

**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 2017-1**

PROVA ESCRITA

LINHA DE PESQUISA: EPIDEMIOLOGIA DA ATIVIDADE FÍSICA

1. Considere as afirmativas abaixo sobre as principais medidas de associação e impacto utilizadas em estudos epidemiológicos:

- [I] O risco relativo é uma das principais medidas de associação utilizadas na análise de dados de estudos do tipo “caso-controle”.
- [II] A razão de prevalência e a razão de Odds são medidas de associação que expressam a chance de uma pessoa exposta apresentar o desfecho de interesse comparada a uma não exposta.
- [III] Risco atribuível é definido como a quantidade ou a proporção da incidência ou risco da doença que se pode atribuir a um determinado fator de exposição.
- [IV] A razão de Odds é a medida de associação mais utilizada para analisar dados em estudos de Coorte.
- [V] Um risco relativo igual a 0,40 (IC95%: 0,30-0,67) indica que as pessoas expostas ao possível fator apresentam 40% menor chance de apresentar o desfecho em estudo, comparadas àquelas não expostas.

Consideradas as afirmativas I a V, é correto afirmar que estão corretas APENAS:

- [A] I e V
 - [B] I, II e IV
 - [C] II, III e IV
 - [D] II, III e IV
 - [E] III
2. 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 (I a V) e, em seguida, assinale a alternativa que representa a sequência correta.

- [I] Validade de face
- [II] Validade de conteúdo
- [III] Validade de constructo
- [IV] Validade concorrente
- [V] Validade Preditiva

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

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

- 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

Após o preenchimento dos campos, a opção que descreve a sequência correta de respostas é:

- [A] IV, II, V, I, III
- [B] III, IV, V, I, II
- [C] I, II, III, IV, V
- [D] IV, I, V, III, II
- [E] III, I, V, IV, II

3. Considere as afirmativas abaixo sobre as características dos diferentes delineamentos epidemiológicos de pesquisa.

- [I] Nos estudos transversais não é possível estabelecer relação causal entre o desfecho e a exposição.
- [II] A causalidade reversa é um tipo de viés que só ocorre nos estudos transversais.
- [III] O estudo de caso-controle é muito apropriado para analisar desfechos raros e/ou com longo período de latência.
- [IV] Nos estudos de coorte, parte-se do desfecho para investigar retrospectivamente a exposição.
- [V] Os ensaios clínicos randomizados são os estudos mais apropriados para se estabelecer relação causal entre desfecho e exposição.

Das afirmativas anteriormente apresentadas, estão CORRETAS somente:

- [A] II, IV, V
- [B] I, III, V
- [C] I, IV, III
- [D] IV e V
- [E] I e IV

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

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

4. Um pesquisador está interessado em avaliar se as características do ambiente percebido do bairro estão associadas aos tipos de atividades físicas praticadas por adolescentes, no contexto do lazer. Foram selecionados para esse estudo 790 adolescentes de 10 a 14 anos de idade, de uma cidade do Sul do Brasil. Considerando esse objetivo de pesquisa, assinale o tipo de medida de atividade física mais apropriada para ser utilizado nesse estudo.
- [A] Pedômetria
 - [B] Acelerômetria
 - [C] Aplicação de questionários
 - [D] Monitoramento da frequência cardíaca
 - [E] Observação direta do comportamento
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 somente exemplos de métodos baseados no autorrelato das atividades realizadas:
- [A] Observação comportamental, diários de atividades físicas e questionários
 - [B] Calorimetria indireta, aplicação de questionários e acelerometria
 - [C] Plataforma de força, água duplamente marcada e aplicação de questionários
 - [D] Pedometria, observação comportamental e calorimetria indireta
 - [E] Aplicação de questionários e diários de atividade físicas
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] 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 provém de um estudo prospectivo desenvolvido a fim de analisar causa e efeito.
 - [B] Autoeficácia, competência percebida e apoio social são exemplos de determinantes intrapessoais da atividade física.
 - [C] 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.

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

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

- [D] Em abordagens ecológicas de promoção da atividade física, sugere-se a intervenção simultânea nos determinantes intrapessoais, interpessoais, ambientais e políticos.
- [E] 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. Um estudo de coorte com 28.600 adultos de 30 a 60 anos de idade, acompanhados por 18 anos, demonstrou que aqueles que praticavam pelo menos 30 minutos por dia de atividades físicas de intensidade moderada, cinco ou mais dias por semana, apresentaram um risco relativo igual a 0,60 (RR = 0,60; IC95%: 0,31-0,82) para mortalidade por doenças cardiovasculares comparados àqueles que não praticavam atividade física, mesmo após as análises serem ajustadas para importantes fatores de confusão. Nesse mesmo estudo, verificou-se também que o risco atribuível populacional para atividade física foi igual a 34,5%.
- [I] Praticar pelo menos 30 minutos por dia de atividades físicas moderadas, cinco ou mais dias por semana é um fator de risco para mortalidade por doenças cardiovasculares.
- [II] Praticar pelo menos 30 minutos por dia de atividades físicas moderadas, cinco ou mais dias por semana é um fator de proteção contra mortalidade por doenças cardiovasculares.
- [III] Há uma redução de 60% no risco de mortalidade por doenças cardiovasculares com a prática de pelo menos 30 minutos por dia de atividades físicas moderadas, cinco ou mais dias por semana.
- [IV] Há uma redução de 40% no risco de mortalidade por doenças cardiovasculares com a prática de pelo menos 30 minutos por dia de atividades físicas moderadas, cinco ou mais dias por semana.
- [V] Na população em estudo, caso todas as pessoas passassem a praticar pelo menos 30 minutos por dia de atividades físicas moderadas, cinco ou mais dias por semana, esperasse uma redução de 34,5% na mortalidade por doenças cardiovasculares.

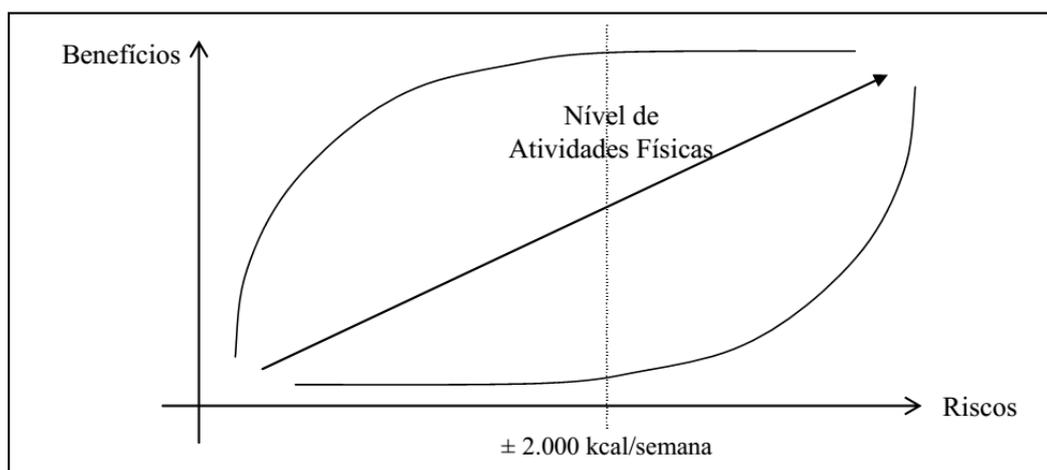
Considerando as afirmações acima apresentadas, estão corretas APENAS:

- [A] II, IV, V
[B] I, III, V
[C] I, IV, III
[D] IV, V
[E] I, IV

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

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

8. Assinale a opção que descreve a correta interpretação do que está apresentado na figura seguinte, a qual descreve a relação hipotética entre riscos e benefícios associados ao aumento do nível de atividade física.



- [A] O aumento do nível de atividade física não repercute no aumento de riscos, quanto maior o nível de atividade física maiores serão os benefícios alcançados para saúde.
- [B] O aumento do nível de atividade física não repercute no aumento de riscos, mas o aumento do nível de atividade física só é capaz de produzir benefícios se realizadas em nível de intensidade moderada.
- [C] O aumento do nível de atividade física repercute no aumento dos benefícios, mas a partir de um certo patamar este aumento deriva pouco ou nenhum benefício e ao mesmo tempo aumenta sobremaneira os riscos.
- [D] O aumento do nível de atividade física repercute no aumento de riscos, mas isto é necessário porque somente em níveis vigorosos e muito altos de atividade física se pode observar benefícios.
- [E] O aumento do nível de atividade física não traz benefícios adicionais e também não aumenta os riscos para os praticantes, não há qualquer ligação entre as curvas de benefícios e riscos.
9. Em 2007, foi realizado um estudo de intervenção com escolares do ensino médio do turno noturno, de 15 a 24 anos de idade, das cidades de Recife, PE e de Florianópolis, SC, com o objetivo de aumentar os níveis de atividade física. Foram selecionadas 20 escolas da rede pública, 10 em cada cidade (5 para o grupo controle e 5 para o grupo intervenção). A intervenção consistiu de pequenas mudanças no conteúdo das aulas de Educação Física, distribuição de frutas com os alunos, mudanças no ambiente da escola (instalação de bicicletários), realização de palestras, distribuição de folders e cartazes nas escolas. Todas as ações foram desenvolvidas pelos professores de Educação Física da própria escola. Ao final da intervenção, observou-se entre os adolescentes que

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

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

pertenciam ao grupo intervenção uma redução na proporção de participantes classificados como fisicamente inativos no lazer ($p < 0,05$). Como base neste resultado, pode-se dizer que, dentre outras finalidades, o referido estudo foi realizado com a intenção de analisar:

- [A] A eficácia da intervenção
- [B] A efetividade da intervenção
- [C] A eficiência da intervenção
- [D] A efetividade e a eficiência da intervenção
- [E] A eficiência e a eficácia da intervenção

10. 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.

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

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

- [A] V, I, III, II, IV
- [B] V, IV, II, III, I
- [C] III, V, IV, II, I
- [D] V, IV, III, II, I
- [E] III, V, I, II, IV

**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 2017-1**

PROVA ESCRITA

LINHA DE PESQUISA: CINEANTROPOMETRIA E DESEMPENHO HUMANO

1. Na avaliação da dimensão morfológica da aptidão física, o método antropométrico é bastante utilizado devido ao baixo custo e facilidade de aplicação. Em relação ao uso deste método para determinação da composição corporal é correto afirmar que:
 - [A] As estimativas obtidas por medidas de massa e estatura corporal são mais precisas do que aquelas obtidas por aferição de dobras cutâneas
 - [B] Não é possível estimar a proporção de gordura corporal a partir da determinação do índice de massa corporal
 - [C] A composição corporal determinada a partir da medida de dobras cutâneas apresenta boa correlação com as estimativas obtidas por pesagem hidrostática (hidrodensitometria)
 - [D] Quando se usa o método antropométrico, a experiência do avaliador é importante por questões de segurança, mas não é um fator que contribui para aumentar o erro de estimativa da proporção de gordura corporal
 - [E] As circunferências corporais podem ser usadas para estimar a distribuição da gordura, mas não existem equações preditivas para estimar a proporção de gordura corporal
2. O modelo de dois componentes empregado na avaliação da composição corporal, apoia-se em cinco pressupostos teóricos relacionados à densidade da gordura e da massa corporal magra (MCM). Em qual das opções o enunciado de tais pressupostos está CORRETAMENTE apresentado?
 - [A] A densidade da gordura é maior do que a da MCM
 - [B] A densidade da gordura e dos componentes de MCM (água, proteína e minerais) são constantes para todos os indivíduos
 - [C] A densidade da gordura é igual ao da MCM
 - [D] A densidade da gordura e dos componentes de MCM (água, proteína e minerais) não são constantes para todos os indivíduos
 - [E] As densidades dos componentes de MCM podem sofrer variação de um indivíduo para outro
3. Qual o fator abaixo que não afeta a avaliação do consumo máximo de oxigênio?
 - [A] Massa corporal
 - [B] Gênero/sexo
 - [C] Ser treinado ou não treinado
 - [D] Estatura
 - [E] Idade

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

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

4. A avaliação da aptidão muscular está susceptível a inúmeras fontes de erro. A validade e a confiabilidade de medidas de força e de resistência são afetadas por fatores relacionados ao cliente (avaliado) e a outros fatores, dentre os quais estão:
- [A] Equipamento utilizado e ambiente
 - [B] Ambiente e destreza do avaliador
 - [C] Equipamento utilizado e destreza do avaliador
 - [D] Número de avaliações realizadas pelo avaliador
 - [E] Equipamento utilizado, destreza do avaliador e ambiente
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:
- [A] Destacar firmemente a dobra cutânea entre o polegar e o indicador
 - [B] Soltar a dobra no momento da leitura no compasso
 - [C] Identificar, medir e marcar de forma cuidadosa o local de aferição da dobra
 - [D] Colocar as pinças do compasso 1 centímetro abaixo dos dedos indicador e polegar
 - [E] Repetir a realização das medidas sempre nos mesmos locais de aferição previamente marcados
6. 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?
- [A] Gênero/sexo
 - [B] Frequência cardíaca ao final do teste
 - [C] Idade
 - [D] Massa corporal
 - [E] Percepção de esforço ao final do teste
7. 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?
- [A] 70% a 80% do peso corporal
 - [B] 80% a 90% do peso corporal
 - [C] 60% a 80% do peso corporal
 - [D] 40% a 50% do peso corporal
 - [E] 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>

8. A flexibilidade é influenciada por inúmeros fatores demográficos, morfológicos e comportamentais (i.e., grau de treinamento). Na avaliação da flexibilidade é CORRETO afirmar que:
- [A] Não se deve permitir a realização de aquecimento prévio aos testes para evitar a superestimação dos níveis de flexibilidade
 - [B] O teste deve prever a realização de uma tarefa motora que deverá ser repetida três vezes (3 tentativas)
 - [C] O tipo corporal não afeta as medidas e, por isso, não devem influenciar a escolha dos testes
 - [D] Os testes diretos medem a flexibilidade estática em unidades lineares
 - [E] Os testes indiretos medem a amplitude articular em graus
9. O teste de preensão manual mediante utilização de dinamômetros de mola tem inúmeras aplicações. Em qual das alternativas está uma aplicação CORRETA deste procedimento de testagem?
- [A] Avaliação da força muscular dinâmica
 - [B] Avaliação da resistência muscular estática
 - [C] Avaliação da potência de membros superiores
 - [D] Avaliação da velocidade de contração muscular
 - [E] Avaliação da amplitude de movimento
10. Durante a realização de um teste de esforço progressivo em adultos de baixo risco há inúmeras ocorrências que devem suscitar a interrupção do teste. Em qual dos itens está listado um exemplo de indicativo para interrupção de um teste?
- [A] Queda da PA após aumento na carga de estresse fisiológico
 - [B] PA sistólica superior a 180 mmHg durante o esforço
 - [C] PA diastólica superior a 100 mmHg durante o esforço
 - [D] Elevação da PA e da FC após aumento da carga de estresse fisiológico
 - [E] Ruído na sala de realização do teste

**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 2017-1**

PROVA ESCRITA

LINHA DE PESQUISA: EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE E NA DOENÇA

1. De acordo com McArdle et al (2011), um programa de reabilitação cardíaca tem as seguintes características, EXCETO:
 - [A] Fase I de reabilitação é realizada no ambiente hospitalar e o paciente deve realizar os exercícios com monitoração de eletrocardiograma.
 - [B] Um paciente pode iniciar um programa de reabilitação 48h após um infarto agudo do miocárdio, desde que, entre outros critérios, sua pressão arterial esteja estável
 - [C] Para ser promovido para a fase II, além de ser aprovado em teste ergométrico quanto a aspecto isquêmico, o paciente ainda precisa apresentar com escore mínimo em sua capacidade de consumo de oxigênio
 - [D] Quando o paciente estiver praticante exercício em nível comunitário, deverá realizar pelo menos uma sessão por mês com monitoração por eletrocardiograma para garantir a segurança das demais sessões de exercício.
 - [E] Programas de reabilitação cardiovascular com treinamento físico aceleram a recuperação miocárdica após um infarto.
2. Qual das alternativas está INCORRETA quanto ao preconizado em relação ao uso do exercício ou treinamento físico enquanto ferramenta não farmacológica para o tratamento do diabetes?
 - [A] Embora exercícios intensos possam antecipar o desenvolvimento geneticamente determinado do diabetes, um programa de treinamento com exercícios moderados ao longo de toda a vida retardam o diabetes em pelo menos duas décadas.
 - [B] Além da glicemia, o treinamento físico reduz a hemoglobina glicosilada e reduz o estresse oxidativo, duas variáveis evidentemente perturbadas no diabetes.
 - [C] Embora exercícios resistidos resultem em maior produção de lactato e maior neoglicogênese hepática, programas de treinamento com esta modalidade são recomendados, junto com treinamento aeróbio, para o tratamento do diabético.
 - [D] No repouso, a captação muscular de glicose é feito pela via da insulina. No exercício, a ativação da 5-AMP representa outra forma de captação muscular, o que explica a grande capacidade do exercício mesmo em portadores de disfunção da produção ou sinalização da insulina.
 - [E] Exercícios intensos podem resultar em transitório aumento da glicemia.

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

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

3. Qual dos procedimentos abaixo NÃO FAZ PARTE das recomendação do Joint Position Statement. Exercise and Type 2 Diabetes, publicado na revista Medicine and Science in Sports and Exercise, em 2010.
- [A] Teste ergométrico deve ser feito com pacientes de idade maior que 40 anos antes do início de programas de treinamento físico, ainda que não sejam portadores de fatores de risco para doenças cardiovasculares.
 - [B] Independentemente da idade, diabéticos com retinopatia proliferativa, devem fazer teste ergométrico antes de iniciar programas de treinamento físico.
 - [C] Exercícios aeróbios devem ser praticados com intensidade pelo menos moderada, sendo que benefícios adicionais podem ser obtidos de exercícios de maior intensidade
 - [D] Pelo menos 150 minutos por semana é o recomendado para a duração das sessões de exercício.
 - [E] Se exercícios resistidos são incorporados ao programa de treinamento, a frequência semanal deve ser de, pelo menos, três vezes por semana, umas das quais deve ser feita logo em seguida ao exercício aeróbio
4. Qual das alternativas abaixo não é suportada pelo American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults (Med Sci Sports Exerc, 2009;41[7])?
- [A] O treinamento físico não é capaz de impedir o processo de envelhecimento celular. Entretanto, aumenta a expectativa de vida por limitar o desenvolvimento de doenças crônicas.
 - [B] Idosos que treinam pelo menos cinco vezes por semana são beneficiados com a mesma magnitude de ganhos em capacidade aeróbia, força e flexibilidade de adultos jovens.
 - [C] Evidências epidemiológicas indicam que o treinamento físico, além de preservar as funções motoras, retarda o declínio da função cognitiva que ocorre no processo do envelhecimento.
 - [D] A velocidade do processo de envelhecimento é algo muito individual. Fatores genéticos e nível de atividade física são apontados como variáveis que influenciam a velocidade do envelhecimento.
 - [E] Idosos treinados exibem melhor composição corporal, capacidade aeróbia e maior densidade mineral óssea que congêneres sedentários.

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

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

5. Qual das alternativas adiante é INCORRETA ao considerarmos as bases para a prescrição e o que se conhece sobre benefícios de programas de treinamento físico para idosos?
- [A] Programas de treinamento com 60 minutos diários de exercícios aeróbios OU 60 minutos diários de exercícios resistidos são mais eficazes para retardar o processo de envelhecimento do que estas duas modalidades praticadas concomitantemente, mas com frequência de apenas três sessões semanais
 - [B] Exercícios realizados, pelo menos, três vezes por semana e com intensidade maior ou igual a 60% do VO₂max são suficientes para promover aumento da capacidade aeróbia de idosos.
 - [C] Exercícios aeróbios de intensidade moderada (60% do VO₂max), promovem perda de peso em pessoas de meia idade e idosos, mas os estudos mostram que esta redução é limitada a 1-4% do peso corporal apenas.
 - [D] São reportados aumentos de força em idosos de 25% a mais de 100% em resposta ao treinamento de força. Fatores que influencia nesta variação são: gênero, duração do programa de treinamento e o grupo muscular estudado.
 - [E] Embora existam estudos indicando que o treinamento melhore as funções de caminhar e sentar, o nível das evidências científicas disponíveis é apenas de nível C/D (poucos estudos ou evidências insuficientes).
6. Qual das alternativas adiante quanto a programas de treinamento com exercícios resistidos não encontram embasamento no documento do American College of Sports Medicine. Progression models in resistance training for healthy adults?
- [A] Iniciantes já são beneficiados com ganho em força e hipertrofia mediante realização de sessões abrangendo uma a três séries de exercícios com 8 a 12 repetições máximas
 - [B] A recomendação de frequência semanal é de 2-3 sessões para iniciantes, 3-4 sessões para intermediários e de 4-5 sessões para avançados.
 - [C] Múltiplos exercício uniarticulares se mostram mais eficazes do que apenas um ou dois exercício multiarticulares para exercícios de membros inferiores.
 - [D] A periodização linear é caracterizada por alto volume e baixa intensidade no início de um programa de treinamento, com posterior aumento gradual da intensidade e redução do volume.
 - [E] Iniciantes e intermediários devem realizar 10 a 15 repetições se o objetivo é o ganho de resistência muscular

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

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

7. São recomendações do American College of Sports Medicine. Progression models in resistance training for healthy adults, especificamente no que diz respeito ao treinamento visando hipertrofia muscular, EXCETO:
- [A] Exercícios excêntricos, concêntricos e isométricos
 - [B] Exercícios mono e multiarticulares para iniciantes, intermediários e novatos
 - [C] Velocidades de execução dos exercícios apenas baixa para iniciantes e moderada e alta apenas para avançados
 - [D] Para iniciantes, 1-3 séries, com 8 a 12 repetições, respeitando intensidade de 70-85% de 1RM
 - [E] Para avançados, 3-6 séries, com 1 a 12 repetições, respeitando intensidade de 70-100% de 1RM
8. São hormônios envolvidos no processo da lipólise e tem sua produção aumentada agudamente no exercício físico:
- [A] Adrenalina, noradrenalina e prostaglandina
 - [B] Cortisol, adrenalina e noradrenalina
 - [C] GH, cortisol e paratormônio
 - [D] Adrenalina, tiroxina e adiponectina
 - [E] Prostaglandina, endorfina e prolactina
9. Segundo o American College of Sports Medicine Position Stand (Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults) é CORRETO afirmar que:
- [A] Considerável literatura indica que programas destinados a promover emagrecimento, incluindo treinamento físico, tem taxa de sucesso de apenas 3-5% no tocante à redução do peso corporal
 - [B] Considerável literatura indica que programas destinados a promover emagrecimento, incluindo treinamento físico, tem taxa de sucesso de 10% no tocante à redução do peso corporal
 - [C] Treinamento físico é o mais eficaz componente de um programa de um programa destinado a promover emagrecimento, uma vez que se obtém em média 10% de redução do peso corporal
 - [D] São necessários pelo menos 150 minutos de treinamento por semana para de obter emagrecimento clinicamente significativo
 - [E] Benefícios à saúde (como redução da pressão arterial e da glicemia) só são obtidos quando o treinamento físico resulta em perda de pelo menos 1% do peso corporal

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

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

10. São afirmações sustentadas pelo American College of Sports Medicine Position Stand (Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults), no tocante ao emagrecimento induzido pelos exercícios resistidos, EXCETO:

- [A] Não existem evidências derivadas de estudos randomizados controlados ou de intervenção que sustentem que o exercício resistido promova significativo emagrecimento quando realizado sem um programa dietético incorporado
- [B] Treinamento com exercícios resistidos, aumentam a massa muscular, o que colabora com a taxa metabólica diária
- [C] Exercícios resistidos combinados com exercícios aeróbios são mais eficazes para promover emagrecimento do que o exercício aeróbio isoladamente.
- [D] Exercícios resistidos representam a estratégia mais eficaz para prevenir o reganho em peso em relação a qualquer outro procedimento
- [E] Estudos recentes indicam que, para assegurar eficácia no emagrecimento, exercícios resistidos precisam ser realizados seis vezes por semana e com pelo menos quatro séries por exercício