

SAUDE COLETIVA

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 sequencia 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

A Política Nacional a Promoção da Saúde compreende que as praticas 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.

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 13

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, VO₂ 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) 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.
- c) Confirmar o estado de obesidade moderada; recomendar qualquer atividade física no mínimo de três vezes na semana durante 3^o minutos; orientar para os riscos do tabagismo.
- d) 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.
- e) Atentar para o alto risco de doenças cardiovasculares; programar exercícios físicos com duração maior que 60 minutos, no mínimo três vezes na semana; recomendar a procura de outros profissionais da saúde

QUESTÃO 14

A finalidade do trabalho multidisciplinar na área da saúde é baseada nas práticas, valores, atitudes e conhecimento de todos os envolvidos, em decorrência da mudança de paradigma na saúde pública, visando o trabalho multidisciplinar, aumentando os limites e as possibilidades de atuação, desta forma é correto afirmar que os profissionais:

- a) Devem proporcionar o enfrentamento e a resolução de problemas identificados pela articulação de saberes e práticas com diferentes graus de complexibilidade, integrando distintos campos do conhecimento e desenvolvendo habilidades e mudanças de atitudes nos profissionais envolvidos.
- b) Devem garantir uma base comum de conhecimento, valores e práticas que permitam o efetivo trabalho dessas equipes nas unidades básicas de saúde e sua gestão com base no ato médico;
- c) Devem diversificar as especificidades médicas e paramédicas que tem crescido em diferentes graus de complexidade tecnológica a partir da década de 1990, o que tem possibilidade acompanhar a demanda populacional por tratamento e informações de qualidade.
- d) Devem dar condições para que, no curto prazo, o Ministério da Saúde e o Sistema Único de Saúde possam reduzir os gastos com o sistema hospitalar, deslocando o foco da visão tradicional da medicina curativa para as intervenções de formação e prevenção de doenças.
- e) Devem garantir uma base comum de conhecimento, valores e práticas que permitam o efetivo trabalho dessas equipes nas unidades básicas de saúde, com formação em prevenção de doenças;

QUESTÃO 15

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 16

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 17

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.

QUESTÃO 18

Ao longo da adolescência, o ser humano passa por um processo de maturação em que se observam alterações no organismo e, conseqüentemente, na própria prática motora. Tal maturação permite que o jovem seja capaz de desenvolver exercícios de maior duração em baixa/média intensidade até o início da idade adulta. A maturação biológica promove o aumento da capacidade aeróbia ao longo da adolescência, por isso, é difícil identificar o que é resultado de treinamento e o que é efeito da maturação sobre a potência aeróbia do adolescente. A potência aeróbia, representada pelo Consumo de Oxigênio Máximo (VO₂ máximo), é a máxima capacidade do organismo de determinado indivíduo em absorver, transportar e utilizar oxigênio para a produção energética.

A partir dessas informações, relativas às variáveis que, necessariamente, alteram o VO₂ máximo por meio da maturação na adolescência, avalie as afirmações a seguir.

- I. As mudanças na composição corporal devem ser consideradas pelo profissional de educação física.
- II. O profissional de educação física deve considerar a variação morfológica do sistema cardiorrespiratório.
- III. A economia de movimento em esforço físico é uma variável imprescindível à prescrição de exercícios para um adolescente.

É correto o que se afirmar que:

- a) A I, apenas.
- b) B III, apenas.
- c) C I e II, apenas.
- d) D II e III, apenas.
- e) E I, II e III.

QUESTÃO 19

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) Atividades físicas de grande impacto são mais eficazes para doentes crônicos.

QUESTÃO 20

A prática de exercícios físicos regulares, a qualidade da dieta e o uso correto de medicação sob prescrição médica são condições para a melhoria da qualidade de vida de indivíduos diabéticos e hipertensos.

Considerando uma atuação multiprofissional e a intervenção do profissional de educação física na prescrição e no controle dos programas de exercícios físicos para pessoas com essas características, avalie as afirmações a seguir.

- I. O profissional de educação física deve prescrever exercícios resistidos e aeróbios, no máximo, três vezes por semana, com duração de 60 minutos, de acordo com Colégio Americano de Medicina do Esporte para diabéticos e hipertensos.
- II. O profissional de educação física deve proceder à anamnese dos indivíduos, considerar suas condições clínicas e prescrever-lhes exercícios físicos com base nas informações obtidas e de acordo com as limitações de cada um, relatadas pelo médico da equipe multiprofissional.
- III. O profissional de educação física deverá acompanhar a execução do programa de exercícios físicos prescrito pelo médico a esses pacientes, respeitando as condições clínicas de cada indivíduo.

É correto o que se afirmar que:

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