

ÁREA ESPECÍFICA / ED. FÍSICA.

QUESTÃO 11

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 à clientela em relação às 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 12

A prescrição de exercícios físicos tem como objetivo gerar estímulos que promovam alterações na sua homeostase. Sendo assim, julgue os itens abaixo:

- I. O perfil econômico não é um determinante para os níveis de atividade física no lazer das populações.
- II. O nível de atividade física no lazer é influenciado pela escolaridade dos indivíduos.

III. A inatividade física pode ser considerada como um fator de proteção à saúde das pessoas.

IV. O meio ambiente, sobretudo nos grandes centros urbanos, pode ser entendido como um fator determinante para a prática regular de atividade física

Marque a opção 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 13

Podem ser entendidas como temáticas de estudo da Epidemiologia da Atividade Física, exceto:

- a) A associação entre sedentarismo e obesidade.
- b) A associação entre inatividade física e hipertensão arterial.
- c) Os efeitos da suplementação de proteínas na contração muscular.
- d) A correlação entre meio ambiente e níveis de atividade física em determinada população.
- e) Os efeitos da exposição de uma determinada população a um programa de atividade física comunitária.

QUESTÃO 14

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 15

De acordo com o modelo teórico da *Teoria dos Estágios de Mudança*, o comportamento é entendido com 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 sequencia 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 16

Guedes e Guedes (2006) apresentam uma definição para a utilização dos termos "Testar", "Medir" e "Avaliar", visto que, os mesmos comumente são utilizados de maneira equivocada. Acerca da informação acima proposta, julgue os itens abaixo:

I. Medir é quantificar determinado atributo (quantidade, extensão, grau etc.) com base em um sistema convencional de unidades.

II. Avaliar é julgar ou fazer análises de um atributo elencado com base em um sistema convencional de unidades.

III. As medidas estão relacionadas com dados qualitativos e quantitativos, já as avaliações utilizam apenas informações quantitativos.

IV. Testar é a verificação do desempenho de indivíduos mediante situações previamente organizadas e padronizadas, nomeadas de testes.

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

QUESTÃO 17

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

QUESTÃO 18

A avaliação da composição corporal pode ser realizada através de medidas diretas, medidas indiretas e medidas duplamente indiretas. São exemplos de avaliação da composição corporal através de medidas indiretas, exceto:

- a) Hidrometria.
- b) Ultra-sonografia.
- c) Ressonância magnética nuclear.
- d) Pesagem hidrostática.
- e) Antropometria.

QUESTÃO 19

Em relação aos mecanismos de controle cardiovascular no exercício físico aeróbico, é correto afirmar que:

- a) No início e durante o exercício de intensidade baixa a moderada, a frequência cardíaca aumenta por inibição da estimulação parassimpática.
- b) No início e durante o exercício de intensidade baixa a moderada, a frequência cardíaca aumenta por inibição da estimulação simpática.
- c) No início e durante o exercício de intensidade baixa a moderada, a frequência cardíaca aumenta por estimulação parassimpática.
- d) Durante o exercício físico extenuante, a frequência cardíaca aumenta apenas pela ativação parassimpática.
- e) Durante o exercício físico extenuante, a frequência cardíaca aumenta apenas pela inibição direta da divisão simpática.

QUESTÃO 20

Sabe-se que um treinamento físico aeróbico proporciona adaptações fisiológicas a nível de densidade mitocondrial muscular esquelética. Baseado nessa afirmativa, marque a opção correta.

- a) Há um aumento do tamanho e da quantidade de mitocôndrias, especialmente, nas fibras do tipo II.
- b) Há um aumento do tamanho e da quantidade de mitocôndrias, especialmente, nas fibras do tipo I.
- c) Há um aumento da capacidade das mitocôndrias de gerar ATP por meio da glicólise.
- d) Há uma diminuição da capacidade das mitocôndrias de gerar ATP por meio da fosforilação oxidativa.
- e) Há uma diminuição mitocondrial.