

Aula 00 - Mara Ribeiro

*Prefeitura de Florianópolis-SC
(Fisioterapeuta) Conhecimentos
Específicos - 2026 (Pós-Edital)*

Autor:

**Breno da Silva Caldas Júnior,
Débora Lima, Frederico Barreto
Kochem, Gislaine dos Santos**

**Holler, Ligia Carvalheiro
Fernandes, Mara Claudia Ribeiro**

09 de Janeiro de 2026

Sumário

<i>Apresentação Pessoal</i>	3
Qual a importância de saber os assuntos que mais aparecem em provas de Concurso de Fisioterapia ?.....	6
<i>Análise dos assuntos mais cobrados em Provas de Concurso para Fisioterapeuta – Banca FEPESE</i>	7
<i>Como Utilizar o Conhecimento dos Assuntos Mais Frequentes para Otimizar sua Preparação para Concursos Públicos ?</i>	9
<i>Conclusão</i>	11
<i>Introdução Ao Exercício Terapêutico</i>	12
<i>Definições em Cinesioterapia e Exercício Terapêutico</i>	12
<i>Indicações e Ações da Cinesioterapia</i>	14
<i>Tipos de Tratamento com Exercícios Fisioterapêuticos (Modalidades)</i>	16
<i>Fases da Reabilitação</i>	17
<i>Tipos de Exercício para Ganho de ADM</i>	19
<i>Tipos de Exercícios de Fortalecimento</i>	20
<i>Treino Proprioceptivo e Pliometria</i>	20
<i>Equipamentos Utilizados na Cinesioterapia / Mecanoterapia</i>	22
<i>Artrocinemática e Osteocinemática</i>	24
<i>Exercícios em Cadeia Cinética Aberta e Fechada</i>	24
<i>Exercícios Aeróbicos</i>	27
<i>Intervenção Fisioterapêutica em Diferentes Níveis De Atenção à Saúde</i>	29
<i>Questões Comentadas</i>	30



<i>Lista de Questões</i>	53
<i>Gabarito</i>	62
<i>Teste Seus Conhecimentos Sobre Cinesioterapia</i>	63
<i>Mapas Mentais</i>	64
<i>Resumo</i>	66




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 Traumatológica 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, EBSEH 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.



ASSUNTOS MAIS COBRADOS PELA BANCA FEPESE

Qual a importância de saber os assuntos que mais aparecem em provas de Concurso de Fisioterapia ?

Como **estudar** para Concursos de maneira **eficiente** é uma pergunta frequente que nos fazemos quando estamos nos preparando para uma prova, certo ?

Vários fatores são importantes para isso, como por exemplo, a **constância nos estudos**, a realização de **revisões** e também a resolução de **questões**. Além, é claro, de ter um **material de base de qualidade**.

Mas um outro ponto extremamente importante é entender como as bancas estão se comportando nos últimos concursos e quais **assuntos estão entre os mais cobrados**.

Este material que você está tendo acesso agora poderá ajudá-lo a entender como foram as provas de concurso de Fisioterapia anteriores organizados pela **Banca FEPESE**.

Então, se você quer ser aprovado em um **concurso público de fisioterapia**, precisa entender um princípio básico: **não basta estudar muito, é preciso estudar de forma estratégica!** E a melhor forma de fazer isso é **conhecendo os principais assuntos cobrados pela banca organizadora do concurso**.

Se você não conhece o estilo da banca, corre o risco de focar no conteúdo errado ou se surpreender com o formato da prova.

Como Usar Essa Informação para Direcionar o Estudo?

- ✓ **Identifique os temas mais cobrados na sua área** (ex.: fisioterapia respiratória, neurofuncional, ortopédica e código de ética).
- ✓ **Resolva provas anteriores da banca** para entender o estilo das questões.



- ✓ Monte um plano de estudos priorizando os conteúdos de maior recorrência.
- ✓ Ajuste sua preparação de acordo com o peso de cada disciplina no edital.

Os concurreiros que estudam **de forma direcionada** chegam no dia da prova **mais preparados e confiantes**, sabendo exatamente **o que esperar e como resolver as questões**.

✓ **O segredo não é estudar tudo, mas sim estudar o que realmente importa!**

Análise dos assuntos mais cobrados em Provas de Concurso para Fisioterapeuta – Banca FEPESE

Ordem de prioridade dos assuntos mais cobrados:

Prioridade	Conteúdo	Número de Questões
1	Instrumentos e protocolos de avaliação; testes funcionais - musculoesquelética e neurofuncional	56
2	Terapias Físicas	49
3	Saúde Coletiva – fisioterapia (Atenção à saúde das pessoas com deficiências + Reabilitação domiciliar)	46
4	Cinesioterapia	39
5	Intervenção fisioterapêutica em condições musculoesqueléticas	30
6	Intervenção fisioterapêutica em condições neurológicas	29
7	Intervenção fisioterapêutica em condições respiratórias	19
8	Cinesiologia e biomecânica / Marcha	16



9	Avaliação em Pediatria	13
11	Anatomia funcional	11

Lista de Assuntos na íntegra

n	Conteúdo	Número de Questões	Prioridade de Estudo
00	Apresentação do curso. Princípios do exercício terapêutico		
01	Cinesiologia e biomecânica	16*	9
02	Anatomia funcional	11	11
03	Fisiologia do movimento	7	12
04	Neurofisiologia.	3	17
05	Instrumentos e protocolos de avaliação; testes funcionais - musculoesquelética e neurofuncional	56	1
06	Instrumentos e protocolos de avaliação cardiorrespiratória	5	13
07	Marcha	19*	8
08	Recursos Manuais		
09	Cinesioterapia	39	4
10	Condutas para diferentes ciclos de vida – idosos	1	19
11	Terapias Físicas	49	2
12	Intervenção fisioterapêutica em condições musculoesqueléticas	30	5
13	Fraturas	4	15
14	Intervenção fisioterapêutica em condições neurológicas	29	6
15	Intervenção fisioterapêutica em condições respiratórias	19	7



16	Intervenção fisioterapêutica em condições cardiovasculares	5	14
17	Avaliação em Pediatria	13	10
18	Fisioterapia em Pediatria	4	16
19	Ética e Responsabilidade Profissional: legislação e normas do Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO); responsabilidades técnicas; sigilo profissional; princípios éticos na atuação com indivíduos, famílias e coletividades.	3	18
20	Atenção à saúde das pessoas com deficiências	45**	20
21	Reabilitação domiciliar	45**	21
22	Saúde Coletiva – fisioterapia	46**	3

Como Utilizar o Conhecimento dos Assuntos Mais Frequentes para Otimizar sua Preparação para Concursos Públicos ?

1. Por Que Estudar os Assuntos Mais Frequentes?

As bancas repetem padrões – A maioria das provas segue um modelo previsível, com temas que aparecem constantemente.

Você ganha eficiência – Ao estudar os assuntos mais cobrados, você melhora seu desempenho com menos esforço.

Aumenta suas chances de aprovação – Em vez de tentar estudar tudo, você estuda **o que mais pontua** na prova.

2. Como Usar Isso na Sua Rotina de Estudos?



✓ 1. Identifique os Temas Mais Cobertos pela Banca

Cada banca tem um estilo próprio. **Na lista acima você pode encontrar os assuntos que a FEPESE mais cobra.**

✓ 2. Priorize os Assuntos Mais Relevantes no Seu Cronograma

Separe mais tempo para os temas que têm mais peso na prova.

Revise esses conteúdos com mais frequência para fixar melhor.

Evite gastar tempo demais em conteúdos pouco cobrados.

✓ 3. Treine Questões Específicas Sobre os Assuntos Mais Cobrados

A teoria sozinha não garante aprovação! Para realmente consolidar o conhecimento:

- ✓ Resolva **pelo menos 30 questões por dia** sobre os temas mais cobrados.
- ✓ Faça **simulados cronometrados** toda semana.
- ✓ **Analise os erros** e revise os tópicos que ainda têm dificuldades.

✓ 4. Utilize Técnicas de Revisão Baseadas em Frequência

Revisão rápida logo após estudar o tema.

Nova revisão em 7 dias para reforçar a memorização.

Revisão final após 30 dias para fixar definitivamente.

DICAS DA PROF



Para uma preparação eficaz, é essencial:

- **Focar nos tópicos mais cobrados:** Priorize o estudo dos sistemas muscular, nervoso e esquelético em anatomia, e dos aspectos de fisiologia muscular, do exercício e neurofisiologia.
- **Resolver questões de provas anteriores:** Isso ajuda a familiarizar-se com o estilo das perguntas e identificar áreas que necessitam de reforço.
- **Utilizar materiais atualizados:** Garanta que seu material de estudo esteja alinhado com as tendências mais recentes das provas.

Conclusão

Como Garantir sua Aprovação?

- ✓ Estude com base no que realmente cai nas provas.
- ✓ Não perca tempo com conteúdos raramente cobrados.
- ✓ Treine muitas questões e faça revisões inteligentes.
- ✓ Monte um cronograma priorizando os temas mais recorrentes.

A aprovação não vem de quem estuda mais, mas de quem estuda certo !

Direcione seu tempo para o que importa e veja sua pontuação crescer !

Espero que tenha gostado!

Bons estudos!

Vamos começar com um tema frequente nas provas !!!



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 segmentos 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.



(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 sequência 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





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

ANTIINFLAMATÓRIAS

- Crioterapia
- Eletroterapia
- Termoterapia

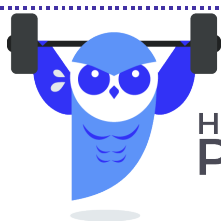
TÉCNICAS DE ADM

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



Tipos de Exercício para Ganho de ADM

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

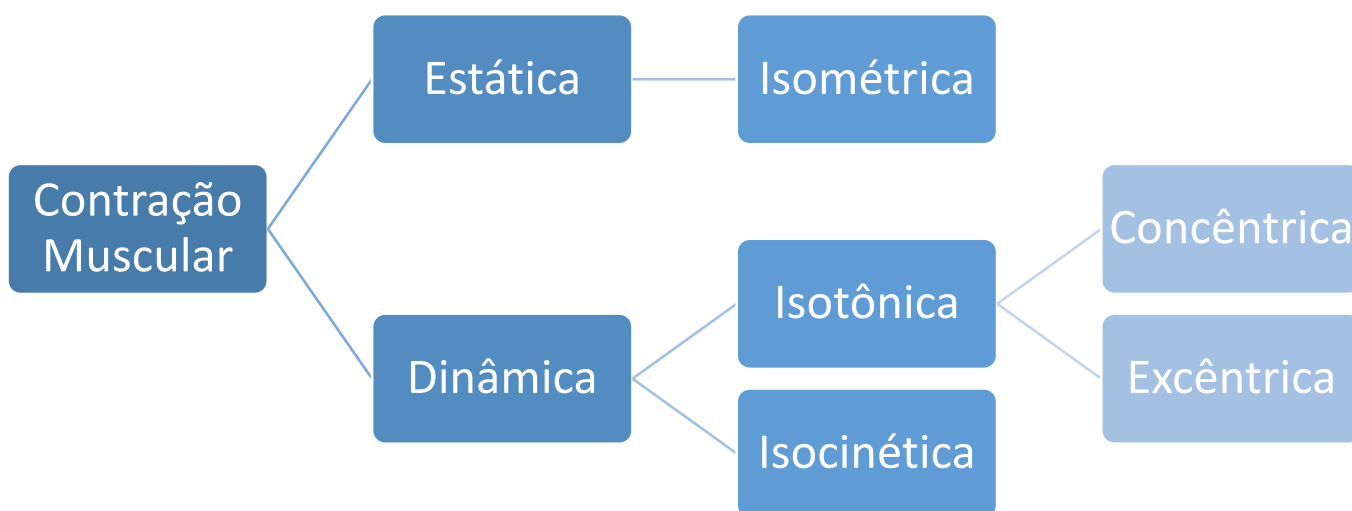
Exercícios Ativos-Livres;

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.
-------------------------	--	---	--



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



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.



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

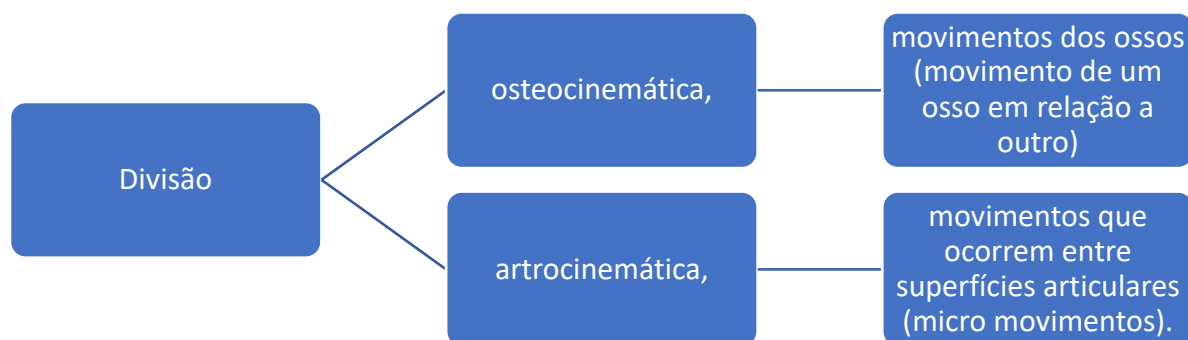




DESPENCA NA
PROVA!

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



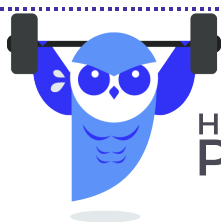
CCA

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



(COMPASS - 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 aeróbico (ou de resistência); e
- (3) um período de desaquecimento.

Diretrizes Gerais Para um Programa de Treinamento Aeróbico

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. FEPESE - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Caçador)

De acordo com os conceitos amplamente utilizados pelos fisioterapeutas em dia a dia clínico, a capacidade de executar consistentemente sequências coordenadas de movimento com o objetivo de alcançar uma meta, e que também designa a qualidade do desempenho, é conhecida como:

- A) Habilidade.
- B) Mobilidade.
- C) Aprendizagem motora.
- D) Estabilidade.
- E) Equilíbrio.

COMENTÁRIO:

Análise das alternativas:

A) Habilidade - (CORRETA)

- Refere-se à **execução coordenada, precisa e consistente** de movimentos.
- É adquirida com a prática e **depende da aprendizagem motora**.

B) Mobilidade - INCORRETA

- Diz respeito à **capacidade de mover-se livremente**.
- Relaciona-se mais com **amplitude de movimento (ADM) e flexibilidade**, e não com execução coordenada.

C) Aprendizagem motora - INCORRETA

- É o **processo** de aquisição de habilidades motoras com a prática.
- Refere-se ao **desenvolvimento** da habilidade, mas **não à sua execução em si**.

D) Estabilidade - INCORRETA

- Refere-se à capacidade de **manter o controle postural** em uma posição ou durante movimentos.
- Exemplo: manter-se de pé ou sentado sem oscilar.

E) Equilíbrio - INCORRETA

- Diz respeito à **capacidade de manter o centro de massa sobre a base de suporte**.
- Pode ser **estático ou dinâmico**, mas **não representa diretamente o desempenho de uma tarefa coordenada com meta**.

GABARITO: A

02. 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 – Correta. Mobilidade refere-se à **amplitude funcional de movimento disponível em uma articulação ou segmento corporal**, associada à **capacidade de realizar movimento ativo dentro dessa amplitude**. No contexto do controle motor do aparelho musculoesquelético, a mobilidade não se restringe apenas à amplitude passiva, mas envolve a possibilidade de o sistema neuromuscular **produzir e controlar o movimento ao longo de todo o arco funcional**, exatamente como descrito no enunciado.

B – Incorreta. Estabilidade diz respeito à **capacidade de manter ou controlar a posição de um segmento ou articulação**, resistindo a forças internas ou externas, com mínimo deslocamento. Está relacionada ao controle postural, à coativação muscular e à manutenção do alinhamento articular, e **não à amplitude de movimento** ou à execução do movimento ativo ao longo dessa amplitude.

C – Incorreta. Funcionalidade é um conceito mais amplo, relacionado à **capacidade do indivíduo de realizar atividades e tarefas da vida diária**, integrando aspectos motores, sensoriais, cognitivos e ambientais. Não define especificamente a amplitude funcional de movimento nem a capacidade de manter movimento ativo dentro dessa amplitude.

D – Incorreta. Motricidade refere-se à **capacidade global de execução de movimentos**, englobando habilidades motoras finas e grossas, coordenação e controle motor de forma geral. É um conceito abrangente e **não específico** para caracterizar amplitude funcional de movimento associada à manutenção do movimento ativo.

E – Incorreta. Capacidade é um termo genérico, amplamente utilizado em diferentes contextos (físico, funcional, cognitivo), **sem definição técnica precisa** dentro dos estágios do controle motor musculoesquelético. Não corresponde ao conceito descrito no enunciado.

GABARITO: A

03. UFMT - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Cáceres)

Músculo é considerado ativo quando estimulado pelo sistema nervoso. Sobre tipos de ativação muscular, analise as afirmativas.

I. Ativação isométrica ocorre quando um músculo está produzindo uma força de tração mantendo um comprimento constante. O torque interno dentro de um dado plano da articulação é igual ao torque externo.

II. Ativação concêntrica ocorre quando o músculo possui uma força de tração ao contrair-se. O torque interno na articulação excede ao torque externo.

III. Ativação excêntrica ocorre quando o músculo produz uma força de tração enquanto é alongado por outra força dominante. O torque externo ao redor da articulação é menor que o toque interno.

IV. Ativação isocinética ocorre com o exercício que, em velocidades angulares baixas, solicita força muito pequena em todo arco de movimento, permitindo menores ganhos, seja em termos de treinamento ou terapêuticos.



Está correto o que afirma em

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

COMENTÁRIO:

Análise das afirmativas:

I. Ativação isométrica ocorre quando um músculo está produzindo uma força de tração mantendo um comprimento constante. O torque interno dentro de um dado plano da articulação é igual ao torque externo. - Correta.

Na contração isométrica:

- O músculo **gera força**, mas **não altera seu comprimento**.
- Não há movimento articular.
- O **torque interno é igual ao externo**, mantendo o sistema em **equilíbrio estático**.

II. Ativação concêntrica ocorre quando o músculo possui uma força de tração ao contrair-se. O torque interno na articulação **excede ao torque externo**. - Correta.

Contração concêntrica é aquela em que:

- O músculo **encurta** durante a contração.
- O movimento ocorre **no sentido da força interna (muscular)**.
- O **torque interno é maior que o externo**, gerando movimento.

III. Ativação excêntrica ocorre quando o músculo produz uma força de tração enquanto é alongado por outra força dominante. O torque externo ao redor da articulação é menor que o torque interno. - Incorreta.

Na contração excêntrica:

- O músculo **está ativo**, mas **é alongado** por uma força externa predominante.
- O movimento acontece **no sentido da força externa**.
- O **torque externo é MAIOR** que o torque interno — esse é o erro da afirmativa.

IV. Ativação isocinética ocorre com o exercício que, em velocidades angulares baixas, solicita força muito pequena em todo arco de movimento, permitindo menores ganhos, seja em termos de treinamento ou terapêuticos. - Incorreta.

Esse item traz uma interpretação equivocada da isocinética.

No exercício isocinético:

- O movimento acontece a **velocidade angular constante**, independentemente da força aplicada.
- Em **baixas velocidades**, na verdade, ocorre **maior produção de força** (por maior tempo de contração).
- A frase que diz "**solicita força muito pequena**" está errada.

Resumo final para concursos:

Tipo de contração	Características principais	Exemplo funcional
Isométrica	Gera força sem movimento (torque interno = externo)	Prancha abdominal
Concêntrica	Músculo encurta (torque interno > externo)	Subida de escada
Excêntrica	Músculo alonga sob tração (torque externo > interno)	Descer lentamente de um degrau
Isocinética	Velocidade constante, força variável	Execução em aparelho específico

GABARITO: B



04. FGV - 2024 - Residência Multiprofissional e em Área Profissional da Saúde (Enare)/Fisioterapia/"2024 2025"

O exercício terapêutico deve ser estimulado ao longo dos programas de reabilitação dos pacientes com dor crônica. Além das repercussões nos tecidos periféricos, o movimento ainda é capaz de modular a dor no sistema nervoso central. A educação sobre os movimentos que devem ser realizados pelos pacientes ao longo da reabilitação deve ser constante para que haja adesão ao tratamento e efetividade da abordagem terapêutica. Assim, exercitar-se quando existe um quadro de dor crônica, é fundamental. Assinale a opção que apresenta os efeitos produzidos pelo exercício.

- A) Reduzir a inflamação periférica e a lubrificação intra-articular.
- B) Aumentar a tensão neural e diminuir o limiar de dor dos pacientes.
- C) Incrementar a força para realizar atividades funcionais e acelerar a transmissão dos impulsos de dor.
- D) Melhorar o sono, modular os estímulos dolorosos e interferir nas áreas de produção de dor do cérebro.
- E) Aumentar a qualidade do sono, estimular a diminuição da produção de líquido sinovial e estimular as áreas que reconhecem a dor no cérebro.

COMENTÁRIO:

Análise das alternativas:

A) Reduzir a inflamação periférica e a lubrificação intra-articular. - INCORRETA

- A **redução da inflamação periférica** pode ocorrer **indiretamente**, especialmente em doenças como artrite reumatoide ou osteoartrite.
- Porém, a "**lubrificação intra-articular**" **não é reduzida** — ao contrário, **o movimento estimula a produção do líquido sinovial**, o que melhora a nutrição articular.

B) Aumentar a tensão neural e diminuir o limiar de dor dos pacientes. - INCORRETA

- Exercício **não deve aumentar a tensão neural**; isso seria indesejável.
- Além disso, o exercício terapêutico busca **aumentar o limiar de dor** (tornar a pessoa **menos sensível à dor**), e **não o contrário**, como afirma a alternativa.

C) Incrementar a força para realizar atividades funcionais e acelerar a transmissão dos impulsos de dor. - INCORRETA

- Embora o exercício de fato **auente a força funcional**,
- A afirmação de que ele **acelera a transmissão dos impulsos de dor** está incorreta — na verdade, ele **modula negativamente os estímulos nociceptivos**, ou seja, **inibe a dor centralmente**.

D) Melhorar o sono, modular os estímulos dolorosos e interferir nas áreas de produção de dor do cérebro. - CORRETA

Essa alternativa é **completamente coerente com a neurofisiologia da dor crônica**:

- O exercício **melhora a qualidade do sono**, que é comumente afetada nesses pacientes.
- Ele **modula a dor tanto periférica quanto centralmente**, ativando vias inibitórias.
- Atua em áreas como **córtex cingulado anterior, insula, amígdala e córtex pré-frontal**, que estão envolvidas na **percepção, interpretação e resposta à dor**.

E) Aumentar a qualidade do sono, estimular a diminuição da produção de líquido sinovial e estimular as áreas que reconhecem a dor no cérebro. - INCORRETA

- Correto ao afirmar que melhora o sono.
- **Erro grave** ao dizer que o exercício **diminui a produção de líquido sinovial** — o correto é o oposto.
- Também **não se deseja estimular as áreas que reconhecem a dor**, e sim **modulá-las, reorganizá-las, inibi-las**.



GABARITO: D

05. IBADE - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Joinville)

A cinesioterapia pode ser dividida em quatro tipos: a motora, a postural, a laboral e a respiratória. Sobre esse tema, assinale a alternativa correta.

- A) Movimentos ativos são movimentos realizados pela força externa e auxílio total do fisioterapeuta.
- B) A cinesioterapia é contraindicada em pacientes imunossuprimidos.
- C) A cinesioterapia aumenta a tensão muscular, provocando diminuição da resistência vascular periférica a fim de aliviar a dor.
- D) Movimentos passivos são movimentos realizados com a força do próprio paciente.
- E) A cinesioterapia alivia dores musculares, melhora a amplitude de movimentos do corpo, melhora a postura e corrige alterações da coluna vertebral, entre outros benefícios.

COMENTÁRIO:

Análise das alternativas:

A) Movimentos ativos são movimentos realizados pela força externa e auxílio total do fisioterapeuta. - INCORRETA

- Movimento ativo = realizado pelo próprio paciente, com contração voluntária.
- Quando há auxílio parcial → ativo-assistido.
- Quando é realizado somente por força externa (sem participação do paciente) → passivo.

B) A cinesioterapia é contraindicada em pacientes imunossuprimidos. - INCORRETA

A imunossupressão, por si só, não contraindica cinesioterapia.

- Esses pacientes podem se beneficiar de:
 - Exercícios respiratórios,
 - Mobilização precoce,
 - Treino funcional leve,Desde que sejam observadas:
 - Condições clínicas,
 - Estado infeccioso,
 - Prescrição médica.

C) A cinesioterapia aumenta a tensão muscular, provocando diminuição da resistência vascular periférica a fim de aliviar a dor. - INCORRETA

- A cinesioterapia geralmente promove:
 - Melhora da circulação,
 - Redução do tônus muscular excessivo,
 - Liberação de endorfinas,
 - E com isso, alívio da dor.

D) Movimentos passivos são movimentos realizados com a força do próprio paciente. - INCORRETA

- Movimento passivo = realizado sem contração muscular voluntária,
 - Ex: o fisioterapeuta move o membro do paciente;
 - O paciente não participa ativamente do movimento.

E) A cinesioterapia alivia dores musculares, melhora a amplitude de movimentos do corpo, melhora a postura e corrige alterações da coluna vertebral, entre outros benefícios. - CORRETA

Essa alternativa resume de forma apropriada os benefícios globais da cinesioterapia, que envolvem:



- Alívio da dor muscular (por liberação de endorfinas e relaxamento),
- Melhora da ADM (mobilizações ativas e passivas),
- Reeducação postural e funcional,
- Correção de desequilíbrios musculares e posturais, inclusive da coluna vertebral.

GABARITO: E

06. CEBRASPE (CESPE) - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Cach Itapemirim)

Com relação a exercícios terapêuticos e treinamento funcional, julgue o próximo item.

O treinamento funcional é considerado como uma competência do fisioterapeuta com foco na funcionalidade, que engloba as funções do corpo, as atividades e a participação do paciente em diversas condições de saúde.

C - Certo

E - Errado

COMENTÁRIO:

O treinamento funcional é:

- Uma abordagem terapêutica baseada na funcionalidade real do paciente;
- Envolve a integração de padrões de movimento múltiplos, como:
 - Agachar,
 - Empurrar,
 - Puxar,
 - Rotacionar,
 - Estabilizar e locomover-se.

De acordo com a CIF – Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (OMS):

O fisioterapeuta atua considerando:

- Funções e estruturas corporais (como força, mobilidade articular, controle motor),
- Atividades (como andar, sentar, subir escadas),
- Participação (retorno ao trabalho, vida social, lazer, autonomia).

Aplicações práticas do treinamento funcional na Fisioterapia:

- Pós-operatório de joelho: trabalhar agachamento, equilíbrio e marcha funcional.
- Paciente neurológico: treino de transferências, marcha em terreno irregular, coordenação bilateral.
- Idoso: treino de subir escadas, sentar/levantar, prevenção de quedas.
- Reabilitação esportiva: retorno ao gesto esportivo (ex: corrida, salto, mudança de direção).

GABARITO: CERTO

07. SELECON - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Água Boa)

O tipo de contração muscular em que o torque de força externa vence o torque de força muscular, fazendo com que o músculo retorne ao seu comprimento da posição inicial do movimento, é:

- A) concêntrica
- B) excêntrica
- C) isométrica
- D) elastância

COMENTÁRIO:

Análise das alternativas:



B) Excêntrica - Correta.

Na contração **excêntrica**, o músculo:

- **Ativa-se enquanto é alongado,**
- **A força externa vence a força gerada pela musculatura,**
- **Isso faz com que o músculo ceda controladamente ao movimento contrário ao da contração.**

A) Concêntrica - INCORRETA

Na contração concêntrica, o **torque gerado pelo músculo é maior que a força externa**, e o músculo **encurta**.

C) Isométrica - INCORRETA

Na contração isométrica:

- **O músculo se ativa, mas não altera seu comprimento.**
- **O torque interno é igual ao torque externo.**

D) Elastância - INCORRETA

Elastância não é um tipo de contração muscular, mas sim uma **propriedade física dos tecidos** — refere-se à **capacidade de retornar ao comprimento original após deformação (oposto de complacência)**.

Dica para concursos:

Tipo de contração	Descrição	Torque
Concêntrica	Músculo encurta	Torque muscular > torque externo
Excêntrica	Músculo alonga	Torque externo > torque muscular
Isométrica	Sem movimento	Torque muscular = torque externo

GABARITO: B

08. IBRB - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Jeremoabo)

A cinesioterapia é uma abordagem terapêutica amplamente utilizada na fisioterapia para reabilitação física. Qual é o principal objetivo da cinesioterapia na fisioterapia?

- A) Aumentar a pressão arterial.
- B) Reduzir a mobilidade articular.
- C) Melhorar a função musculoesquelética.
- D) Promover o desenvolvimento cognitivo.
- E) Diminuir a flexibilidade muscular.

COMENTÁRIO:

Análise das alternativas:

C) Melhorar a função musculoesquelética. - Correta.

A **cinesioterapia** (do grego *kinesis* = *movimento*) é definida como o uso terapêutico do movimento corporal com objetivo de:

- Melhorar ou restaurar a função musculoesquelética,
- Manter ou aumentar a **amplitude de movimento (ADM)**,
- Promover **força, resistência, flexibilidade, coordenação** e equilíbrio,
- **Prevenir contraturas, atrofias, aderências** e outros efeitos do desuso.

A) Aumentar a pressão arterial. - Incorreta.

- A cinesioterapia pode **eleva temporariamente a PA** durante o esforço, mas **esse não é o objetivo terapêutico**.



- Pelo contrário: em pacientes com HAS, a cinesioterapia é usada **com controle e segurança para reduzir riscos cardiovasculares**.

B) Reduzir a mobilidade articular. - Incorreta e contraditória ao propósito da cinesioterapia.

- A cinesioterapia busca **preservar ou ampliar a mobilidade articular** e **prevenir rigidez**.
- Redução de mobilidade só é desejável em contextos muito específicos (como instabilidade articular grave), e mesmo assim com outras técnicas.

D) Promover o desenvolvimento cognitivo. - Incorreta.

- O desenvolvimento cognitivo está mais relacionado a **abordagens neuropsicológicas e terapias ocupacionais**.
- A cinesioterapia pode ter **efeitos indiretos sobre o humor e cognição**, mas **não é seu foco principal**.

E) Diminuir a flexibilidade muscular. - Incorreta e incoerente com os princípios da cinesioterapia.

- A prática da cinesioterapia, especialmente com **alongamentos**, tem como função **aumentar ou manter a flexibilidade** muscular e articular.

GABARITO: C

09. IVIN - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Santarém)/01.2024

A contração muscular é o estado de atividade mecânica. O músculo se comporta como um sistema de dois componentes no qual a parte contrátil está em série com o componente elástico. Quando a força está sendo exercida nos pontos de fixação muscular sem o encurtamento significativo das fibras musculares, podemos classificar como uma contração:

- A) Isotônica.
- B) Isométrica.
- C) Concêntrica.
- D) Excêntrica.
- E) Isocinética.

COMENTÁRIO:

Análise das alternativas:

B) Isométrica - Correta.

- A **contração isométrica** ocorre quando:
 - Há **geração de força muscular**,
 - **Sem alteração no comprimento do músculo** (nem encurtamento nem alongamento),
 - **Sem movimento articular perceptível**.
- Muito usada em reabilitação quando se deseja **evitar movimento articular**, mas estimular:
 - Controle neuromuscular,
 - Força inicial,
 - Estabilização articular.

A) Isotônica - Incorreta.

- Envolve **movimento com alteração no comprimento muscular**, podendo ser:
 - **Concêntrica** (encurta),
 - **Excêntrica** (alongada sob tensão).

C) Concêntrica - Incorreta.

- Tipo de contração **isotônica com encurtamento do músculo**.



- Ex: flexão de cotovelo com halteres (bíceps encurta para elevar o peso).

D) Excêntrica - Incorreta.

- Também é isotônica, porém com **alongamento controlado do músculo sob carga**.
- Ex: na descida de um agachamento, o quadríceps realiza contração excêntrica.

E) Isocinética - Incorreta.

- Refere-se a contrações **com velocidade constante** e resistência variável, **usada em dinamômetros específicos (ex: Cybex, Biodex)**.
- Não é um tipo fisiológico espontâneo.

Dica para concursos:

Tipo de contração	Movimento?	Exemplo	Aplicações
Isométrica	✗ Não	Apoio de prancha	Pós-cirúrgico, estabilização
Concêntrica	✓ Encurta	Bíceps ao levantar peso	Fortalecimento
Excêntrica	✓ Alongamento com tensão	Agachamento descendo	Controle de movimento, tendinopatias
Isocinética	✓ Movimento a velocidade constante	Dinamômetro	Avaliação de força

GABARITO: B

10. IBADE - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Recife)/20 H

Considerando o tipo de contração dos músculos esqueléticos, os exercícios que são conseguidos quando o músculo encurta contra uma resistência cooperante igualada com a força produzida pelo músculo e requerem uma velocidade constante durante toda a amplitude do movimento, são classificados como:

- A) exercício cinético.
- B) exercício isotônico.
- C) exercício dinâmico.
- D) exercício isocinético.
- E) exercício isométrico.

COMENTÁRIO:

Análise das alternativas:

A) Exercício cinético - Errada.

"Cinético" é um termo genérico e **não corresponde a uma classificação técnica reconhecida** entre os tipos de contração.

B) Exercício isotônico - Errada.

- Envolve **encurtamento (concêntrico) ou alongamento controlado (excêntrico) com carga constante, mas velocidade variável**.
- Ex: musculação com pesos livres.

C) Exercício dinâmico - Errada.

- Refere-se a qualquer exercício com **movimento articular**, o que pode incluir tanto isotônicos quanto isocinéticos.
- **Não é uma categoria específica baseada na contração e resistência.**



D) Exercício isocinético - Correta.

- **Velocidade constante** durante o movimento;
- **Resistência variável**, adaptada ao esforço do paciente;
- Ideal para avaliação e reabilitação muscular com precisão..

E) Exercício isométrico - Errada.

- Contração **sem movimento articular**;
- **O músculo gera força, mas não altera seu comprimento**;
- Ex: empurrar uma parede.

GABARITO: D

11. CEBRASPE (CESPE) - 2025 - Gestor de Apoio às Atividades Policiais Civis (PC DF)/Fisioterapeuta

Julgue o item a seguir, no que se refere a provas de função muscular.

Conceitualmente, exercícios de cadeia cinética aberta têm sua extremidade distal fixa e, por isso, maior tensão de cisalhamento do que exercícios em cadeia cinética fechada, nos quais a extremidade distal é móvel e há menor tensão de cisalhamento.

C - Certo

E - Errado

COMENTÁRIO:

Análise da questão:

A questão inverte os conceitos fundamentais das **cadeias cinéticas abertas e fechadas**. Vamos revisar:

Cadeia Cinética Aberta (CCA):

- **A extremidade distal está livre** para se mover no espaço (ex.: extensão de joelho na cadeira extensora).
- **Menor coativação muscular e estabilidade articular**.
- **Maior tensão de cisalhamento**, especialmente em articulações como o joelho.
- Comum em exercícios isolados de fortalecimento.

Cadeia Cinética Fechada (CCF):

- **A extremidade distal está fixa** (ex.: agachamento, leg press, apoio no solo).
- **Maior coativação muscular**, estabilidade articular e compressão axial.
- **Menor tensão de cisalhamento** articular.
- Favorece o recrutamento funcional de músculos sinérgicos e estabilizadores.

Erro da afirmação:

- A frase **inverte os conceitos**:
 - Diz que **CCA tem extremidade distal fixa** (errado – é móvel).
 - Diz que **CCF tem extremidade distal móvel** (errado – é fixa).
 - Conecta incorretamente a tensão de cisalhamento com os tipos de cadeia.

GABARITO: ERRADO

12. CEBRASPE (CESPE) - 2025 - Gestor de Apoio às Atividades Policiais Civis (PC DF)/Fisioterapeuta

Julgue o item a seguir, no que se refere a provas de função muscular.

Na contração isométrica, o músculo se encontra em equilíbrio em relação ao seu comprimento, não apresentando força, uma vez que, nesse caso, a produção de força entre os polos excêntrico e concêntrico é neutra.



C - Certo
E - Errado

COMENTÁRIO:

Análise da questão:

A **contração isométrica** é um tipo de contração muscular **sem alteração no comprimento do músculo**, mas com **geração de força**.

Conceito correto:

- Na **contração isométrica**:
 - O músculo **gera tensão** (ou seja, **força é produzida**),
 - **Sem encurtamento (concêntrica)** ou **alongamento (excêntrica)** do músculo.
 - A extremidade óssea pode estar fixa, e o músculo ativa-se contra uma resistência **sem movimento articular**.

Erros da afirmativa:

- Afirma que **"não apresenta força"** → **errado**: a principal característica da isometria é justamente a **geração de força sem movimento**.
- A frase "produção de força entre polos excêntrico e concêntrico é neutra" é **conceitualmente confusa e tecnicamente incorreta**.

GABARITO: ERRADO

13. FEPESE - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Caçador)

De acordo com os conceitos amplamente utilizados pelos fisioterapeutas em dia a dia clínico, a capacidade de executar consistentemente sequências coordenadas de movimento com o objetivo de alcançar uma meta, e que também designa a qualidade do desempenho, é conhecida como:

- A. Habilidade.
- B. Mobilidade.
- C. Aprendizagem motora.
- D. Estabilidade.
- E. Equilíbrio.

COMENTÁRIO:

Análise das alternativas:

A) Habilidade - (CORRETA)

- Refere-se à **execução coordenada, precisa e consistente** de movimentos.
- É adquirida com a prática e **depende da aprendizagem motora**.

B) Mobilidade - INCORRETA

- Diz respeito à **capacidade de mover-se livremente**.
- Relaciona-se mais com **amplitude de movimento (ADM)** e **flexibilidade**, e não com execução coordenada.

C) Aprendizagem motora - INCORRETA

- É o **processo** de aquisição de habilidades motoras com a prática.
- Refere-se ao **desenvolvimento** da habilidade, mas **não à sua execução em si**.

D) Estabilidade - INCORRETA

- Refere-se à capacidade de **manter o controle postural** em uma posição ou durante movimentos.
- Exemplo: manter-se de pé ou sentado sem oscilar.

E) Equilíbrio - INCORRETA

- Diz respeito à **capacidade de manter o centro de massa sobre a base de suporte**.



- Pode ser **estático** ou **dinâmico**, mas **não representa diretamente o desempenho de uma tarefa coordenada com meta**.

GABARITO: A

14. FUNCEPE - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Gen. Sampaio)

No contexto da Cinesiologia, o que o conceito "propriocepção" significa?

- A) Capacidade do paciente de gerar contração muscular voluntária.
- B) Capacidade do paciente de perceber a posição e movimentos do corpo.
- C) Taxa de contração muscular.
- D) Força gerada pelo músculo do paciente.
- E) Resistência muscular gerada a partir de um movimento específico.

COMENTÁRIO:

Análise das alternativas:

A) Capacidade do paciente de gerar contração muscular voluntária - INCORRETA

- Isso descreve mais precisamente a **capacidade motora voluntária**, relacionada ao **recrutamento motor**, mas **não à propriocepção**.

B) Capacidade do paciente de perceber a posição e movimentos do corpo - CORRETA

- Definição **precisa e correta** do termo **propriocepção**.
- Inclui a percepção de:
 - posição articular (cinestesia),
 - movimento (cinestesia),
 - força aplicada.

C) Taxa de contração muscular - INCORRETA

- Isso está mais associado à **velocidade de ativação muscular**, comum em estudos de potência e treinamento funcional.
- **Feedback**: Embora influencie o movimento, **não descreve a percepção corporal**.

D) Força gerada pelo músculo do paciente - INCORRETA

- Está relacionada ao **condicionamento muscular**, mas não ao conceito de propriocepção.

E) Resistência muscular gerada a partir de um movimento específico - INCORRETA

- Refere-se à **resistência muscular localizada**, que está mais próxima do treinamento físico do que da propriocepção.

GABARITO: B

15. CEBRASPE (CESPE) - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Cach Itapemirim)

Julgue o item que se segue, relativo a cinesiologia e biomecânica.

Giro, rolamento, tração, compressão e deslizamento são movimentos osteocinemáticos realizados pela diáfise do osso.

C - Certo

E - Errado

COMENTÁRIO:

Explicação Biomecânica

1. Movimentos Osteocinemáticos

- São os **movimentos fisiológicos dos ossos** que ocorrem ao redor de um **eixo de rotação**, resultando no deslocamento de segmentos corporais.
- Esses movimentos são produzidos pela **ação muscular** e podem ser observados externamente.



- Os principais movimentos osteocinemáticos são:
 - Flexão e extensão
 - Abdução e adução
 - Rotação interna e externa
- 2. **Movimentos Artrocinemáticos (ou Acessórios)**
 - São os movimentos que ocorrem **entre as superfícies articulares**, fundamentais para o deslocamento ósseo sem restrição.
 - Não são movimentos voluntários, mas são **essenciais para a mobilidade e estabilidade articular**.
 - Os principais movimentos artrocinemáticos incluem:
 - Giro (spin)
 - Rolamento (roll)
 - Deslizamento (glide ou slide)
 - Tração (distração)
 - Compressão
- 3. **Erro na Afirmação**
 - A questão afirma que **giro, rolamento, tração, compressão e deslizamento** são movimentos **osteocinemáticos**, o que está **errado**.
 - Esses são **movimentos artrocinemáticos**, pois ocorrem **entre as superfícies articulares e não na diáfise do osso**.
 - A **diáfise do osso** (porção alongada do osso longo) não realiza esses movimentos diretamente, pois eles ocorrem na **interface articular**.

GABARITO: ERRADO

16. CEBRASPE (CESPE) - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Cach Itapemirim)

Julgue o item que se segue, relativo a cinesiologia e biomecânica.

Os movimentos artrocinemáticos ocorrem no interior da articulação; eles descrevem a distensibilidade na cápsula articular, permitindo que os movimentos fisiológicos ocorram ao longo da amplitude de movimento sem lesar as estruturas articulares.

C - Certo

E - Errado

COMENTÁRIO:

A afirmativa deve ser considerada **CERTA**, pois descreve corretamente o papel dos **movimentos artrocinemáticos** na biomecânica articular.

Explicação Biomecânica

1. **O que são Movimentos Artrocinemáticos?**
 - São os movimentos que ocorrem **entre as superfícies articulares** durante a mobilização de uma articulação.
 - Diferente dos movimentos **osteocinemáticos** (como flexão, extensão e rotação), os artrocinemáticos **não podem ser observados externamente**, pois ocorrem no interior da articulação.
 - Esses movimentos são fundamentais para permitir que os movimentos osteocinemáticos ocorram de forma suave e sem restrições.
2. **Principais Movimentos Artrocinemáticos**
 - **Rolamento (roll):** uma superfície articular rola sobre a outra (exemplo: movimento do fêmur sobre a tíbia na flexão do joelho).
 - **Deslizamento (glide ou slide):** uma superfície desliza sobre a outra (exemplo: movimento da cabeça umeral na cavidade glenoide).



- **Giro (spin):** rotação de uma superfície sobre outra fixa (exemplo: rotação do rádio sobre o úmero na pronação do antebraço).
 - **Tração (distração):** afastamento das superfícies articulares, aumentando o espaço intra-articular.
 - **Compressão:** aproximação das superfícies articulares, sendo importante para a **estabilidade** articular.
3. **Função da Distensibilidade da Cápsula Articular**
- A **cápsula articular e os ligamentos** possuem **capacidade de distensão controlada**, permitindo que os movimentos articulares ocorram **dentro da amplitude normal** sem causar danos às estruturas articulares.
 - Se houver **restrição da mobilidade articular**, pode ocorrer **encurtamento capsular**, limitando os movimentos fisiológicos.
 - Se houver **excesso de mobilidade (hipermobilidade)**, pode haver instabilidade articular, predispondo a lesões.
4. **Importância Clínica e Funcional**
- A análise dos movimentos artrocinemáticos é essencial para a **mobilização articular**, como as técnicas de **Maitland e Mulligan**, utilizadas na fisioterapia para melhorar a amplitude de movimento e restaurar a função articular.
 - Alterações nesses movimentos podem levar a **disfunções mecânicas**, como impacto subacromial no ombro ou restrições na mobilidade do joelho pós-operatório.

Feedback sobre o Conteúdo

Correção Conceitual:

Certo: Movimentos artrocinemáticos **ocorrem no interior da articulação**, entre as superfícies articulares.

Certo: A **distensibilidade da cápsula articular** permite que os movimentos osteocinemáticos ocorram **sem lesão** das estruturas articulares.

GABARITO: CERTO

17. AVANÇASP - 2024 - Fisioterapeuta (Prof Lorena)

O movimento de flexão é realizado na posição de prancha com os braços estendidos, as palmas das mãos afastadas sobre o solo e alinhadas com os ombros onde o indivíduo deve realizar uma flexão dos cotovelos e abduzir horizontalmente os ombros até aproximar ou tocar o peitoral no chão, em seguida estender os cotovelos e aduzir os ombros, retornando à posição inicial.

Acerca da descrição do movimento acima citado julgue o tipo de cadeia cinética e ênfase dos músculos recrutados durante o movimento.

- A) Cadeia cinética aberta com ênfase nos músculos peitoral menor e tríceps braquial.
- B) Cadeia cinética fechada com ênfase nos músculos peitoral menor e bíceps braquial.
- C) Cadeia cinética aberta com ênfase nos músculos peitoral maior e bíceps braquial.
- D) Cadeia cinética fechada com ênfase nos músculos peitoral maior e tríceps braquial.
- E) Cadeia cinética fechada com ênfase nos músculos peitoral menor e tríceps braquial.

COMENTÁRIO:

A alternativa correta é:

D) Cadeia cinética fechada com ênfase nos músculos peitoral maior e tríceps braquial.

Explicação Biomecânica

1. Cadeia Cinética Fechada vs. Aberta

- **Cadeia cinética aberta:** O segmento distal **não está fixo** e se move livremente no espaço (exemplo: rosca direta para bíceps).



- **Cadeia cinética fechada:** O segmento distal **está fixo** e o corpo se move em relação ao ponto fixo (exemplo: agachamento, flexão de braço).
 - **No exercício de flexão de braço (push-up), as mãos estão fixas no solo**, enquanto o corpo se desloca, caracterizando uma **cadeia cinética fechada**.
2. **Músculos Principais Envolvidos no Push-up**
- **Peitoral maior** → Principal músculo da **abdução e adução horizontal do ombro**, responsável por aproximar e afastar o tronco do solo.
 - **Tríceps braquial** → Ativo durante a **extensão do cotovelo**, auxiliando no retorno à posição inicial.
 - **Deltoide anterior** → Auxilia na movimentação dos ombros.
 - **Serrátil anterior e estabilizadores escapulares** → Importantes para a estabilidade da cintura escapular.
3. **Erros em Outras Alternativas**
- **Peitoral menor** não é um dos principais músculos motores desse movimento; sua função é estabilizadora da escápula.
 - **Bíceps braquial** não tem papel significativo na extensão do cotovelo (essa função é do tríceps).

Análise das Alternativas

Alternativa A – ERRADA

"Cadeia cinética aberta com ênfase nos músculos peitoral menor e tríceps braquial."

- **Erro 1:** O movimento é de **cadeia cinética fechada**, pois as mãos estão fixas no solo.
- **Erro 2:** O **peitoral menor** não é o principal músculo motor desse movimento.

Alternativa B – ERRADA

"Cadeia cinética fechada com ênfase nos músculos peitoral menor e bíceps braquial."

- **Erro 1:** O **peitoral menor** não é responsável pela adução do ombro.
- **Erro 2:** O **bíceps braquial** não tem papel ativo na extensão do cotovelo.

Alternativa C – ERRADA

"Cadeia cinética aberta com ênfase nos músculos peitoral maior e bíceps braquial."

- **Erro 1:** O exercício é de **cadeia cinética fechada**.
- **Erro 2:** O **bíceps braquial** não tem um papel relevante nesse movimento.

Alternativa D – CORRETA

"Cadeia cinética fechada com ênfase nos músculos peitoral maior e tríceps braquial."

- **Certo:** O exercício ocorre em **cadeia cinética fechada**.
- **Certo:** Os músculos **peitoral maior e tríceps braquial** são os mais recrutados.

Alternativa E – ERRADA

"Cadeia cinética fechada com ênfase nos músculos peitoral menor e tríceps braquial."

- **Erro 1:** O **peitoral menor** não é o motor primário do movimento.

GABARITO: D

18. 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

19. 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

20. 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

21. 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

22. 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

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

23. 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

24. 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



25. 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

26. 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 auge trabalha concêntricamente o quadríceps.
- B. Caminhar ou correr em uma superfície inclinada trabalha excêntricamente o quadríceps.
- C. Caminhar ou correr em auge trabalha concêntricamente os gastrocnêmios e os isquiotibiais.
- D. Caminhar ou correr em declive de costas trabalha excêntricamente os gastrocnêmios e os isquiotibiais.
- E. Caminhar ou correr em declive de costas trabalha concêntricamente 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

27. 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

28. 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.

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

29. 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

30. 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:

- F. Mobilidade.
- G. Estabilidade.
- H. Funcionalidade.
- I. Motricidade.
- J. 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

31. 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.



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

32. 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

33. 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

34. 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

35. 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

36. 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



LISTA DE QUESTÕES



01. FEPESE - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Caçador)

De acordo com os conceitos amplamente utilizados pelos fisioterapeutas em dia a dia clínico, a capacidade de executar consistentemente seqüências coordenadas de movimento com o objetivo de alcançar uma meta, e que também designa a qualidade do desempenho, é conhecida como:

- A. Habilidade.
- B. Mobilidade.
- C. Aprendizagem motora.
- D. Estabilidade.
- E. Equilíbrio.

27. 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.

29 - 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.

02. UFMT - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Cáceres)

Músculo é considerado ativo quando estimulado pelo sistema nervoso. Sobre tipos de ativação muscular, analise as afirmativas.

I. Ativação isométrica ocorre quando um músculo está produzindo uma força de tração mantendo um comprimento constante. O torque interno dentro de um dado plano da articulação é igual ao torque externo.

II. Ativação concêntrica ocorre quando o músculo possui uma força de tração ao contrair-se. O torque interno na articulação excede ao torque externo.

III. Ativação excêntrica ocorre quando o músculo produz uma força de tração enquanto é alongado por outra força dominante. O torque externo ao redor da articulação é menor que o toque interno.

IV. Ativação isocinética ocorre com o exercício que, em velocidades angulares baixas, solicita força muito pequena em todo arco de movimento, permitindo menores ganhos, seja em termos de treinamento ou terapêuticos.

Está correto o que afirma em

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

03. FGV - 2024 - Residência Multiprofissional e em Área Profissional da Saúde (Enare)/Fisioterapia/"2024 2025"

O exercício terapêutico deve ser estimulado ao longo dos programas de reabilitação dos pacientes com dor crônica. Além das repercussões nos tecidos periféricos, o movimento ainda é capaz de modular a dor no sistema nervoso central. A educação sobre os movimentos que devem ser realizados pelos pacientes ao longo da reabilitação deve ser constante para que haja adesão ao tratamento e efetividade da abordagem terapêutica. Assim, exercitar-se quando existe um quadro de dor crônica, é fundamental. Assinale a opção que apresenta os efeitos produzidos pelo exercício.

- A. Reduzir a inflamação periférica e a lubrificação intra-articular.
- B. Aumentar a tensão neural e diminuir o limiar de dor dos pacientes.
- C. Incrementar a força para realizar atividades funcionais e acelerar a transmissão dos impulsos de dor.
- D. Melhorar o sono, modular os estímulos dolorosos e interferir nas áreas de produção de dor do cérebro.
- E. Aumentar a qualidade do sono, estimular a diminuição da produção de líquido sinovial e estimular as áreas que reconhecem a dor no cérebro.

04. IBADE - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Joinville)

A cinesioterapia pode ser dividida em quatro tipos: a motora, a postural, a laboral e a respiratória. Sobre esse tema, assinale a alternativa correta.

- A. Movimentos ativos são movimentos realizados pela força externa e auxílio total do fisioterapeuta.
- B. A cinesioterapia é contraindicada em pacientes imunossuprimidos.
- C. A cinesioterapia aumenta a tensão muscular, provocando diminuição da resistência vascular periférica a fim de aliviar a dor.
- D. Movimentos passivos são movimentos realizados com a força do próprio paciente.



- E. A cinesioterapia alivia dores musculares, melhora a amplitude de movimentos do corpo, melhora a postura e corrige alterações da coluna vertebral, entre outros benefícios.

05. CEBRASPE (CESPE) - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Cach Itapemirim)

Com relação a exercícios terapêuticos e treinamento funcional, julgue o próximo item.

O treinamento funcional é considerado como uma competência do fisioterapeuta com foco na funcionalidade, que engloba as funções do corpo, as atividades e a participação do paciente em diversas condições de saúde.

- C - Certo
E - Errado

06. SELECON - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Água Boa)

O tipo de contração muscular em que o torque de força externa vence o torque de força muscular, fazendo com que o músculo retorne ao seu comprimento da posição inicial do movimento, é:

- A. concêntrica
B. excêntrica
C. isométrica
D. elastância

07. IBRB - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Jeremoabo)

A cinesioterapia é uma abordagem terapêutica amplamente utilizada na fisioterapia para reabilitação física. Qual é o principal objetivo da cinesioterapia na fisioterapia?

- B. Aumentar a pressão arterial.
C. Reduzir a mobilidade articular.
D. Melhorar a função musculoesquelética.
E. Promover o desenvolvimento cognitivo.
F. Diminuir a flexibilidade muscular.

08. IVIN - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Santarém)/01.2024

A contração muscular é o estado de atividade mecânica. O músculo se comporta como um sistema de dois componentes no qual a parte contrátil está em série com o componente elástico. Quando a força está sendo exercida nos pontos de fixação muscular sem o encurtamento significativo das fibras musculares, podemos classificar como uma contração:

- A. Isotônica.
B. Isométrica.
C. Concêntrica.
D. Excêntrica.
E. Isocinética.

09. IBADE - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Recife)/20 H

Considerando o tipo de contração dos músculos esqueléticos, os exercícios que são conseguidos quando o músculo encurta contra uma resistência cooperante igualada com a força produzida pelo músculo e requerem uma velocidade constante durante toda a amplitude do movimento, são classificados como:



- A. exercício cinético.
- B. exercício isotônico.
- C. exercício dinâmico.
- D. exercício isocinético.
- E. exercício isométrico.

10. CEBRASPE (CESPE) - 2025 - Gestor de Apoio às Atividades Policiais Civis (PC DF)/Fisioterapeuta

Julgue o item a seguir, no que se refere a provas de função muscular.

Conceitualmente, exercícios de cadeia cinética aberta têm sua extremidade distal fixa e, por isso, maior tensão de cisalhamento do que exercícios em cadeia cinética fechada, nos quais a extremidade distal é móvel e há menor tensão de cisalhamento.

- C - Certo
- E - Errado

11. CEBRASPE (CESPE) - 2025 - Gestor de Apoio às Atividades Policiais Civis (PC DF)/Fisioterapeuta

Julgue o item a seguir, no que se refere a provas de função muscular.

Na contração isométrica, o músculo se encontra em equilíbrio em relação ao seu comprimento, não apresentando força, uma vez que, nesse caso, a produção de força entre os polos excêntrico e concêntrico é neutra.

- C - Certo
- E - Errado

12. FUNCEPE - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Gen. Sampaio)

No contexto da Cinesiologia, o que o conceito "propriocepção" significa?

- A. Capacidade do paciente de gerar contração muscular voluntária.
- B. Capacidade do paciente de perceber a posição e movimentos do corpo.
- C. Taxa de contração muscular.
- D. Força gerada pelo músculo do paciente.
- E. Resistência muscular gerada a partir de um movimento específico.

13 - CEBRASPE (CESPE) - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Cach Itapemirim)

Julgue o item que se segue, relativo a cinesiologia e biomecânica.

Giro, rolamento, tração, compressão e deslizamento são movimentos osteocinemáticos realizados pela diáfise do osso.

- C - Certo
- E - Errado

14 - CEBRASPE (CESPE) - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Cach Itapemirim)

Julgue o item que se segue, relativo a cinesiologia e biomecânica.

Os movimentos artrocinemáticos ocorrem no interior da articulação; eles descrevem a distensibilidade na cápsula articular, permitindo que os movimentos fisiológicos ocorram ao longo da amplitude de movimento sem lesar as estruturas articulares.



- C - Certo
- E - Errado

15 - AVANÇASP - 2024 - Fisioterapeuta (Pref Lorena)

O movimento de flexão é realizado na posição de prancha com os braços estendidos, as palmas das mãos afastadas sobre o solo e alinhadas com os ombros onde o indivíduo deve realizar uma flexão dos cotovelos e abduzir horizontalmente os ombros até aproximar ou tocar o peitoral no chão, em seguida estender os cotovelos e aduzir os ombros, retornando à posição inicial.

Acerca da descrição do movimento acima citado julgue o tipo de cadeia cinética e ênfase dos músculos recrutados durante o movimento.

- A) Cadeia cinética aberta com ênfase nos músculos peitoral menor e tríceps braquial.
- B) Cadeia cinética fechada com ênfase nos músculos peitoral menor e bíceps braquial.
- C) Cadeia cinética aberta com ênfase nos músculos peitoral maior e bíceps braquial.
- D) Cadeia cinética fechada com ênfase nos músculos peitoral maior e tríceps braquial.
- E) Cadeia cinética fechada com ênfase nos músculos peitoral menor e tríceps braquial.

16 - 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.

17 - 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.

18. 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.

19. 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.

20. 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

21 - 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

22 - 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.

23. 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.

24. 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 concêntricamente o quadríceps.
- B. Caminhar ou correr em uma superfície inclinada trabalha excêntricamente o quadríceps.
- C. Caminhar ou correr em active trabalha concêntricamente os gastrocnêmios e os isquiotibiais.
- D. Caminhar ou correr em declive de costas trabalha excêntricamente os gastrocnêmios e os isquiotibiais.
- E. Caminhar ou correr em declive de costas trabalha concêntricamente os gastrocnêmios e os isquiotibiais.

25 - 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.

26. 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.

27. 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.

30 - 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



31 AMEOSC – 2022 - PREFEITURA DE SÃO MIGUEL DO OESTE - SC

Reabilitação ou recondicionamento 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.

32 - 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.

33 - 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.

34 - 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.

GABARITO



GABARITO

01.A	13.A	25.A
02.A	14.B	26.E
03.B	15.ERRADO	27.A
04.D	16.CERTO	28.C
05.E	17.D	29.C
06.CERTO	18.D	30.A
07.B	19.B	31.A
08.C	20.A	32.A
09.B	21.D	33.A
10.D	22.D	34.C
11.ERRADO	23.A	35.C
12.ERRADO	24.E	36.C



TESTE SEUS CONHECIMENTOS SOBRE CINESIOTERAPIA

Acesse mais questões pelo link:

Caderno de Questões de Cinesioterapia - TecConcursos

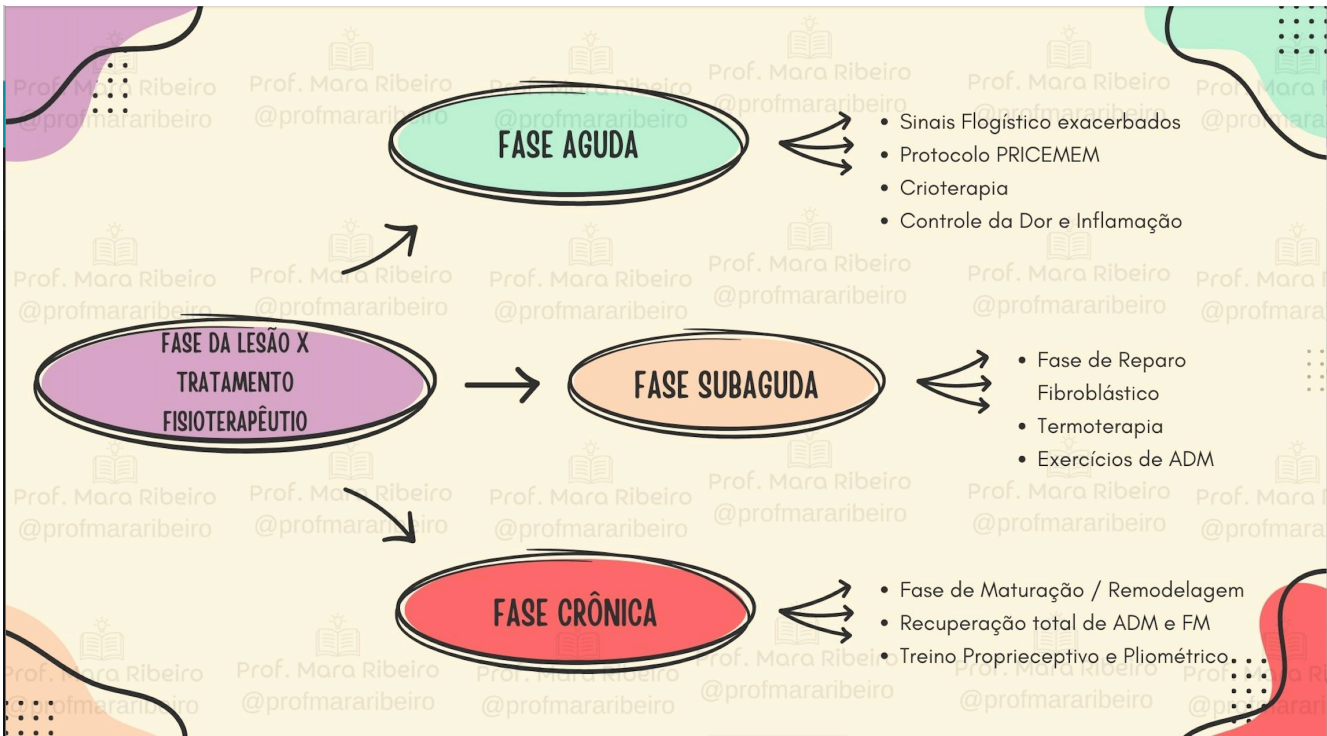
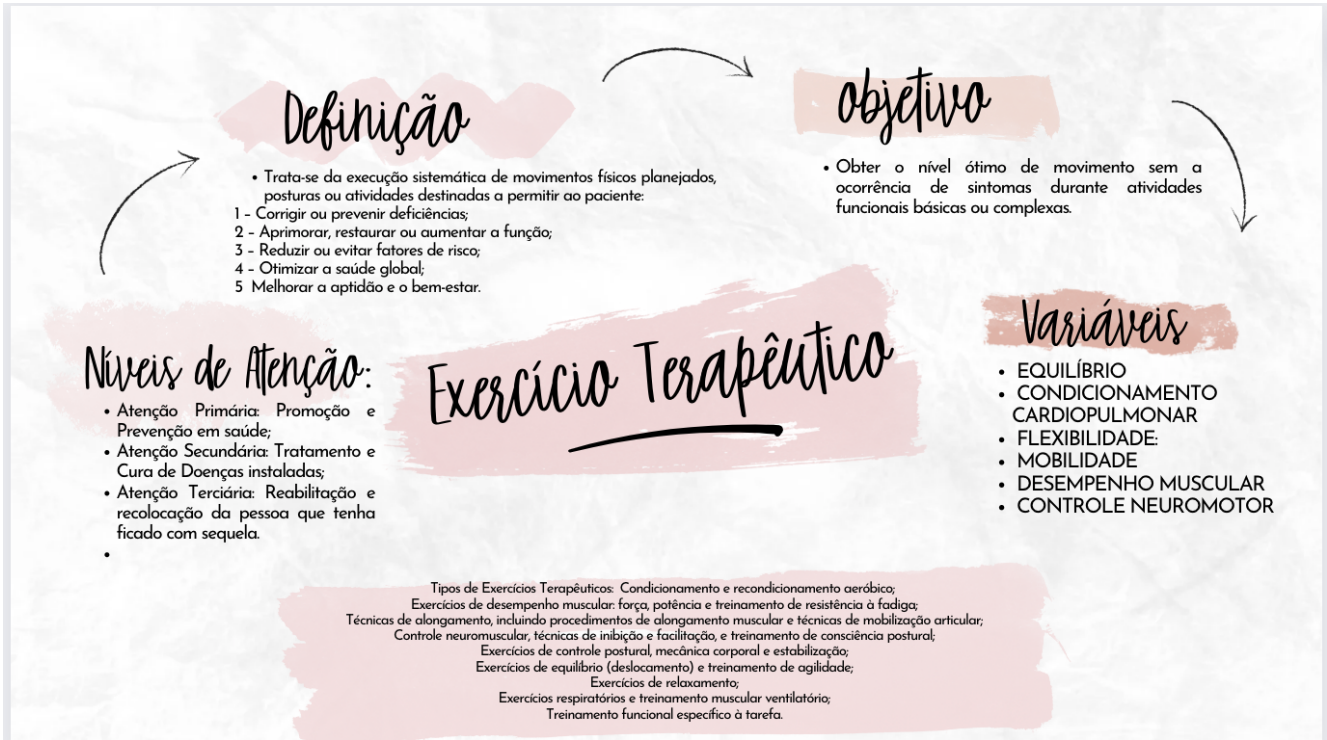
<https://www.tecconcursos.com.br/s/Q3Bciw>

Caderno de Questões de Cinesioterapia – Sistema de Questões

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

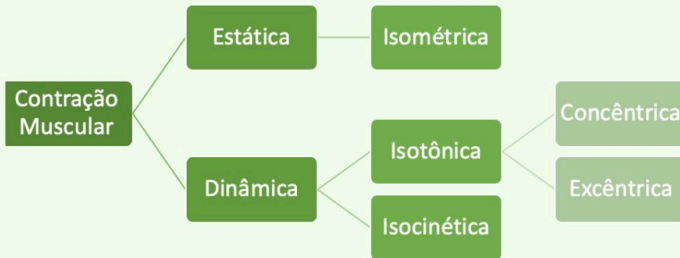


MAPAS MENTAIS



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
CONTRAÇÃO ISOMÉTRICA (SEM MOVIMENTO)	CONCÊNTRICA	EXCÊNTRICA

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.

EXERCÍCIOS DE CONDIÇÃOAMENTO

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.

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, esqui (cross-country) e realizar dança aeróbia.

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

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.