



## INSTRUÇÕES QUANTO AO PREENCHIMENTO DO CARTÃO DE RESPOSTAS

1. A prova é elaborada com questões de alternativas múltiplas;
2. Cada questão contém **4 (quatro) alternativas**, indicadas com os números **01, 02, 04 e 08**;
3. O valor a ser assinalado no cartão de respostas será a soma dos números correspondentes às alternativas corretas. Cada questão pode ter uma, duas, três ou quatro alternativas corretas;
4. No local próprio do cartão de respostas, deve ser assinalado o valor numérico do somatório encontrado, obrigatoriamente com dois algarismos. Em questões com somatório entre os intervalos 01 e 09, o algarismo zero da casa decimal deve ser preenchido (exemplo: 06);
5. A atribuição de pontos só será feita quando o valor numérico assinalado incluir pelo menos **uma alternativa correta** e **nenhuma alternativa errada**. Portanto, a pontuação integral ou parcial de uma questão só será computada se o somatório apresentado **não incluir alternativa(s) errada(s)**.

Suponha a questão hipotética número 65, representada abaixo. Você identificou duas alternativas corretas na questão, a saber:

**65** – Enunciado da questão, assinale o que for correto.

- 01) **Alternativa correta.** ✓  
02) Alternativa errada.  
04) Alternativa errada.  
08) **Alternativa correta.** ✓

**09**

A soma das duas alternativas corretas (**01 + 08**) será igual a **09**.

No **Cartão de Respostas**, o campo referente à questão 65 deve ser **preenchido da maneira indicada ao lado**.

### CARTÃO DE RESPOSTAS

65	
<input checked="" type="checkbox"/>	0
<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
	4
	5
	6
	7
	8
<input checked="" type="checkbox"/>	



Agora suponha a questão hipotética número 70, representada abaixo. Você identificou três alternativas corretas na questão, a saber:

**70** – Enunciado da questão, assinale o que for correto.

- 01) Alternativa errada.  
02) **Alternativa correta.** ✓  
04) **Alternativa correta.** ✓  
08) **Alternativa correta.** ✓

**14**

A soma das três alternativas corretas (**02 + 04 + 08**) será igual a **14**.

No **Cartão de Respostas**, o campo referente à questão 70 deve ser **preenchido da maneira indicada ao lado**.

### CARTÃO DE RESPOSTAS

70	
<input type="checkbox"/>	0
<input checked="" type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input checked="" type="checkbox"/>	
	5
	6
	7
	8
	9



**QUESTÕES REFERENTES A POLÍTICAS PÚBLICAS EM SAÚDE E MODELOS DE ATENÇÃO À SAÚDE**

**01-** Modelos assistenciais são a forma como a assistência à saúde é organizada. Eles podem variar muito ao longo do tempo e espaço em que estão inseridos, de acordo com as mudanças que ocorrem na sociedade como um todo. No Brasil, ao longo da história, devido às transformações sociais, históricas e políticas, vários modelos assistenciais tiveram ascensão e declínio. Sobre esse tema, assinale o que for correto.

- 01) O modelo sanitarista é essencialmente constituído de campanhas de saúde, programas especiais e vigilâncias, tendo como principais exemplos de sua atividade: vacinação, controle de epidemias e erradicação de endemias.
- 02) O Modelo de Campanhas Sanitárias e Programas Especiais consiste em uma combinação entre disciplinas biológicas e epidemiológicas, resultando em uma atenção voltada para certas doenças e riscos ou determinados grupos populacionais.
- 04) O modelo de atenção gerenciada está fundamentado a partir da análise de custo-benefício e custo-efetividade e na medicina baseada em evidências.
- 08) O modelo hegemônico privilegia as demandas espontâneas da população com atendimento médico unicamente, privilegiando a medicina curativa e estimulando o consumismo médico.

**02-** O Médico Oswaldo Cruz teve um importante papel na Saúde Pública Brasileira e no desencadeamento da Revolta da vacina. Sobre esse assunto, assinale o que for correto.

- 01) A lei que determinava a obrigatoriedade da imunização foi revogada em 16 de novembro de 1904, quando também foi decretado o estado de sítio no Rio de Janeiro, porém o Brasil só conseguiu erradicar a peste bubônica em 1971.
- 02) Oswaldo Cruz se formou no Instituto Pasteur, na França, e em pouco tempo como Diretor Geral de Saúde Pública conseguiu controlar a febre amarela na cidade do Rio de Janeiro, por meio da limpeza de focos de mosquitos vetores e o isolamento de pessoas doentes nos hospitais.
- 04) A Revolta da Vacina foi um motim popular ocorrido entre 10 e 16 de novembro de 1904 na cidade do Rio de Janeiro, então capital do Brasil e o estopim da rebelião popular foi uma lei que determinava a obrigatoriedade de vacinação contra a peste bubônica.
- 08) O médico Oswaldo Cruz ficou encarregado do saneamento da cidade do Rio de Janeiro, assumindo a Diretoria Geral de Saúde Pública (DGSP) com a intenção de enfrentar a febre amarela, a varíola e a peste bubônica.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

**03-** A Lei nº 8.080 de 19 de setembro de 1990 dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Sobre essa lei e suas atualizações, assinale o que for correto.

- 01) A execução de ações de saúde bucal foi incluída no campo de atuação do Sistema Único de Saúde pela Lei nº 14.572 de 2023, sendo de competência da direção nacional do SUS definir as diretrizes e as normas para a estruturação física e organizacional dos serviços de saúde bucal.
- 02) A Lei nº 14.510 de 2022 alterou a Lei orgânica da saúde para autorizar e disciplinar a prática da tele-saúde em todo o território nacional, que se refere a modalidade de prestação de serviços de saúde a distância, por meio da utilização das tecnologias da informação e da comunicação, que envolve, entre outros, a transmissão segura de dados e informações de saúde, por meio de textos, de sons, de imagens ou outras formas adequadas.
- 04) O princípio da organização de atendimento público específico e especializado para mulheres e vítimas de violência doméstica em geral, foi inserido, entre os princípios do Sistema Único de Saúde pela Lei nº 13.427 de 2017, garantindo, entre outros, atendimento, acompanhamento psicológico e cirurgias plásticas reparadoras.
- 08) O subsistema de atenção à saúde do idoso foi incluído na Lei Orgânica da Saúde pela Lei 13.980 de 2021, o qual prevê ações e serviços de saúde voltados para o atendimento dessa população específica, em todo território nacional, coletiva ou individualmente, tendo em vista suas fragilidades e iniquidades.

**04-** Os níveis de saúde expressam a organização social e econômica do País, tendo a saúde diversos fatores determinantes e condicionantes. Sobre esse assunto, assinale o que for correto.

- 01) Políticas de inclusão social que visem melhores condições de moradia, trabalho e renda da população tem impacto direto na melhoria da sua situação de saúde.
- 02) Políticas sociais relacionadas à atividade física e lazer exercem pouca ou nenhuma influência na situação de saúde da população, pois os fatores individuais e hereditários são mais importantes no processo saúde-doença.
- 04) Políticas públicas de combate à fome e à insegurança alimentar são essenciais para garantia da promoção e proteção da saúde da população.
- 08) A lei orgânica da saúde estabelece como sendo fatores determinantes e condicionantes da saúde, dentre outros, o acesso à cultura, justiça, saneamento básico, bens e serviços essenciais e igualdade étnico-racial.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

**05-** A Política Nacional de Vigilância em Saúde (PNVS) foi instituída por meio da Resolução nº 588/2018 do Conselho Nacional de Saúde. A PNVS é um documento norteador do planejamento das ações de vigilância em saúde nas três esferas de gestão do SUS, caracterizado pela definição das responsabilidades, princípios, diretrizes e estratégias dessa vigilância. Sobre esse assunto, assinale o que for correto.

- 01) É responsabilidade da União, e compete ao Ministério da Saúde, por intermédio da Secretaria de Vigilância em Saúde e da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) executar as ações de vigilância de forma complementar a atuação dos Municípios.
- 02) É responsabilidades dos Municípios, e compete às Secretarias de Saúde, promover, fortalecer e articular a atuação dos Centros de Informação e Assistência Toxicológica no apoio técnico a profissionais de saúde e a pessoas expostas ou intoxicadas por substâncias químicas e medicamentos ou acidentes com animais peçonhentos.
- 04) PNVS deve contribuir para a integralidade na atenção à saúde, o que pressupõe a inserção de ações de vigilância em saúde em todas as instâncias e pontos da Rede de Atenção à Saúde do SUS.
- 08) Detectar, monitorar e responder às emergências em saúde pública, observando o Regulamento Sanitário Internacional, e promover estratégias para implementação, manutenção e fortalecimento das capacidades básicas de vigilância em saúde são diretrizes da PNVS.

**06-** Assinale o que for correto. São diretrizes da Política Nacional de Atenção Hospitalar:

- 01) Garantia da qualidade da atenção hospitalar e segurança do paciente.
- 02) Continuidade do cuidado por meio da articulação do hospital com os demais pontos de atenção da Rede de Atenção à Saúde.
- 04) Modelo de atenção centrado no cuidado ao usuário, de forma multiprofissional e interdisciplinar.
- 08) Financiamento bipartite, articulado entre estados e municípios.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

**07-** Assinale as alternativas que apresentam diretrizes da Rede de Atenção às Urgências.

- 01) Centralização do atendimento às urgências com independência das diversas redes de atenção e acesso livre aos serviços de saúde.
- 02) Ampliação do acesso e acolhimento aos casos agudos demandados aos serviços de saúde em todos os pontos de atenção, contemplando a classificação de risco e intervenção adequada e necessária aos diferentes agravos.
- 04) Garantia de implantação de modelo de atenção de caráter multiprofissional, compartilhado por trabalho em equipe, instituído por meio de práticas clínicas cuidadoras e baseado na gestão de linhas de cuidado.
- 08) Articulação interfederativa entre os diversos gestores desenvolvendo atuação solidária, responsável e compartilhada.

**08-** A Rede Cegonha consiste numa rede de cuidados que visa assegurar à mulher o direito ao planejamento reprodutivo e à atenção humanizada à gravidez, ao parto e ao puerpério, bem como à criança o direito ao nascimento seguro e ao crescimento e ao desenvolvimento saudáveis. Sobre ela, assinale o que for correto.

- 01) A Rede Cegonha tem como princípios, entre outros: o respeito, a proteção e a realização dos direitos humanos; o respeito à diversidade cultural, étnica e racial; a promoção da equidade e o enfoque de gênero.
- 02) São diretrizes da Rede Cegonha: garantia do acolhimento com avaliação e classificação de risco e vulnerabilidade, ampliação do acesso e melhoria da qualidade do pré-natal; garantia de vinculação da gestante à unidade de referência e ao transporte seguro; garantia das boas práticas e segurança na atenção ao parto e nascimento; garantia da atenção à saúde das crianças de zero a vinte e quatro meses com qualidade e resolutividade; e garantia de acesso às ações do planejamento reprodutivo.
- 04) São objetivos da Rede Cegonha garantir a integralidade do cuidado no pré-natal, na gravidez, na perda gestacional, no parto e, no puerpério, bem como ao recém-nascido e à criança, com foco na resolutividade da atenção primária e da atenção ambulatorial especializada e hospitalar; e zerar a morbimortalidade materna e infantil.
- 08) A Rede Cegonha deve ser organizada de maneira a possibilitar o provimento contínuo de ações de atenção à saúde materna e infantil para a população de determinado território, mediante a articulação dos distintos pontos de atenção à saúde, do sistema de apoio, do sistema logístico e da governança da rede de atenção à saúde.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

**09-** O Componente Estratégico da Assistência Farmacêutica objetiva propiciar acesso a medicamentos aos usuários com doenças de perfil endêmico e que tenham impacto socioeconômico. Esses medicamentos são gerenciados e disponibilizados aos usuários portadores de doenças que configuram problemas de saúde pública através de Programas Estratégicos, que seguem protocolos e normas específicas. Assinale as alternativas que apresentam apenas problemas de saúde considerados como estratégicos e com cobertura no Componente Estratégico da Assistência Farmacêutica.

- 01) Doença de chagas.
- 02) Artrite reumatoide.
- 04) Tuberculose.
- 08) Hanseníase.

**10-** Donabedian, na década de 1960, propôs um modelo de avaliação composto por estrutura-processo-resultado. Em relação à avaliação de serviços de saúde proposto por Donabedian, assinale o que for correto.

- 01) Qualidade pode ser medida como o ponto em que o cuidado prestado atinge o equilíbrio mais favorável entre os riscos e benefícios.
- 02) Estrutura correspondem aos insumos, recursos físicos, instalações, equipamentos, mão de obra, manuais de normas/rotinas e procedimentos.
- 04) Resultado corresponde às execuções de ações mediante o uso de protocolos assistenciais, procedimentos, regras, padrões.
- 08) Processo corresponde a avaliação do êxito dos objetivos do cuidado em saúde e satisfação do usuário ou da população.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

## QUESTÕES ESPECÍFICAS

**11-** Sobre os mecanismos moleculares envolvidos no processo de atrofia muscular, assinale o que for correto.

- 01) Ativação do sistema ubiquitina-proteassoma, resultando na degradação de proteínas musculares essenciais.
- 02) Aumento da expressão de miRNAs (microRNAs) específicos, que inibem a tradução de proteínas relacionadas ao crescimento muscular.
- 04) Ativação do fator de crescimento semelhante à insulina (IGF-1), estimulando a síntese proteica e promovendo o crescimento muscular.
- 08) Inibição da expressão de fatores pró-inflamatórios, favorecendo a regeneração e crescimento das fibras musculares.

**12-** Com relação aos mecanismos de hipertrofia muscular induzidos pelo treinamento de força, assinale o que for correto.

- 01) Redução na quantidade de proteínas contráteis, permitindo maior espaço para a síntese de novas proteínas durante a recuperação.
- 02) Danos musculares microscópicos que desencadeiam respostas inflamatórias, estimulando a síntese de proteínas e o crescimento muscular.
- 04) Diminuição da expressão de fatores de crescimento, reduzindo o catabolismo muscular durante o treinamento.
- 08) Aumento da ativação de unidades motoras, promovendo maior recrutamento de fibras musculares durante o exercício.

**13-** O exercício físico quando prescrito de forma adaptada às especificidades da pessoa com deficiência é capaz de gerar diversos benefícios. Sobre os principais benefícios do exercício físico adaptado para pessoas com deficiência, assinale o que for correto.

- 01) Melhora da força muscular e flexibilidade, auxiliando na realização de atividades cotidianas.
- 02) Redução do risco de doenças cardiovasculares e metabólicas, promovendo a saúde geral.
- 04) Redução da percepção negativa sobre a própria deficiência, impactando positivamente na autoestima.
- 08) Aumento da dependência de auxílios e equipamentos de locomoção, facilitando a mobilidade dos indivíduos.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

**14-** Sobre os princípios fundamentais do planejamento do exercício físico adaptado às pessoas com deficiência, assinale o que for correto.

- 01) Individualização do programa de exercícios de acordo com as capacidades e necessidades de cada pessoa, levando em consideração suas limitações específicas.
- 02) Foco em exercícios neuromusculares, aeróbios, equilíbrio e funcionais, visando maximizar o desempenho físico.
- 04) Ênfase em atividades que envolvam competições ou jogos entre pessoas com características motoras similares, evitando constrangimentos ou sentimentos de inadequação.
- 08) Estabelecimento de metas e objetivos realistas, proporcionando um senso de realização e progresso contínuo.

**15-** Sobre os princípios do treinamento esportivo aplicados na prescrição de exercícios físicos para melhoria da aptidão aeróbia, considerando os aspectos de intensidade, duração e frequência, assinale o que for correto.

- 01) Princípio da sobrecarga progressiva: Gradualmente deve-se aumentar a intensidade, duração e frequência dos exercícios ao longo do tempo para promover adaptações fisiológicas.
- 02) Princípio da especificidade: Consiste em escolher atividades que estejam diretamente e indiretamente relacionadas à tarefa-alvo, como corrida, ciclismo ou natação, com o objetivo de direcionar o treinamento da aptidão aeróbia para o desenvolvimento específico desejado.
- 04) Princípio da individualidade: Adaptar a prescrição de exercícios de acordo com as características, metas e condições de saúde específicas de cada indivíduo.
- 08) Princípio da variabilidade: Consiste em alternar períodos de esforço intenso e recuperação, proporcionando estímulos variados ao sistema aeróbio.

---

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

**16-** Em idosos, uma boa mobilidade reduz o risco de quedas, promove a independência e contribui para a manutenção da saúde física e mental ao facilitar a participação social e a interação com o ambiente. Sobre os protocolos de teste frequentemente utilizados para mensurar a capacidade de mobilidade e força em idosos, assinale o que for correto.

- 01) Teste de Cooper.
- 02) Teste Shuttle Run.
- 04) Teste do "Timed Up and Go" (TUG).
- 08) Teste de sentar e levantar da cadeira.

**17-** Um AVC (acidente vascular cerebral) pode causar danos significativos ao sistema neuromuscular, levando a dificuldades na realização de atividades diárias e aumentando o risco de quedas, tornando a reabilitação focada em exercícios específicos, essencial para recuperar a funcionalidade neuromuscular. Sobre a prescrição de exercícios recomendados para melhorar o sistema neuromuscular de pessoas que sofreram AVC, assinale o que for correto.

- 01) Incluir exercícios de fortalecimento muscular, focando nas regiões acometidas pelo AVC, para recuperar a força e a estabilidade.
- 02) Realizar treinamento de equilíbrio, incorporando desafios progressivos e exercícios unipodais para estimular a propriocepção e melhorar o controle postural.
- 04) Realizar exercícios aeróbios leves para evitar sobrecarga no sistema neuromuscular debilitado.
- 08) Adotar técnicas de treinamento intervalado de alta intensidade para restaurar a função neuromuscular e promover a plasticidade cerebral.

---

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

**18-** A sarcopenia é a perda progressiva de massa muscular e força associada ao envelhecimento, pode ser causada por diversos fatores, incluindo envelhecimento natural, inatividade física, má nutrição, alterações hormonais, doenças crônicas, inflamação crônica e fatores genéticos. Sobre os modelos de programas de exercícios físicos recomendados para idosos que apresentam quadro de sarcopenia, assinale o que for correto.

- 01) Treinamento de Força Progressiva: Incorporar exercícios resistidos como agachamentos, levantamento de peso, flexões de braço modificadas e extensão dos joelhos. Inicialmente com cargas leves, aumentando gradualmente para estimular o ganho de massa muscular e a força de potência.
- 02) Treinamento de Equilíbrio e Estabilidade: Incluir exercícios de equilíbrio como ficar em um pé só, caminhar em linha reta, e exercícios que envolvam desafios posturais, melhorando a propriocepção e reduzindo o risco de quedas.
- 04) Atividades Aeróbicas Moderadas: Integrar caminhadas, ciclismo estacionário, natação ou dança de baixo impacto, promovendo a saúde cardiovascular e a resistência muscular sem sobrecarregar as articulações.
- 08) Pilates ou Ioga Adaptados: Incorporar essas práticas para melhorar flexibilidade, mobilidade e força central, proporcionando benefícios abrangentes para a saúde física e mental.

**19-** Considerando as diferentes doenças crônicas não transmissíveis, assinale o que for correto.

- 01) O cálculo da frequência cardíaca máxima ( $FC_{max}$ ) é um dos métodos mais recomendados para estimar a intensidade do exercício em pacientes com DPOC.
- 02) A duração total do treinamento é uma variável importante que deve ser considerada na prescrição de exercícios físicos, em especial, para pacientes com diabetes melito (DM) que fazem uso de insulina.
- 04) Pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) apresentam risco de quedas devido, principalmente, à fraqueza muscular relacionada ao baixo nível de atividade física. Desta forma, exercícios de fortalecimento são altamente recomendados.
- 08) O exercício físico regular promove resultados metabólicos positivos apenas para pacientes com diabetes melito tipo 1, há pouca evidência sobre seus efeitos em pacientes com diabetes melito tipo 2.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

**20-** Sobre a prescrição de exercício físico para grupos especiais, assinale o que for correto.

- 01) A intensidade do treinamento resistido prescrito para pacientes hipertensos não deve ultrapassar o equivalente à 50% de 1RM.
- 02) A redução da pressão arterial como efeito do exercício físico ocorre independentemente da idade, sendo também observada em pessoas idosas.
- 04) O sistema esquelético de pacientes com diferentes tipos de câncer pode ser um local comum de metástase, assim, é importante que o treinamento de sobreviventes seja adaptado, por exemplo, evitando impacto e elevados volumes de exercício.
- 08) A prescrição de exercício físico para indivíduos com dislipidemia, sem outras comorbidades, é muito semelhante à prescrição para adultos saudáveis.

**21-** Com relação à avaliação física relacionada à saúde, assinale o que for correto.

- 01) Antes de iniciar um programa de treinamento/tratamento é de extrema importância avaliar fatores intrínsecos e extrínsecos do participante/paciente.
- 02) Existe uma relação diretamente proporcional entre medidas da relação cintura-quadril e riscos à saúde.
- 04) A partir da resposta da frequência cardíaca frente à diferentes taxas de trabalho submáximas obtidas em um teste de esforço submáximo, pode-se prever valores de  $VO_{2max}$ .
- 08) O tradicional teste de uma repetição máxima (1 RM) é amplamente empregado para avaliação da força muscular isométrica.

**22-** A doença de Parkinson é uma doença neurológica crônica, degenerativa e progressiva, caracterizada pela morte dos neurônios dopaminérgicos localizados no núcleo da base. A partir dessa definição, assinale o que for correto.

- 01) O treinamento resistido é contraindicado para pacientes com Parkinson, uma vez que exacerba os tremores característicos da doença.
- 02) A rigidez do pescoço, decorrente da doença de Parkinson, está também relacionada à marcha e postura, assim, devem ser prescritos exercícios de flexibilidade para a região.
- 04) São observados efeitos positivos do exercício físico apenas quanto à bradicinesia de pacientes com doença de Parkinson.
- 08) O exercício físico regular contribui para redução de sintomas psiquiátricos e osteomioarticulares, muito frequentes em pacientes com doença de Parkinson.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

**23-** Considerando os efeitos do exercício físico para populações com doenças neurodegenerativas, assinale o que for correto.

- 01) Programas de exercício físico apresentam importante contribuição para proteção da atividade neurotrófica de idosos.
- 02) Treinamento aeróbio e de resistência aumentam as concentrações periféricas do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF).
- 04) Exercícios de intensidade moderada ou vigorosa promovem neuroproteção de pacientes com doenças neurodegenerativas, quando comparados à exercícios de baixa intensidade.
- 08) Devem ser incluídos exercícios funcionais, como subir escadas e levantar da cama para melhorar o controle neuromotor de pacientes de doenças neurodegenerativas.

**24-** A respeito das adaptações do sistema respiratório com a prática de exercícios físicos, assinale o que for correto.

- 01) Aumento no consumo máximo de oxigênio.
- 02) Aumento do volume expiratório forçado no primeiro segundo.
- 04) Aumento no consumo de oxigênio repouso.
- 08) Aumento na quantidade de alvéolos pulmonares.

**25-** Sobre os métodos de identificação dos limiares ventilatórios em um teste incremental, assinale o que for correto.

- 01) Ponto de menor valor da razão ventilação/consumo de oxigênio ( $VE/VO_2$ ).
- 02) Ponto de menor valor da razão ventilação/produção de gás carbônico ( $VE/VCO_2$ ).
- 04) Razão de trocas respiratórias ( $VCO_2/VO_2$ ) igual a 1,1.
- 08) Declínio da ventilação ao longo do tempo.

**26-** Sobre as adaptações cardiovasculares relacionadas ao exercício físico, assinale o que for correto.

- 01) Aumento da capilarização sanguínea na musculatura esquelética.
- 02) Hipertrofia excêntrica no coração no treinamento de força.
- 04) Aumento do débito cardíaco.
- 08) Diminuição da diferença arteriovenosa de oxigênio.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

**27-** A respeito das respostas cardiovasculares em repouso e em exercício físico, assinale o que for correto.

- 01) A diminuição da frequência cardíaca pós-exercício físico está relacionada inicialmente ao aumento da atividade parassimpática.
- 02) A variabilidade de frequência cardíaca menor é um bom indicador de saúde.
- 04) Em cardiopatas pode ser identificado, em alguns casos, o limiar de isquemia ou o limiar de arritmia.
- 08) O aumento da atividade simpática de repouso está relacionado a maiores riscos de problemas cardiovasculares.

**28-** Sobre exercício físico e aptidão aeróbia, assinale o que for correto.

- 01) Os limiares metabólicos são bons indicadores para a prescrição de exercício.
- 02) Treinamentos voltados para a capacidade aeróbia e potência aeróbia apresentam características diferentes.
- 04) Exercícios físicos de alta intensidade e curta duração podem ser efetivos em algumas populações para melhora da aptidão aeróbia.
- 08) A diminuição do consumo de oxigênio em exercício submáximo (pré vs. pós-treinamento) é um indicador da melhora na economia de movimento.

**29-** Considerando os métodos de alongamento para a melhora da flexibilidade, assinale o que for correto.

- 01) Alongamento estático.
- 02) Alongamento balístico.
- 04) Facilitação neuromuscular proprioceptiva.
- 08) Facilitação tendínea-fascial.

**30-** O consumo máximo de oxigênio ( $VO_{2máx}$ ) é um importante indicador da aptidão cardiorrespiratória. Neste contexto, assinale o que for correto.

- 01) Apresenta relação a força muscular.
- 02) Apresenta relação inversa com o risco de doenças cardiovasculares.
- 04) Apresenta relação com a capacidade de tolerância ao exercício de longa duração.
- 08) Apresenta relação com a expectativa de vida.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES