

-- CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS --**Questão 11**

Se um paciente com doença reumatoide apresentar colágeno do tipo II nos fluidos sinoviais de suas articulações, terá sofrido erosão, nesse caso, o tecido

- A) endotélio vascular.
- B) cartilagem articular.
- C) músculo liso vascular.
- D) osso compacto.

Questão 12

Caso um paciente precise realizar um movimento de dorsiflexão do pé, o profissional de educação física deverá instruí-lo a

- A) virar o pé para dentro.
- B) virar o pé para fora.
- C) apontar o pé para baixo.
- D) apontar o pé para cima.

Questão 13

Após um acidente em uma montanha-russa de determinado parque de diversões, um jovem de 19 anos sofreu uma aparente lesão por hiperextensão da coluna cervical. Levado ao hospital, o jovem foi submetido a um exame radiográfico, que revelou várias fraturas nos corpos vertebrais cervicais e ruptura de um ligamento vertebral adjacente.

Nessa situação hipotética, assinale a opção que corresponde ao provável ligamento rompido durante a lesão por hiperextensão.

- A) ligamento longitudinal anterior
- B) ligamento cruzado
- C) ligamento interespinhoso
- D) ligamento flavum

Questão 14

Durante uma partida de futebol, um jogador recebeu um golpe na lateral de sua perna direita, que sustentava seu peso. No momento da pancada, a força do golpe provocou um giro sobre seu joelho, enquanto seu pé permaneceu preso ao solo. Sentindo uma dor extrema, o jogador foi carregado para fora do campo e imediatamente examinado pelo médico da equipe, que foi capaz de mover a tibia direita do jogador para frente excessivamente em comparação com a perna não lesionada.

Nessa situação, é correto afirmar que o ligamento lesionado foi o

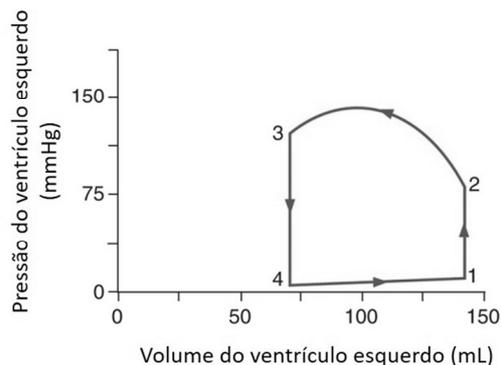
- A) cruzado posterior.
- B) cruzado anterior.
- C) colateral tibial.
- D) colateral fibular.

Questão 15

Um adolescente de 15 anos sofreu uma queda enquanto andava de skate e foi levado ao hospital, onde lhe foram recomendados alguns exames. Os exames indicaram que, quando o adolescente, ao andar, colocava seu peso sobre sua perna direita, sua pelve esquerda mostrava-se flácida.

Considerando a situação hipotética apresentada, assinale a opção que indica a combinação nervo-músculo provavelmente responsável pela flacidez da pelve esquerda do adolescente.

- A) nervo glúteo inferior esquerdo e músculo glúteo máximo
- B) nervo glúteo inferior esquerdo e músculos glúteo médio e mínimo
- C) nervo glúteo inferior direito e músculo glúteo máximo
- D) nervo glúteo superior direito e músculos glúteo médio e mínimo

Questão 16

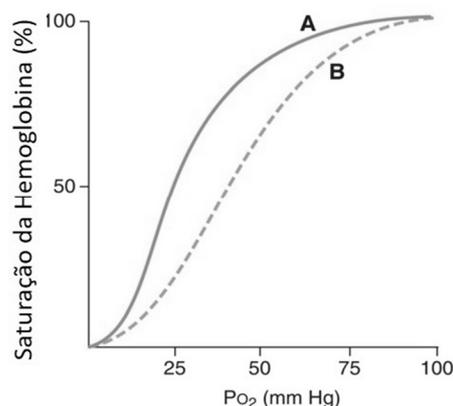
A partir do gráfico apresentado, que mostra o volume e a pressão do ventrículo esquerdo, é correto afirmar que a contração isovolumétrica ocorre entre os pontos

- A) 1 e 2.
- B) 2 e 3.
- C) 3 e 4.
- D) 4 e 1.

Questão 17

Um paciente hospitalizado apresenta uma fração de ejeção de 0,4, uma frequência cardíaca de 95 batimentos por minuto e um débito cardíaco de 3,5 litros por minuto. Com base nessas informações, é correto afirmar que o volume diastólico desse paciente corresponde a

- A) 14mL.
- B) 55mL.
- C) 92mL.
- D) 37mL.

Questão 18

Considerando as curvas de dissociação de hemoglobina-O₂ mostradas na figura precedente, assinale a opção que indica uma provável causa da mudança de curva A para curva B.

- A) envenenamento por monóxido de carbono (CO)
- B) aumento no pH
- C) exercício extenuante
- D) diminuição da concentração de 2,3-difosfoglicerato (DPG)

Questão 19

Enquanto corria em uma superfície dura, um corredor de longa distância começa a sentir uma dor que se estende desde logo abaixo do joelho esquerdo até logo acima do tornozelo, ao longo do face ântero-medial da perna. Sem condições de continuar na corrida, o corredor é examinado por um profissional de educação física, queixando-se de uma dor especialmente aguda quando empurra o chão com o membro lesionado.

Nessa situação hipotética, o músculo afetado pelo tipo de lesão por estresse descrito é o

- A gastrocnêmio.
- B extensor longo dos dedos.
- C fibular longo.
- D tibial posterior.

Questão 20

Durante o treinamento resistido, os músculos que são contraídos com pelo menos 50% da força máxima pelo menos três vezes por semana apresentam um aumento ideal na força muscular, o que causa hipertrofia muscular e, conseqüentemente, alterações fisiológicas, tais como

- A diminuição no número de miofibrilas e aumento nas enzimas mitocondriais.
- B diminuição no armazenamento de triglicerídeos e aumento nas enzimas mitocondriais.
- C aumento nos componentes do sistema de energia do fosfagênio e aumento no armazenamento de glicogênio.
- D aumento no número de miofibrilas e diminuição nos componentes do sistema de energia do fosfagênio.

Questão 21

Cada músculo é formado por uma mistura das chamadas fibras rápidas e lentas, além de outras fibras que estão entre esses dois extremos; porém, determinado músculo pode ter predominantemente fibras musculares rápidas (por exemplo, o tibial anterior), enquanto outros músculos podem ter predominantemente fibras musculares lentas (como o sóleo).

Considerando as informações antecedentes, assinale a opção correta em relação à temática apresentada.

- A As fibras de contração lenta são organizadas para *endurance* e são dependentes do metabolismo aeróbico; portanto, elas apresentam muito mais mitocôndrias e mioglobina, que se combinam com o oxigênio na fibra muscular.
- B As fibras musculares de contração rápida são mais dependentes do metabolismo aeróbico, enquanto as fibras de contração lenta são mais dependentes do metabolismo anaeróbico.
- C O número de capilares que fornece oxigênio é muito maior na vizinhança de fibras de contração rápida do que na vizinhança de fibras de contração lenta.
- D Nas fibras de contração rápida, é muito menor a dependência dos sistemas do fosfagênio e glicogênio-ácido láctico, em comparação às fibras de contração lenta.

Questão 22

O controle da circulação pelo sistema nervoso é exercido quase totalmente por meio do sistema nervoso autônomo, que tem dois componentes: o sistema nervoso simpático, o mais importante em termos de controle da circulação; e o sistema nervoso parassimpático, que contribui para a regulação da função cardíaca.

Considerando as informações antecedentes, assinale a opção correta, acerca do controle da circulação pelo sistema nervoso durante a prática de exercício físico.

- A No início do exercício físico, o aumento da estimulação simpática sobre o coração eleva a força e a frequência cardíacas, ao passo que há uma redução sanguínea no fluxo sanguíneo coronariano e cerebral.
- B Durante o período de atividade simpática aumentada, o único órgão que mantém o fluxo sanguíneo durante o exercício físico é o coração, e o fluxo sanguíneo na musculatura esquelética em músculos que não estão participando do exercício tende a aumentar com o tempo.
- C Durante o exercício físico, há pouca mudança no fluxo sanguíneo cerebral, o fluxo das coronárias aumenta e há redução concomitante da atividade parassimpática para o coração; além disso, devido à estimulação simpática, a pressão média de enchimento sistêmico aumenta e as veias se contraem.
- D Durante o exercício físico, a estimulação simpática aumenta marcadamente, o que resulta na dilatação arteriolar em muitas áreas corporais, excetuando-se a musculatura que não esteja em exercício.

Questão 23

Embora traga muitos benefícios ao corpo, a prática da musculação apresenta um lado sombrio, atraindo cada vez mais jovens que buscam um ganho muscular rápido e sem muito esforço. Nesse caminho, que na maioria das vezes provoca danos irreversíveis, os principais vilões são os esteroides anabolizantes.

A partir das informações apresentadas, é correto afirmar que os esteroides são hormônios responsáveis pela harmonia das funções primordiais do organismo e que o seu uso frequente

- A provoca o aumento de lipoproteínas de baixa densidade e diminuição de lipoproteínas de baixa densidade; isso ocasiona o aumento de gordura nas artérias, elevando o risco de enfarte e derrames.
- B provoca o aumento da função testicular, o que eleva a formação de espermatozoides e a própria produção de testosterona natural no organismo.
- C causa, em homens, hipertrofia nos testículos, redução na produção de testosterona, na produção de espermatozoides e até mesmo impotência; e, em mulheres, diminui a ovulação e aumenta a produção de estrógenos, desregulando também a menstruação.
- D causa o aumento do risco de dano cardiovascular, em virtude do aumento da ocorrência de hipertensão, da diminuição de lipoproteínas sanguíneas de alta densidade e do aumento de lipoproteínas sanguíneas de baixa densidade.

Questão 24

A atividade física impõe uma maior demanda em termos de transferência de energia. Na corrida e na natação de alto impacto (*sprint*), por exemplo, a produção de energia pelos músculos ativos ultrapassa seu valor de repouso em 120 vezes ou mais. Durante uma corrida de maratona menos intensa, porém contínua, a demanda de energia do corpo como um todo aumenta em 20 vezes ou mais em relação aos níveis de repouso. A contribuição relativa dos diferentes sistemas de transferência de energia difere acentuadamente na dependência da intensidade e da duração da atividade física, assim como do estado atual de aptidão do atleta.

Acerca do assunto abordado no texto anterior, assinale a opção correta.

- Ⓐ Para uma atividade física menos intensa e de maior duração (1 min a 2 min), as reações aeróbicas da glicólise (sistema energético formador de lactato a curto prazo) geram a maior parte da energia.
- Ⓑ O consumo de oxigênio se reduz ao nível de repouso imediatamente após a atividade física, portanto, o consumo de oxigênio da recuperação não reflete as demandas metabólicas e os desequilíbrios fisiológicos induzidos pelo exercício.
- Ⓒ As reservas intramusculares de ATP e PCr (sistema de energia imediata) proporcionam a energia para a atividade física intensa de curta duração (pique de 100 m, levantamento repetitivo de pesos pesados, entre outros).
- Ⓓ O consumo máximo de oxigênio define quantitativamente a capacidade máxima de uma pessoa de realizar a ressíntese anaeróbica do ATP, além de ser um importante indicador da capacidade funcional fisiológica para sustentar atividade anaeróbica intensa.

Questão 25

A capacidade cardiorrespiratória de uma pessoa pode ser adequadamente avaliada por meio de um teste de esforço progressivo no qual é medido o volume máximo de oxigênio funcional. Antes de iniciar um programa de exercício vigoroso, a menos que se observem contra-indicações para o exercício físico, deve-se aplicar um teste de esforço máximo para homens (com idade igual ou superior a 45 anos) e para mulheres (com idade igual ou superior a 55 anos) de risco moderado. Esteira, cicloergômetro e *step* em banco são os modelos de exercício mais utilizados para testes de esforço.

A respeito do assunto apresentado, assinale a opção correta.

- Ⓐ Para crianças e idosos é recomendado um protocolo em esteira que aumente a velocidade em vez da inclinação.
- Ⓑ A escolha do modelo de exercício físico e do protocolo de teste de esforço depende da idade, do sexo e da saúde do indivíduo; por outro lado, independe do objetivo do teste e do estado de aptidão física do indivíduo.
- Ⓒ Os testes de campo, como as corridas em distância, os testes de caminhada e os testes de *step*, são os mais indicados para a avaliação da aptidão aeróbia, por isso são utilizados para fins de diagnóstico.
- Ⓓ A validade dos testes de *step* para avaliar a aptidão cardiorrespiratória depende substancialmente da acurácia de medição da frequência cardíaca e, em geral, é um pouco mais baixa do que a validade de testes de corrida em distância.

Questão 26

Embora negligenciada com frequência, a flexibilidade é um importante componente da aptidão física relacionado à saúde. Níveis adequados de flexibilidade são necessários para manter a independência funcional e o desempenho de atividades da vida diária, como curvar-se para apanhar um jornal ou sair do banco de trás de um carro de duas portas. Ao longo dos anos, testes de flexibilidade têm sido incluídos na maioria das baterias de testes de aptidão física relacionados à saúde, uma vez que, há muito tempo, acredita-se que a falta de flexibilidade esteja associada a lesões musculoesqueléticas e à dor lombar.

Com relação a esse assunto, assinale a opção correta.

- Ⓐ A flexibilidade estática é uma medida da amplitude de movimento total na articulação, enquanto a flexibilidade dinâmica é uma medida da taxa de torque desenvolvida durante o movimento ao longo da amplitude de movimento.
- Ⓑ O goniômetro universal, o flexômetro ou o inclinômetro são utilizados para se obter medidas indiretas de amplitude de movimento.
- Ⓒ Os testes de sentar e alcançar são usados para medir a flexibilidade dos isquiotibiais e da região lombar.
- Ⓓ A flexibilidade é altamente específica por articulação, mas a amplitude de movimento independe da estrutura da articulação.

Questão 27

A força dinâmica normalmente é medida como uma repetição máxima (1 RM), que é o peso máximo que se consegue executar em uma repetição completa do movimento. O valor de força de 1 RM é obtido por tentativa e erro. Embora testes de força de 1 RM possam ser aplicados com segurança em indivíduos de todas as idades, devem ser tomadas precauções para diminuir o risco de lesões quando os clientes tentam levantar cargas máximas.

Considerando as informações precedentes, assinale a opção que apresenta corretamente as recomendações para a realização do teste de 1 RM.

- Ⓐ Após o aquecimento e o alongamento do grupo muscular, deve-se realizar o máximo de repetições do exercício com 60% a 70% do valor estimado de 1 RM.
- Ⓑ A última etapa do teste consiste em executar uma repetição máxima; se a execução for bem-sucedida, deve-se repousar de 3 min. a 5 min. antes de tentar o próximo incremento de peso.
- Ⓒ Antes de se iniciar o teste é recomendado realizar um aquecimento, que consiste em realizar o máximo de repetições do exercício com 40% a 60% do valor estimado de 1 RM.
- Ⓓ Após o aquecimento, deve-se realizar o flexionamento do grupo muscular em teste, durante o repouso de 5 min.

Questão 28

Uma dobra cutânea mede indiretamente a espessura do tecido adiposo subcutâneo. Considerando que procedimentos padronizados devem ser adotados quando se utiliza o método de dobra cutânea (DC) para estimar a DC total, a fim de calcular a gordura corporal relativa, assinale a opção correta.

- Ⓐ As medidas de espessura de dobras cutâneas devem sempre ser realizadas no hemitórax esquerdo do avaliado, utilizando-se o dedo indicador e o polegar da mão esquerda para diferenciar o tecido celular subcutâneo do tecido muscular.
- Ⓑ É recomendado no mínimo duas medições em cada local em ordem rotacional; se os valores discrepam entre si em mais de $\pm 10\%$, deve-se realizar novas medições e calcular a média das duas tentativas que atendam a esse critério.
- Ⓒ Deve-se colocar as pinças do compasso perpendicularmente à DC, aproximadamente 2 cm abaixo dos dedos polegar e indicador e à meia distância entre a crista e a base da dobra; recomenda-se manter a pressão das pinças durante 3 segundos, para realizar a leitura do compasso.
- Ⓓ Após identificar, medir e marcar o local da DC, deve-se agarrar a mesma firmemente entre os dedos polegar e indicador da mão esquerda, afastados 8 cm em uma linha paralela ao eixo transversal da DC, e levantar a dobra 2 cm acima do local a ser medido.

Questão 29

Assinale a opção correta acerca das características específicas das habilidades motoras frente às capacidades motoras.

- Ⓐ As capacidades motoras, como a agilidade, são geneticamente determinadas e pouco modificadas pela prática, logo impõem limites para a proficiência motora; já as habilidades motoras, como o tempo de reação, podem ser influenciadas pela prática sistemática, de forma a aperfeiçoar o domínio das técnicas corporais.
- Ⓑ Jogar tênis de mesa requer habilidade motora de complexidade média, já que a movimentação do corpo está associada à manipulação de um objeto em um ambiente variável que exige regulações a cada jogada, razão por que essa atividade pode ser utilizada na reabilitação de qualquer pessoa.
- Ⓒ O desempenho sofre modificações ao longo da aquisição de habilidades motoras: no início, há um predomínio dos aspectos perceptivo-motores requeridos para o controle das exigências ambientais; ao final, as capacidades cognitivas e a descrição verbal são elementos centrais para a aquisição de uma noção geral do movimento.
- Ⓓ A reabilitação funcional abrange ensinar os indivíduos a se questionarem sobre o tipo de tarefa a ser realizada, sobre as circunstâncias do ambiente e sobre o seu nível de desempenho, sendo necessário que eles aprendam a solucionar problemas e entendam que há várias soluções para a realização das atividades.

Questão 30

Os professores de educação física devem considerar diversas questões relacionadas ao fornecimento de *feedback* instrutivo para auxiliar na melhoria do desempenho motor dos aprendizes. No que se refere a esse assunto, assinale a opção correta.

- Ⓐ O conhecimento de resultados é redundante quando a própria pessoa é capaz de obter essa informação pelo *feedback* intrínseco, mas, em situações nas quais não seja possível avaliar a eficiência na execução da tarefa, o *feedback* extrínseco passa a ser fundamental para o aperfeiçoamento da habilidade.
- Ⓑ O conhecimento do desempenho fornece um *feedback* intrínseco que auxilia na correção do programa motor do aprendiz, uma vez que apenas o *feedback* extrínseco é insuficiente para auxiliar na aprendizagem dos movimentos.
- Ⓒ O *feedback* instrutivo deve ser fornecido de forma frequente e sistemática, independentemente de solicitação do aprendiz, já que o intuito é abranger situações que estão, ou não, sob o controle dos aprendizes.
- Ⓓ O *feedback* pode ter finalidade motivacional, a fim de estimular a resiliência para a aprendizagem, sobretudo quando estiver alinhado a metas exigentes e que apresentam indicadores abrangentes, suficientes para descrever o movimento ideal a ser realizado.

Questão 31

A relação entre ativação e desempenho não tem um padrão único, pois sofre modificações de acordo com os traços da personalidade de cada pessoa, assim como com a exigência de controle motor e o grau de complexidade cognitiva da tarefa a ser realizada. Considerando esse tema, assinale a opção correta.

- Ⓐ Tarefas que envolvem complexidade média, como dirigir carrinho de compras em supermercado movimentado, devem ser evitadas por pessoas que tenham pouca paciência, pois as situações de conflito aumentam o nível de ativação emocional, o que vai comprometer o desempenho da pessoa.
- Ⓑ Tarefas que exigem coordenação motora ampla, como escrever ou recortar papel com tesoura, devem ser realizadas em momentos nos quais a pessoa está com um alto nível de ativação; nesses casos, um nível de ativação moderado já pode ser considerado inadequado.
- Ⓒ Tarefas esportivas, em modalidades de invasão, como o basquete em cadeira de rodas, exigem um nível de ativação baixo, o qual favorece uma adequada articulação entre os movimentos amplos de deslocamento na quadra e o controle motor refinado exigido para fazer a cesta.
- Ⓓ Tarefas como tomar banho e vestir roupas com elásticos exigem coordenação motora fina, assim como aquelas que são realizadas na intimidade, sem a presença de observadores ou pressão de tempo, aspectos que diminuem o nível de ativação emocional.

Figura 4A3-I

**Questão 32**

Considerando a figura 4A3-I, que se refere aos efeitos de uma carga de treino sobre a capacidade funcional em função do tempo para dois atletas (A e B), assinale a opção correta, segundo os princípios gerais do treinamento esportivo.

- A A administração de uma nova carga de treino nos pontos 4 e 8, para os atletas A e B, respectivamente, indica o risco de excesso de treinamento.
- B Quando um atleta aproxima-se do ponto de excelência da capacidade funcional, as cargas de treinos devem ser menores para serem capazes de gerar supercompensação.
- C Para manter uma rotina conjunta de treino para os dois atletas, a carga do atleta B deve ser um pouco maior do que a do atleta A.
- D Existe uma relação inversamente proporcional entre a intensidade da carga de treino e o tempo de recuperação em qualquer fase do treinamento.

Questão 33

Ainda a partir da figura 4A3-I, assinale a opção correta, conforme os princípios gerais do treinamento esportivo.

- A Se a carga de treino fosse dimensionada para durar até o ponto 2, o efeito de supercompensação seria maior do que o registrado para o ponto 3.
- B O momento ideal para a administração de uma nova carga de treino para os atletas A e B encontra-se nos pontos 7 e 11, respectivamente.
- C A diferença entre o tempo de recuperação do atleta A em comparação com o atleta B é um exemplo concreto da individualidade biológica.
- D O princípio da reversibilidade dos efeitos gerados pelo treino é melhor ilustrado pelos pontos 5 e 9 para os atletas A e B, respectivamente.

Questão 34

No que se refere aos princípios científicos do treinamento esportivo, assinale a opção correta.

- A No treinamento esportivo, o modelo centrado no atleta preconiza que as ações sejam definidas a partir da análise de uma equipe multidisciplinar, em que todos os profissionais tenham a mesma importância; o que define o protagonismo de cada área são as necessidades prioritárias do atleta, ou seja, se é necessária uma ação terapêutica, o médico assume a liderança; quando o atleta está em competição, o treinador passa a ser o líder, e assim por diante.
- B A reabilitação adota uma abordagem diferente daquela que fundamenta o treinamento esportivo; enquanto o treinamento deve ser progressivo, planejado e monitorado, de forma a encontrar um equilíbrio entre carga de treino e repouso de recuperação, o processo de reabilitação, por sua vez, não deve administrar carga, devido à intolerância e o risco de uma falha tecidual; dessa maneira, o aspecto-chave da reabilitação é manter o atleta em repouso.
- C No treinamento esportivo, é preciso estar atento ao princípio da Adaptação Específica a Demandas Impostas, pois é preciso identificar os movimentos técnicos que compõem uma tarefa funcional, o que permite ao atleta treinar cada movimento de forma repetitiva até que sua execução adquira um caráter automatizado; assim, a transferência para as situações funcionais reais de competição torna-se possível.
- D O treinamento esportivo é contraindicado para crianças, tendo em vista que, de uma forma geral, crianças não respondem satisfatoriamente a programas de exercício específicos, como, por exemplo, para o desenvolvimento da capacidade aeróbica, anaeróbica e da força muscular; estudos científicos sugerem que o organismo infantil segue um padrão de adaptação aos estímulos do treinamento totalmente diferente do observado em adultos.

Espaço livre

Questão 35

Um professor de educação física foi designado para realizar atividades recreativas com um grupo de pacientes que estavam em uma mesma enfermaria. No planejamento das atividades, o professor escolheu um jogo no qual um paciente deveria pegar bolas de diferentes tamanhos, com uma ou as duas mãos, e, em seguida, deveria lançá-las em diversos tipos de alvos.

Considerando essa situação hipotética, assinale a opção correta acerca da possibilidade de uso dos parâmetros de pressão adequados para ajustar o nível de exigência das tarefas e as condições ambientais de prática às características de cada paciente.

- A Para pacientes que não possuam dificuldades psicomotoras, o professor deve: diminuir a variabilidade, usando bolas de diferentes tamanhos e exigindo que a recepção seja feita alternadamente, com a mão esquerda e depois com a direita; diminuir a complexidade, orientando-os a lançar em um de dois alvos específicos, de acordo com respectivo comando verbal, dado após a recepção.
- B Para pacientes que não estejam em condições de utilizar as mãos, as atividades devem ser realizadas com os pés e o professor deve: aumentar a dificuldade, usando bolas menores com ambos os pés, alternadamente; e maximizar a precisão, orientando-os a chutar em alvos pequenos colocados a longa distância.
- C Para pacientes que apresentem dificuldades de coordenação óculo-motora, o professor deve: diminuir a dificuldade, usando bolas maiores e permitindo que a recepção seja realizada com as duas mãos; e minimizar o tempo, orientando-os a lançar a bola o mais rápido possível em alvos posicionados a longa distância.
- D Para pacientes que apresentem dificuldades relacionadas à perda da força muscular, o professor deve: diminuir a carga, usando bolas menores e permitindo que a recepção seja com uma ou com as duas mãos; e minimizar a precisão, orientando-os a lançar em alvos grandes colocados a curta e média distância.

Questão 36

Assinale a opção correta, relativa aos métodos e aos programas de periodização para o treinamento da força, da velocidade, da resistência e da flexibilidade.

- A Um programa de treinamento da força que adota a periodização linear ou clássica faz ajustes progressivos de forma a diminuir o volume e aumentar a intensidade, o que deve estar combinado com fases de recuperação ativa, com volumes e intensidades diminuídos, sem que ocorra uma interrupção do treinamento.
- B Um programa de treinamento da velocidade acíclica, ou seja, da capacidade de realizar movimentos alternados que se repetem regularmente, deve enfatizar parâmetros antropométricos, pois existem sistemas de alavancas mais eficientes do ponto de vista biomecânico, o que é difícil de compensar pela melhoria da coordenação neuromuscular.
- C Um programa de treinamento da resistência pautado no método contínuo utiliza atividades de alta intensidade, em séries intercaladas com pausas de recuperação pré-determinadas, em contraposição ao método intervalado, que envolve atividades de longa duração com intensidade moderada; na periodização, o método intervalado antecede o contínuo.
- D Um programa de treinamento da flexibilidade por meio do método de facilitação neuromuscular proprioceptiva deve ter uma atenção especial para o aquecimento, pois utiliza movimentos de insistência, com pequenos balanceios, que forcem o ponto de alongamento máximo, ou movimentos balísticos, que aproveitem o impulso para aumentar a amplitude.

Questão 37

A psicologia do esporte

- A identifica, analisa e produz um sistema explicativo da relação histórica e cultural do desenvolvimento humano no contexto do exercício físico, com o intuito de favorecer o aprimoramento do indivíduo que busca desempenho esportivo.
- B analisa as bases e os efeitos psíquicos das ações físicas e esportivas, considerando, por um lado, a análise de processos psíquicos básicos e, por outro lado, a realização de práticas de diagnóstico e intervenção.
- C identifica, analisa e produz um sistema de compreensão social com base nos aspectos históricos, culturais e econômicos das atividades realizadas pelos indivíduos quando estes se exercitam ou praticam esportes nos contextos de alto rendimento ou de lazer.
- D analisa as bases e os efeitos psicomotores em contextos formais e informais da educação com vistas a desenvolver no indivíduo processos psíquicos básicos que os levem a aprender e reter elementos de sociabilização.

Questão 38

Os objetivos do treinamento psicológico incluem o desenvolvimento

- A das capacidades psíquicas para o rendimento esportivo e a criação de um bom estado emocional durante treinos e competições.
- B de hábitos saudáveis de higiene e a profilaxia em torno dos cuidados com o corpo.
- C de habilidades motoras específicas em determinados esportes cuja cognição seja preponderante ao desempenho.
- D da potência muscular para evitar lesões e a diminuição do estresse.

Questão 39

Um dos modelos teóricos da psicologia do esporte mais aceitos para explicar como um atleta reage a uma lesão é o modelo de *Grief Reaction*. Segundo esse modelo, após uma lesão, o atleta passa por cinco estágios emocionais.

D. Samulski. Psicologia do esporte: Manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. Barueri, SP: Manole, 2002 (com adaptações).

Assinale a opção que apresenta os cinco estágios emocionais mencionados ao fim do fragmento de texto acima.

- A negação; raiva; ansiedade; depressão; aceitação ou abandono
- B negação; negação da negação; ansiedade; depressão; aceitação
- C negação; raiva; barganha ou negociação; depressão; aceitação e reorganização
- D negação; ansiedade; barganha ou negociação; depressão; relaxamento

Questão 40

Pouco antes de uma competição, o esportista se encontra em um estado de intensa carga psíquica (estresse psíquico) que, para alguns autores, tem sido denominado de estado pré-competitivo. Esse estado se caracteriza, sob o ponto de vista psicológico, pela antecipação da competição, e consequentemente da antecipação de oportunidades, riscos e consequências.

Um dos estados pré-competitivos é caracterizado pelas seguintes reações: motivação positiva para a competição, autoconfiança, otimismo, orientação ao êxito, concentração, alta capacidade de controle psicomotor.

D. Samulski. Psicologia do esporte: Manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. Barueri, SP: Manole, 2002 (com adaptações).

Do ponto de vista conceitual, a caracterização descrita no último parágrafo do fragmento de texto acima corresponde ao estado

- A de preparação emocional.
- B de febre.
- C de apatia.
- D ótimo de ativação.

Questão 41

Tendo em vista os fatores que afetam o crescimento físico infantil e infantojuvenil, assinale a opção correta.

- A Atividades esportivas como o basquetebol e o voleibol contribuem para acelerar o crescimento físico de adolescentes.
- B A atividade física na infância e na adolescência prejudica o processo de crescimento físico.
- C As vacinas infantis podem prejudicar o processo de crescimento físico de crianças.
- D A má nutrição pode interromper o processo de crescimento físico em qualquer período entre a infância e a adolescência.

Questão 42

Tendo em vista que, no âmbito do desenvolvimento humano, as habilidades motoras, sejam elas fundamentais ou especializadas, podem ser subdivididas em categorias, assinale a opção correta.

- A Chutar, alongar-se, driblar, balançar, pegar e esquivar-se são classificadas como habilidades motoras manipulativas.
- B Andar, correr, saltar e escalar são compreendidas como habilidades motoras de locomoção.
- C Equilibrar uma bola, acertar um alvo e andar na ponta dos pés constituem habilidades motoras de equilíbrio.
- D Lançar, pegar, chutar, rebater e receber são compreendidas como habilidades motoras periféricas.

Questão 43

Acerca dos estágios do desenvolvimento de habilidades motoras, assinale a opção correta.

- A O estágio maduro de desenvolvimento da habilidade motora é caracterizado pela integração das partes que compõem um padrão de movimento bem coordenado e eficiente.
- B O estágio elementar situa-se geralmente em indivíduos entre os onze e os treze anos de idade e tem como característica níveis de desempenho intermediário, amplamente desenvolvido em função de elementos maturacionais.
- C O estágio de encorajamento se refere aos estímulos que as crianças recebem de familiares e professores que colaboram efetivamente para o seu desenvolvimento.
- D O estágio ambiental compreende os recursos e ajustes de comportamento no qual as crianças ultrapassam os movimentos desordenados em resposta aos estímulos do ambiente.

Questão 44

Embora o desenvolvimento das crianças siga uma sequência característica que é universal e resistente à maior parte das mudanças, a média de aquisição de novos traços e habilidades é bastante diversa entre elas. Crianças atingem o progresso em diferentes médias ao adquirir habilidades motoras fundamentais. Tal diversidade é totalmente compreensível quando consideramos a complexa interação entre os aspectos cognitivos, afetivos e motores do desenvolvimento das crianças.

No âmbito conceitual dos estudos do desenvolvimento motor, o fragmento de texto acima trata da

- A variabilidade desenvolvimentista.
- B prontidão.
- C integração.
- D variabilidade da diferenciação.

Questão 45

Segundo o autor francês Joffre Dumazedier (2008), são consideradas lazer as atividades que necessariamente apresentam, como características, caráter liberatório, caráter desinteressado, caráter hedonístico e caráter pessoal. Acerca desse assunto, assinale a opção correta.

- A O caráter liberatório do lazer pressupõe a busca de satisfação de necessidades pelo indivíduo ao escolher atividades que lhe trarão divertimento no tempo livre, de modo que o descanso no tempo diário não é considerado lazer.
- B A procura de um estado de prazer, satisfação, alegria e fruição, por meio de alguma atividade que interessa ao indivíduo, constitui o caráter hedonístico do lazer e é uma de suas principais condições.
- C As atividades desempenhadas por atletas, músicos e pintores no âmbito profissional trazem-lhes ganhos financeiros e, ao mesmo tempo, prazer, razão por que atendem ao caráter desinteressado.
- D O caráter pessoal implica que o lazer esteja ligado a algum fim utilitário, profissional ou material.

Questão 46

A respeito da classificação das atividades recreativas, que, ainda que não consensual entre estudiosos, inclui jogos, brincadeiras, gincanas, atividades de sociabilização ou quebra-gelo e rodas cantadas, assinale a opção correta.

- A Nos jogos cooperativos, os participantes jogam uns contra os outros sem objetivar a vitória, com o fim de atingir o divertimento coletivo por meio do esforço competitivo.
- B Embora os jogos de tabuleiro desafiem importantes habilidades, como raciocínio lógico, atenção e concentração, apresentam regras rígidas e, por isso, são menos divertidos que as demais atividades recreativas.
- C Os jogos competitivos apresentam regras rígidas, que sempre eliminam um grupo com o objetivo de se atingir a vitória, mas são exigidos dos competidores outros valores, como ética, honra, cavalheirismo e respeito às regras e aos adversários.
- D Nas brincadeiras, o objetivo precípua é a diversão, não há vencedores, regras e final determinado, o que a difere dos jogos.

Questão 47

No que se refere ao lúdico (ou ludicidade), que se relaciona ao lazer e à recreação, também sinônimo de brincadeiras e divertimentos prazerosos, assinale a opção correta.

- Ⓐ A ludicidade está presente nas atividades de lazer, no turismo, nas atividades recreativas e até no ócio, o que a afasta de ser vivenciada nas obrigações de trabalho e de vida.
- Ⓑ As atividades lúdicas trazem a possibilidade de construção de momentos intergeracionais, em que indivíduos de todas as idades partilham suas culturas por meio de atividades específicas.
- Ⓒ O lúdico relaciona-se a algo com que os indivíduos se envolvem e que lhes traz satisfação, de forma que considerar algo como lúdico independe das experiências do meio social.
- Ⓓ Embora o lúdico seja parte da cultura, o prazer sentido nas atividades lúdicas independe de fatores como hábitos, costumes e valores do meio em que se insere o indivíduo.

Questão 48

Considerando que a criança, ao brincar, aprende a agir numa esfera cognitiva, em vez de em uma esfera visual externa, a depender das motivações e tendências internas, sem a necessidade de incentivos fornecidos por objetos externos, conforme preconiza a perspectiva sociointeracionista de Vygotsky, assinale a opção correta.

- Ⓐ O brincar configura uma possibilidade de aprendizado que parte da dimensão subjetiva para a dimensão social e, por isso, é independente da cultura compartilhada por cada indivíduo.
- Ⓑ O brincar, no âmbito educacional, é um dos meios pelo qual o educador deve conduzir os estudantes na zona de desenvolvimento distal, que parte do aspecto individual para o social.
- Ⓒ O brincar é uma atividade típica da infância e ganha maior potência quando as crianças já conseguem elaborar situações imaginárias e, assim, podem criar uma realidade da qual ainda não participaram.
- Ⓓ O vínculo entre o educador, o estudante e o objeto de saber deve ser estabelecido a partir de interações incapazes de gerar laços afetuosos.

Questão 49

Os conteúdos são um conjunto de conhecimentos ou formas culturais cuja assimilação e apropriação pelos estudantes é considerada essencial para seu desenvolvimento e sua socialização, sendo o professor um facilitador desse processo. Tendo como referência a divisão dos conteúdos em conceituais, procedimentais e atitudinais, assinale a opção correta.

- Ⓐ Os fatos fazem parte dos conteúdos conceituais, possuem caráter concreto e decisivo e são apreendidos com esforço, para se integrarem os novos conhecimentos com os já existentes na estrutura cognitiva.
- Ⓑ Obtidos das relações significativas entre os fatos, os conceitos e princípios que fazem parte dos conteúdos conceituais são de aprendizagem significativa: o que se aprende é o produto da informação nova interpretada à luz daquilo que se sabe.
- Ⓒ Nos conteúdos atitudinais, a atitude possui três elementos independentes: o componente cognitivo (conhecimentos e crenças); o afetivo (sentimentos e preferências); e o cultural (hábitos e costumes).
- Ⓓ Os conteúdos procedimentais referem-se ao que se deve saber fazer, sendo, portanto, restritos à execução de atividades, sem a reflexão de como realizá-las.

Questão 50

No ano de 1966, o israelense Muska Mosston formulou uma teoria que reúne variados estilos de ensino da educação física, englobando desde os estilos de ensino centralizadores, em que o professor é o centro do processo de ensino-aprendizagem, até os estilos descentralizadores, em que os estudantes são caracterizados como sujeitos ativos em suas aprendizagens e o professor é apenas um guia. Acerca desse tema, é correto afirmar que, no estilo por

- Ⓐ programação individualizada, desenvolvem-se a autonomia e a criatividade dos estudantes de forma maximizada, portanto sem almejar o desenvolvimento de aspectos físicos, cognitivos, emocionais, morais e sociais.
- Ⓑ avaliação recíproca, predominam atividades em duplas, em que um integrante realiza a tarefa e o outro a avalia, com foco nos aspectos sociais, emocionais e morais e mínima estimulação dos aspectos cognitivos e físicos.
- Ⓒ descoberta orientada, a relação entre o professor e o estudante é embasada na informalidade, e predominam estímulos a aspectos emocionais, cognitivos e morais, com pouca estimulação dos aspectos sociais e físicos.
- Ⓓ comandos, o professor atua como protagonista do processo, e os estudantes realizam as atividades de forma passiva, com foco no máximo desenvolvimento de aspectos físicos, cognitivos, morais e sociais.

Questão 51

Acerca dos princípios do aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver juntos e aprender a viver com os outros e aprender a ser, é correto afirmar que

- Ⓐ aprender a viver juntos e aprender a viver com os outros relaciona-se ao estabelecimento da competição, para o fim de se obter sucesso individual, e à promoção da educação, de modo que cada um possa desenvolver os próprios projetos.
- Ⓑ aprender a conhecer visa à aquisição de saberes codificados, tais como ciência, produção de conhecimento, educação e tecnologia, os quais, sem estímulo à análise crítica, devem ser aprendidos e memorizados.
- Ⓒ aprender a ser define que a educação deve contribuir para o desenvolvimento total da pessoa e de seus compromissos como sujeito e membro de uma família e de uma comunidade, cidadão e produtor, inventor de técnicas e criador de sonhos.
- Ⓓ aprender a conhecer e aprender a fazer são dissociáveis, pois a aprendizagem do fazer é voltada à questão profissional, submetida à abordagem de qualificação e competência.

Questão 52

No que se refere aos níveis de prevenção em saúde e à presença do profissional de educação física no processo saúde-doença, assinale a opção correta.

- Ⓐ Na prevenção primária, o profissional de educação física intervém de forma preventiva, desenvolvendo ações de promoção e prevenção à saúde tanto fisiológicas quanto psicológicas para indivíduos que não apresentam nenhum tipo de doença ou agravo à saúde.
- Ⓑ Na prevenção terciária, o profissional de educação física deve promover o tratamento de doenças e(ou) a reabilitação do paciente.
- Ⓒ O profissional de educação física possui formação para intervir em contextos hospitalares, em níveis de atenção primária, secundária e(ou) terciária em saúde, dentro da estrutura hierarquizada preconizada pelo Ministério da Saúde.
- Ⓓ Nos núcleos de apoio à saúde da família (NASF), o profissional de educação física atua exclusivamente na prevenção primária, executando ações que têm o objetivo de promover a saúde.

Questão 53

Com relação às escalas de avaliação mais utilizadas para se medir função do membro superior em pacientes com lesão medular, assinale a opção correta.

- Ⓐ As ferramentas gerais de avaliação da força e da função da mão não têm mais funcionalidade para se fazer comparações entre diagnósticos e intervenções nessa população.
- Ⓑ Os dinamômetros isocinéticos podem ser utilizados na avaliação da força muscular em pacientes tetraplégicos com classificação no MRC (Medical Research Council) superior a um ponto.
- Ⓒ A pontuação da ASIA (American Spinal Injury Association) é sensível na determinação de mudanças funcionais em pacientes com lesão medular.
- Ⓓ A avaliação dos potenciais motores evocados é incapaz de determinar alterações na função da musculatura avaliada em pacientes com lesão medular.

Questão 54

Promove melhora no desempenho funcional de pacientes com lesão medular

- Ⓐ a utilização da cadeira com rodas comuns de raios de aço para subir e descer escadas.
- Ⓑ o aumento da inclinação do assento da cadeira de rodas a ser utilizada por pacientes paraplégicos.
- Ⓒ o uso de uma cadeira de rodas comuns com baixa inclinação por pacientes paraplégicos na realização de atividades diárias em casa.
- Ⓓ o uso de cadeira com rodas compostas de raios de carbono em substituição à cadeira com rodas comuns de raios de aço.

Questão 55

No que se refere à função respiratória e à neuroreabilitação de pacientes com lesão medular, assinale a opção correta.

- Ⓐ O treinamento muscular inspiratório é recomendado para pacientes tetraplégicos para melhora de força muscular inspiratória, PImáx, resistência respiratória e função pulmonar e redução da sensação de dispneia e de complicações respiratórias.
- Ⓑ A técnica de respiração glossofaríngea é desaconselhada pelos especialistas, pois não interfere na capacidade vital desses pacientes.
- Ⓒ A lesão da medula espinhal não compromete as funções do sistema respiratório.
- Ⓓ Quanto mais rostral for o nível da lesão medular, menor será a probabilidade de a lesão afetar a ventilação pulmonar.

Questão 56

A avaliação de força e função muscular é normalmente realizada como parte da avaliação objetiva do paciente com lesão medular para auxiliar o profissional de educação física a raciocinar sobre um ponto apropriado para iniciar o fortalecimento muscular como plano de reabilitação física. Nesse contexto, assinale a opção correta.

- Ⓐ O teste de repetição máxima é definido como a carga máxima que pode ser levantada em toda uma amplitude de movimento em determinado número de repetições.
- Ⓑ A dinamometria isocinética mede o torque durante as contrações dinâmicas a uma velocidade angular inconstante.
- Ⓒ O teste de força muscular manual é um conjunto não padronizado de avaliações que mede a força e a função muscular por meio da mão ou por dinamômetros portáteis.
- Ⓓ A força muscular pode ser avaliada apenas pelo método mecânico.

Questão 57

No que tange ao acidente vascular encefálico, assinale a opção correta.

- Ⓐ A etiologia do acidente vascular encefálico embólico não está relacionada a eventos de origem cardiogênica.
- Ⓑ Apraxia após o acidente vascular encefálico relaciona-se à facilidade do planejamento motor para realizar tarefas ou movimentos quando solicitados, ainda que o pedido ou o comando não seja compreendido pelo indivíduo disposto a realizar a tarefa.
- Ⓒ A hipertensão e a hipercolesterolemia não são fatores de risco para o acidente vascular encefálico.
- Ⓓ A principal causa do acidente vascular encefálico isquêmico é a falta de fluxo sanguíneo em uma área do cérebro, o que priva o tecido cerebral de oxigênio e provoca nele a lesão.

Questão 58

Com referência à paralisia cerebral, assinale a opção correta.

- Ⓐ O pé equino e o pé plano não figuram entre as deformidades observáveis em pacientes com paralisia cerebral.
- Ⓑ A paralisia cerebral atáxica tem origem em lesão dos gânglios da base.
- Ⓒ Desenvolvimento motor lento, tônus muscular anormal, postura atípica, retenção de reflexos primitivos, redução do controle da cabeça e dificuldade de alimentação são sinais típicos da paralisia cerebral.
- Ⓓ O nascimento prematuro do bebê não constitui fator de risco para o desenvolvimento da paralisia cerebral.

Questão 59

Com relação às lesões ortopédicas em neuroreabilitação, assinale a opção correta.

- Ⓐ A síndrome de dor complexa regional ocorre após algum trauma (fraturas, cirurgias), e os nervos autonômicos podem entrar em disfunção, principalmente após longos períodos de imobilização.
- Ⓑ O trauma direto ortopédico pode causar lesão nervosa periférica, classificada como neuropraxia (com perda da integridade estrutural neural), axonotmese (com ruptura dos axônios) e neurotmese (trauma do nervo sem interrupção axonal).
- Ⓒ O pé caído é disfunção do nervo fibular comum que incapacita o paciente de realizar flexão do tornozelo.
- Ⓓ A maioria dos déficits e das alterações neurológicas é incapaz de provocar anormalidades do sistema locomotor ou complicações e deformidades nas articulações.

Questão 60

A respeito de elegibilidade, classificação e funcionalidade em modalidades paralímpicas, assinale a opção correta.

- Ⓐ A funcionalidade determina o atleta elegível para competir em uma modalidade paralímpica e agrupa os demais atletas em classes desportivas específicas conforme as limitações de suas atividades em conjunto.
- Ⓑ A classificação da atetose leva em conta se o atleta apresenta movimentos descoordenados e voluntários, mas com facilidade de manter uma postura assimétrica.
- Ⓒ A classificação da ataxia considera atletas com uma deficiência consistente na falta de coordenação dos movimentos musculares.
- Ⓓ A classificação da deficiência visual caracteriza-se por lesão em um ou mais componentes do sistema da visão, como deficiências da estrutura do olho ou dos receptores e do nervo óptico ou das vias ópticas, sem que haja deficiência do córtex visual.