

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CRICIÚMA
PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM
ATENÇÃO BÁSICA E SAÚDE COLETIVA**

**EDITAL ATENÇÃO BÁSICA/SAÚDE DA FAMÍLIA
NÚCLEO PROFISSIONAL: EDUCAÇÃO FÍSICA**

11. A avaliação da composição corporal é um dos procedimentos importantes que auxiliam na prescrição de exercícios e a determinação de objetivos, principalmente no emagrecimento. São exemplos de avaliação da composição corporal por meio de medidas indiretas, EXCETO:

- a) hidrometria.
- b) ultrassonografia.
- c) antropometria.
- d) ressonância magnética.
- e) pesagem hidrostática.

12. Para uma prescrição de exercício físico adequada se faz necessário primeiramente avaliar o nível de aptidão física das pessoas. Neste sentido quais são os componentes da aptidão física relacionada a saúde que precisam ser avaliadas:

- a) capacidade musculoesquelética, equilíbrio, tempo de reação, flexibilidade e relaxamento neuromuscular.
- b) força, resistência muscular, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória e composição corporal.
- c) potência, flexibilidade, agilidade e tempo de reação.
- d) resistência cardiorrespiratória, capacidade musculoesquelética, composição corporal e relaxamento neuromuscular.
- e) velocidade, resistência cardiorrespiratória, agilidade e composição corporal.

13. O treinamento de força muscular vem sendo apresentado na literatura como essencial para todas as pessoas independentemente da idade, porém em idosos as evidências científicas são ainda mais expressivas, tendo como recomendação para a sua prática, EXCETO:

- a) o treinamento de força deve ser realizado duas vezes por semana, com no mínimo 48 horas de repouso entre as sessões para a recuperação da musculatura.
- b) a seleção dos grupos musculares a serem trabalhados deve se direcionar aos grandes grupos musculares o que são importantes nas atividades da vida diária.
- c) recomenda-se realizar um conjunto de 8 a 10 exercícios com 8 a 12 repetições por cada conjunto, desencadeando uma classificação do esforço percebido de 25 a 35 na Escala de Borg.
- d) a duração das sessões não deve ultrapassar 60 minutos.
- e) recomenda-se inspirar e expirar de forma normal evitando a manobra de Valsalva.

14. Das DCNT, o diabetes é uma das doenças como maior incidência nos últimos anos e com projeções preocupantes, ao mesmo em que é descrito o exercício como uma das estratégias para a prevenção, controle e tratamento desta doença. Porém para as pessoas que já tem o diabetes há riscos e contraindicações na sua prática. Das opções de resposta abaixo, qual delas NÃO apresenta uma contraindicação à realização de exercícios físicos por parte de indivíduos diabéticos?

- a) baixo nível de insulina endógena.
- b) alto nível de insulina endógena.
- c) glicemia abaixo de 100 mg/dl.
- d) glicemia alta no momento da prática, mas com níveis normais nos dias anteriores.
- e) frequência cardíaca de repouso maior que 120 batimentos por minuto.

15. Em qualquer modelagem de exercício físico sempre teremos a relação causa e efeito, ou seja, dependendo da doença do tipo de exercício tem-se respostas diferentes. Na prescrição de exercício de forma adequada para pessoas com hipertensão, qual o efeito do exercício físico nesta população:

- a) logo após a realização de exercícios dinâmicos, a pressão arterial diminui permanecendo abaixo dos níveis encontrados em repouso (hipotensão pós-exercício).
- b) o exercício físico modifica aumenta a pressão apenas durante o exercício, sendo um risco a indivíduos com hipertensão arterial.
- c) o exercício intenso parece não influenciar a hipotensão pós-exercício.
- d) não há evidências sobre a relação entre volume e intensidade do exercício e hipotensão pós-exercício.
- e) exercícios mais intensos são mais recomendáveis para esta população.

16. Marque verdadeiro (V) ou falso (F) a respeito da aptidão física relacionada à saúde:

- () É necessário apresentar elevada condição atlética.
- () Capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória.
- () Devem apresentar componentes motores voltados a capacidade de realizar esforços físicos que possam garantir a sobrevivência das pessoas em boas condições orgânicas.
- () Deve abrigar componentes que oferecem alguma proteção ao aparecimento de distúrbios orgânicos provocados pelo estilo de vida sedentário.
- () Só podem ser alcançadas melhoras por meio de atividades de desempenho esportivo.

Assinale a alternativa que representa a sequência correta:

- a) V, F, V, F, V
- b) F, V, V, V, F
- c) F, F, V, V, F
- d) F, F, V, F, V
- e) V, F, F, F, F

17. Em relação às competências do profissional de Educação Física na atenção básica há necessidade de relaciona-los com a dimensão do conhecimento, portanto, a partir das competências identifique em qual dimensão do conhecimento podemos classifica-las:

I - Dominar conhecimentos sobre o Sistema Único de Saúde, seu processo de construção e consolidação histórica, seus princípios e diretrizes, leis e portarias, bem como, sua organização em níveis de atenção e de gestão.

II - Dominar conhecimentos sobre os objetivos da avaliação, quais medidas avaliar, a identificação das evidências concretas e os parâmetros para qualidade de vida.

III - Dominar conhecimentos sobre práticas corporais diversas que compõem a cultura corporal do movimento: jogos, dança, esportes, lutas, os vários tipos de ginástica, jogos de salão, práticas orientais, além de outras práticas mais comuns, como caminhada, alongamento e musculação.

IV - Dominar conhecimentos sobre conteúdos biológicos, biomecânicos, psicomotores e dos princípios do treinamento desportivo.

- a) contextual, procedimental, procedimental, conceitual
- b) contextual, procedimental, procedimental, contextual
- c) procedimental, procedimental, contextual, conceitual
- d) contextual, contextual, procedimental, conceitual
- e) conceitual, procedimental, procedimental, contextual

18. Como deve ser o trabalho de um profissional de Educação física inserido na UBS com vulnerabilidade social e integrando uma equipe multidisciplinar, com objetivo de desenvolver ações voltadas à promoção da saúde de jovens e adolescentes, considerando as características que envolvem esse trabalho em equipe:

- a) o planejamento e desenvolvimento das ações são coletivas, todos tem voz ativa, mesmo havendo um líder.
- b) você planejará ações da especificidade separadamente.
- c) você planejará e desenvolverá ações com profissionais de áreas correlatas.
- d) há necessidade de haver um líder para cada ação e este define as estratégias a serem desenvolvidas, sem contextualização.
- e) todos estabelecem suas rotinas de trabalho não sendo necessário um planejamento prévio.

19. Os profissionais de Educação Física foram reconhecidos pelo Conselho Nacional de Saúde como profissionais de saúde, e a Política Nacional de Promoção da Saúde define que:

I – O profissional de Educação Física pode atuar como autônomo e em instituições e órgãos públicos e privados de prestação de serviços que envolvam a atividade física ou o exercício físico;

II – Ele só poderá atuar nos níveis de intervenção primária e secundária. No nível de intervenção terciária, as atividades físicas devem ficar restritas a ação de fisioterapeutas e outros profissionais de saúde com a necessária competência;

III – Este profissional atuará avaliando o estado funcional e morfológico dos beneficiários, estratificando e diagnosticando fatores de risco à saúde, prescrevendo, orientando e acompanhando exercícios físicos;

IV – Ele pode intervir no Programa Saúde da Família (PSF), tanto para orientar sobre a importância de hábitos de vida ativa, quanto para promover e estimular a adoção de um estilo de vida ativo.

considerando as assertivas acima, marque abaixo a opção de resposta correta:

- a) apenas as assertivas I e II são verdadeiras.
- b) apenas as assertivas III e IV são verdadeiras.
- c) apenas as assertivas I, III e IV são verdadeiras.
- d) apenas as assertivas I, II e III são verdadeiras.
- e) todas as assertivas são falsas.

20. A imagem do profissional de Educação Física sentado atrás de uma mesa, prescrevendo exercícios físicos após uma bateria de testes motores está diretamente relacionada a qual modelo de atenção à saúde:

- a) modelo da atenção gerenciada.
- b) modelo de saúde humanizada.
- c) modelo biomédico.
- d) modelo de atenção básica à saúde.
- e) modelo hospitalocêntrico.