

## **NÚCLEO PROFISSIONAL / ÁREA ESPECÍFICA: EDUCAÇÃO FÍSICA BACHAREL**

### QUESTÃO 01

Pode-se atribuir à epidemiologia da atividade física as seguintes funções:

- I. Monitorar os níveis de atividade física de uma população.
- II. Identificar barreiras e facilitadores para a prática de atividade física das populações.
- III. Realizar exames bioquímicos e de imagem nas populações.
- IV. Desenvolver pesquisas experimentais em laboratórios.
- V. Avaliar a efetividade de programas de atividade física comunitários.

Estão corretos os itens

- a) I, II e V apenas.
- b) I, III e IV, apenas.
- c) III, IV e V, apenas.
- d) II, III e V, apenas.
- e) I, II e III, apenas.

### QUESTÃO 02

Guedes e Guedes (2006) apresentam uma definição para a utilização dos termos "Testar", "Medir" e "Avaliar", visto que, os mesmos comumente são utilizados de maneira equivocada. Acerca da informação acima proposta, julgue os itens abaixo:

- I. Medir é quantificar determinado atributo (quantidade, extensão, grau etc.) com base em um sistema convencional de unidades.
- II. Avaliar é julgar ou fazer análises de um atributo elencado com base em um sistema convencional de unidades.
- III. As medidas estão relacionadas com dados qualitativos e quantitativos, já as avaliações utilizam apenas informações quantitativas.
- IV. Testar é a verificação do desempenho de indivíduos mediante situações previamente organizadas e padronizadas, nomeadas de testes.

- a) Estão corretos os itens I e III apenas.
- b) Estão corretos os itens II, III e IV apenas.
- c) Estão corretos os itens I e IV apenas.
- d) Estão corretos os itens II e IV apenas.
- e) Estão corretos os itens I, II e IV apenas.

### QUESTÃO 03

O exercício físico é considerado uma forma não medicamentosa para o tratamento da diabetes mellitus não-insulino dependente por promover:

- a) Efeito similar ao do glucagon por parte da contração muscular.
- b) Diminuição da quantidade de transportadores de glicose do tipo GLUT 1.
- c) Diminuição da quantidade de transportadores de glicose do tipo GLUT 4.
- d) Diminuição da resistência à insulina.
- e) Aumento da resistência à insulina.

### QUESTÃO 04

Entre os efeitos agudos do exercício físico aeróbico sobre a pressão arterial, é correto afirmar que existe:

- a) Apenas uma redução da pressão arterial sistólica, sem alteração da pressão arterial diastólica.
- b) Apenas um aumento da pressão arterial diastólica, sem alteração da pressão arterial sistólica.
- c) Um aumento da pressão arterial sistólica, com pouca ou nenhuma alteração da pressão diastólica.
- d) Uma diminuição da pressão arterial sistólica, com pouca ou nenhuma alteração da pressão diastólica.
- e) Nenhuma alteração da pressão arterial média.

### QUESTÃO 05

Em programas de exercício físico que têm fluxo contínuo de pessoas, ou seja, entram pessoas novas a todo o momento e outras permanecem neste mesmo grupo de exercício por longo período, para se fazer um treinamento adequado para todos, alguns princípios do treinamento desportivo devem ser respeitados, estes adaptados a situação acima, portanto, quais são os princípios que devem ser priorizados por você enquanto profissional do exercício físico?

- A. Da variabilidade, pois evita a monotonia e possibilita a variação de grupamentos musculares a cada aula.
- B. Da individualidade biológica, pois permite maior adequação dos exercícios, de acordo com o objetivo de cada aluno.
- C. Da sobrecarga, pois permite o equilíbrio entre a carga aplicada e o tempo de recuperação, possibilitando a supercompensação.
- D. Da adaptação, pois o trabalho deve iniciar com a utilização de cargas mais baixas de exercícios a serem gradativamente aumentadas.
- E. Da reversibilidade que possibilita uma adaptação mais rápida a cada vez que para o exercício.

É correto afirmar que:

- a) A e B;
- b) B, C e D;
- c) C e D;
- d) A, B, C, D e E;
- e) D e E;

### QUESTÃO 06

Já é consenso na literatura especializada que a prescrição de um programa de treinamento resistido envolve a manipulação de diferentes variáveis, determinadas pelos objetivos do programa e pelas necessidades individuais de seus praticantes.

**PORQUE**

As variáveis do treinamento resistido são normalmente manipuladas incluem intensidade, volume, frequência, velocidade de contração, ordem dos exercícios e intervalo de recuperação entre as series.

Analisando a relação proposta entre as duas asserções acima, assinale a opção correta.

- a) As duas asserções são proposições verdadeiras, e a segunda é uma justificativa correta da primeira.
- b) As duas asserções são proposições verdadeiras, mas a segunda não é uma justificativa correta da primeira.
- c) A primeira asserção é uma proposição verdadeira, e a segunda uma proposição falsa.
- d) A primeira asserção é uma proposição falsa e a segunda uma proposição verdadeira.
- e) As duas proposições são falsas.

### QUESTÃO 07

Adultos citam dez obstáculos comuns a não adoção de estilo de vida mais fisicamente ativos. Qual das barreiras listadas abaixo não costuma ser citada?

- a) Não tem tempo para se exercitar.
- b) Consideram a prática de exercício físico inconveniente
- c) Consideram o exercício físico enfadonho.
- d) Saúde debilitada
- e) Insegurança quanto a capacidade de se manter fisicamente ativos.

### QUESTÃO 08

Quais indivíduos descritos abaixo devem fazer um exame médico e um teste de exercícios graduados antes de iniciar um programa moderado de caminhadas?

- a) Uma mulher de 60 anos, obesa e sedentária sem sintomas de doença cardíaca.
- b) Um homem de 40 anos que fuma e sente dores no peito e tem dificuldade para respirar após subir escadas.

- c) Uma mulher sedentária de 55 anos com pressão arterial alta.
- d) Um estudante de 22 anos cujo o pai morreu aos 50 anos de ataque cardíaco.
- e) Todos acima.

#### QUESTÃO 09

Ocorrem diversas alterações nos músculos esqueléticos em resposta ao treinamento de força. Qual das opções a seguir não é uma delas?

- a) Aumento do tamanho das células musculares, especialmente as de contração rápida.
- b) Redução dos impulsos nervosos inibitórios habituais do cérebro.
- c) Aumento significativo na quantidade de células musculares.
- d) Aumento da massa corporal magra.
- e) Aumento da espessura da parede ventricular esquerda.

#### QUESTÃO 10

Qual destes fatores de risco é considerado pela American Heart Association como fator contributivo (mas não principal) para DAC que pode ser modificado?

- a) Estresse
- b) Tabagismo
- c) Inatividade física
- d) Pressão arterial elevada
- e) Colesterol sanguíneo elevado.