



**PROVA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**21. (RESIDÊNCIA 01/2018) Pode-se atribuir à epidemiologia da atividade física as seguintes funções:**

- I. Monitorar os níveis de atividade física de uma população.
- II. Identificar barreiras e facilitadores para a prática de atividade física das populações.
- III. Realizar exames bioquímicos e de imagem nas populações.
- IV. Desenvolver pesquisas experimentais em laboratórios.
- V. Avaliar a efetividade de programas de atividade física comunitários.

**Estão corretos os itens:**

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

**22. (RESIDÊNCIA 01/2018) O estado de saúde de vários sistemas fisiológicos, as características psicológicas, o ambiente em alterações, as exigências da tarefa motora e toda combinação desses fatores, afetam o modo como os indivíduos desempenham suas tarefas motoras. Com a idade, o declínio destes fatores poderá ser atribuído:**

- A) ao envelhecimento.
- B) ao envelhecimento, as doenças, ao estilo de vida ou a combinação deles.
- C) ao envelhecimento, a diminuição da

eficiência postural e equilíbrio.

- D) ao envelhecimento, as doenças e ao estilo de vida ativo.
- E) ao envelhecimento, ao controle postural vida ou a combinação deles.

**23. (RESIDÊNCIA 01/2018) De acordo com Gallahue e Ozmun (2003), as quedas em pessoas idosas causam incapacidade que pode ter como consequência a mortalidade. Em um processo de intervenção do profissional de Educação Física, no campo da aprendizagem e desenvolvimento motor, quais dos elementos motores abaixo deverão ser considerados essenciais para auxiliar e prevenir quedas entre idosos.**

- A) Capacidades posturais e de equilíbrio.
- B) Capacidades de organização temporal e equilíbrio.
- C) Capacidades de organização espacial e equilíbrio.
- D) Capacidades de organização espaço-temporal e equilíbrio.
- E) Capacidades de organização espaço-temporal

**24. (RESIDÊNCIA 01/2018) A adolescência é um período de transição no desenvolvimento entre a infância e a idade adulta que envolve mudanças físicas, cognitivas e psicossociais. O componente biológico da adolescência é reconhecido como PUBERDADE. Com base nos assuntos pertinentes às alterações biológicas desta fase da vida, assinale a alternativa que contém afirmações verdadeiras:**



- I. O ganho de peso característico desta fase reflete em aumento da massa adiposa entre meninas e aumento da massa muscular entre meninos.
- II. A maturação sexual tende a ocorrer primeiro nos meninos (10-12 anos) e mais tarde entre as meninas (12-14 anos).
- III. A menarca é um marco da maturação sexual feminina que marca o início da maturação do sistema reprodutivo.
- IV. O estirão de crescimento é um indicador visual que marca o término da puberdade.

**Está correto a opção:**

- A) A alternativa I está correta.
- B) As alternativas I e III estão corretas.
- C) As alternativas II e IV estão corretas.
- D) As alternativas I e IV estão corretas.
- E) A alternativa III está correta.

**25. (RESIDÊNCIA 01/2018) A criança se distingue do adulto em vários aspectos fisiológicos. Assim, a prescrição do treinamento e o rendimento físico dependem do grau de maturação da criança e de características neuroendócrinas que influenciam o metabolismo. A este respeito assinale a afirmativa correta:**

- A) A maior taxa de crescimento da criança ocorre na primeira e na segunda infância e encontra-se associada à secreção de hormônio do crescimento por ter a secreção aumentada através de estímulos provenientes do exercício intenso
- B) Jovens pré-púberes apresentam menor pressão arterial sistólica pois a força de contração ventricular ainda é menor do que do adulto e possuem menor pressão diastólica pois apresentam e levada resistência vascular periférica associada à

vasoconstrição

- (C) A puberdade ou adolescência é a fase mais importante para vivência de grande variedade de movimentos a fim de elaborar o esquema motor para todos os movimentos fundamentais a partir dos quais outros mais complexos poderão ser derivados
- D) A idade da menarca ocorre por volta dos 12 anos de idade e independe dos níveis de energia em gordura corporal e estresse proveniente do treinamento físico
- E) A presença do disco epifisário (cartilagem) e a incapacidade do sistema nervoso em ativar completamente a produção de suor representam características de imaturidade que influenciam na prescrição do treinamento para o jovem pré-púbere.

**26. (RESIDÊNCIA 01/2018) Estudos recentes mostraram que o declínio do desempenho humano durante o envelhecimento é determinado de forma seletiva, pelo desuso das funções sensório-motoras e que esse desempenho mantém-se relativamente estável quando essas funções são estimuladas, com o avançar da idade, por meio da continuidade da prática de determinadas tarefas. Outros estudos demonstraram que, após um programa orientado de atividades corporais, indivíduos idosos apresentaram melhora no desempenho de tarefas praticadas com regularidade. Considerando esses estudos, o que o profissional de Educação Física deveria propor no atendimento a uma clientela de idosos?**

- A) Atividades corporais que exercitem funções sensório-motoras já dominadas, pois a inclusão de novas aprendizagens é desaconselhável no trabalho corporal com idosos.
- B) Atividades corporais diferentes a cada



- semana, pois a mudança de rotina contribui para a melhora do desempenho dos indivíduos idosos.
- C) Atividades físicas de baixa intensidade, pois o processo de envelhecimento afeta todas as funções corporais e diminui o desempenho dos indivíduos idosos.
- D) Atividades de treinamento somente para indivíduos idosos que apresentaram grande melhora no desempenho.
- E) Atividades físicas sistemáticas, uma vez que a diminuição do desempenho relaciona-se mais com o desuso das funções corporais.
- 27. (RESIDÊNCIA 01/2018) Diabetes é uma doença caracterizada por hiperglicemia (glicose sanguínea elevada) resultante da secreção inadequada de insulina (tipo 1), da redução da ação da insulina (tipo 2) ou de ambas. Os diabéticos estão divididos em dois grupos distintos, com base na causa da doença, o diabetes tipo 1 (insulino-dependente) e diabetes tipo 2. Dessa forma, quanto ao exercício físico para pessoas com diabetes é correto afirmar que:**
- A) Um diabético tipo I que esteja controlado demonstra redução na glicose plasmática tendendo para valores normais durante o exercício, sugerindo um controle mais adequado.
- B) Há um aumento da produção de insulina, o que faz com que os níveis de glicose sanguínea aumentem, reduzindo as possibilidades de hipoglicemia;
- C) Uma melhor absorção de insulina, retirando esta substância da corrente sanguínea, compensando a falha de produção de glicose que deveria desempenhar esse papel;
- D) Há uma melhor absorção de adrenalina, fazendo com que sua reposição não seja necessária;

E) Há um aumento de glicose, o que reduz a possibilidade de hipoglicemia.

**28. (RESIDÊNCIA 01/2018) A potência aeróbia máxima diminui cerca de 1% por ano a partir de seu valor máximo, que ocorre por volta dos 20 a 40 anos de idade, dependendo da população. Já é demonstrado em pesquisas que sujeitos ativos e com controle do peso corporal conseguem reduzir essa perda da capacidade cardiorrespiratória. Dessa forma, é INCORRETO afirmar quanto as respostas do exercício físico aeróbico em idosos:**

- A) Idosos treinados apresentam melhores valores de  $VO_{2máx}$  quando comparados à idosos sedentários;
- B) Idosos aerobicamente treinados apresentam HDL-colesterol maior e menores níveis de triglicerídeos, colesterol total e LDL;
- C) Idosos praticantes de exercício cíclicos demonstram maior tolerância à glicose e sensibilidade à insulina;
- D) O treinamento aeróbico em idosos hipertensos apresenta de forma crônica o controle do peso corporal e manutenção dos níveis pressóricos;
- E) O tempo de adaptações de treinamento aeróbico em idosos não diferem de sujeitos jovens e independem do sexo.

**29. (RESIDÊNCIA 01/2018) De acordo com as Diretrizes do NASF (2006), a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) apresenta em um de seus eixos as práticas corporais/atividade física (PCAF). Podemos compreender as PCAF numa perspectiva:**

- A) De uma reflexão sobre as práticas de saúde em geral e também do fortalecimento do



- controle social, corresponsabilidade social, construção de redes de cuidado integral, integralidade e transversalidade das políticas de saúde e acesso aos serviços e tecnologias em saúde e direito ao lazer;
- B) De um conhecimento pautado na promoção da saúde como construção gerada em uma dinâmica de produção da vida, com múltiplos conceitos, enfatizando a promoção da saúde e sendo constituída por componentes fisiológicos, epidemiológicos e não levando em consideração os aspectos culturais, históricos e políticos.
- C) De uma reflexão sobre as práticas de saúde no âmbito das políticas sociais públicas;
- D) De um conhecimento pautado na promoção da saúde como construção gerada em uma dinâmica de produção da vida, com múltiplos conceitos, enfatizando a promoção da saúde e sendo constituída por componentes sociais apenas;
- E) De uma reflexão sobre as práticas de saúde pautada nas políticas sociais e também do fortalecimento do controle social, corresponsabilidade social, construção de redes de cuidado integral, integralidade e transversalidade das políticas de saúde e acesso aos serviços e tecnologias em saúde e direito ao lazer.

**30. (RESIDÊNCIA 01/2018) O envelhecimento é um processo fisiológico que acontece no corpo humano, de certa forma, desde o seu nascimento. Um dos sinais mais claros desse processo é a diminuição da massa muscular. A perda de massa do músculo estriado esquelético com o envelhecimento é conhecida como:**

- A) Osteopenia;  
B) Osteoporose;  
C) Distrofia muscular;  
D) Atrofia;

E) Sarcopenia.

**31. (RESIDÊNCIA 01/2018) A obesidade é considerada um problema de abrangência mundial pela Organização Mundial de Saúde. Sobre o controle de peso, marque a opção INCORRETA.**

- A) Para manter os níveis de gordura corporal, são importantes modificações comportamentais como dieta apropriada e um estilo de vida mais ativo.
- B) A grande maioria dos casos de excesso de peso e obesidade é decorrente de maus hábitos alimentares e inatividade física e uma menor quantidade são decorrentes de problemas hormonais.
- C) Exercícios físicos moderados aumentam o apetite a ponto de reduzir seus efeitos no controle de peso, além de diminuir o metabolismo corporal.
- D) Fazer exercícios físicos com roupas plásticas é perigoso, pois eleva muito a temperatura corporal, e a perda de peso aparente decorre apenas de desidratação exagerada.
- E) Dietas radicais, que não incluam os grupos básicos de alimentos e dissociadas de exercícios físicos, são perigosas para a saúde além de proporcionar perda de tecido muscular junto com a gordura corporal.

**32. (RESIDÊNCIA 01/2018) Ao longo do tempo o foco de atenção sobre a principal causa de morte, onde era voltado para doenças infecciosas (p. ex. tubérculos e pneumonia) passou a ser voltado para as Doenças Crônicas Degenerativas, entre quais estão o câncer e as doenças cardiovasculares. A manifestação das principais causas de morte pode ser retardada ou evitada com a abordagem dos fatores de risco de desenvolvimento**



dessas condições. Os epidemiologistas apontam as principais categorias de fatores de risco, são eles os fatores hereditários/biológicos, ambientais e comportamentais. Nesse sentido aponte quais das opções abaixo corresponde aos fatores ambientais:

- A) Socioeconômico (renda, trabalho...); físicos (água, barulho...); familiares (divórcio, morte de entes queridos);
- B) Tabagismo; desnutrição; consumo de bebidas alcoólicas;
- C) Idade; uso excessivo de medicamentos; gênero;
- D) Raça; socioeconômico; gênero; dirigir veículos em alta velocidades/sem uso de cinto de segurança;
- E) Tabagismo; consumo de bebidas alcoólicas; obesidade;

**33. (RESIDÊNCIA 01/2018) As demências e outras doenças neurocognitivas caracterizam-se por um declínio cognitivo significativo em relação a um nível prévio de desempenho num ou mais domínios cognitivos, como: atenção, funções executivas, aprendizagem, capacidade perceptivomotora e cognição social. Como exemplo temos a doença de Alzheimer, no qual requer uma atenção de conhecimentos específicos para uma melhor assistência de qualidade, dessa forma analise as assertivas:**

- I. Provoca declínio desigual e acentuado na função mental associada a um incidente vascular e é também chamada de Demência Vascular;
- II. Estimula a capacidade em formular conceitos e de pensar de forma abstrata, porém, com a presença de comportamentos impulsivos;

- III. É caracterizada por perdas graduais da função cognitiva e por distúrbios comportamentais e afetivos;
- IV. É degenerativa, irreversível e progressiva, com distúrbios comportamentais;
- V. Tem início rápido e progressivo, ocasionando perda da memória e, paradoxalmente, facilidade de pensamento abstrato.

**Está correto a opção:**

- A) I e III estão corretas;
- B) III e IV estão corretas;
- C) III e V estão corretas;
- D) Apenas a I está correta;
- E) Todas estão corretas;

**34. (RESIDÊNCIA 01/2018) A promoção da saúde, através de seu objetivo de integrar o indivíduo ao meio e promover a qualidade de vida, aponta para ações de prevenção e promoção, resultante de um novo paradigma, segundo o qual a assistência deve centrar-se na saúde e não na doença. Dadas as afirmativas seguintes sobre as ações em educação e promoção da saúde no âmbito do profissional de educação física, qual das opções está INCORRETA?**

- A) Enxergar a promoção da saúde como uma das estratégias de produção de saúde que, articulada às demais estratégias e políticas do Sistema Único de Saúde, contribui para a construção de ações transversais que possibilitem atender às necessidades sociais em saúde.
- B) Mapear e apoiar as ações de práticas corporais/atividade física existentes nos serviços de atenção básica e na Estratégia de Saúde da Família, e inserir naqueles em que não há ações.
- C) Ofertar práticas corporais/atividade física como caminhadas, prescrição de exercícios,



práticas lúdicas, esportivas e de lazer, na rede básica de saúde, voltadas tanto para a comunidade como um todo quanto para grupos vulneráveis.

D) Não há necessidade de se pactuar com os gestores do SUS e outros setores nos três níveis de gestão, pois a importância de ações voltadas para melhorias ambientais com o objetivo de aumentar os níveis populacionais de atividade física se dá a nível estadual.

E) Consolidar a Pesquisa de Saúde dos Escolares do Ministério da Saúde como forma de monitoramento de práticas corporais/atividade física de adolescentes.

**35. (RESIDÊNCIA 01/2018) O Programa Saúde da Família foi uma estratégia criada pelo Governo Federal em 1994, para implementar a atenção básica e contribuir para a qualidade de vida da população, considerando que a atenção primária é fundamental para que os cuidados em saúde alcancem grande parte da população. Pensar em saúde de forma ampliada, com vistas a prestar atendimento integral ao núcleo familiar, faz parte da formação do profissional da área da saúde. Neste contexto, deve ser reconhecida a atuação de diversos profissionais, entre eles, o profissional de Educação Física junto aos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) com o objetivo de melhorar a saúde e qualidade de vida da população. Nesse sentido, qual documento legal regulamenta a inserção do profissional de Educação Física no Núcleo de Apoio à Saúde da Família?**

- A) Projeto de Lei nº 3513/2008
- B) Resolução nº 7/2007
- C) Resolução nº 11/2017
- D) Portaria nº 154/2008

E) Resolução nº 9/2013

**36. (RESIDÊNCIA 01/2018) Traçar diretrizes para atuação de profissionais em determinada área significa definir se já existem campos que devam ser identificados e ações que devam ser desenvolvidas como representação do espaço e da atuação do profissional, bem como implica o reforço da aproximação do trabalho desejado e dos resultados esperados com as demandas e problemáticas da área de atuação. Dessa forma aponte (V) para Verdadeiro e (F) para falso nas assertivas abaixo referentes as diretrizes de atuação do profissional de Educação Física.**

- ( ) Fortalecer e promover o direito constitucional ao lazer;
- ( ) Desenvolver junto à equipe de Saúde da Família ações intersetoriais pautadas nas demandas da comunidade;
- ( ) Divulgar informações que possam contribuir para adoção de modos de vida saudáveis por parte da comunidade.
- ( ) Fortalecer o controle social na saúde e a organização comunitária como princípios de participação política nas decisões, afeta a comunidade ou população local;
- ( ) Construir e participar do acompanhamento e avaliação dos resultados das intervenções;

**Está correto a opção:**

- A) V, V, F, V, F
- B) F, V, V, V, V
- C) V, V, V, V, V
- D) V, V, V, V, F
- E) V, F, F, V, F



**37. (RESIDÊNCIA 01/2018) O envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros (CAETANO, 2006). Essas variações são dependentes de fatores como estilo de vida, condições socioeconômicas e doenças crônicas. A OMS já apresenta que a população de idosos irá aumentar nas próximas décadas e que o exercício físico apresenta inúmeros benefícios para essa população. Então, aponte qual das opções abaixo NÃO corresponde com benefícios do exercício físico para o idoso:**

- A) A regularidade na prática de exercício físico promove manutenção/melhoramento da densidade mineral óssea e previne a perda da massa óssea;
- B) Os idosos com osteoartrose devem, definitivamente, evitar a prática de exercício físico regular, sob quaisquer condições;
- C) A prática regular de exercício físico é capaz de estimular o processo de neurogênese no idoso;
- D) O idoso ativo apresenta índices de força, massa muscular e de flexibilidade melhor quando comparado com idosos sedentários;
- E) O treinamento de força para população idosa diminui a incidência de quedas, de fraturas e sarcopenia.

**38. (RESIDÊNCIA 01/2018) A obesidade tem sido associada a vários efeitos adversos à saúde. A relação entre obesidade e incidência de doença cardiovascular (DCV) tem sido abundantemente descrita na literatura. Estudos longitudinais demonstram que a obesidade é um fator de risco para ocorrências de eventos cardiovasculares, como doença coronariana, insuficiência cardíaca e**

**acidente vascular cerebral. Sobre a relação entre obesidade e o risco do sujeito desenvolver risco cardiovascular, é correto afirmar que:**

- A) O acúmulo de gordura subcutânea na região do quadril é um indicativo importantíssimo para identificar risco para o desenvolvimento de doenças coronárias;
- B) Quanto maior a circunferência abdominal, menor vai ser a incidência de tecido adiposo visceral, não representando um indicador para risco cardíaco;
- C) O Índice de Massa Corporal é uma medida simples e reprodutível do grau de obesidade de um indivíduo utilizado em grandes estudos populacionais, onde apontam que quanto maior o IMC da população, maior é a prevalência de fatores de risco cardiovascular;
- D) Sujeitos com IMC acima de 34,5 kg/m<sup>2</sup> apresentam menor risco de ter valores elevados de triglicérides, colesterol e glicemia;
- E) A obesidade exógena causada pela disfunção de glândulas endócrinas não promove risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

**39. (RESIDÊNCIA 01/2018) Julgue as seguintes asserções:**

“Indivíduos destreinados ou pouco treinados durante exercício progressivo apresentam um rápido aumento do débito cardíaco”

**POR QUE**

“Em baixa intensidade de esforço ocorre aumento tanto do volume de ejeção cardíaco quanto da frequência cardíaca”.

**Com base nas asserções acima, assinale a opção correta:**

- A) As duas asserções são verdadeiras, e a segunda é uma justificativa correta da



- primeira;
- B) As duas asserções são verdadeiras, mas a segunda não é uma justificativa correta da primeira;
- C) A primeira asserção é uma proposição verdadeira, e a segunda é uma proposição falsa;
- D) A primeira asserção é uma proposição falsa, e a segunda é uma proposição verdadeira;
- (E) As duas asserções são falsas.

**40. (RESIDÊNCIA 01/2018) Leia com atenção as afirmativas:**

- I. Durante o treinamento de força, ocorre um aumento significativo tanto da pressão arterial sistólica (PAS) quanto diastólica (PAD);
- II. A PAD não se modifica durante o treinamento de força;
- III. A pressão arterial sistólica aumenta tanto no treinamento de força quanto no treinamento aeróbico;
- A) I e II estão corretas;
- B) I e III estão corretas;
- C) II e III estão corretas;
- D) Apenas a I está correta;
- E) Apenas a III está correta.