

NÚCLEO PROFISSIONAL / ÁREA ESPECÍFICA: EDUCAÇÃO FÍSICA

QUESTÃO 16

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 garantir uma base comum de conhecimento, valores e praticas que permitam o efetivo trabalho dessas equipes nas unidades básicas de saúde e sal gestão com base no ato médico.
- b) 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.
- c) Devem proporcionar o enfrentamento e a resolução de problemas identificados pela articulação de saberes e praticas com diferentes graus de complexibilidade, integrando distintos campos do conhecimento e desenvolvendo habilidades e mudanças de atitudes nos profissionais envolvidos.
- 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 proporcionar uma reorientação nas diretrizes curriculares dos cursos da grande área da saúde, com a articulação de saberes e praticas durante a formação acadêmica dos estudantes, buscando desenvolver habilidades voltadas ao atendimento preventivo de populações em condições de risco.

QUESTÃO 17

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 obesidade e verificar os objetivos da aluna no que se refere aos padrões estéticos.
- d) A presença de fatores de risco para doenças hipocinéticas e identificar o estado atual da condição física do individuo.
- e) O valor do VO_2 máx., limiar anaeróbico e frequência cardíaca máxima, além de realizar a montagem dos treinos.

QUESTÃO 18

Em programas de exercício físico que têm fluxo continuo 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 19

Individuo 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, VO_2 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) 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.
- c) 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.
- d) 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.
- e) Investigar possíveis causas de problemas cardiovasculares; programar exercícios aeróbios com duração de 20 a 60 minutos e de força dinâmica, no mínimo três vezes na semana; indicar medicamento apropriado para redução da pressão arterial.

QUESTÃO 20

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. Desenvolver atividades físicas e práticas corporais à comunidade;
- III. Avaliar fisicamente cada equipe multiprofissional que atue nos NASFs;
- IV. Proporcionar educação permanente em atividades física/prática corporais, nutrição e saúde;
- V. Estabelecer relações com as comunidades.

Estão corretas apenas as ações:

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

QUESTÃO 21

Como profissional de Educação Física, participante dos projetos do SUS, 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 22

A Política Nacional de 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 com o corpo e de movimentar-se, que sejam compreendidas como benéficas à 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 23

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 24

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 25

Um dos problemas do treinamento físico, seja com atletas e não-atletas, é a composição dos treinos combinando diferentes componentes de aptidão física. Assim, frequentemente, muitos sujeitos vêm desempenhando exercícios de força e endurance simultaneamente, embora estes esforços exijam adaptações específicas. As explicações para as "hipóteses crônicas" e as "hipóteses agudas" do treinamento concorrente entre força e endurance são, respectivamente.

- a) Redução da atividade eletromiográfica e depleção dos substratos energéticos (ATP, fosfocreatina e glicogênio muscular).
- b) Transformação do tipo de fibra muscular e alterações endócrinas.
- c) Aumento da atividade e quantidade de enzimas do sistema aeróbio e acumulação de metabolitos (ácido láctico e fosfato inorgânico).
- d) Depleção dos substratos energéticos (ATP, fosfocreatina e glicogênio muscular) e acumulação de metabolitos (ácido láctico e fosfato inorgânico).
- e) Depleção dos substratos energéticos (ATP, fosfocreatina e glicogênio muscular) e alterações endócrinas.