

## ATENÇÃO BÁSICA/SAÚDE DA FAMÍLIA

### NÚCLEO PROFISSIONAL / ÁREA ESPECÍFICA: EDUCAÇÃO FÍSICA

#### **QUESTÃO 11**

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 reversibilidade que possibilita uma adaptação mais rápida a cada vez que para o exercício.
- d) Da sobrecarga, pois permite o equilíbrio entre a carga aplicada e o tempo de recuperação, possibilitando a supercompensação.
- e) Da adaptação, pois o trabalho deve iniciar com a utilização de cargas mais baixas de exercícios a serem gradativamente aumentadas.

É correto afirmar que:

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

#### **QUESTÃO 12**

A 8ª Conferência Nacional de Saúde concebeu a saúde como “*direito de todos e dever do Estado*” e ampliou a compreensão da relação saúde/doença como decorrência das condições de vida e trabalho, bem como do acesso igualitário de todos aos serviços de promoção, proteção e recuperação da saúde, colocando como uma das questões fundamentais a integralidade da atenção à saúde e a participação social. Qual a resolução dos pressupostos legais de atuação do profissional de educação física em saúde?

- a) Resolução 46/2002.
- b) Resolução 07/04.
- c) Resolução 04/2009.
- d) Resolução 218/97 e 287/98.
- e) Resolução 218/98.

#### **QUESTÃO 13**

Os NASFs têm como objetivos, ampliar a abrangência e o escopo das ações da atenção básica no setor da saúde e de incrementar a estratégia da Saúde da Família na rede de serviços oferecidos pelo governo a população. O compromisso dos NASFs está embasado em ações de promoção de saúde destinada a garantir condições de bem-estar físico, mental e social a populações.

Considerando o exposto acima, que ações poderão ser planejadas e desenvolvidas pelo profissional de Educação Física que atua nos NASFs?

- I. Incentivar a criação de espaços que possibilitem a inclusão social;
- II. Avaliar fisicamente cada equipe multiprofissional que atue nos NASFs;
- III. Proporcionar educação permanente em atividades físicas/práticas corporais, nutrição e saúde.
- IV. Desenvolver atividades físicas e práticas corporais à comunidade;

Estão corretas apenas as ações:

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

#### **QUESTÃO 14**

Como profissional de Educação Física, participante dos projetos do SUS (NASF ou ESF), deve planejar prescrever, orientar e supervisionar atividades/exercícios físicos sob a perspectiva da abordagem do pensamento complexo, buscando:

- a) A construção de um saber transdisciplinar que integre os conhecimentos e os profissionais de outras áreas de conhecimento;
- b) Integrar equipes disciplinares em busca do atendimento de seu público alvo;
- c) Assessorar a construção de um saber multidisciplinar que consiga atender com eficiência as expectativas daqueles sob seu atendimento;
- d) Assegurar seu profissionalismo exclusivamente em sua área específica, como postura ética e eficaz, garantidora da estética da Educação Física ante as demais áreas do saber;
- e) Construir um saber interdisciplinar que seja capaz de dar conta das necessidades e abordagens teóricas existentes nas fronteiras entre as ciências, sempre de modo ético e responsável.

#### **QUESTÃO 15**

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

#### **QUESTÃO 16**

Cinco profissionais de educação física foram contratados para atuar nas Unidades de Saúde do Município. Uma das atividades que deve ser realizada é a implantação de uma bateria de avaliação física de caráter antropométrico para posterior acompanhamento dos usuários do serviço. Nessa avaliação, a periodicidade deveria ser estabelecida pelos profissionais e, além do peso corporal e da estatura dos adolescentes, duas outras variáveis antropométricas deveriam ser mensuradas e anotadas.

- a) Semestralmente; força muscular, por meio de um dinamômetro; e relação cintura/quadril, por meio de um compasso.

- b) Trimestralmente; diâmetros ósseos, por meio de um paquímetro; e perímetros musculares, por meio de uma fita métrica.
- c) Anualmente; flexibilidade, por meio de uma régua; e resistência, por meio de um teste de esforço na bicicleta ergométrica.
- d) Trimestralmente; maturação sexual, por meio de raios X da mão; potência aeróbica, por meio de um teste de corrida de 12 minutos.
- e) Semanalmente; por meio de testes diretos.

### **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**

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, quais são estes componentes:

- 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) Potência, flexibilidade, agilidade, tempo de reação.

### **QUESTÃO 19**

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 20**

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.