



EDUCADOR FÍSICO

31. (CONCURSO CRATO/2021) De acordo com as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão (2020), a Hipertensão Arterial (HA) como doença crônica não transmissível definida por níveis pressóricos, trata-se de uma condição multifatorial caracterizada por elevações persistentes da pressão arterial (PA). Dessa forma, qual a opção correta em relação ao fator de risco para o desenvolvimento da HA.

- A) Aspectos genéticos são os fatores principais para o desenvolvimento da HA.
- B) As mulheres apresentam menores probabilidades de desenvolverem HA, associando-se à uma menor circunferência abdominal e menor nível de obesidade.
- C) A etnia também se apresenta como um fator de risco, e tem mostrado um nível de importância maior que condições socioeconômicas e de hábitos de vida.
- D) O sedentarismo tem se mostrado um fator de risco com associação direta entre níveis elevados de PA e da HA, e que manter níveis de atividade física de pelo menos 150 min semanais moderadas ou 75 min vigorosas geram efeitos protetores para o desenvolvimento da HA.
- E) Fatores Socioeconômicos não são fatores diretamente relacionados com a Hipertensão Arterial.

32. (CONCURSO CRATO/2021) No ano de 2020 foi publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) as Orientações sobre atividade física e comportamento sedentário. Nesse documento, evidencia que para crianças e adolescentes, a atividade física confere benefícios para aptidão física cardio-respiratória e neuromuscular, para saúde cardiometabólica, saúde óssea, aspectos cognitivos, saúde mental e em relação a redução da adiposidade. Nesse sentido, aponte a alternativa que corresponde com as recomendações para prática de Atividade Física entre crianças e adolescentes.

- A) Realizar no mínimo 150 min/semanais de atividade aeróbicas de intensidade baixa, envolvendo ludicidade.
- B) Realizar 60 minutos diário de atividade física com intensidade moderada. Incorporando pelo menos 3 vezes por semana atividades vigorosas com atividades aeróbicas e/ou atividades que desenvolva o fortalecimento muscular.

- C) A atividade física entre crianças deve ser de maior intensidade comparada aos adolescentes.
- D) Não recomenda-se realizar atividade vigorosa em crianças e adolescentes devido aos maiores riscos cardiovasculares.
- E) Não se tem evidências quanto ao tempo mínimo estabelecido de tempo para prática de atividade física em crianças e adolescentes, nem quanto a intensidade da atividade realizada e que as aulas de Educação Física Escolar já são suficientes para melhorar suas saúdes.

33. (CONCURSO CRATO/2021) O Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) e as equipes de Saúde da Família, executam atividades cotidianas de disponibilidade afetiva, criativa, de acolhimento, vínculo e ainda de corresponsabilidade no cuidado. Com a articulação de todos esses componentes e articulação de uma equipe multiprofissional é possível realizar projetos terapêuticos e estratégias de reinserção social de pessoas com transtornos mentais. Seguindo as diretrizes que norteiam essas ações, aponte a assertiva correta.

- A) Não se tem como desenvolver projetos articulados entre as equipes do NASF e do CAPS, devido o fato de o profissional de Educação Física não se articular diretamente entre elas.
- B) Não é papel do profissional de Educação Física planejar e executar atividades comunitárias e terapêuticas e de promoção de saúde.
- C) É papel do Educador Físico apoiar as equipes de Saúde da Família na abordagem e no processo de trabalho referente aos casos de transtornos mentais, seja, comuns, severos e persistentes.
- D) Casos de transtornos mentais não podem ser acompanhados pelo profissional de Educação Física, e nem o mesmo pode realizar projetos junto a equipe de saúde família com esses fins.
- E) Os casos de transtornos mentais não são direcionados para acompanhamento das equipes do NASF, assim, não sendo dever do NASF em reinserir essas pessoas no convívio social.

34. (CONCURSO CRATO/2021) A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS, 2006) trás como um de seus eixos temáticos as práticas corporais/atividade física. Sobre as PCAF analise as assertivas a seguir:



- I. As PCAF compreendem 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;
- II. As PCAF compreendem práticas de saúde em geral e também do fortalecimento do controle social, responsabilidade 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;
- III. As PCAF compreendem 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.
- A) Apenas I é verdadeiro;
- B) Apenas II é verdadeiro;
- C) Apenas III é verdadeiro;
- D) II e III são verdadeiras;
- E) Todas são verdadeiras.
- 35. (CONCURSO CRATO/2021) É estimado um aumento da população de idosos nos próximos anos, podendo em 2025 chegarmos a mais de 30 milhões de idosos no Brasil. O envelhecimento é um processo natural, no qual o organismo sofre alterações fisiológicas. Segundo a literatura um estilo de vida não adequado contribui substancialmente para o desencadeamento de doenças relacionadas ao processo de envelhecimento, afetando a funcionalidade dos indivíduos dificultando ou impedindo o desempenho de suas atividades rotineiras comprometendo de maneira significativa sua qualidade de vida. Nesse sentido, leia com atenção as assertivas e aponte a alternativa correta:**
- I. Durante o processo de senescência há uma redução de massa muscular, chamado de sarcopenia;
- II. A sarcopenia é um processo de redução do volume de massa muscular ao qual afeta mais os homens do que as mulheres;
- III. A dinapenia também atinge a população idosa afetando a qualidade de vida;
- IV. A sarcopenia apresenta uma maior redução no MMIL.
- A) Apenas I, III e IV são verdadeiras;
- B) Apenas I e III são verdadeiras;
- C) Apenas I, II e IV são verdadeiras;
- D) Apenas I é verdadeiro;
- E) Apenas I e II são verdadeiras.
- 36. (CONCURSO CRATO/2021) A gestação é um período ideal para intervenção dos profissionais da saúde, isso porque as mulheres estão muito próximas desses profissionais, realizando pré-natal, e também porque durante a gestação estão mais sensibilizadas para os benefícios de um estilo de vida mais saudável. O American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) desde a década de 1990, indica orientações para realização de exercício físico para gestantes. Nesse sentido é apontado pela OMS (2020) quanto o exercício físico para gestantes, que:**
- A) O exercício físico para gestantes deve apresentar um volume semanal de pelo menos 150 min para melhores efeitos para saúde;
- B) A gestante não pode realizar exercícios de força, devem priorizar exercícios aeróbicos;
- C) Mulheres previamente sedentárias, durante a gravidez não devem realizar exercício físico visto apresentar risco para saúde fetal;
- D) Não há nenhuma relação entre a prática de exercício físico durante a gestação e a saúde fetal;
- E) Não existe restrições para que a gestante realize exercício físico de intensidade moderada/vigorosa.
- 37. (CONCURSO CRATO/2021) A aterosclerose é uma doença multifatorial, propiciada pelo acúmulo de colesterol na parede dos vasos, obstruindo a nutrição dos tecidos subsequentes, causando assim, danos cardíacos e/ou cerebrais. Sobre essa doença, analise as assertivas a seguir e assinale a alternativa correta:**



- I. A aterosclerose é desencadeada por lesão endotelial e ativação do sistema imunológico causando o acometimento dos vasos elásticos e musculares do médio e grande calibre, com foco nas áreas portadoras de um maior fluxo, por meio do acúmulo de colesterol, ocasionando o infarto agudo do miocárdio e o acidente vascular encefálico (AVE);
- II. Em crianças o estilo de vida baseado em atividades esportivas somado a uma alimentação regrada possibilita uma menor morbidade e uma diminuição da mortalidade de adultos por doenças crônicas não transmissíveis, principalmente a aterosclerose;
- III. É comum indivíduos sedentários com alimentação rica em colesterol e apresenta menor probabilidade para aqueles com histórico familiar, obesidade e diabetes mellitus tipo 2;
- IV. Sua fisiopatologia acontece através das moléculas de Lipoproteína de Alta Densidade (HDL) portadoras de colesterol, que permeiam a parede dos vasos e ativam o sistema imunológico, atraindo os macrófagos para o local de lesão, que fagocitam as lipoproteínas e formam as placas ateroscleróticas.
- A) Apenas I está correta;
- B) Apenas I e III está correta;
- C) Apenas I e II estão corretas;
- D) Apenas II e IV estão corretas;
- E) Todas estão corretas.
- 38. (CONCURSO CRATO/2021) Diversas ações e instrumentos são desenvolvidos para que o atendimento integral dentro de uma Estratégia de Saúde da Família, à um paciente ou família, seja realizado, entre eles podemos citar o Projeto Terapêutico Singular (PTS). Sobre o PTS, analise as assertivas e em seguida marque a opção correta.**
- I. O PTS consiste em um conjunto de propostas de condutas terapêuticas articuladas, individual ou coletiva gerada pelo resultado da discussão da equipe multidisciplinar, ao qual o profissional de Educação Física pode fazer parte ou não;
- II. O profissional de Educação Física pode propor um PTS visando utilizar a prática de exercício físico como intervenção e avaliações complementares como processos avaliativos para ver a progressão de um paciente ou grupo;
- III. Pelo o fato do profissional de Educação Física não estar vinculado a atenção primária, não consegue se articular com a equipe multidisciplinar para ações dentro de um PTS;
- IV. É necessário, para realização do PTS, que o profissional de Educação Física assim como os demais membros da equipe de saúde entenda sua importância e aplicabilidade bem como o seu papel dentro da equipe e se comprometam com sua execução;
- V. A elaboração do PTS é composta por apenas 2 momentos, definição de metas de curto, médio e longo prazo e a divisão de responsabilidades de cada membro da equipe de acordo com o que está apto a exercer.
- A) Apenas I, III e IV estão corretas;
- B) Apenas I, II e V estão corretas;
- C) Apenas III, IV e V estão corretas;
- D) Apenas III e V estão corretas;
- E) Apenas I, II e IV estão corretas.
- 39. (CONCURSO CRATO/2021) Com o propósito de apoio a consolidação da Atenção Primária à Saúde/Estratégia da Saúde da Família (APS/ESF), o Ministério da Saúde criou os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), na busca de ampliar a abrangência, a resolubilidade, a territorialização, a regionalização e a ampliação das ações da Atenção Básica no cuidado em Saúde. Além disso é formado por uma equipe de profissionais de áreas distintas, incluindo os profissionais de Educação Física. Nesse sentido aponte qual das alternativas corresponde com as competências esperadas para os profissionais de Educação Física em sua atuação nesses núcleos.**
- A) O Educador Físico deve compreender aspectos fisiológicos para que seja explicado aos usuários quais adaptações acontecem nos corpos durante a prática de exercício físico, não sendo necessário se preocupar com as contraindicações que as mesmas podem apresentar;
- B) O Educador Físico não precisa estabelecer vínculo com a comunidade ao qual o núcleo atenderá;
- C) O profissional de Educação Física deve compreender que os aspectos relacionados as necessidades de saúde dos usuários, independem de fatores socioeconômicos e culturais;



- D) O profissional de Educação Física deve compreender e acolher os pacientes de forma humanizada, respeitando as diferentes interpessoais;
- E) O profissional de Educação Física deve atuar de forma individual frente a equipe, visto que suas demandas na área são exclusivamente voltadas para estimular a população à praticar exercício físico e prevenir doenças por meio disso.
- 40. (CONCURSO CRATO/2021) Com a constituição Federal de 1988, um grande passo foi dado na garantia de proteção à infância e adolescência, onde, em seu artigo 227, as crianças e adolescentes deixavam de ser propriedades dos pais e passavam a ser sujeitos de direitos. Com a implantação do Estatuto da Criança e Adolescente (ECA), a concepção da atenção a crianças e adolescentes avança exigindo prioridade absoluta por parte da família, da sociedade e do Estado, para as necessidades delas. Com isso o profissional de Educação Física, juntamente com a equipe, deverá propor e discutir (analise as assertivas e aponte a alternativa correta):**
- I. Ações de promoção da saúde integral da criança;
- II. Promoção, proteção e incentivo ao aleitamento materno;
- III. Prevenção da Violência;
- IV. Promoção da Cultura de paz;
- V. Ações comunitárias no território;
- A) Somente as afirmativas I e II estão corretas.
- B) Somente as afirmativas I, III e IV estão corretas.
- C) Somente as afirmativas II, III e IV estão corretas.
- D) Somente as afirmativas I e IV estão corretas.
- E) Todas as afirmativas estão corretas.
- 41. (CONCURSO CRATO/2021) São ações que compete ao profissional de Educação Física, juntamente a equipe do NASE, em apoiar as equipes de Saúde da Família (SF) particularmente ao componente vinculado ao Programa de Atenção à Saúde da Criança e do Adolescentes, exceto:**
- A) No desenvolvimento de estratégias de organização da atenção à saúde da criança;
- B) No desenvolvimento de estratégias diferenciadas de atendimento às crianças que apresentem problemas familiares como desemprego, doença grave, transtorno mental, alcoolismo, uso de drogas, entre outros, ou necessitando de cuidados especiais;
- C) No encaminhamento da criança, em tempo oportuno, para serviços de referência, emergências ou internação, e discussão sobre o acompanhamento dos casos que retornam de tais serviços;
- D) Na vigilância do desenvolvimento infantil, identificação de atrasos de desenvolvimento com orientação para a estimulação às mães, pais, responsáveis ou cuidadores e também no encaminhamento, quando for o caso, para serviços especializados;
- E) No acompanhamento das crianças e adolescentes em relação ao seu desenvolvimento escolar, verificando sua saúde geral e seu desempenho acadêmico.
- 42. (CONCURSO CRATO/2021) A inserção das práticas corporais/atividade física (PCAF) ocorreu historicamente com a construção da PNPS (Plano Nacional de Promoção da Saúde), como enfrentamento da prevalência de morbimortalidade de doenças cardiovasculares. Sobre as PCAF analise as assertivas quanto as diretrizes para atuação do profissional de Educação Física e aponte V (Verdadeiro) e F (Falso) e assinale a alternativa correta:**
- I. Fortalecer e promover o direito constitucional ao lazer;
- II. Divulgar informações que possam contribuir para adoção de modos de vida saudáveis por parte da comunidade;
- III. Primar por intervenções que favoreçam a coletividade mais que os indivíduos sem excluir a abordagem individual;
- IV. Construir e participar do acompanhamento e avaliação dos resultados das intervenções;
- V. Conhecer o território na perspectiva de suas nuances sociopolíticas e dos equipamentos que possam ser potencialmente trabalhados para o fomento das práticas corporais/atividade física.
- A) V. V. F. V. V.
- B) F. V. V. F. V.
- C) V. V. V. V. V.



- D) F. V. F. V. V.
E) F. F. F. V. V.

43. (CONCURSO CRATO/2021) Após conhecer o território, a equipe do NASF identifica uma possível proposta de PTS a ser desenvolvido. Identificou-se um morador que apresentara problemas de saúde como: comorbidades; fatores de risco para DCNTs; distúrbio alimentar; e traços depressivos. Com isso, qual das opções abaixo se relaciona com o processo avaliativo que deverá ser realizado pelo Educador Físico para assim contribuir com ações pertinentes para saúde do paciente na equipe?

- A) Aplicação de anamnese, questionário de recordatório alimentar, questionário Internacional de Atividade Física, questionário de Prontidão para Atividade Física, Questionário WHOQOL Bref, o Mini Exame de Estado Mental, avaliação antropométrica e testes motores adaptados;
B) Aplicação de anamnese, questionário internacional para prática de atividade física e prontidão para atividade física, questionário de qualidade de vida, avaliação morfofuncional e exames clínicos;
C) Apenas aplicação de questionários Internacional de Atividade Física, questionário de Prontidão para Atividade Física, Questionário WHOQOL Bref, o Mini Exame de Estado Mental;
D) Avaliação morfofuncional e exames clínicos;
E) Avaliação Antropométrica e Teste motores;

44. (CONCURSO CRATO/2021) A prevalência de diabetes tipo 2 aumentou rapidamente em todo o mundo, paralelamente ao aumento da obesidade, redução da atividade física e mudanças na dieta. A patologia da diabetes mellitus (DM), refere-se a uma das maiores preocupações na área da saúde, gerando transtornos tanto para as pessoas atingidas pela patologia, bem como a sociedade. Em relação a Diabetes Mellitus, analise as seguintes assertivas e marque a opção correta.

- I. A insulina é um hormônio sintetizado pelas células β das ilhotas de *Langerhans* no pâncreas;
II. A insulina é um hormônio formado por duas cadeias polipeptídicas, a cadeia α com 21 aminoácidos e cadeia β , formada por 30 aminoácidos;

- III. A glicose é o primeiro estímulo para a liberação de insulina porque é o principal componente alimentar e pode ser acumulada imediatamente após a ingestão;
IV. A prática de exercício físico pode aumentar a sensibilidade à insulina;
V. O estilo de vida sedentário não é um fator determinando para o desenvolvimento da resistência à insulina;
A) Estão corretas apenas as opções I, III e IV;
B) Estão corretas apenas as opções I, II, III e IV;
C) Estão corretas apenas as opções III e IV;
D) Estão corretas apenas as opções I e IV;
E) Está correta apenas a opção IV.

45. (CONCURSO CRATO/2021) JO aumento de casos de diabetes está associado a diversos fatores, como: rápida urbanização, transição epidemiológica, transição nutricional, estilo de vida sedentário, excesso de peso, crescimento e envelhecimento populacional (SBD, 2017). O tratamento da diabetes pode ser realizado através de fármacos, associados a uma dieta com alimentos de baixo índice glicêmico e realização de exercícios físicos. Se tratando da prática de atividade física e/ou exercício físico como tratamento não farmacológico, analise as assertivas a seguir:

- I. Tanto os exercícios físicos aeróbicos quanto os de resistências apresentam efeitos significativos no tratamento de Diabetes Mellitus tipo II;
II. A prática de exercício físico melhora a sensibilidade à insulina e do controle glicêmico;
III. a prática de exercício físico contribui para diminuição do efeito oxidativo envolvido na fisiopatologia do diabetes tipo II;
IV. As recomendações internacionais reconhecem que trabalhar exercício combinados não são eficazes no controle glicêmico e na diminuição do risco cardiovascular;
V. Em relação a DM2, o exercício físico induz uma melhora nas variáveis como: glicemia em jejum, HbA1, lipídios plasmáticos, frequência cardíaca de repouso e índice de massa corporal.

Estão corretas, apenas as opções:



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

46. (CONCURSO CRATO/2021) A técnica mais comumente utilizada para mensurar o consumo de oxigênio hoje é denominada de espirometria de circuito aberto, onde modernamente é utilizada por meio de tecnologia computadorizada, calculando-se o consumo de O₂ e a produção de CO₂ de modo automático e, considerado como método "padrão ouro"(POWERS; HOWLEY, 2017). Porém se pensando no público ao qual o profissional de Educação Física no SUS irá atuar, percebe-se que essa técnica de avaliação é improvável para se realizar nesse campo prático. Dessa forma, quais estratégias/técnicas o profissional de Educação Física pode está realizando para que seja possível avaliar os pacientes para assim se estabelecer um critério de referência para a capacidade cardiorrespiratória:

- A) O profissional de Educação Física pode executar de testes diretos para se avaliar o Condicionamento Cardiorrespiratório (CCR);
- B) O profissional de Educação Física deverá criar grupos para que possa estabelecer qual melhor teste, verificando assim as especificidades da população e assim identificar qual melhor teste direto para classificar o CCR;
- C) O profissional de Educação Física não deve estabelecer o CCR para se trabalhar orientações e/ou criar grupos de prática regular de Exercício Físico na Unidade ao qual faz parte;
- D) Por se tratar de técnicas que necessitam de uma análise laboratorial, o profissional de Educação Física deve estabelecer convênios com laboratórios privados para que se possa assim, conseguir estabelecer o CCR dos usuários;
- E) O profissional de Educação Física antes de estabelecer o CCR do usuário, precisa revisar o histórico clínico para doenças, sinais, sintomas, e fatores de risco (assim como estratificar o nível desse risco) e ainda, determinar o tipo de teste e do nível de supervisão necessária.

47. (CONCURSO CRATO/2021) Fatores como excesso de trabalho, estresse, má alimentação e o sedentarismo, vêm comprometendo a qualidade de vida das pessoas. Logo, o surgimento de doenças crônico-degenerativas tem aumentado significativamente e o profissional de Educação Física, por sua vez, deve estar preparado para trabalhar junto a equipes multidisciplinares (OLIVEIRA; CLARO, 2020). A fibromialgia (FM) como doença reumatológica, que se manifesta no sistema musculoesquelético e sua sintomatologia confunde-se com outras doenças como depressão, enxaqueca, doenças reumáticas, como osteoporose, artrose, gota e tendinite. A FM apresenta como sintomas a dor musculoesquelética crônica e difusa, com aparecimento de fadiga, alterações do sono, parestesias e presença de vários pontos dolorosos. O paciente acometido com FM pode utilizar o exercício físico como tratamento não-farmacológico, contribuindo de forma a melhorar os sintomas. Nesse sentido, em relação a FM e o exercício físico é INCORRETO afirmar:

- A) Pacientes com FM em geral têm um nível de controle cardiovascular autônomo menor que a média e o seu consumo de oxigênio é menor do que em pacientes não fibromiálgicos, com isso tendem facilmente a ficar mal condicionados;
- B) A prática de exercícios proporciona sensação de bem estar e de autocontrole, apresentando efeito analgésico, relacionado às dores características da patologia;
- C) Inicialmente os programas de exercícios, podem ocasionar um aumento dos sintomas, principalmente dor e fadiga, contudo com a continuidade das atividades, esses desconfortos tendem a diminuir;
- D) A prescrição de Exercício Físico deve respeitar variáveis como dose, duração e intervalos específicos, respeitando a intensidade e execução de exercícios, preferencialmente iniciando com cargas leves e progredindo de acordo com as necessidades e evolução de cada indivíduo;
- E) Por se tratar de atividades de baixa intensidade aspectos como co-morbidades, uso de medicamentos, capacidade funcional e ainda avaliação ergométrica, não são necessárias de se investigar em pacientes com FM.



48. (CONCURSO CRATO/2021) A Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) é uma das principais causas de morte e de incapacidade física em todo mundo (LEUNG et al., 2011). Esta é caracterizada pela limitação ao fluxo aéreo sendo geralmente progressiva e só parcialmente reversível por meio da utilização de broncodilatadores (SBPT, 2000). Ao contrário do senso comum, a prática supervisionada de exercício físico em qualquer estágio da doença é altamente recomendada em indivíduos com DPOC (SOUSA, 2011). Em relação a prescrição de Exercício Físico para indivíduos com DPOC é INCORRETO afirmar:

- A) A prática regular de exercício físico induz redução dos sintomas respiratórios e do risco de mortalidade;
- B) A prática de exercício físico melhora significativamente a qualidade de vida de pacientes com DPOC;
- C) A prática de exercício físico substitui facilmente o tratamento convencional, podendo ser recomendado exclusivamente para pacientes com DPOC;
- D) Os exercícios devem ter como base o desenvolvimento dos componentes relacionados à aptidão física relacionada à saúde, como capacidade aeróbica, força e resistência muscular;
- E) Modalidades como o Tai Chi Chuan, podem produzir efeitos significativos em indivíduos com DPOC, trazendo impactos importantes na qualidade de vida relacionada à saúde.

49. (CONCURSO CRATO/2021) Crianças com obesidade e sobrepeso frequentemente apresentam pressão arterial elevada e níveis anormais de glicose em jejum. Além disso, crianças com obesidade têm maior probabilidade de se tornarem adultos jovens obesos. Uma das estratégias mais populares utilizadas para tratar ou prevenir a obesidade é a redução do comportamento sedentário e o aumento dos níveis de atividade física. Embora o gasto de energia durante uma atividade física, nos forneça informações sobre o possível impacto que pode ter na prevenção ou tratamento da obesidade infantil, as medidas durante o período de recuperação pós-exercício também apresentam uma oportunidade para investigar o gasto calórico e a taxa de oxidação do substrato. Após o exercício, uma mudança

na utilização do substrato reflete a observação correspondente de que o consumo de oxigênio permanece elevado após o exercício, uma condição chamada de EPOC (*Excess Postexercise Oxygen Consumption*). Com isso, aponte qual o componente rápido e o componente prolongado utilizados para o fornecimento de energia ao qual relaciona-se com o EPOC:

- A) Lactato e Gordura;
- B) Glicogênio e Cálcio;
- C) Glicogênio e Aminoácidos de cadeia ramificada;
- D) Lactato e Carboidratos;
- E) Minerais e Gordura;

50. (CONCURSO CRATO/2021) A Síndrome Metabólica (SM) caracteriza-se por alterações metabólicas complexas e tem sido amplamente estudada no mundo por repercussões negativas à saúde dos indivíduos, e também por sua forte associação com as doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. Essa síndrome envolve a agregação de condições tais como hipertensão arterial, obesidade abdominal, dislipidemias e alteração no metabolismo da glicose (OLIVEIRA et al., 2020). O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida largamente adotada para indicar classificação nutricional, e pode ser uma técnica de avaliação utilizada pelo profissional de Educação Física para somar à outras variáveis para um possível diagnóstico da SM. Em relação ao IMC analise as seguintes assertivas:

- I. Em relação a classificação proposta pela OMS quanto ao IMC, idosos apresentam classificação diferente em relação a adultos jovens;
- II. Pessoas treinadas podem apresentar classificação do IMC alteradas visto que o teste tem por referência o peso corporal e não somente a gordura corporal;
- III. O IMC é uma medida não recomendada para populações sedentárias;
- IV. Um sujeito cujo massa corporal é de 132 kg e estatura de 176 cm, apresenta IMC de $36,7 \text{ kg/m}^2$;
- V. Um idoso com hipertensão arterial apresenta massa corporal de 98kg e uma estatura de 1,82m, sendo assim classificado com Sobrepeso quanto ao IMC.

Com base nas assertivas, são corretas:



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

51. (CONCURSO CRATO/2021) A obesidade é um problema grave que vem se enfrentando em todo mundo, principalmente por apresentar uma alta correlação com outras comorbidades, como hipertensão, colesterol sérico elevado e diabetes. Além disso, há crescente preocupação com um aumento na incidência da obesidade infantil e, em decorrência disso, um aumento no grupo de adultos obesos. Como enfrentamento desse problema, é preciso avaliar a prevalência do sobrepeso e da obesidade, e também é preciso descrever em termos mais específicos as mudanças na composição corporal (POWERS; HOWLEY, 2017). Em relação aos métodos de avaliação para sobrepeso e obesidade, analise as seguintes assertivas:

- I. O Índice de Massa Corporal (IMC) relaciona o peso corporal (em kg) e altura (em m) ao quadrado;
 - II. Em crianças a classificação para obesidade é utilizada a partir de pontos percentis, onde considera-se o ponto de referência o $IMC \geq 95^{\circ}$ percentis para idade e gênero;
 - III. Com o método de avaliação do IMC é possível identificar se a pessoa tem um perfil morfológico mais musculoso (com aumento de massa muscular) ou se tem excesso de gordura corporal (obeso).
 - IV. O IMC pode ser considerado um método de avaliação ao qual pode identificar junto a outras medidas a síndrome metabólica.
- A) Apenas I e II são verdadeiras;
 - B) Apenas I e III são verdadeiras;
 - C) Apenas I, II e III são verdadeiras;
 - D) Apenas I, II e IV são verdadeiras;
 - E) Todas são verdadeiras;

52. (CONCURSO CRATO/2021) A avaliação nutricional é uma ferramenta importante para determinar a presença de fatores, condições e diagnóstico que possam afetar o estado nutricional do indivíduo. Por meio da análise da composição corporal é possível estimar os compartimentos corporais, como massa de gordura e massa corporal magra, que podem fornecer informações importantes sobre a eficácia de intervenções clínicas, relacionadas à prática de atividade física e nutricionais. O método mais direto de mensurar a composição corporal é fazer uma análise química do corpo total para determinar a quantidade de água, gordura, proteína e minerais (POWERS; HOWLEY, 2017). Então, quanto aos métodos de avaliação relacione a primeira com a segunda coluna e após a sequência correta.

- I. Radiografia;
 - II. Pesagem Hidrostática;
 - III. Ultrassonografia;
 - IV. Bioimpedância Elétrica (BIA);
 - V. Espessura de dobra cutânea;
- () Aplica-se uma corrente elétrica em uma extremidade, sendo, então, medida a resistência a essa corrente, sobre os tecidos (gordura, massa magra...).
 - () Utiliza-se de ondas sonoras transmitidas através dos tecidos, e os ecos são recolhidos e analisados, muito utilizada para analisar tecido adiposo.
 - () Utiliza-se como base na mensuração da gordura subcutânea, aplicando esses valores à equações para calcular a densidade corporal.
 - () Também conhecida como hidrodensitometria, consiste na medição do indivíduo dentro d'água, utilizando-se valores de densidade de dois compartimento corpóreos (a gordura e a massa magra).
 - () Técnica que utiliza-se de exame de imagem a partir de raios X, e a densidade e a composição de cada área determina a quantidade de raios X absorvidas.
- A) III, II, IV, V e I;
 - B) IV, III, V, II e I;
 - C) IV, III, II, V e I;
 - D) III, IV, II, I e V;



E) III, IV, I, II e V;

53. (CONCURSO CRATO/2021) TPesquisas científicas têm evidenciado que diversos fatores podem exercer influência sobre o desenvolvimento motor das crianças, como fatores biológicos, socioeconômicos e/ou fatores maternos. Nesse sentido, aponte a opção INCORRETA quanto aos fatores que pode afetar nos aspectos motores no desenvolvimento das crianças:

- A) Os fatores biológicos são aqueles relacionados aos eventos pré, peri e pós-natais, tais como hábitos maternos durante a gestação, consanguinidade parental, conduções genéticas hereditárias, prematuridade, peso ao nascimento, condições de nascimento e parto, doenças infecto contagiosas e adquiridas na comunidade;
- B) A exposição no período pré-natal e na primeira infância a fatores de risco biológicos e psicossociais afeta a estrutura e a função do cérebro, comprometendo o desenvolvimento das crianças e suas trajetórias de desenvolvimento futuro;
- C) Atraso no crescimento de crianças pode prejudicar o desenvolvimento físico e cognitivo, com algumas consequências irreversíveis;
- D) O estímulo motor na primeira infância em crianças com déficit motor não é tão importante quando comparado com a segunda infância;
- E) É fundamental identificar precocemente os fatores que influenciam no desenvolvimento dessas crianças, visto que o desenvolvimento ocorre de maneira dinâmica e é suscetível a ser moldado a partir de inúmeros estímulos externos, tudo isso a fim de minimizar os prejuízos futuros.

54. (CONCURSO CRATO/2021) Estima-se que de 15 a 20% dos recém-nascidos em todo o mundo apresentem Baixo Peso ao nascer (BP), o que representaria mais de 20 milhões de nascimentos por ano (MOREIRA; SOUSA; SARNO, 2018). Prematuros de BP e de Muito Baixo Peso (MBP) são considerados risco biológicos para atraso global do desenvolvimento (ROSS et al., 2016). Lembrando que esse desenvolvimento infantil é baseado em domínios de funções relacionados aos aspectos motores, cognitivos e linguístico, influenciados por fatores biológicos, psicossociais e ambientais. A respeito disso, é CORRETO afirmar que:

- A) O comportamento motor favorece as experiências da criança para agir e interagir, proporcionando oportunidades concretas para viabilizar seu repertório e favorecer o desenvolvimento das áreas perceptivas, cognitivas, linguísticas, adaptativas e sociais.
- B) Identificar precocemente fatores de risco, gerando prognósticos para o neurodesenvolvimento não determina na elaboração de estratégias para prevenção de um desenvolvimento deficiente.
- C) São considerados recém-nascidos com Muito Peso ao Nascer, bebês cujo o peso é inferior a 2.500g;
- D) Esses domínios são totalmente independentes um do outro, não gerando influencia e nem sendo influenciado pelos demais;
- E) Crianças que nascem prematuras podem apresentar atraso nos diferentes domínios do desenvolvimento, porém não tem evidências científicas em relação ao domínio motor.

55. (CONCURSO CRATO/2021) De acordo com as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial (2020), a Hipertensão Arterial (HA) é uma Doença Crônica não Transmissível (DCNT) definida por níveis pressóricos, em que os benefícios do tratamento superam os riscos. Trata-se de uma condição multifatorial, que depende de fatores genéticos/epigenéticos, ambientais e sociais, caracterizada por elevação persistente da pressão arterial (PA). No tratamento da HA a atividade física (AF), exercício físico (EF) e comportamento sedentário (CS) vem se mostrando eficazes como tratamento não farmacológico. A respeito disso é INCORRETO afirmar:

- A) O comportamento sedentário refere-se ao tempo gasto em atividades de baixo dispêndio energético ($\leq 1,5$ MET), como aquelas executadas na posição sentada, reclinada ou deitada (assistindo TV, utilizando computador, jogar videogame e/ou trabalhar);
- B) O treinamento aeróbico possui comprovado efeito reduzindo a PA de consultório e ambulatorial;
- C) O treinamento resistido dinâmico e isométrico de *handgrip* (preensão manual) reduzem a PA de consultório, mas não já evidências de diminuição da PA ambulatorial;



D) Indivíduos hipertensos com comorbidades, sintomas ou que prendem fazer atividades de alta intensidade ou competitivas devem se submeter à avaliação média prévia;

E) A sessão de treinamento não deve ser realizada se a PA estiver acima 120/80 mmHg, e recomenda-se medir a PA durante o exercício aeróbico em hipertensos hiperreativos e diminuir a intensidade se ela estiver acima de 120/80 mmHg.

56. (CONCURSO CRATO/2021) Observado que a prática de exercício físico é um tratamento não farmacológico para a HA, é CORRETO afirmar que:

A) Em relação a duração para treinamento aeróbico é recomendado que as sessões tenham duração entre 60 e 120 min;

B) Em relação a frequência em relação ao treinamento aeróbico as evidências apresentam que treinar 2 vezes por semana já é suficiente para modificações fisiológicas quanto alterações na PA;

C) O treinamento resistido é uma modalidade de exercício físico que não apresentam efeitos hipotensores em sujeitos Hipertensos;

D) Além da prática de atividade física e exercício físico, reduzir o tempo de comportamento sedentário é uma evidência científica ao qual apresenta efeitos benéficos para redução crônica de PA aumentada;

E) Realizar, pelo menos, 120 min por semana de atividade física moderada sustenta efeitos hipotensores em Hipertensos.

57. (CONCURSO CRATO/2021) No Brasil, o primeiro caso positivado pelo SARS-CoV 19 foi em 26 de fevereiro de 2020, um idoso do estado de São Paulo, que visitou a Itália (BRASIL, 2020). Desde então, altas taxas de mortalidade causadas pelo coronavírus e a presença de comorbidades mais comuns, têm sido, em sua maior parte, associadas a pacientes idosos. Essa faixa etária tem sofrido considerando a susceptibilidade e complicações mais graves, cujos desfechos podem resultar em óbito (BARRA *et al.*, 2020). Acerca disso, é CORRETO afirmar que:

A) Evidências científicas apontam que o isolamento social causado pela COVID-19 aumentou o comportamento sedentário em idosos elevando as chances de desenvolvimento de doenças crônicas;

B) Atividades de baixo gasto energético geram manutenção quanto a aptidão física dos idosos, sendo assim a pandemia não acarretou efeitos deletérios para essa população;

C) O exercício físico regular em domicílio não contribui para reduzir os efeitos do isolamento social em idosos;

D) O comportamento sedentário na população idosa não contribui para o desenvolvimento de problemas relacionados à saúde mental;

E) O envelhecimento é composto por diversas modificações morfológicas, metabólicas e fisiológicas, assim, o isolamento social não tem relação direta com o aumento de óbitos no período de pandemia em idosos.

58. (CONCURSO CRATO/2021) No processo de envelhecimento ocorrem diversas alterações macro e microscópicas no encéfalo, como a diminuição da massa encefálica, volume e quantidade de células neuronais do órgão, redução das ramificações dendríticas e do número de sinapses neurais, acúmulo de pigmento de lipofuscina nos neurônios, acúmulo de placas senis e também novos e emaranhados neurofibrilares (SILVA *et al.*, 2010). Doenças degenerativas são caracterizadas pela perda irreversível dos neurônios, células fundamentais para que o sistema nervoso funcione corretamente, podendo apresentar declínios de funções físicas, fisiológicas e cognitivas. Evidências tem apontado que a prática de Exercício Físico mostra benefícios para a saúde mental, então, a respeito disso é INCORRETO afirmar:

A) O Exercício físico aumenta o fluxo sanguíneo cerebral auxiliando no processo de neurogênese;

B) A prática de Exercício físico expressa quantidades maiores de Proteínas Neurotróficas Derivadas do Cérebro, aumentando a capacidade de conexões sinápticas;

C) O exercício físico melhora a qualidade de vida de idoso com doença neurodegenerativa;

D) A prática regular de exercício físico tem mostrado respostas positivas em pessoas com Alzheimer, gerando melhora na qualidade de vida e através dos benefícios neurológicos e neuromusculares;



E) Alguns hormônios são importantes para a manutenção da memória e oferecem funções que fazem com que o organismo se adapte, mas não encontramos evidências científicas em que o exercício físico atua nesse processo.

59. (CONCURSO CRATO/2021) Um dos papéis do profissional de Educação Física junto a equipe multiprofissional de saúde, é a de planejar estratégias ao qual atue de forma a melhorar a qualidade de vida das pessoas, e levando em conta o contexto atual, sobre as atividades *home-office*, percebe-se a necessidade de se pensar em possíveis lesões que podem ser causadas por atividades ocupacionais remotas. A ginástica laboral, tem sido, entre muitas, a opção mais utilizada na prevenção de doenças ocupacionais, e a respeito disso é CORRETO afirmar:

- A) Que a ginástica laboral de compensação é realizada durante as pausas, tendo como função restabelecer o antagonismo muscular, utilizando-se de exercícios específicos que visam encurtar os músculos que estão em constante alongamentos;
- B) Que a ginástica laboral consiste em exercícios realizados no ambiente de trabalho, que visam normalizar capacidades e funções corporais para uma melhor qualidade de vida do trabalhador;
- C) Que a ginástica laboral corretiva é um conjunto de exercícios realizados no início da jornada de trabalho, preparando o indivíduo para suas necessidades laborais podendo ser: de velocidade, de força ou de resistência, aperfeiçoando as coordenações e sinergias.
- D) Que a ginástica laboral preparatória ou pré-aplicada é realizada durante as pausas obrigatórias, objetiva o impedimento da instalação de vários vícios de postura, em face da posição em que o indivíduo é obrigado a permanecer durante suas atividades habituais;
- E) Que as evidências científicas apontam que a ginástica laboral apresenta apenas benefícios para o sistema musculoesquelético dos trabalhadores, e que não necessariamente contribui para um aumento de produtividade e no lucro das empresas;

60. (CONCURSO CRATO/2021) As doenças ocupacionais têm sido preocupações de muitas organizações

e um grande desafio para os trabalhadores, profissionais da saúde e de gestão de pessoas. Nos serviços de atenção à saúde dos trabalhadores, as dores e a incapacidade de trabalhar originárias da coluna vertebral são constatações frequentes (MENDES, 2013). Nesse sentido, a respeito das doenças ocupacionais é INCORRETO afirmar que:

- A) Os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são definidos como uma síndrome clínica caracterizada por dor crônica acompanhada ou não de alterações objetivas em decorrência do trabalho, podendo afetar tendões, músculos e nervos periféricos;
- B) Na Síndrome de *Burnout* é apontado um quadro clínico mental extremo de estresse ocupacional, que surge em decorrência do estresse crônico ou após o mesmo;
- C) A cervicalgia, lombalgia, dedo em gatilho e fibromatose da fáscia palmar são diagnósticos possivelmente relacionados ao trabalho e, portanto, podem ser enquadrados como LER/DORT;
- D) Doenças ocupacionais são aquelas associadas ao ofício do trabalhador e às condições de trabalho nas quais ele está inserido;
- E) As doenças crônicas degenerativas são consideradas doenças ocupacionais.