

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

01. A classificação das contrações musculares baseia-se em três componentes: tempo, deslocamento e produção de força. Ao nível da fibra muscular ou da unidade motora são possíveis três níveis básicos de contração: isotônica, isocinética e isométrica. Ao nível do músculo como um todo, as contrações podem ser definidas como dinâmicas, isocinéticas ou estáticas. Sobre a classificação das contrações musculares, relacione cada tipo de contração às suas respectivas definições.

- 1 – Contração Isotônica
- 2 – Contração Dinâmica
- 3 – Contração Isocinética
- 4 – Contração Isométrica
- 5 – Contração Estática

- () Contração de uma fibra muscular na qual a tensão gerada pela fibra muscular é constante ao longo de toda a amplitude de movimento.
- () Contração de uma fibra muscular que não resulta em mudança no comprimento da fibra muscular.
- () Contração muscular na qual a força exercida varia quando o músculo sofre encurtamento para se acomodar a uma mudança no comprimento do músculo e/ou ao ângulo articular por meio de toda a amplitude de movimento enquanto movimenta uma carga externa constante.
- () Contração muscular que produz um aumento na tensão muscular, porém sem causar deslocamento significativo do membro ou deslocamento da articulação e que, portanto, não resulta em movimento do esqueleto.
- () Contração de uma fibra muscular na qual a velocidade da contração é mantida constante.

Assinale a alternativa que indica a sequência CORRETA.

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

02. “A Secretaria do Esporte e Juventude (SEJUV) divulga, nesta quinta-feira (21), o lançamento do edital Bolsa Atleta do Governo Federal. O Ministério da Cidadania lançou um sistema digital para facilitar as inscrições e o acompanhamento dos processos de análise e concessão do benefício. [...] A expectativa é que, em 2021, o programa supere os números do último edital, que contemplou 6.357 atletas de modalidades olímpicas e paralímpicas. Como a Secretaria Especial do Esporte já havia anunciado em agosto do ano passado, o edital contempla, pela primeira vez, resultados esportivos de dois anos (2019 e/ou 2020), uma estratégia para que os atletas não sejam prejudicados pelos efeitos da pandemia de COVID-19.”

Disponível em: <https://www.esporte.ce.gov.br/2021/01/21/sejuv-divulga-edital-bolsa-atleta-do-governo-federal/>. Acesso em: 07. Março. 2021.

Compreendendo o esporte como um fenômeno humano, incentivar, por meio de políticas públicas, sua prática pela população é promover:

- (A) a saúde e os benefícios sociais e culturais aos atletas, visando ao bem comum e à contribuição do estado para fomentar atividades desportivas locais, estimulando financeiramente em competições regionais e nacionais.

- (B) a hipercompetitividade dos praticantes, estimulando a conquista de resultados individuais e a formação para o exercício da cidadania.
- (C) as visibilidades dos atletas locais, estimulando-os nas competições em níveis regionais e nacionais, elevando o quantitativo de atletas do estado, estimulando apenas a competitividade e a obtenção de grandes resultados.
- (D) a construção de espaços de lazer e de práticas de atividade físicas coletivas para que haja incentivo para todos treinarem e competirem em eventos desportivos.

03. Vários estudos e pesquisas informam que o exercício físico é importante componente do tratamento da obesidade. A Organização Mundial de Saúde (OMS) reconhece a obesidade como uma doença desde 1985, sendo esta definida como uma condição patológica crônica acompanhada de acúmulo excessivo de gordura. A obesidade é um dos principais fatores de risco para várias doenças não transmissíveis (DNTs), como doenças cardiovasculares, hipertensão, acidente vascular cerebral, diabetes tipo 2, entre outras. Um dos mecanismos utilizados para o diagnóstico da obesidade é dado por meio do Índice de Massa Corporal (IMC), que, mesmo sofrendo muitas críticas, é aceito universalmente para a classificação da obesidade. Analise os itens a seguir e, ao final, assinale a alternativa CORRETA sobre a relação IMC e obesidade.

- I) A obesidade de grau I é indicada pelo IMC entre 30 e 34,9 Kg/m².
- II) A obesidade de grau II é indicada pelo IMC entre 35 e 45 Kg/m².
- III) A obesidade mórbida ou de grau III é indicada pelo IMC acima de 40 Kg/m².

- (A) Somente o item I está correto.
- (B) Os itens I e II estão corretos.
- (C) Os itens I e III estão corretos.
- (D) Somente o item III está correto.

04. A Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017, aprovou a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da atenção básica. A respeito da PNAB, marque a alternativa **INCORRETA**.

- (A) Divide-se em quatro equipes: Equipe de Saúde da Família; Equipe de Atenção Básica; Equipe de Saúde Bucal e Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica.
- (B) Como forma de garantir a coordenação do cuidado, as equipes de Atenção Básica e de Saúde da Família ficarão responsáveis por 2.000 a 3.500 pessoas.
- (C) Toda UBS deve monitorar a satisfação de seus usuários, oferecendo o registro de elogios, de críticas ou de reclamações, por meio de livros, de caixas de sugestões ou de canais eletrônicos.
- (D) A Equipe de Saúde da Família é composta por médico, agentes comunitários de saúde, nutricionista, profissional/professor de Educação Física e psicólogo.

05. Em relação ao Exercício de Efeito Geral voltado para a saúde e para a qualidade de vida, analise os itens abaixo e atribua (V) para as assertivas verdadeiras e (F) para as assertivas falsas, e, ao final, assinale o item CORRETO.

- () O Exercício de Efeito Geral mobiliza diferentes grupos musculares simultaneamente e seu principal objetivo para a saúde é desenvolver a resistência muscular geral aeróbica ou a resistência cardiorrespiratória.
- () Para a prescrição de Exercício de Efeito Geral, é importante a realização de testes que possam mensurar a capacidade cardiorrespiratória, como o teste de Cooper de 12 minutos e o de caminhada de 1.600 metros, muito utilizados no acompanhamento e na evolução da capacidade cardiorrespiratória.
- () O Exercício de Efeito Geral, a longo prazo, não contribui para a prevenção de doenças hipocinéticas.
- () Um dos benefícios do Exercício de Efeito Geral é a hipertrofia cardíaca e vascular.

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



Disponível em: <https://coronavirus.ceara.gov.br/project/cartilha-recomenda-a-pratica-de-atividades-fisicas-durante-o-isolamento-social/>. Acesso em: 07. Março. 2021.

06. Durante o período de isolamento social marcado pelos avanços da COVID-19 no mundo, a Secretaria de Saúde do Estado do Ceará e a Escola de Saúde Pública do Ceará Paulo Marcelo Martins Rodrigues desenvolveram uma cartilha de recomendações para o incentivo à prática de atividades físicas em casa (imagem acima), uma vez que a prática de atividades físicas estimula a resistência imunológica para combater doenças que podem impulsionar as ações do coronavírus. Com isso, pensando que não ocorrerá o auxílio do profissional de Educação Física nas atividades em casa, quais cuidados devem ser tomados durante a prática de exercícios em casa por pessoas com diabetes ou doenças cardiovasculares?

- (A) Sempre verificar a pressão arterial e o nível de glicemia no final da atividade.
- (B) Em caso de diabetes, se o índice glicêmico estiver entre 100mg/dL e 140mg/dL, não realizar atividade naquele dia.
- (C) Se for hipertenso e a pressão arterial estiver acima de 150/100, fazer uso da medicação de costume e repousar, não iniciando a atividade.
- (D) Não é necessário verificar o nível glicêmico no sangue, pois as atividades em casa são leves e/ou moderadas, não influenciando diretamente na captação e no aumento da glicose.

07. A doença arterial periférica (DAP) caracteriza-se por uma série de disfunções na estrutura e na função das artérias que irrigam as regiões periféricas do corpo humano. Um dos principais sintomas da DAP é a **claudicação intermitente**, que consiste:

- (A) na dor, câimbra, formigamento ou ardência nos membros inferiores, que ocorre apenas durante a prática de atividade física e cessa rapidamente com o repouso.
- (B) na mensuração da pressão arterial nos pés e na comparação com a pressão no braço.
- (C) na alteração da pressão arterial causada pelo aumento do fluxo sanguíneo e na diminuição de oxigênio exigido durante a prática de atividades físicas.
- (D) na dor nos membros inferiores que passa a ocorrer em repouso e provoca a incapacidade para a realização de atividades físicas.

08. Mesmo nos dias de hoje, algumas gestantes não aderem à prática de exercícios físicos, seja insegurança, seja falta de informação. Na ausência de contraindicações clínicas, sendo liberadas pelo médico, as gestantes podem ser incentivadas à prática de exercícios que promovam benefícios corporais e psicológicos durante o período da gravidez para ela e para o bebê. O profissional de Educação Física tem que ficar atento aos sinais e aos sintomas que possam ocasionar a interrupção das atividades físicas na gestação. São sinais de alerta para a interrupção da prática de exercícios físicos pelas gestantes, com **EXCEÇÃO** de:

- (A) sangramento vaginal.
- (B) desidratação.
- (C) torpor.
- (D) náuseas ou vômitos persistentes.

09. A depressão é um transtorno que ocorre em todo o mundo. Segundo dados da pesquisa da Universidade de São Paulo (USP), com a pandemia do novo coronavírus, fez com que o Brasil liderasse o número de casos de pessoas com ansiedade e depressão, respectivamente, 63% e 59%. Como base do tratamento para a depressão, alguns tipos de medicamentos usados consistem em impedir a recaptação do neurotransmissor serotonina no sistema nervoso central, como fluoxetina.

Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/2021/02/08/brasil-lidera-casos-de-depressao-na-quarentena-aponta-pesquisa-da-usp>. Acesso em: 07. Março. 2021.

Com isso, marque a assertiva CORRETA.

- (A) Em uma sinapse, os neurotransmissores são liberados a partir da bainha de mielina.
- (B) Somente sinapses entre duas células nervosas utilizam neurotransmissores como mediadores.
- (C) Após a liberação do neurotransmissor, é provocado um potencial de ação na membrana pós-sináptica e pode ser captado pelo neurônio pré-sináptico.
- (D) Diferentes tipos de neurotransmissores ocasionam potenciais de ação com intensidades diferentes.

10. O desvio frontal do joelho para o exterior que resulta na aparência de pernas arqueadas, formando uma angulação maior que 180º é chamado de:

- (A) valgo.
- (B) inversão.
- (C) varo.
- (D) recurvado.

11. As diretrizes da Organização Mundial de Saúde para 2020, ao incluir pela primeira vez, em nível mundial, recomendações para mulheres grávidas e no pós-parto, bem como para pessoas que vivem com condições crônicas ou deficiências, mostram a especificidade crescente e a relevância de diretrizes de atividade física para diferentes grupos e populações. Sobre as recomendações da OMS para mulheres grávidas e no pós-parto, analise as proposições.

I) Realizar, pelo menos, 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada ao longo da semana para substanciais benefícios à saúde.

II) Incorporar uma variedade de atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular e adicionar alongamentos suaves também podem ser benéficos.

III) Mulheres que, antes da gravidez, habitualmente, praticavam atividades aeróbicas de intensidade vigorosa, ou que eram fisicamente ativas, podem continuar essas atividades durante a gravidez e o período pós-parto.

É CORRETO o que se afirma em:

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

12. Com a redefinição no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Portaria nº 825, de 25 de abril de 2016, o Serviço de Atendimento Domiciliar (SAD) deveria ser responsável por substituir a internação e a ação hospitalar, realizando serviços complementares de cuidado que acontecem na atenção básica e nos serviços de urgência. Analise os itens abaixo, no que diz respeito aos objetivos que o SAD tem, e, em seguida, assinale a alternativa CORRETA.

- I) Otimização dos recursos financeiros e estruturais da Rede de Atenção à Saúde.
- II) Redução do período de internação de usuários.
- III) Ampliação da autonomia dos usuários por meio da humanização da atenção à saúde.

Verifica-se que está(ão) correto(s):

- (A) Apenas II e III.
- (B) I, II e III.
- (C) Apenas II.
- (D) Apenas I e III.

13. Em uma pesquisa publicada por Martins, Silva e Vasquez em 2021 sobre a participação de mulheres brasileiras na prática de futebol e as relações de interseccionalidade de raça, de gênero e de classe, os autores constataram que, a partir da pesquisa do IBGE de 2015, a maioria das mulheres que praticam futebol advém de classes mais baixas e são negras. Segundo os pesquisadores, a chance de mulheres negras praticarem futebol é 2,685 vezes maior que mulheres brancas. Essa constatação presume, principalmente, que:

- (A) o futebol é uma modalidade financeiramente acessível para pessoas que possuem renda mais baixa e menos discriminatória, por isso mais chances de mulheres negras praticarem.
- (B) a prática dessa modalidade ganhou espaço para mulheres negras porque mulheres brancas não praticam futebol, mas sim esportes sem contato, como o voleibol.
- (C) a presença mais intensa de homens jogando futebol dificultou a presença de mulheres, pois é uma prática intensa e de muito contato.

(D) há uma prevalência de mulheres negras jogando futebol, porque foi uma modalidade predominante, no país, por jogadores negros e jogadoras negras, como Pelé e Formiga.

14. Relacione as colunas de acordo com os componentes da aptidão física e suas respectivas definições e, em seguida, assinale a alternativa que contém a sequência com a resposta CORRETA.

- (1) Flexibilidade
- (2) Resistência
- (3) Força muscular

- () É o resultado da contração ou tensão muscular, máxima ou não, com ou sem produção de movimento ou variação do tamanho do músculo.
- () É a amplitude máxima de movimento em uma ou mais articulações.
- () Capacidade biomotora que permite realizar movimentos durante um determinado período de tempo sem perda da qualidade de execução, ou seja, prolongando o tempo de execução até o surgimento de sinais de fadiga.

- A) 1, 2, 3.
- B) 1, 3, 2.
- C) 2, 1, 3.
- D) 3, 1, 2.

15. Os neurônios no sistema nervoso se comunicam usando sinalizações elétricas e químicas com outros neurônios ou com células não neuronais, esse processo é chamado de sinapse. A respeito das sinapses, analise as informações abaixo.

- I) As sinapses elétricas permitem uma condução mais rápida de sinais.
- II) A sinapse química ocorre por meio de junções comunicantes, o que permite uma condução rápida de sinais.
- III) As informações transmitidas por meio de sinapses elétricas são mais elaboradas que as químicas.

Assinale a alternativa CORRETA.

- (A) As alternativas II e III estão corretas.
- (B) As alternativas I e III estão corretas.
- (C) Somente a alternativa I está correta.
- (D) Somente a alternativa II está correta.

16. O sistema endócrino, juntamente com o sistema nervoso, regula a resposta do corpo ao exercício. Nos itens a seguir, assinale a alternativa CORRETA que apresenta o local onde é produzido o(a) glândula/tecido endócrino, o hormônio e a função relacionada diretamente à regulação das respostas ao exercício.

- (A) No **hipotálamo**, temos a produção do **cortisol** que contribui para a **função imune** e **para o metabolismo; resposta ao estresse**.
- (B) No **pâncreas**, temos a produção de **insulina, de glucagon** que possui a função de **metabolismo; regula os níveis sanguíneos de glicose**.
- (C) Na **hipófise posterior**, temos a produção do **hormônio do crescimento** que possui a **função de contribuir para o crescimento ósseo e muscular; metabolismo**.
- (D) Na **glândula suprarrenal**, temos a produção de **eritropoetina** que exerce a função de **produção de eritrócitos**.

17. Segundo as novas definições do Serviço de Atendimento Domiciliar, na Portaria nº 825 de 2016, coloque **V** para verdadeiro e **F** para falso nas afirmações abaixo a respeito do cuidador.

- () É papel das equipes de Atendimento Domiciliar identificar, capacitar e orientar o cuidador do usuário, considerando como sujeito do processo.
- () Não pode assinar termos de esclarecimento e de responsabilidade de admissão do usuário no Serviço de Atendimento Domiciliar, pois é necessária uma prévia concordância dos familiares.
- () São pessoas que possuem, ou não, vínculo familiar com o usuário, com aptidão para auxiliar as atividades e as necessidades cotidianas.

Assinale a sequência CORRETA.

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

18. “A quarentena ocasionada pela pandemia do novo coronavírus provocou mudanças na vida de muitas pessoas. Decretada em 19 de março de 2020, no Ceará, o período segue ainda, neste segundo semestre do ano, com orientação de isolamento social a fim de evitar a proliferação da COVID-19. Porém, o período em casa alterou o tratamento e a rotina de pessoas com doenças crônicas, como diabetes. [...] Entre abril e maio deste ano, foi realizada uma pesquisa pelo jornal científico *Diabetes Research and Clinical Practice*, o qual apontou que a quarentena alterou a vida de pessoas portadoras de diabetes. Entre as mudanças, destacam-se o controle da doença, o padrão de alimentação, a atividade física, acesso a medicamentos e a serviços de saúde.”

Disponível em:

<https://www.opovo.com.br/noticias/saude/2020/08/25/pandemia-da-covid-19-impacta-na-vida-de-pessoas-com-diabetes.html>. Acesso em: 09. Março. 2021.

Em relação à prevenção da diabetes *mellitus* tipo 02, analise as afirmativas e assinale a alternativa correta.

- I) A DM2 é uma das principais doenças crônicas que podem ser evitadas por meio de mudanças no estilo de vida e de intervenção não farmacológica.
- II) Incentivar a perda de peso estruturada em um plano alimentar, reduzindo o azeite, as frutas e os cereais, associado à prática de atividade física, é de suma importância para aqueles com alto risco de desenvolver DM2 com sobrepeso ou obesidade.
- III) Muitos indícios epidemiológicos e ensaios clínicos ratificam que a dieta mediterrânea desempenha papel importante na prevenção do DM2, pois, adotar essa dieta, implica diretamente na diminuição da obesidade abdominal e pode ser um determinante na redução da resistência à insulina e das inflamações.
- IV) Sacarose e alimentos contendo sacarose são proibidos para indivíduos com diabetes, uma vez que aumentam a glicemia mais do que outros carboidratos.

Assinale a alternativa que contém somente itens corretos.

- (A) I, II, III e IV estão corretos.
- (B) Somente I e III estão corretos.
- (C) Somente I e IV estão corretos.
- (D) Somente I e II estão corretos.

19. A Portaria nº 2.466, de 11 de novembro de 2014, redefiniu a Política de Promoção da Saúde, que tem como objetivo fornecer um conceito ampliado de saúde no âmbito individual e coletivo, por meio da cooperação, da articulação e da formação da Rede de Atenção à Saúde. Segundo o documento, são valores fundantes da efetivação da Política de Promoção da Saúde:

- (A) a solidariedade, o respeito às diversidades, a ética, a felicidade e a justiça social.
- (B) a inclusão social, a ética, a tolerância, a solidariedade e a humanização.
- (C) o respeito às diversidades, a tolerância, o amor, a justiça social e a felicidade.
- (D) a humanização, a corresponsabilidade, a justiça social, a inclusão social e o amor.

20. Visando à melhor orientação para estabelecer e para aplicar os programas de treinamento, nos estudos da fisiologia do exercício, são indicados oito princípios gerais de treinamento: especificidade; sobrecarga; repouso/recuperação; adaptação; progressão; retrogressão/platô/reversibilidade; manutenção; individualização; aquecimento/volta à calma. O princípio o qual preconiza que os indivíduos necessitam de prescrições personalizadas do exercício baseadas em seus níveis de aptidão e de objetivos e que fatores relacionados à maturação biológica, a fatores genéticos, ao gênero, à treinabilidade, às condições patológicas podem afetar as prescrições do exercício e as adaptações subsequentes. Assinale, dentre os itens abaixo, o princípio a que se referem tais características.

- (A) Princípio da Especificidade.
- (B) Princípio da Sobrecarga.
- (C) Princípio da Individualização.
- (D) Princípio da Progressão.

21. A manutenção da glicemia é extremamente importante para manter a homeostase durante o exercício físico, pois o cérebro depende dessa molécula, assim como fibras musculares quando em contração. Desse modo, a regulação da glicemia ocorre por meio dos hormônios insulina e glucagon. No ciclo de regulação da glicemia, é correto afirmar que:

- (A) a baixa taxa de glicose inibe células alfa do pâncreas liberando glucagon no fígado que quebra o glicogênio e libera glicose.
- (B) a alta taxa de glicose no sangue estimula as células beta secretarem glucagon no fígado que quebra o glicogênio e libera glicose.
- (C) a alta taxa de glicose no sangue estimula as células beta secretarem insulina no fígado que absorve a glicose e a armazena na forma de glicogênio.
- (D) a baixa taxa de glicose estimula células alfa do pâncreas a liberarem glucagon no fígado que absorve a glicose e a armazena na forma de glicogênio.

22. Quanto à contração muscular, é correto afirmar que:

- (A) durante o estado relaxado, a tropomiosina bloqueia o sítio de ligação da miosina na actina.
- (B) a actina possui seu sítio de ligação liberado após os íons Ca^{2+} se ligarem à tropomiosina, deslocando-a.
- (C) para o relaxamento muscular ocorrer, é preciso que a concentração de Ca^{2+} no organismo diminua, nessa ausência a tropomiosina permite que a troponina retorne à posição desligada, cobrindo os sítios de ligação.
- (D) no final do movimento de força do ciclo de contração, a miosina libera ATP, que é produto da hidrólise após se soltar da actina.

23. A relação entre atividade física e saúde vem ganhando grande destaque no cenário nacional e mundial quando se trata dos cuidados com o corpo, em virtude do elevado número de doenças associadas ao sedentarismo e também pelo modo com que a compreensão do cuidado tem sido abordada no campo da saúde coletiva e da educação física. Sobre a relação entre atividade física e saúde, analise os itens que seguem e marque a alternativa CORRETA.

I - A prática de atividade física pode contribuir para a saúde, no entanto é necessário que esta seja pensada além dos aspectos fisiológicos e biológicos e passe a incorporar também a dimensão afetiva e subjetiva dos grupos em relação aos cuidados com o corpo.

II – É preciso ampliar a oferta da prática de atividades físicas para as populações, permitindo acesso e condições para todos, mesmo que não seja garantida a orientação adequada para sua realização.

III – A prática da atividade física ao ser realizada promove substancial aumento de gasto energético o que, por si só, produz saúde, independente de outros fatores, como socioeconômicos, culturais etc.

- (A) Somente o item I está correto.
- (B) Somente os itens I e II estão corretos.
- (C) Somente os itens I e III estão corretos.
- (D) Os itens I, II e III estão corretos.

24. Quanto às diretrizes a serem operacionalizadas na Atenção Básica, segundo a Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017, assinale abaixo qual das alternativas **NÃO** compete às diretrizes do SUS e da Rede de Atenção à Saúde.

- (A) População adscrita.
- (B) Coordenação do cuidado.
- (C) Orientação comunitária.
- (D) Cuidado centrado na pessoa.

25. Leia as informações a seguir sobre a avaliação da composição corporal e, em seguida, marque a alternativa que apresenta as afirmações CORRETAS.

I - A avaliação da composição corporal é um dos aspectos de fundamental importância para a prescrição e para o acompanhamento de um programa de treinamento.

II - A avaliação da composição corporal pode ser mensurada a partir de dois procedimentos, a mensuração das pregas cutâneas e dos diâmetros (circunferências).

III - As áreas mais comuns para realização da mensuração das pregas cutâneas são no nível tricipital e subescapular e nos locais supra-ilíaco, abdominal e superior da coxa.

IV – Para a mensuração das circunferências, utiliza-se uma fita métrica que deve ser aplicada levemente sobre a superfície cutânea de forma que fique justa, porém não apertada.

- (A) Somente I e II estão corretas.
- (B) Somente I e III estão corretas.
- (C) Somente I, II e IV estão corretas.
- (D) I, II, III e IV estão corretas.

26. O condicionamento da flexibilidade pode ser realizado com instrumentos variados, em situações diversas, em locais diferentes e com objetivos diversos, como melhoria da capacidade funcional, da saúde, do desempenho atlético, prevenção de lesões musculotendinosas. Para tanto, os exercícios de flexibilidade devem fazer parte de um programa de condicionamento voltado para a saúde. Assinale a alternativa abaixo que apresenta os métodos básicos de desenvolvimento da flexibilidade.

- (A) Método estático; Método fraco-forte; Método de repetição.
- (B) Método estático; Método dinâmico; Método de repetição.
- (C) Método estático; Método intervalado extensivo; Método de repetição.
- (D) Método estático; Método dinâmico; Método da facilitação neuroproprioceptiva (FNP).

27. O aumento do tamanho das células musculares, ocasionado pelo treinamento que provoca, conseqüentemente, o aumento da seção transversa do músculo e de sua capacidade de força, pode ser definido como:

- (A) homeostasia.
- (B) hipertrofia.
- (C) contração muscular.
- (D) atrofia.

28. A prática de atividade física moderada realizada regularmente contribui para a redução de riscos e de problemas crônicos de saúde, como doenças cardíacas, obesidade, hipertensão, diabetes tipo II e outros distúrbios metabólicos. Sobre a prática de atividades física em praticantes com diabetes, analise os itens a seguir e assinale a única alternativa **FALSA**.

- (A) A realização de atividades físicas aeróbicas de forma contínua pode promover a redução da hemoglobina glicada em 0,5% em praticantes com diabetes mellitus (DM).
- (B) Em virtude dos potenciais riscos associados à prática de atividade física por praticantes com diabetes mellitus, a Associação Americana de Diabetes (ADA) publica recomendações que se concentram no controle metabólico antes do exercício, na monitoração da glicose sanguínea antes e depois do exercício e na dieta.
- (C) O exercício regular pode aumentar a resistência à insulina em praticantes com diabetes mellitus tipo II, um fator de risco para doença cardíaca prematura em diabéticos.
- (D) A prática de atividade física regular melhora o controle da glicose sanguínea, aumentando a sensibilidade do corpo à insulina, especialmente, em praticantes do diabetes mellitus tipo II.

29. As Diretrizes da OMS de 2020 sobre Atividade Física e Comportamento Sedentário apresentam novas recomendações sobre a quantidade e os tipos de atividade física para vários grupos e idades, e traz ainda informações atualizadas sobre os danos causados à saúde em virtude do sedentarismo. Analise os itens abaixo, assinale a opção com a resposta correta sobre as novas recomendações para a atividade física para adultos.

I – Os adultos, mesmo sem reduzir a quantidade de tempo gasto com comportamento sedentário, mas aderindo a atividades físicas de intensidade leve e moderada, estarão contribuindo para benefícios substanciais à sua saúde.

II – Para benefícios adicionais à saúde, os adultos também devem fazer atividades de fortalecimento muscular em 02 ou mais dias por semana, em intensidade moderada ou maior, que envolvam todos os principais grupos musculares.

III – Para ajudar a reduzir os efeitos prejudiciais dos altos níveis de comportamento sedentário na saúde, os adultos devem ter como objetivo fazer mais do que o recomendado de atividade física nos níveis de intensidade moderada a vigorosa.

IV – Os adultos devem fazer, pelo menos, 150-300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada; ou, pelo menos, 75-150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa. Ou ainda, uma combinação equivalente de intensidade moderada e vigorosa de atividade física ao longo da semana.

- (A) Somente o item I está correto.
- (B) Somente os Itens I e II estão corretos.
- (C) Somente os itens II, III e IV estão corretos.
- (D) Somente os itens III e IV estão corretos.

30. Sobre o exercício físico e as doenças hipocinéticas, analise os itens a seguir e assinale a alternativa **INCORRETA**.

- (A) As doenças hipocinéticas estão associadas diretamente aos hábitos e ao estilo de vida inadequado, como excesso de fumo, álcool, alimentos gordurosos e falta de exercício físico.
- (B) As doenças hipocinéticas são encontradas, com maior frequência, entre os sedentários e os obesos.
- (C) As doenças hipocinéticas estão associadas à prática de atividades físicas em excesso que passam a fazer parte de uma rotina rigidamente mantida, apesar da fadiga e das lesões.
- (D) Pessoas que possuem doenças hipocinéticas estão mais propensas a desenvolver uma segunda ou até terceira doença, por isso, a prática de exercícios físicos regulares contribui e ajuda a reduzir os fatores de risco.