

NÚCLEO PROFISSIONAL / ÁREA ESPECÍFICA: EDUCAÇÃO FÍSICA BACHAREL

QUESTÃO 16

Enquanto profissional de educação física, recebe a tarefa de analisar o nível de intensidade da atividade física realizada durante uma sessão de exercício físico com objetivo de melhorar a condição física. Considerando a importância desses dados para a adequação do programa de condicionamento físico, os procedimentos a serem realizados pelo profissional de educação física para atingir o objetivo proposto devem incluir:

- a) O registro da frequência cardíaca por meio de um aparelho de monitoramento contínuo.
- b) A mensuração das dobras cutâneas por meio de um compasso de dobras cutâneas.
- c) A contagem do número de passos por meio de um aparelho acoplado aos tênis de cada um deles.
- d) A aferição da pressão arterial por meio de esfigmomanômetro.
- e) Verificação da respiração.

QUESTÃO 17

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 218/97 e 287/98.
- c) Resolução 07/04.
- d) Resolução 04/2009.
- e) Resolução 218/98.

QUESTÃO 18

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 19

As mudanças climáticas em nosso país têm causado o aumento da temperatura e a diminuição da umidade relativa do ar; com isso, a prática da atividade física em ambientes abertos pode aumentar o risco de desidratação e de irritações respiratórias, além de levar o indivíduo ao desinteresse pela atividade devido ao desconforto causado por essa situação. Para manter o interesse e o conforto dos praticantes durante o exercício e, ao mesmo tempo, favorecer o controle dos alunos e o bom andamento de uma atividade com uma hora de duração, qual é a estratégia adequada a ser adotada pelo profissional de educação física?

- a) Permitir a hidratação todas as vezes que a pessoa sentir sede.
- b) Cancelar ou suspender as aulas todas as vezes que o desconforto de alguns for muito acentuado.
- c) Fazer a hidratação coletivamente, antes do início da atividade e algumas vezes no seu decorrer, nos momentos de pausa.
- d) Fazer a hidratação individualmente, durante a atividade e no seu término, que poderá ser antecipado em 10 minutos.
- e) Não há necessidade de se hidratar durante a atividade.

QUESTÃO 20

Um profissional de educação física, aprovado em concurso para atuar junto ao ESF verificou que, no bairro em que esta se localiza, vivem pessoas de diferentes culturas e orientações religiosas. Ao realizar os exercícios físicos, alguns em posições invertidas e rolamentos, eram auxiliados pelo contato físico de companheiros, alguns participantes se negaram a aderir à atividade por não admitirem tocar ou serem tocados pelos parceiros.

Diante dessa situação hipotética, que procedimento deveria ser adotado pelo referido profissional?

- a) Mudar a atividade, escolhendo outra em que o toque surja disfarçadamente, para mostrar aos participantes que aquele espaço de atividades é um laboratório de relacionamento social que ocasiona choques culturais nem sempre relevantes.
- b) Exigir a participação de todos na atividade que consta do planejamento, para reforçar a posição de que o ambiente esportivo deve ser um espaço isento de crenças e preconceitos vinculados ao corpo.
- c) Elogiar a disposição de cooperar dos alunos que fazem a segurança na atividade, esperando que esse comportamento resolva o problema da auto-exclusão.
- d) Mudar a atividade, escolhendo outra que facilite a integração e a tolerância a diferenças, pautando a intervenção em uma postura de respeito à diversidade de costumes e valores.
- e) Deixar a vontade para escolher o tipo de atividade.

QUESTÃO 21

De acordo com o modelo teórico da *Teoria dos Estágios de Mudança*, o comportamento é entendido como um processo, no qual os indivíduos progridem 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 22

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 23

Em torno de 60% dos adultos em países desenvolvidos e no Brasil não realizam atividades físicas regulares que possam promover a saúde. Ainda que precários e regionalizados, os dados sobre a atividade física em nosso país indicam que aproximadamente 25-40% (dependendo da região) da população é totalmente inativa. Desta forma, a inatividade física é mais presente em:

- a) Mulheres do que homens, os mais velhos do que os mais novos, com baixo nível socioeconômico e baixa escolaridade.
- b) Homens do que mulheres, mais novos do que mais velhos, baixa escolaridade.
- c) Crianças do que jovens, mulheres do que homens, com baixo nível socioeconômico.
- d) Mulheres do que homens, com baixa escolaridade, baixa renda per capita, trabalhadores braçais.
- e) Adultos com alta escolaridade e alto nível socioeconômico.

QUESTÃO 24

Como profissional de educação física destinado a trabalhar junto às unidades de saúde de sua cidade, você deve levar em consideração 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 25

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.

- 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, relaxamentos neuromuscular.
- e) Potencia, flexibilidade, agilidade e tempo de reação.