



**EDUCADOR FÍSICO – 26 A 50**

**26. (PMA/URCA 2026) A Educação Física, enquanto área de intervenção profissional regulamentada no Brasil (Lei nº 9.696/1998), fundamenta-se em diferentes matrizes teórico-conceituais que reconhecem o movimento humano como fenômeno biológico, histórico, social e cultural. Na contemporaneidade, a atuação do Profissional de Educação Física transcende a perspectiva estritamente biologicista, incorporando dimensões relacionadas à cultura corporal, promoção da saúde, cidadania e inclusão social. Com base nessas premissas, analise as afirmativas a seguir:**

- I. A Educação Física contribui para a compreensão do corpo e das práticas corporais como construções históricas, sociais e culturais.
- II. As práticas corporais devem ser compreendidas exclusivamente como meios de desenvolvimento da aptidão física.
- III. O lazer, o esporte e as manifestações da cultura corporal constituem campos legítimos de intervenção do Profissional de Educação Física.
- IV. A promoção da cidadania e da inclusão social pode integrar os objetivos da atuação profissional em diferentes contextos institucionais.

**Assinale a alternativa correta:**

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

**27. (PMA/URCA 2026) Historicamente, a ginástica assumiu diferentes funções sociais ao longo do tempo. No contexto europeu do século XIX, os sistemas ginásticos apresentavam forte relação com projetos políticos e educacionais. Associe corretamente os sistemas ginásticos às suas características:**

**COLUNA I**

- 1. Sistema alemão
- 2. Sistema sueco
- 3. Sistema francês

**COLUNA II**

- ( ) ênfase na disciplina militar e formação nacionalista.

- ( ) base científica, organização metódica e preocupação terapêutica.

- ( ) desenvolvimento da graça, estética e expressão corporal.

**A sequência correta é:**

- A) 1 – 2 – 3
- B) 2 – 1 – 3
- C) 1 – 3 – 2
- D) 3 – 2 – 1
- E) 2 – 3 – 1

**28. (PMA/URCA 2026) No Brasil, a ginástica constituiu-se como uma das principais matrizes da Educação Física enquanto campo profissional, sendo incorporada de forma sistemática às práticas corporais organizadas a partir do início do século XX. Esse processo foi fortemente influenciado pelos métodos ginásticos europeus, como os sistemas alemão, sueco e francês, e esteve articulado a projetos higienistas, militaristas e médico-sanitários, que atribuíram à ginástica funções relacionadas à disciplina corporal, à promoção da saúde, à produtividade e ao controle dos corpos em diferentes espaços sociais, para além do ambiente escolar (Soares, 2017; Betti, 1991; Darido, 2003). Assinale a alternativa que melhor expressa as implicações desse processo para a constituição da Educação Física no Brasil.**

- A) A ginástica consolidou-se no Brasil exclusivamente como prática recreativa desvinculada de projetos políticos, sanitários ou militares.
- B) A incorporação dos métodos ginásticos europeus ocorreu de forma neutra, sem articulação com estratégias de organização social e formação da força de trabalho.
- C) Os métodos ginásticos contribuíram para a disciplina corporal, a higienização social e a difusão de valores associados à ordem, à saúde e à produtividade em diferentes espaços institucionais.
- D) A presença da ginástica restringiu-se aos espaços escolares, não alcançando quartéis, associações civis ou instituições voltadas à saúde pública.
- E) A constituição da Educação Física como campo profissional no Brasil ocorreu de maneira autônoma, sem influência dos sistemas ginásticos europeus.



**29. (PMA/URCA 2026) No âmbito da atuação profissional de Educação Física em programas de atividade física, esporte, saúde e lazer, a avaliação constitui etapa fundamental para o diagnóstico, o acompanhamento e a tomada de decisão na intervenção. As abordagens contemporâneas de avaliação superam modelos restritos à mensuração de desempenho físico, ao incorporarem procedimentos contínuos e contextualizados, compatíveis com a diversidade de objetivos e perfis dos praticantes (ACSM, 2023).**

**Considerando essa perspectiva, assinale a alternativa correta:**

- A) a avaliação deve restringir-se à aplicação de testes de desempenho físico e fisiológico.
- B) a dimensão comportamental e atitudinal do praticante não é passível de avaliação.
- C) a avaliação formativa e contínua contribui para o acompanhamento e a tomada de decisão na intervenção profissional.
- D) a avaliação deve ser padronizada e desconsiderar as características individuais e socioculturais dos sujeitos.
- E) a avaliação não é necessária em programas de atividade física e esporte.

**30. (PMA/URCA 2026) A compreensão da anatomia humana constitui um dos fundamentos científicos da atuação do profissional de Educação Física, especialmente nos processos de avaliação morfofuncional, prescrição de exercícios e análise do movimento (Tortora; Derrickson, 2023). Considerando os conhecimentos anatômicos aplicados ao sistema musculoesquelético, analise as afirmativas a seguir:**

- I. o músculo bíceps braquial é responsável principalmente pela flexão do cotovelo.
- II. o fêmur é o maior osso do corpo humano.
- III. a coluna vertebral apresenta apenas uma curvatura fisiológica.
- IV. as articulações sinoviais permitem grande amplitude de movimento.

**Está correto o que se afirma em:**

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

**31. (PMA/URCA 2026) O profissional de Educação Física em sua área de atuação, como já mencionado, necessita de conhecimento da biologia do exercício para compreensão das adaptações celulares e sistêmicas decorrentes da prática regular de atividade física, as quais subsidiam a prescrição adequada e a progressão das cargas de treino (Powers; Howley, 2020). Partindo desse ponto de vista, assinale a alternativa correta:**

- A) O exercício físico diminui a capacidade mitocondrial.
- B) O exercício físico prejudica a homeostase.
- C) Não há relação entre exercício físico e expressão gênica.
- D) A adaptação biológica ocorre apenas em atletas.
- E) O treinamento físico pode aumentar a densidade capilar muscular.

**32. (PMA/URCA 2026) Durante exercícios realizados em intensidade elevada e duração aproximada de até 60 segundos, a taxa de ressíntese de ATP depende prioritariamente de mecanismos metabólicos capazes de fornecer energia em alta velocidade, mesmo com produção concomitante de metabólitos associados à fadiga (McArdle; Katch; Katch, 2024; Brooks; Fahey; Baldwin, 2022). Considerando a integração dos sistemas bioenergéticos, assinale a alternativa que corresponde à via metabólica com maior contribuição relativa nesse tipo de esforço:**

- A) Sistema aeróbio
- B) Beta-oxidação
- C) Ciclo de Krebs
- D) Glicólise anaeróbia
- E) Cadeia respiratória

**33. (PMA/URCA 2026) As respostas do sistema cardiovascular ao exercício físico envolvem ajustes imediatos e adaptações crônicas que permitem ao organismo atender às demandas metabólicas impostas pelo esforço. O entendimento desses mecanismos é fundamental para a prescrição segura do exercício, o controle da intensidade e a prevenção de riscos associados à prática inadequada de atividade física (Powers; Howley, 202); McArdle; Katch; Katch, 2024). Em fisiologia humana, o sistema cardiovascular responde ao exercício físico por meio de adaptações agudas e crônicas. Assinale a alternativa correta:**

- A) O débito cardíaco diminui durante o exercício.
- B) A frequência cardíaca não se altera com o esforço.
- C) Não há adaptação cardiovascular ao treinamento.
- D) O treinamento reduz a eficiência cardíaca.



E) O exercício regular pode aumentar o volume sistólico.

**34. (PMA/URCA 2026) O consumo máximo de oxigênio ( $VO_2$  máx) representa uma variável central na fisiologia do exercício, sendo amplamente utilizado na avaliação da aptidão cardiorrespiratória e na orientação da prescrição do treinamento aeróbio. Esse indicador expressa a integração funcional entre os sistemas respiratório, cardiovascular e muscular, refletindo a capacidade do organismo de captar, transportar e utilizar oxigênio durante esforços progressivos de elevada intensidade (Powers; Howley, 2020). Considerando o conceito e a aplicação do  $VO_2$  máx na fisiologia do exercício, assinale a alternativa correta:**

- A) O  $VO_2$  máx reflete a capacidade aeróbia máxima do organismo em exercícios de caráter progressivo.
- B) O  $VO_2$  máx expressa a amplitude articular máxima possível em movimentos dinâmicos.
- C) O  $VO_2$  máx representa a capacidade do sistema muscular em produzir força em esforços máximos.
- D) O  $VO_2$  máx corresponde à potência anaeróbia em atividades de curta duração e alta intensidade.
- E) O  $VO_2$  máx está diretamente relacionado à coordenação motora global.

**35. (PMA/URCA 2026) A compreensão dos princípios da nutrição aplicada ao exercício físico é fundamental para a análise do desempenho, da recuperação e da adaptação ao treinamento, uma vez que os diferentes substratos energéticos são recrutados conforme a intensidade, a duração do esforço e o estado nutricional do indivíduo (MCardle; Katch; Katch, 2024). Considerando os fundamentos da nutrição e sua relação com o exercício físico, assinale a alternativa correta:**

- A) Os carboidratos não exercem papel relevante no suprimento energético durante o exercício.
- B) As proteínas constituem a principal fonte de energia em atividades físicas de qualquer intensidade.
- C) Os lipídios desempenham papel importante no fornecimento de energia em atividades de longa duração e intensidade moderada.
- D) O estado de hidratação não interfere nas respostas fisiológicas ao exercício.
- E) Os micronutrientes não participam de processos metabólicos relacionados ao exercício.

**36. (PMA/URCA 2026) O princípio da sobrecarga progressiva constitui um dos fundamentos do treinamento resistido, sendo determinante para a indução de adaptações neuromusculares e estruturais decorrentes da prática sistematizada da musculação. Esse princípio pressupõe a aplicação planejada de estímulos que superem gradualmente a capacidade adaptativa do organismo, respeitando a individualidade biológica e os objetivos do treinamento (Bompa; Buzichelli, 2023). Com base nos princípios científicos do treinamento resistido, assinale a alternativa que define o princípio da sobrecarga progressiva.**

- A) A manutenção de estímulos constantes ao longo do período de treinamento.
- B) O aumento gradual, sistematizado e planejado das exigências impostas ao organismo.
- C) A modificação aleatória dos exercícios, independentemente de critérios metodológicos.
- D) A utilização exclusiva de cargas máximas em todas as sessões de treinamento.
- E) A ênfase isolada no volume de treino, desconsiderando a intensidade.

**37. (PMA/URCA 2026) Em relação aos objetivos do treinamento de força para diferentes populações, analise as afirmativas:**

- I. A musculação é indicada apenas para atletas de alto rendimento.
- II. Pode ser utilizada como estratégia de promoção da saúde.
- III. Contribui para a melhora da densidade mineral óssea.
- IV. É contraindicada para idosos.

**Está correto o que se afirma em:**

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

**38. (PMA/URCA 2026) A biomecânica constitui um campo fundamental para a atuação do profissional de Educação Física, ao possibilitar a análise quantitativa e qualitativa do movimento humano com base nas leis da mecânica clássica, subsidiando a avaliação, a prescrição e a correção de exercícios físicos. Considerando os princípios biomecânicos, assinale a alternativa que melhor integra a análise mecânica à prescrição do exercício:**

- A) A biomecânica desconsidera a ação muscular na produção do movimento.
- B) Força e movimento não possuem relação direta.
- C) A gravidade não interfere no movimento humano.
- D) A biomecânica não se aplica à atuação do profissional de Educação Física.
- E) O torque resulta da aplicação de uma força a uma distância do eixo de rotação.

**39. (PMA/URCA 2026) As alavancas corporais constituem um dos fundamentos da biomecânica aplicada ao movimento humano, sendo essenciais para compreender a relação entre força muscular, resistência e eficiência mecânica durante a execução de exercícios físicos. Com base na análise das alavancas presentes no corpo humano, assinale a alternativa correta:**

- A) O cotovelo em flexão com halter representa uma alavanca de terceira classe.
- B) O joelho funciona exclusivamente como uma alavanca de primeira classe.
- C) A alavanca de segunda classe não é observada no corpo humano.
- D) Todas as alavancas corporais apresentam a mesma configuração mecânica.
- E) O sistema de alavancas não influencia a eficiência do movimento humano.

**40. (PMA/URCA 2026) A análise biomecânica da corrida permite compreender as interações entre forças internas e externas, padrões cinemáticos e demandas mecânicas impostas ao sistema musculoesquelético durante a fase de apoio. Considerando a situação ilustrada, que representa a fase de apoio da corrida, julgue os itens a seguir em verdadeiro (V) ou falso (F):**



- ( ) durante a fase de apoio, a força de reação do solo atua no sentido oposto à força aplicada pelo corredor sobre o solo, sendo determinante para a propulsão e para as cargas articulares.
- ( ) o aumento do tempo de contato com o solo está associado, em geral, à redução das forças de impacto verticais máximas durante a corrida.
- ( ) na corrida, diferentemente da caminhada, não há fase aérea, caracterizando um padrão contínuo de apoio dos pés no solo.
- ( ) o posicionamento do centro de massa em relação à base de suporte influencia diretamente o custo energético e a eficiência mecânica do gesto motor da corrida.
- ( ) as articulações do tornozelo, joelho e quadril participam de forma independente na absorção e na produção de força, não havendo transferência de energia entre elas.

**Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta, de cima para baixo.**

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

**41. (PMA/URCA 2026) O envelhecimento está associado a alterações morfofuncionais nos sistemas neuromuscular, cardiorrespiratório e osteoarticular, com repercussões diretas sobre a capacidade funcional, o equilíbrio e a autonomia para as atividades da vida diária. Nesse contexto, a prescrição de exercícios físicos para pessoas idosas deve considerar princípios científicos que visem à segurança, à funcionalidade e à promoção da saúde (ACSM, 2021; Fratiglioni et al., 2018). Considerando os fundamentos da prescrição de atividades físicas para a maturidade, assinale a alternativa correta:**

- A) o treinamento de força deve ser evitado em idosos devido ao risco elevado de lesões.
- B) a realização sistemática de exercícios físicos aumenta o risco de quedas em idosos.
- C) a flexibilidade permanece inalterada ao longo do processo de envelhecimento.
- D) a prática regular de exercícios físicos contribui para a manutenção da autonomia funcional e da capacidade de realizar atividades da vida diária.
- E) o treinamento aeróbio é contraindicado para pessoas idosas, independentemente do estado de saúde.



**42. (PMA/URCA 2026) O processo de envelhecimento humano envolve alterações progressivas nos sistemas neuromuscular, osteoarticular e funcional, resultantes de mecanismos biológicos, comportamentais e ambientais. tais mudanças impactam diretamente a capacidade funcional, a independência e a resposta ao exercício físico, exigindo do profissional de Educação Física conhecimento aprofundado para a adequada prescrição e monitoramento das atividades físicas (Frontera et al., 2019; ACSM, 2021). Considerando as alterações fisiológicas associadas ao envelhecimento humano, analise as afirmativas a seguir:**

- I. ocorre redução progressiva da massa e da potência muscular, fenômeno conhecido como sarcopenia.
- II. observa-se diminuição da densidade mineral óssea, aumentando o risco de fraturas.
- III. há aumento espontâneo da capacidade funcional global com o avançar da idade.
- IV. verifica-se redução da flexibilidade articular e da amplitude de movimento.

**está correto o que se afirma em:**

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

**43. (PMA/URCA 2026) A prescrição de exercícios físicos para grupos especiais demanda conhecimento aprofundado das respostas fisiológicas ao esforço, das condições clínicas envolvidas e dos princípios de segurança, individualização e progressão. Evidências científicas demonstram que, quando adequadamente planejada, a atividade física constitui estratégia fundamental na promoção da saúde e no manejo de doenças crônicas não transmissíveis (Brasil, 2021; ACSM, 2021). Considerando a atuação do profissional de Educação Física junto a grupos especiais, assinale a alternativa correta:**

- A) Gestantes devem evitar a prática de qualquer atividade física, independentemente do trimestre.
- B) A prática de exercícios físicos não exerce influência sobre doenças metabólicas.
- C) Pessoas com diabetes devem ser orientadas a não realizar atividade física.
- D) Indivíduos hipertensos não podem realizar treinamento de força em nenhuma situação.

E) O exercício físico pode ser benéfico para pessoas com doenças crônicas, desde que adequadamente prescrito e monitorado.

**44. (PMA/URCA 2026) A prescrição de exercícios físicos para indivíduos com doenças cardiovasculares integra a prevenção secundária e a reabilitação cardiovascular, exigindo análise criteriosa do risco clínico, da capacidade funcional, das respostas hemodinâmicas ao esforço e da fase da doença. Diretrizes internacionais destacam que a segurança e a eficácia da intervenção dependem da adequada avaliação pré-participação e do monitoramento contínuo das variáveis fisiológicas. Com base nos princípios cientificamente fundamentados de prescrição do exercício para indivíduos com doenças cardiovasculares, assinale a alternativa mais consistente com esses fundamentos.**

- A) A prescrição de exercícios deve desconsiderar a avaliação clínica prévia, sendo suficiente a observação do desempenho funcional.
- B) A utilização de intensidades máximas é prioritária para promover adaptações cardiovasculares eficientes.
- C) A prescrição de exercícios deve ser baseada em avaliação médica e funcional, considerando a estratificação de risco, a capacidade funcional e as respostas hemodinâmicas ao esforço.
- D) A prática de atividades aeróbias deve ser evitada, em razão do potencial aumento da sobrecarga cardíaca.
- E) O programa de exercícios deve ser idêntico ao de indivíduos saudáveis, a fim de promover adaptações sem restrições.

**45. (PMA/URCA 2026) A atuação do profissional de Educação Física junto à pessoa com deficiência deve estar fundamentada nos princípios da inclusão, da acessibilidade, da equidade e da adaptação razoável, em consonância com a Classificação Internacional de Funcionalidade (CIF) e com a legislação brasileira de inclusão. Nesse contexto, a intervenção profissional deve priorizar a funcionalidade, a participação social e a autonomia, superando perspectivas exclusivamente biomédicas e excludentes. Com base nesses pressupostos, julgue os itens a seguir em verdadeiro (V) ou falso (F):**

- ( ) a presença de uma deficiência implica, necessariamente, incapacidade total para a prática de atividades físicas.
- ( ) a adaptação de regras, materiais, estratégias metodológicas e ambientes constitui recurso técnico legítimo para promover participação e autonomia.
- ( ) programas segregados são a única forma adequada de atendimento à pessoa com deficiência, independentemente do contexto.



( ) a atuação qualificada do profissional de educação física requer formação específica para avaliação funcional, prescrição segura e estratégias inclusivas.

( ) o modelo biopsicossocial reconhece que barreiras ambientais e atitudinais influenciam a participação nas práticas corporais.

**Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta, de cima para baixo:**

A) F – V – F – V – V;

B) V – V – F – V – F;

C) F – F – V – V – V;

D) V – F – F – V – V;

E) F – V – V – F – V.

**46. (PMA/URCA 2026) A síndrome de down está associada a características fisiológicas específicas, como hipotonia muscular, menor capacidade aeróbia máxima, possíveis alterações cronotrópicas e maior prevalência de cardiopatias congênitas. Tais particularidades demandam do profissional de educação física conhecimento aprofundado das respostas agudas e crônicas ao exercício, bem como criteriosa avaliação funcional prévia para prescrição segura e eficaz (ACSM, 2021; Fernhall; Otto, 2003). Considerando os aspectos fisiológicos do exercício em pessoa com síndrome de down, julgue os itens a seguir em verdadeiro (V) ou falso (F):**

( ) pessoas com síndrome de down podem apresentar resposta cronotrópica atenuada ao exercício, o que pode limitar o uso exclusivo da frequência cardíaca máxima prevista por equações generalizadas para prescrição da intensidade.

( ) a hipotonia muscular característica da síndrome de down pode influenciar a eficiência mecânica e o custo energético durante atividades locomotoras.

( ) a presença de síndrome de down contraindica, de forma absoluta, o treinamento aeróbio e resistido.

( ) a avaliação cardiológica pré-participação é recomendada devido à maior prevalência de cardiopatias congênitas nessa população.

( ) adaptações ao treinamento físico são inexistentes em pessoas com síndrome de down, devido às limitações genéticas associadas à trissomia do cromossomo 21.

**Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta, de cima para baixo:**

A) F – V – V – F – V;

B) V – F – F – V – F;

C) F – V – F – V – V;

D) V – V – V – F – F;

E) V – V – F – V – F.

**47. (PMA/URCA 2026) A obesidade crônica é uma doença multifatorial associada à inflamação sistêmica de baixo grau, resistência à insulina, alterações na sinalização hipotalâmica da saciedade e disfunções metabólicas complexas. Nos últimos anos, fármacos agonistas do receptor do GLP-1 (como semaglutida e liraglutida) têm sido amplamente utilizados no manejo da obesidade, promovendo redução do apetite, atraso no esvaziamento gástrico e melhora do controle glicêmico. Entretanto, evidências indicam que parte da perda ponderal pode incluir redução de massa magra, especialmente na ausência de estímulo mecânico adequado. Considerando os efeitos fisiológicos da obesidade crônica, o uso de agonistas de GLP-1 e a atuação do profissional de Educação Física na promoção da saúde, assinale a alternativa mais consistente com os fundamentos científicos apresentados.**

A) O uso de agonistas de GLP-1 dispensa a necessidade de treinamento resistido, pois a perda de peso induzida farmacologicamente ocorre predominantemente à custa de tecido adiposo, sem impacto relevante sobre a massa magra.

B) Em indivíduos com obesidade crônica em uso de agonistas de GLP-1, a prescrição de treinamento resistido associado ao aeróbio é recomendada para atenuar a perda de massa magra, preservar taxa metabólica de repouso e potencializar a melhora da sensibilidade à insulina.

C) O atraso no esvaziamento gástrico provocado pelos agonistas de GLP-1 contraindica absolutamente a prática de exercício físico moderado, devido ao risco elevado de hipoglicemia durante o esforço.

D) A atuação do profissional de Educação Física deve restringir-se ao controle da intensidade do exercício, não sendo sua atribuição considerar aspectos farmacológicos ou possíveis efeitos adversos relacionados ao tratamento medicamentoso.

E) A combinação entre agonistas de GLP-1 e exercício aeróbio intenso é suficiente para preservar integralmente a massa muscular, independentemente da ingestão proteica e do treinamento resistido.

**48. (PMA/URCA 2026) A cirurgia bariátrica é considerada uma estratégia eficaz no tratamento da obesidade grave, promovendo alterações anatômicas e hormonais significativas, incluindo modificações na secreção de GLP-1, PYY, grelina e na sensibilidade à insulina. No entanto, além da redução de massa adiposa, observa-se perda expressiva de massa magra, possível redução da densidade mineral óssea, risco de deficiências nutricionais (ferro, vitamina B12, vitamina D, cálcio) e alterações na tolerância ao exercício, especialmente nos**



**primeiros meses pós-operatórios. Diante das alterações metabólicas, nutricionais e funcionais do período pós-operatório, assinale a alternativa que melhor fundamenta a prescrição do exercício físico nesse contexto.**

- A) O treinamento resistido deve ser evitado nos primeiros 12 meses, pois pode comprometer a cicatrização tecidual e aumentar o risco de hérnias incisionais.
- B) A rápida perda de peso no pós-operatório elimina a necessidade de controle da intensidade do exercício, uma vez que a melhora metabólica ocorre independentemente do estímulo físico.
- C) A combinação de treinamento resistido e aeróbio, com progressão individualizada, é fundamental para minimizar a perda de massa magra, preservar a taxa metabólica de repouso e atenuar a redução da densidade mineral óssea.
- D) A presença de possíveis deficiências nutricionais não interfere na resposta ao treinamento físico, desde que o paciente apresente redução significativa do índice de massa corporal.
- E) Exercícios de impacto devem ser priorizados precocemente para acelerar a recuperação da densidade mineral óssea, independentemente do estado nutricional e da fase adaptativa pós-cirúrgica.

**49. (PMA/URCA 2026) Com os avanços da terapia antirretroviral (TARV), a infecção pelo HIV passou a apresentar caráter crônico, sendo frequentes alterações como lipodistrofia associada ao HIV, redistribuição de gordura corporal, sarcopenia, redução da densidade mineral óssea, inflamação crônica de baixo grau e maior risco cardiovascular. Nesse contexto, o treinamento de força tem sido recomendado como estratégia adjuvante na reabilitação e promoção da saúde dessa população. Considerando as evidências científicas atuais acerca do treinamento de força para pessoas vivendo com HIV/AIDS, assinale a alternativa correta:**

- A) O treinamento de força é contraindicado para indivíduos com HIV, independentemente da carga viral e da contagem de linfócitos T CD4+, devido ao risco de imunossupressão adicional induzida pelo exercício.
- B) O treinamento de força deve priorizar exclusivamente cargas máximas ( $\geq 90\%$  de 1RM), com baixo volume, para estimular a imunidade celular e reduzir marcadores inflamatórios sistêmicos.
- C) O exercício resistido promove aumento sustentado da carga viral plasmática, mesmo em indivíduos com adesão adequada à TARV.
- D) A prescrição do treinamento de força deve considerar o estado clínico, a contagem de CD4+, a presença de comorbidades e os efeitos da TARV, sendo recomendadas intensidades moderadas a vigorosas, com progressão individualizada, visando melhora da massa magra, força muscular e perfil metabólico.

E) O treinamento aeróbio é superior ao treinamento de força para o manejo da lipodistrofia associada ao HIV, não havendo evidências que sustentem a inclusão do exercício resistido.

**50. (PMA/URCA 2026) O diabetes mellitus é uma condição metabólica crônica caracterizada por hiperglicemia decorrente de defeitos na secreção e/ou ação da insulina. A prática regular de exercício físico constitui estratégia terapêutica fundamental no manejo do diabetes tipo 1 e tipo 2, exigindo do profissional de Educação Física conhecimento aprofundado sobre respostas metabólicas agudas e adaptações crônicas ao treinamento. Relacione a Coluna I (condições fisiometabólicas ou estratégias clínicas) com a Coluna II (respostas ou recomendações associadas ao exercício físico).**

#### Coluna I

1. Exercício aeróbio moderado realizado por 30–60 minutos em indivíduo com diabetes tipo 2.
2. Exercício intervalado de alta intensidade (HIIT) em indivíduo com diabetes tipo 1.
3. Presença de neuropatia periférica diabética.
4. Treinamento de força sistematizado em indivíduo com resistência à insulina.
5. Hipoglicemia ( $< 70$  mg/dL) antes do início da sessão de exercício.

#### Coluna II

- ( ) Pode aumentar agudamente a glicemia durante a sessão devido à elevação de catecolaminas e glicogenólise hepática.
- ( ) Melhora a sensibilidade à insulina por aumento da expressão de GLUT-4 e maior captação muscular de glicose independente de insulina.
- ( ) Exige adiamento da sessão ou ingestão prévia de carboidrato antes do início da atividade.
- ( ) Reduz a glicemia durante e após a sessão, podendo aumentar o risco de hipoglicemia tardia.
- ( ) Recomenda-se priorizar atividades de menor impacto e inspeção frequente dos pés.

**Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta, de cima para baixo:**

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