

NÚCLEO PROFISSIONAL / ÁREA ESPECÍFICA: EDUCAÇÃO FÍSICA BACHAREL

QUESTÃO 01

Estudos recentes mostraram que durante o envelhecimento há um declínio do desempenho humano, determinado, pelo desuso das funções sensório-motoras e que esse desempenho mantém-se estável quando essas funções são estimuladas, por meio da continuidade da prática de determinadas tarefas. Considerando as informações anteriores, como o profissional de educação física deve atuar com esta clientela de idosos?

- a) Atividades físicas de baixa intensidade, pois o processo de envelhecimento afeta todas as funções corporais e diminui o desempenho dos indivíduos idosos.
- b) Atividades corporais diferentes a cada semana, pois a mudança de rotina contribui para a melhora do desempenho dos indivíduos idosos.
- c) Atividades físicas sistemáticas, uma vez que a diminuição do desempenho relaciona-se mais com o desuso das funções corporais.
- d) Atividades de treinamento somente para indivíduos idosos que apresentaram grande melhora no desempenho.
- e) Atividades que desenvolvam força muscular.

QUESTÃO 02

Um profissional de educação física, aprovado em concurso para atuar junto ao ESF verificou que, no bairro em que esta se localiza, vivem pessoas de diferentes culturas e orientações religiosas. Ao realizar os exercícios físicos, alguns em posições invertidas e rolamentos, eram auxiliados pelo contato físico de companheiros, alguns participantes se negaram a aderir à atividade por não admitirem tocar ou serem tocados pelos parceiros.

Diante dessa situação hipotética, que procedimento deveria ser adotado pelo referido profissional?

- a) Mudar a atividade, escolhendo outra em que o toque surja disfarçadamente, para mostrar aos participantes que aquele espaço de atividades é um laboratório de relacionamento social que ocasiona choques culturais nem sempre relevantes.
- b) Exigir a participação de todos na atividade que consta do planejamento, para reforçar a posição de que o ambiente esportivo deve ser um espaço isento de crenças e preconceitos vinculados ao corpo.
- c) Elogiar a disposição de cooperar dos alunos que fazem a segurança na atividade, esperando que esse comportamento resolva o problema da auto-exclusão.
- d) Mudar a atividade, escolhendo outra que facilite a integração e a tolerância a diferenças, pautando a intervenção em uma postura de respeito à diversidade de costumes e valores.
- e) Deixar a vontade para escolher o tipo de atividade.

QUESTÃO 03

Como profissional de Educação Física destinado a trabalhar junto às unidades de saúde de sua cidade, você deve levar em considerações algumas orientações gerais para organizar um programa de exercício físico. Portanto quais devem ser estes procedimentos?

- a) Avaliação da condição geral de saúde; avaliação da condição inicial; escolha do tipo de atividade adequada; estabelecimento de dosagem inicial; registro e controle das atividades; avaliação periódica.
- b) Estabelecimento de objetivos e interesses; avaliação da condição inicial; escolha do tipo de atividade adequada; estabelecimento de dosagem inicial; desenvolvimento das sessões; registro e controle das atividades.
- c) Avaliação da condição geral de saúde; estabelecimento de objetivos e interesses; avaliação da condição inicial; escolha do tipo de atividade adequada; estabelecimento de dosagem inicial; desenvolvimento das sessões; registro e controle das atividades; avaliação periódica.
- d) Avaliação da condição geral de saúde; avaliação da condição inicial; escolha do tipo de atividade adequada; estabelecimento de dosagem inicial; desenvolvimento das sessões; registro e controle das atividades.
- e) Estabelecimento de objetivos e interesses; escolha do tipo de atividade adequada; estabelecimento de dosagem inicial; registro e controle das atividades.

QUESTÃO 04

A aptidão física é a capacidade de desempenhar atividades profissionais, recreativas e da vida diária sem se fatigar em excesso. Como especialista em exercício físico, uma das suas principais responsabilidades é avaliar alguns componentes da aptidão física, importantes para a prescrição de exercício físico para a saúde.

- a) Capacidade musculoesquelética, equilíbrio, tempo de reação, flexibilidade e relaxamentos neuromuscular.
- b) Velocidade, resistência cardiorrespiratória, composição corporal, flexibilidade.
- c) Resistência cardiorrespiratória; capacidade musculoesquelética; composição corporal e velocidade.
- d) Resistência cardiorrespiratória; capacidade musculoesquelética; composição corporal; flexibilidade; relaxamento neuromuscular.
- e) Potencia, flexibilidade, agilidade, tempo de reação.

QUESTÃO 05

Qual o fator indica maior adesão ao exercício físico:

- a) Tabagismo (vs. Não tabagismo)
- b) Baixo grau de instrução (vs. Alto grau)
- c) Operário (vs. Funcionários de escritório)
- d) Idade avançada (vs. Jovens)
- e) Peso normal (vs. Sobrepeso)

QUESTÃO 06

Em 1996, o relatório do Surgeon General sobre Atividade Física e Saúde foi publicado. Qual das seguintes afirmações é verdadeira segundo este relatório?

- a) A atividade física aumenta drasticamente durante a adolescência
- b) Benefícios significativos à saúde podem ser obtidos com caminhadas de 10 a 15 minutos, três dias por semana.
- c) Mais de 60% da população dos adultos norte-americanos não são fisicamente ativos de maneira regular.
- d) A atividade física não reduz o risco de mortalidade prematura causada por câncer de cólon.
- e) A atividade física não tem relação com a saúde mental.

QUESTÃO 07

A qualidade de vida, entendida como fenômeno que se inter-relaciona com as diversas dimensões do ser humano, deverá receber a devida atenção na Educação Física. Sua compreensão inclui aspectos como condições materiais, infraestrutura das comunidades, condições sociais, meio ambiente e um aspecto muito relevante ligado:

- a) A saúde física e mental.
- b) Ao desempenho físico de alto nível.
- c) A performance de competição.
- d) Ao trinômio afetivo-cognitivo-psicomotor.
- e) A competição diária pela vida.

QUESTÃO 08

Assinale a alternativa que não apresenta objetivo a ser alcançado com a prescrição de exercícios para indivíduos com Hipertensão Arterial:

- a) O treinamento físico melhora a contratilidade cardíaca, a capacidade de trabalho e a circulação do sangue.
- b) Diminuição da resistência vascular periférica no repouso.
- c) Redução do HDL-colesterol e do Colesterol total.
- d) Diminuição da massa muscular magra.
- e) Redução da resistência à insulina.

QUESTÃO 09

Assinale a alternativa incorreta acerca da prescrição de exercícios e obesidade:

- a) Em indivíduos submetidos à cirurgia Bariátrica, o programa de exercício tem uma característica de prevenção terciária.
- b) São recomendados exercícios intensos (acima de 85% do Vo2 max) e contínuos, com uma frequência de 2 (duas) a 3 (três) vezes por semana e com uma duração de 30 minutos por sessão.
- c) No tratamento não cirúrgico, o programa de exercícios físicos tem uma característica de prevenção secundária.
- d) O exercício físico deve ser utilizado tanto na prevenção primária quanto secundária e terciária.
- e) O principal objetivo do exercício físico é reduzir o excesso de gordura corporal.

QUESTÃO 10

Tendo em vista a temática epidemiologia da atividade física julgue os itens abaixo:

- I. A Duração da atividade está relacionada com o tempo de cada sessão em que se é praticado o exercício físico.
- II. A Intensidade refere-se às variações de temperatura durante a realização do exercício físico.
- III. A Frequência determina a quantidade de sessões a serem realizadas em uma semana.
- IV. O Tipo da Atividade tem como função definir o número de semanas da prescrição do exercício físico.

Marque a alternativa correta

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