

## NÚCLEO PROFISSIONAL / ÁREA ESPECÍFICA: EDUCAÇÃO FÍSICA

### QUESTÃO 11

Assinale a alternativa que não apresenta objetivo a ser alcançado com a prescrição de exercícios para indivíduos com Hipertensão Arterial:

- a) O treinamento físico melhora a contratilidade cardíaca, a capacidade de trabalho e a circulação do sangue.
- b) Diminuição da resistência vascular periférica no repouso.
- c) Redução do HDL-colesterol e do Colesterol total.
- d) Diminuição da massa muscular magra.
- e) Redução da resistência à insulina.

### QUESTÃO 12

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 13

Indivíduos com diabetes tipo I apresentam predisposição à apresentarem hipoglicemia durante e logo após a realização de exercício físico. Assinale a alternativa que aponta uma estratégia para evitar tal situação:

- a) Aumentar a dose de insulina.
- b) Consumir de 15 a 30g de gorduras a cada 30 minutos de exercício moderado.
- c) Consumir de 15 a 30g de carboidratos a cada 30 minutos de exercício moderado.
- d) Realizar os exercícios tarde da noite.
- e) Consumir de 15 a 30g de vitaminas a cada 30 minutos de exercício moderado.

### QUESTÃO 14

Assinale a alternativa incorreta acerca da prescrição de exercícios e obesidade:

- a) São recomendados exercícios intensos (acima de 85% do Vo<sub>2</sub> max) e contínuos, com uma frequência de 2 (duas) a 3 (três) vezes por semana e com uma duração de 30 minutos por sessão.
- b) Em indivíduos submetidos à cirurgia Bariátrica, o programa de exercício tem uma característica de prevenção terciária.
- c) No tratamento não cirúrgico, o programa de exercícios físicos tem uma característica de prevenção secundária.
- d) O exercício físico deve ser utilizado tanto na prevenção primária quanto secundária e terciária.
- e) O principal objetivo do exercício físico é reduzir o excesso de gordura corporal.

### QUESTÃO 15

Considerando um paciente acometido por artrite, julgue as afirmações e assinale a alternativa correta:

- a) Deve-se prescrever exercícios de alto impacto para estimular a regeneração óssea.
- b) Exercícios com pesos são contraindicados em qualquer situação.
- c) Em pacientes crônicos não se recomenda a prática regular de atividade física.

- d) Deve-se excluir a realização de exercícios no meio líquido em qualquer situação.
- e) Nos momentos de inflamação articular ou dor deve-se reduzir a intensidade e duração do exercício.

### QUESTÃO 16

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 I, II e III apenas.
- b) Estão corretos os itens II, III e IV apenas.
- c) Estão corretos os itens I e III apenas.
- d) Estão corretos os itens II e IV apenas.
- e) Estão corretos os itens I, II e IV apenas.

### QUESTÃO 17

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

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

### QUESTÃO 18

Entre os efeitos agudos do exercício físico aeróbico sobre a pressão arterial, é correto afirmar que existe:

- a) Apenas uma redução da pressão arterial sistólica, sem alteração da pressão arterial diastólica.
- b) Apenas um aumento da pressão arterial diastólica, sem alteração da pressão arterial sistólica.
- c) Um aumento da pressão arterial sistólica, com pouca ou nenhuma alteração da pressão diastólica.
- d) Uma diminuição da pressão arterial sistólica, com pouca ou nenhuma alteração da pressão diastólica.
- e) Nenhuma alteração da pressão arterial média.

### QUESTÃO 19

As quedas, de acordo com Cook e Woollacott apud Gallahue e Ozmun (2003), causam mortalidade em pessoas acima de 75 anos de idade. Em um processo de intervenção do profissional de Educação Física, no campo da aprendizagem e desenvolvimento motor, quais dos elementos motores abaixo deverão ser considerados essenciais para auxiliar e prevenir quedas entre idosos:

- a) Capacidades posturais e de equilíbrio.
- b) Capacidades de organização temporal e equilíbrio.
- c) Capacidades de organização espacial e equilíbrio.
- d) Capacidades de organização espaço-temporal e equilíbrio.
- e) Capacidades de organização espaço-temporal.

### QUESTÃO 20

O estado de saúde de vários sistemas fisiológicos, as características psicológicas, o ambiente em alterações, as exigências da tarefa motora e toda combinação desses fatores, afetam o modo como os indivíduos desempenham suas tarefas motoras. Com a idade, o declínio destes fatores poderá ser atribuído:

- a) ao envelhecimento.
- b) ao envelhecimento, as doenças, ao estilo de vida ou a combinação deles.
- c) ao envelhecimento, a diminuição da eficiência postural e equilíbrio.
- d) ao envelhecimento, as doenças e ao estilo de vida ativo.
- e) ao envelhecimento, ao distúrbio de controle postural, ao estilo de vida ou a combinação deles.