

NÚCLEO PROFISSIONAL / ÁREA ESPECÍFICA: EDUCAÇÃO FÍSICA

QUESTÃO 11

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

- a) São recomendados exercícios intensos (acima de 85% do Vo₂ máx.) e contínuos, com uma frequência de 2 (duas) a 3 (três) vezes por semana e com uma duração de 30 minutos por sessão.
- b) Em indivíduos submetidos à cirurgia Bariátrica, o programa de exercício tem uma característica de prevenção terciária.
- 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 12

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

QUESTÃO 13

A definição da finalidade do programa de avaliações físicas deve ser o ponto de partida para o delineamento do referido programa. Sendo assim, assinale a alternativa que não apresenta finalidade de um programa de avaliação física:

- a) Alimentar bancos de dados com o objetivo de realizar pesquisas científicas.
- b) Contribuir na construção de diagnósticos, possibilitando o acompanhamento do estado de saúde.
- c) Subsidiar a prescrição de exercícios físicos.
- d) Verificar a evolução dos componentes da aptidão física do indivíduo submetido a um programa de exercícios físicos.
- e) Fiscalizar o funcionamento dos programas de exercício físico.

QUESTÃO 14

As quedas, de acordo com Cook e Woollacott apud Gallahue e Ozmun (2003), causam mortalidade em pessoas acima de 75 anos de idade. Em um processo de intervenção do profissional de Educação Física, no campo da aprendizagem e desenvolvimento motor, quais dos elementos motores abaixo deverão ser considerados essenciais para auxiliar e prevenir quedas entre idosos.

- a) Capacidades posturais e de equilíbrio.
- b) Capacidades de organização temporal e equilíbrio.
- c) Capacidades de organização espacial e equilíbrio.
- d) Capacidades de organização espaço-temporal e equilíbrio.
- e) Capacidades de organização espaço-temporal.

QUESTÃO 15

A Política Nacional a Promoção da Saúde compreende que as práticas corporais são expressões individuais e coletivas do movimento corporal advindo do conhecimento e da experiência em torno do jogo, da dança, do esporte, da luta, da ginástica. São possibilidades de organização, escolhas nos modos de relacionar-se como o corpo e de movimentar-se, que sejam compreendidas como benéficas a saúde de sujeitos e coletividade, incluindo as práticas de caminhadas e orientação para a realização de exercícios, e as práticas lúdicas, esportivas e terapêuticas.

Considerando as propostas para a Política Nacional de Promoção da Saúde, analise as afirmações que seguem:

- I. Os NASFs incluem o profissional de Educação Física em equipes multidisciplinares para a atuação no Sistema Único de Saúde (SUS);
- II. Os profissionais de Educação Física atuam por meio de atividades físicas e corporais buscando a promoção e saúde em suas varias dimensões;
- III. As práticas terapêuticas previstas para a atuação do profissional de Educação Física nos NASFs são todas oriundas da medicina tradicional chinesa;
- IV. As atividades dos profissionais de Educação Física nos NASFs devem ser adequadas a clientela em relação a suas necessidades, faixa etária, gênero e nível sociocultural, de acordo com os aspectos da saúde social, psicológica e biológica.

É correto o que se afirma em:

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

QUESTÃO 16

Quando o praticante de exercício físico apresenta elevação da frequência cardíaca de repouso, perda brusca de peso, falta de apetite e queixas de fadiga devem-se reduzir as cargas de treinamento.

POR QUE

Este é um quadro típico de supercompensação e a redução das cargas de treinamento provocaria maior catabolismo no indivíduo. A esse respeito pode-se concluir que:

- a) As duas afirmações são verdadeiras e a segunda justifica a primeira.
- b) As duas afirmações são verdadeiras e a segunda não justifica a primeira.
- c) As duas afirmações são falsas.
- d) A primeira afirmação é verdadeira e a segunda é falsa;
- e) A primeira afirmação é falsa e a segunda é verdadeira.

QUESTÃO 17

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 18

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 19

O Sr. João tem 65 anos e é sedentário, aposentado e obeso. Por recomendação médica decidiu iniciar um programa de exercícios físicos. Assim, o profissional de Educação Física que ele procurar deve indicar a realização de exercício(s):

- a) Anaeróbio láctico, em uma pista de atletismo, para provocar maior resistência nas tarefas do dia-a-dia.
- b) Anaeróbio alático, em uma piscina de 25 metros, para aumentar sua resistência sem provocar impacto nas articulações;
- c) Aeróbio de alta intensidade, na esteira rolante, para provocar adaptações neuromusculares capazes de prevenir o câncer;
- d) De velocidade de deslocamento, numa pista de atletismo, para aumentar sua velocidade de locomoção;
- e) De força dinâmica, na musculação, para prevenção da osteopenia e da sarcopenia

QUESTÃO 20

Embora o exercício físico seja importante para a prevenção de doenças cardiovasculares, o treinamento de força também pode contribuir para esta prevenção

PORQUE

Existem estudos que mostram que o exercício de força pode ajudar na redução dos níveis de pressão arterial em repouso, bem como na redução de gordura corporal. A esse respeito pode-se concluir que:

- a) As duas afirmações são verdadeiras e a segunda justifica a primeira.
- b) As duas afirmações são verdadeiras e a segunda não justifica a primeira.
- c) As duas afirmações são falsas.
- d) A primeira afirmação é verdadeira e a segunda é falsa;
- e) A primeira afirmação é falsa e a segunda é verdadeira.