

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

No que se refere à saúde como uma condição humana que abrange as dimensões física, social e psicológica, julgue os itens que se seguem.

- 51 A qualidade de vida e a promoção da saúde relacionam-se ao fato de o indivíduo ser capaz de realizar tarefas do cotidiano, como subir escadas e carregar objetos, por exemplo.
- 52 Fatores ambientais como temperatura e umidade do ar podem afetar a atividade física habitual e a saúde dos indivíduos.
- 53 Os fatores hereditários, como força, velocidade e vigor físico, são responsáveis pela invariabilidade dos níveis de aptidão física presente nas diferentes pessoas.

Acerca da recreação e do lazer, julgue os itens subsequentes.

- 54 O lazer apresenta duplo aspecto educativo: pode ser utilizado pelo indivíduo não somente como meio de se educar para um determinado fim (fazer um passeio no museu com a finalidade de adquirir conhecimentos de história, por exemplo), mas também como forma de melhor aproveitar o tempo livre (como aprender a nadar para aproveitar melhor as férias na praia).
- 55 Embora a educação física formal objetive fundamentalmente a ampliação cultural do estudante, ela se limita, por princípio, a suprir as necessidades primárias desse indivíduo.
- 56 O lazer é um conceito moderno que veio associado, no Brasil, ao trabalho, a partir da democratização do Estado após os governos militares.
- 57 A palavra recreação denota aquilo que causa prazer, recreio, alegria, diversão e satisfação.
- 58 O termo lazer está associado ao aproveitamento do tempo que sobra do horário de trabalho e(ou) do cumprimento de obrigações para o exercício de atividades prazerosas, o que significa o uso do tempo em relativa liberdade quanto às forças compulsivas externas do ambiente físico e do cultural.
- 59 O sentido da palavra lazer remete à cultura praticada e vivenciada no tempo disponível.
- 60 As áreas sociais, físico-esportivas, intelectuais e artísticas são de interesse fundamental do lazer.

Historicamente, a educação física esteve associada a atividades higiênicas, terapêuticas, de sobrevivência, de combate e de lazer. Com relação a esse assunto, julgue os próximos itens.

- 61 Muitas práticas desportivas perduram há vários séculos, como certas danças, a caça, a luta, o arco e a flecha, a esgrima de sabre.
- 62 As principais atividades físicas dos japoneses, na época feudal, eram realizadas principalmente pelos samurais, que praticavam lutas e modalidades como a esgrima.
- 63 Na Grécia antiga, a valorização das atividades físicas era importante, não como meio de elevação social, mas como opção de ocupação do tempo ocioso dos cidadãos, que podiam praticá-las desde a infância até a velhice.
- 64 Na Idade Média, a atividade física estava relacionada à prática da religiosidade e à estética.
- 65 Os hebreus dedicavam-se ao cultivo da terra e dos rebanhos e sabiam manejar o arco e a flecha, a espada e a lança, como se demonstra em seus livros sagrados.
- 66 As atividades de correr, nadar, saltar, lutar, antes tidas como atividades cuja finalidade era prover as necessidades básicas do indivíduo, hoje são realizadas em tempo livre como alternativas culturais.

A partir da década de 70 do século passado até os dias atuais, os valores e o juízo de valor estão presentes na literatura e relacionados aos processos de avaliação. A respeito desse assunto, julgue os itens a seguir.

- 67 Para atribuir notas aos alunos em educação física, os professores devem utilizar critérios objetivos de avaliação, como a presença do estudante, o uso de trajes adequados à prática esportiva, o grau de interesse e de participação nas aulas e o respeito aos colegas.
- 68 Os estudos de avaliação em educação física enfatizam a importância da comparação dos resultados obtidos a partir de métodos, técnicas e testes avaliativos, de forma que seja possível uma classificação mais justa dos estudantes por meio de notas.
- 69 No processo de avaliação, deve-se considerar a relação entre os aspectos quantitativos e os qualitativos do desempenho dos indivíduos.
- 70 Na educação física, os processos de avaliação formal (testes físicos) e informal (condutas e comportamentos) são concomitantes no cotidiano escolar e independentes entre si.
- 71 Há duas formas de avaliação: a sistemática, que utiliza a observação das experiências motoras externadas; e a assistemática, que utiliza, por exemplo, provas e relatórios; determinando cada uma delas o comportamento final apresentado pelos estudantes.

O esporte despontou como um dos principais elementos da educação física brasileira na década de 1960 e passou a ser hegemônico durante os governos dos militares. Hoje, ele é tido como importante, mas não como o principal elemento da educação física, especialmente em âmbito escolar. Com referência a esse assunto, julgue os itens seguintes.

- 72 Entre as décadas 50 e 60 do século passado, a educação física brasileira foi influenciada pelo método desportivo generalizado, que enfatiza a competição esportiva e exige que a capacidade do indivíduo seja orientada para uma técnica particular.
- 73 A esportivização, amplamente difundida no período pós-1964, tinha como pressuposto básico a neutralidade científica, assim como a racionalidade, a eficiência e a produtividade desejadas na sociedade daquela época.
- 74 A abordagem crítico-emancipatória contrapõe-se à mecanização do uso do esporte na escola, propondo uma transformação didático-pedagógica que valoriza, além do saber-fazer, o saber-pensar e o saber-sentir.

No que diz respeito a aspectos relacionados a atividade física, saúde e aptidão física, julgue os itens a seguir.

- 75** A prática regular de atividades físicas é uma estratégia não medicamentosa que pode ajudar na prevenção do diabetes tipo 2.
- 76** Pacientes portadores de hipertensão arterial sistêmica que praticam atividades físicas regularmente devem ser dispensados do uso da medicação anti-hipertensiva.
- 77** O conceito de saúde apresentado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) na primeira metade do século passado, ainda que, na atualidade, seja passível de críticas, avançou no sentido de conceber a saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade por parte do indivíduo.
- 78** Os possíveis benefícios da prática regular de atividades físicas sobre a qualidade de vida ainda são desconhecidos devido ao fato de não existirem instrumentos validados para se avaliar objetivamente a qualidade de vida das pessoas.
- 79** A recomendação global acerca da prática de atividade física para a saúde, preconizada, entre outras instituições, pela OMS, é de que todo adulto, entre dezoito e sessenta e quatro anos de idade, realize, no mínimo, trinta minutos de atividade física contínua, pelo menos cinco dias por semana.

Acerca de ações comunitárias e de intervenções em atividade física e saúde, julgue os itens seguintes.

- 80** Nas comunidades, as intervenções que visam à promoção de atividades físicas devem envolver diferentes estratégias, como a participação de líderes comunitários, o planejamento urbano e o uso de comunicação de massa, como jornais e televisão.
- 81** Os programas desenvolvidos com base no aumento da atividade física para controle do excesso de peso não devem ter como único referencial de sucesso o alcance do peso pretendido, já que a atividade física regular praticada por pessoas com excesso de peso pode trazer outros benefícios, como, a redução da mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis.
- 82** O Programa Agita São Paulo é um programa de intervenção que estimula a prática de atividade física em nível comunitário e que se baseia na prescrição individualizada de exercícios para o aumento do nível de atividade física populacional.
- 83** A criação de programas para incentivar a prática de atividade física é respaldada pela Política Nacional de Promoção da Saúde segundo a qual a prática da atividade física é um dos temas prioritários.
- 84** Intervenções que objetivam promover a prática de atividade física são tipicamente realizadas e avaliadas em um ou mais dos seguintes ambientes: ambiente doméstico, ambiente de trabalho, ambientes de deslocamentos e ambiente de lazer.

Considerando as relações entre atividade física, saúde e programas de intervenção em atividade física, julgue os itens que se seguem.

- 85** A participação popular no planejamento e no desenvolvimento de programas comunitários de promoção de atividade física deve se limitar à fase de execução, uma vez que a fase de elaboração desses projetos deve ser conduzida por técnicos especializados na área.
- 86** Os programas de atividade física desenvolvidos com base no aumento do nível de atividade física para redução de peso corporal são eficazes a longo prazo quando associados a dietas com restrição severa de calorias.
- 87** Devido à ampla divulgação dos benefícios da prática de atividade física para a saúde, na última década, a proporção de indivíduos considerados ativos no lazer dobrou no período e já representa a maior parte da população de adultos no Brasil.
- 88** Os objetivos do Programa Academia da Saúde, coordenado pelo Ministério da Saúde, incluem o estímulo ao aumento do nível da atividade física da população por meio de estratégias como, por exemplo, a ampliação de espaços públicos para o desenvolvimento das ações do programa.

Julgue os próximos itens, relativos a aspectos da aptidão física e da avaliação física.

- 89** Os tipos de avaliação física incluem a avaliação diagnóstica, normalmente realizada no início de programas de exercícios; a avaliação formativa, utilizada para fornecer informações sobre a evolução do avaliado; e a avaliação somativa, realizada ao final de programas ou de unidades de programas de exercícios.
- 90** A aptidão física pode ser definida de forma simples como a capacidade que o indivíduo possui para realizar atividades físicas, sendo influenciada tanto por aspectos hereditários quanto por questões ambientais, como os hábitos alimentares e a prática regular de atividades físicas.
- 91** A flexibilidade, um dos componentes da aptidão física para a saúde, deve ser medida de forma estática para evitar que fraquezas musculares impeçam o alcance da maior amplitude de movimento articular.
- 92** Os componentes da aptidão física para a saúde são força, flexibilidade, equilíbrio, resistência aeróbica e composição corporal.
- 93** Os componentes da aptidão física para a saúde incluem a força muscular, cuja importância é facilmente percebida a partir da meia-idade. Nessa fase da vida, bons níveis de força podem prevenir quedas e contribuir para a independência física do indivíduo durante o envelhecimento.

Acerca de aspectos relacionados à avaliação física, julgue os itens subsequentes.

- 94** O teste de corrida de doze minutos, também conhecido como teste de Cooper, é um teste de campo de medida direta da aptidão cardiorrespiratória.
- 95** Para a realização de uma avaliação física adequada, devem-se considerar aspectos como a calibração dos instrumentos de medida e as orientações a serem fornecidas ao avaliado, visto que a falta de padronização dessas questões pode introduzir erros no processo de avaliação.
- 96** Embora seja mundialmente utilizado como critério de diagnóstico de obesidade, o índice de massa corporal (IMC) não é um método adequado para a avaliação dos efeitos de um programa de treinamento de força sobre o componente de massa magra da composição corporal.

Considerando as relações entre a nutrição humana e as práticas de atividades físicas, julgue os itens subsequentes.

- 97 A energia necessária para a realização de atividades físicas provém majoritariamente da degradação de carboidratos e gorduras.
- 98 Pessoas sedentárias que iniciam uma rotina de prática regular de atividades físicas objetivando a promoção da saúde necessitam, além de uma dieta balanceada, de suplementação adicional de nutrientes.

Com relação aos exercícios resistidos para idosos, julgue os itens a seguir.

- 99 Exercícios físicos que visem ao fortalecimento da musculatura extensora do quadril têm como objetivo o condicionamento cardiovascular do idoso.
- 100 Treinamento de força de baixa intensidade, por causar melhorias na força, resistência, flexibilidade e equilíbrio, deve ser empregado em grupos especiais, como os idosos.
- 101 O tempo de reação do idoso melhora com o treinamento da potência muscular, o que ajuda na prevenção de quedas e no aumento da capacidade de executar algumas atividades físicas no cotidiano.
- 102 Os exercícios resistidos são indicados para o fortalecimento musculoesquelético de idosos, além de auxiliarem na prevenção de quedas.

No que se refere à massa muscular e à massa corporal magra em humanos, julgue os itens que se seguem.

- 103 O exercício de caminhar regularmente é um tipo de atividade física que previne a perda de massa muscular até os sessenta anos de idade.
- 104 Exercícios de alongamento e flexibilidade são os mais indicados para a manutenção da massa corporal magra.
- 105 As principais áreas de perda de massa corporal magra nos idosos são os músculos, o fígado, os rins e as glândulas suprarrenais.
- 106 Atletas com idade entre sessenta e oitenta anos não apresentam perda de massa muscular.

Acerca de fatores de risco responsáveis pelas quedas sofridas por idosos, julgue os itens subsequentes.

- 107 Exercícios de coordenação e equilíbrio são bastante eficientes na prevenção de quedas, uma vez que promovem equilíbrio dinâmico e estático.
- 108 Calçadas e ruas acidentadas ou irregulares e doenças neurológicas são exemplos de fatores de risco que podem contribuir para a ocorrência de quedas em idosos.
- 109 Perda de visão ou audição são problemas de saúde que, embora possam estar sob controle médico, não representam fatores de risco para quedas.

Com respeito aos exercícios físicos voltados para idosos pneumopatas, julgue os itens de 110 a 114.

- 110 Sintomas de doença pulmonar podem ser reduzidos por meio de um programa de reabilitação pulmonar para idosos pneumopatas, no qual exercícios físicos estão associados a um tratamento clínico.

- 111 Exercícios resistidos têm causado efeitos positivos na recuperação da saúde de idosos pneumopatas, pois promovem o aumento da massa e da força muscular.
- 112 Exercícios físicos para o fortalecimento de músculos inspiratórios não devem ser empregados para esses idosos.
- 113 Idosos pneumopatas apresentam pouca resistência para tolerar exercícios dos membros superiores.
- 114 A ventilação diafragmática é excluída nos casos de treinamento ventilatório e reabilitação pulmonar desses idosos.

Em um torneio de futebol amador, os organizadores do evento concluíram que não havia necessidade de se ter uma equipe especializada em primeiros socorros, porque os profissionais de educação física envolvidos na realização do torneio apresentavam, em seus currículos acadêmicos, formação referente a atendimentos de emergência.

Com base nessa situação hipotética, julgue os seguintes itens.

- 115 Considere que, durante uma partida do torneio em questão, dois jogadores tenham se chocado, tendo um deles desmaiado e permanecido em estado inconsciente até o atendimento médico de emergência. Nessa situação, o socorrista responsável pelo atendimento deverá transportar a vítima, para fora do campo, a fim de que sejam iniciados os procedimentos de socorro.
- 116 Em caso de fratura fechada, provocada por um acidente de impacto durante uma partida desse torneio, o socorrista deverá imobilizar o membro afetado do atleta por meio de talas acolchoadas e de comprimento suficiente para envolver as articulações adjacentes à fratura.
- 117 Caso um jogador apresente luxações (deslocamento articular) durante uma partida, a principal providência consiste na redução da luxação, corrigindo-se o deslocamento o mais rápido possível, de modo a aproveitar a alta temperatura corporal do indivíduo lesionado, causada pela atividade física, o que contribui para amenizar a dor.

Práticas esportivas são atividades em que podem ocorrer desfechos acidentais, de que resultam lesões de naturezas diversas. Entre os quadros clínicos decorrentes desses desfechos incluem-se as hemorragias e os sangramentos. A respeito dessas ocorrências, julgue os próximos itens.

- 118 Em casos de hemorragia arterial severa, o procedimento mais adequado para a diminuição da pressão sistólica no local lesionado é a execução da compressão indireta, técnica auxiliar à compressão direta, que, apesar de diminuir a pressão sanguínea no local da lesão, não deve ser empregada isoladamente.
- 119 Uma lesão que apresenta hemorragia com característica venosa deve imediatamente ser controlada por meio de um torniquete, uma vez que os choques hemorrágicos são quadros graves que implicam riscos de morte iminente.
- 120 O reconhecimento do tipo de hemorragia em uma avaliação de emergência é fundamental para a determinação dos procedimentos de primeiros socorros. Os parâmetros que indicam o tipo de hemorragia como arterial ou venosa são a coloração do sangue extravasado (vermelho claro ou escuro) e a forma como esse sangue se exterioriza (pulsante ou contínuo).