

# CADERNO DE QUESTÕES



HOSPITAL DE  
CLÍNICAS  
PORTO ALEGRE RS

**EDITAL N° 07/2023**

DE PROCESSOS SELETIVOS (PS)

Cargo de Nível Superior

**PS 61 - PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA I**  
(Medicina Ocupacional)

MATÉRIA	QUESTÕES	PONTUAÇÃO
Conhecimentos Específicos	01 a 25	0,40 cada

## ATENÇÃO

Transcreva no espaço apropriado da sua FOLHA DE RESPOSTAS (Folha Óptica), com sua caligrafia usual, considerando as letras maiúsculas e minúsculas, a seguinte frase:

**Não há amargo mais doce que o do chimarrão.**

Nome do Candidato: \_\_\_\_\_

Inscrição n°: \_\_\_\_\_

DIREITOS AUTORAIS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO, AINDA QUE PARCIAL, SEM A PRÉVIA AUTORIZAÇÃO DA FAURGS E DO HCPA.



## **EDITAL Nº 07/2023 DE PROCESSOS SELETIVOS**

### **GABARITO APÓS RECURSOS**

#### **PROCESSO SELETIVO 61**

#### **PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA I (Medicina Ocupacional)**

01.	<b>E</b>	11.	<b>C</b>	21.	<b>D</b>
02.	<b>B</b>	12.	<b>E</b>	22.	<b>B</b>
03.	<b>C</b>	13.	<b>B</b>	23.	<b>A</b>
04.	<b>A</b>	14.	<b>E</b>	24.	<b>E</b>
05.	<b>A</b>	15.	<b>E</b>	25.	<b>A</b>
06.	<b>D</b>	16.	<b>D</b>		
07.	<b>ANULADA</b>	17.	<b>E</b>		
08.	<b>B</b>	18.	<b>E</b>		
09.	<b>D</b>	19.	<b>A</b>		
10.	<b>ANULADA</b>	20.	<b>ANULADA</b>		

# INSTRUÇÕES

- 1 Verifique se este CADERNO DE QUESTÕES corresponde ao Processo Seletivo para o qual você está inscrito. Caso não corresponda, solicite ao Fiscal da sala que o substitua.
- 2 Esta PROVA consta de **25** (vinte e cinco) questões objetivas.
- 3 Caso o CADERNO DE QUESTÕES esteja incompleto ou apresente qualquer defeito, solicite ao Fiscal da sala que o substitua.
- 4 Para cada questão objetiva, existe apenas **uma** (1) alternativa correta, a qual deverá ser assinalada na FOLHA DE RESPOSTAS.
- 5 O candidato que comparecer para realizar a prova **não deverá, sob pena de ser excluído do certame**, portar armas, malas, livros, máquinas calculadoras, fones de ouvido, gravadores, *paggers*, *notebooks*, telefones celulares, *pen drives* ou quaisquer outros tipos de aparelhos eletrônicos, nem utilizar véus, bonés, chapéus, gorros, mantas, lenços, aparelhos/próteses auditivas, óculos escuros, ou qualquer outro adereço que lhes cubra a cabeça, o pescoço, os olhos, os ouvidos ou parte do rosto, **exceto em situações autorizadas pela Comissão do Concurso e/ou determinadas em lei. Os relógios de pulso serão permitidos, desde que permaneçam sobre a mesa, à vista dos fiscais, até a conclusão da prova.** (conforme subitem 7.10 do Edital de Abertura)
- 6 **É de inteira responsabilidade do candidato comparecer ao local de prova munido de caneta esferográfica, preferencialmente de tinta azul, de escrita grossa, para a adequada realização de sua Prova Escrita. Não será permitido o uso de lápis, marca-textos, réguas, lapiseiras/grafites e/ou borrachas durante a realização da prova.** (conforme subitem 7.15.2 do Edital de Abertura)
- 7 Não será permitida nenhuma espécie de consulta em livros, códigos, revistas, folhetos ou anotações, nem o uso de instrumentos de cálculo ou outros instrumentos eletrônicos, exceto nos casos em que forem pré-estabelecidos no item 13 do Edital. (conforme subitem 7.15.3 do Edital de Abertura)
- 8 Preencha com cuidado a FOLHA DE RESPOSTAS, evitando rasuras. Eventuais marcas feitas nessa FOLHA a partir do número **26** serão desconsideradas.
- 9 Ao terminar a prova, entregue a FOLHA DE RESPOSTAS ao Fiscal da sala.
- 10 A duração da prova é de **duas horas e trinta minutos (2h30min)**, já incluído o tempo destinado ao preenchimento da FOLHA DE RESPOSTAS. Ao final desse prazo, a FOLHA DE RESPOSTAS será **imediatamente** recolhida.
- 11 **O candidato somente poderá se retirar da sala de prova uma hora (1h) após o seu início. Se quiser levar o Caderno de Questões da Prova Escrita, o candidato somente poderá se retirar da sala de prova uma hora e meia (1h30min) após o início. O candidato não poderá anotar/copiar o gabarito de suas respostas de prova.**
- 12 **Após concluir a prova e se retirar da sala, o candidato somente poderá utilizar os sanitários nas dependências do local de prova se for autorizado pela Coordenação do Prédio e se estiver acompanhado de um fiscal.** (conforme subitem 7.15.6 do Edital de Abertura)
- 13 Ao concluir a Prova Escrita, o candidato deverá devolver, obrigatoriamente, ao fiscal da sala a Folha de Respostas (Folha Óptica). Se assim não proceder, será excluído do Processo Seletivo. (conforme subitem 7.15.8 do Edital de Abertura)
- 14 A desobediência a qualquer uma das recomendações constantes nas presentes instruções poderá implicar a anulação da prova do candidato.

**01.** Analise as seguintes variáveis.

- I - O número de séries.
- II - A ordem dos exercícios.
- III- A duração dos períodos de recuperação.

De acordo com Fleck e Kraemer (2017), quais são consideradas variáveis agudas para a elaboração de um programa de treinamento de força?

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

**02.** Conforme Fleck e Kraemer (2017), o sistema de treinamento que "envolve execução de um exercício de força, como o agachamento, seguido, após um curto intervalo, de um exercício de potência como, por exemplo, o salto vertical. [...] O objetivo desse tipo de treinamento é aumentar a produção de potência muscular de forma aguda ou prolongada em tarefas como saltos, tiros de corrida e arremessos" é

- (A) funcional.
- (B) de contraste de carga.
- (C) de pausa e descanso.
- (D) de supercarga.
- (E) de superséries.

**03.** Considerando as orientações de Fleck e Kraemer (2017), assinale as afirmações abaixo com **V** (verdadeiro) ou **F** (falso) em relação às formas de periodização do treinamento de força.

- ( ) A periodização linear é também conhecida como a periodização clássica de força e potência.
- ( ) A periodização linear segue uma tendência geral de aumentar o volume e diminuir a intensidade à medida que ele evolui.
- ( ) Na periodização não linear, a intensidade e o volume são variados por diferentes zonas de treinamento próximas à RM.
- ( ) A periodização linear reversa parte de um treino com baixo volume e alta intensidade para um treino de alto volume e baixa intensidade à medida que ele evolui.

A sequência correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é

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

**04.** Considerando os aspectos apontados por Fleck e Kraemer (2017), considere as seguintes afirmações sobre o treinamento pliométrico.

- I - Toda a sequência de ações excêntrica, isométrica e concêntrica que resulta em um leve alongamento muscular é chamada de ciclo alongamento-encurtamento.
- II - O treinamento com quedas utilizando alturas entre 40 cm e 110 cm promove efeitos no salto vertical, na força de membros inferiores e no desempenho motor, sendo que esses efeitos são proporcionais à altura utilizada.
- III- A associação do treinamento de força com o treinamento de ciclo alongamento-encurtamento não interfere nos resultados obtidos em testes de desempenho motor. Sua associação produz os mesmos efeitos de quando esses modelos de treino são realizados isoladamente.

Quais estão corretas?

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

**05.** De acordo com Schuck e Stubbs (2019), assinale as afirmações abaixo com **V** (verdadeiro) ou **F** (falso) em relação às estratégias de adesão ao exercício em indivíduos com depressão.

- ( ) É relevante que a prescrição esteja baseada na preferência pessoal e nas experiências prévias do aluno/paciente.
- ( ) Intensidades precisam ser bem estabelecidas e, particularmente, abaixo do limiar ventilatório.
- ( ) A supervisão por profissionais especializados interfere positivamente na adesão ao exercício.
- ( ) A realização de exercícios na companhia de amigos próximos ou familiares inibe a sua prática, em decorrência de o aluno/paciente ter a necessidade de permanecer só.

A sequência correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é

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

**06.** “\_\_\_\_\_ do trato respiratório leva a \_\_\_\_\_ na osmolaridade do líquido presente na superfície do mastócito. [...] Ao que parece, o exercício de curta duração precedido por um aquecimento reduz a probabilidade de um ataque.”

De acordo com Powers e Howley (2017), no que diz respeito à prática de exercícios em indivíduos com asma e asma induzida pelo exercício (AIE), assinale a alternativa que completa, correta e respectivamente, as lacunas do texto acima.

- (A) A umidificação – um aumento
- (B) O ressecamento – uma diminuição
- (C) A umidificação – uma diminuição
- (D) O ressecamento – um aumento
- (E) O ressecamento – uma perda

**07.** De acordo com os conceitos propostos por Powers e Howley (2017), numere a segunda coluna de acordo com a primeira, associando as sentenças com cada tipo de aspecto relacionado ao estresse térmico.

- (1) Síncope por calor
  - (2) Exaustão por calor
  - (3) Hipertermia
  - (4) Hipotermia
  - (5) Aclimação
- ( ) Trata-se da lesão por calor mais comum.
- ( ) Exercício no calor por 10-14 dias, seja ele de baixa intensidade e longa duração ou de intensidade moderada e curta duração.
- ( ) Desmaio ou perda excessiva de força por causa do calor excessivo.
- ( ) Ocorre quando a perda de calor do corpo excede a produção de calor.
- ( ) Colapso com ou sem perda da consciência, sofrido em condições de calor e alta umidade.

A sequência correta de preenchimento dos parênteses da segunda coluna, de cima para baixo, é

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

**08.** Conforme Powers e Howley (2017), assinale qual informação **NÃO** corresponde aos resultados de trabalhos transversais que compararam idosos sedentários com idosos atletas (treino aeróbio).

- (A) Atletas têm maior VO<sub>2</sub> máximo.
- (B) Atletas têm menor sensibilidade à insulina.
- (C) Atletas têm maior HDL e menor LDL.
- (D) Atletas têm menor risco de queda.
- (E) Atletas têm menores níveis de triglicédeos.

**09.** Considerando as proposições de Powers e Howley (2017) sobre as adaptações e recomendações em relação à atividade física para gestantes, qual das afirmações abaixo está **INCORRETA**?

- (A) Na gestação, o débito cardíaco é mais elevado em repouso e durante o exercício submáximo nos primeiros dois trimestres.
- (B) Atletas recreativas e competidoras com gestações descomplicadas podem permanecer ativas durante a gravidez.
- (C) Mulheres previamente inativas ou com complicações clínicas ou obstétricas devem passar por avaliação clínica prévia antes de iniciar um programa de exercícios.
- (D) Uma mulher fisicamente ativa com histórico (ou em risco) de trabalho de parto prematuro ou de restrição do crescimento fetal deve aumentar sua atividade no segundo e no terceiro trimestres.
- (E) O “teste da conversa” e a percepção subjetiva de esforço (PSE) são formas recomendadas de monitorar a intensidade do exercício durante a gestação.

**10.** De acordo com os conceitos propostos por Hall (2017), numere a segunda coluna de acordo com a primeira, relacionando as sentenças a cada tipo de lesão e patologia osteomuscular.

- (1) Epicondilite lateral
  - (2) Artrite
  - (3) Síndrome do túnel do carpo (STC)
  - (4) Bursite
  - (5) Entorses
- ( ) Dor e dormência ao longo do nervo mediano e, eventualmente, fraqueza e atrofia dos músculos por ele inervados.
- ( ) Inflamação ou microlesão de tecidos de algumas das faces distais do úmero, incluindo a inserção tendinosa do músculo extensor radial curto do carpo.
- ( ) Inflamação da articulação, acompanhada de edema. Bastante comum no envelhecimento.
- ( ) Lesão que pode ser causada por uso excessivo, repetitivo, pequenos impactos na área ou por lesões agudas, com inflamação subsequente da bolsa circundante.
- ( ) Lesão causada pelo deslocamento anormal dos ossos da articulação resultante do estiramento ou da ruptura dos ligamentos, tendões e tecidos conectivos que cruzam a articulação.

A sequência correta de preenchimento dos parênteses da segunda coluna, de cima para baixo, é

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

**11.** De acordo Hall (2017), quando a força potente e a força resistente são aplicadas no mesmo lado do eixo, e a força potente é aplicada mais próxima desse eixo, estamos falando de uma alavanca de

- (A) primeira classe.
- (B) segunda classe.
- (C) terceira classe.
- (D) momento.
- (E) fulcro.

**12.** Considerando os aspectos propostos por Hall (2017), analise as seguintes afirmações sobre estabilidade e equilíbrio.

- I - A capacidade de um indivíduo de controlar o equilíbrio é conhecida como balanço.
- II - A capacidade de um indivíduo de resistir à perturbação do equilíbrio é conhecida como estabilidade.
- III- A área demarcada pelos limites mais externos do corpo que está em contato com a superfície ou as superfícies de sustentação é conhecida como base de apoio.

Quais estão corretas?

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

**13.** Considerando as orientações de Powers e Howley (2017), assinale as afirmações abaixo com **V** (verdadeiro) ou **F** (falso) a respeito do efeito do treinamento de resistência sobre o VO<sub>2</sub> máximo e o desempenho.

- ( ) O treinamento de resistência melhora a capacidade das fibras musculares de manter a homeostasia durante o exercício prolongado.
- ( ) Séries regulares de treinamento de resistência resultam na troca de fibras musculares de contração lenta por fibras de contração rápida, bem como no aumento do número de capilares que circundam as fibras musculares treinadas.
- ( ) Após a interrupção do treinamento, o VO<sub>2</sub> máximo começa a declinar rapidamente, podendo cair em cerca de 8% em um período de 12 dias após a parada dos treinamentos.
- ( ) Um treinamento de resistência bastante vigoroso e/ou prolongado pode aumentar em até 50% o VO<sub>2</sub> máximo de indivíduos normais sedentários.

A sequência correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é

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

**14.** Considerando as orientações de Powers e Howley (2017), assinale as afirmações abaixo com **V** (verdadeiro) ou **F** (falso) em relação às respostas circulatórias ao exercício.

- ( ) Os capilares são os menores e mais numerosos vasos sanguíneos do corpo. Todas as trocas de oxigênio, dióxido de carbono e nutrientes realizadas entre os tecidos e o sistema circulatório ocorrem através dos leitos capilares.
- ( ) Quando o fluxo sanguíneo coronariano é interrompido por mais de alguns minutos, o coração sofre danos permanentes.
- ( ) Considerando um funcionamento sadio do miocárdio, durante o enchimento ventricular, a pressão dentro dos ventrículos é baixa. Quando os átrios se contraem, porém, a pressão ventricular sofre um aumento discreto. Assim, conforme os ventrículos se contraem, a pressão aumenta abruptamente, e isso abre as valvas atrioventriculares.
- ( ) Ao realizar a mensuração da pressão arterial, a pressão diastólica é a pressão em que o som desaparece.

A sequência correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é

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

**15.** Considerando as orientações de Powers e Howley (2017), analise os fatores abaixo.

- I - Aumento do volume sistólico.
- II - Aumento do volume sanguíneo.
- III- Aumento da frequência cardíaca.
- IV- Aumento da viscosidade do sangue.

Quais desses fatores podem provocar aumento da pressão arterial?

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

**16.** Considerando os aspectos apontados por Powers e Howley (2017), considere as seguintes afirmações sobre sistema nervoso, em relação a estrutura e controle do movimento.

- I - Os músculos responsáveis por movimentos maiores, mais amplos, como o quadríceps, contêm relativamente mais fusos do que músculos menores, como os das mãos.
- II - Os proprioceptores são receptores de posição localizados em cápsulas articulares, ligamentos e músculos.
- III- O número de fibras musculares inervadas por um único motoneurônio é denominado razão de inervação.

Quais estão corretas?

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

**17.** Considerando as orientações de Powers e Howley (2017) a respeito da regulação da temperatura corporal, assinale a afirmativa **INCORRETA**.

- (A) Irradiação consiste na perda de calor em forma de raios infravermelhos. Isso envolve a transferência de calor a partir da superfície de um objeto para a superfície de outro, sem que haja contato físico.
- (B) Condução consiste na transferência de calor do corpo para as moléculas de objetos mais frios que entram em contato com a superfície corporal.
- (C) Convecção consiste na perda de calor: as moléculas de ar ou água são aquecidas e se afastam da fonte de calor, sendo substituídas por moléculas mais frias.
- (D) Evaporação ocorre quando o calor é transferido do corpo para a água na superfície da pele. Ao ganhar calor o suficiente, essa água é convertida em gás (vapor de água) e dissipa o calor do corpo.
- (E) Os quatro mecanismos de perda de calor (irradiação, condução, convecção e evaporação) requerem a existência de um gradiente de temperatura entre a pele e o ambiente.

**18.** Conforme Heyward e Stolarczyk (2013), ao administrar uma bateria completa de testes de aptidão física em uma única sessão, é recomendado utilizar a seguinte sequência, a fim de minimizar os efeitos dos testes anteriores sobre o desempenho do teste subsequente.

- (A) (1º) Resistência cardiorrespiratória – (2º) Aptidão muscular – (3º) Composição corporal e equilíbrio – (4º) Flexibilidade – (5º) Pressão arterial e frequência cardíaca.
- (B) (1º) Flexibilidade – (2º) Pressão arterial e frequência cardíaca – (3º) Aptidão muscular – (4º) Resistência cardiorrespiratória – (5º) Composição corporal e equilíbrio.
- (C) (1º) Composição corporal e equilíbrio – (2º) Pressão arterial e frequência cardíaca – (3º) Aptidão muscular – (4º) Resistência cardiorrespiratória – (5º) Flexibilidade.
- (D) (1º) Flexibilidade – (2º) Pressão arterial e frequência cardíaca – (3º) Composição corporal e equilíbrio – (4º) Resistência cardiorrespiratória – (5º) Aptidão muscular.
- (E) (1º) Pressão arterial e frequência cardíaca – (2º) Composição corporal e equilíbrio – (3º) Resistência cardiorrespiratória – (4º) Aptidão muscular – (5º) Flexibilidade.

**19.** Conforme Heyward e Stolarczyk (2013), considerando que muitos indivíduos não atingem um platô ao realizar teste para avaliar o  $VO_2$ , outros critérios podem ser adotados para indicar o alcance de um  $VO_2$  máximo real. Sobre esse assunto, qual afirmação está correta?

- (A) Frequência cardíaca não se eleva, apesar de aumentos na intensidade do exercício.
- (B) Concentração de lactato venoso entre 6 e 7 mmol/L.
- (C) Razão de troca respiratória (RER) < 1.
- (D) Índice de percepção de esforço não deve ser utilizado devido à alta variabilidade.
- (E) A economia de movimento aumenta.

**20.** Conforme Heyward e Stolarczyk (2013), a força muscular é importante para a estabilidade articular. Contudo, um desequilíbrio de força entre grupos musculares antagonistas pode comprometer a estabilidade articular e aumentar o risco de lesão musculoesquelética. É importante notar que as razões de equilíbrio muscular diferem entre grupos antagonistas. Com base no descrito acima, assinale qual alternativa corresponde corretamente às razões de equilíbrio muscular entre grupos antagonistas.

- (A) Flexores e extensores do ombro 3/3 – Extensores e flexores do joelho 3/3 – Rotadores internos e externos do ombro 3/3 – Flexores plantares e dorsiflexores do tornozelo 3/1.
- (B) Flexores e extensores do ombro 2/3 – Extensores e flexores do joelho 3/2 – Rotadores internos e externos do ombro 3/3 – Flexores plantares e dorsiflexores do tornozelo 1/3.
- (C) Flexores e extensores do ombro 2/3 – Extensores e flexores do joelho 3/2 – Rotadores internos e externos do ombro 3/2 – Flexores plantares e dorsiflexores do tornozelo 3/1.
- (D) Flexores e extensores do ombro 3/2 – Extensores e flexores do joelho 2/3 – Rotadores internos e externos do ombro 2/3 – Flexores plantares e dorsiflexores do tornozelo 3/1.
- (E) Flexores e extensores do ombro 3/2 – extensores e flexores 2/3 – Rotadores internos e externos do ombro 2/3 – flexores plantares e dorsiflexores do tornozelo 1/3.

**21.** Considerando as orientações de Heyward e Stolarczyk (2013), assinale as afirmações abaixo com **V** (verdadeiro) ou **F** (falso) a respeito da flexibilidade.

- ( ) A flexibilidade é altamente específica por articulação, e a amplitude de movimento depende, em parte, da estrutura desta.
- ( ) A falta de atividade física é a principal causa da falta de flexibilidade.
- ( ) A resistência muscular oferece maior proteção contra lesões na região lombar do que a força muscular.
- ( ) A instabilidade lombar aumenta o risco de desenvolver dor lombar.

A sequência correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é

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

**22.** Considerando os aspectos apontados por Heyward e Stolarczyk (2013) sobre as diferentes técnicas de flexibilidade e seus respectivos riscos de lesão, assinale a afirmativa correta.

- (A) A técnica de alongamento estático utiliza movimentos abruptos e de insistência para alongar o músculo agonista e apresenta um risco de lesão médio.
- (B) A técnica de facilitação neuromuscular proprioceptiva envolve contrações (isométricas ou dinâmicas) máximas ou submáximas de grupos musculares agonistas (alvo) e antagonistas (opositores) seguidas por alongamento passivo dos músculos agonistas e apresenta um risco de lesão médio.
- (C) A técnica de alongamento balístico envolve contrações (isométricas ou dinâmicas) máximas ou submáximas de grupos musculares agonistas (alvo) e antagonistas (opositores) seguidas por alongamento passivo dos músculos agonistas e apresenta um risco de lesão baixo.
- (D) A técnica de facilitação neuromuscular proprioceptiva utiliza movimentos abruptos e de insistência para alongar o músculo agonista e apresenta um risco de lesão alto.
- (E) A técnica de alongamento estático utiliza alongamento muscular lento e sustentado e apresenta um risco de lesão alto.

**23.** Considerando as informações de Bull (2020), assinale as afirmações abaixo com **V** (verdadeiro) ou **F** (falso) em relação a tópico apresentado no artigo *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.

- ( ) Foi mantida a estipulação anterior de que a atividade física deve ser acumulada em sessões de, pelo menos, 10 minutos para ter um efeito benéfico significativo.
- ( ) As diretrizes atualizadas para adultos agora especificam uma faixa alvo de 150-300 minutos de atividade física de intensidade moderada e 75-150 minutos de atividade física de intensidade vigorosa.
- ( ) No que diz respeito aos idosos, a recomendação relativa à atividade física multicomponente que enfatiza o equilíbrio funcional e o treino de força para melhorar a capacidade funcional e prevenir quedas segue estritamente aqueles com baixa mobilidade.
- ( ) A recomendação para limitar o comportamento sedentário foi qualificada com o reconhecimento de que a substituição do tempo sedentário por qualquer intensidade de atividade física (incluindo intensidade leve) traz benefícios à saúde.
- ( ) Uma questão adicional das novas recomendações relacionadas ao sedentarismo e ao tempo dispendido com sedentarismo foi a decisão de optar especificamente pela utilização do termo "comportamento sedentário" em vez de "sentado".

A sequência correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é

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

**24.** Considerando a NR-32, assinale a alternativa **INCORRETA**.

- (A) Serviços de saúde podem ser definidos como qualquer edificação destinada à prestação de assistência à saúde da população, e todas as ações de promoção, recuperação, assistência, pesquisa e ensino em saúde em qualquer nível de complexidade.
- (B) Risco biológico é a probabilidade da exposição ocupacional a agentes biológicos.
- (C) Agentes biológicos são os microrganismos (geneticamente modificados ou não), as culturas de células, os parasitas, as toxinas e os príons.
- (D) A vigilância médica dos trabalhadores potencialmente expostos a riscos biológicos deve estar contemplada no PCMSO do hospital.
- (E) Somente em ocorrências de acidente envolvendo riscos biológicos com afastamento do trabalhador deve ser emitida a comunicação de Acidente de Trabalho (CAT).

**25.** De acordo com o que está estabelecido na NR-32, assinale a afirmativa **INCORRETA**.

- (A) Sempre que houver vacinas eficazes contra outros agentes biológicos a que os trabalhadores estão, ou poderão estar, expostos, o empregador deve fornecê-las gratuitamente e obrigar a todos que trabalham na área da saúde a realizarem, pois o risco de exposição é maior.
- (B) A todo trabalhador dos serviços de saúde deve ser fornecido, gratuitamente, o programa de imunização ativa contra tétano, difteria, hepatite B e os estabelecidos no PCMSO.
- (C) O empregador deve fazer o controle da eficácia da vacinação sempre que for recomendado pelo Ministério da Saúde e seus órgãos e providenciar, se necessário, seu reforço.
- (D) A vacinação deve obedecer às recomendações do Ministério da Saúde.
- (E) O empregador deve assegurar que os trabalhadores sejam informados das vantagens e dos efeitos colaterais, assim como dos riscos a que estarão expostos por falta ou recusa de vacinação, devendo, nestes casos, guardar documento comprobatório e mantê-lo disponível à inspeção do trabalho.