

## **Aula 00 - Prof.<sup>a</sup> Mara Ribeiro**

*Hemominas (ANHH - Fisioterapeuta)*  
*Conhecimentos Específicos - 2024*  
*(Pós-Edital)*

Autor:

**Ana Cristina dos Santos Lopes,  
Débora Lima, Frederico Barreto  
Kochem, Gislaine dos Santos  
Holler, Guilherme Gasparini, Mara  
Claudia Ribeiro, Stefan Fantini**

28 de Novembro de 2024

## Sumário

<i>Apresentação Pessoal</i> .....	3
<i>Introdução Ao Exercício Terapêutico</i> .....	6
<i>Definições em Cinesioterapia e Exercício Terapêutico</i> .....	6
<i>Indicações e Ações da Cinesioterapia</i> .....	8
<i>Tipos de Tratamento com Exercícios Fisioterapêuticos (Modalidades)</i> .....	10
<i>Fases da Reabilitação</i> .....	11
<i>Tipos de Exercício para Ganho de ADM</i> .....	13
<i>Tipos de Exercícios de Fortalecimento</i> .....	14
<i>Treino Proprioceptivo e Pliometria</i> .....	14
<i>Equipamentos Utilizados na Cinesioterapia / Mecanoterapia</i> .....	16
<i>Artrocinemática e Osteocinemática</i> .....	18
<i>Exercícios em Cadeia Cinética Aberta e Fechada</i> .....	18
<i>Exercícios Aeróbicos</i> .....	21
<i>Intervenção Fisioterapêutica em Diferentes Níveis De Atenção à Saúde</i> .....	23
<i>Questões Comentadas</i> .....	24
<i>Lista de Questões</i> .....	53
<i>Gabarito</i> .....	69
<i>Teste Seus Conhecimentos Sobre Cinesioterapia</i> .....	70
<i>Mapas Mentais</i> .....	71
<i>Resumo</i> .....	73






## APRESENTAÇÃO PESSOAL

Nossos professores:



Meu nome é **Mara Ribeiro**. Graduada em Fisioterapia, especialista em Fisioterapia Neurofuncional, Mestre em Gerontologia e Doutora em Ciências da Saúde. Sou professora em cursos de Graduação e Pós-Graduação a 20 anos e em Preparatórios para Concurso a 10 anos. Fui aprovada em diversos concursos, Residência, Rede Sarah, Saúde da Família – DF e TJDFT.

Como podem perceber, há não muito tempo eu escolhi a docência como a minha forma de contribuir com a Fisioterapia. Logo, tentarei utilizar da minha experiência para auxiliá-lo(a) na preparação para os concursos que forem prestar.

Estou também no Instagram:  @profmararibeiro



Meu nome é **Frederico Barreto Kochem**, sou doutor e mestre em Ciências da Reabilitação, tenho MBA executivo em saúde, pós-graduação em fisioterapia traumato-ortopédica e também pós-graduação em segurança do trabalho. Além disso, sou especialista profissional pelo ABRAFITO/COFFITO em fisioterapia traumato-ortopédica.

Hoje em dia, sou professor de graduação e pós-graduação em algumas universidades, inclusive já fui coordenador de curso, o que representou um enorme desafio. Além da atividade acadêmica, eu atuei como fisioterapeuta em um Centro Especializado em Reabilitação – CER 2 do Sistema Único de Saúde atendendo pacientes amputados de membros inferiores.



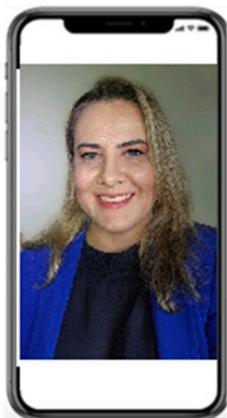
### **Débora Lima**

Fisioterapeuta, mestre e doutora em ciências da reabilitação. Especialista profissional em fisioterapia neurofuncional na saúde do adulto e idoso (ABRAFIN/COFFITO).

Pós-graduada em fisioterapia neurofuncional e em geriatria e gerontologia.

Fisioterapeuta na Orquestra Maré do Amanhã (OMA).

Redes Sociais: @neurostudent



Formada desde 2013 em Fisioterapia e pós-graduada em Fisioterapia Traumato-ortopédica e Desportiva e Dermatofuncional. Iniciou sua vida de concurseira em 2014, com êxitos nos concursos voltados à fisioterapia, assim como em outras áreas. Sendo aprovada na Secretaria de Saúde do Distrito Federal, Marinha do Brasil, EBSERH e Prefeituras.  
Redes sociais: @gislaineholler

Utilizaremos uma linguagem informal, com ênfase nos temas que realmente são cobrados pela banca organizadora, ou seja, para que otimize ao máximo a sua preparação e te habilite para a resolução de questões na área de fisioterapia, objetivando sua aprovação.

Para isso, os **alunos matriculados no curso** terão acesso ao seguinte conteúdo:

- A) Material em pdf com as **TEORIA + QUESTÕES COMENTADAS** de todos os assuntos mais cobrados na área de fisioterapia;
- B) **Figuras e Mapas Mentais** para facilitar a memorização dos principais tópicos da disciplina;
- C) **Videoaulas** em aproximadamente 90% do curso, que complementarão o PDF;
- D) Acesso ao **Fórum de dúvidas**, onde você poderá tirar todas as dúvidas diretamente conosco;
- E) **Resumo** dos principais assuntos abordados nos diferentes livros, textos;
- F) **Slides** das vídeo aulas.

Este material é de extrema importância para que você obtenha êxito em ser aprovado em um concurso na área de Fisioterapia.

**Estamos sempre à disposição para tirar dúvidas e fazer esclarecimentos, via fórum de dúvidas ...**

Você pode buscar por @estrategia.saude ou acessar o link abaixo:  
<https://instagram.com/estrategia.saude?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>

Temos também um canal exclusivo no YouTube. No nosso canal, você encontra videoaulas, webnários, entrevistas com aprovados e muito mais. Inscreva-se através do link abaixo:

<https://www.youtube.com/@EstrategiaSaude>



# CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES PARA A SUA PREPARAÇÃO

1. O pacote deste concurso NÃO oferece os conteúdos básicos, mas você pode encontrá-los no site do estratégica concursos: <https://www.estrategiaconcursos.com.br>
2. Durante a sua preparação tenha um CADERNO DE ANOTAÇÕES DE ASSUNTOS ESSENCIAIS e procure anotar os temas e dicas principais de cada assunto.
3. Programe-se para manter uma rotina diária de estudos, isso te ajudará a conseguir contemplar todos os temas que apareceram no edital do seu concurso e aumentarão as suas chances de êxito.
4. Force-se a estudar com mais assiduidade os assuntos que não lhe são familiares ou que você não goste de estudar.
5. Procure usar as Videoaulas como um complemento do seu estudo e não como a forma principal.
6. O PDF contém texto completo + questões comentadas + figuras + dicas + resumos. Portanto aproveite ao máximo o seu material.
7. Utilize o fórum de dúvidas para te ajudar a entender temas que não ficaram claros ou solicitar esclarecimento de toda e qualquer dúvida, estamos aqui para isso !!!!
8. Dentro do seu PDF haverá várias sugestões de estudo, enquetes e diversos testes que poderão ser aprofundados no fórum de dúvidas, portanto, não deixe de participar. Mas não se preocupe, o seu material é o melhor e o mais completo do mercado e os seus professores estão sempre acessíveis para te auxiliar.
9. Só os alunos que compram o material no site do Estratégia Concursos têm acesso ao fórum de dúvidas.
10. Dedique-se e o retorno será certo.

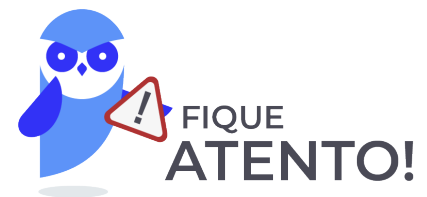


# INTRODUÇÃO AO EXERCÍCIO TERAPÊUTICO

## Definições em Cinesioterapia e Exercício Terapêutico

A **FISIOTERAPIA** inclui:

- 1 – Examinar pacientes com deficiências, limitações funcionais e incapacidades ou outras condições relacionadas à saúde, a fim de determinar um diagnóstico, um prognóstico e uma intervenção;
- 2 – Combater deficiências e limitações funcionais por meio da elaboração, da implementação e da modificação das intervenções terapêuticas;
- 3 – Prevenir as lesões, as deficiências, as limitações funcionais e as incapacidades, incluindo a promoção e a manutenção de aptidão, saúde e qualidade de vida nas populações de todas as idades;
- 4 – Participar de pareceres, educação e pesquisa.



## Objetivo Da Fisioterapia

Reduzir ou eliminar a limitação funcional e a incapacidade, e permitir que os indivíduos alcancem a melhor qualidade de vida possível.

### Portanto:

Os usuários dos serviços de fisioterapia em geral buscam o serviço devido a comprometimentos físicos associados à lesão, doença ou distúrbio que interferem em sua habilidade de desempenhar ou exercer quaisquer atividades necessárias ou importantes para eles.

Os serviços de fisioterapia também podem se preocupar com indivíduos sem comprometimentos que desejem melhorar o desempenho físico geral ou reduzir o risco de lesão ou doença.



Um programa de **EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS** elaborado individualmente, com responsabilidade e com embasamento científico é sempre um componente essencial dos serviços de fisioterapia.



O principal OBJETIVO do programa é **obter o nível ótimo de movimento sem a ocorrência de sintomas durante atividades funcionais básicas ou complexas.**

A Cinesioterapia é definida como a **arte de curar, utilizando todas as técnicas de movimento.** Trata-se da parte da Fisioterapia que se ocupa dos **EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS.**

### Implementação Do Tratamento

O fisioterapeuta deve:

- ↳ Proporcionar um atendimento abrangente e personalizado aos pacientes;
- ↳ Confiar em habilidades especiais para a tomada de decisões clínicas;
- ↳ Implementar uma grande variedade de intervenções terapêuticas que sejam complementares;
- ↳ Promover a independência do paciente sempre que possível.



### QUESTÃO DE FIXAÇÃO

(INSTITUTO MACHADO DE ASSIS – IMA / Fisioterapeuta - Pref. Municipal Canaviera/PI) “É a designação dos processos terapêuticos que visam a reabilitação funcional através da realização de movimentos ativos e passivos. Tem como objetivo prevenir, eliminar ou diminuir os distúrbios do movimento e função”. O enunciado acima se refere a:

A) Eletroterapia





- B) Hidroterapia.
- C) Cinesioterapia.
- D) Massoterapia.

**COMENTÁRIO:** O recurso fisioterapêutico que utiliza diversos tipos de exercícios terapêuticos com o objetivo de prevenir, tratar, corrigir ou recuperar distúrbios do movimento e do sistema locomotor é a CINESIOTERAPIA.

Portanto, a alternativa a ser marcada é a C.

**GABARITO: C**

## Indicações e Ações da Cinesioterapia

O **Exercício Terapêutico** é fundamental para melhorar a função do paciente e reduzir diversas formas de incapacidades e limitações funcionais.

Trata-se da execução sistemática de movimentos físicos planejados, posturas ou atividades destinadas a permitir ao paciente:

- 1 – Corrigir ou prevenir deficiências;
- 2 – Aprimorar, restaurar ou aumentar a função;
- 3 – Reduzir ou evitar fatores de risco;
- 4 – Otimizar a saúde global;
- 5 – Melhorar a aptidão e o bem-estar.

Os exercícios terapêuticos podem incluir condicionamento e recondicionamento aeróbico e de endurance; treinamento de equilíbrio; coordenação e agilidade; treinamento da mecânica corporal e da percepção da postura; alongamento muscular; técnicas de amplitude de movimento; treinamento da marcha e da locomoção; treinamento dos padrões de movimento; ou treinamento de força ou potência muscular.

Os exercícios terapêuticos podem ser benéficos para numerosos sistemas do corpo, porém agem de maneira muito impactante no sistema musculoesquelético e conseqüentemente sobre o **MOVIMENTO HUMANO**.



Principais **INDICAÇÕES / VARIÁVEIS** que podem ser influenciadas pela prática de Exercícios Terapêuticos são:

↳ **EQUILÍBRIO:** Habilidade de alinhar os seguimentos do corpo contra a gravidade para manter ou mover o corpo, dentro da base de sustentação disponível.

↳ **CONDICIONAMENTO CARDIOPULMONAR:** Habilidade de realizar movimentos repetitivos de baixa intensidade usando todo o corpo por um longo período de tempo.

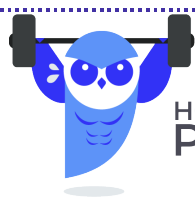
↳ **COORDENAÇÃO:** Cadência e sequenciamento correto do recrutamento de fibras musculares, combinados com a intensidade apropriada de contração muscular, propiciando o início, a condução e a graduação do movimento. É a base do movimento suave, preciso e eficiente.

↳ **FLEXIBILIDADE:** Capacidade de atingir uma determinada Amplitude de Movimento, durante a realização de uma determinada tarefa.

↳ **MOBILIDADE:** Habilidade das estruturas ou dos segmentos do corpo de se moverem ou serem movidos de modo a permitir a ocorrência da Amplitude de Movimento. de amplitude funcional ao longo da qual se move um segmento e a capacidade de manter o movimento ativo nesta amplitude.

↳ **DESEMPENHO MUSCULAR:** Capacidade do músculo de produzir tensão e realizar trabalho físico. O desempenho muscular envolve força, potência e resistência muscular.

↳ **CONTROLE NEUROMOTOR:** Interação dos sistemas sensorial e motor que possibilita aos músculos sinergistas, agonistas e antagonistas, assim como aos estabilizadores e neutralizadores, anteciparem ou responderem à informação proprioceptiva ou cinestésica.



HORA DE  
**PRATICAR!**

**QUESTÃO DE FIXAÇÃO**

(UEPB - Fisioterapeuta - Pref. São Vicente/RN) Na cinesioterapia, o exercício é o treinamento sistemático e planejado de movimentos corporais, posturas ou atividades físicas com a intenção de proporcionar ao paciente meios de, **EXCETO:**

- Tratar ou prevenir comprometimentos.
- Estimular os nervos sensitivos, com vasodilatação superficial.



- c) Melhorar, aumentar ou restaurar a função física.
- d) Evitar ou reduzir fatores de risco relacionados à saúde.
- e) Otimizar o estado de saúde geral, o preparo físico ou a sensação de bem-estar.

**COMENTÁRIO:** Várias são as indicações dos exercícios terapêuticos e muitos objetivos podem ser atingidos. Porém, estimular nervos sensitivos por meio de vasodilatação superficial não é um benefício atingido.

Portanto, a alternativa incorreta e que deve ser assinalada é a B. As demais estão corretas.

**GABARITO: B**

## Tipos de Tratamento com Exercícios Fisioterapêuticos (Modalidades)

Os procedimentos que utilizam exercícios fisioterapêuticos envolvem uma grande variedade de atividades, ações e técnicas.

As técnicas escolhidas para um programa de exercício em cinesioterapia individualizado baseiam-se na determinação do fisioterapeuta de delinear as causas das limitações funcionais ou das incapacidades do paciente.

### Principais Tipos:

- ↳ Condicionamento e recondicionamento aeróbico;
- ↳ Exercícios de desempenho muscular: força, potência e treinamento de resistência à fadiga;
- ↳ Técnicas de alongamento, incluindo procedimentos de alongamento muscular e técnicas de mobilização articular;
- ↳ Controle neuromuscular, técnicas de inibição e facilitação, e treinamento de consciência postural;
- ↳ Exercícios de controle postural, mecânica corporal e estabilização;
- ↳ Exercícios de equilíbrio (deslocamento) e treinamento de agilidade;
- ↳ Exercícios de relaxamento;



↳ Exercícios respiratórios e treinamento muscular ventilatório;

↳ Treinamento funcional específico à tarefa.

É muito comum, quando o fisioterapeuta traça um programa de tratamento para a recuperação de uma lesão ou doença do aparelho locomotor que o profissional opte por utilizar uma seqüência básica de tratamento:



## Fases da Reabilitação

Quando levamos em consideração as Fases da Reabilitação, devemos pensar na Fase da Lesão X Atuação Fisioterapêutica que será implementada.

Nesse sentido, as fases da lesão são:

Fase Aguda

Fase Subaguda

Fase Crônica

E as fases do tratamento fisioterapêutico são:

Técnicas anti-inflamatórias  
analgésicas

Recuperação de Amplitude de  
movimentos – Ex. passivo, ativo-  
assistido, ativo-livre, mobilização  
articular, alongamentos,  
condicionamento.

Exercício Resistido – isométrico,  
isotônico, cadeia cinética  
fechada, cadeia cinética aberta

Treino proprioceptivo  
(reeducação sensório-motora)

Pliometria

01.

11





02.  
03.

Os principais recursos Fisioterapêuticos que serão utilizados, a depender da fase da lesão:

### ANTIINFLAMATÓRIAS

- Crioterapia
- Eletroterapia
- Termoterapia

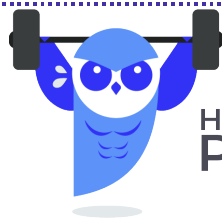
### TÉCNICAS DE ADM

- Exercícios passivos
- Exercícios ativos assistidos
- Exercícios ativos livres
- Alongamentos
- Mobilização Articular



## Tipos de Exercício para Ganho de ADM

<b>EXERCÍCIO PASSIVO</b>	é produzido por uma força externa sem contração muscular voluntária. Utilizado em tecidos inflamados ou pacientes comatosos
<b>EXERCÍCIO ATIVO-ASSISTIDO</b>	é realizado voluntariamente e com ajuda do terapeuta/aparelho
<b>ATIVO-LIVRE</b>	realizado voluntariamente, de maneira independente



HORA DE  
**PRATICAR!**

### QUESTÃO DE FIXAÇÃO

(AOCP - Fisioterapeuta - EBSERH/HE-UFPEL) A fisioterapia inicia com a avaliação e inclui assistência, planejamento e implementação do programa de tratamento e alteração na terapia com as possíveis evoluções do paciente. Durante a cinesioterapia, é necessário avaliar quais componentes do movimento não estão funcionando adequadamente no paciente. Assinale a alternativa que apresenta as classificações das técnicas de movimento.

- A) Movimentos passivos, ativos assistidos, crepitantes e resistidos.
- B) Movimentos articulado, hipertônicos e ativos resistidos.
- C) Movimentos passivos, ativos assistidos, ativos livres e resistidos.
- D) Movimentos passivos, ativos cinéticos, ativos livres e forçados.
- E) Movimentos articulado, ativos assistidos, ativos livres e resistidos.

**COMENTÁRIO:** A designação correta de exercícios terapêuticos são:

Exercícios Passivos;



Exercícios Ativos – Assistidos; PARA MELHORAR ADM

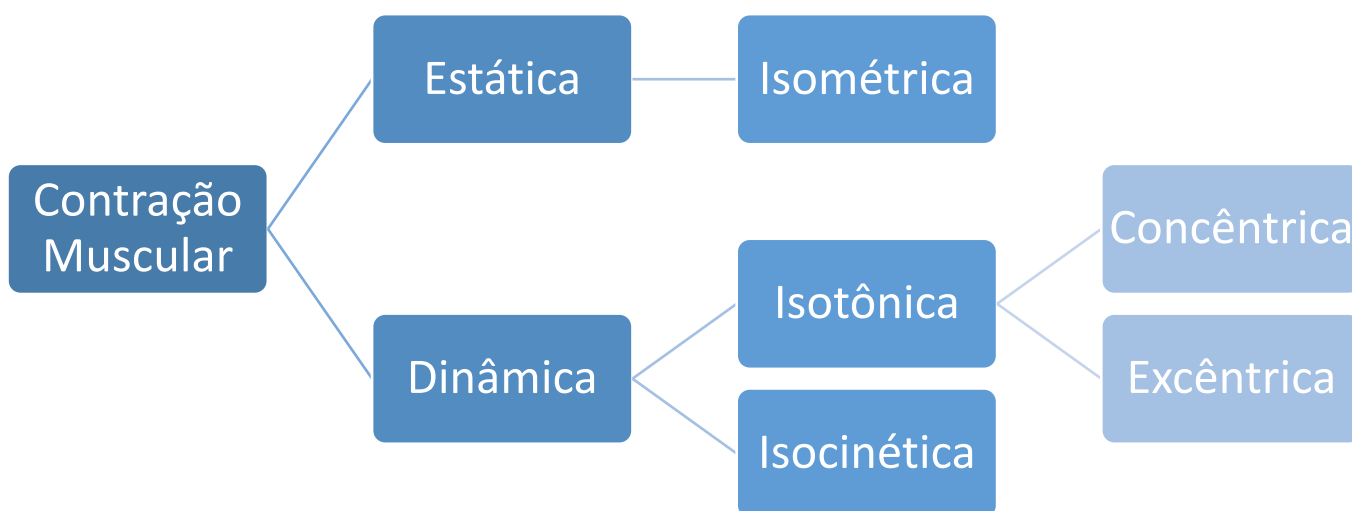
Exercícios Ativos-Livres;

Exercícios resistidos; PARA FORTALECIMENTO MUSCULAR

Portanto, a alternativa correta é a C.

## Tipos de Exercícios de Fortalecimento

O fortalecimento será realizado com exercícios resistidos, tendo como ponto central o Tipo de Contração Muscular:



## Treino Proprioceptivo e Pliometria

A conduta fisioterapêutica para a **reeducação proprioceptiva**, realizada através de estímulos proprioceptivos, os quais excitam as terminações nervosas com o intuito de obter de maneira automática as contrações musculares equilibradas, gerando assim proteção e/ ou aprendizagem de movimento.

Já a **pliometria** é uma técnicas de treinamento que utilizam o ciclo de alongamento-encurtamento (combinação de uma ação excêntrica seguida por uma ação concêntrica).



Podemos resumir na seguinte tabela:

ESTÁGIO	PRAZO APROXIMADO	TRATAMENTO	OBJETIVOS
INICIAL AGUDA	Lesão ao Dia 03  Edema  Dor ao movimento e palpação	Proteção (órteses);  Repouso;  Crioterapia;  Compressão intermitente;  Elevação;  Laser de baixa potência;  Estimulação Elétrica;  Terapia Manual.	Reduzir a dor;  Controlar inflamações e edemas;  Proteger as estruturas danificadas;
Resposta inflamatória	Dias 01 a 06  Edema diminui,  Quente ao toque.  Descoloração,  Dor ao movimento e à palpação.	Crioterapia;  Estimulação Elétrica;  Amplitude de movimento;  Compressão intermitente;  Terapia Manual.	Manter a força e mobilidade das articulações adjacentes a lesão.
Reparo fibroblástico	Dias 4 a 10  Dor à palpação e ao movimento;  Edema diminui.	Termoterapia;  Estimulação elétrica;  Laser de baixa potência;  Amplitude de movimento;  Fortalecimento muscular (leve).	Diminuir a dor,  Aumentar a circulação,  Diminuir o edema.





<p>Maturação remodelação</p>	<p>–</p> <p>Dia 7 até recuperação</p> <p>Edema;</p> <p>Palpação sem dor;</p> <p>Diminuição da dor ao movimento.</p>	<p>Ultrassom;</p> <p>Estimulação elétrica;</p> <p>Laser de baixa potência;</p> <p>Progressão dos exercícios de amplitude de movimento e fortalecimento muscular;</p> <p>Exercícios Funcionais;</p> <p>Exercícios de Propriocepção.</p>	<p>Aumentar ADM;</p> <p>Aumentar força muscular;</p> <p>Diminui dor;</p> <p>Aumentar a circulação sanguínea;</p> <p>Retorno funcional.</p>
------------------------------	---	--	--



## Equipamentos Utilizados na Cinesioterapia / Mecanoterapia

Diversos recursos de mecanoterapia podem ser utilizados a fim de ajudar ou de promover resistência quando aplicamos exercícios terapêuticos, são alguns exemplos:

- ↳ Bolas;
- ↳ Halteres;
- ↳ Caneleiras;
- ↳ Bastões;
- ↳ Escada de dedos;
- ↳ Roda de ombro;
- ↳ Espaldar;
- ↳ Faixas Elásticas;
- ↳ Polias;
- ↳ Cordas;
- ↳ Escadas;
- ↳ Escada e Rampa de canto;



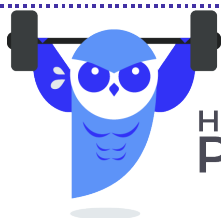
↳ Barras Paralelas;

↳ Tábuas e pranchas de equilíbrio;

↳ Cama elástica;

↳ Balancim.

Dentre outros, estes são alguns exemplos. Vale lembrar que devemos sempre usar a criatividade e utilizar recursos específicos para o treinamento de funções específicas, como chaves, fechaduras, vassouras etc.



HORA DE  
PRATICAR!

### QUESTÃO DE FIXAÇÃO

(IMA - Fisioterapeuta - Pref. Inhumá/PI) São equipamentos que permitem ao paciente usufruir de uma Cinesioterapia adequada e satisfatória:

- I. Caneleiras e stride.
- II. Sistemas de elásticos.
- III. Bolas terapêuticas.
- IV. Trampolim.

A quantidade de itens corretos é:

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

**COMENTÁRIO:** Como citado anteriormente, diversos são os recursos e equipamentos que podem ser utilizados para melhorar a ação ou desempenho de um exercício terapêutico. Todos os itens citados na questão podem ser utilizados.

Portanto, a alternativa D é aquela que deve ser marcada.

**GABARITO: D**

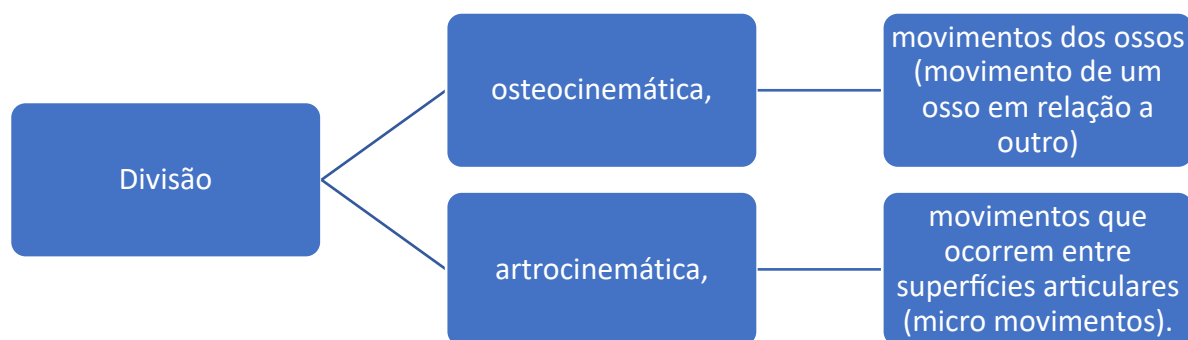




DESPENCA NA  
PROVA!

## Artrocinemática e Osteocinemática

A CINEMÁTICA é a ciência do movimento dos corpos no espaço.



## Exercícios em Cadeia Cinética Aberta e Fechada

Outra premissa dos Exercícios Terapêuticos que devemos levar em consideração é o uso das atividades em Cadeia Cinética Aberta e Cadeia Cinética Fechada. Vamos entender um pouco mais acerca deste assunto:

Considera-se que as articulações do corpo humano pertencem a uma **Cadeia Cinética**. Esta refere-se a uma série de segmentos que estão conectados por uma série de articulações. Isto significa que, um segmento articular pode produzir movimento em todas as outras articulações de uma maneira previsível.





Tais Cadeias Cinéticas atuam em uma posição **ABERTA** ou **FECHADA**.

↳ **CADEIA CINÉTICA FECHADA:** é aquela na qual **a extremidade distal está fixada** ao solo ou a um objeto, de forma que as partes proximais se movem. Exemplo: posição ortostática. Na Cadeia Fechada, **o movimento de um segmento, exige que todos os segmentos se movimentem também.**

↳ **CADEIA CINÉTICA ABERTA:** é aquela na qual **a extremidade distal não está fixa**, ou seja, move-se no espaço. Exemplo: movimentos de levar a mão ao cabelo. Em movimentos de Cadeia Aberta, **os segmentos podem mover-se de maneira independente** ou até alguns segmentos podem não se movimentar.

## RESUMINDO



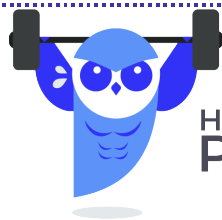
**CCA**

Extremidade distal livre  
Movimentos dissociados  
Maior cisalhamento articular (atrito articular)



**CCF**

Extremidade distal fixa  
Movimentos interdependentes  
Maior congruência articular



**HORA DE  
PRATICAR!**

**QUESTÃO DE FIXAÇÃO**



(CONPASS - Fisioterapeuta - Pref. Tibau do Sul/RN) O conceito de cadeia cinética originou-se em 1955, quando Steindler utilizou as teorias da engenharia mecânica de cinemática fechada e conceitos de ligações (links) para descrever a cinesiologia humana. Assim, os movimentos corporais acontecem em planos anatômicos e podem ser realizados em Cadeia Cinética Aberta (CCA) ou Cadeia Cinética Fechada (CCF). Sobre cadeia cinética, assinale a alternativa CORRETA:

- a) CCF é aquela que ocorre quando o segmento distal de uma extremidade se move livremente no espaço.
- b) CCA é aquele que ocorre quando o seguimento distal de uma extremidade se encontra fixo.
- c) CCA é aquela que ocorre quando o segmento distal de uma extremidade se move livremente no espaço.
- d) CCF é aquele que ocorre quando o seguimento proximal de uma extremidade se encontra fixo.
- e) Nas CCA e CCF o segmento proximal encontra-se livre, respectivamente.

**COMENTÁRIO:** Vamos analisar as alternativas:

**ALTERNATIVA A** - CCF é aquela que ocorre quando o segmento distal de uma extremidade se move livremente no espaço.

ERRADO. A Cadeia Cinética Fechada é aquela que mantém o segmento distal fixo, portanto ele não se move livremente no espaço.

**ALTERNATIVA B** - CCA é aquele que ocorre quando o seguimento distal de uma extremidade se encontra fixo.

ERRADO. A Cadeia Cinética Aberta é aquela que mantém o segmento distal livre, portanto ele se move livremente no espaço.

**ALTERNATIVA C** - CCA é aquela que ocorre quando o segmento distal de uma extremidade se move livremente no espaço.

CORRETO. É isso mesmo, a Cadeia Cinética Aberta permite o movimento do segmento distal livre no espaço, por não estar fixa.

**ALTERNATIVA D** - CCF é aquele que ocorre quando o seguimento proximal de uma extremidade se encontra fixo.

ERRADO. Não se trata do segmento proximal, e sim do segmento distal !!!

**ALTERNATIVA E** - Nas CCA e CCF o segmento proximal encontra-se fixo e livre, respectivamente. ERRADO. E aqui novamente o RESPECTIVAMENTE fará a diferença entre a assertiva estar certa ou errada. Os conceitos foram invertidos.



## GABARITO: C

### Exercícios Aeróbicos

#### Termos e Conceitos

Atividade Física: qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos que resulta em aumento substancial do gasto de energia em relação ao repouso"

Exercício: Uma atividade física planejada e estruturada, elaborada para melhorar ou manter o preparo físico.

#### Treinamento com Exercícios Aeróbios (Condicionamento)

Treinamento com exercícios aeróbios, ou condicionamento, é o aumento da utilização de energia do músculo por meio de um programa de exercícios.

A melhora da habilidade muscular para usar energia é decorrente da existência de níveis elevados de enzimas oxidativas nos músculos, aumentando a densidade e o tamanho das mitocôndrias, bem como elevando o suprimento de fibras capilares musculares.

- O treinamento depende de exercícios realizados com frequência, intensidade e tempo suficientes.
- O treinamento produz adaptação cardiovascular e/ou muscular e é reflexo da resistência física pessoal.
- O treinamento para um esporte ou evento em particular depende do princípio da especificidade; ou seja, a pessoa pode melhorar seu desempenho em tarefas ligadas ao exercício utilizado no treinamento, mas não melhorará em outras tarefas. Por exemplo, nadar causa um aprimoramento do desempenho de uma pessoa em eventos de natação, mas não causa o mesmo efeito em seu desempenho em corridas sobre a esteira.



## Programa de Exercício

Um programa de exercícios cuidadosamente planejado pode resultar em níveis mais altos de preparo físico para a pessoa saudável, tornar mais lenta a diminuição na capacidade funcional do idoso e recondicionar aqueles que estiveram doentes ou têm doenças crônicas.

O programa de exercícios tem três componentes:

- (1) um período de aquecimento;
- (2) um período de exercício aeróbio (ou de resistência); e
- (3) um período de desaquecimento.

## Diretrizes Gerais Para um Programa de Treinamento Aeróbio

Estabeleça a frequência cardíaca alvo e a frequência cardíaca máxima.

- Faça um aquecimento gradual por 5 a 10 minutos. Inclua alongamento e movimentos repetitivos com velocidades lentas, aumentando gradualmente o esforço.
- Aumente a cadência da atividade de modo que a frequência cardíaca alvo possa ser mantida por 20 a 30 minutos. Exemplos incluem caminhar rapidamente, correr, pedalar, nadar, esquiar (cross-country) e realizar dança aeróbia.
- Faça um desaquecimento por 5 a 10 minutos com movimentos repetitivos corporais totais lentos e atividades de alongamento.
- A atividade aeróbia deve ser feita 3 a 5 vezes por semana.
- Para evitar lesões por sobrecarga use equipamentos apropriados, como um calçado correto que forneça bom suporte biomecânico.
- Para evitar lesões por esforço repetitivo em estruturas do sistema musculoesquelético, os músculos que serão mais usados deverão ser aquecidos e alongados apropriadamente. A progressão das atividades deve ser dentro da tolerância da pessoa.
- Individualize o programa de exercícios. As pessoas não têm o mesmo nível de preparo e, portanto, não podem realizar os mesmos exercícios. Qualquer exercício tem o potencial de ser prejudicial se tentado por alguém que não seja capaz de executá-lo apropriadamente. Durante



a recuperação após uma lesão ou cirurgia. escolha um exercício que não sobrecarregue os tecidos vulneráveis.

## INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA EM DIFERENTES NÍVEIS DE ATENÇÃO À SAÚDE

De maneira bem simplificada, o fisioterapeuta pode atuar na Atenção Primária, Secundária ou Terciária.

- Atenção Primária: Promoção e Prevenção em saúde;
- Atenção Secundária: Tratamento e Cura de Doenças instaladas;
- Atenção Terciária: Reabilitação e recolocação da pessoa que tenha ficado com sequela.

Também, devemos entender os níveis de complexidade na qual o fisioterapeuta atua:

- Baixa Complexidade: Serviços de atenção primária, como posto de saúde;
- Média Complexidade: Clínicas e Ambulatórios;
- Alta Complexidade: Hospitais de grande porte com centro cirúrgico e Unidades de Terapia Intensiva.





## QUESTÕES COMENTADAS



### 01.FUNATEC - 2023 - Fisioterapeuta (Pref Palmeirante)

Cinesioterapia é uma palavra muito utilizada em alguns países pelo mundo para se referir a profissão do fisioterapeuta. Por exemplo, na França o fisioterapeuta é normalmente chamado de cinesioterapeuta. Assinale a assertiva que NÃO representa a nomenclatura correta de uma das técnicas da terapia em movimento.

- A. Exercício em Amplitude de Movimento.
- B. Exercício de Fortalecimento Muscular.
- C. Exercício de Deslocamento.
- D. Exercício de fixação muscular.

**COMENTÁRIO:** Essa questão pergunta sobre a questão errada. Nesse caso, a alternativa errada é a letra D. “Exercícios de fixação muscular” não é uma nomenclatura utilizada dentro da cinesioterapia.

GABARITO: D

### 02.FUNATEC - 2023 - Fisioterapeuta (Pref Palmeirante)

Na fisioterapia existem técnicas de exercícios passivos no qual se realiza sem a participação do paciente. Nesse sentido, assinale a assertiva que representa uma dessas técnicas que é representada pelo movimento que acontece na anatomia de modo geral. Por exemplo, na flexão do ombro e cotovelo, desvio radial etc. Trata-se também do movimento da articulação em direção a determinada linha do corpo.

- A. Artrocinemática.



- B. Osteocinemática.
- C. Flexão Artrocina.
- D. Alongamento Artrocina.

**COMENTÁRIO:** A questão fala sobre a Osteocinemática, ou seja, movimentos dos ossos (movimento de um osso em relação a outro).

GABARITO: B

### 03.FUNATEC - 2023 - Fisioterapeuta (Pref Palmeirante)

Assinale a assertiva que indica corretamente o tipo de exercício para o paciente que possui alguma região do corpo onde há tecido com inflamação aguda.

- A. Exercício passivo.
- B. Exercício ativo-assistido.
- C. Exercício ativo.
- D. Exercício inativo.

**COMENTÁRIO:** Nesse caso, o exercício mais indicado é o Exercício Passivo, pois o objetivo dos exercícios passivos é proteger a integridade das articulações e a elasticidade muscular e, ao mesmo tempo, prevenir contraturas musculares.

GABARITO: A

### 04.FUNATEC - 2023 - Fisioterapeuta (Pref Palmeirante)

Assinale a assertiva INCORRETA, sobre a cinesioterapia que é uma das modalidades de procedimentos fisioterápicos.

- A. Possui como um dos objetivos a reabilitação das articulações.
- B. Possui como um dos objetivos a reabilitação dos tecidos periarticulares.
- C. Na cinesioterapia ativa, o paciente participa da execução do movimento ativamente e de forma consciente.
- D. Na cinesioterapia passiva, o paciente participa ativamente dos movimentos.



**COMENTÁRIO:** Essa questão pergunta sobre a questão errada. Então, a alternativa errada é a letra D, pois nessa alternativa há afirmação que no exercício passivo o paciente participa ativamente dos movimentos e isso é errado. O exercício passivo é produzido por uma força externa sem contração muscular voluntária.

GABARITO: D

### 05.ITAME - 2023 - Fisioterapeuta PSF (Pref Britânia)

Em condições cardiovasculares após avaliação será configurado um programa de exercícios individualizado, que dependendo do comprometimento do paciente será realizado 2 ou 3 vezes por semana durante 3 meses. No fim do programa o paciente será reavaliado do ponto de vista físico e verificado a necessidade de manutenção da reabilitação com supervisão do fisioterapeuta. Escolha a opção que contem apenas exercícios aeróbicos:

- A. Musculação e Calistenia
- B. Musculação e Hidroterapia
- C. Caminhada e Musculação
- D. Caminhada e esteira

**COMENTÁRIO:** A musculação não pode ser considerada uma atividade aeróbica. Portanto, as alternativas A, B e C não servem como resposta para a pergunta. A alternativa D é a correta, ou seja, são atividades essencialmente aeróbicas a caminhada e o treino na esteira.

GABARITO: D

### 06.IBFC - 2022 - Fisioterapeuta (EBSERH HU-UNIFAP)

Analise as afirmativas a seguir. O exercício terapêutico é fundamental para melhorar a função, reduzir incapacidades e limitações funcionais. Esses exercícios, quando bem indicados podem:

- I. desordenar ou prevenir deficiências.
- II. aprimorar, restaurar ou aumentar a função.
- III. agravar ou potencializar fatores de risco.



IV. otimizar a saúde global.

V. melhorar a aptidão e bem-estar.

Estão corretas as afirmativas:

- A. II, IV e V, apenas
- B. I, II e III, apenas
- C. I, II, III, IV e V
- D. III, IV e V, apenas
- E. I e III, apenas

**COMENTÁRIO:** Estão corretas as afirmativas:

II. aprimorar, restaurar ou aumentar a função.

IV. otimizar a saúde global.

V. melhorar a aptidão e bem-estar.

E estão errados os itens:

I. ~~desordenar~~ ou prevenir deficiências. – Não será objetivo da cinesioterapia desordenar.

III. ~~agravar ou potencializar~~ fatores de risco. – Não será objetivo da cinesioterapia piorar o quadro do paciente

GABARITO: A

### 07.FGV - 2022 - Especialista em Saúde (SEMSA Manaus)/Fisioterapeuta

A partir da avaliação da capacidade cardiorrespiratória de um indivíduo, é importante o planejamento de um programa de exercícios aeróbios para desenvolver e manter sua resistência.

Cada sessão da prescrição e do programa de exercícios aeróbios deve incluir as fases de

- A. aquecimento, calistenia leve e alongamento.
- B. alongamento, caminhada leve e calistenia leve.
- C. aquecimento, jogging e desaquecimento.
- D. aquecimento, calistenia e desaquecimento.



E. aquecimento, resistência e desaquecimento.

**COMENTÁRIO:** As fases do programa que envolva exercícios aeróbicos são:

- (1) um período de aquecimento;
- (2) um período de exercício aeróbio (ou de resistência); e
- (3) um período de desaquecimento.

GABARITO: E

### 08. Instituto Consulplan - 2022 - Fisioterapeuta (ISGH HRVJ)

A prescrição do tratamento fisioterapêutico utilizando os recursos do movimento é necessária para a recuperação funcional.

A cinesioterapia sempre foi definida pelo uso do movimento ou exercício como forma de terapia (exercício terapêutico), mas é possível afirmar que é o tratamento do movimento. Os primeiros estudos sobre a utilização dos exercícios terapêuticos datam da Grécia e Roma antiga; porém, foi a partir da 1ª Guerra Mundial, que houve um aumento acentuado da utilização deste recurso para a reabilitação de pacientes. Isso devido ao grande número de incapacitados. Sua principal finalidade é a manutenção ou o desenvolvimento do movimento livre para a sua função, e tem como efeitos principais: melhora da força, resistência à fadiga, coordenação motora, mobilidade e flexibilidade. Cinesioterapia ou exercício terapêutico é o treinamento planejado e sistemático de movimentos corporais, posturas ou atividades físicas.

Sobre os objetivos a serem proporcionados ao indivíduo através da cinesioterapia, analise as afirmativas a seguir.

- I. Tratar ou prevenir comprometimentos.
- II. Melhorar, restaurar ou potencializar a função física.
- III. Prevenir ou reduzir fatores de risco ligados à saúde.
- IV. Otimizar o estado de saúde geral, seu preparo físico ou sensação de bem-estar.

Está correto o que se afirma em



- A. I, II, III e IV.
- B. I e IV, apenas.
- C. II e IV, apenas.
- D. I, II e III, apenas.

**COMENTÁRIO:** Todas as afirmativas são corretas, pois constituem objetivos corretos da cinesioterapia:

- I. Tratar ou prevenir comprometimentos.
- II. Melhorar, restaurar ou potencializar a função física.
- III. Prevenir ou reduzir fatores de risco ligados à saúde.
- IV. Otimizar o estado de saúde geral, seu preparo físico ou sensação de bem-estar.

GABARITO: A

### 09. Instituto Consulplan - 2022 - Oficial de Apoio à Saúde Policial Militar (PM RN)/Fisioterapia/Traumático Orotópico/QOASPM

Há controvérsia sobre se os exercícios do joelho devem ser feitos na forma de cadeia aberta ou fechada. Os Exercícios de Cadeia Cinética Fechada (ECCF) como agachamento, leg press, levantamento de peso e força livre foram usados como práticas centrais por atletas para intensificar o desempenho no esporte. Esses exercícios multiarticulares desenvolvem os maiores e mais poderosos músculos do corpo e têm similaridades biomecânicas e neuromusculares a muitos movimentos atléticos, como correr e saltar. Os Exercícios de Cadeia Cinética Aberta (ECCA) parecem ser menos funcionais em termos de muitos movimentos atléticos e têm, primariamente, um papel de suporte em programas de força e condicionamento. Porém, é aconselhável que a combinação de ambos seja usada. A fase funcional da reabilitação do joelho trabalha quaisquer problemas de sobrecarga do tecido e deficiências biomecânicas funcionais. ECCFs para fortalecer os isquiotibiais, gastrocnêmios e quadríceps de maneira funcional incluem uma variedade de exercícios. Uma esteira inclinada pode ser usada para exercitar seletivamente os isquiotibiais, gastrocnêmios e quadríceps. Em relação aos ECCF, com o uso deste dispositivo, assinale a afirmativa INCORRETA.

- A. Caminhar de costas em active trabalha concentricamente o quadríceps.
- B. Caminhar ou correr em uma superfície inclinada trabalha excentricamente o quadríceps.
- C. Caminhar ou correr em active trabalha concentricamente os gastrocnêmios e os isquiotibiais.



- D. Caminhar ou correr em declive de costas trabalha excentricamente os gastrocnêmios e os isquiotibiais.
- E. Caminhar ou correr em declive de costas trabalha concentricamente os gastrocnêmios e os isquiotibiais.

**COMENTÁRIO:** Caminhar ou correr em declive de costas trabalha excentricamente os gastrocnêmios e os isquiotibiais. Vale lembrar que exercícios excêntricos são aqueles no sentido oposto ao movimento que os músculos fazem quando em ação concêntrica. Eles funcionam como um freio, controlando o movimento oposto ao seu.

GABARITO: E

### 10. Instituto ACCESS - 2022 - Fisioterapeuta (Pref Ouro Branco)

Seus exercícios têm como objetivo promover a reabilitação e a amplitude das articulações e preservar a força muscular, podendo ser indicada em caso de artrose, artrite, gota, espondilite, tendinite, etc. Além disso, esse tipo de terapia pode ser indicada para pessoas que estão acamadas devido a doença ou cirurgia. A terapia citada no fragmento acima é denominada

- A. cinesioterapia motora.
- B. eletroterapia.
- C. cinesioterapia laboral.
- D. exercícios pendulares de Codman.

**COMENTÁRIO:** Essa questão é bem simples, a modalidade descrita no enunciado é a Cinesioterapia Motora que agrupa diferentes tipos de exercícios com o objetivo de promover recuperação funcional, seja da amplitude de movimento, da força, do equilíbrio ou de qualquer outra necessidade motora do paciente.

GABARITO: A

### 11. CONSULPLAN - 2022 - Fisioterapeuta (Pref Macaíba)

A cinesioterapia sempre foi definida pelo uso do movimento ou exercício como forma de terapia (exercício terapêutico); mas, podemos também afirmar que é o tratamento do movimento. Os primeiros estudos sobre a utilização dos exercícios terapêuticos datam da Grécia e Roma antiga;

30



porém, foi a partir da I Guerra Mundial que houve um aumento acentuado da utilização deste recurso para a reabilitação de pacientes, isso devido ao grande número de incapacitados. Sua principal finalidade é a manutenção ou o desenvolvimento do movimento livre para a sua função e tem como efeitos principais a melhora da força, resistência à fadiga, coordenação motora, mobilidade e flexibilidade. Cinesioterapia ou exercício terapêutico é o treinamento planejado e sistemático de movimentos corporais, posturas ou atividades físicas. Considerando os objetivos da aplicação de tal modalidade terapêutica, assinale a afirmativa INCORRETA.

- A. Tratar ou prevenir comprometimentos.
- B. Melhorar, restaurar ou potencializar a função física.
- C. Prevenir ou aumentar fatores de risco ligados à saúde.
- D. Otimizar o estado de saúde geral, seu preparo físico ou sensação de bem-estar.

**COMENTÁRIO:** Muito cuidado com esse tipo de questão, pois após um enunciado longo, a banca está pedindo que seja assinalada a alternativa incorreta. No caso, a errada é a letra C, pois “aumentar fatores de risco ligados à saúde” não será um objetivo da cinesioterapia.

GABARITO: C

## 12. CONSULPLAN - 2022 - Fisioterapeuta (Pref Macaíba)

Exercício fisioterapêutico é o treinamento sistemático e o planejamento de movimentos corporais, posturais ou atividades físicas com intenção de proporcionar ao paciente meios de tratar ou prevenir comprometimentos; melhorar, restaurar ou aumentar a função física; evitar ou reduzir fatores de risco relacionados à saúde; e, otimizar o estado de saúde geral, o preparo físico ou a sensação de bem-estar. Os aspectos multidimensionais da função física englobam diversas áreas de desempenho inter-relacionadas. Em relação a tais aspectos, assinale a afirmativa INCORRETA.

- A. Desempenho muscular: capacidade do músculo de produzir tensão e realizar trabalho físico. O desempenho muscular, ou condicionamento muscular, envolve força, potência e resistência muscular.
- B. Condicionamento cardiopulmonar: habilidade de realizar movimentos repetitivos de baixa intensidade usando todo o corpo (andar, correr, pedalar, nadar) por um longo período de tempo; um sinônimo é resistência cardiopulmonar.
- C. Equilíbrio: cadência e sequenciamento correto do recrutamento de fibras musculares, combinados com a intensidade apropriada de contração muscular, propiciando o início, a





condução e a graduação efetiva do movimento. É a base do movimento suave, preciso e eficiente, ocorrendo de forma consciente ou automática.

- D. Mobilidade: habilidade das estruturas ou dos segmentos do corpo de se moverem ou serem movidos de modo a permitir a ocorrência da amplitude de movimento (ADM) em atividades funcionais (ADM funcional). A mobilidade passiva depende da extensibilidade dos tecidos moles (contrátil e não contrátil), enquanto a mobilidade ativa requer ativação neuromuscular.

**COMENTÁRIO:** Muito cuidado com esse tipo de questão, pois após um enunciado longo, a banca está pedindo que seja assinalada a alternativa incorreta. Nessa questão a alternativa incorreta é a letra C. Vamos analisar:

Equilíbrio: cadência e sequenciamento correto do recrutamento de fibras musculares, combinados com a intensidade apropriada de contração muscular, propiciando o início, a condução e a graduação efetiva do movimento. É a base do movimento suave, preciso e eficiente, ocorrendo de forma consciente ou automática.

As reações de equilíbrio acontecem de maneira automática e nem sempre temos tanto controle como a afirmativa sugere.

GABARITO: C

### 13.FEPESE - 2022 - Fisioterapeuta (Pref Chapecó)/Ed. 01.2022

Em relação aos conceitos utilizados nos estágios do controle motor do aparelho musculoesquelético, a definição de amplitude funcional ao longo da qual se move um segmento e a capacidade de manter o movimento ativo nesta amplitude é tida como:

- A. Mobilidade.
- B. Estabilidade.
- C. Funcionalidade.
- D. Motricidade.
- E. Capacidade.

**COMENTÁRIO:** A resposta correta é Mobilidade. Uma vez que, no enunciado da questão temos a definição de "amplitude funcional ao longo da qual se move um segmento".

GABARITO: A



#### 14.FUNDATEC - 2022 - Fisioterapeuta (Prof Viamão)

Em relação aos Exercícios de Cadeia Aberta, analise as assertivas abaixo e assinale V, se verdadeiras, ou F, se falsas.

- ( ) Movimento articular independente; não se prevê movimento articular nas articulações periféricas.
- ( ) O movimento dos segmentos do corpo pode ocorrer distal e/ou proximal à articulação que se move.
- ( ) A ativação muscular ocorre em múltiplos grupos musculares, tanto distais quanto proximais à articulação que se move.
- ( ) Tipicamente realizados em posições sem apoio de peso.
- ( ) O segmento distal se move no espaço.

A ordem correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- A. V – F – F – V – V.
- B. V – V – V – F – F.
- C. F – V – V – F – V.
- D. F – F – F – V – F.
- E. V – V – F – F – V.

**COMENTÁRIO:** Vamos analisar as afirmativas:

- ( ) Movimento articular independente; não se prevê movimento articular nas articulações periféricas.

VERDADEIRA. Na cadeia cinética aberta (CCA) o movimento ocorre nas articulações de maneira independente, ou seja, cada articulação do membro pode se mover de maneira autônoma.

- ( ) O movimento dos segmentos do corpo pode ocorrer distal e/ou proximal à articulação que se move.

FALSA. Essa definição está relacionada com a Cadeia Cinética Fechada (CCF), onde os segmentos podem se movimentar de forma proximal ou distal.



( ) A ativação muscular ocorre em múltiplos grupos musculares, tanto distais quanto proximais à articulação que se move.

FALSA. Essa definição se aplicada a CCF. Onde há interdependência na realização dos movimentos.

( ) Tipicamente realizados em posições sem apoio de peso.

VERDADEIRA. Os movimentos em CCA, em geral, acontecerão sem descarga de peso, pois a extremidade distal está livre.

( ) O segmento distal se move no espaço.

VERDADEIRA. Isso mesmo, na CCA a extremidade distal não está fixa.

GABARITO: A

### 15. SELECON – 2022 - PREFEITURA DE PONTES DE LACERDA – MT

O fisioterapeuta tem um papel importante no processo de atividades de prevenção à doença, manutenção da saúde e do bem-estar de um indivíduo. A intervenção na prevenção secundária tem como objetivo:

- A. diminuir a duração e a gravidade da doença
- B. aumentar o grau de incapacidade e afastar das atividades laborais
- C. prevenir um problema ou condição específica de uma pessoa
- D. aumentar a duração da integração social e promovê-la

**COMENTÁRIO:** Prevenção secundária é quando a doença já está instalada e procura-se diminuir a gravidade da doença ou das sequelas relacionadas a doença.

GABARITO: A

### 16. AMEOSC – 2022 - PREFEITURA DE SÃO MIGUEL DO OESTE - SC

Reabilitação ou condicionamento é um programa dinâmico de exercícios prescritos para prevenir ou reverter os efeitos deletérios da inatividade enquanto o indivíduo recupera seu nível precedente de normalidade. (...) Em qualquer lesão, ocorrem eventos fisiológicos específicos



em resposta ao traumatismo, cabendo ao fisioterapeuta reduzir a gravidade desses efeitos fisiológicos, otimizar o tempo de cicatrização e devolver o paciente, o mais cedo possível, às suas atividades sem comprometer seu bem-estar. (Adaptado)

No rol dos objetivos de todo programa de reabilitação não se inclui, apenas:

- A. Retorno da amplitude passiva de movimento plena e repleta de dor e desinflamação da dor.
- B. Redução da dor e redução da resposta inflamatória ao traumatismo.
- C. Retorno da força, potência e endurance musculares plenas.
- D. Retorno às atividades funcionais assintomáticas plenas no nível pré - lesão.

**COMENTÁRIO:** Na alternativa A, a informação desinflamação da dor está errada. Os demais itens estão corretos.

GABARITO: A

**17.Ano: 2022 Banca: AMEOSC Órgão: Prefeitura de Guarujá do Sul - SC Prova: AMEOSC - 2022 - Prefeitura de Guarujá do Sul - SC – Fisioterapeuta**

São exemplos de exercícios reabilitativos em cadeia cinética fechada (CCF) para os membros inferiores, EXCETO:

- A. Extensão de quadril em ortostatismo.
- B. Agachamento livre.
- C. Abdução de quadril em ortostatismo.
- D. Flexão plantar bilateral em ortostatismo.

**COMENTÁRIO:** A abdução do quadril em ortostatismo é uma atividade em cadeia cinética aberta, não há como fazer em cadeia cinética fechada. Os demais movimentos podem ser feitos em cadeia cinética fechada. Extensão do quadril, por exemplo, pode ser feita no retorno do agachamento. O agachamento é um dos maiores exemplos de exercício em cadeia cinética fechada, assim como a plantiflexão em pé.



## GABARITO C

18.Ano: 2022 Banca: AMEOSC Órgão: Prefeitura de Guarujá do Sul - SC Prova: AMEOSC - 2022 - Prefeitura de Guarujá do Sul - SC - Fisioterapeuta

São características corretas dos movimentos em cadeia cinética aberta (CCA):

- I. O movimento ocorre em uma articulação apenas, na maioria das vezes.
- II. Movimentos balísticos e pendulares.
- III. Maiores acelerações.
- IV. Menores desacelerações.
- V. Melhor estabilidade dinâmica.

É CORRETO o que se afirma em:

- A. Todas, exceto II e V.
- B. Todas, exceto III.
- C. Todas, exceto IV e V.
- D. Todas, exceto II.

**COMENTÁRIO:** São características de atividades em cadeia cinética aberta: possibilidade de o movimento ocorrer em apenas uma articulação (alternativa I); Movimentos balísticos e pendulares (alternativa II) e maiores acelerações (alternativa III). Já, menores desacelerações (desacelerar o movimento) e melhor estabilidade dinâmica são características ligadas a cadeia cinética fechada.

GABARITO: C

19.Ano: 2022 Banca: Unoesc Órgão: Prefeitura de Maravilha - SC Prova: Unoesc - 2022 - Prefeitura de Maravilha - SC - Fisioterapeuta



Uma pessoa está realizando um exercício para fortalecer a músculo gastrocnêmio. O movimento de dorsiflexão e plantiflexão está ocorrendo com o indivíduo em posição ortostática. Portanto, com base nas informações descritas acima, assinale a alternativa correta.

- A. O exercício mencionado está sendo executado em cadeia cinética aberta, onde no movimento de plantiflexão o músculo gastrocnêmio é o agonista.
- B. Trata-se de um exercício em cadeia cinética fechada e o músculo agonista do movimento de plantiflexão é o tibial anterior.
- C. O músculo gastrocnêmio é o antagonista do movimento de dorsiflexão e o exercício está acontecendo em cadeia cinética fechada.
- D. O músculo tríceps braquial é o antagonista do movimento de dorsiflexão e o exercício está acontecendo em cadeia cinética fechada.

**COMENTÁRIO:** Vamos analisar as afirmativas:

A) O exercício mencionado está sendo executado em cadeia cinética aberta, onde no movimento de plantiflexão o músculo gastrocnêmio é o agonista.

ERRADA. Na posição descrita, o exercício está ocorrendo em cadeia cinética fechada.

B) Trata-se de um exercício em cadeia cinética fechada e o músculo agonista do movimento de plantiflexão é o tibial anterior.

ERRADA. O grupo muscular agonista na plantiflexão é o tríceps sural (gastrocnêmios e sóleo)

C) O músculo gastrocnêmio é o antagonista do movimento de dorsiflexão e o exercício está acontecendo em cadeia cinética fechada.

CORRETA. Exatamente a descrição do exercício.

D) O músculo tríceps braquial é o antagonista do movimento de dorsiflexão e o exercício está acontecendo em cadeia cinética fechada.

ERRADA. Bem, o tríceps braquial não está compondo o movimento.

GABARITO: C



## 20.(VUNESP – PREFEITURA DE ITAPEVI – SP – 2019)

Paciente Maria, 40 anos, relata que tem dor musculoesquelética crônica generalizada, há mais de três meses, que dificulta as atividades de vida diária. Refere que tem se sentido desmotivada e triste desde o início dos sintomas. Refere ainda que faz uso de antidepressivo, faz acompanhamento psicológico e seu reumatologista recomendou fisioterapia. A paciente tem diagnóstico de fibromialgia, e a fisioterapia pode contribuir para a melhora dos sintomas por meio de

- A. recursos termofototerápicos, mas alongamento muscular e exercícios aeróbicos são contraindicados.
- B. exercícios passivos, mas exercícios aeróbicos e resistidos são contraindicados.
- C. exercícios resistidos, mas alongamento muscular e exercícios aeróbicos são contraindicados.
- D. exercícios físicos, entre eles alongamento muscular e exercícios aeróbicos, entre outras modalidades.
- E. exercícios passivos, mas alongamento muscular é contraindicado.

**COMENTÁRIO:** A alternativa que sintetiza a melhor conduta é: exercícios físicos, entre eles alongamento muscular e exercícios aeróbicos, entre outras modalidades.

GABARITO: D

## 21.(EBSERH / RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL UFS - FISIOTERAPIA / 2019)

Entre as inúmeras técnicas disponíveis para os fisioterapeutas, o exercício terapêutico mostrou ser fundamental para melhorar a função e reduzir a incapacidade. Sobre conceitos gerais e recursos terapêuticos, assinale a alternativa INCORRETA:



- A. Os fisioterapeutas aplicam seus conhecimentos e habilidades clínicas para prevenir, reduzir ou eliminar os comprometimentos, as limitações da atividade e as restrições em participação.
- B. O comprometimento estrutural pode ser definido como uma alteração em qualquer função fisiológica como desempenho muscular, mobilidade articular, equilíbrio, postura ou função motora. É um comprometimento da função corporal.
- C. O exercício terapêutico é considerado um elemento central em muitos planos de tratamento fisioterápico. E o desempenho e a execução sistemática dos movimentos planejados, posturas ou atividades pretendidas para capacitar o paciente/cliente.
- D. O exercício terapêutico pode incluir condicionamento e recondicionamento aeróbico e de resistência (endurance); treinamento de equilíbrio, coordenação e agilidade; melhora da mecânica corporal e da percepção da postura, alongamento muscular; técnicas de amplitude de movimento, entre outras técnicas.
- E. A incapacidade de um indivíduo, segundo Nagi, refere-se a qualquer restrição ou incapacidade de realizar papéis socialmente definidos e tarefas esperadas dentro de um ambiente sociocultural e físico.

**COMENTÁRIOS:** Vamos analisar as afirmativas:

a) Os fisioterapeutas aplicam seus conhecimentos e habilidades clínicas para prevenir, reduzir ou eliminar os comprometimentos, as limitações da atividade e as restrições em participação.

CORRETA. Os objetivos da reabilitação vão desde a prevenção até reabilitação, ou seja, tenta-se evitar os comprometimentos, mas caso eles aconteçam, buscamos corrigi-los. Caso não haja correção iremos adaptar as tarefas a fim de minimizar as consequências das lesões.

b) O comprometimento estrutural pode ser definido como uma alteração em qualquer função fisiológica como desempenho muscular, mobilidade articular, equilíbrio, postura ou função motora. É um comprometimento da função corporal.

ERRADA. O comprometimento estrutural diz respeito a alteração na estrutura do corpo, trata-se da lesão ou doença propriamente dita.

c) O exercício terapêutico é considerado um elemento central em muitos planos de tratamento fisioterápico. E o desempenho e a execução sistemática dos movimentos planejados, posturas ou atividades pretendidas para capacitar o paciente/cliente.

CORRETA. Trata-se da definição de exercício terapêutico.





d) O exercício terapêutico pode incluir condicionamento e recondicionamento aeróbico e de resistência (endurance); treinamento de equilíbrio, coordenação e agilidade; melhora da mecânica corporal e da percepção da postura, alongamento muscular; técnicas de amplitude de movimento, entre outras técnicas.

CORRETA. As modalidades de exercício terapêutico incluem:

- ↳ Condicionamento e recondicionamento aeróbico;
- ↳ Exercícios de desempenho muscular: força, potência e treinamento de resistência à fadiga.
- ↳ Técnicas de alongamento, incluindo procedimentos de alongamento muscular e técnicas de mobilização articular.
- ↳ Controle neuromuscular, técnicas de inibição e facilitação, e treinamento de consciência postural.
- ↳ Exercícios de controle postural, mecânica corporal e estabilização.
- ↳ Exercícios de equilíbrio e treinamento de agilidade.
- ↳ Exercícios de relaxamento.
- ↳ Exercícios respiratórios e treinamento muscular ventilatório.
- ↳ Treinamento funcional específico à tarefa.

e) A incapacidade de um indivíduo, segundo Nagi, refere-se a qualquer restrição ou incapacidade de realizar papéis socialmente definidos e tarefas esperadas dentro de um ambiente sociocultural e físico.

CORRETA. Para Nagi a incapacidade, que se caracteriza pela discordância entre o desempenho real de um indivíduo em um papel específico e as expectativas da comunidade do que é normal para aquele indivíduo. Refere-se à inabilidade para realizar as tarefas que são socialmente esperadas. Nessa perspectiva, o conceito de incapacidade é construído socialmente

GABARITO: B



**22. (ADM&TEC – PREFEITURA DE OLIVENÇA – AL – 2019) Leia as afirmativas a seguir:**

- I. Exercícios respiratórios são alguns dos exercícios terapêuticos aplicados na cinesioterapia.
- II. Equilíbrio corporal e coordenação motora são alguns dos exercícios terapêuticos aplicados na cinesioterapia.
- A. Marque a alternativa CORRETA:  
B. As duas afirmativas são verdadeiras.  
C. A afirmativa I é verdadeira, e a II é falsa.  
D. A afirmativa II é verdadeira, e a I é falsa.  
E. As duas afirmativas são falsas.

**COMENTÁRIOS:** Vamos analisar as afirmativas:

- I. Exercícios respiratórios são alguns dos exercícios terapêuticos aplicados na cinesioterapia.

CORRETA. Como vimos na aula e na questão anterior, os exercícios respiratórios são uma parte da cinesioterapia (cinesioterapia motora e respiratória)

- II. Equilíbrio corporal e coordenação motora são alguns dos exercícios terapêuticos aplicados na cinesioterapia.

CORRETA. Aqui também já vimos que os exercícios para o treino de equilíbrio compõem o escopo da cinesioterapia.

GABARITO: A

**23.(PREFEITURA DE IMPERATRIZ – MA – FISIOTERAPEUTA – 2019) Com relação aos exercícios terapêuticos. Marque a alternativa incorreta:**

- A. Os exercícios isométricos são indicados para desenvolver a força muscular quando exercício dinâmico pode comprometer a integridade articular;  
B. Os exercícios passivos ou movimentos passivos são realizados por forças externas com o objetivo de diminuir as complicações da imobilização;  
C. O exercício ativo assistido é indicado se o paciente apresentar fraqueza muscular e for incapaz de mover a articulação contra a gravidade sem um auxílio externo;

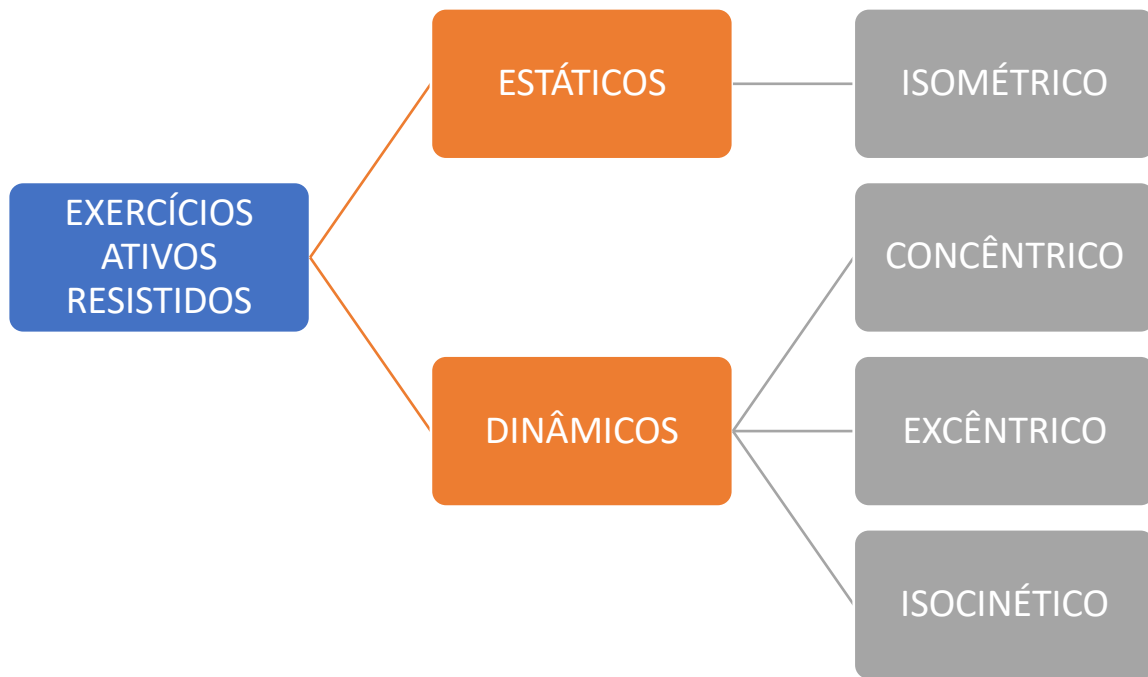


- D. Os exercícios ativos resistidos podem ser divididos em dinâmicos e estáticos. Os exercícios dinâmicos envolvem exercícios concêntricos e excêntricos, e os exercícios estáticos referem-se aos exercícios isométricos e isocinéticos.

**COMENTÁRIOS:** Vamos analisar as afirmativas:

- A. Os exercícios isométricos são indicados para desenvolver a força muscular quando exercício dinâmico pode comprometer a integridade articular;  
CORRETA. O fortalecimento isométrico será realizado com uma contração estático, desta forma, é mais indicado quando não se pode realizar movimentos articulares.
- B. Os exercícios passivos ou movimentos passivos são realizados por forças externas com o objetivo de diminuir as complicações da imobilização;  
CORRETA. No exercício passivo não há contração muscular ativa.
- C. O exercício ativo assistido é indicado se o paciente apresentar fraqueza muscular e for incapaz de mover a articulação contra a gravidade sem um auxílio externo;  
CORRETA. No exercício assistido a força externa (fisioterapeuta ou equipamento) auxiliará na execução do movimento.
- D. Os exercícios ativos resistidos podem ser divididos em dinâmicos e estáticos. Os exercícios dinâmicos envolvem exercícios concêntricos e excêntricos, e os exercícios estáticos referem-se aos exercícios isométricos e isocinéticos.  
ERRADA. A questão está correta até a última frase, pois o exercício isocinético não é estático, ele é dinâmico. na realidade teremos a seguinte divisão:





GABARITO: D

**24. (ADM&TEC – PREFEITURA DE OLIVENÇA – AL – 2019) Leia as afirmativas a seguir:**

- I. Alongamentos e reeducação da postura são alguns dos exercícios terapêuticos aplicados na cinesioterapia.
- II. Ser empático é um comportamento favorável ao atendimento em serviços de saúde.

Marque a alternativa CORRETA:

- A. As duas afirmativas são verdadeiras.
- B. A afirmativa I é verdadeira, e a II é falsa.
- C. A afirmativa II é verdadeira, e a I é falsa.
- D. As duas afirmativas são falsas.

**COMENTÁRIOS:** Vamos analisar as afirmativas:

I. Alongamentos e reeducação da postura são alguns dos exercícios terapêuticos aplicados na cinesioterapia.

CORRETA. Sim, tanto o alongamento quanto a reeducação postural são formas de tratamento utilizadas na cinesioterapia.

II. Ser empático é um comportamento favorável ao atendimento em serviços de saúde.

CORRETA. Embora não tenhamos abordado esta temática nessa aula, vamos comentar por ser uma questão de concurso que aborda esses dois assuntos. Sim !!! A empatia é fundamental na adesão e colaboração do paciente ao plano de tratamento e conseqüentemente impacta em sua reabilitação.

GABARITO: A

### 25.(ADM&TEC – PREFEITURA DE PEDRA – PE – 2019) Leia as afirmativas a seguir:

I. Os exercícios terapêuticos podem incluir o alongamento muscular e as técnicas de amplitude de movimento.

II. A informação sobre nascidos vivos contribui para a construção de indicadores demográficos e de saúde.

Marque a alternativa CORRETA:

- A. As duas afirmativas são verdadeiras.
- B. A afirmativa I é verdadeira, e a II é falsa.
- C. A afirmativa II é verdadeira, e a I é falsa.
- D. As duas afirmativas são falsas.

**COMENTÁRIOS:** Vamos analisar as afirmativas:

I. Os exercícios terapêuticos podem incluir o alongamento muscular e as técnicas de amplitude de movimento.

CORRETA. Fazem parte dos exercícios terapêuticos: exercícios passivos, exercícios ativos-assistidos, exercícios ativos-livres, exercícios resistidos, alongamentos, exercícios de reeducação sensorio-motora (proprioceptivos) e exercícios pliométricos.

II. A informação sobre nascidos vivos contribui para a construção de indicadores demográficos e de saúde.

CORRETA. (Esse assunto pode ser estudado com detalhes nas aulas de Saúde Pública).

GABARITO: A



**26.(ADIVISE – PREFEITURA DE JUAREZ TÁVORA – PE – 2019) O exercício ativo se divide em três tipos, sendo eles:**

- I- Ativo-assistido, este é realizado pelo paciente que recebe ajuda parcial do terapeuta;
- II- Ativo livre, realizado pelo paciente com ou sem a ação da força da gravidade;
- III-Ativo-resistido, quando o movimento é realizado contra a resistência manual, mecânica ou fluida.

Dos itens acima:

- A. Apenas os itens I e II estão corretos.
- B. Apenas os itens I e III estão corretos.
- C. Apenas os itens II e III estão corretos.
- D. Apenas os itens I e II estão incorretos.
- E. Todos os itens estão corretos.

**COMENTÁRIOS:** Vamos analisar as afirmativas:

- I- Ativo-assistido, este é realizado pelo paciente que recebe ajuda parcial do terapeuta;  
CORRETA. No exercício ativo assistido haverá ajuda externa para que o paciente realize o exercício.
- II- Ativo livre, realizado pelo paciente com ou sem a ação da força da gravidade;  
CORRETA. O ativo livre é realizado com a contração muscular ativa do paciente.
- III-Ativo-resistido, quando o movimento é realizado contra a resistência manual, mecânica ou fluida.  
CORRETA. No exercício resistido ou de fortalecimento teremos uma força externa que será aplicada como resistência.

GABARITO: E

**27.(COREMU / RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL UFPR - FISIOTERAPIA / 2017) Sobre as características dos exercícios em cadeia cinética aberta e fechada, identifique como verdadeiras (V) ou falsas (F) as seguintes afirmativas:**

- ( ) Exercícios em cadeia cinética aberta recrutam grupos musculares simples e enfatizam contrações excêntricas.
- ( ) Exercícios em cadeia cinética fechada favorecem a propriocepção e padrões de movimentos funcionais.



( ) Exercícios em cadeia cinética aberta possuem a desvantagem de trabalharem menos propriocepção.

( ) Exercícios em cadeia cinética fechada possuem a desvantagem de serem limitados, por serem simples.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta, de cima para baixo.

A. F – V – V – F.

B. V – F – V – V.

C. V – V – F – F.

D. F – V – F – V.

E. V – F – V – F.

**COMENTÁRIOS:** Vamos analisar as afirmativas:

( ) Exercícios em cadeia cinética aberta recrutam grupos musculares simples e enfatizam contrações excêntricas.

ERRADA. Enfatizam contrações concêntricas.

( ) Exercícios em cadeia cinética fechada favorecem a propriocepção e padrões de movimentos funcionais.

CORRETA. A cadeia cinética fechada trabalha os padrões funcionais e a propriocepção melhor que os em cadeia aberta.

( ) Exercícios em cadeia cinética aberta possuem a desvantagem de trabalharem menos propriocepção.

CORRETA. Isso mesmo, como colocamos na alternativa anterior.

( ) Exercícios em cadeia cinética fechada possuem a desvantagem de serem limitados, por serem simples.

ERRADA. Os exercícios em cadeia cinética fechada são mais complexos e envolve mais grupos musculares ao mesmo tempo.

GABARITO: A

28.(IDECAN - Fisioterapeuta - Pref. Simonésia/MG – 2016) A prescrição de exercícios é rotina na atuação fisioterapêutica e alguns conceitos são fundamentais para isso.



Relacionado ao conceito de exercícios de cadeia aberta (CCA) e de cadeia fechada (CCF), uma das alternativas está INCORRETA; assinale-a.

- A. Sempre que o pé ou a mão encontre resistência ou esteja fixado, como na cadeia cinética fechada, os movimentos dos segmentos mais proximais ocorrem em um padrão previsível.
- B. Atividades em CCF ajudam a reforçar a sincronização dos padrões de ativação muscular tanto para agonistas quanto para antagonistas, que se ativam durante estabilização e deambulação.
- C. Características dos exercícios em CCF incluem forças compressivas articulares diminuídas, diminuição da congruência articular e, portanto, maior estabilidade, redução das forças de cisalhamento e das forças de aceleração.
- D. Tradicionalmente, os protocolos de fortalecimento em reabilitação utilizam exercícios em CCA como, por exemplo, a flexão e a extensão de joelho com o paciente sentado e com carga. Mas, apesar da popularidade atual dos exercícios em CCF, deve-se enfatizar que tanto os exercícios em CCA quanto CCF têm seu papel no processo de reabilitação.

**COMENTÁRIO:** A alternativa incorreta é a C. Pois, quando realizamos exercícios em CCF, a tendência é que seja aumentada as forças compressivas e congruência articular.

GABARITO: C

29.(COREMU / RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE HOSPITALAR UFPB / 2016) Para tratamento de lesões o fisioterapeuta se utiliza de exercícios em cadeia cinética aberta (CCA) e cadeia cinética fechada (CCA). Sobre esses exercícios responda:

- ( ) os exercícios em CCF promovem maior propriocepção que os exercícios em CCA.
- ( ) os exercícios em CCA são chamados de movimentos de co-contração.
- ( ) os exercícios de CCA ocorre aumento das forças de aceleração e diminuição das forças de resistência.
- ( ) biomecanicamente sugere-se que os exercícios em CCF sejam mais seguros e produzam forças e tensão que não chegam a oferecer maiores riscos para as estruturas em recuperação.

Assinale a alternativa que corresponde as assertivas VERDADEIRAS:

- A. V – V – V – F
- B. F – F – V – V
- C. V – F – V – V





D. V – F – F – V

E. F – V – F – F

**COMENTÁRIOS:** Vamos analisar as afirmativas:

( ) os exercícios em CCF promovem maior propriocepção que os exercícios em CCA.

VERDADEIRA. Essa é uma das vantagens dos exercícios em CCF.

( ) os exercícios em CCA são chamados de movimentos de co-contração.

FALSA. Os exercícios em CCF são os que estimulam a co-contração (ativação conjunta de músculos agonistas e antagonistas).

( ) os exercícios de CCA ocorre aumento das forças de aceleração e diminuição das forças de resistência.

VERDADEIRA. É uma das formas de entendermos os exercícios em CCA, uma vez que se pode trabalhar facilmente em grandes velocidades.

( ) biomecanicamente sugere-se que os exercícios em CCF sejam mais seguros e produzam forças e tensão que não chegam a oferecer maiores riscos para as estruturas em recuperação.

VERDADEIRA. Inclusive, os exercícios em CCF são de mais fácil controle neuromotor (por exemplo na reabilitação neurológica) que os exercícios em CCA.

GABARITO: C

### 30.(COREMU / RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE HOSPITALAR UFPB / 2016) Não constitui característica da cadeia cinética fechada:

- A. Menores acelerações.
- B. Diminuição das forças compressivas.
- C. Forças de cisalhamento menores.
- D. Melhor ativação proprioceptiva.
- E. Melhor estabilidade dinâmica.

**COMENTÁRIOS:** Está errada, ou seja, não é característica dos exercícios em cadeia cinética fechada a diminuição de forças compressivas.



GABARITO: B

**31.(COREMU / RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL UFPR - FISIOTERAPIA / 2016) Sobre os exercícios de cadeia cinética aberta e fechada, considere as seguintes afirmativas:**

1. Durante a flexão do joelho em cadeia cinética aberta, a ação dos isquiotibiais depende da ação dos flexores de quadril.
2. Nos exercícios em cadeia cinética aberta, a resistência é aplicada no segmento distal em movimento, o qual move-se no espaço.
3. Nos exercícios de cadeia cinética fechada, o segmento distal permanece estacionário, sendo utilizada carga axial.
4. Exercícios em cadeia cinética fechada proporcionam maior feedback proprioceptivo.

Assinale a alternativa correta.

- A. Somente a afirmativa 1 é verdadeira.
- B. Somente as afirmativas 2 e 3 são verdadeiras.
- C. Somente as afirmativas 2, 3 e 4 são verdadeiras.
- D. Somente as afirmativas 1 e 4 são verdadeiras.
- E. As afirmativas 1, 2, 3 e 4 são verdadeiras.

**COMENTÁRIOS:** Vamos analisar as afirmativas:

1. Durante a flexão do joelho em cadeia cinética aberta, a ação dos isquiotibiais depende da ação dos flexores de quadril.

FALSA. A ação dos isquiotibiais dependem dos flexores do quadril.

2. Nos exercícios em cadeia cinética aberta, a resistência é aplicada no segmento distal em movimento, o qual move-se no espaço.

VERDADEIRA. Pense em realizar um exercício de flexão do cotovelo (bíceps) segurando um halter.

3. Nos exercícios de cadeia cinética fechada, o segmento distal permanece estacionário, sendo utilizada carga axial.

CORRETA. Em geral, podemos pensar que o segmento distal receberá descarga de peso.



4. Exercícios em cadeia cinética fechada proporcionam maior feedback proprioceptivo.

CORRETA. Essa é uma das vantagens dos exercícios em cadeia cinética fechada.

GABARITO: C

32.(ASSCON-PP - Fisioterapeuta - Pref. Nova Trento/SC - 2015) Assinale a alternativa que indica uma das terapias mais utilizadas, de origem oriental, é a designação dos processos terapêuticos que visam à reabilitação funcional através da realização dos movimentos ativos e passivos, previne e elimina ou diminui os distúrbios do movimento e função.

Assinale a alternativa que indica a forma terapêutica citada acima.

- A. Crioterapia
- B. Cinesioterapia
- C. Laserterapia
- D. Acromioplastia

**COMENTÁRIO:** Continuando na mesma linha da questão anterior. Lembre-se sempre, que a técnica ou recurso fisioterapêutico que utiliza EXERCÍCIOS, sejam eles ativos, passivos ou resistidos é a Cinesioterapia.

Portanto, a alternativa B é a correta.

GABARITO: B

33.(ASSCON-PP - Fisioterapeuta - Pref. Serra Alta/SC – 2015) Uma das terapias mais utilizadas, sendo muito importante por estar ligada a todas as outras formas de terapias físicas, de origem oriental, e a designação dos processos terapêuticos que visam a reabilitação funcional através da realização dos movimentos ativos e passivos, previne e elimina ou diminui os distúrbios do movimento e função.

Assinale a alternativa que indica a forma terapêutica citada acima.

- A. Cinesioterapia
- B. Crioterapia
- C. Laserterapia



D. Acromioplastia

**COMENTÁRIO:** A questão 03 é muito semelhante a questão 02. Trata-se de questões da mesma banca. Mas acredito que já entendemos o princípio. Só a cinesioterapia busca a melhora da função por meio do uso de exercícios terapêuticos.

Portanto, assinalamos a alternativa A.

GABARITO: A

**34.(IMA - Fisioterapeuta - Pref. Inhumá/PI – 2015) A respeito da Cinesioterapia, indique a alternativa ERRADA.**

- A. A Cinesioterapia é um método terapêutico, portanto, uma avaliação minuciosa do paciente se faz necessária para a correta prescrição dos exercícios de acordo com os objetivos estabelecidos.
- B. A Cinesioterapia é a ciência que abrange o tratamento dos sistemas neuromusculoesquelético e circulatório por meio do movimento estritamente.
- C. Na recuperação de traumas ortopédicos e esportivos, a Cinesioterapia é essencial, devido à necessidade de readquirir perfeitamente os movimentos do cotidiano e também o gesto esportivo e retornar o mais breve possível às atividades.
- D. Dentre os objetivos desta modalidade, pode-se citar a prevenção e tratamento das disfunções ortopédicas: o desenvolvimento, a restauração e a manutenção da resistência ou força muscular, além da melhora da mobilidade articular, flexibilidade muscular e coordenação.

**COMENTÁRIO:** Vamos analisar as alternativas:

**Alternativa A - A Cinesioterapia é um método terapêutico, portanto, uma avaliação minuciosa do paciente se faz necessária para a correta prescrição dos exercícios de acordo com os objetivos estabelecidos.**

Correto. Uma das premissas da correta aplicação dos exercícios terapêuticos na recuperação do paciente ou na prevenção de lesões é a avaliação prévia minuciosa e completa, que será capaz de nortear o melhor tratamento a ser empregado.



**Alternativa B** - A Cinesioterapia é a ciência que abrange o tratamento dos sistemas neuromusculoesquelético e circulatório por meio do movimento estritamente.

Incorreto. A Cinesioterapia pode agir sobre o sistema muscular, neurológico e circulatório. Porém, não necessariamente lançará mão de movimentos estridentes ou extremos, pois há várias modalidades de exercícios terapêuticos que podem ser empregados e conseguir resultados sobre estes sistemas.

**Alternativa C** - Na recuperação de traumas ortopédicos e esportivos, a Cinesioterapia é essencial, devido à necessidade de readquirir perfeitamente os movimentos do cotidiano e também o gesto esportivo e retornar o mais breve possível às atividades.

Correto. É uma das indicações e aplicações da cinesioterapia. Agir em lesões ortopédicas e reproduzir gestos esportivos, procurando minimizar as perdas e otimizar a recuperação.

**Alternativa D** - Dentre os objetivos desta modalidade, pode-se citar a prevenção e tratamento das disfunções ortopédicas: o desenvolvimento, a restauração e a manutenção da resistência ou força muscular, além da melhora da mobilidade articular, flexibilidade muscular e coordenação.

Correto. Esta alternativa abrange grandes vertentes do tratamento cinesioterápico, quais sejam: a restauração e a manutenção da resistência ou força muscular, além da melhora da mobilidade articular, flexibilidade muscular e coordenação.

Portanto, a alternativa a ser assinalada é a letra B. Uma vez que a questão solicitava que fosse marcada a incorreta.

GABARITO: B



## LISTA DE QUESTÕES



### 01. FUNATEC - 2023 - Fisioterapeuta (Pref Palmeirante)

Cinesioterapia é uma palavra muito utilizada em alguns países pelo mundo para se referir a profissão do fisioterapeuta. Por exemplo, na França o fisioterapeuta é normalmente chamado de cinesioterapeuta. Assinale a assertiva que NÃO representa a nomenclatura correta de uma das técnicas da terapia em movimento.

- A. Exercício em Amplitude de Movimento.
- B. Exercício de Fortalecimento Muscular.
- C. Exercício de Deslocamento.
- D. Exercício de fixação muscular.

### 02. FUNATEC - 2023 - Fisioterapeuta (Pref Palmeirante)

Na fisioterapia existem técnicas de exercícios passivos no qual se realiza sem a participação do paciente. Nesse sentido, assinale a assertiva que representa uma dessas técnicas que é representada pelo movimento que acontece na anatomia de modo geral. Por exemplo, na flexão do ombro e cotovelo, desvio radial etc. Trata-se também do movimento da articulação em direção a determinada linha do corpo.

- A. Artrocinemática.
- B. Osteocinemática.
- C. Flexão Artrocina.
- D. Alongamento Artrocina.



### 03.FUNATEC - 2023 - Fisioterapeuta (Pref Palmeirante)

Assinale a assertiva que indica corretamente o tipo de exercício para o paciente que possui alguma região do corpo onde há tecido com inflamação aguda.

- A. Exercício passivo.
- B. Exercício ativo-assistido.
- C. Exercício ativo.
- D. Exercício inativo.

### 04.FUNATEC - 2023 - Fisioterapeuta (Pref Palmeirante)

Assinale a assertiva INCORRETA, sobre a cinesioterapia que é uma das modalidades de procedimentos fisioterápicos.

- A. Possui como um dos objetivos a reabilitação das articulações.
- B. Possui como um dos objetivos a reabilitação dos tecidos periarticulares.
- C. Na cinesioterapia ativa, o paciente participa da execução do movimento ativamente e de forma consciente.
- D. Na cinesioterapia passiva, o paciente participa ativamente dos movimentos.

### 05.ITAME - 2023 - Fisioterapeuta PSF (Pref Britânia)

Em condições cardiovasculares após avaliação será configurado um programa de exercícios individualizado, que dependendo do comprometimento do paciente será realizado 2 ou 3 vezes por semana durante 3 meses. No fim do programa o paciente será reavaliado do ponto de vista físico e verificado a necessidade de manutenção da reabilitação com supervisão do fisioterapeuta. Escolha a opção que contempla apenas exercícios aeróbicos:

- A. Musculação e Calistenia
- B. Musculação e Hidroterapia
- C. Caminhada e Musculação
- D. Caminhada e esteira

### 06.IBFC - 2022 - Fisioterapeuta (EBSERH HU-UNIFAP)

Analise as afirmativas a seguir. O exercício terapêutico é fundamental para melhorar a função, reduzir incapacidades e limitações funcionais. Esses exercícios, quando bem indicados podem:



- I. desordenar ou prevenir deficiências.
- II. aprimorar, restaurar ou aumentar a função.
- III. agravar ou potencializar fatores de risco.
- IV. otimizar a saúde global.
- V. melhorar a aptidão e bem-estar.

Estão corretas as afirmativas:

- A. II, IV e V, apenas
- B. I, II e III, apenas
- C. I, II, III, IV e V
- D. III, IV e V, apenas
- E. I e III, apenas

#### 07.FGV - 2022 - Especialista em Saúde (SEMSA Manaus)/Fisioterapeuta

A partir da avaliação da capacidade cardiorrespiratória de um indivíduo, é importante o planejamento de um programa de exercícios aeróbios para desenvolver e manter sua resistência.

Cada sessão da prescrição e do programa de exercícios aeróbios deve incluir as fases de

- A. aquecimento, calistenia leve e alongamento.
- B. alongamento, caminhada leve e calistenia leve.
- C. aquecimento, jogging e desaquecimento.
- D. aquecimento, calistenia e desaquecimento.
- E. aquecimento, resistência e desaquecimento.

#### 08.Instituto Consulplan - 2022 - Fisioterapeuta (ISGH HRVJ)

A prescrição do tratamento fisioterapêutico utilizando os recursos do movimento é necessária para a recuperação funcional.

A cinesioterapia sempre foi definida pelo uso do movimento ou exercício como forma de terapia (exercício terapêutico), mas é possível afirmar que é o tratamento do movimento. Os primeiros estudos sobre a utilização dos exercícios terapêuticos datam da Grécia e Roma antiga; porém,





foi a partir da 1ª Guerra Mundial, que houve um aumento acentuado da utilização deste recurso para a reabilitação de pacientes. Isso devido ao grande número de incapacitados. Sua principal finalidade é a manutenção ou o desenvolvimento do movimento livre para a sua função, e tem como efeitos principais: melhora da força, resistência à fadiga, coordenação motora, mobilidade e flexibilidade. Cinesioterapia ou exercício terapêutico é o treinamento planejado e sistemático de movimentos corporais, posturas ou atividades físicas.

Sobre os objetivos a serem proporcionados ao indivíduo através da cinesioterapia, analise as afirmativas a seguir.

- I. Tratar ou prevenir comprometimentos.
- II. Melhorar, restaurar ou potencializar a função física.
- III. Prevenir ou reduzir fatores de risco ligados à saúde.
- IV. Otimizar o estado de saúde geral, seu preparo físico ou sensação de bem-estar.

Está correto o que se afirma em

- A. I, II, III e IV.
- B. I e IV, apenas.
- C. II e IV, apenas.
- D. I, II e III, apenas.

#### 09. Instituto Consulplan - 2022 - Oficial de Apoio à Saúde Policial Militar (PM RN)/Fisioterapia/Traumático Orotópico/QOASPM

Há controvérsia sobre se os exercícios do joelho devem ser feitos na forma de cadeia aberta ou fechada. Os Exercícios de Cadeia Cinética Fechada (ECCF) como agachamento, leg press, levantamento de peso e força livre foram usados como práticas centrais por atletas para intensificar o desempenho no esporte. Esses exercícios multiarticulares desenvolvem os maiores e mais poderosos músculos do corpo e têm similaridades biomecânicas e neuromusculares a muitos movimentos atléticos, como correr e saltar. Os Exercícios de Cadeia Cinética Aberta (ECCA) parecem ser menos funcionais em termos de muitos movimentos atléticos e têm, primariamente, um papel de suporte em programas de força e condicionamento. Porém, é aconselhável que a combinação de ambos seja usada. A fase funcional da reabilitação do joelho trabalha quaisquer problemas de sobrecarga do tecido e deficiências biomecânicas funcionais. ECCFs para fortalecer os isquiotibiais, gastrocnêmios e quadríceps de maneira funcional incluem uma variedade de exercícios. Uma esteira inclinada pode ser usada para exercitar seletivamente



os isquiotibiais, gastrocnêmios e quadríceps. Em relação aos ECCF, com o uso deste dispositivo, assinale a afirmativa INCORRETA.

- A. Caminhar de costas em aclive trabalha concentricamente o quadríceps.
- B. Caminhar ou correr em uma superfície inclinada trabalha excentricamente o quadríceps.
- C. Caminhar ou correr em aclive trabalha concentricamente os gastrocnêmios e os isquiotibiais.
- D. Caminhar ou correr em declive de costas trabalha excentricamente os gastrocnêmios e os isquiotibiais.
- E. Caminhar ou correr em declive de costas trabalha concentricamente os gastrocnêmios e os isquiotibiais.

### 10. Instituto ACCESS - 2022 - Fisioterapeuta (Pref Ouro Branco)

Seus exercícios têm como objetivo promover a reabilitação e a amplitude das articulações e preservar a força muscular, podendo ser indicada em caso de artrose, artrite, gota, espondilite, tendinite, etc. Além disso, esse tipo de terapia pode ser indicada para pessoas que estão acamadas devido a doença ou cirurgia. A terapia citada no fragmento acima é denominada

- A. cinesioterapia motora.
- B. eletroterapia.
- C. cinesioterapia laboral.
- D. exercícios pendulares de Codman.

### 11. CONSULPLAN - 2022 - Fisioterapeuta (Pref Macaíba)

A cinesioterapia sempre foi definida pelo uso do movimento ou exercício como forma de terapia (exercício terapêutico); mas, podemos também afirmar que é o tratamento do movimento. Os primeiros estudos sobre a utilização dos exercícios terapêuticos datam da Grécia e Roma antiga; porém, foi a partir da I Guerra Mundial que houve um aumento acentuado da utilização deste recurso para a reabilitação de pacientes, isso devido ao grande número de incapacitados. Sua principal finalidade é a manutenção ou o desenvolvimento do movimento livre para a sua função e tem como efeitos principais a melhora da força, resistência à fadiga, coordenação motora, mobilidade e flexibilidade. Cinesioterapia ou exercício terapêutico é o treinamento planejado e sistemático de movimentos corporais, posturas ou atividades físicas. Considerando os objetivos da aplicação de tal modalidade terapêutica, assinale a afirmativa INCORRETA.

- A. Tratar ou prevenir comprometimentos.
- B. Melhorar, restaurar ou potencializar a função física.



- C. Prevenir ou aumentar fatores de risco ligados à saúde.
- D. Otimizar o estado de saúde geral, seu preparo físico ou sensação de bem-estar.

## 12. CONSULPLAN - 2022 - Fisioterapeuta (Pref Macaíba)

Exercício fisioterapêutico é o treinamento sistemático e o planejamento de movimentos corporais, posturais ou atividades físicas com intenção de proporcionar ao paciente meios de tratar ou prevenir comprometimentos; melhorar, restaurar ou aumentar a função física; evitar ou reduzir fatores de risco relacionados à saúde; e, otimizar o estado de saúde geral, o preparo físico ou a sensação de bem-estar. Os aspectos multidimensionais da função física englobam diversas áreas de desempenho inter-relacionadas. Em relação a tais aspectos, assinale a afirmativa INCORRETA.

- A. Desempenho muscular: capacidade do músculo de produzir tensão e realizar trabalho físico. O desempenho muscular, ou condicionamento muscular, envolve força, potência e resistência muscular.
- B. Condicionamento cardiopulmonar: habilidade de realizar movimentos repetitivos de baixa intensidade usando todo o corpo (andar, correr, pedalar, nadar) por um longo período de tempo; um sinônimo é resistência cardiopulmonar.
- C. Equilíbrio: cadência e sequenciamento correto do recrutamento de fibras musculares, combinados com a intensidade apropriada de contração muscular, propiciando o início, a condução e a graduação efetiva do movimento. É a base do movimento suave, preciso e eficiente, ocorrendo de forma consciente ou automática.
- D. Mobilidade: habilidade das estruturas ou dos segmentos do corpo de se moverem ou serem movidos de modo a permitir a ocorrência da amplitude de movimento (ADM) em atividades funcionais (ADM funcional). A mobilidade passiva depende da extensibilidade dos tecidos moles (contrátil e não contrátil), enquanto a mobilidade ativa requer ativação neuromuscular.

## 13. FEPESE - 2022 - Fisioterapeuta (Pref Chapecó)/Ed. 01.2022

Em relação aos conceitos utilizados nos estágios do controle motor do aparelho musculoesquelético, a definição de amplitude funcional ao longo da qual se move um segmento e a capacidade de manter o movimento ativo nesta amplitude é tida como:

- A. Mobilidade.
- B. Estabilidade.
- C. Funcionalidade.
- D. Motricidade.



E. Capacidade.

#### 14.FUNDATEC - 2022 - Fisioterapeuta (Pref Viamão)

Em relação aos Exercícios de Cadeia Aberta, analise as assertivas abaixo e assinale V, se verdadeiras, ou F, se falsas.

- ( ) Movimento articular independente; não se prevê movimento articular nas articulações periféricas.
- ( ) O movimento dos segmentos do corpo pode ocorrer distal e/ou proximal à articulação que se move.
- ( ) A ativação muscular ocorre em múltiplos grupos musculares, tanto distais quanto proximais à articulação que se move.
- ( ) Tipicamente realizados em posições sem apoio de peso.
- ( ) O segmento distal se move no espaço.

A ordem correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- A. V – F – F – V – V.
- B. V – V – V – F – F.
- C. F – V – V – F – V.
- D. F – F – F – V – F.
- E. V – V – F – F – V.

#### 15.SELECON – 2022 - PREFEITURA DE PONTES DE LACERDA – MT

O fisioterapeuta tem um papel importante no processo de atividades de prevenção à doença, manutenção da saúde e do bem-estar de um indivíduo. A intervenção na prevenção secundária tem como objetivo:

- A. diminuir a duração e a gravidade da doença
- B. aumentar o grau de incapacidade e afastar das atividades laborais
- C. prevenir um problema ou condição específica de uma pessoa
- D. aumentar a duração da integração social e promovê-la



## 16.AMEOSC – 2022 - PREFEITURA DE SÃO MIGUEL DO OESTE - SC

Reabilitação ou condicionamento é um programa dinâmico de exercícios prescritos para prevenir ou reverter os efeitos deletérios da inatividade enquanto o indivíduo recupera seu nível precedente de normalidade. (...) Em qualquer lesão, ocorrem eventos fisiológicos específicos em resposta ao traumatismo, cabendo ao fisioterapeuta reduzir a gravidade desses efeitos fisiológicos, otimizar o tempo de cicatrização e devolver o paciente, o mais cedo possível, às suas atividades sem comprometer seu bem-estar. (Adaptado)

No rol dos objetivos de todo programa de reabilitação não se inclui, apenas:

- A. Retorno da amplitude passiva de movimento plena e repleta de dor e desinflamação da dor.
- B. Redução da dor e redução da resposta inflamatória ao traumatismo.
- C. Retorno da força, potência e endurance musculares plenas.
- D. Retorno às atividades funcionais assintomáticas plenas no nível pré - lesão.

## 17.Ano: 2022 Banca: AMEOSC Órgão: Prefeitura de Guarujá do Sul - SC Prova: AMEOSC - 2022 - Prefeitura de Guarujá do Sul - SC – Fisioterapeuta

São exemplos de exercícios reabilitativos em cadeia cinética fechada (CCF) para os membros inferiores, EXCETO:

- A. Extensão de quadril em ortostatismo.
- B. Agachamento livre.
- C. Abdução de quadril em ortostatismo.
- D. Flexão plantar bilateral em ortostatismo.

## 18.Ano: 2022 Banca: AMEOSC Órgão: Prefeitura de Guarujá do Sul - SC Prova: AMEOSC - 2022 - Prefeitura de Guarujá do Sul - SC - Fisioterapeuta

São características corretas dos movimentos em cadeia cinética aberta (CCA):

- I. O movimento ocorre em uma articulação apenas, na maioria das vezes.



II. Movimentos balísticos e pendulares.

III. Maiores acelerações.

IV. Menores desacelerações.

V. Melhor estabilidade dinâmica.

É CORRETO o que se afirma em:

- A. Todas, exceto II e V.
- B. Todas, exceto III.
- C. Todas, exceto IV e V.
- D. Todas, exceto II.

**19. Ano: 2022 Banca: Unoesc Órgão: Prefeitura de Maravilha - SC Prova: Unoesc - 2022 - Prefeitura de Maravilha - SC - Fisioterapeuta**

Uma pessoa está realizando um exercício para fortalecer a músculo gastrocnêmio. O movimento de dorsiflexão e plantiflexão está ocorrendo com o indivíduo em posição ortostática. Portanto, com base nas informações descritas acima, assinale a alternativa correta.

- A. O exercício mencionado está sendo executado em cadeia cinética aberta, onde no movimento de plantiflexão o músculo gastrocnêmio é o agonista.
- B. Trata-se de um exercício em cadeia cinética fechada e o músculo agonista do movimento de plantiflexão é o tibial anterior.
- C. O músculo gastrocnêmio é o antagonista do movimento de dorsiflexão e o exercício está acontecendo em cadeia cinética fechada.
- D. O músculo tríceps braquial é o antagonista do movimento de dorsiflexão e o exercício está acontecendo em cadeia cinética fechada.

**20. (VUNESP – PREFEITURA DE ITAPEVI – SP – 2019)**



Paciente Maria, 40 anos, relata que tem dor musculoesquelética crônica generalizada, há mais de três meses, que dificulta as atividades de vida diária. Refere que tem se sentido desmotivada e triste desde o início dos sintomas. Refere ainda que faz uso de antidepressivo, faz acompanhamento psicológico e seu reumatologista recomendou fisioterapia. A paciente tem diagnóstico de fibromialgia, e a fisioterapia pode contribuir para a melhora dos sintomas por meio de

- A. recursos termofototerápicos, mas alongamento muscular e exercícios aeróbicos são contraindicados.
- B. exercícios passivos, mas exercícios aeróbicos e resistidos são contraindicados.
- C. exercícios resistidos, mas alongamento muscular e exercícios aeróbicos são contraindicados.
- D. exercícios físicos, entre eles alongamento muscular e exercícios aeróbicos, entre outras modalidades.
- E. exercícios passivos, mas alongamento muscular é contraindicado.

## 21.(EBSERH / RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL UFS - FISIOTERAPIA / 2019)

Entre as inúmeras técnicas disponíveis para os fisioterapeutas, o exercício terapêutico mostrou ser fundamental para melhorar a função e reduzir a incapacidade. Sobre conceitos gerais e recursos terapêuticos, assinale a alternativa INCORRETA:

- a) Os fisioterapeutas aplicam seus conhecimentos e habilidades clínicas para prevenir, reduzir ou eliminar os comprometimentos, as limitações da atividade e as restrições em participação.
- b) O comprometimento estrutural pode ser definido como uma alteração em qualquer função fisiológica como desempenho muscular, mobilidade articular, equilíbrio, postura ou função motora. É um comprometimento da função corporal.
- c) O exercício terapêutico é considerado um elemento central em muitos planos de tratamento fisioterápico. E o desempenho e a execução sistemática dos movimentos planejados, posturas ou atividades pretendidas para capacitar o paciente/cliente.
- d) O exercício terapêutico pode incluir condicionamento e recondicionamento aeróbico e de resistência (endurance); treinamento de equilíbrio, coordenação e agilidade; melhora da



mecânica corporal e da percepção da postura, alongamento muscular; técnicas de amplitude de movimento, entre outras técnicas.

e) A incapacidade de um indivíduo, segundo Nagi, refere-se a qualquer restrição ou incapacidade de realizar papéis socialmente definidos e tarefas esperadas dentro de um ambiente sociocultural e físico.

## 22. (ADM&TEC – PREFEITURA DE OLIVENÇA – AL – 2019) Leia as afirmativas a seguir:

- I. Exercícios respiratórios são alguns dos exercícios terapêuticos aplicados na cinesioterapia.
  - II. Equilíbrio corporal e coordenação motora são alguns dos exercícios terapêuticos aplicados na cinesioterapia.
- A. Marque a alternativa CORRETA:
  - B. As duas afirmativas são verdadeiras.
  - C. A afirmativa I é verdadeira, e a II é falsa.
  - D. A afirmativa II é verdadeira, e a I é falsa.
  - E. As duas afirmativas são falsas.

## 23. (PREFEITURA DE IMPERATRIZ – MA – FISIOTERAPEUTA – 2019) Com relação aos exercícios terapêuticos. Marque a alternativa incorreta:

- A. Os exercícios isométricos são indicados para desenvolver a força muscular quando exercício dinâmico pode comprometer a integridade articular;
- B. Os exercícios passivos ou movimentos passivos são realizados por forças externas com o objetivo de diminuir as complicações da imobilização;
- C. O exercício ativo assistido é indicado se o paciente apresentar fraqueza muscular e for incapaz de mover a articulação contra a gravidade sem um auxílio externo;
- D. Os exercícios ativos resistidos podem ser divididos em dinâmicos e estáticos. Os exercícios dinâmicos envolvem exercícios concêntricos e excêntricos, e os exercícios estáticos referem-se aos exercícios isométricos e isocinéticos.

## 24. (ADM&TEC – PREFEITURA DE OLIVENÇA – AL – 2019) Leia as afirmativas a seguir:

- I. Alongamentos e reeducação da postura são alguns dos exercícios terapêuticos aplicados na cinesioterapia.





II. Ser empático é um comportamento favorável ao atendimento em serviços de saúde.

Marque a alternativa CORRETA:

- A. As duas afirmativas são verdadeiras.
- B. A afirmativa I é verdadeira, e a II é falsa.
- C. A afirmativa II é verdadeira, e a I é falsa.
- D. As duas afirmativas são falsas.

**25. (ADM&TEC – PREFEITURA DE PEDRA – PE – 2019) Leia as afirmativas a seguir:**

I. Os exercícios terapêuticos podem incluir o alongamento muscular e as técnicas de amplitude de movimento.

II. A informação sobre nascidos vivos contribui para a construção de indicadores demográficos e de saúde.

Marque a alternativa CORRETA:

- A. As duas afirmativas são verdadeiras.
- B. A afirmativa I é verdadeira, e a II é falsa.
- C. A afirmativa II é verdadeira, e a I é falsa.
- D. As duas afirmativas são falsas.

**26. (ADIVISE – PREFEITURA DE JUAREZ TÁVORA – PE – 2019) O exercício ativo se divide em três tipos, sendo eles:**

IV-Ativo-assistido, este é realizado pelo paciente que recebe ajuda parcial do terapeuta;

V- Ativo livre, realizado pelo paciente com ou sem a ação da força da gravidade;

VI-Ativo-resistido, quando o movimento é realizado contra a resistência manual, mecânica ou fluida.

Dos itens acima:

- A. Apenas os itens I e II estão corretos.
- B. Apenas os itens I e III estão corretos.
- C. Apenas os itens II e III estão corretos.
- D. Apenas os itens I e II estão incorretos.
- E. Todos os itens estão corretos.



27.(COREMU / RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL UFPR - FISIOTERAPIA / 2017) Sobre as características dos exercícios em cadeia cinética aberta e fechada, identifique como verdadeiras (V) ou falsas (F) as seguintes afirmativas:

- ( ) Exercícios em cadeia cinética aberta recrutam grupos musculares simples e enfatizam contrações excêntricas.
- ( ) Exercícios em cadeia cinética fechada favorecem a propriocepção e padrões de movimentos funcionais.
- ( ) Exercícios em cadeia cinética aberta possuem a desvantagem de trabalharem menos propriocepção.
- ( ) Exercícios em cadeia cinética fechada possuem a desvantagem de serem limitados, por serem simples.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta, de cima para baixo.

- a) F – V – V – F.
- b) V – F – V – V.
- c) V – V – F – F.
- d) F – V – F – V.
- e) V – F – V – F.

28.(IDECAN - Fisioterapeuta - Pref. Simonésia/MG – 2016) A prescrição de exercícios é rotina na atuação fisioterapêutica e alguns conceitos são fundamentais para isso. Relacionado ao conceito de exercícios de cadeia aberta (CCA) e de cadeia fechada (CCF), uma das alternativas está INCORRETA; assinale-a.

- A) Sempre que o pé ou a mão encontre resistência ou esteja fixado, como na cadeia cinética fechada, os movimentos dos segmentos mais proximais ocorrem em um padrão previsível.
- B) Atividades em CCF ajudam a reforçar a sincronização dos padrões de ativação muscular tanto para agonistas quanto para antagonistas, que se ativam durante estabilização e deambulação.
- C) Características dos exercícios em CCF incluem forças compressivas articulares diminuídas, diminuição da congruência articular e, portanto, maior estabilidade, redução das forças de cisalhamento e das forças de aceleração.
- D) Tradicionalmente, os protocolos de fortalecimento em reabilitação utilizam exercícios em CCA como, por exemplo, a flexão e a extensão de joelho com o paciente sentado e com carga.



Mas, apesar da popularidade atual dos exercícios em CCF, deve-se enfatizar que tanto os exercícios em CCA quanto CCF têm seu papel no processo de reabilitação.

29.(COREMU / RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE HOSPITALAR UFPB / 2016) Para tratamento de lesões o fisioterapeuta se utiliza de exercícios em cadeia cinética aberta (CCA) e cadeia cinética fechada (CCA). Sobre esses exercícios responda:

- ( ) os exercícios em CCF promovem maior propriocepção que os exercícios em CCA.
- ( ) os exercícios em CCA são chamados de movimentos de co-contração.
- ( ) os exercícios de CCA ocorre aumento das forças de aceleração e diminuição das forças de resistência.
- ( ) biomecanicamente sugere-se que os exercícios em CCF sejam mais seguros e produzam forças e tensão que não chegam a oferecer maiores riscos para as estruturas em recuperação.

Assinale a alternativa que corresponde as assertivas VERDADEIRAS:

- a) V – V – V – F
- b) F – F – V – V
- c) V – F – V – V
- d) V – F – F – V
- e) F – V – F – F

30.(COREMU / RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE HOSPITALAR UFPB / 2016) Não constitui característica da cadeia cinética fechada:

- a) Menores acelerações.
- b) Diminuição das forças compressivas.
- c) Forças de cisalhamento menores.
- d) Melhor ativação proprioceptiva.
- e) Melhor estabilidade dinâmica.

31.(COREMU / RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL UFPR - FISIOTERAPIA / 2016) Sobre os exercícios de cadeia cinética aberta e fechada, considere as seguintes afirmativas:



1. Durante a flexão do joelho em cadeia cinética aberta, a ação dos isquiotibiais depende da ação dos flexores de quadril.
2. Nos exercícios em cadeia cinética aberta, a resistência é aplicada no segmento distal em movimento, o qual move-se no espaço.
3. Nos exercícios de cadeia cinética fechada, o segmento distal permanece estacionário, sendo utilizada carga axial.
4. Exercícios em cadeia cinética fechada proporcionam maior feedback proprioceptivo.

Assinale a alternativa correta.

- a) Somente a afirmativa 1 é verdadeira.
- b) Somente as afirmativas 2 e 3 são verdadeiras.
- c) Somente as afirmativas 2, 3 e 4 são verdadeiras.
- d) Somente as afirmativas 1 e 4 são verdadeiras.
- e) As afirmativas 1, 2, 3 e 4 são verdadeiras.

32.(ASSCON-PP - Fisioterapeuta - Pref. Nova Trento/SC - 2015) Assinale a alternativa que indica uma das terapias mais utilizadas, de origem oriental, é a designação dos processos terapêuticos que visam à reabilitação funcional através da realização dos movimentos ativos e passivos, previne e elimina ou diminui os distúrbios do movimento e função.

Assinale a alternativa que indica a forma terapêutica citada acima.

- a) Crioterapia
- b) Cinesioterapia
- c) Laserterapia
- d) Acromioplastia

33.(ASSCON-PP - Fisioterapeuta - Pref. Serra Alta/SC – 2015) Uma das terapias mais utilizadas, sendo muito importante por estar ligada a todas as outras formas de terapias físicas, de origem oriental, e a designação dos processos terapêuticos que visam a reabilitação funcional através da realização dos movimentos ativos e passivos, previne e elimina ou diminui os distúrbios do movimento e função.



Assinale a alternativa que indica a forma terapêutica citada acima.

- a) Cinesioterapia
- b) Crioterapia
- c) Laserterapia
- d) Acromioplastia

34.(IMA - Fisioterapeuta - Pref. Inhumá/PI – 2015) A respeito da Cinesioterapia, indique a alternativa ERRADA.

- A) A Cinesioterapia é um método terapêutico, portanto, uma avaliação minuciosa do paciente se faz necessária para a correta prescrição dos exercícios de acordo com os objetivos estabelecidos.
- B) A Cinesioterapia é a ciência que abrange o tratamento dos sistemas neuromusculoesquelético e circulatório por meio do movimento estritamente.
- C) Na recuperação de traumas ortopédicos e esportivos, a Cinesioterapia é essencial, devido à necessidade de readquirir perfeitamente os movimentos do cotidiano e também o gesto esportivo e retornar o mais breve possível às atividades.
- D) Dentre os objetivos desta modalidade, pode-se citar a prevenção e tratamento das disfunções ortopédicas: o desenvolvimento, a restauração e a manutenção da resistência ou força muscular, além da melhora da mobilidade articular, flexibilidade muscular e coordenação.



## GABARITO



## GABARITO

01.D  
02.B  
03.A  
04.D  
05.D  
06.A  
07.E  
08.A  
09.E  
10.A  
11.C  
12.C  
13.A  
14.A  
15.A  
16.A  
17.C

18.C  
19.C  
20.D  
21.B  
22.A  
23.D  
24.A  
25.A  
26.E  
27.A  
28.C  
29.C  
30.B  
31.C  
32.B  
33.A  
34.B



## TESTE SEUS CONHECIMENTOS SOBRE CINESIOTERAPIA

Acesse mais questões pelo link:

Caderno de Questões de Cinesioterapia - TecConcursos

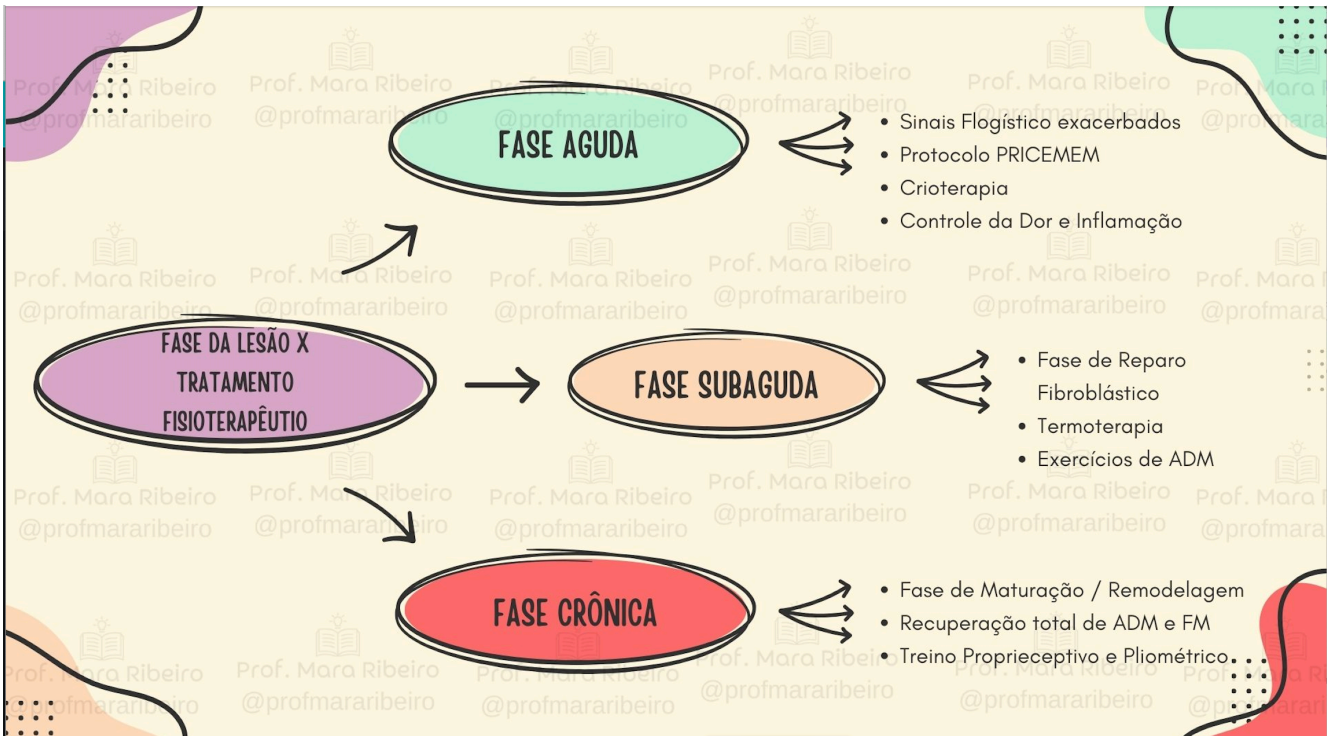
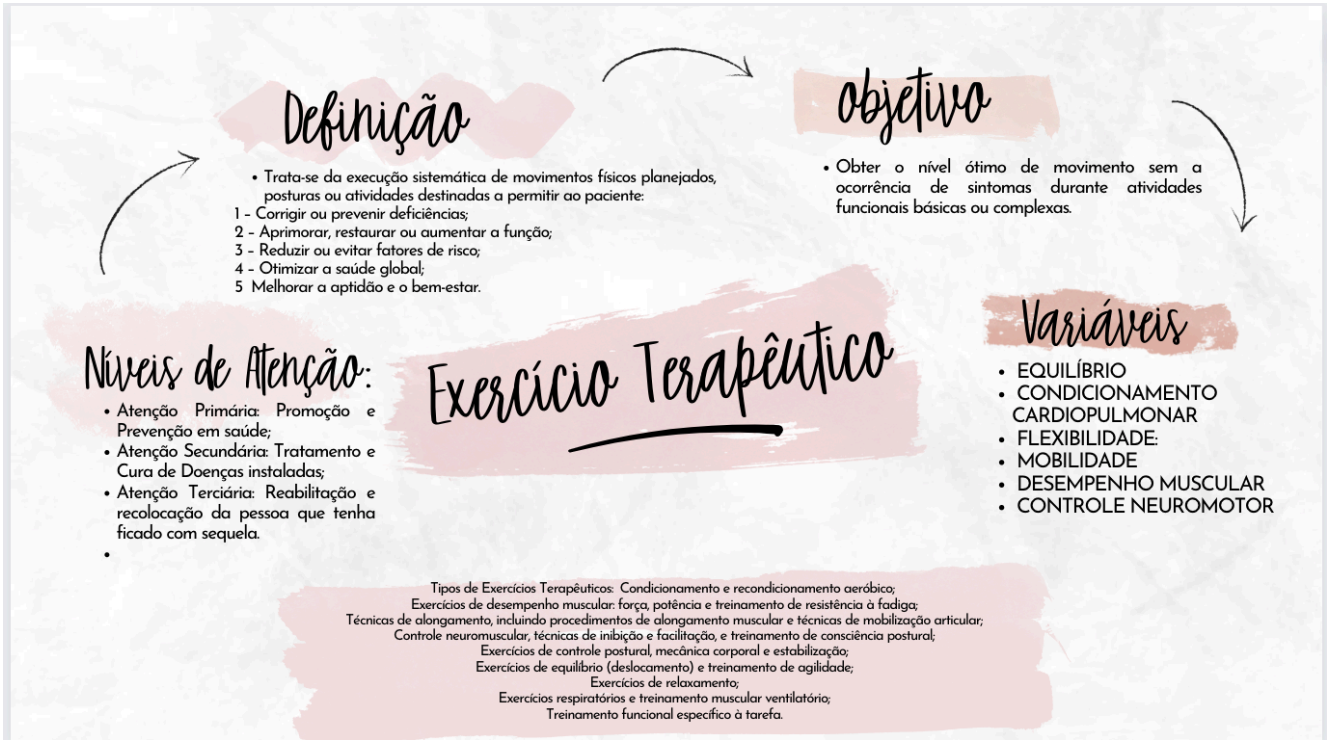
<https://www.tecconcursos.com.br/s/Q3Bciw>

Caderno de Questões de Cinesioterapia – Sistema de Questões

<https://concursos.estrategia.com/questoes/1893080241>



# MAPAS MENTAIS





## EXERCÍCIO RESISTIDO

### Tipos de Contração Muscular



CONTRAÇÕES MUSCULARES		
ISOMÉTRICA	CONCÊNTRICA	EXCÊNTRICA
produz força sem mudança significativa do comprimento do músculo	produz força na <i>diminuição</i> do comprimento do músculo	Produz força quando o músculo está sendo alongado ( <i>aumento</i> de comprimento)
Em repouso	iniciando contração, "forçando"	desacelerando, "parando"
posição articular fixa	músculo contrai literalmente (encurta)	através da gravidade ou ação de músculo antagonista
<b>CONTRAÇÃO ISOMÉTRICA (SEM MOVIMENTO)</b> 	<b>CONCÊNTRICA</b> 	<b>EXCÊNTRICA</b> 

A atividade aeróbia deve ser feita 3 a 5 vezes por semana.

O programa de exercícios tem três componentes:  
 (1) um período de aquecimento;  
 (2) um período de exercício aeróbio (ou de resistência); e  
 (3) um período de desaquecimento.

Para evitar lesões por sobrecarga use equipamentos apropriados, como um calçado correto que forneça bom suporte biomecânico.

Faça um aquecimento gradual por 5 a 10 minutos. Inclua alongamento e movimentos repetitivos com velocidades lentas, aumentando gradualmente o esforço.

Para evitar lesões por esforço repetitivo em estruturas do sistema musculoesquelético, os músculos que serão mais usados deverão ser aquecidos e alongados apropriadamente. A progressão das atividades deve ser dentro da tolerância da pessoa.

Aumente a cadência da atividade de modo que a frequência cardíaca alvo possa ser mantida por 20 a 30 minutos. Exemplos incluem caminhar rapidamente, correr, pedalar, nadar, esquiar (cross-country) e realizar dança aeróbia.

Individualize o programa de exercícios. As pessoas não têm o mesmo nível de preparo e, portanto, não podem realizar os mesmos exercícios. Qualquer exercício tem o potencial de ser prejudicial se tentado por alguém que não seja capaz de executá-lo apropriadamente. Durante a recuperação após uma lesão ou cirurgia, escolha um exercício que não sobrecarregue os tecidos vulneráveis.

Faça um desaquecimento por 5 a 10 minutos com movimentos repetitivos corporais totais lentos e atividades de alongamento.

## EXERCÍCIOS DE CONDIÇÃOAMENTO



## RESUMO

1 – Os exercícios terapêuticos são um dos instrumentos do tratamento fisioterapêutico e também são conhecidos como Cinesioterapia.

2 – O principal objetivo é reestabelecer a função perdida ou prejudicada devido a uma doença ou lesão.

3 – As Principais **INDICAÇÕES / VARIÁVEIS** que podem ser influenciadas pela prática de Exercícios Terapêuticos são:

↳ **EQUILÍBRIO:** Habilidade de alinhar os seguimentos do corpo contra a gravidade para manter ou mover o corpo, dentro da base de sustentação disponível.

↳ **CONDICIONAMENTO CARDIOPULMONAR:** Habilidade de realizar movimentos repetitivos de baixa intensidade usando todo o corpo por um longo período de tempo.

↳ **COORDENAÇÃO:** Cadência e sequenciamento correto do recrutamento de fibras musculares, combinados com a intensidade apropriada de contração muscular, propiciando o início, a condução e a graduação do movimento. É a base do movimento suave, preciso e eficiente.

↳ **FLEXIBILIDADE:** Capacidade de atingir uma determinada Amplitude de Movimento, durante a realização de uma determinada tarefa.

↳ **MOBILIDADE:** Habilidade das estruturas ou dos segmentos do corpo de se moverem ou serem movidos de modo a permitir a ocorrência da Amplitude de Movimento. de amplitude funcional ao longo da qual se move um segmento e a capacidade de manter o movimento ativo nesta amplitude.

↳ **DESEMPENHO MUSCULAR:** Capacidade do músculo de produzir tensão e realizar trabalho físico. O desempenho muscular envolve força, potência e resistência muscular.

↳ **CONTROLE NEUROMOTOR:** Interação dos sistemas sensorial e motor que possibilita aos músculos sinergistas, agonistas e antagonistas, assim como aos estabilizadores e neutralizadores, anteciparem ou responderem à informação proprioceptiva ou cinestésica.

4 – Os tipos de exercícios terapêuticos são: Exercícios para restaurar a ADM, Exercícios Resistidos, Treino Proprioceptivo e Treino Pliométrico e são realizados dependendo da Fase da Lesão.



5 – Na fase aguda são adotadas condutas analgésicas e anti-inflamatórias (protocolo PRICEMEM, recursos de termoeletrotermoterapia, crioterapia); na fase subaguda introduz-se a termoterapia e os exercícios para ADM e na fase crônica restaura-se toda a ADM, a FM e finaliza com o treino proprioceptivo e pliométrico.

6 – Os exercícios para recuperação de ADM são: passivo, ativo-assistido, ativo.

7 – O fortalecimento pode ser realizado com contrações isométricas (sem movimento articular), isotônico concêntrico (aproximação e aceleração), isotônico excêntrico (afastamento e desaceleração) ou isocinético (velocidade constante).

8 – Os exercícios terapêuticos podem ser realizados em cadeia cinética aberta (extremidade distal livre / movimentos independentes nas articulações / maiores forças de cisalhamento) ou cadeia cinética fechada (extremidade distal fixa / descarga de peso / movimento interdependente das articulações / maior estímulo proprioceptivo).

9 - Treinamento com exercícios aeróbios, ou condicionamento, é o aumento da utilização de energia do músculo por meio de um programa de exercícios. Deve se realizado em 3 fases: aquecimento, série principal e desaquecimento.



# ESSA LEI TODO MUNDO CONHECE: PIRATARIA É CRIME.

Mas é sempre bom revisar o porquê e como você pode ser prejudicado com essa prática.



**1** Professor investe seu tempo para elaborar os cursos e o site os coloca à venda.



**2** Pirata divulga ilicitamente (grupos de rateio), utilizando-se do anonimato, nomes falsos ou laranjas (geralmente o pirata se anuncia como formador de "grupos solidários" de rateio que não visam lucro).



**3** Pirata cria alunos fake praticando falsidade ideológica, comprando cursos do site em nome de pessoas aleatórias (usando nome, CPF, endereço e telefone de terceiros sem autorização).



**4** Pirata compra, muitas vezes, clonando cartões de crédito (por vezes o sistema anti-fraude não consegue identificar o golpe a tempo).



**5** Pirata fere os Termos de Uso, adultera as aulas e retira a identificação dos arquivos PDF (justamente porque a atividade é ilegal e ele não quer que seus fakes sejam identificados).



**6** Pirata revende as aulas protegidas por direitos autorais, praticando concorrência desleal e em flagrante desrespeito à Lei de Direitos Autorais (Lei 9.610/98).



**7** Concurseiro(a) desinformado participa de rateio, achando que nada disso está acontecendo e esperando se tornar servidor público para exigir o cumprimento das leis.



**8** O professor que elaborou o curso não ganha nada, o site não recebe nada, e a pessoa que praticou todos os ilícitos anteriores (pirata) fica com o lucro.



Deixando de lado esse mar de sujeira, aproveitamos para agradecer a todos que adquirem os cursos honestamente e permitem que o site continue existindo.