



E-book
Revisão de Véspera

EBSERH – Saúde

Profissional de
Educação Física



1



2



REVISÃO DE VÉSPERA EBSERH

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS: PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

3



CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS: PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Prof. Jonathan Roitman

4

Grupo 11 – PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1) Desenvolvimento motor e aprendizagem motora. 2) Corporeidade e motricidade. 3) Atividade física, saúde e qualidade de vida. 4) Ginástica laboral. 5) Anatomia: Introdução ao corpo humano; Células; Tecidos; Desenvolvimento; Tegumento comum; Tecido ósseo; Sistema esquelético - esqueleto axial; Sistema esquelético - esqueleto apendicular; Articulações; Tecido muscular; Sistema muscular; Sistema circulatório - sangue; Sistema circulatório - o coração; Sistema circulatório vasos sanguíneos; Sistema linfático e imunidade; Tecido nervoso; Medula espinal e nervos espinais; Encéfalo e nervos cranianos; Divisão autônoma do sistema nervoso; Sentidos somáticos e controle motor; Sentidos especiais; Sistema endócrino; Sistema respiratório; Sistema digestório; Sistema urinário; Sistema genital; Anatomia de superfície. 6) Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição: Benefícios e riscos associados à atividade física; Triagem de saúde pré-participação; Avaliação pré-exercício; Teste de condicionamento físico relacionado com a saúde e sua interpretação; Teste clínico de esforço; Interpretação dos resultados dos testes clínicos de esforço; Princípios gerais para a prescrição de exercícios; Prescrição de exercício para populações saudáveis em condições especiais e com influências ambientais; Prescrição de exercícios para pacientes com doenças cardiovascular e cerebrovascular; Prescrição de exercícios para populações com doenças crônicas e outros problemas de saúde; Teorias comportamentais e estratégias para a promoção de programas de atividade física. 7) Lazer, recreação e jogos. 8) Atividade motora adaptada. 9) Cinesiologia. 10) Fisiologia do exercício. 11) Cineantropometria. 12) Atividades físicas para grupos especiais. 13) Treinamento físico e desportivo. 14) Treinamento de Força: Treinamento de Força contendo: A ciência do treinamento de força; Maximização da nutrição para o crescimento muscular; Exercícios de estimulação máxima; As fases do treinamento. 15) Socorros e urgências em esportes e lazer. 16) Planejamento e prescrição da atividade física. 17) Ética profissional.

Prof. Jonathan Roitman

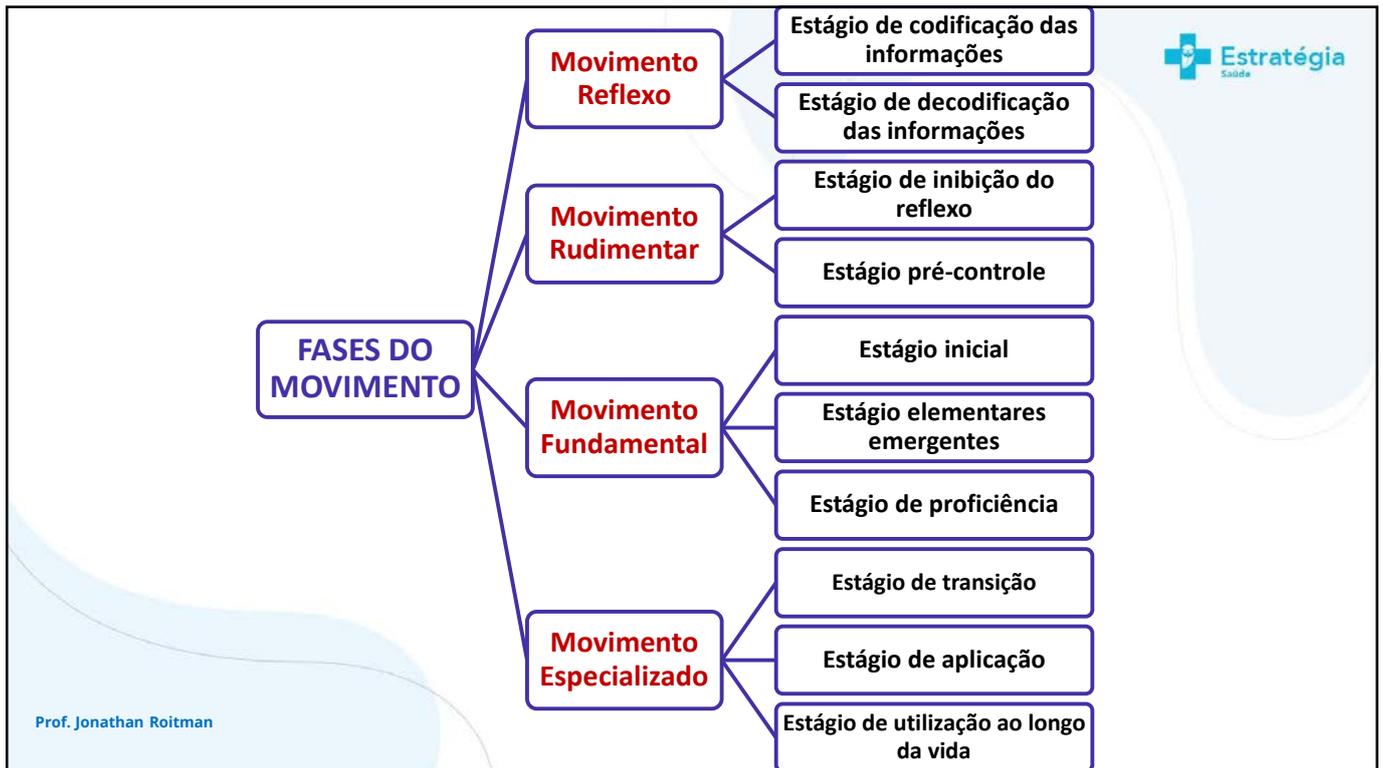
5



DESENVOLVIMENTO MOTOR E APRENDIZAGEM MOTORA

Prof. Jonathan Roitman

6



7

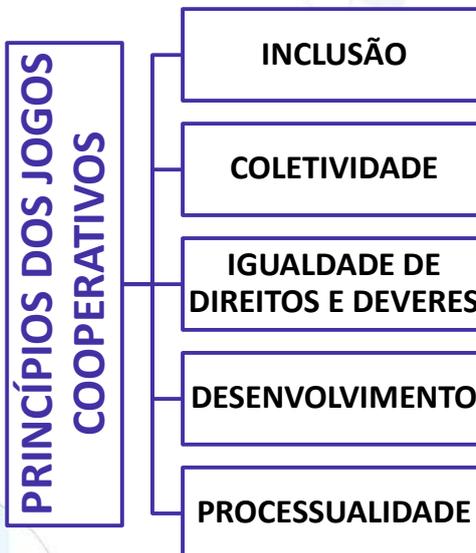
LAZER, RECREAÇÃO E JOGOS

Prof. Jonathan Roitman

8

JOGOS COOPERATIVOS

PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS:



Prof. Jonathan Roitman

9



ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA.

Prof. Jonathan Roitman

10

DEFINIÇÕES

ESTILO DE VIDA: conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas **(NAHAS)**.

QUALIDADE DE VIDA: condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano **(NAHAS)**.

QUALIDADE DE VIDA

QUALIDADE DE VIDA (OMS): “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

QUALIDADE DE VIDA

Guiteras e Bayés:

“Qualidade de vida relacionada à saúde” é a valoração subjetiva que o paciente faz de diferentes aspectos de sua vida, em relação ao seu estado de saúde.

Ebrahim:

“Qualidade de vida relacionada à saúde” é o valor atribuído à duração da vida, modificado pelos prejuízos, estados funcionais e oportunidades sociais que são influenciados por doença, dano, tratamento ou políticas de saúde.

QUALIDADE DE VIDA

- ✓ O conceito de qualidade de vida é **diferente de pessoa para pessoa** e tende a mudar ao longo da vida de cada um.
- ✓ Existe, porém, consenso em torno da ideia de que são **múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida de pessoas** ou comunidades, como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade.
- ✓ Num sentido mais amplo, **qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana**, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais.



DIRETRIZES DO ACSM

Prof. Jonathan Roitman

15

Diretrizes do ACSM



Atividade Física x Exercício Físico

Atividade Física é definida como **qualquer movimento corporal** produzido pela contração de músculos esqueléticos que resulta em **aumento substancial da necessidade calórica** sobre o gasto energético em repouso.

Exercício físico é um **tipo de Atividade Física** que consiste em **movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo** praticado para melhorar e/ou manter um ou mais componentes de aptidão física.

Prof. Jonathan Roitman

16

Diretrizes do ACSM

Aptidão Física

Aptidão física é a **capacidade de realizar tarefas diárias com vigor e ânimo, sem fadiga indevida e com ampla energia para desfrutar atividades de lazer e que atenda a emergências imprevistas.**

Prof. Jonathan Roitman

17

Diretrizes do ACSM

TRIAGEM

Participantes saudáveis que não se exercitam e não têm histórico de sinais ou sintomas de doenças cardiovasculares (DCV), doenças metabólicas ou renais podem imediatamente, e sem autorização médica, iniciar um programa de intensidade leve a moderada.

Prof. Jonathan Roitman

18

Diretrizes do ACSM

▣ TRIAGEM

Participantes que não se exercitam atualmente e têm DCV, doenças metabólicas ou renais manifestas e são assintomáticos **devem obter autorização médica** antes de iniciar um programa estruturado de exercício de qualquer intensidade. Ao seguir a autorização médica, o indivíduo pode começar um programa de exercícios de intensidade leve a moderada e aumentar até o recomendado pelo ACSM.

RESUMO: NÃO EXERCITA + DOENÇAS (MESMO ASSINTOMÁTICOS) DEVEM OBTER AUTORIZAÇÃO MÉDICA ANTES PARA QUALQUER INTENSIDADE

Diretrizes do ACSM

▣ TRIAGEM

Participantes sintomáticos que não se exercitam atualmente **precisam de autorização médica independentemente do estado da doença**. Se os sinais ou sintomas estão presentes nas atividades diárias, deve-se obter a autorização médica com urgência. Ao segui-la, o indivíduo pode fazer exercícios de intensidade leve a moderada, e aumentar a intensidade de acordo com o ACSM.

RESUMO: EXERCITA + SINTOMÁTICO (INDEPENDENTEMENTE DO ESTADO DA DOENÇA) DEVEM OBTER AUTORIZAÇÃO MÉDICA. SE SINTOMAS EM ATIVIDADE DIÁRIA = URGÊNCIA

Diretrizes do ACSM

▣ TRIAGEM

Participantes que já se exercitam regularmente e não têm histórico de sinais ou sintomas de DCV, doenças metabólicas ou renais **podem continuar na intensidade atual de exercício ou progredir conforme apropriado sem autorização médica.**

RESUMO: EXERCITA + SEM DOENÇAS NÃO PRECISAM OBTER AUTORIZAÇÃO MÉDICA PARA CONTINUAR OU PROGREDIR EM SUAS ATIVIDADES.

Diretrizes do ACSM

▣ TRIAGEM

Participantes que já se exercitam regularmente e têm histórico de DCV, doenças metabólicas ou renais, mas não apresentam sinais ou sintomas atuais (p. ex., são clinicamente estáveis), **podem continuar com exercícios de intensidade moderada sem autorização médica.** No entanto, se desejarem progredir para um exercício aeróbico de intensidade vigorosa, a autorização médica é recomendada.

RESUMO: EXERCITA + HISTÓRICO DE DOENÇAS (ASSINTOMÁTICOS) NÃO PRECISAM DE AUTORIZAÇÃO MÉDICA PARA CONTINUAR EXERCÍCIOS DE INTENSIDADE MODERADA. SE DESEJAREM PROGREDIR, A AUTORIZAÇÃO MÉDICA É RECOMENDADA.

Diretrizes do ACSM

▣ TRIAGEM

Participantes que já se exercitam regularmente, mas apresentam sinais ou sintomas sugestivos de DCV, doenças metabólicas ou renais (independentemente do estado da doença) devem **interromper os exercícios e solicitar autorização médica** antes de retornar a se exercitar em qualquer intensidade.

RESUMO: EXERCITA + SINTOMAS DEVEM INTERROMPER OS EXERCÍCIOS E OBTER AUTORIZAÇÃO MÉDICA ANTES PARA QUALQUER INTENSIDADE



AVALIAÇÃO FÍSICA

Prof. Jonathan Roitman

Métodos para Avaliação da Composição Corporal

Métodos diretos - são os mais precisos, pois fazem uso da dissecação em cadáveres. Nesse caso, separamos as massas diretamente no corpo.

Métodos indiretos - são derivados dos diretos e consistem em exames laboratoriais que oferecem estimativas precisas da composição corporal.

Exemplo: DEXA - exame de imagem que identifica os componentes (massa gorda, massa magra e massa óssea) através da diferença de densidade de cada tecido.

Métodos duplamente indiretos - são menos precisos, porém muito mais fáceis de se aplicar e muito menos custosos também. Entre as ferramentas dos métodos duplamente indiretos estão as medidas antropométricas – baseadas em perímetros corporais e dobras cutâneas

SOMATOTIPO

ECTOMORFO

- Tipo Longilíneo

MESOMORFO

- Maior massa muscular

ENDOMORFO

- Tendência à obesidade



FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

Prof. Jonathan Roitman

27

DÉBITO CARDÍACO



O **volume de sangue bombeado durante 1 minuto** é chamado de débito cardíaco.

Para calcularmos, multiplicamos a frequência cardíaca pelo volume sistólico.

O débito cardíaco nos **revela a capacidade funcional do sistema cardiovascular.**

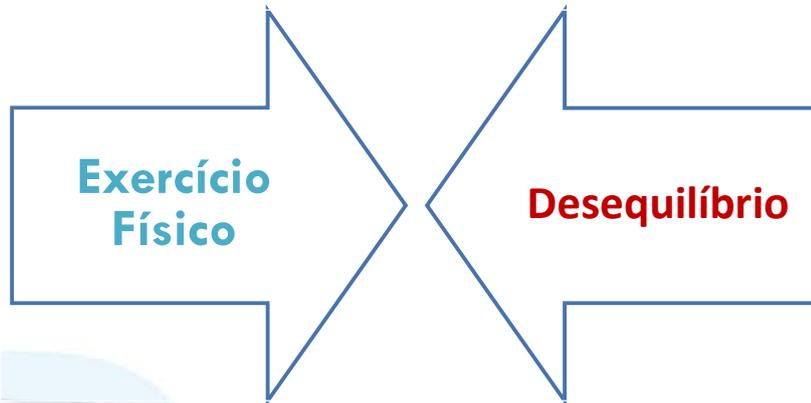
Débito cardíaco = Frequência cardíaca x Volume sistólico

Prof. Jonathan Roitman

28

HOMEOSTASE

- ☐ Capacidade do nosso corpo de se manter em equilíbrio, de regular seu ambiente interno.



HOMEOSTASE X ESTADO ESTÁVEL **Estratégia** Saúde

- **termo homeostasia** é definido como a **manutenção de um ambiente interno relativamente constante**.

Um termo similar, **estado estável**, é usado com frequência para denotar um **nível estável e imutável de alguma variável fisiológica** (p. ex., frequência cardíaca).

Embora os termos "homeostasia" e "estado estável" sejam similares, ambos diferem quanto ao seguinte aspecto: o **termo homeostasia** é comumente usado para denotar um ambiente interno relativamente constante e normal **sob condições de repouso**, enquanto **estado estável**, por outro lado, não significa que uma variável fisiológica apresenta valores de repouso, e sim que esta **variável é constante e imutável**.

HOMEOSTASE x ESTADO ESTÁVEL

EXEMPLO: temperatura corporal durante o exercício

Ao realizarmos um exercício, a temperatura sobe e se estabiliza depois de certo tempo. Esse platô é o estado estável, pois a temperatura é constante.

Porém essa temperatura em exercício é acima da temperatura corporal de repouso normal e, por isso, não representa uma condição homeostática verdadeira.

HOMEOSTASE x ESTADO ESTÁVEL

HOMEOSTASE = condições de repouso normais

ESTADO ESTÁVEL = exercício em que a variável fisiológica em questão é imutável, mas pode ser distinta do valor de repouso "homeostático"

OBSERVAÇÃO: Embora o conceito de homeostasia implique um ambiente interno imutável, isso não significa que este ambiente interno permaneça absolutamente constante. Na verdade, a maioria das variáveis fisiológicas varia em torno de algum valor de "ajuste" e, por isso, a homeostasia representa uma constância dinâmica.



ANATOMIA E CINESIOLOGIA

Prof. Jonathan Roitman

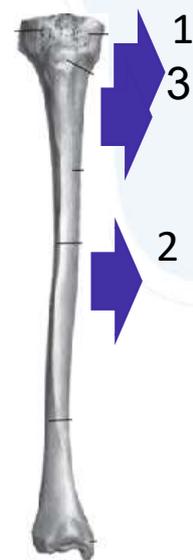
33

CLASSIFICAÇÃO DOS OSSOS



OSSOS LONGOS:

- COMPRIMENTO > LARGURA E ESPESSURA
- ✓ Extremidades – epífise (1)
- ✓ Corpo – diáfise (eixo principal) (2)
- ✓ Zona de crescimento – metáfise (3)
- ✓ Canal medular – cavidade onde tem a medula óssea



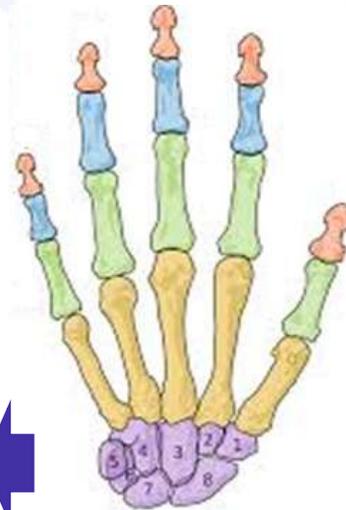
Prof. Jonathan Roitman

34

CLASSIFICAÇÃO DOS OSSOS

□ OSSOS CURTOS

- Apresentam as três dimensões similares
- A forma se aproxima de um cubo
- Largura \approx espessura \approx comprimento



Ossos do carpo

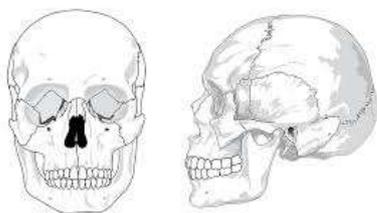
Prof. Jonathan Roitman

35

CLASSIFICAÇÃO DOS OSSOS

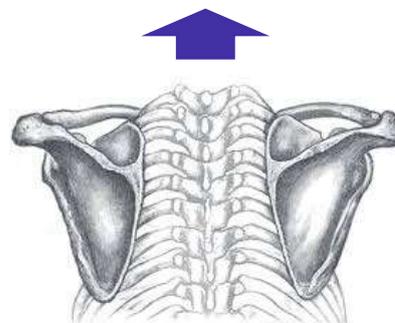
□ OSSOS PLANOS OU LAMINARES

- Largura \approx comprimento $>$ espessura.



Ossos do crânio

Escápulas



Prof. Jonathan Roitman

36

CLASSIFICAÇÃO DOS OSSOS

☐ OSSOS IRREGULARES

- Forma complexa
- Sem forma geométrica



➤ ➤
VÉRTEBRAS

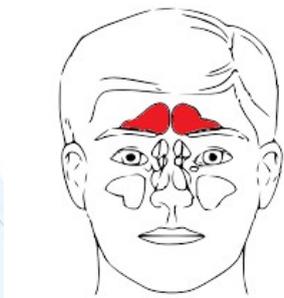
Prof. Jonathan Roitman

37

CLASSIFICAÇÃO DOS OSSOS

☐ **OSSOS PNEUMÁTICOS:** cavidades revestidas de mucosas e contêm ar.

☐ **OSSOS SESAMÓIDES:** crescimento dentro de tendões.



➤ Seios Frontais



➤ Patela

Prof. Jonathan Roitman

38

CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL DOS MÚSCULOS

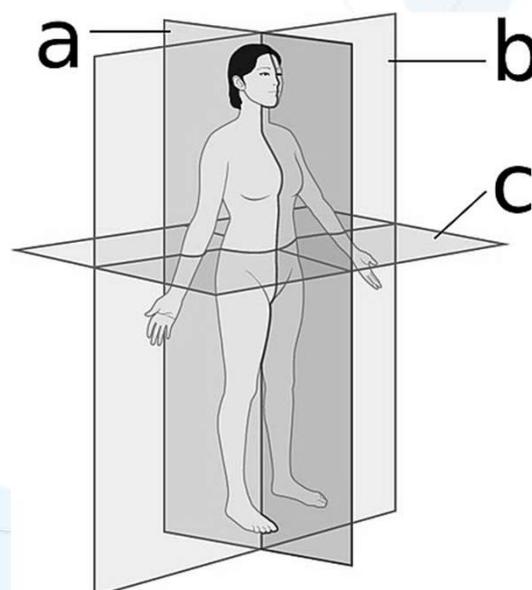
Quando o músculo que executa o movimento é o **agente principal**, chamamos de **agonista**.

Por sua vez, o músculo que **se opõe ao principal**, controlando o movimento e alongando para permitir a ação do principal é chamado de **antagonista**.

Já aquele que participa **auxiliando o principal** tem o nome de **sinergista**.

Por fim, ainda temos aqueles que **estabilizam** as partes do corpo para tornar possível a ação principal. A esses nomeamos de **fixadores**.

PLANOS DE DIVISÃO DO CORPO HUMANO





PRIMEIROS SOCORROS

Prof. Jonathan Roitman

41

HEMORRAGIA ARTERIAL E VENOSA



A **hemorragia venosa** provém de camadas mais profundas do tecido e é, em geral, controlada mediante uma pressão direta moderada no local. De modo geral, a hemorragia venosa não é uma ameaça à vida, a menos que a lesão seja grave ou a perda sanguínea não seja controlada.

A **hemorragia arterial** é causada por laceração de uma artéria. Esse é o tipo de perda sanguínea mais importante e mais difícil de ser controlada. É caracterizada por sangue na cor vermelho intenso que jorra da ferida. Mesmo uma ferida perfurante pequena e profunda em uma artéria pode produzir hemorragia com risco à vida.

Prof. Jonathan Roitman

42



GINÁSTICA LABORAL

Prof. Jonathan Roitman

43

Ginástica Laboral



CONFEF: Ginástica Laboral é a **prática de atividade física durante intervalos na jornada de trabalho.**

Reduzem e previnem problemas ocupacionais - principalmente lesões por esforços repetitivos (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort) -, além de permitir que todos executem suas atividades com disposição.

A longo prazo, ainda melhoram a qualidade de vida.

Ginásticas
Prof. Jonathan Roitman

44

Ginástica Laboral



PRINCIPAL OBJETIVO: prevenir patologias relacionadas às atividades laborais, além de incentivar os colaboradores à prática de atividades físicas, enfatizando a importância para a melhoria na qualidade de vida e manutenção da saúde.

Além disso, contribui para a consciência corporal dos praticantes.

Ginástica Laboral



“Composta de exercícios de compensação aos movimentos corporais repetitivos próprios das ações laborais e às posturas inadequadas assumidas durante o período de trabalho, seu objetivo é promover o bem-estar geral do trabalhador, reduzindo índices de estresse no ambiente de trabalho e dinamizando as relações interpessoais, contribuindo para o fortalecimento do espírito de grupo, da identidade da empresa e dos seus serviços.”

Ginástica Laboral

BENEFÍCIOS:

- **Diminui a ansiedade**
- **Aumento da Flexibilidade**
- **Melhora da disposição**
- **Capacidade de concentração**
- **Consciência Corporal**

A prática constante funciona como uma espécie de prevenção a determinadas intervenções cirúrgicas caso da hérnia de disco e da tendinite. Como na maior parte das empresas a atividade é feita em grupo, as relações interpessoais e o espírito de equipe também são fortalecidos.

Ginástica Laboral

Ginástica Laboral

Preparatória

Compensatória

Relaxante



TREINAMENTO DESPORTIVO

Prof. Jonathan Roitman

49

PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO



- INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA = Treino deve ser individualizado
- SOBRECARGA OU ADAPTAÇÃO = Sobrecarregar o organismo
- ESPECIFICIDADE = Adaptações específicas
- VARIAÇÃO = Alternância de intensidade
- REVERSIBILIDADE = Estímulo deve ser constante
- INTERDEPEDÊNCIA VOLUME-INTENSIDADE = Relação volume-intensidade

Prof. Jonathan Roitman

50



TREINAMENTO DE FORÇA

Prof. Jonathan Roitman

51

FORÇAS

FORÇA ABSOLUTA: máxima quantidade de força que um músculo pode gerar quando todos os mecanismos inibitórios e de defesa são removidos



FORÇA MÁXIMA: máxima quantidade de força que um músculo ou grupo muscular pode produzir na repetição de determinado exercício

FORÇA RELATIVA: razão entre a força máxima do indivíduo e o seu peso corporal

FORÇA EXPLOSIVA: habilidade de movimentar o corpo ou um objeto com rapidez

FORÇA DE ARRANCADA: habilidade de produzir um aumento abrupto na potência durante a fase inicial do movimento

FORÇA DE ACELERAÇÃO: habilidade de manter a capacidade de produção de potência durante a maior parte dos movimentos do exercício

FORÇA RESISTENTE: habilidade de manter a produção de força por um tempo prolongado ou durante muitas repetições de determinado exercício

52



ANATOMIA SISTÊMICA

Prof. Jonathan Roitman

53

Sistema Nervoso



▣ **Divisão do Sistema Nervoso**

- Sistema Nervoso Central
- Sistema Nervoso Periférico
- Sistema Nervoso Autônomo

Prof. Jonathan Roitman

54

Sistema Nervoso

Sistema Nervoso Central: porção de recepção de estímulos, de comando e desencadeadora de respostas. Ou seja, é responsável por integrar as informações recebidas e enviar comandos para o corpo. Ele é a central de processamento de dados do corpo humano. Sendo assim, a sequência normal do processamento das informações, é: perceptivo, decisório e efetor.

Fazem parte: medula espinhal e encéfalo

Sistema Nervoso Periférico: constituída pelas vias que conduzem os estímulos ao Sistema Nervoso Central ou que levam até aos órgãos efetutores as ordens emanadas da porção central.

Fazem parte: nervos cranianos e espinais, o gânglios e as terminações nervosas.

Sistema Nervoso

Sistema Nervoso Autônomo: responsável pela manutenção do equilíbrio interno (homeostase) e pela relação do indivíduo com variações do meio externo. Controla as funções involuntárias do nosso corpo. Sendo assim, regula atividades como a frequência cardíaca, a digestão, a respiração e a regulação das glândulas.

Fazem parte: sistema nervoso simpático e sistema nervoso parassimpático

sistema nervoso simpático: “luta ou fuga”, apresentando papel de preparação do corpo para uma crise, para a ação.

sistema nervoso parassimpático: manutenção do corpo, importante na digestão, micção, secreção glandular e conservação de energia. Os efeitos desse sistema tendem a se opor aos do sistema nervoso simpático.

Prof. Jonathan Roitman



@profjonathanroitman

57



OBRIGADO!

Prof. Jonathan Roitman

58



CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS: PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Prof. Leandro Thomazini

59

EBSERH



- O profissional de Educação Física **NÃO atua sobre o corpo**, o movimento ou o esporte em si, mas trataria do ser humano nas suas **manifestações culturais** relacionadas ao corpo e ao movimento humanos, historicamente definidas como jogo, esporte, dança, luta e ginástica.

EBSERH
Prof. Leandro Thomazini

60

Questões

(FGV - 2024 - (Enare)/Educação Física)

A Educação Física é uma área de conhecimento e de intervenção profissional que tem como objeto de estudo e de aplicação a motricidade ou movimento humano, a cultura do movimento corporal, com foco nas diferentes formas e modalidades do exercício físico, da ginástica, do jogo, do esporte, das lutas e da dança, visando atender às necessidades sociais no campo da saúde, da educação e da formação, da cultura, do alto rendimento esportivo e do lazer. Sobre a proposta das Diretrizes Curriculares Nacionais, que entende a Educação Física como cultura corporal, assinale a afirmativa correta.

A) O organismo e o corpo são distintos, um representa o sistema fisiológico e, o outro, um contexto sociocultural.

QUESTÕES
Prof. Leandro Thomazini

@ concurso_educacao_fisica

61

Questões

(FGV - 2024 - (Enare)/Educação Física)

B) O corpo humano é uma máquina com muitos sistemas integrados, por isso não produz movimentos com resultados afetivos ou sociais.

C) O organismo e o corpo fazem parte de um sistema integrado, não havendo distinção alguma entre eles.

D) O organismo e o sistema neurológico trabalham em conjunto, desenvolvendo um sistema integrado.

E) O corpo humano é representado pela conexão de vários sistemas independentes e autônomos.

QUESTÕES
Prof. Leandro Thomazini

@ concurso_educacao_fisica

62

EBSERH

- Se a questão estiver falando de **práticas corporais/atividade física** está se referindo a essa perspectiva mais ampliada, que envolve o Jogo, dança, esporte, luta e ginástica, incluindo caminhadas, práticas lúdicas e terapêuticas;
- A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), contém sete eixos temáticos de atuação, entre os quais, está as **práticas corporais/atividade física(PCAF)**.

Questões

A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), contém sete eixos temáticos de atuação, entre os quais, as práticas corporais/atividade física.

Em relação à prática corporal/ atividade física, a partir das orientações do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (Nasf), o corpo é:

- A) o corpo cultural, ligado a práticas corporais/atividade física como corridas, musculação e alongamentos, na rede básica de saúde, voltadas para as pessoas que apresentem doenças
- B) o corpo biológico, onde cada ação deve ser diferenciada, para que não haja redundância de ações que não devem ser compartilhadas com as atividades culturais.
- C) o corpo bio/psico/cultural no qual a educação física em conteúdos de promoção à saúde e práticas corporais/atividade física na lógica de evitar doenças.
- D) o corpo cultural, repleto de símbolos e signos, que o torna único ao mesmo tempo em que lhe inclui na identidade de um determinado grupo ou coletivo social.
- E) o corpo das linguagens, no qual a Educação Física Escolar dialoga com os conceitos de saúde e atividade física.

Questões

(FGV - 2024 - (Enare)/Educação Física)

O Programa Academia da Saúde é uma estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado que funciona com a implantação de espaços públicos conhecidos como polos onde são ofertadas práticas de atividades físicas para a população. Esses polos fazem parte da rede de Atenção Primária à Saúde e são dotados de infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados. Assinale a opção que apresenta um objetivo do Programa Academia da Saúde.

- A) Ofertar serviços e iniciativas para aquém das práticas corporais e atividade física, contribuindo para a produção do cuidado integral em rede e para a promoção da saúde.
- B) Ofertar práticas corporais e atividade física, contribuindo para a produção do cuidado específico em rede e para a promoção da saúde.

Questões

(FGV - 2024 - (Enare)/Educação Física)

- C) Ofertar serviços e iniciativas para além das práticas corporais e da atividade física, contribuindo para a produção do cuidado integral em rede e para a promoção da saúde.
- D) Ofertar somente práticas corporais, contribuindo para a produção do cuidado específico em rede e para a promoção da saúde.
- E) Ofertar a participação popular por meio de uma construção particular para a promoção da saúde.

Questões

(FGV - 2024 - Analista em Gestão Municipal (Pref SJC)/Educação Física)

A promoção da saúde, num enfoque biológico, favoreceu ações de culpabilização do indivíduo pelos eventuais sucessos e fracassos no que se refere ao que é considerável saudável.

Já uma perspectiva calcada no campo atual da Saúde Coletiva preconiza os seguintes aspectos:

- A) Debate sobre condicionantes socioculturais, econômicos e laborais que afetam a adesão da população à atividade física.
- B) Difusão de campanhas motivadoras da prática esportiva com o lema: “Esporte: basta querer para praticar”.
- C) Favorecimento da formação profissional, em Educação Física, com enfoque majoritário na subárea biodinâmica.
- D) Reforço da noção de saúde como conjunto de variáveis fisiológicas adequadas.
- E) Valorização do culto ao corpo greco-romano.

EBSERH

Os conceitos de **corporeidade**, **corpo-sujeito** e **consciência corporal** buscam superar o **dualismo cartesiano corpo/mente**.

Corporeidade valoriza a relação **corpo e cultura** nos revela que:

- Há corpos diferentes porque as sociedades não são iguais; e
- Os corpos são a expressão das diversas culturas, que se manifestam por gestos e técnicas corporais próprios.

Questões

(Profissional de Educação Física (EBSERH HU-FURG) Segundo Moreira e Simões (2013) a formação profissional na área de Educação Física e do Esporte deve prioritariamente buscar consagrar a corporeidade humana, a qual é orientada pelos pressupostos do corpo sujeito, hominal e humano, que busca transcender a si próprio e conhecer e se relacionar melhor com o outro e com o mundo. Nesta perspectiva analise as proposições:

I. O corpo que agora interessa é forma de existir. Assim o corpo sígnico, para suscitar interesse, precisa estar carregado de significados; não como uma árvore carregada de frutos em sua imagem de passividade, mas um corpo em cuja dinâmica viaja e se exprime à transcendentalidade que se constrói de desejos, gestos vários de emoção e pensamento, de uma motricidade que é forma de existir e estar presente no mundo de modo humano.

II. A otimização das possibilidades corporais por meio de exercícios que visam o ritmo padronizado, o esforço concentrado e regula-se por esquemas de compensação de vantagens de uns sobre os outros. Nesse sentido, são reforçados os aspectos hierárquicos de modo a adequar o corpo ao ritmo de nossa sociedade.

Questões

III. Os corpos como reflexo da cultura deve necessariamente adequar-se aos preceitos sociais e desta forma exige-se um investimento massivo do poder sobre a vida e os corpos: saúde, sexualidade, higiene e bem-estar corporal transformam-se em preocupações fundamentais para o controle ou a disciplina das populações e tendem a ocupar o centro dos afetos de cada indivíduo.

IV. A necessidade de conhecer a concepção de corpo que ultrapasse o eixo paradigmático da aptidão física, dos gestos mecanizados em detrimento da visão de corpo que visualize o aluno como um ser “uno”, ou seja, seguindo os pressupostos da corporeidade e da Educação Motora.

De acordo com a concepção de Moreira e Simões (2013) sobre corporeidade estão corretas as proposições:

- A) Somente I e II.
- B) Somente I e III.
- C) Somente II e III.
- D) Somente II e IV,
- E) Somente I e IV.

EBSERH

O pensamento **Psicomotricista** no país foi divulgado pelo francês **Jean Le Boulch**, através da publicação de seus livros.
(após a década de 70)

Esta abordagem inaugura uma nova fase de preocupações para o professor de Educação Física que **extrapola os limites biológicos de rendimento corporal, passando a incluir e a valorizar o conhecimento de origem psicológica.**

DICA EBSEERH

Três principais aspectos da psicomotricidade são:

- **Afeto:** formação de personalidade, autonomia e autoestima;
- **Cognição:** curiosidade, aprendizagem de conceitos e criticidade;
- **Movimento:** atividades motoras, de consciência e conhecimento corporal.

DICA EBSEERH

O cuidado com questões que valorizam o “culto ao corpo” ou o “corpo perfeito” a qualquer custo, **sem uma dimensão crítica da realidade social**, que no limite leva a transtornos afetam a saúde e o corpo dos indivíduos, como a **Anorexia, Bulimia, Vigorexia**, entre outros.

Questões

(FGV - 2024 - Analista em Gestão Municipal (Pref SJC)/Educação Física)

Atualmente, nas mídias sociais, há intenso debate sobre o uso de esteroides de anabolizantes por praticantes de musculação e de algumas práticas esportivas.

Sobre o uso de anabolizantes, ações de promoção da saúde que enfatizam a redução de danos, numa perspectiva contemporânea da Saúde Coletiva, devem enfatizar e considerar a:

- A) Estigmatização e punição irrestrita aos usuários, com penas severas, para demonstrar à sociedade os danos causados por esses recursos.
- B) Compreensão dos fatores socioculturais que levam ao uso desses recursos para que haja intervenção contextualizada e com caráter pedagógico.
- C) Liberação dos anabolizantes para a população em geral como forma de ganho de performance corporal.
- D) Colocação de placas, em banheiros de academia, com os dizeres: “Drogas? Não!”.
- E) Relativização do uso de recursos ilícitos e favorecimento da injeção de esteroides anabolizantes como prática de liberdade de escolha individual.

Questões

(FGV - 2024 - (Enare)/Educação Física)

Ao se regulamentar a Educação Física como atividade profissional, foi identificada, simultaneamente à importância de conhecimento técnico e científico especializado, a necessidade do desenvolvimento de competência específica para sua aplicação, que possibilite estender os valores e os benefícios advindos da sua prática a toda a sociedade. Dessa forma, a Ética Profissional é definida como o conjunto de princípios que

- A) abrange os padrões de comportamento pessoal e corporativo esperados.
- B) serve como guia para conduzir os indivíduos de uma sociedade.
- C) problematiza as questões relacionadas à conduta dos seres humanos em relação a outros.
- D) busca entender o que é certo ou errado para uma determinada crença.
- E) rege nossas decisões em busca de uma harmonia espiritual.

Questões

(FGV - 2024 - (Enare)/Educação Física)

O Código de Ética Profissional propõe normatizar a articulação das dimensões técnica e social com a dimensão ética, de forma a garantir, no desempenho do profissional de Educação Física, a união de conhecimento científico e da atitude. As opções a seguir, apresentam, segundo o Código de Ética Profissional, procedimentos do profissional de Educação Física no desempenho de suas funções, à exceção de uma. Assinale-a.

- A) Sugerir o aperfeiçoamento técnico, científico e cultural de profissionais sob sua orientação.
- B) Assinar documento ou relatório elaborado por terceiros, sem sua orientação, supervisão ou fiscalização.
- C) Aceitar encargos somente quando se julgar capaz de apresentar desempenho seguro, para si e para seus beneficiários.
- D) Assegurar a seus beneficiários um serviço profissional seguro, competente e atualizado, prestado com excelência técnica.
- E) Usar a posição ocupada na direção de entidade de classe sem obter vantagens diretas ou indiretas.

QUESTÕES
Prof. Leandro Thomazini

@ concurso_educacao_fisica

77

Questões

(FGV - 2024 - (Enare)/Educação Física)

De acordo com o preconizado no Código de Ética, é vedado ao Profissional de Educação Física, no desempenho de suas funções,

- A) promover e facilitar o aperfeiçoamento técnico, científico e cultural das pessoas sob sua orientação profissional.
- B) informar a seu beneficiário sobre eventuais situações adversas que possam influenciar o desenvolvimento do trabalho que lhe será prestado.
- C) renunciar às suas funções, tão logo se verifique falta de confiança por parte do beneficiário.
- D) emitir parecer técnico mesmo sobre questões pertinentes a seu campo profissional.
- E) aproveitar-se das situações decorrentes do relacionamento com seus beneficiários para obter vantagem de natureza física, emocional, financeira ou qualquer outra.

QUESTÕES
Prof. Leandro Thomazini

@ concurso_educacao_fisica

78

Questões



(FGV - 2024 - Consultor Legislativo (CM Fortaleza)/

Em uma escolinha de futebol, crianças recebem treinamento básico focado nas habilidades técnicas específicas do esporte e são apresentadas aos valores de trabalho em equipe, disciplina e respeito. Nesse ambiente, o foco está no desenvolvimento de habilidades técnicas e pessoais, preparando os jovens tanto para competições futuras quanto para a vida em geral.

Segundo a chamada Lei Pelé (Lei nº 9.615/1998), a atividade descrita acima se enquadra como desporto

- A) de rendimento.
- B) educacional.
- C) de formação.
- D) amador.
- E) de participação.

EBSERH
Prof. Leandro Thomazini

79

Questões



(FGV - 2022 - Especialista em Saúde (SEMSA Manaus)/

Frequente equívoco na área, a ideia de que todo profissional de Educação Física irá trabalhar com o esporte de alto rendimento é algo enraizado no campo. Como forma de ressaltar as outras possibilidades esportivas, Manoel Tubino estabeleceu três diferentes formas de compreender o esporte.

Essas três divisões sobre a compreensão esportiva, na perspectiva do autor, são:

- A) esporte motor, esporte cognitivo e esporte afetivo.
- B) esporte corporal, esporte conceitual e esporte atitudinal
- C) esporte educação, esporte participação/lazer e esporte cultural.
- D) esporte educação, esporte participação/lazer e esporte performance.
- E) esporte inclusão, esporte cultural e esporte profissional.

QUESTÕES
Prof. Leandro Thomazini

@ concurso_educacao_fisica

80

Questões

(FGV - 2024 - (Pref Caraguatatuba)/Educação Física



A constituição federal brasileira (1988) estabelece que o lazer é um

- A) direito social.
- B) artefato social.
- C) dever das associações privadas.
- D) direito subordinado ao trabalho.
- E) dever supranacional do indivíduo.

QUESTÕES
Prof. Leandro Thomazini

@ concurso_educacao_fisica

81

Questões

(FGV - 2024 - Analista em Gestão Municipal (Pref SJC)/A temática lazer permite debate a partir da intervenção do professor de Educação Física (EF). Além de experimentações e vivências, uma perspectiva crítico-reflexiva sobre o lazer deve reforçar a ideia contida na alternativa:

- A) O uso do treinamento de força, em academias, como solução única para o sedentarismo.
- B) O conceito de futebol de alto rendimento e de seus padrões táticos atuais.
- C) A crítica sobre as desigualdades de acesso ao lazer pela classe trabalhadora.
- D) O princípio da positividade e a noção em que basta o indivíduo querer para que possa vivenciar seu momento de lazer e atividade física.
- E) A promoção da saúde deve focalizar o comportamento individual do cidadão e a obtenção de exames médicos saudáveis.



QUESTÕES
Prof. Leandro Thomazini

@ concurso_educacao_fisica

82



OBRIGADO!



@concurso_educacao_fisica

Prof. Leandro Thomazini

83



Estratégia
Saúde

84