúde individual.
- (B) Promover processos de educação, de formação profissional e de capacitação específicos em promoção da saúde, de acordo com os princípios e os valores expressos nesta Política, para trabalhadores, gestores e cidadãos.
- (C) Promover meios para a inclusão e a qualificação do registro de doenças e agravos à saúde nos sistemas de informação e de inquéritos, permitindo a análise, o monitoramento, a avaliação e o financiamento das ações.
- (D) Fomentar os modos de consumo e de produção que estejam em conflito de interesses com os princípios e com os valores da promoção da saúde e que aumentem vulnerabilidades e riscos à saúde.

**06.** Marque o item que contém diretriz da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) em sua revisão de 2015:

- (A) O fomento ao planejamento de ações territorializadas de promoção da saúde, com base no reconhecimento do contexto nacional, a fim de favorecer a construção de espaços de reprodução social, ambientes saudáveis e sem equidade, da garantia dos direitos humanos e da justiça social.
- (B) A ampliação da governança no desenvolvimento de ações de promoção da saúde que sejam sustentáveis nas dimensões política, social, cultural, econômica e ambiental.
- (C) O estímulo à pesquisa, à produção e à difusão de experiências, conhecimentos e evidências que apoiem a tomada de decisão, a autonomia, o empoderamento das instituições de ensino superior e a construção setorial de ações de promoção da saúde.
- (D) A incorporação das intervenções de atenção secundária no modelo de atenção à saúde, especialmente no cotidiano dos serviços de atenção básica em saúde, por meio de ações setoriais.

**07.** Alguns benefícios da prática de exercício físico para pessoas com diabetes ocorrem porque imediatamente após uma sessão de exercício físico acontece:

- (A) aumento da sensibilidade celular à ação da insulina por aumento da quantidade de GLUT-4 translocada para a membrana celular.
- (B) diminuição da sensibilidade celular à ação da insulina por aumento da quantidade de GLUT-4 translocada para a membrana celular.
- (C) diminuição da sensibilidade celular à ação da insulina por diminuição da quantidade de GLUT-4 translocada para o núcleo celular.
- (D) aumento da sensibilidade celular à ação da insulina por aumento da quantidade de GLUT-4 translocada para o núcleo celular.

**08.** Sobre o Programa Vida Saudável do Ministério dos Esportes, é correto afirmar que o público-alvo são pessoas:

- (A) idosas e pessoas com deficiência.
- (B) de todas as idades e classes sociais.
- (C) com fatores de risco cardiovasculares.
- (D) que estão em situação de vulnerabilidade social.

**09.** Um estudo de coorte teve o seguinte resultado: pessoas adultas que atingiam as recomendações de atividade física de 150 minutos semanais de atividade física moderada ou vigorosa apresentaram um risco relativo de 0,75 com intervalo de confiança entre 0,65 e 0,85 para a incidência de Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC). Esse valor do risco relativo significa que atingir as recomendações de atividade física:

- (A) aumenta a probabilidade de as pessoas desenvolverem DPOC.
- (B) diminui a probabilidade de as pessoas desenvolverem DPOC.
- (C) não afeta a probabilidade de as pessoas desenvolverem DPOC.
- (D) não é uma informação relevante para o estudo.

**10.** Marque o item que contém somente benefícios da prática de exercício físico para pessoas com diabetes.

- (A) Diminuição da resistência à insulina, aumento da captação de glicose pós-exercício e aumento do HDL-colesterol.
- (B) Diminuição da secreção hepática de glicose, aumento do LDL colesterol e aumento do fluxo sanguíneo nos membros inferiores.
- (C) Controle do peso corporal, aumento de enzimas relacionadas ao metabolismo da glicose e aumento da secreção hepática de glicose.
- (D) Diminuição do tamanho da fibra muscular, redução dos riscos cardiovasculares e redução dos triglicerídeos.

**11.** O formulário de Prontidão para a Atividade Física avalia o nível de:

- (A) atividade física de uma pessoa.
- (B) aptidão física de uma pessoa.
- (C) risco para realização de exercícios.
- (D) habilidade para realização de exercícios.

**12.** O termo atividade física refere-se a:

- (A) atividades sistematizadas, repetitivas, orientadas por profissionais e com objetivos definidos.
- (B) qualquer movimento corporal que gere um gasto energético acima dos níveis de repouso.
- (C) prática de atividades esportivas, coletivas ou individuais, para melhora da aptidão motora.
- (D) atividades de intensidade leve, em pé ou sentado, com pouco aumento da frequência cardíaca.

**13.** O comportamento sedentário se refere à realização de ações em intensidade:

- (A) de 1,5 METs ou menos.
- (B) entre 1,6 e 2,0 METs.
- (C) entre 2,0 e 3,0 METs.
- (D) de 3,0 METs ou mais.

**14.** Marque o item correto em relação a informações, de abrangência nacional, sobre dados relacionados à atividade física no Brasil:

- (A) mais de 60% da população brasileira adulta atingem as recomendações de realizarem 150 minutos semanais, ou mais, de atividade de intensidade moderada ou vigorosa.
- (B) não há efeito de variáveis como sexo, faixa etária e estado do país que reside nos níveis de atividade física da população brasileira.
- (C) os níveis de atividade física insuficiente, incluindo as pessoas sedentárias ou irregularmente ativas, são superiores a 20%.
- (D) níveis elevados de atividade física são mais frequentemente observados quando utilizadas somente informações da prática de atividade física de intensidade vigorosa.

**15.** Uma das recomendações de prática de atividades físicas para pré-escolares da Academia Americana de Pediatria (AAP/EUA) é que esse público acumule:

- (A) 60 minutos diários ou mais em atividades físicas na forma de jogos livres e brincadeiras.
- (B) 150 minutos ou mais de atividades físicas de intensidade moderada ou vigorosa por dia.
- (C) entre 90 e 150 minutos por dia em atividades físicas esportivas de intensidade moderada.
- (D) 30 minutos por dia, sete dias por semana de atividades de intensidade moderada.

**16.** O modelo transteórico de modificação intencional do comportamento possui as seguintes fases de mudança:

- (A) pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção.
- (B) contemplação, preparação, ação, manutenção e estabilização.
- (C) pré-contemplação, contemplação, ação, manutenção e estabilização.
- (D) sondagem, contemplação, preparação, ação e estabilização.

**17.** Em relação às práticas corporais e atividades físicas, a proposição da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) é promover:

- (A) os esportes coletivos e individuais para crianças e adolescentes, ginástica para adultos e prática de caminhada para a população idosa, enfatizando o controle de fatores de risco modificáveis, principalmente a obesidade.
- (B) ações de prescrição individualizada de exercícios físicos para a população adulta e os idosos, enfatizando o aumento da aptidão física relacionada à saúde nos componentes da aptidão cardiorrespiratória e resistência muscular.
- (C) 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.
- (D) a prática de atividades coletivas como a ginástica localizada, danças e esportes para o desenvolvimento de relações intergeracionais e multiculturais, valorizando o papel do professor em organizar suas intervenções.

- 18.** Um determinado tipo de atividade física pode ser considerado de intensidade moderada por ser realizada em uma intensidade entre:
- (A) 60 e 84% do VO<sub>2</sub> máximo.
  - (B) 20 e 39 da frequência cardíaca de reserva.
  - (C) 55% e 69% da frequência cardíaca máxima.
  - (D) 6 e 8,9 METs.
- 19.** Qual dos itens abaixo possui somente características de um ensaio clínico randomizado controlado?
- (A) Utilização de grupo de controle, alocação aleatória e intervenção experimental.
  - (B) Utilização de grupos expostos e não expostos, pareamento e definição do grupo de controle.
  - (C) Escolha de delineamento transversal, definição da base populacional e da amostra.
  - (D) Definição dos casos e controles, avaliação retrospectiva da exposição e do desfecho.
- 20.** Com relação às adaptações agudas e crônicas do exercício físico no sistema cardiovascular, é correto afirmar:
- (A) o volume sistólico tende a atingir um valor máximo em intensidade entre 40% e 60% do consumo máximo de oxigênio em indivíduos que não são atletas.
  - (B) a pressão arterial diastólica aumenta proporcionalmente à intensidade do exercício aeróbio em um teste de esforço máximo em indivíduos saudáveis.
  - (C) durante a realização de exercícios físicos, pessoas sedentárias apresentam maior diferença arteriovenosa de oxigênio em comparação com indivíduos treinados.
  - (D) pessoas não condicionadas fisicamente apresentam menor frequência cardíaca de repouso em comparação a atletas de alto desempenho.
- 21.** Marque o item que contém um objetivo específico do projeto Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC) apresentado nas diretrizes de 2016.
- (A) Nortear ações voltadas para público de crianças e adolescentes nos núcleos de lazer e esporte recreativo.
  - (B) Valorizar e fortalecer a cultura globalizada na apropriação do direito ao lazer e ao esporte recreativo.
  - (C) Estimular a implementação de metodologia empreendedora para o desenvolvimento de políticas públicas setoriais de lazer e esporte recreativo.
  - (D) Promover a formação inicial e estimular a formação continuada dos agentes sociais e gestores municipais de lazer e esporte recreativo.
- 22.** O débito de oxigênio após a realização de exercícios físicos consiste
- (A) na diferença entre a quantidade de oxigênio transportada pelos músculos esqueléticos durante o exercício físico.
  - (B) na quantidade de oxigênio que não foi utilizado durante o exercício para produção de energia na sua realização.
  - (C) no consumo de oxigênio maior do que o observado em repouso, depois da realização de exercício físico.
  - (D) na diferença entre o oxigênio consumido para a realização do exercício e a quantidade de dióxido de carbono produzido.
- 23.** A fórmula para a determinação da Frequência Cardíaca Alvo (FCA) pelo método da Reserva da Frequência Cardíaca é:
- (A)  $FCA = [(FC_{máxima} + FC_{repouso}) \times \% \text{ da intensidade}] - FC_{repouso}$ .
  - (B)  $FCA = [(FC_{máxima} - FC_{repouso}) + FC_{repouso}] + \% \text{ da intensidade}$ .
  - (C)  $FCA = [FC_{máxima} \times \% \text{ da intensidade}] \times FC_{máxima} - FC_{repouso}$ .
  - (D)  $FCA = [(FC_{máxima} - FC_{repouso}) \times \% \text{ da intensidade}] + FC_{repouso}$ .
- 24.** Na fórmula para o cálculo da capacidade cardiorrespiratória máxima "VO<sub>2</sub>máximo = 132,853 – 0,0769(peso) – 0,3877(idade) + 6,315(gênero) – 3,2649(tempo) – 0,1565(FC)", sendo que (peso) é o peso corporal em libras, (idade) é a idade em anos completos, (gênero) equivale a 0 para mulheres e 1 para homens, (tempo) é o tempo do teste em minutos e (FC) é a frequência cardíaca, é correto afirmar que a capacidade cardiorrespiratória máxima é:
- (A) inversamente proporcional à frequência cardíaca.
  - (B) diretamente proporcional ao tempo.
  - (C) afetada pelo peso em 132,853 unidades.
  - (D) diretamente proporcional à idade.
- 25.** Marque o item que contém somente princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS) do Brasil.
- (A) Especialidade no acesso aos serviços de saúde em todos os níveis de assistência; direito à informação às pessoas assistidas sobre sua saúde e centralização político-administrativa, com direção única em cada esfera de governo.
  - (B) Centralização político-administrativa, com direção compartilhada em cada esfera de governo; direito à informação às pessoas assistidas sobre sua saúde e organização dos serviços públicos para favorecer a duplicidade de meios para fins idênticos.
  - (C) Divulgação de informações quanto ao potencial dos serviços de saúde e a sua utilização pelo usuário; participação da comunidade e integração em nível executivo das ações de saúde, meio ambiente e saneamento básico.
  - (D) Organização dos serviços públicos para favorecer a duplicidade de meios para fins idênticos; especialidade no acesso aos serviços de saúde em todos os níveis de assistência e utilização da epidemiologia para o estabelecimento de prioridades, a alocação de recursos e a orientação programática.
- 26.** Em uma situação na qual uma pessoa possui a frequência cardíaca máxima de 200 bpm e frequência cardíaca de repouso igual a 60 bpm, a zona alvo de treinamento com base na frequência cardíaca de reserva entre 60 e 75% terá valores de bpm nos limites inferior e superior, respectivamente, iguais a:
- (A) 120 e 135 bpm na frequência cardíaca.
  - (B) 132 e 146 bpm na frequência cardíaca.
  - (C) 144 e 165 bpm na frequência cardíaca.
  - (D) 161 e 180 bpm na frequência cardíaca.

**27.** Com relação aos benefícios e riscos da prática de exercícios físicos para pessoas com diabetes, é correto afirmar:

- (A) a realização da manobra de Valsalva durante os exercícios ajuda nos casos de hemorragia retiniana.
- (B) exercícios de impacto diminuem o risco de lesão articular em pacientes diabéticos com neuropatia periférica.
- (C) exercícios repetitivos ou caminhadas prolongadas são opções que diminuem a ocorrência de úlceras em casos de pé diabético.
- (D) pacientes com glicemia entre 250 e 300 mg/dL devem suspender a prática de atividade física.

**28.** Em relação às respostas ventilatórias e hematogásicas ao exercício físico é correto afirmar:

- (A) O nível de treinamento físico não gera efeitos nas pressões parciais de oxigênio e dióxido de carbono.
- (B) Ambientes de maior temperatura e umidade relativa geram maiores aumentos na ventilação.
- (C) A ventilação expirada aumenta linearmente de acordo com a intensidade do exercício físico.
- (D) As pressões parciais de oxigênio e dióxido de carbono diminuem durante o exercício físico.

**Responda às questões 29 e 30 com base na descrição no texto a seguir.**

Foi realizado um estudo com o objetivo de analisar a associação entre a ocorrência de hipertensão arterial sistêmica (HAS) e o nível de sedentarismo no ambiente de trabalho dos últimos 10 anos. Inicialmente, foi realizada a identificação inicial de pessoas com diagnóstico de HAS que trabalharam regularmente nos últimos 10 anos e depois foram selecionadas pessoas sem diagnóstico de HAS, com a mesma característica de tempo de trabalho, pareados por idade, sexo e tipo de profissão. A exposição anterior a níveis elevados de sedentarismo no ambiente de trabalho dos últimos 10 anos foi obtida por questionário específico e classificada em Sim ou Não.

**29.** A classificação correta do delineamento desse estudo é:

- (A) Estudo randomizado controlado.
- (B) Estudo caso-controle.
- (C) Estudo transversal.
- (D) Estudo de coorte.

**30.** A técnica de análise mais adequada para esse tipo de delineamento é:

- (A) Teste do qui-quadrado.
- (B) Risco relativo.
- (C) Razão de chances.
- (D) Razão de prevalências.