

66. Sobre a prática do exercício físico para populações especiais (diabéticos, idosos, gestantes e hipertensos), assinale a opção que apresenta a conduta correta e fundamentada nas diretrizes de saúde vigentes.

- A) Para gestantes com diagnóstico de pré-eclâmpsia, o treinamento resistido de alta intensidade é recomendado para melhorar a complacência vascular especialmente no parto.
- B) Em indivíduos idosos com sarcopenia acentuada, o treinamento de flexibilidade deve ser a prioridade absoluta, e o treinamento de força, deve ser excluído para garantir a integridade articular.
- C) Pacientes hipertensos não devem realizar exercícios isométricos ou estáticos de longa duração, pois há resposta pressórica acentuada, a manobra de Valsalva involuntária, perigosa para hipertensos descompensados.
- D) O diabético, principalmente o portador de diabetes tipo 1 (DM1), deve praticar exercícios físicos sempre em jejum prolongado, para garantir que o corpo utilize apenas a gordura como fonte de energia.

Assunto: Saúde

O Item C está correto, pois a atividade física intensa eleva a resposta pressórica, tornando-se de alto risco para hipertensos descompensados. Quanto aos outros itens, tem-se que:

- A) Pré-eclâmpsia é uma condição de alto risco na qual a prática de exercícios físicos de alta intensidade é contraindicada.
- B) Em idosos com sarcopenia, o treino de força é fundamental, logo não deve ser excluído, mas a flexibilidade não é prioridade absoluta.
- D) Em diabéticos, a prática de exercícios em jejum prolongado é contraindicada, pois pode causar hipoglicemia.

Item: C