UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA
COORDENADORIA DE PROCESSOS DE SELEÇÃO

PROCESSO DE SELEÇÃO – RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL

HU/UEPG – SMS/NEP/PMPG
EDITAL HU/UEPG Nº 06/2019 – EDITAL SMS/NEP Nº 01/2019

REABILITAÇÃO – SAÚDE COLETIVA

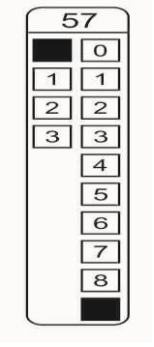
EDUCAÇÃO FÍSICA

INSTRUÇÕES GERAIS

- Verifique se este caderno contém trinta questões objetivas e observe se ele apresenta alguma imperfeição. Em caso de dúvida, comunique ao fiscal.
- As questões desta prova apresentam quatro alternativas, assinaladas com os números 01, 02, 04 e 08, nesta sequência. Cada questão terá como resposta a soma dos números correspondentes às alternativas que você apontar como corretas.
- O prazo determinado para resolução desta prova é de **TRÊS HORAS**, a partir do momento em que for completado o processo de distribuição dos cadernos de questões, incluído o tempo para o preenchimento do cartão de respostas.
- Quando você terminar a prova, solicite ao fiscal que apanhe o material de prova na sua carteira e aguarde sua liberação pelo fiscal para sair do local de prova.
  Lembre-se de que você só pode deixar o local de prova após as 16h15min.
- É de inteira responsabilidade do candidato a leitura, a interpretação e a conferência de todas as informações constantes no Caderno de Questões e no Cartão de Respostas.
- É obrigatória a permanência dos três últimos candidatos da sala para a assinatura da ata de encerramento de aplicação da prova.

INSTRUÇÕES SOBRE O CARTÃO DE RESPOSTAS

- CONFIRA os dados seguintes, que devem coincidir com os de sua inscrição: nome do candidato, número de inscrição, área.
- ASSINE no local indicado.
- PREENCHA os campos ópticos com cuidado, porque não haverá substituição do cartão em caso de erro ou rasura.
- Para cada questão, **PREENCHA SEMPRE DOIS CAMPOS**, **UM NA COLUNA DAS DEZENAS** e outro na **COLUNA DAS UNIDADES**.
- **Como exemplo**, se esta prova tivesse a **questão 57** e se você encontrasse o **número 09 como resposta** para ela, o cartão de respostas teria que ser **preenchido da maneira indicada ao lado**.



Observação: você pode preencher a papeleta abaixo e levá-la.
ATENÇÃO! Só a destaque depois de ter entregue o cartão de respostas ao fiscal.

..... destaque aqui .....

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA
COORDENADORIA DE PROCESSOS DE SELEÇÃO
EDITAL HU/UEPG nº 06/2019 – EDITAL SMS/NEP nº 01/2019
PROCESSO DE SELEÇÃO – RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL
EDUCAÇÃO FÍSICA

PAPELETA PARA ANOTAÇÃO DAS RESPOSTAS ASSINALADAS – USO OPCIONAL

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

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

01– No Brasil, há um esforço para a implantação de diversas Redes de Atenção à Saúde intituladas redes temáticas de atenção. Sobre os pontos de atenção das redes temáticas em saúde, assinale o que for correto.

01) São componentes da Rede de Urgência e Emergência: Promoção, Prevenção e Vigilância de Agravos em Saúde; Atenção Primária em Saúde; Serviço de Atendimento Móvel de Urgência; Unidade de Pronto Atendimento; Hospitais/Portas de Urgência Hospitalares e Atenção Domiciliar.
02) A atenção secundária na rede de cuidado à pessoa com deficiência busca a promoção da identificação precoce das deficiências por meio da qualificação do pré-natal, da atenção na primeira infância, atenção à saúde das pessoas com deficiência, apoio e orientação às famílias.
04) Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) assim como as Unidades de Acolhimento ou Serviço de Atenção em Regime Residencial são pontos de atenção da rede psicossocial (RAPS) e realizam acolhimento e reabilitação psicossocial.
08) A rede de cuidado à pessoa com deficiência conta exclusivamente com o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência e Hospital de Emergência; Centro Especializado em Reabilitação; Centro de Especialidade Odontológica; Centro de Referência da Assistência Social.

02– Planejar implica em identificar e disponibilizar os meios necessários para a ação, os diversos recursos necessários, poder político, conhecimento, capacidades organizativas, equipamentos e tecnologia e também, mas nem sempre, recursos econômico-financeiros. Sobre essa temática, assinale o que for correto.

01) A avaliação é a etapa final do planejamento e é considerada um instrumento essencial e exclusivo para que o planejador possa controlar a implementação do plano e o rumo das mudanças em direção ao objetivo proposto.
02) O processo de planejamento é iniciado com a identificação de problemas. A partir dessa identificação, são definidas estratégias de intervenção para alcançar as mudanças consideradas necessárias. Fazem parte deste momento apenas os gestores.
04) A avaliação é parte inerente do processo de planejamento, e o próprio diagnóstico é basicamente um processo de avaliação, assim como de definição das estratégias, dos cursos de ação e das normas escolhidas para desdobramentos em atividades e metas.
08) O plano deve divulgar os resultados do processo de diagnóstico, de análise e de laboração técnica e política, expressando acordos e pactos. Sua utilidade é a de servir como bússola para nortear as atividades que são realizadas, é um meio para as orientações que buscam concretizar as mudanças desejadas.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

03– As Redes de Atenção à Saúde (RAS) constituem-se de três elementos: a população, a estrutura operacional e o modelo de atenção à saúde. Nesse contexto, assinale o que for correto.

01) A população de responsabilidade das Redes de Atenção à Saúde vive em territórios sanitários singulares, organiza-se socialmente em famílias e é cadastrada e registrada em subpopulações por riscos sociossanitários.
02) Estrutura operacional das Redes de Atenção à Saúde é formada por cinco componentes: o centro de comunicação; a atenção primária à saúde; os pontos de atenção secundários e terciários; os sistemas de apoio; os sistemas logísticos e o sistema de governança da rede de atenção à saúde.
04) Os principais sistemas de apoio técnico clínico das redes de atenção à saúde são o cartão de identificação das pessoas usuárias, o prontuário clínico, os sistemas de acesso regulado à atenção à saúde e os sistemas de transporte em saúde.
08) Os sistemas de informação em saúde configuram-se em sistemas de apoio importantes na RAS, uma vez que dão aporte à compreensão dos determinantes sociais da saúde e os ambientes contextuais e legais nos quais os sistemas de atenção à saúde operam.

04– Com relação ao processo saúde doença e determinantes sociais de saúde (DSS), assinale o que for correto.

01) Os determinantes sociais de saúde (DSS) expressam, com maior ou menor nível de detalhe, o conceito atualmente bastante generalizado de que as condições de vida e trabalho dos indivíduos e de grupos da população estão relacionadas com sua situação de saúde.
02) Enquanto os fatores individuais são importantes para identificar que indivíduos no interior de um grupo estão submetidos a maior risco, as diferenças nos níveis de saúde entre grupos e países estão mais relacionadas com outros fatores, principalmente o grau de equidade na distribuição de renda.
04) Fortes laços de coesão social e investimento em capital humano e em redes de apoio social são fundamentais para a promoção e proteção da saúde individual e coletiva.
08) A desigualdade social não reflete em piores condições de saúde, uma vez que o governo investe mais em capital humano e redes de apoio social aos grupos desfavorecidos, quando esta condição se faz presente.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

05– Os modelos de atenção à saúde incorporam uma dimensão articulada de saberes e tecnologias de certos grupos sociais que, apoiados na dimensão política, disputam dada forma de organizar a assistência. Sobre os modelos de atenção à saúde brasileiros, assinale o que for correto.

01) O modelo sanitarista campanhista se mostrava através de uma visão militarista de combate às doenças de massa, concentração de decisões e um estilo repressivo de intervenção sobre os corpos individual e social, deixando profundas raízes na cultura institucional do SUS.
02) O modelo médico assistencial privatista teve início no Brasil, na década de 20, sob a influência da Medicina Liberal, ligando-se à necessidade de assistência aos trabalhadores urbanos e industriais, sendo hegemônico no país.
04) O modelo baseado na estratégia saúde da família (ESF) tem "caráter substitutivo" das práticas convencionais de assistência por um novo processo de trabalho, centrado na vigilância à saúde.
08) No atual modelo de atenção em saúde é importante que a equipe de saúde local reconheça-se como agente de vigilância, a fim de distinguir no território os riscos aos quais a população encontra-se exposta e possa discutir com ela os encaminhamentos necessários para contorná-los.

06– Com relação aos conceitos delineados na Política Nacional de Atenção Hospitalar, assinale o que for correto.

01) Acessibilidade hospitalar diz respeito às condições para utilização, com segurança e autonomia, total ou assistida, dos espaços, mobiliários e equipamentos do hospital por uma pessoa com deficiência ou com mobilidade reduzida.
02) Apoio matricial diz respeito ao suporte técnico especializado que é ofertado a uma equipe interdisciplinar de saúde, a fim de ampliar seu campo de atuação e qualificar suas ações, invertendo a lógica da fragmentação dos saberes.
04) Diretrizes terapêuticas são recomendações desenvolvidas de modo sistemático para auxiliar somente os profissionais médicos no momento da tomada de decisões acerca de circunstâncias clínicas específicas.
08) Auditoria clínica refere-se à análise crítica e sistemática da qualidade de atenção à saúde prestada no hospital, incluindo-se os procedimentos usados para o diagnóstico e o tratamento, uso dos recursos e os resultados para os usuários.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

07– Sobre a Política Nacional de Atenção Hospitalar no âmbito do SUS, assinale o que for correto.

01) O gerenciamento dos leitos será realizado na perspectiva da integração da prática clínica no processo de internação e de alta, preferencialmente por meio da implantação de um Núcleo Interno de Regulação (NIR) ou Núcleo de Acesso e Qualidade Hospitalar (NAQH) com o objetivo de aumentar a ocupação de leitos e otimizar a utilização da capacidade instalada, melhorando o atendimento ao usuário.
02) O acesso à atenção hospitalar será realizado de forma aberta, sem a necessidade de demanda referenciada e/ou espontânea, assegurando a equidade e a transparência, com priorização por meio de critérios que avaliem riscos e vulnerabilidades.
04) Cabe ao hospital implantar a visita aberta, de forma a garantir a ampliação do acesso dos visitantes ao pronto socorro e às unidades de internação, favorecendo a relação entre o usuário, familiares e rede social de apoio e a equipe de referência.
08) A horizontalização do cuidado será uma das estratégias para efetivação da equipe de referência, com fortalecimento de vínculo entre profissionais, usuários e familiares.

08– Sobre o Eixo de Financiamento na Política Nacional de Atenção Hospitalar, assinale o que for correto.

01) Todos os recursos que compõem o custeio das ações e serviços para a atenção hospitalar constarão em um único instrumento formal de contratualização, mediado pelo cumprimento de metas quali-quantitativas de assistência, gestão e ensino/pesquisa.
02) A busca da sustentabilidade não será uma das bases do custeio dos hospitais, considerando a sua população de referência, o território de atuação, a missão e o papel desempenhado na RAS, pactuados regionalmente.
04) O financiamento da assistência hospitalar será realizado de forma bipartite, pactuado entre as três esferas de gestão, de acordo com as normas específicas do SUS.
08) Os recursos de investimento destinados à atenção hospitalar considerarão a ampliação da capacidade instalada, a renovação do parque tecnológico e a inovação de tecnologias, respeitando as especificidades regionais e as pactuações locais.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

09– Sobre o Sistema Único de Saúde, assinale o que for correto.

01) Os municípios poderão constituir consórcios para desenvolver em conjunto as ações e os serviços de saúde que lhes correspondam.
02) O Conselho Nacional de Secretários de Saúde (CONASS) e o Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde (CONASEMS) são reconhecidos como entidades representativas dos entes estaduais e municipais para tratar de matérias referentes à saúde e declarados de utilidade pública e de relevante função social.
04) Os níveis de saúde expressam a organização social e econômica do País, tendo a saúde como determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, a atividade física, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais.
08) O dever do Estado de garantir a saúde consiste na formulação e execução de políticas econômicas e sociais que visem à redução de riscos de doenças e de outros agravos e no estabelecimento de condições que assegurem acesso universal e igualitário às ações e aos serviços para a sua promoção, proteção e recuperação.

10– A respeito da gestão hospitalar na Política Nacional de Atenção Hospitalar, assinale o que for correto.

01) A ambiência hospitalar deverá adotar uma arquitetura moderna, com jardins e áreas comuns, exonerando ações que envolvam uma política inclusiva e com acessibilidade.
02) A gestão participativa e democrática, a atuação da ouvidoria e as pesquisas de satisfação do usuário serão dispositivos de avaliação da gestão interna do hospital e da atenção.
04) O plano diretor e os contratos internos de gestão do hospital, desde que monitorados e avaliados rotineiramente, poderão ser ferramentas adotadas para o cumprimento dos compromissos e metas pactuados com o gestor e para a sustentabilidade institucional.
08) Cabe aos hospitais desenvolver estratégias para monitoramento e avaliação dos compromissos e metas pactuados na contratualização e da qualidade das ações e serviços de forma unilateral, dispensando as instâncias gestoras do SUS.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

QUESTÕES ESPECÍFICAS

11– O exercício físico e algumas situações patológicas podem ocasionar efeitos nas propriedades do miocárdio. Sobre essas propriedades, assinale o que for correto.

01) Cronotropismo.
02) Lusitanotropismo.
04) Dromotropismo.
08) Inotropismo.

12– Sobre as adaptações ocasionadas pelo exercício físico no sistema respiratório, assinale o que for correto.

01) O indivíduo não atinge o limiar ventilatório.
02) Menor razão da produção de gás carbônico (VCO_2) pelo consumo de oxigênio (VO_2) para a mesma intensidade de exercício físico.
04) Menor déficit de oxigênio para a mesma intensidade de exercício físico.
08) É observado uma menor saturação de oxigênio.

13– As respostas do sistema cardiovascular ao exercício físico podem ser influenciadas por diversos fatores, tais como: hidratação, uso de medicamento, alimentação, entre outros. Considerando algumas alterações em variáveis cardiovasculares que podem influenciar nessas respostas, assinale o que for correto.

01) Redução no volume plasmático.
02) Aumento na viscosidade do sangue.
04) Utilização de β-bloqueadores.
08) Aumento crônico na ingestão de sódio.

14– A respeito de pacientes com fibromialgia, assinale o que for correto.

01) Apresentam força e resistência muscular reduzidas.
02) Apresentam disfunção no sistema nervoso autônomo.
04) Apresentam baixo índice de incompetência cronotrópica.
08) Apresentam rigidez articular e ansiedade.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

15– O treinamento físico pode ocasionar adaptações do sistema respiratório em pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica. Levando isso em consideração, assinale o que for correto.

01) Maior volume expiratório forçado no primeiro segundo (VEF_1).
02) Menor saturação de oxigênio.
04) Aumento da hipoxemia.
08) Menor dispneia.

16– Sobre diabetes e exercício físico, assinale o que for correto.

01) Algumas das complicações comuns em diabéticos tipo I são a hipoglicemia e a hiperglicemia.
02) O exercício físico auxilia na captação de glicose pela via independente de insulina.
04) O exercício resistido não é recomendado para indivíduos com diabetes.
08) O exercício físico de alta intensidade deve ser abolido em diabético tipo I.

17– Sobre o sistema cardiovascular e exercício físico, assinale o que for correto.

01) O exercício aeróbio ocasiona hipertrofia isovolumétrica no coração.
02) Há aumento da pré-carga no exercício aeróbio.
04) O exercício resistido ocasiona hipertrofia concêntrica no coração.
08) Há aumento da pós-carga no exercício resistido.

18– A respeito dos componentes da aptidão física que são reduzidos em gestantes, em comparação à situação antes da gravidez, assinale o que for correto.

01) Percentual de gordura.
02) Equilíbrio.
04) Flexibilidade.
08) Resistência cardiorrespiratória.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

19– A aptidão cardiorrespiratória é um importante componente da aptidão física relacionada à saúde. Sobre o assunto, assinale o que for correto.

01) O consumo máximo de oxigênio está relacionado à expectativa de vida do indivíduo.
02) Cardiopatas têm menor consumo máximo de oxigênio do que indivíduos saudáveis.
04) Indivíduos com doença pulmonar obstrutiva crônica têm menor consumo máximo de oxigênio do que indivíduos saudáveis.
08) Indivíduos com maior aptidão cardiorrespiratória têm maior mobilização do metabolismo anaeróbio na mesma intensidade do exercício físico.

20– A respeito do treinamento aeróbio, assinale o que for correto.

01) Ocasiona aumento da capacidade contrátil do coração mesmo em cardiopatas.
02) Ocasiona um aumento do número de fibras musculares do tipo II.
04) Ocasiona uma melhor vascularização da musculatura esquelética.
08) Ocasiona redução da fração de ejeção do coração.

21– Sobre os fatores atuantes no processo de aumento volumétrico de um músculo, assinale o que for correto.

01) A testosterona é um hormônio composto por 51 aminoácidos organizados em duas cadeias polipeptídeas.
02) As células satélites podem ter relação com alguns fatores bem verificados na prática: a memória muscular e uma possível redução da capacidade de hipertrofiar na infância e com o avanço da idade.
04) Como os núcleos da fibra muscular adulta não têm capacidade de realizar mitose, sua multiplicação deve-se à fusão de células satélites.
08) Fatores ambientais não têm grande importância na determinação da força e massa muscular, pois atualmente se reconhece que fatores genéticos são responsáveis por grande parte das variações nestes fenótipos.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

22– Sobre o exercício físico para pessoas com deficiência intelectual, assinale o que for correto.

01) Uma das características comuns a praticamente todas as pessoas com deficiência intelectual refere-se aos possíveis atrasos no desenvolvimento motor, causados, sobretudo, pelas restrições das capacidades motoras coordenativas (equilíbrio, tempo de reação, agilidade, coordenação motora geral, ritmo, entre outros).

02) Do ponto de vista motor, a deficiência intelectual pode vir associada a condições físicas limitantes diversas, que trazem consigo características como hipotonia muscular, espasticidade ou obesidade crônica.

04) No âmbito cognitivo, é possível afirmar que, para as pessoas com deficiência intelectual, a aprendizagem pode ser facilitada se o professor buscar passar as informações de forma abstrata, como por exemplo, explorar a imaginação do aluno para que ele a relacione com a tarefa a ser executada.

08) Programas que objetivam a estimulação precoce de crianças com deficiência intelectual conseguem reduzir as limitações motoras, demonstrando que elas, na verdade, podem ser muito mais resultado da falta de estímulo adequado do que característica da própria condição.

23– Sobre as definições básicas de medidas e avaliação, assinale o que for correto.

01) O termo "avaliação" é utilizado para definir o processo de análise sobre determinada medida ou medidas.

02) Na avaliação referenciada a critério, o desempenho do avaliado é comparado com o de outros avaliados do mesmo grupo.

04) O termo "medida" diz respeito ao que está sendo avaliado, como a variável ou a informação obtida.

08) O "teste" representa o procedimento, a técnica ou os meios para se obter uma informação.

24– Sobre a prescrição de exercícios físicos para populações com doenças crônicas degenerativas, assinale o que for correto.

01) A fibromialgia é uma síndrome reumatológica não inflamatória, caracterizada por dor musculoesquelética crônica e difusa.

02) O principal objetivo do exercício físico para a pessoa com fibromialgia é a minimização da dor, bem como a restauração da amplitude de movimento e a flexibilidade articular.

04) Além da idade, um dos fatores que favorecem o aparecimento da osteoartrose é o sobrepeso.

08) Os exercícios mais recomendados para pessoas que possuem osteoporose são os de impacto, que envolvam tensão muscular e grande amplitude de movimento.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

25– Sobre as técnicas de treinamento com sobrecarga, assinale o que for correto.

01) O método da pré-exaustão consiste em realizar um exercício isolado (uniarticular) seguido de um exercício composto (multiarticular), ambos envolvendo um grupo muscular em comum.

02) O tri-set é caracterizado pela execução, sem descanso, de três exercícios para o mesmo grupamento muscular.

04) Durante o método das repetições roubadas se executa normalmente as repetições até a impossibilidade de mover a carga. Quando for detectada a falha, um ajudante deve auxiliar na execução das ações concêntricas das repetições seguintes (roubo) até que se atinja o objetivo desejado.

08) O super-set consiste em executar, consecutivamente e sem descanso, dois movimentos para o mesmo grupamento muscular.

26– Sobre os estímulos tensionais e metabólicos responsáveis pelo processo de hipertrofia muscular, assinale o que for correto.

01) As microlesões teciduais podem ser causadas por diversos fatores, como alongamento muscular, fase excêntrica das repetições musculares e hipóxia.

02) A mecanotransdução é definida como a conversão de um estímulo mecânico em sinais fisiológicos.

04) O complexo enzimático mTOR (*mammalian target of rapamycin*) é uma das principais vias reguladoras da resposta hipertrófica do músculo esquelético à sobrecarga.

08) As alterações na síntese proteica se iniciam durante e imediatamente após o treino com sobrecarga de alta intensidade, reduzindo significativamente após 2 e 4 horas e retornando ao estado de repouso após 24 horas.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

27– Sobre o exercício físico para pessoas com deficiência motora, assinale o que for correto.

01) Em termos de classificação, as perdas de função serão mais ou menos limitantes de acordo com o nível da lesão, podendo ser denominadas: tetra (tetraplegia = lesão incompleta; tetraparesia = lesão completa), quando a lesão atinge as vértebras cervicais até a 1ª vértebra torácica, ou para (paraplegia = lesão incompleta; paraparesia = lesão completa), quando a lesão é abaixo da 1ª vértebra torácica.

02) As consequências morfológicas causadas pela lesão medular são várias e variam de acordo com a altura ou nível da região lesada, o grau de severidade da lesão e o tempo que o indivíduo permanece com a paralisia.

04) Em pessoas com lesão medular, o tecido adiposo tem mostrado mediar severas consequências metabólicas quando acumulado em excesso e tem sido implicado como um agente causador de inflamação, hiperlipidemia, resistência à insulina, hipertensão e tromboembolismo.

08) Uma das consequências relacionadas à lesão medular traumática é o desequilíbrio substancial no balanço energético, que pode causar o aumento significativo do tecido adiposo e levar o indivíduo à condição de obesidade.

28– Sobre os testes aplicados para avalição da aptidão física, assinale o que for correto.

01) O Shuttle Run é um teste que avalia a agilidade. Nele, o avaliado deve percorrer quatro vezes – duas idas e duas voltas – a distância de 9,14 metros no menor tempo possível.

02) O teste de Cooper é um teste que avalia a capacidade cardiorrespiratória por meio de uma corrida no tempo limite de 12 minutos. Quanto maior a distância percorrida, maior é a aptidão cardiorrespiratória.

04) O teste de Léger é um teste que avalia a capacidade cardiorrespiratória. Nele, o avaliado deve percorrer um trajeto de 20 metros em cada estágio, com intervalo de descanso de 10 segundos a cada 40 metros.

08) O dinamômetro manual é um equipamento utilizado para avaliação da força ou resistência muscular isométrica e sua unidade de medida é KgF.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

29– Sobre os métodos de treinamento com sobrecarga, assinale o que for correto.

01) Os métodos tensionais promovem a hipertrofia através de estímulos mecânicos e caracterizam-se basicamente pela utilização de cargas e amplitudes de movimento altas durante o treinamento.

02) A vantagem do método tensional é que ele pode ser aplicado em alunos iniciantes, pessoas lesionadas e em períodos em que se deseja recuperar as articulações.

04) A oclusão vascular dificulta o fluxo sanguíneo e, consequentemente, a chegada de oxigênio às fibras musculares, levando a queda de pH, que se reflete em maior acúmulo de lactato.

08) O método metabólico promove a hipertrofia por meio do acúmulo de metabólitos que causam o aumento do líquido e demais organelas do sarcoplasma, mas não das miofibrilas.

30– Sobre a prescrição de exercícios físicos para pessoas com Esclerose Múltipla (EM), assinale o que for correto.

01) A prática de exercícios físicos, ao elevar a temperatura corporal, aumenta a fadiga e pode exacerbar os sintomas relacionados à dor em pessoas com EM.

02) A EM é uma doença que acomete mais adultos e idosos do sexo masculino, geralmente entre os 50 e 60 anos de idade.

04) Síndromes agudas de dor musculoesquelética, associada a espasmos e à dor central de lesões em placas escleróticas, ocorrem frequentemente em pessoas acometidas com essa doença.

08) A fadiga é um sintoma comum e o mais incapacitante das pessoas com EM submetidas a programas de exercícios físicos, tendo grande influência nos demais sintomas relacionados à doença.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES