



## AUTARQUIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE APUCARANA ESTADO DO PARANÁ

### DIRETORIA GERAL

### Comissão Especial de Acompanhamento e Fiscalização do Concurso

#### CALENDÁRIO PREVISTO

ATIVIDADE	DATA	LOCAL
Divulgação do gabarito e caderno de provas	15/12/08	No site <a href="http://www.apucarana.pr.gov.br">www.apucarana.pr.gov.br</a> e em mural na Autarquia Municipal da Saúde de Apucarana
Interposição de recursos contra o gabarito da Prova	Até 17/12	Presidente da Comissão Especial de Acompanhamento e Fiscalização do Concurso e entregue na sede da Autarquia Municipal de Saúde de Apucarana.
Nota da Prova Objetiva sem critério de desempate	A ser definida	No Jornal Tribuna do Norte, no site <a href="http://www.apucarana.pr.gov.br">www.apucarana.pr.gov.br</a> e em mural na Autarquia Municipal da Saúde de Apucarana
Prova de Títulos*	14/12/08	Os títulos deverão ser entregues <b>NO LOCAL DE REALIZAÇÃO DAS PROVAS PARA A COMISSÃO ESPECIAL DE ACOMPANHAMENTO E FISCALIZAÇÃO DO CONCURSO ATÉ AS 12HS.</b> *somente serão avaliados os títulos dos candidatos que obtiverem a pontuação mínima
Resultado Final do Concurso	A ser definida	No Jornal Tribuna do Norte, no site <a href="http://www.apucarana.pr.gov.br">www.apucarana.pr.gov.br</a> e em mural na Autarquia Municipal da Saúde de Apucarana
Demais atividades consultar o Edital regulamentador do concurso ou a Comissão Especial de Acompanhamento e Fiscalização do Concurso.		As informações serão divulgadas no site <a href="http://www.apucarana.pr.gov.br">www.apucarana.pr.gov.br</a>

#### ANOTAÇÃO DO GABARITO

<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D

<b>Candidato</b>	<b>Sala nº</b>



**AUTARQUIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE APUCARANA  
ESTADO DO PARANÁ**

**DIRETORIA GERAL**

**Comissão Especial de Acompanhamento e Fiscalização do Concurso**

**TESTE SELETIVO 078/2008**

**EDUCADOR FÍSICO - NASF**

**LEIA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES ABAIXO**

01- Você recebeu do fiscal o seguinte material:

a) Este caderno com o enunciado das 40 (quarenta) questões objetivas:

<b>Conhecimentos Específicos do Cargo e Ética do Trabalho</b>	
<b>Questões</b>	<b>Pontos</b>
01 a 40	2,5

- b) Uma (1) Folha de Respostas, destinada às respostas das questões objetivas formuladas nas provas,
- 02- Na folha de respostas, as mesmas estão identificadas pelo mesmo número e as alternativas estão identificadas acima da questão de cada bloco de respostas.
- 03- Para cada uma das questões objetivas são apresentadas 4 (quatro) alternativas classificadas com as letras (A), (B), (C) e (D); só uma responde adequadamente ao quesito proposto. Você só deve assinalar **UMA RESPOSTA**. A marcação de nenhuma ou de mais de uma alternativa anula a questão, **MESMO QUE UMA DAS RESPOSTAS SEJA A CORRETA**.
- 04- Na Folha de Respostas, a marcação das letras correspondentes às respostas certas deve ser feita cobrindo **TUDO O ESPAÇO** compreendido pelo retângulo pertinente à alternativa, usando caneta esferográfica de tinta preta ou azul, de forma contínua e densa. As respostas à grafite ou rasuras serão consideradas erradas.
- 05 – **SERÁ ELIMINADO** do Concurso o candidato que:
- a) Se utilizar, durante a realização das provas, de máquinas, relógios e/ou aparelhos de calcular, bem como rádios gravadores, fones de ouvido, telefones celulares ou fontes de consulta de qualquer espécie;
- b) Se ausentar da sala em que se realizam as provas levando consigo o Caderno de Questões e a Folha de Respostas.
- 06- Reserve os 30 (trinta) minutos finais para marcar sua Folha de Respostas. Os rascunhos e as marcações assinaladas no Caderno de Questões **NÃO SERÃO LEVADOS EM CONTA**.
- 07- Quando terminar, entregue ao fiscal o Caderno de Questões e a Folha de Respostas, e **ASSINE A LISTA DE PRESENÇA**.
- 08 – Faça a sua prova em silêncio, para que todos façam também.
- 09 – Não será permitida qualquer espécie de consulta.
- 10 – Não será fornecido outro Caderno de Provas, exceto no caso do item 12.
- 11 – O tempo de duração da prova é aquele anotado na lousa.
- 12 – Verifique se a prova contém falhas: *folhas em branco, má impressão, páginas trocadas, falta de questão etc.* Encontrando falhas, levante a mão. O fiscal atenderá você e trocará o seu caderno.
- 13- O **TEMPO DE DURAÇÃO DA PROVA PARA TODOS OS CARGOS É DE 3 (TRÊS) HORAS**.
- 14 – Sr. Candidato não esqueça de fazer a entrega dos títulos no momento oportuno, pois os mesmos não serão recebidos em outra oportunidade.

BOA SORTE!

<b>Candidato</b>	<b>Sala nº</b>	<b>Assinatura do Candidato</b>



## **AUTARQUIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE APUCARANA ESTADO DO PARANÁ**

### **DIRETORIA GERAL**

### **Comissão Especial de Acompanhamento e Fiscalização do Concurso**

#### **CADERNO DE PROVAS**

01) O sistema de saúde no país vem sofrendo constantes transformações, acompanhando as mudanças culturais, econômicas, sociais e políticas da sociedade brasileira, analisando essa trajetória que teve início no século XX e o modelo atual vigente, relacione a primeira coluna de acordo com a segunda e assinale a seqüência correta:

(1) Início do século XX até 1920.

(2) 1920 a 1945.

(3) 1945 a 1966.

(4) 1968 a 1980.

(5) 1980 a 1990.

( ) Começam a formular um modelo alternativo de seguridade social, promulgando-se a Lei Orgânica da Previdência Social (LOPS).

( ) Destaca-se nesse período o médico Oswaldo Cruz que adotou o modelo das campanhas sanitaristas destinado a combater as endemias urbanas e posteriormente as rurais. A assistência hospitalar publica assumia o caráter de assistência social: abrigava e isolava os portadores de psicoses, hanseníase e tuberculose.

( ) A assistência à saúde ligada a previdência tem como principal característica a extensão da cobertura, que, passa a incluir os trabalhadores rurais, empregadas domésticas e trabalhadores autônomos, criou-se o Ministério da Previdência e Assistência Social (MPAS), sendo vinculado as seguintes entidades : Instituto Nacional da Previdência Social (INPS); Instituto Nacional de Assistência Médica da Previdência Social (INAMPS).

( ) Surge nessa época a organização da campanha contra a tuberculose, criação do serviço especial de saúde publica, a Lei Elói Chaves cria em cada uma das empresas de estrada de ferro, uma caixa de aposentadoria e pensões (CAP) que posteriormente dará origem aos IAPS: Institutos de Aposentadorias e Pensões organizado por categoria de trabalhadores e não mais por empresa.

( ) Foi oficialmente convocada a 8ª Conferencia Nacional de Saúde que teve cerca de 5.000 participantes sendo que boa parte das teses e conclusões desta fazem parte do texto final aprovado na Constituição Federal Brasileira de 1988.

a) 3,2,4,1,5.

b) 3,1,4,2,5.

c) 4,1,3,5,2.

d) 2,3,1,4,5.

02) É no capítulo da seguridade social que está descrito todo o sistema oficial de saúde brasileiro, especialmente os artigos 196 a 200, assinale a alternativa incorreta:

- a) Artigo 196: define a saúde como direito de todos e dever do Estado.
- b) Artigo 197: define as ações e serviços de saúde como sendo de relevância pública.
- c) Artigo 198: constitui o Sistema Único de Saúde através de rede regionalizada e hierarquizada de ações e serviços públicos de saúde, segundo as diretrizes: centralização e atendimento parcial assistencial.
- d) Artigo 199: mantém a assistência a saúde livre a iniciativa privada.

03) Em relação aos Postos de Saúde que foram pensados como “porta de entrada” de um sistema público de serviços de saúde a partir da década de 1970 considere as afirmativas a seguir:

I - A forma de organização dos serviços de saúde restringia o acesso àqueles que pagavam à previdência social e era centrada na assistência hospitalar e curativa.

II - As Unidades Básicas de Saúde surgem para realizar, além das consultas médicas, ações de promoção e prevenção, desenvolvendo ações de controle e de educação a saúde a grupos da população como puericultura, pré-natal, controle de hipertensos, programa de imunização e outros.

III - O Sistema Único de Saúde prevê que a totalidade das ações deve ser desenvolvida em um conjunto de estabelecimentos, organizados em uma rede regionalizada, em níveis de complexidade crescente de ações de saúde com tecnologia adequada, descartando a necessidade de um fluxo de referência e contra referência.

IV - Cabe ao nível municipal as responsabilidades de atenção a saúde e de gestão de serviços de atenção a saúde, reconhecendo que a proximidade com a população permite identificar melhor as suas reais necessidades.

V - A Unidade Básica de Saúde deve atender a uma demanda universal, de forma equânime e integral, devendo ter uma resolutividade menor que 60% das intercorrências, encaminhando para serviços especializados e internações a grande maioria dos casos.

Assinale a alternativa que contem todas as afirmativas corretas:

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

04) O objetivo geral da Estratégia Saúde da Família é reorientar o modelo assistencial de saúde imprimindo uma nova dinâmica de atuação e de relacionamento entre os serviços de saúde e a população, em relação aos instrumentos disponíveis para obter o conhecimento adequado da população, assinale a alternativa incorreta:

- a) cadastramento das famílias;
- b) visitas domiciliares;
- c) promover ações exclusivamente curativas;
- d) análise dos indicadores de morbimortalidade;

05) Em relação a visita domiciliar no contexto da saúde da família:

I - Toda ida ao domicílio do usuário pode ser considerada uma visita domiciliar.

II - Constitui uma atividade utilizada com o intuito de subsidiar a intervenção no processo saúde-doença de indivíduos ou o planejamento de ações visando a promoção de saúde da coletividade.

III - Podem existir diferenças socioculturais e educacionais entre os profissionais e os usuários do serviço de saúde, que não precisam ser consideradas no planejamento e execução da visita domiciliar.

IV - A técnica compreende em: planejamento, execução, registro de dados e avaliação do processo.

V - A realização da visita domiciliar requer um profissional habilitado e com capacitação específica.

Assinale a alternativa que contem todas as afirmativas corretas:

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

06) De acordo com a Lei 8080 de 19 de setembro, a saúde tem como fatores determinantes e condicionantes, entre outros :

- a) A alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, a educação, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais;
- b) A alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais;
- c) A alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a educação, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais;
- d) Todas as alternativas acima estão incorretas.

07) Entende-se por vigilância sanitária:

- a) Um conjunto de ações capaz de eliminar, riscos à saúde e de intervir nos problemas sanitários decorrentes do meio ambiente, da produção e circulação de bens e da prestação de serviços de interesse da saúde;
- b) Um conjunto de ações capaz de eliminar, diminuir ou prevenir riscos à saúde e de intervir nos problemas sanitários decorrentes do meio ambiente, e da prestação de serviços de interesse da saúde;
- c) Um conjunto de ações capaz de eliminar, diminuir ou prevenir riscos à saúde e de intervir nos problemas sanitários decorrentes do meio ambiente, da produção e circulação de bens e da prestação de serviços de interesse da saúde;
- d) Nenhuma afirmações acima citadas dizem respeito à vigilância sanitária.

08) Entende-se por vigilância epidemiológica:

- a) Um conjunto de ações que proporcionam o conhecimento, a detecção ou prevenção de qualquer mudança nos fatores determinantes e condicionantes de saúde individual ou coletiva, com a finalidade de recomendar e adotar as medidas de prevenção e controle das doenças ou agravos;
- b) Um conjunto de ações que proporcionam o conhecimento, a detecção ou prevenção de qualquer mudança nos fatores determinantes e condicionantes de saúde individual, com a finalidade de dotar as medidas de prevenção e controle das doenças ou agravos;
- c) Um conjunto de ações que proporcionam o conhecimento, a detecção ou prevenção de qualquer mudança nos fatores determinantes e condicionantes de saúde individual, com a finalidade de recomendar e adotar as medidas de prevenção e controle das doenças;
- d) Nenhuma das afirmações acima citadas dizem respeito à vigilância epidemiológica.

09) Sobre o NASF, é incorreto afirmar:

- a) Foi criado pela portaria Nº 154, de 24/01/08 e tem como objetivo ampliar a abrangência e o escopo das ações da Atenção Básica, bem como sua resolubilidade, apoiando a inserção da estratégia de Saúde da Família na rede de serviços e o processo de territorialização e regionalização a partir da atenção básica;
- b) Os Núcleos de Apoio à Saúde da Família, são uma iniciativa que vai ampliar o número de profissionais vinculados às equipes de Saúde da Família e reunirão profissionais como médicos, nutricionistas, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, assistentes sociais, psicólogos, terapeutas ocupacionais, farmacêuticos, acupunturistas, e professores de educação física;
- c) Podem ser instituídos dois tipos de NASF. NASF tipo 1 deve ter no mínimo três profissionais de diferentes áreas. NASF tipo 2 deve ter no mínimo oito profissionais de diferentes áreas e estar vinculado a, no mínimo, três equipes de SF e só poderá ser implementado um núcleo por município;
- d) Todas as afirmações acima estão incorretas.

- 10) Assinale a alternativa que corresponde à diretriz do NASF:
- a) Os NASF não se constituem porta de entrada no sistema;
  - b) Responsabilização compartilhada entre as equipes de SF e equipe do NASF, baseado na prática de referência e contra-referência;
  - c) Os NASF devem instituir a plena integralidade do cuidado físico e mental dos usuários do SUS;
  - d) Todas as alternativas acima correspondem às diretrizes do NASF.

11) Quais são os grupos para fazer um programa de exercício físico seguindo o Princípio Biológico?

- a) Princípio da sobrecarga e saúde
- b) Princípio da sobrecarga, Princípio da especificidade e Princípio da reversibilidade
- c) Princípio da humanidade, Princípio da força
- d) Princípio da especificidade e Princípio da frequência cardíaca

12) Para um indivíduo sedentário que começa a fazer uma atividade física quantas vezes ele deverá realizar a mesma por semana e seus intervalos?

- a) Uma a duas vezes por semana, sem intervalo.
- b) Duas a três vezes por semana em dias alternados.
- c) Três vezes por semana em dias alternados.
- d) Quatro vezes por semana, tendo um intervalo a cada dois dias.

13) Com relação à frequência cardíaca,  $220 - \text{idade} = \text{frequência cardíaca máxima}$ ,  $\text{frequência cardíaca máxima} - \text{frequência cardíaca de repouso}$  é igual à frequência cardíaca de reserva,  $\text{frequência de reserva} \times \text{intensidade de esforço}$  mais a frequência cardíaca de repouso é igual à frequência cardíaca para atividade física predisposta. Essa força de medição da frequência cardíaca foi proposta por:

- a) Pollock, M. L. 1973
- b) Dartagnan, P. Guedes 1989
- c) Karvonen, M 1957
- d) Coopeer, K 1973

- 14) Qual a porcentagem ideal para prescrever a atividade física com o objetivo de emagrecimento?
- a) 30% à 50% da frequência cardíaca máxima
  - b) 40% a 60% da frequência cardíaca máxima
  - c) 80% a 85% da frequência cardíaca máxima
  - d) 50% a 80% da frequência cardíaca máxima
- 15) Com relação aos efeitos da gravidez na performance física há:
- a) Um aumento do fluxo sanguíneo ao músculo em exercício que pode ocorrer sem diminuição do fluxo sanguíneo ao feto.
  - b) Um débito Sistólico
  - c) Uma diminuição do VO<sub>2</sub>max.
  - d) Um aumento do fluxo sanguíneo ao feto sem alteração na mulher.
- 16) Qual a intensidade média que se deve realizar atividades físicas na gravidez?
- a) 60% a 75% da frequência cardíaca máxima
  - b) 60% a 85% da frequência cardíaca máxima
  - c) 15% a 60% da frequência cardíaca máxima
  - d) 40% a 65% da frequência cardíaca máxima
- 17) Para Lohman (1987), define os níveis de gordura corporal como moderadamente alto quando meninos 20 a 25%; 25 a 31% alto e acima desse valor muito alto. Enfatiza que, a proporção de gordura acima de 20% na juventude e conservado na vida adulta pode?
- a) aumentar o fluxo cardiovascular
  - b) diminuir os riscos de doenças cardíacas
  - c) aumenta os riscos de doenças cardíacas, diabetes, hipertensão
  - d) aumento do volume sistólico
- 18) O que a atividade física aeróbica faz no organismo do indivíduo com diabete?
- a) aumenta a sensibilidade da insulina diabéticos dependentes ou independentes, eleva o consumo de glicose durante o esforço evidenciado como protetor do sistema cardíaco
  - b) aumenta a sensibilidade pulmonar e eleva o consumo de glicose durante o esforço
  - c) diminui a frequência cardíaca em esforço, elevando a pressão arterial
  - d) aumenta a frequência cardíaca, diminuindo o consumo de glicose durante o esforço



- 19) Qual dos casos abaixo não é indicado atividade física?
- a) Em diabéticos tipo I
  - b) Em obesos com problemas respiratórios
  - c) Em hipertensos severos
  - d) Em crianças com alto índice de HDL
- 20) O que a atividade física causa nos portadores de diabetes TIPOII agravado pelo excesso de peso?
- a) aumenta os índices de colesterol HDL/LDL
  - b) reduz o volume adipocitário, aumenta a tolerância da glicose
  - c) reduz a produção de ácido láctico
  - d) reduz o índice de VO2 Max.
- 21) Quais os fatores de risco que podem causar diabetes?
- a) Inatividade física
  - b) Excesso de atividade física
  - c) Obesidade, hipertensão arterial, inatividade física
  - d) Obesidade
- 22) Atividades aeróbicas e de força muscular inclusas em programas de atividade física favorecem a melhora da função física, manutenção da independência, redução do impacto negativo da idade sobre as variáveis da aptidão física, enfraquecimento muscular e debilidade motora para população:
- a) Pré-pubere
  - b) Púbere
  - c) Pós-pubere
  - d) Idosa
- 23) A hipertensão impõe um estresse crônico a função cardiovascular, o que a atividade física pode trazer de benefícios para o individuo?
- a) O treinamento aeróbico regular pode acarretar reduções moderadas nas pressões sistólica e diastólica em repouso e durante o exercício submáximo
  - b) O treinamento anaeróbico pode aumentar o tamanho da cavidade ventricular
  - c) O treinamento aeróbico pode regular o gasto de gordura como fonte energia, assim diminuindo a freqüência cardíaca durante o exercício máximo
  - d) O treinamento anaeróbico pode reduzir a produção ATP/CP

24) I - A pressão arterial sistólica aumenta em proporção à captação de oxigênio e ao fluxo sanguíneo durante o exercício progressivo, enquanto a pressão arterial diastólica se mantém relativamente inalterada ou aumenta ligeiramente.

II - Com as mesmas cargas relativas e absolutas de trabalho, as pressões sistólicas são maiores com o exercício dos braços em comparação com o exercício das pernas.

Os enredos relatados acima são:

- a) I e II verdadeiro
- b) I verdadeiro e II Falso
- c) I falso e II verdadeiro
- d) I e II Falso

25) No processo de envelhecimento, ocorre uma perda diferencial na força muscular. Exercícios com pesos resultariam em:

- a) Lesões e não ocorreriam melhoras
- b) Ocorreria melhora não significativa
- c) Aumentaria o risco de fraturas
- d) Reduzirá o impacto negativo da idade sobre variáveis da aptidão física

26) I - O aspecto psicológico é importante para a prática de atividade física, trazendo benefícios ao indivíduo.

II - A motivação pode ser definida como a direção e a intensidade do esforço.

III - O aspecto psicológico é importante na atividade física, mas não traz nenhum benefício ao indivíduo.

Os enredos relatados acima são:

- a) I, II e III Falsas
- b) I, II Verdadeira e III Falsa
- c) I, II e III Verdadeiras
- d) I Verdadeira, II e III Falsas

27) Com o surgimento de várias doenças, muitas delas causadas pelo próprio homem, vemos algumas novas que podem ter influência na atividade física como também em outras cardiopatias. Quais são elas?

- a) Gula, Estresse e Virilidade.
- b) Estresse, condicionamento cardiovascular.
- c) Obesidade, estresse
- d) Taquicardia

- 28) Qual a definição de estresse?
- a) Estresse é o desequilíbrio físico
  - b) Estresse é a falta de motivação para o trabalho
  - c) Estresse é um desequilíbrio no aspecto afetivo
  - d) Estresse é um desequilíbrio substancial entre a demanda física e psicológica
- 29) Quais os benefícios da atividade física para indivíduo com depressão?
- a) Aumenta a quantidade de gordura corporal
  - b) Aumenta consumo de O<sub>2</sub>, redução da tensão muscular, esquecer de problemas, sensação de auto controle
  - c) Melhora a concentração no aspecto psicológico
  - d) Aumenta a frequência cardíaca basal, redução da tensão muscular, sensação de auto controle
- 30) O exercício físico em excesso pode causar?
- a) Dores de cabeça crônicas
  - b) Lesões no músculo cardíaco
  - c) Lesões nas articulações e efeitos psicológicos negativos
  - d) Efeitos psicológicos negativos
- 31) No aspecto Psicológico o que a atividade física pode causar?
- a) Aumenta a libido
  - b) Diminuição da raiva e aumento no vigor, no estado de alerta e na energia
  - c) Aumento do VO<sub>2</sub> max.
  - d) Diminuição da raiva e aumento no vigor, aumento do estresse físico
- 32) Quais os tipos de atividades mais indicados para melhorar o bem-estar psicológico do indivíduo?
- a) atividades aeróbicas
  - b) atividades anaeróbicas
  - c) atividades físicas de contato
  - d) atividades anaeróbicas láctica

33) I - As lesões musculares acontecem por treinamento excessivo, fadiga física, colisão em alta velocidade.

II - As lesões musculares acontecem por fatores psicológicos como estresse.

Os enredos relatados acima são:

- a) I Verdadeira e II Falsa
- b) I Falsa e II Verdadeira
- c) I e II Falsas
- d) I e II Verdadeiras

34) Fatores como anorexia nervosa e a bulimia são:

- a) Distúrbios físicos relevantes a pratica desportiva
- b) Fatores exógenos para prática de atividade física
- c) Distúrbios psicológicos que não influenciam na atividade física
- d) Distúrbios alimentares, sendo anorexia intensa sensação de ganho de peso e bulimia caracterizada por compulsão alimentar

35) Qual a forma que deve ser atividade física relacionada com o bem estar físico, mental do indivíduo?

- a) Deve ser moderado, prazeroso, de impacto baixo
- b) Deve ser forte e de alto impacto
- c) Deve ser moderado com alto nível de impacto
- d) Todas anteriores estão corretas

36) O que é alongamento?

- a) É definido como amplitude máxima do movimento voluntário em uma ou mais articulações sem lesioná-las
- b) É a maior força que um músculo coloca para realizar um determinado exercício
- c) É uma atividade física pré determinada para manter ou desenvolver a flexibilidade
- d) É o maior controle corporal para realizar várias atividades

37) Algumas ocasiões em que se devem evitar exercícios de alongamento:

- a) Todas alternativas abaixo estão corretas
- b) Sempre que houver evidência de um processo inflamatório agudo ou infeccioso
- c) Sempre que um bloqueio ósseo limitar a amplitude articular; deve-se evitar o aumento da flexibilidade
- d) Após uma fratura

38) Maneiras para aumentar a força muscular:

- a) Exercícios de alongamento devem substituir exercícios de força para ganho de massa muscular
- b) Somente exercícios de musculação aumentam a força do indivíduo
- c) As respostas A e B estão corretas
- d) As respostas A e B estão incorretas

39) O encurtamento do sistema muscular enfraquece o tecido e o agrava com aumento de adesões das ligações cruzadas do colágeno. O que causa quais conseqüências para o indivíduo:

- a) Diminuição da pressão arterial sistólica e diastólica
- b) Aumento da força, sem aumentar a flexibilidade na mesma proporção
- c) Instabilidade do sistema músculo-articular, desestabilização da postura, aumento do gasto energético, utilização de fibras compensatórias, compressão das fibras nervosas
- d) Instabilidade Psicológica ligado com o aspecto motor e aumento das pressões arteriais

40) Os Métodos de Alongamento para se aumentar a flexibilidade são:

I - Alongamento Estático – Move-se o grupo músculo-articular lentamente, mantendo-se uma postura com tensão muscular.

II - Alongamento Passivo – É feito com ajuda de forças externas

III - Alongamento Ativo – É determinado pelo maior alcance do movimento voluntário, utilizando força dos músculos agonistas e do relaxamento dos músculos antagonistas.

IV - Alongamento Balístico – O movimento balístico é um movimento composto. Na primeira fase de força continua, e na segunda fase é um movimento em posição de inércia sem contração muscular.

Os relatos acima são:

- a) I, II, III e IV são falsas
- b) I, II, III e IV são verdadeiras
- c) I e II falsas e III e IV verdadeiras
- d) I e II verdadeiras e III e IV falsas