



UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA E EXTENSÃO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CRICIÚMA
PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM
ATENÇÃO BÁSICA E SAÚDE COLETIVA

EDITAL ATENÇÃO BÁSICA

NÚCLEO PROFISSIONAL/ ÁREA ESPECÍFICA: EDUCAÇÃO FÍSICA

QUESTÃO 11

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 12

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

QUESTÃO 13

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 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 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 14

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 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) 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.
- b) 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.
- c) 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.
- d) Estabelecimento de objetivos e interesses; escolha do tipo de atividade adequada; estabelecimento de dosagem inicial; registro e controle das atividades.
- e) 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.

QUESTÃO 16

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 17

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

QUESTÃO 18

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

QUESTÃO 19

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) Integrar equipes disciplinares em busca do atendimento de seu público alvo;
- b) A construção de um saber transdisciplinar que integre os conhecimentos e os profissionais de outras áreas de conhecimento;
- 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 estática 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 20

O exercício físico é considerado uma forma não medicamentosa para o tratamento da diabetes mellitus não-insulino dependente por promover:

- a) Diminuição da resistência à insulina.
- b) Efeito similar ao do glucagon por parte da contração muscular.
- c) Diminuição da quantidade de transportadores de glicose do tipo GLUT 1.
- d) Diminuição da quantidade de transportadores de glicose do tipo GLUT 4.
- e) Aumento da resistência à insulina.