

NÚCLEO PROFISSIONAL / ÁREA ESPECÍFICA: EDUCAÇÃO FÍSICA

QUESTÃO 11

Em programas de exercício físico que têm fluxo contínuo 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 reversibilidade que possibilita uma adaptação mais rápida a cada vez que para o exercício.
- d) Da sobrecarga, pois permite o equilíbrio entre a carga aplicada e o tempo de recuperação, possibilitando a supercompensação.
- e) Da adaptação, pois o trabalho deve iniciar com a utilização de cargas mais baixas de exercícios a serem gradativamente aumentadas.

É correto afirmar que:

- a) A e B;
- b) B, D e E;
- c) C e D;
- d) D e E;
- e) Todas as alternativas;

QUESTÃO 12

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 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 13

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

QUESTÃO 14

A Política Nacional a 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 varias 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.

Estão corretas as questões:

- a) I e II;
- b) I e III;
- c) I, II e IV;
- d) II, III e IV;
- e) Todas as alternativas.

QUESTÃO 15

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 servidos oferecidos pelo governo a população. O compromisso dos NASFs esta 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. Avaliar fisicamente cada equipe multiprofissional que atue nos NASFs;
- III. Proporcionar educacao permanente em atividades física/pratica corporais, nutrição e saúde.
- IV. Desenvolver atividades físicas e praticas corporais à comunidade;

Estão corretas apenas as ações:

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

QUESTÃO 16

Como profissional de Educação Física, participante dos projetos do SUS (NASF ou ESF), deve planejar prescrever, orientar e supervisionar atividades/exercícios físicos sob a perspectiva da abordagem do pensamento complexo, buscando:

- a) A construção de um saber transdisciplinar que integre os conhecimentos e os profissionais de outras áreas de conhecimento;
- b) Integrar equipes disciplinares em busca do atendimento de seu público alvo;
- 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 especifica, 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 necessidade e abordagens teóricas existentes nas fronteiras entre as ciências, sempre de modo ético e responsável.

QUESTÃO 17

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, VO₂ 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) Atentar para o alto risco de doenças cardiovasculares; programar exercícios físicos com duração entre 20 a 60 minutos e de forca dinâmica, no mínimo três vezes na semana; recomendar a procura de outros profissionais da saúde.
- c) Confirmar o estado de obesidade moderada; recomendar qualquer atividade fisica no mínimo de três vezes na semana durante 3º minutos; orientar para os riscos do tabagismo.

- d) 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.
- 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 18

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 fatores de risco para doenças hipocinéticas e identificar o estado atual da condição física do indivíduo;
- d) A presença de obesidade e verificar os objetivos da aluna no que se refere aos padrões estéticos;
- e) O valor do VO2 max., limiar anaeróbio e frequência cardíaca máxima, além de realizar a montagem dos treinos.

QUESTÃO 19

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 proporcionar o enfrentamento e a resolução de problemas identificados pela articulação de saberes e práticas com diferentes graus de complexibilidade, integrando distintos campos do conhecimento e desenvolvendo habilidades e mudanças de atitudes nos profissionais envolvidos.
- b) Devem garantir uma base comum de conhecimento, valores e práticas que permitam o efetivo trabalho dessas equipes nas unidades básicas de saúde e sal gestão com base no ato médico;
- c) 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.
- 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 realizar suas atividades de acordo com uma base comum de conhecimento, valores e práticas que permitam o efetivo trabalho em seu campo de atuação nas unidades básicas de saúde com base no ato médico;

QUESTÃO 20

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.