

## NÚCLEO PROFISSIONAL / ÁREA ESPECÍFICA: EDUCAÇÃO FÍSICA

### **QUESTÃO 11**

De acordo com o modelo teórico da *Teoria dos Estágios de Mudança*, o comportamento é entendido com um processo, no qual os indivíduos progredem através de uma série de fases discretas, auxiliando para a proposição de estratégias de intervenção mais adequada. Sendo assim, qual é a sequência desta teoria para que as intervenções sejam apropriadas?

- a) preparação, pré-contemplação, contemplação, ação e manutenção.
- b) pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção.
- c) preparação, ação, manutenção, pré-contemplação e contemplação.
- d) pré-contemplação, preparação, ação, contemplação e manutenção.
- e) ação, contemplação, preparação, manutenção

### **QUESTÃO 12**

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 13**

O estado de saúde de vários sistemas fisiológicos, as características psicológicas, o ambiente em alterações, as exigências da tarefa motora e toda combinação desses fatores, afetam o modo como os indivíduos desempenham suas tarefas motoras. Com a idade, o declínio destes fatores poderá ser atribuído:

- a) ao envelhecimento.
- b) ao envelhecimento, as doenças, ao estilo de vida ou a combinação deles.
- c) ao envelhecimento, a diminuição da eficiência postural e equilíbrio.
- d) ao envelhecimento, as doenças e ao estilo de vida ativo.
- e) ao envelhecimento, ao distúrbio de controle postural, ao estilo de vida ou a combinação deles.

### **QUESTÃO 14**

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 15**

Indivíduo sedentário, 42 anos, com 24% de gordura corporal, Índice de Massa Corporal (IMC) de 28, pressão arterial em repouso com valores de 144/90 mmHg, resposta hipertensiva ao esforço,  $VO_2$ máx. de 34 ml/kg/min, manifestação de angina pectoris e não fumante. Para atender a esse aluno, o profissional de educação física deve:

- a) Dar orientação alimentar para a redução do excesso de peso e da hipertensão: recomendar exercícios aeróbios três vezes na semana; indicar exames complementares para aprofundar o histórico dos problemas cardiovasculares;
- b) Confirmar o estado de obesidade moderada; recomendar qualquer atividade física no mínimo de três vezes na semana durante 30 minutos; orientar para os riscos do tabagismo.
- c) Atentar para a ineficácia da medida de IMC; fornecer orientação alimentar para redução da pressão arterial; recomendar exercícios aeróbios de baixa intensidade no mínimo três vezes na semana.
- d) Atentar para o alto risco de doenças cardiovasculares; programar exercícios físicos com duração entre 20 a 60 minutos e de força dinâmica, no mínimo três vezes na semana; recomendar a procura de outros profissionais da saúde.
- e) Investigar possíveis causas de problemas cardiovasculares; programar exercícios aeróbios com duração de 20 a 60 minutos e de força dinâmica, no mínimo três vezes na semana; indicar medicamento apropriado para redução da pressão arterial.

### **QUESTÃO 16**

Como profissional de Educação Física, participante dos projetos do SUS (NASF ou ESF), você se deparou com a seguinte situação. A comunidade solicitou a realização de outras atividades além do programa de caminhada e ginástica orientada. Como de peculiar ao profissional, ele elaborou um jogo de futsal, onde todos da comunidade aceitaram a proposta, no entanto antes de iniciar a atividade o profissional observou dois alunos com deficiências, sendo um deles deficiente auditivo, do tipo profundo, e o outro deficiente motor, do tipo hemiplégico.

Nessa situação, analise as correspondências estabelecidas entre as ações do profissional e a classificação dessas ações.

- I. Posicionar-se a conduzir a atividade de modo a ser visto por toda a turma é uma ação integradora;
- II. Adotar comandos visuais durante a atividade é uma ação inclusiva;
- III. Permitir que o aluno hemiplégico ocupe apenas a posição de goleiro é uma ação excludente;
- IV. Propor ao grupo que elabore formas de promover a plena participação de todos é uma ação inclusiva;
- V. Dispensar o aluno hemiplégico da parte competitiva da atividade é uma ação segregadora.

Estão corretas apenas as associações estabelecidas em:

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

### **QUESTÃO 17**

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 18**

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 19**

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 com o corpo e de movimentar-se, que sejam compreendidas como benéficas à 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 várias 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 à clientela em relação às suas necessidades, faixa etária, gênero e nível sociocultural, de acordo com os aspectos da saúde social, psicológica e biológica.

Estão corretas as questões:

- a) I e II;
- b) I e III;
- c) I, II e IV;
- d) II, III e IV;
- e) Todas as alternativas.

### **QUESTÃO 20**

Ao matricular-se nas aulas de alongamento de um projeto social ofertado pela prefeitura, Maria, de 48 anos, foi submetida a um processo de avaliação inicial. Este procedimento busca investigar:

- a) A presença de fatores de risco cardiovasculares e realizar a montagem dos treinos
- b) A presença de fatores de risco para doenças hipocinéticas e realiza a montagem dos treinos;
- c) A presença de obesidade e verificar os objetivos da aluna no que se refere aos padrões estéticos;
- d) A presença de fatores de risco para doenças hipocinéticas e identificar o estado atual da condição física do indivíduo;
- e) O valor do VO<sub>2</sub>max., limiar anaeróbio e frequência cardíaca máxima, além de realizar a montagem dos treinos.