

**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA UPE/UFPB**

<http://w2.portais.atrrio.scire.net.br/upe-paggef>

**CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROCESSO SELETIVO – EDITAL 2016-2**

**LINHA DE PESQUISA: EPIDEMIOLOGIA DA ATIVIDADE FÍSICA**

**PROVA ESCRITA**

1. Segundo Barros e Nahas (2003) não existe um método único para a determinação da validade de um teste. Ao contrário, existem inúmeras estratégias através das quais se pode estimar este indicador psicométrico. As evidências de validade podem ser determinadas em diferentes níveis: face, conteúdo, constructo, concorrente e preditiva. Classifique as sentenças de acordo com o nível de validade e após assinale a alternativa que representa a sequência correta.

- [ A ] Validade de face
- [ B ] Validade de conteúdo
- [ C ] Validade de constructo
- [ D ] Validade concorrente
- [ E ] Validade Preditiva

- Nível de validade que é alcançado quando se demonstra que as medidas obtidas no teste que se deseja validar são convergentes em relação às medidas obtidas por um método de referência.
- Nível de validade que é determinado pela comparação das medidas obtidas mediante uso de duas versões de um mesmo teste, uma curta e outra longa. Neste caso, espera-se obter resultados com elevada correlação.
- Nível de validade no qual se procura identificar se um teste permite obter medidas capazes de predizerem um desempenho futuro.
- Nível de validade que é alcançado quando se consegue demonstrar, claramente, que o teste permite obter bons dados sobre as variáveis de interesse.
- É necessário determinar dois grupos de indivíduos, reconhecidamente diferentes e relação a variável que vai ter testada

A sequência correta é (assinale com um "X"):

- ( **X** ) D, B, E, A, C
- ( ) C, D, E, A, B
- ( ) A, B, C, D, E
- ( ) D, A, E, C, B
- ( ) C, A, E, D, B

**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA UPE/UFPB**

<http://w2.portais.atrrio.scire.net.br/upe-paggef>

2. Segundo Nahas (2006), a aptidão física, em termos gerais, pode ser definida como a capacidade que um indivíduo possui para realizar atividades físicas. Quando se pretende medir a aptidão física, deve-se ter em mente a divisão conceitual predominante na atualidade, que distingue a aptidão física relacionada à performance e a aptidão física relacionada à saúde. Assinale a alternativa que relaciona **componentes de aptidão física relacionada à saúde**.

- (  ) Agilidade, resistência anaeróbica, composição corporal  
(  ) Velocidade, equilíbrio, resistência aeróbica  
(  ) Resistência anaeróbica, força e resistência muscular  
(  ) Flexibilidade, força e resistência muscular  
(  ) Equilíbrio, composição corporal e flexibilidade

3. O manual de avaliação de atividade física do CDC apresenta uma revisão das evidências relacionadas as estratégias de intervenções que são recomendadas ou altamente recomendadas para a promoção da atividade física. Classifique as estratégias de acordo com a abordagem da intervenção. Em seguida, assinale a sequência correta.

- [ 1 ] Abordagem de informação,  
[ 2 ] Abordagem social e comportamental  
[ 3 ] Abordagem política e ambiental

- (  ) Aulas de educação física  
(  ) Campanhas em toda a comunidade  
(  ) Criação ou melhoria do acesso a locais para prática de atividade física  
(  ) Programas de mudanças de comportamentos individuais  
(  ) Intervenções de apoio social em locais da comunidade

A sequência correta é:

- (  ) 2, 1, 3, 2, 2  
(  ) 1, 3, 3, 1, 1  
(  ) 1, 3, 3, 2, 3  
(  ) 1, 1, 3, 2, 2  
(  ) 2, 2, 1, 2, 2

**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA UPE/UFPB**

<http://w2.portais.atrrio.scire.net.br/upe-paggef>

4. O manual de avaliação de atividade física do CDC apresenta as principais teorias e modelos usados na promoção da saúde. Estas teorias são classificadas em intrapessoais, interpessoais e comunitárias. Classifique as teorias de acordo com a numeração correspondente. Em seguida, marque a sequência correta.

[ 1 ] Intrapessoal    [ 2 ] Interpessoal    [ 3 ] Comunitária

- Teoria do comportamento planejado  
 Modelo de crenças na saúde  
 Modelo transteorético  
 Modelo ecológico  
 Teoria da mudança organizacional  
 Teoria da ação racional  
 Modelo de organização da comunidade  
 Teoria sociocognitiva

- 1, 1, 3, 3, 2, 1, 2, 1  
 2, 1, 1, 3, 3, 2, 3, 2  
 3, 2, 2, 3, 3, 2, 2, 1  
 2, 3, 1, 2, 3, 1, 1, 2  
 1, 2, 3, 2, 1, 2, 3, 1

5. Para medir o nível de atividade física de um indivíduo ou de uma população são utilizados métodos baseados na monitoração direta e no autorrelato. Assinale a alternativa que reúne exemplos de métodos baseados na monitoração direta:

- Observação comportamental, diários de atividades físicas e calorimetria indireta  
 Calorimetria indireta, aplicação de questionários e acelerometria  
 Plataforma de força, água duplamente marcada e aplicação de questionários  
 Pedometria, observação comportamental e calorimetria indireta  
 Aplicação de questionários, diários de atividade física e pedometria

**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA UPE/UFPB**

<http://w2.portais.atrrio.scire.net.br/upe-paggef>

6. Nos países de alta renda, a inatividade física é um fator que contribui fortemente para a carga de adoecimento e morte por doenças crônicas não transmissíveis. Mas, este fenômeno também vem sendo observado nos países de baixa e média renda, onde este grupo de doenças apresenta tendência de aumento. Compreender por que as pessoas estão fisicamente ativas ou inativas contribui para o planejamento de intervenções baseadas em evidências, isto porque programas efetivos terão como alvo o enfrentamento dos fatores que reconhecidamente causam inatividade. Sobre os fatores **associados e determinantes da atividade física é incorreto** afirmar que:
- ( ) A diferença entre fator associado e fator determinante está na natureza do estudo; enquanto o primeiro é proveniente de um estudo analítico transversal, o segundo provem de um estudo prospectivo desenvolvidos a fim de analisar causa e efeito.
  - ( **X** ) Autoeficácia, competência percebida e apoio social são exemplos de determinantes intrapessoais da atividade física.
  - ( ) Os fatores associados ou determinantes da prática de atividade física são específicos da população (crianças, adultos e idosos) e para os domínios da atividade física que onde a identificação dos fatores ocorreu.
  - ( ) Em abordagens ecológicas de promoção da atividade física, sugere-se a intervenção simultânea nos determinantes intrapessoais, interpessoais, ambientais e políticos.
  - ( ) Recentemente, a adiposidade corporal tem sido investigada como fator correlato/determinante da atividade física, ao contrário do que usualmente se pensava, que a atividade física seria fator correlato/determinante da adiposidade.
7. De acordo com as recomendações globais de atividade física para a saúde da Organização Mundial de Saúde publicadas em 2010 (OMS, 2010), é correto afirmar que:
- ( ) A realização de estudos em nível regional e nacional para delineamento de recomendações para a prática de atividades físicas não é estimulado pela OMS, uma vez que existem recomendações mundiais já estabelecidas.
  - ( **X** ) Inatividade física é o quarto principal fator de risco de morte no mundo, ficando à frente, inclusive, do excesso de peso (obesidade e sobrepeso).
  - ( ) O principal objetivo das recomendações apresentadas pela OMS é a disseminação de uma mensagem de saúde pública que possa auxiliar a prevenção terciária de doenças crônicas não-transmissíveis mediante incremento da prática da atividade física.
  - ( ) Atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa por, pelo menos, 60 minutos diários auxiliam crianças e jovens a manterem uma perfil cardiorrespiratório e metabólico saudáveis. Evidências suficientes indicam que maiores volumes ou intensidades de atividade física promovem maiores benefícios neste subgrupo populacional.
  - ( ) Todas as recomendações da OMS são gerais, não existindo diferenciação por grupo etário, assim as recomendações para crianças são idênticas às recomendações para adultos.

**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA UPE/UFPB**

<http://w2.portais.atrrio.scire.net.br/upe-paggef>

8. Em pesquisas científicas, deve-se selecionar o método em função do problema de pesquisa abordado pelo pesquisador. Considerando as perguntas de pesquisa abaixo, faça a correspondência com a estratégia metodológica mais adequada. Em seguida, assinale a alternativa que indica a sequência correta.

- [ 1 ] Qual o efeito de um protocolo de treinamento resistido em variáveis hemodinâmicas de pacientes cardíacos pós-cirurgiados?
- [ 2 ] O desenvolvimento motor na primeira infância determina o nível de atividade física na vida adulta?
- [ 3 ] Inatividade física na adolescência é fator de risco para fraturas em mulheres pós-menopausadas?
- [ 4 ] Qual o efeito de um programa de aconselhamento em atividade física para usuários do SUS no município de João Pessoa?
- [ 5 ] Quais os fatores associados ao comportamento sedentário em adultos de João Pessoa?

- Estudo transversal
- Ensaio comunitário
- Caso-controle
- Coorte
- Ensaio clínico

- 5, 1, 3, 2, 4
- 5, 4, 2, 3, 1
- 3, 5, 4, 2, 1
- 5, 4, 3, 2, 1
- 3, 5, 1, 2, 4

9. Segundo o último relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), dois terços das mortes no mundo são provocadas por doenças que podem ser prevenidas, estando relacionadas a três fatores comportamentais de risco, sendo estes:

- Alimentação inadequada, uso de drogas e inatividade física
- Inatividade física, uso de drogas e alcoolismo
- Inatividade física, alimentação inadequada e tabagismo
- Inatividade física, alimentação inadequada e alcoolismo
- Inatividade física, tabagismo e alcoolismo

**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA UPE/UFPB**

<http://w2.portais.atrrio.scire.net.br/upe-paggef>

10. Em relação à construção de modelos lógicos, identifique qual das opções listadas abaixo reúne a indicação de elementos constituintes da elaboração/construção de um modelo:

- (    ) Recursos, atividades e fatores influenciadores
- (    ) Programas, intervenções e fatores influenciadores
- (    ) Atividades, programas e metas
- (    ) Metas, problema e programas
- ( **X** ) Programas, captação de recursos e atividades

**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA UPE/UFPB**

<http://w2.portais.atrrio.scire.net.br/upe-paggef>

**CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROCESSO SELETIVO – EDITAL 2016-2**

**LINHA DE PESQUISA: CINEANTROPOMETRIA E DESEMPENHO HUMANO**

**PROVA ESCRITA**

1. Quando se aborda a dimensão morfológica da cineantropometria, na composição corporal, encontramos frequentemente o termo MASSA CORPORAL MAGRA (MCM) que se refere a?  
 Todos os tecidos isentos de gordura  
 Todos os tecidos isentos de gordura mais a gordura visceral  
 Todos os tecidos isentos de gordura mais a gordura essencial  
 Todos os tecidos isentos de gordura mais a gordura armazenada  
 Todos os tecidos isentos de gordura mais a gordura subcutânea
2. É impossível o ser humano ter 0% de gordura corporal, pois os estoques lipídicos (de gordura) são necessários para:  
 Proteção do coração  
 Atuar como componentes estruturais das membranas  
 Servir de substrato energético  
 Proteção de órgãos vitais  
 Todas as respostas acima estão corretas
3. O corpo humano é constituído de mais de 600 músculos esqueléticos, em termos percentuais os músculos representam cerca de:  
 40% do peso corporal total  
 55% do peso corporal total  
 20% do peso corporal total  
 30% do peso corporal total  
 60% do peso corporal total
4. A eletromiografia é um instrumento essencial em pesquisa da atividade muscular esquelética, podemos afirmar que se trata de um método científico para medir:  
 O grau de amplitude de movimento de um grupamento muscular  
 A velocidade de condução elétrica entre grupos musculares  
 O volume de um grupamento muscular  
 O grau de excitabilidade de um grupamento muscular  
 O grau de atrofia de um grupamento muscular

**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA UPE/UFPB**

<http://w2.portais.atrrio.scire.net.br/upe-papgef>

5. A medida de dobras cutâneas é um método fácil e preciso para determinação da composição corporal, qual dos fatores abaixo não é correto para obter bons resultados:
- ( ) Segurar firmemente a dobra cutânea entre o polegar e o indicador
  - ( **X** ) Soltar a dobra no momento da leitura no compasso
  - ( ) Utilizar equações com mais pontos para obter melhores resultados
  - ( ) Colocar o compasso a 1 centímetro dos dedos indicador e polegar
  - ( ) Realizar as medidas sempre nos mesmos pontos
6. Qual o fator abaixo que não afeta a avaliação do consumo máximo de oxigênio?
- ( ) Massa corporal
  - ( ) Gênero sexual
  - ( ) Ser treinado ou não treinado
  - ( **X** ) Estatura
  - ( ) Idade
7. O teste de caminhada de aptidão de Rockport é utilizado para avaliar a aptidão cardiorrespiratória, estimando o consumo máximo de oxigênio, qual variável listada abaixo não é utilizada no teste?
- ( ) Gênero sexual
  - ( **X** ) Frequência cardíaca de recuperação
  - ( ) Idade
  - ( ) Massa corporal
  - ( ) Nenhuma das respostas anteriores
8. Para realização do teste de uma repetição máxima (1RM) no supino horizontal, qual a faixa do percentual do peso corporal que devemos usar como referência, para um ponto de partida quando não conhecemos os indivíduos jovens ativos do gênero sexual feminino?
- ( ) 70% a 80% do peso corporal
  - ( ) 80% a 90% do peso corporal
  - ( ) 60% a 80% do peso corporal
  - ( ) 40% a 50% do peso corporal
  - ( **X** ) 50% a 60% do peso corporal

**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA UPE/UFPB**

<http://w2.portais.atrrio.scire.net.br/upe-paggef>

9. Na avaliação da flexibilidade qual o fator abaixo que não é determinante?

- Grau de treinamento
- Idade
- Altura tronco/cefálica
- Obesidade
- Gênero sexual

10. Além da altura do salto, que variável abaixo é fundamental para calcular o resultado no teste de potência de salto vertical?

- Tempo de voo
- Idade
- Comprimento de membros inferiores
- Massa corporal
- Distância do salto

**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA UPE/UFPB**

<http://w2.portais.atrrio.scire.net.br/upe-paggef>

**CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROCESSO SELETIVO – EDITAL 2016-2**

**LINHA DE PESQUISA: EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE E NA DOENÇA**

**PROVA ESCRITA**

1. De acordo com Wilmore e Costil (2001), estudos com modelo animal ou humano mostram que uma alimentação hiper ou hipocalórica promove ganho de peso ou emagrecimento respectivamente, mas o peso corporal retorna ao valor prévio logo que a alimentação volta a ser normocalórica. Como isto é possível?
  - ( **X** ) O organismo modifica diminui a taxa metabólica de repouso, o efeito térmico de uma refeição e o efeito térmico da atividade física após um processo de emagrecimento.
  - ( ) O organismo aumenta a produção dos hormônios GH, endorfinas e ocitocina para aumentar a taxa metabólica de repouso após ganho de peso promovido por programas de treino de força.
  - ( ) O organismo aumenta o efeito térmico dos alimentos quando ocorre emagrecimento induzido por treino aeróbio.
  - ( ) O organismo diminui o efeito térmico da atividade física para compensar dietas hipercalóricas.
  - ( ) O organismo diminui a produção de progesterona e testosterona para compensar emagrecimento induzido por exercício ou dieta.
2. O treinamento físico é benéfico para o obeso mesmo quando não resulta em perda de peso. Qual das alternativas apresentadas adiante é um destes benefícios?
  - ( ) O treinamento físico promove redução dos valores pressóricos em pelo menos 30% em relação aos valores pré-treinamento.
  - ( ) O treinamento físico provoca redução na produção de adiponectina, um hormônio hipotensor
  - ( ) Sessões de exercício duplicam os níveis séricos de glicerol, um marcador de emagrecimento
  - ( ) Sessões de exercício promovem captação hepática de glicose, reduzindo assim a glicemia.
  - ( **X** ) O treinamento físico promove redução da resistência à insulina por causa do menor armazenamento de gordura nos adipócitos.

**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA UPE/UFPB**

<http://w2.portais.atrrio.scire.net.br/upe-paggef>

3. Acerca da prescrição de exercícios físicos no tratamento da diabetes mellitus tipo 2 é incorreto afirmar que:
- ( ) O exercício é um tratamento eficaz para diabetes mellitus tipo 2, resultando na estabilização de glicose plasma na fase aguda e melhorias na composição corporal, resistência à insulina e hemoglobina glicosilada com treinamento físico crônico;
  - ( ) Uma única sessão de exercício físico pode induzir a um aumento da captação de glicose (e conseqüente redução da glicose no sangue) em pessoas com diabetes tipo 2, que persiste por pelo menos 24 horas pós-exercício;
  - ( ) Uma única sessão de exercícios físicos estabiliza a resposta de glicose no plasma nas 24 horas subsequentes, reduzindo o aparecimento de picos hiperglicêmicos pós-prandiais, conhecidos por serem um precursor importante no desenvolvimento de complicações diabéticas;
  - ( **X** ) As diretrizes de tratamento para diabéticos tipo 2 publicadas até então variam em suas abordagens quanto ao tratamento desta população, mas a maioria das agências sugerem que as pessoas com diabetes tipo 2 devem se engajar em pelo menos 60 minutos de exercício aeróbio moderado a vigoroso por dia;
  - ( ) Diferentes estudos acerca do efeito crônico do exercício físico têm demonstrado redução da hemoglobina glicosilada (HbA1c), utilizada clinicamente como um marcador chave do controle glicêmico a longo prazo e conseqüentemente, um importante indicador da eficácia do tratamento.
4. Um dos riscos associados ao exercício no diabético é o choque insulínico. Qual das opções abaixo representa a melhor medida para prevenir este fenômeno durante uma sessão de treino para um diabético?
- ( ) Evitar treinos superiores a 60 minutos e com intensidade superior a 70% do VO<sub>2</sub>max
  - ( ) Evitar sessões de treinos com exercícios resistidos seguidas de exercício de corrida ou caminhada
  - ( **X** ) Treinar na companhia de outra pessoa, tendo sempre à disposição bebidas contendo glicose ou alimentos fonte de carboidratos simples e, preferencialmente, monitorando a glicemia.
  - ( ) Evitar ingestão de carboidratos simples antes, durante e nos minutos posteriores ao exercício e ingerir fontes de proteínas antes dos treinos.
  - ( ) Monitorar a glicemia antes de cada treino e evitar treinos com duração superior a 60 minutos em caso de valores glicêmicos pré exercício entre 250 mg/dl e 200 mg/dl.

**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA UPE/UFPB**

<http://w2.portais.atrrio.scire.net.br/upe-paggef>

5. Qual dos mecanismos abaixo está associado com a redução da glicemia de repouso e em jejum como resposta a programas de treinamento em diabéticos?

- ( ) Após algumas semanas de treinamento, o músculo passa a produzir o hormônio resistina, que aumenta a sensibilidade dos receptores de insulina.
- ( ) Durante as várias sessões de exercício que compõe um programa de treinamento, o trato gastrointestinal deixa de absorver glicose, o que diminui o processo digestório global dos carboidratos.
- ( **X** ) As sessões de exercício físico induzem o tecido muscular a captar glicose de maneira similar ao que faz a insulina.
- ( ) Durante as sessões de exercício, ocorre diminuição da atividade de translocamento dos transportadores de glicose (GLUT-4) para a membrana das células musculares.
- ( ) Após algumas semanas de treino, ocorre aumento do tamanho e número de mitocôndrias, que é uma organela altamente consumidora de glicogênio.

6. Tendo como referência o artigo "Resistance exercise in individuals with and without cardiovascular disease: 2007 update: a scientific statement from the American Heart Association Council on Clinical Cardiology and Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism" (Williams et al., 2007), leia as afirmações que se seguem:

- [ I ] O aumento da força muscular induzida pelo treino resistido resulta em um menor estresse hemodinâmico (FC e PAS) para uma dada força;
- [ II ] A influência do treino resistido na complacência arterial periférica e central ainda não é bem consistente na literatura especializada;
- [ III ] Estudos parecem indicar que os efeitos do treino resistido em pacientes com insuficiência cardíaca devem ser dirigidos para melhorar anomalias musculares esqueléticas e / ou a função neuromuscular.

Considerando as sentenças acima, é correto afirmar que:

- ( ) As alternativas I e II estão corretas
- ( ) Apenas a alternativa II está correta
- ( ) Apenas a alternativa I está correta
- ( **X** ) As alternativas I e III estão corretas
- ( ) Todas as alternativas estão corretas

**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA UPE/UFPB**

<http://w2.portais.atrrio.scire.net.br/upe-paggef>

7. Baseado nas diretrizes do Colégio Americano de Ciências do Esporte para testes de esforço e prescrição de exercícios físicos (2011), leia as afirmações a seguir:

- [ I ] Estudos baseados em evidências atestam que há uma relação dose-resposta inversa entre atividade física e lipoproteínas.
- [ II ] Não há evidências suficientes para confirmar uma relação dose-resposta inversa entre osteoporose e atividade física.
- [ III ] Estudos baseados em evidências atestam que há uma relação dose-resposta inversa, para prevenção primária, entre atividade física e diabetes melittus tipo 2.

Considerando as sentenças I, II e III apresentadas acima, é correto afirmar que:

- ( ) As alternativas I e II estão corretas
- ( **X** ) Apenas as alternativas II e III estão corretas
- ( ) Apenas a alternativa I está correta
- ( ) As alternativas I e III estão corretas
- ( ) Todas as alternativas estão corretas

8. Baseado nas diretrizes do Colégio Americano de Ciências do Esporte para testes de esforço e prescrição de exercícios físicos (2011) e no intuito de prescrever exercícios para a saúde de crianças e adolescentes, é INCORRETO afirmar que:

- ( ) Devido aos sistemas de termorregulação imaturos, os mais jovens devem se exercitar em ambientes termoregulados e realizar a devida hidratação.
- ( ) Em resposta ao exercício agudo, as crianças apresentam valores mais baixos de consumo de oxigênio absoluto e mais altos de consumo de oxigênio relativo, quando comparadas aos adultos.
- ( ) Em resposta ao exercício agudo, as crianças apresentam valores mais altos de frequência cardíaca e de frequência respiratória, quando comparadas aos adultos.
- ( **X** ) Em resposta ao exercício agudo, as crianças apresentam valores mais altos de pressão arterial sistólica e diastólica, quando comparadas aos adultos.
- ( ) Crianças e adolescentes que estão com sobrepeso ou fisicamente inativo podem não ser capazes de alcançar 60 min·d-1 de atividade física. Portanto, deve-se aumentar gradualmente a frequência e tempo de atividade física para atingir esse objetivo.

**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA UPE/UFPB**

<http://w2.portais.atrrio.scire.net.br/upe-paggef>

9. Baseado nas diretrizes do Colégio Americano de Ciências do Esporte para testes de esforço e prescrição de exercícios físicos (2011) e no intuito de prescrever exercícios para pacientes em reabilitação cardíaca fora do ambiente hospitalar, é INCORRETO afirmar que:

- ( ) A frequência das sessões de exercícios deve ser de 4 a 7 dias por semana.
- ( ) A intensidade dos exercícios deve variar de 11 a 16 em uma escala de esforço percebida de 6 a 20.
- ( ) A intensidade dos exercícios deve variar de 40% a 80 % da frequência cardíaca de reserva.
- ( ) A sessão de exercícios deve objetivar uma duração de 20 a 60 minutos, sendo esta duração variada, de acordo com a fase de reabilitação.
- ( X ) A intensidade do exercício deve ser prescrita a uma frequência cardíaca igual ao limiar isquêmico, se esse limiar foi determinado para o paciente.

10. Com relação ao treinamento físico como alternativa não farmacológica para tratamento do infarto do miocárdio, é INCORRETO afirmar que:

- ( ) Um teste de esforço limitado por sintomas deve preceder a alta hospitalar e o encaminhamento para um programa de reabilitação com exercício para um paciente recém-infarto.
- ( ) Pacientes com incompetência para reposta cronotrópica durante o exercício ou retardo na recuperação da frequência cardíaca pós-exercício indicam um prognóstico mais sombrio em relação a pacientes com adequada resposta cronotrópica.
- ( ) Os parâmetros que devem ser considerados para a prescrição de exercícios na reabilitação cardiovascular são: frequência, intensidade, duração e modalidade de exercício.
- ( X ) Nas primeiras semanas pós-infarto, o treinamento deve ser prescrito com intensidade entre o limiar anaeróbico e ponto de compensação respiratória.
- ( ) Nas primeiras seis semanas pós infarto, durante a cicatrização miocárdica, o tempo de exercício deve iniciar com 5 a 10 minutos e pode progredir para 40 a 60 minutos.