

FISIOTERAPEUTA – 20 Questões Objetivas

1-Ao citarmos os ossos que fazem parte do sistema locomotor, são corretas, exceto:

- A () Proteção de órgãos, alavanca para movimentos, armazenamento de íons como fósforo e cálcio são algumas das funções dos ossos.
- B () A diáfise dos ossos longos é formada basicamente de substância óssea compacta, enquanto a epífise e a metáfise são formadas por osso esponjoso ou reticular.
- C () Os carpos e tarsos são exemplos de ossos curtos.
- D () As falanges proximal, intermédia e distal das mãos e pés são ossos planos.

2- Em relação às articulações sinoviais, são corretas, exceto:

- A () São articulações que permitem amplo grau de movimento.
- B () As superfícies ósseas que formam a articulação são recobertas por cartilagem hialina.
- C () A cápsula articular é uma membrana conjuntiva que envolve a articulação como um manguito. Ela é formada por uma camada externa, mais fibrosa e resistente e uma camada interna, ricamente innervada e vascularizada, responsável pela produção do líquido sinovial.
- D () São exemplos de articulações sinoviais: cotovelo, punho, articulação têmporo – mandibular e sínfise púbica.

3- Quais os músculos que formam a panturrilha?

- A () Sóleo e quadríceps da coxa.
- B () Vasto lateral e grácil.
- C () Gastrocnêmio e sartório.
- D () Gastrocnêmio e sóleo.

4- Um profissional fisioterapeuta pede a um paciente para que ele realize a abdução de ombro contra uma resistência imposta pelo próprio terapeuta para testar um músculo. O músculo testado em questão é:

- A () Peitoral maior
- B () Bíceps braquial
- C () Tríceps braquial
- D () Supraespinhal

5- Sobre os ossos do membro superior:

I – Úmero, rádio, ulna, clavícula, metacarpos e falanges são exemplos de ossos largos.

II – No ombro, a cabeça do úmero se articula com a cavidade glenóidea da escápula e a extremidade acromial da clavícula se articula com o acrômio da escápula.

III – Escápula e carpos são exemplos de ossos curtos.

- A () I e II são corretas
 - B () I e III são corretas
 - C () II e III são corretas
 - D () I, II e III são corretas
-

6- No que se refere a patologia do joelho, as mesmas podem ter diferentes sedes anômicas e atingir diversas faixas etárias, assim como ser causadas pelos mais diferentes fatores, como traumas esportivos, acidentes domésticos, doenças orgânicas e doenças degenerativas.

O sucesso terapêutico de cada patologia esta diretamente relacionado ao conhecimento da anatomia, da biomecânica, do mecanismo do trauma, da fisioterapia da lesão, do exame físico detalhado e total familiaridade com as técnicas do tratamento conservador e cirúrgico, assim como aos procedimentos que possam ser usados para restaurar a função articular”

Sobre a articulação do joelho é correto afirmar, exceto:

A () A articulação do joelho é sinovial do tipo esferóide, permitindo movimentos de extensão, flexão, rotação medial e lateral, além de abdução e adução

B () Os meniscos medial e lateral são estruturas fibrocartilagíneas que têm a função básica de amortecer impactos, principalmente durante a deambulação, além de ajudar na estabilização da articulação.

C () As superfícies ósseas que formam a articulação do joelho são os côndilos medial e lateral do fêmur e da tíbia, além da patela que é um osso sesamóide.

D () O ligamento da patela é a continuação do tendão de inserção do músculo quadríceps femural e estende – se do ápice da patela até a tuberosidade da tíbia.

7- Como podemos definir corretamente aponeurose?:

A () Componente estrutural de um ligamento;

B () Tendão muscular com forma de bainha achatada;

C () Revestimento externo de um músculo liso;

D () Membrana interna de um músculo cardíaco.

8- Sobre o complexo tornozelo-pé é um dos segmentos do corpo que agrupa uma das maiores concentrações ósseas. Assinale a alternativa que corresponde aos ossos do mediopé.

A () Tálus e calcâneo.

B () Metatarsos e falanges.

C () Tíbia e fíbula.

D () Cuboide, navicular e cuneiformes.

9) A prática de exercícios físicos de forma habitual é considerado um hábito de vida saudável. São alguns dos benefícios do exercício físico:

A () Aumento da força muscular e da densidade óssea.

B () Controle da pressão arterial e aumento da adiposidade.

C () Diminuição da insônia e da densidade óssea.

D () Aumento da força muscular e diminuição da densidade óssea.

10) Ainda sobre os benefícios da prática de exercícios físicos, analise os itens a seguir:

I) Diminuição da gordura corporal, incremento da força muscular, aumento da frequência cardíaca em repouso, diminuição da pressão arterial e melhora do autoconceito e da autoestima.

II) Piora no estilo de vida, incremento da força muscular, diminuição da frequência cardíaca em repouso, aumento no volume sistólico, melhora do autoconceito e da autoestima.

III) Diminuição da gordura corporal, incremento da força e resistência muscular, diminuição da frequência cardíaca em repouso, melhora da pressão arterial, melhora do autoconceito e da autoestima.

IV) Diminuição da força muscular, diminuição da frequência cardíaca em repouso, aumento na pressão arterial em repouso, melhora do autoconceito e da autoestima.

V) Aumento da capacidade pulmonar, diminuição da frequência cardíaca em repouso, diminuição da massa gorda, aumento da massa magra.

Está correto o que consta apenas em:

A () I – III – IV.

B () II – IV – V

C () Apenas III e V

D () I – III e V

11) Para a realização de uma atividade física, em especial um exercício aeróbico, é imprescindível a monitoração da frequência cardíaca. Uma das equações mais utilizadas, para determinar a frequência cardíaca máxima (FC_{máx}), é $FC_{máx} = 220 - \text{idade (bpm)}$. Considerando-se uma atividade cardiorrespiratória (aeróbia), a FC_{máx} para um indivíduo do sexo masculino, de 22 anos de idade, e os respectivos limites de controle para 60%, 70% e 80% da FC_{máx}, são:

A () FC_{máx} = 188 bpm, Limite 60% = 113 bpm, Limite 70% = 132 e Limite 80% = 150 bpm.

B () FC_{máx} = 198 bpm, Limite 60% = 119 bpm, Limite 70% = 139 e Limite 80% = 158 bpm.

C () FC_{máx} = 198 bpm, Limite 60% = 113 bpm, Limite 70% = 132 e Limite 80% = 150 bpm.

D () FC_{máx} = 188 bpm, Limite 60% = 119 bpm, Limite 70% = 139 e Limite 80% = 158 bpm.

12) O Índice de Massa Corpórea (IMC) é um dos indicadores mais utilizados, para avaliar o estado nutricional de uma pessoa. Seu resultado é obtido por meio da relação entre o peso (Kg) e a estatura (m) elevada ao quadrado. Sua classificação segue um escore que determina se o indivíduo se encontra em baixo peso, normal, sobrepeso ou obesidade. Um indivíduo, para se encontrar com a classificação considerada como normal, segundo a OMS, deverá apresentar o resultado do IMC compreendido entre:

A () 18 a 23,9 kg/m².

B () 18,5 a 24,9 kg/m².

C () 19 a 25,9 kg/m².

D () 20 a 26,9 kg/m².

13-A função principal do manguito rotador é manter a cabeça do úmero contra a cavidade glenoide, reforçar a cápsula articular e resistir ativamente a deslocamentos indesejáveis da cabeça do úmero em direção anterior, posterior e superior. Auxiliando nos movimentos rotacionais do ombro e na estabilização da articulação gleno-umeral. Fazem parte do manguito rotador os seguintes músculos:

A (☐) Supraespinhal, infraespinhal, redondo maior e subescapular.

B (☐) Deltóide, subescapular, redondo maior e redondo menor.

C (☐) Supraespinhal, infraespinhal, redondo menor e subescapular.

D (☐) Deltóide, redondo menor, infraespinhal e supraespinhal.

14-A maior parte do movimento humano é uma combinação complexa das formas básicas de movimento, principalmente nas diversas manifestações esportivas. Ao se analisar o movimento a partir da perspectiva mecânica, é prático separar movimentos complexos em seus componentes linear e angular (HALL, 1991). Os planos e eixos de referência são úteis na descrição de movimentos corporais mais evidentes e na definição da terminologia de movimento mais específico. Relacione as colunas de acordo com as nomenclaturas e as descrições dos principais movimentos corporais.

1. Abdução

2. Adução

3. Flexão

4. Extensão

5. Circundação

A) Movimento no plano frontal, quando um segmento move-se para longe da linha central (média) do corpo.

B) Movimento no plano sagital, em que dois segmentos do corpo (proximal e distal) aproximam-se um do outro.

C) Movimento de um membro que descreve um cone, combinando os movimentos de flexão, extensão, abdução e adução.

D) Movimento no plano sagital, em que dois segmentos do corpo (proximal e distal) afastam-se um do outro.

E) Movimento no plano frontal, a partir de uma posição de abdução de volta à posição anatômica.

Assinale a alternativa que estabelece a correta associação entre a nomenclatura dos principais movimentos corporais e seu conceito:

A (☐) 1 – A; 2 – E; 3 – B; 4 – D; 5 – C.

B (☐) 1 – E; 2 – A; 3 – B; 4 – D; 5 – C.

C (☐) 1 – A; 2 – E; 3 – D; 4 – B; 5 – C.

D (☐) 1 – C; 2 – B; 3 – E; 4 – D; 5 – A.

15-Analise as proposições apresentadas e responda.

I. O termo isotônico refere-se comumente às contrações musculares concêntricas e excêntricas, pois em ambos os casos ocorre um movimento.

Onde

II. A contração concêntrica se caracteriza quando a resistência externa ultrapassa a força muscular e o músculo se alonga a medida que a tensão aumenta.

Assinale a opção correta acerca dessas afirmações.

A () A primeira asserção é uma proposição falsa, e a segunda é uma proposição verdadeira.

B () A primeira asserção é uma proposição verdadeira, e a segunda é uma proposição é falsa.

C () As duas asserções são proposições verdadeiras, mas a segunda não é uma justificativa correta da primeira.

D () As duas asserções são verdadeiras, e a segunda é uma justificativa correta da primeira.

16- Cineantropometria é a ciência que estuda o corpo humano sob a ótica de medidas corporais de tamanho, forma, proporcionalidade, composição e desempenho, com a finalidade de entender os processos relacionados a crescimento, exercício físico, estado nutricional e rendimento esportivo. No que se refere à cineantropometria, julgue os itens seguintes com C para certo e E para errado.

() Considerando-se o índice de massa corporal, um indivíduo que possua massa corporal de 78 kg e estatura de 174 cm será classificado como indivíduo com sobrepeso. (25,8)

() A dobra cutânea tricipital é medida na face posterior do braço, paralelamente ao eixo longitudinal, no ponto médio da distância entre o acrômio e o maléolo. (olecrano)

() A medida da circunferência de cintura, preditora do risco cardiovascular e metabólico, é mensurada no ponto médio entre a crista ilíaca e a cicatriz umbilical.

() O adipômetro, ou plicômetro, é um equipamento que serve para medir a espessura do tecido adiposo em diversas partes do corpo.

() A forma de distribuição da gordura corporal no corpo é importante preditor de complicações cardiometabólicas, estando o padrão de distribuição andróide associado a um menor risco a saúde quando comparado ao padrão gínóide.

A () E – E – C – E – E

B () C – C – E – E – C

C () E – C – C – C – C

D () C – E – E – C – E

17-De acordo com Meneses (1998) os atletas estão potencialmente sujeitos em qualquer fase de treinamento ou de competição a sofrerem lesões, as quais são diretamente proporcionais à evidência dos fatores pré-disponentes intrínsecos e extrínsecos. Diante disto, relacione as colunas de acordo com as nomenclaturas e as descrições de alguns dos principais tipos de lesão que acometem os atletas.

1. Entorse.
2. Luxação.
3. Constusão.
4. Distensão muscular.
5. Fratura.

A) É uma lesão de tecidos moles produzida por golpe não penetrante, como uma pancada, um pontapé ou uma queda, causando ruptura de pequenos vasos sanguíneos e sangramento em tecidos moles (equimose ou hematoma).

B) Lesão que envolve o estiramento da fibra muscular ou tendão por uso, alongamento ou estresse excessivo.

C) É uma lesão nos ligamentos e tendões que circundam a articulação. É causada por um movimento de torção ou hiperextensão (forçada) de uma articulação.

D) Ruptura completa ou incompleta na continuidade da estrutura óssea e é definida de acordo com seu tipo e extensão.

E) Condição na qual as superfícies articulares dos ossos distais e proximais que formam a articulação já não estão em alinhamento anatômico.

Assinale a alternativa que estabelece a correta associação entre a nomenclatura dos principais tipos de lesões no esporte e seu conceito:

A () 1 – E; 2 – C; 3 – B; 4 – A; 5 – D.

B () 1 – C; 2 – E; 3 – A; 4 – B; 5 – D.

C () 1 – C; 2 – A; 3 – E; 4 – B; 5 – D.

D () 1 – C; 2 – E; 3 – B; 4 – A; 5 – D.

18- A definição básica de força é a quantidade máxima de força que um músculo ou grupo muscular pode produzir em um padrão específico de movimento realizado em determinada velocidade (KNUTTGEN e KRAEMER, 1987). Quanto as definições de força, dispostos na Enciclopédia da Musculação e Força de Stoppani (2008), considere:

I) Força absoluta – É a máxima quantidade de força que um músculo pode gerar quando todos os mecanismos inibitórios e de defesa são removidos. Por causa dessas condições, é raro que uma pessoa consiga realmente demonstrar a sua força absoluta, o que pode ocorrer apenas em condições extremas, como em uma emergência, em situações de hipnose ou com certos auxílios ergogênicos.

II) Força máxima – É a máxima quantidade de força que um músculo ou grupo muscular pode produzir na repetição de determinado exercício. Também é conhecida como uma repetição máxima ou 1-RM.

III) Força relativa – É a razão entre a força máxima do indivíduo e o seu peso corporal. Tal relação é importante para a comparação da força entre atletas que têm dimensões corporais muito diferentes.

IV) Força resistente – É a habilidade de manter a produção de força por um tempo prolongado ou durante poucas repetições com máxima carga de determinado exercício. E

V-) Força de arrancada – É a habilidade de produzir um aumento abrupto na potência durante a fase inicial do movimento. Esse tipo de força é importante no levantamento de peso olímpico, no levantamento-terra, no boxe, nas artes marciais e na posição de linha ofensiva do futebol americano, em que a força deve ser

gerada de forma imediata.

VI) Força explosiva – É a habilidade de movimentar o corpo ou um objeto com rapidez. Normalmente esse termo é mais conhecido como potência. Tal força é não importante para a maioria dos esportes, mas é imprescindível em modalidades do atletismo como arremesso de peso, lançamento de dardo e salto em distância.

Está correto o que consta apenas em:

A () I – II – III – VI

B () II – VI – V - IV

C () I – II – III – V

D () II – III – IV – V

19- O planejamento de um programa de exercícios deve obedecer a periodização do treinamento com a equalização das cargas de volume e intensidade, visando os objetivos do atleta e da prova a ser realizada. Um programa máximo de treinamento (anaeróbio) traçado com o objetivo de melhora crônica nos padrões de potência, velocidade e resistência anaeróbia, deverá ter como resposta possíveis alterações nos parâmetros fisiológicos e musculares durante os treinamentos. Com base na afirmativa responda qual das alternativas representa respectivamente a tendência das asserções abaixo.

I – Lactato sanguíneo.

II – Depleção das fibras tipo II.

III - Frequência cardíaca durante o exercício.

A () Aumentar com o passar dos treinos, aumentar com o passar dos treinos, se manter entre 65-85% (em média) da F.C. máxima.

B () Aumentar com o passar dos treinos, aumenta com o passar dos treinos, se manter entre 95-98% (em média) da F.C. máxima.

C () Diminuir com o passar dos treinos, diminuir com o passar dos treinos, se manter entre 65-85% (em média) da F.C. máxima.

D () Diminuir com o passar dos treinos, aumentar com o passar dos treinos, se manter entre 75-95% (em média) da F.C. Máxima.

20-Para a elaboração do planejamento do treinamento, alguns princípios científicos precisam ser seguidos.

I) O princípio da adaptação está intimamente ligado ao fenômeno do stress ou Síndrome da Adaptação Geral (SAG), que é a reação do organismo aos estímulos os quais provocam adaptações ou danos ao mesmo.

II) O princípio da sobrecarga se refere à seleção de esforços para o treinamento com base na relação volume-intensidade e é fundamental para qualquer processo de evolução desportiva.

III) O princípio da continuidade é o fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que não existam pessoas iguais entre si. Cada pessoa possui características individuais que são determinadas pela carga genética e que também sofrem influência do ambiente.

Sendo assim, é VERDADEIRO afirmar que:

A () Somente I e II são corretas.

B () Somente I é correta.

C () Somente II e III são corretas.

D () Somente III é incorreta.