

Aula 00 - Prof Mara Ribeiro

*Fisioterapia parte V (Tratamento
Fisioterapêutico) - Curso Regular - 2021*

Autor:
Mara Claudia Ribeiro

11 de Janeiro de 2021

AULA 00 – TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO - RESUMIDA

Sumário

INTRODUÇÃO	2
1 - Introdução ao exercício terapêutico	3
1.1 - Definições em Cinesioterapia e Exercício Terapêutico	3
1.2 - Indicações e ações cinesioterapia.....	5
1.3 - Tipos De Tratamento Com Exercícios Fisioterapêuticos (Modalidades)	7
1.4 - Fases da reabilitação	8
1.5 - Tipos de exercício para ganho de ADM.....	10
1.6 Equipamentos Utilizados Na Cinesioterapia / Mecanoterapia	11
1.7 Exercícios Em Cadeia Cinética Aberta E Fechada	14
Questões Comentadas	15
Lista de Questões	37
Gabarito	48



INTRODUÇÃO

Nesse curso estudaremos as diferentes modalidades de técnicas que são aplicadas pelo fisioterapeuta a fim de promover a reabilitação do paciente, no decorrer das aulas veremos:

1 – Fisioterapia Aquática (Hidroterapia) – abordaremos os aspectos físicos ligados a submersão, aos efeitos fisiológicos e as técnicas de tratamento em fisioterapia aquática, juntamente com indicações e contraindicações do tratamento.

2 – Crioterapia – trata-se do uso da hipotermia do tecido aplicada ao tratamento fisioterapêutico.

3 – Fototerapia – estudaremos os recursos que utilizam aparelhos que emitem luz (visível e infravermelha) para promover efeitos fisiológicos nos tecidos biológicos.

4 – Termoterapia – uso da hipertermia no tratamento de condições e doenças.

5 – Eletroterapia – uso de diferentes formas de correntes elétricas: TENS, FES, Corrente Russa, entre outras.

6 – Massoterapia – trata-se das técnicas de terapia manual.

7 – Mecanoterapia – uso de aparelhos mecânicos na reabilitação, entre eles, halteres, caneleiras, bolas, bastões e etc.

8 – Cinesioterapia – é o estudo dos exercícios terapêuticos.

9 – Órteses – aparelho usado externamente para corrigir uma deficiência de um membro.

10 – Próteses – aparelho que substitui um membro.

11 – Amputações – condição na qual houve a perda de um membro ou de parte dele.

Esse componente é muito importante, aparece muito nas provas de concurso representando mais de 50% das provas ... então, preste muito atenção nas aulas que teremos e dedique-se bastante, pois certamente aparecerá na próxima prova que você irá fazer.



Vamos iniciar com um introdução a Cinesioterapia (Exercícios Terapêuticos)

1 - INTRODUÇÃO AO EXERCÍCIO TERAPÊUTICO

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



1.2 - Indicações e ações 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 age de maneira muito impactante no sistema musculoesquelético e conseqüentemente sobre o **MOVIMENTO HUMANO**.



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

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

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

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

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

↳ **MOBILIDADE:** Habilidade das estruturas ou dos segmentos do corpo de se moverem ou serem movidos de modo a permitir a ocorrência da Amplitude de Movimento.

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



1.3 - 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 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:



1.4 - Fases da reabilitação

- 1 – TÉCNICAS ANALGÉSICAS E ANTINFLAMATÓRIA
- 2 – TÉCNICAS DE RECUPERAÇÃO DA AMPLITUDE DE MOVIMENTO.
- 3 – TÉCNICAS DE FORTALECIMENTO MUSCULAR – (RESISTIDOS)
- 4 – TÉCNICAS DE REEDUCAÇÃO SENSORIO-MOTORA (PROPRIOCEPTIVAS)



ANTIINFLAMATÓRIAS

- Crioterapia
- Eletroterapia
- Termoterapia

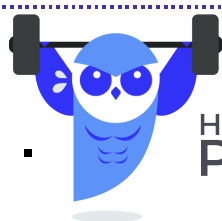
TÉCNICAS DE ADM

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



1.5 - Tipos de exercício para ganho de ADM

EXERCÍCIO PASSIVO	é produzido por uma força externa sem contração muscular voluntária
EXERCÍCIO ATIVO-PASSIVO	é realizado voluntariamente e com ajuda do terapeuta/aparelho
ATIVO-LIVRE	realizado voluntariamente, de maneira independente



HORA DE
PRATICAR!

QUESTÃO DE FIXAÇÃO

(AOCP - Fisioterapeuta - EBSEH/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.



1.6 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;

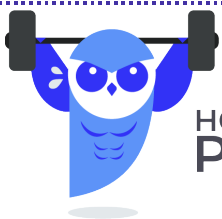
↳ Escada de dedos;

↳ Roda de ombro;



- ↳ Espaldar;
- ↳ Faixas Elásticas;
- ↳ Polias;
- ↳ Cordas;
- ↳ Escadas;
- ↳ Escada e Rampa de canto;
- ↳ Barras Paralelas;
- ↳ Cama elástica;
- ↳ Tábuas e pranchas de equilíbrio;
- ↳ 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 e etc.



HORA DE
PRATICAR!

QUESTÃO DE FIXAÇÃO



(IMA - Fisioterapeuta - Pref. Inhuma/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!



1.7 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 Cinemáticas 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 movem-se. 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.



QUESTÕES COMENTADAS



1. (EBSERH / RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL UFS - FISIOTERAPIA / 2019) Entre as inúmeras técnicas disponíveis para os fisioterapeutas, o exercício terapêutico mostrou ser fundamental para melhorar a função e reduzir a incapacidade. Sobre conceitos gerais e recursos terapêuticos, assinale a alternativa INCORRETA:

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

Comentários: Vamos analisar as afirmativas:

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



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

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

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

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

CORRETA. Trata-se da definição de exercício terapêutico.

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

CORRETA. As modalidades de exercício terapêutico incluem:

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



↳ Exercícios respiratórios e treinamento muscular ventilatório.

↳ Treinamento funcional específico à tarefa.

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

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

A **alternativa B** é o gabarito da questão.

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

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

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

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

Comentários: Vamos analisar as afirmativas:

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

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



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

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

A **alternativa A** é o gabarito da questão.

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

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

Comentários: Vamos analisar as afirmativas:

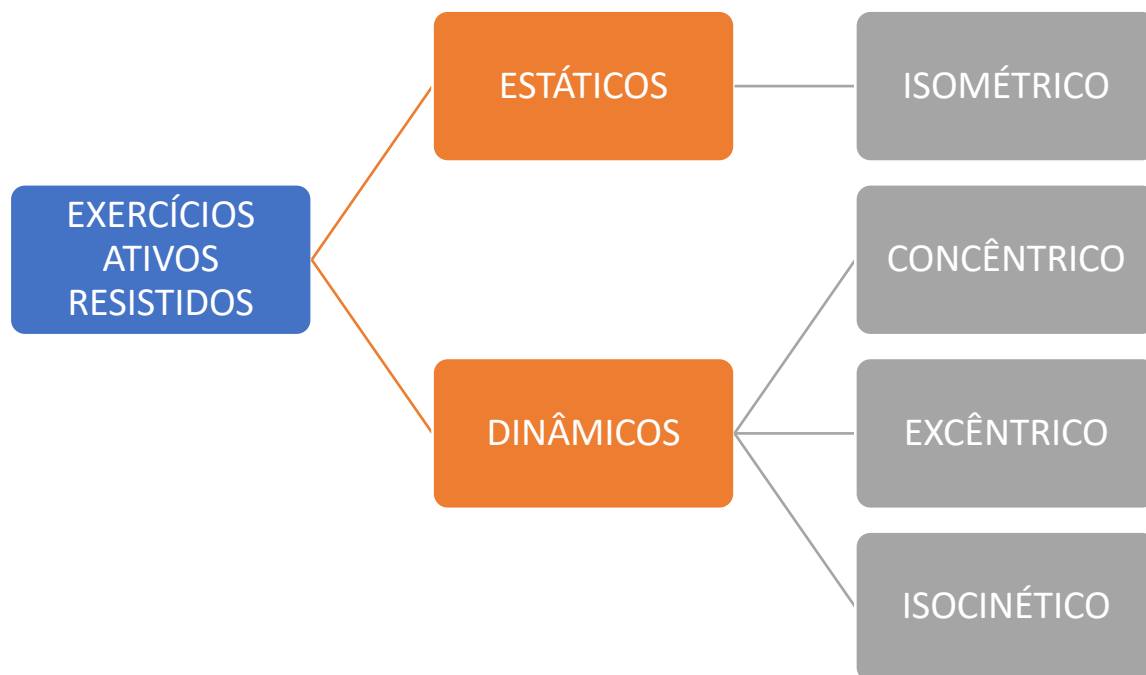
- A. Os exercícios isométricos são indicados para desenvolver a força muscular quando exercício dinâmico pode comprometer a integridade articular;
CORRETA. O fortalecimento isométrico será realizado com uma contração estático, desta forma, é mais indicado quando não pode-se realizar movimentos articulares.
- B. Os exercícios passivos ou movimentos passivos são realizados por forças externas com o objetivo de diminuir as complicações da imobilização;
CORRETA. No exercício passivo não há contração muscular ativa.
- C. O exercício ativo assistido é indicado se o paciente apresentar fraqueza muscular e for incapaz de mover a articulação contra a gravidade sem um auxílio externo;



CORRETA. No exercício assistido a força externa (fisioterapeuta ou equipamento) auxiliará na execução do movimento.

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

ERRADA. A questão está correta até a última frase, pois o exercício isocinético não é estático, ele é dinâmico. na realidade teremos a seguinte divisão:



A **alternativa D** é o gabarito da questão.

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

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

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

Marque a alternativa CORRETA:

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



D. As duas afirmativas são falsas.

Comentários: Vamos analisar as afirmativas:

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

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

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

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

A **alternativa A** é o gabarito da questão.

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

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

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

Marque a alternativa CORRETA:

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



Comentários: Vamos analisar as afirmativas:

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

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

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

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

A **alternativa A** é o gabarito da questão.

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

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

Dos itens acima:

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

Comentários: Vamos analisar as afirmativas:

- I- Ativo-assistido, este é realizado pelo paciente que recebe ajuda parcial do terapeuta;
CORRETA. No exercício ativo assistido haverá ajuda externa para que o paciente realize o exercício.



II- Ativo livre, realizado pelo paciente com ou sem a ação da força da gravidade;
CORRETA. O ativo livre é realizado com a contração muscular ativa do paciente.

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

CORRETA. No exercício resistido ou de fortalecimento teremos uma força externa que será aplicada como resistência.

A **alternativa E** é o gabarito da questão.

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

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

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

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

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

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

a) F – V – V – F.

b) V – F – V – V.

c) V – V – F – F.

d) F – V – F – V.

e) V – F – V – F.

Comentários: Vamos analisar as afirmativas:

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



ERRADA. Enfatizam contrações concêntricas.

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

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

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

CORRETA. Isso mesmo, como colocamos na alternativa anterior.

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

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

A **alternativa A** é o gabarito da questão.

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

A) Sempre que o pé ou a mão encontre resistência ou esteja fixado, como na cadeia cinética fechada, os movimentos dos segmentos mais proximais ocorrem em um padrão previsível.

B) Atividades em CCF ajudam a reforçar a sincronização dos padrões de ativação muscular tanto para agonistas quanto para antagonistas, que se ativam durante estabilização e deambulação.



C) Características dos exercícios em CCF incluem forças compressivas articulares diminuídas, diminuição da congruência articular e, portanto, maior estabilidade, redução das forças de cisalhamento e das forças de aceleração.

D) Tradicionalmente, os protocolos de fortalecimento em reabilitação utilizam exercícios em CCA como, por exemplo, a flexão e a extensão de joelho com o paciente sentado e com carga. Mas, apesar da popularidade atual dos exercícios em CCF, deve-se enfatizar que tanto os exercícios em CCA quanto CCF têm seu papel no processo de reabilitação.

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

A **alternativa C** é o gabarito da questão.

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

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

Assinale a alternativa que corresponde as assertivas VERDADEIRAS:

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



d) V – F – F – V

e) F – V – F – F

Comentários: Vamos analisar as afirmativas:

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

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

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

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

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

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

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

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

A **alternativa C** é o gabarito da questão.

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

a) Menores acelerações.

b) Diminuição das forças compressivas.

c) Forças de cisalhamento menores.

d) Melhor ativação proprioceptiva.

e) Melhor estabilidade dinâmica.



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

A **alternativa B** é o gabarito da questão.

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

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

Assinale a alternativa correta.

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

Comentários: Vamos analisar as afirmativas:

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

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

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

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



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

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

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

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

A **alternativa C** é o gabarito da questão.

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

Assinale a alternativa que indica a forma terapêutica citada acima.

a) Crioterapia

b) Cinesioterapia

c) Laserterapia

d) Acromioplastia

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

Portanto, a alternativa B é a correta.



A **alternativa B** é o gabarito da questão.

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

Assinale a alternativa que indica a forma terapêutica citada acima.

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

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

Portanto, assinalamos a alternativa A.

A **alternativa A** é o gabarito da questão.

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



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

COMENTÁRIO: Vamos analisar as alternativas:

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

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

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



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

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

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

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

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

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

A **alternativa B** é o gabarito da questão.



15. (IDECAN - Fisioterapeuta - Pref. Rio Pomba/MG – 2015) Ratcliff (1980) propôs um sistema de tomada de decisão que age como um verdadeiro elemento condutor para o fisioterapeuta durante a avaliação cinético-funcional, denominado Subjective Objective Assessment Plan (SOAP). Durante o contato inicial com o paciente ou seus familiares, o fisioterapeuta deve promover a interação entre escuta, observação e mensuração, analisando os respectivos dados encontrados em cada uma das três etapas de avaliação, para, então, estabelecer os procedimentos terapêuticos adequados. Com relação a este método, dentro destas fases, analise as afirmativas a seguir.

I. Fase do relato: é registrado o discurso do paciente (ou familiares) em relação à dor, impotência, incapacidade funcional etc.

II. Fase da observação: os sinais clínicos como perturbação dos gestos, incapacidade de manutenção da postura estática ativa, claudicação, entre outros, são anotados.

III. Fase da mensuração: as disfunções apresentadas pelo paciente são quantificadas, dando o subsídio final para o fisioterapeuta refletir e, posteriormente, decidir pelos procedimentos terapêuticos mais adequados para cada caso.

Está(ão) correta(s) a(s) alternativa(s)

A) I, II e III.

B) I, apenas.

C) I e II, apenas.

D) I e III, apenas.

COMENTÁRIO: Nesta questão, todas as afirmativas estão corretas, alternativa A.



Interessante, né !!! Relembre os fundamentos no texto acima.

A **alternativa A** é o gabarito da questão.

16. (IDECAN - Fisioterapeuta - Pref. Astolfo Dutra/MG – 2015) O exercício terapêutico representa o elemento central na maioria dos planos de assistência fisioterapêutica e incluiu uma ampla gama de atividades visando vários objetivos a serem atingidos. Alguns autores também destacam o exercício terapêutico ser um recurso fundamental da fisioterapia, ocupando o centro dos programas de tratamento e reabilitação, elaborados para melhorar ou restaurar função de um paciente, ou ainda, para prevenir a disfunção. No tocante aos objetivos principais frequentemente relacionados com o exercício terapêutico, marque V para as afirmativas verdadeiras e F para as falsas.

- () Aumento ou manutenção do desempenho muscular; reestabelecimento da amplitude de movimento funcional, tanto em casos de hipomobilidade quanto de hipermobilidade.
- () Piora do estado de relaxamento muscular; restabelecimento da coordenação motora e do controle neuromuscular.
- () Adequação do tônus muscular; diminuição ou manutenção da resistência geral à fadiga (resistência cardiovascular).
- () Reequilíbrio ou manutenção do alinhamento postural em relação à ação da gravidade.

A sequência está correta em

A) F, F, F, F.

B) V, F, F, V.

C) V, V, F, F.



D) F, V, F, F.

COMENTÁRIO: Vamos analisar as possibilidades:

1 - Aumento ou manutenção do desempenho muscular; reestabelecimento da amplitude de movimento funcional, tanto em casos de hipomobilidade quanto de hipermobilidade.

Verdadeira. Esta alternativa descreve bem vários objetivos da cinesioterapia.

2 - Piora do estado de relaxamento muscular; restabelecimento da coordenação motora e do controle neuromuscular.

Falsa. O exercício terapêutico não terá objetivo de promover piora do quadro do paciente.

3 - Adequação do tônus muscular; diminuição ou manutenção da resistência geral à fadiga (resistência cardiovascular).

Falsa. Aqui, novamente, há uma indicação de que o exercício terapêutico poderia ser utilizado para provocar um efeito negativo sobre o paciente.

4 - Reequilíbrio ou manutenção do alinhamento postural em relação à ação da gravidade.

Verdadeira. Será uma das indicações da cinesioterapia a melhora da postura.

A **alternativa B** é o gabarito da questão.



17. (COREMU / RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL UFPR - FISIOTERAPIA / 2015) Com relação às características dos exercícios em cadeia cinética aberta (CCA) e cadeia cinética fechada (CCF), numere a coluna da direita de acordo com sua correspondência com a coluna da esquerda.

COLUNA 1	COLUNA 2
1. Cadeia cinética aberta.	() Exercício realizado em posição sem apoio de peso.
2. Cadeia cinética fechada.	() A resistência é aplicada simultaneamente a múltiplos segmentos em movimento.
	() Uso de carga axial.
	() Movimento articular independente, sem movimento das articulações adjacentes.
	() Movimento dos segmentos corporais distais à articulação que se move.
	() Ocorre ativação muscular em múltiplos grupos musculares, distais e proximais à articulação que se move.

Assinale a alternativa que apresenta a numeração correta da coluna da direita, de cima para baixo.

- a) 1 – 2 – 1 – 1 – 2 – 2.
- b) 2 – 1 – 2 – 2 – 1 – 1.
- c) 1 – 2 – 2 – 1 – 1 – 2.
- d) 1 – 2 – 1 – 1 – 2 – 1.
- e) 2 – 1 – 1 – 2 – 2 – 1.

Comentários: Vamos estabelecer as relações:

Cadeia Cinética Aberta: Exercício realizado em posição sem apoio de peso, Movimento articular independente, sem movimento das articulações adjacentes e Movimento dos segmentos corporais distais à articulação que se move.

Cadeia Cinética Fechada: A resistência é aplicada simultaneamente a múltiplos segmentos em movimento, Uso de carga axial, Ocorre ativação muscular em múltiplos grupos musculares, distais e proximais à articulação que se move.



A **alternativa C** é o gabarito da questão.

18. (IBFC - Fisioterapeuta Respiratório - SSA-HMDCC – 2015) Visando a iniciar a recuperação da força muscular, o fisioterapeuta hospitalar que atua em processos de reabilitação motora deve iniciar a cinesioterapia pela seguinte técnica:

- a) Alongamento por inibição ativa.
- b) Exercício de amplitude de movimento ativo-livre.
- c) Exercício de amplitude de movimento ativo resistido mecânico.
- d) Exercício de amplitude de movimento passivo.

COMENTÁRIO: Como se trata de um paciente hospitalizado e fragilizado a melhor alternativa de exercício terapêutico a ser empregado é a alternativa B.

O Alongamento e os Exercícios passivos não produzem recrutamento muscular suficiente para promover fortalecimento.

Já o exercício resistido mecânico é muito avançado para o quadro do paciente que foi apresentado na questão.

A **alternativa B** é o gabarito da questão.



19. (UNIRIO / RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL HUGG - FISIOTERAPIA / 2014) O conceito de incapacidade apresentado por Nagi (1965) é uma forma de explicar ou compreender os resultados das doenças. Neste sentido, as consequências de uma patologia classificam-se em quatro níveis, produzindo uma ligação gradual da patologia à deficiência. No modelo de Nagi, o nível final é a deficiência, definida como

- a) perda ou anormalidade em um nível tecidual, orgânico ou sistêmico.
- b) prejuízos sociais decorrentes das incapacidades.
- c) interrupção de processos celulares e/ou homeostase.
- d) incapacidade de um indivíduo de desempenhar suas atividades pessoais, sendo elas sociais, profissionais, recreativas ou o cuidado consigo mesmo.
- e) diferentes impactos das condições patológicas no funcionamento de sistemas corporais específicos.

Comentários: Segundo o modelo de Nagi, a deficiência diz respeito a deficiência, ela pode ser definida como alterações da estrutura ou das funções anatômicas, fisiológicas ou psicológicas, o que vai de encontro com a definição que temos na alternativa D.

A **alternativa D** é o gabarito da questão.

20. (CESPE - Fisioterapeuta - FPH/SE – 2008) Na fisioterapia domiciliar, a cinesioterapia pode ser realizada com o apoio de objetos do lar, tais como cabo de vassoura, pregadores de roupa, pesos com sacos de alimentos, entre outros.

COMENTÁRIO: Essa assertiva é correta. Nas provas do CESPE, sempre teremos questões para assinalar se são Corretas (C) ou Erradas (E).



E em relação à cinesioterapia, a afirmativa é muito boa. Pois, por muitas vezes, teremos que lançar mão da criatividade dos recursos disponíveis a fim de recuperar a função dos nossos pacientes.

A alternativa está CORRETA.

LISTA DE QUESTÕES



1. (EBSERH / RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL UFS - FISIOTERAPIA / 2019) Entre as inúmeras técnicas disponíveis para os fisioterapeutas, o exercício terapêutico mostrou ser fundamental para melhorar a função e reduzir a incapacidade. Sobre conceitos gerais e recursos terapêuticos, assinale a alternativa INCORRETA:
- a) Os fisioterapeutas aplicam seus conhecimentos e habilidades clínicas para prevenir, reduzir ou eliminar os comprometimentos, as limitações da atividade e as restrições em participação.
 - b) O comprometimento estrutural pode ser definido como uma alteração em qualquer função fisiológica como desempenho muscular, mobilidade articular, equilíbrio, postura ou função motora. É um comprometimento da função corporal.
 - c) O exercício terapêutico é considerado um elemento central em muitos planos de tratamento fisioterápico. E o desempenho e a execução sistemática dos movimentos planejados, posturas ou atividades pretendidas para capacitar o paciente/cliente.
 - d) O exercício terapêutico pode incluir condicionamento e recondicionamento aeróbico e de resistência (endurance); treinamento de equilíbrio, coordenação e agilidade; melhora da



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

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

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

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

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

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

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

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



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

Marque a alternativa CORRETA:

- E. As duas afirmativas são verdadeiras.
- F. A afirmativa I é verdadeira, e a II é falsa.
- G. A afirmativa II é verdadeira, e a I é falsa.
- H. As duas afirmativas são falsas.

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

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

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

Marque a alternativa CORRETA:

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

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

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

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

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

Dos itens acima:

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



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

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

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

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

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

- A) Sempre que o pé ou a mão encontre resistência ou esteja fixado, como na cadeia cinética fechada, os movimentos dos segmentos mais proximais ocorrem em um padrão previsível.
- B) Atividades em CCF ajudam a reforçar a sincronização dos padrões de ativação muscular tanto para agonistas quanto para antagonistas, que se ativam durante estabilização e deambulação.



C) Características dos exercícios em CCF incluem forças compressivas articulares diminuídas, diminuição da congruência articular e, portanto, maior estabilidade, redução das forças de cisalhamento e das forças de aceleração.

D) Tradicionalmente, os protocolos de fortalecimento em reabilitação utilizam exercícios em CCA como, por exemplo, a flexão e a extensão de joelho com o paciente sentado e com carga. Mas, apesar da popularidade atual dos exercícios em CCF, deve-se enfatizar que tanto os exercícios em CCA quanto CCF têm seu papel no processo de reabilitação.

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

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

Assinale a alternativa que corresponde as assertivas VERDADEIRAS:

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

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

- a) Menores acelerações.
- b) Diminuição das forças compressivas.
- c) Forças de cisalhamento menores.



- d) Melhor ativação proprioceptiva.
- e) Melhor estabilidade dinâmica.

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

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

Assinale a alternativa correta.

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

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

Assinale a alternativa que indica a forma terapêutica citada acima.

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



d) Acromioplastia

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

Assinale a alternativa que indica a forma terapêutica citada acima.

a) Cinesioterapia

b) Crioterapia

c) Laserterapia

d) Acromioplastia

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

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

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



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

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

15. (IDECAN - Fisioterapeuta - Pref. Rio Pomba/MG – 2015) Ratcliff (1980) propôs um sistema de tomada de decisão que age como um verdadeiro elemento condutor para o fisioterapeuta durante a avaliação cinético-funcional, denominado Subjective Objective Assessment Plan (SOAP). Durante o contato inicial com o paciente ou seus familiares, o fisioterapeuta deve promover a interação entre escuta, observação e mensuração, analisando os respectivos dados encontrados em cada uma das três etapas de avaliação, para, então, estabelecer os procedimentos terapêuticos adequados. Com relação a este método, dentro destas fases, analise as afirmativas a seguir.

I. Fase do relato: é registrado o discurso do paciente (ou familiares) em relação à dor, impotência, incapacidade funcional etc.

II. Fase da observação: os sinais clínicos como perturbação dos gestos, incapacidade de manutenção da postura estática ativa, claudicação, entre outros, são anotados.

III. Fase da mensuração: as disfunções apresentadas pelo paciente são quantificadas, dando o subsídio final para o fisioterapeuta refletir e, posteriormente, decidir pelos procedimentos terapêuticos mais adequados para cada caso.

Está(ão) correta(s) a(s) alternativa(s)

A) I, II e III.



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

16. (IDECAN - Fisioterapeuta - Pref. Astolfo Dutra/MG – 2015) O exercício terapêutico representa o elemento central na maioria dos planos de assistência fisioterapêutica e incluiu uma ampla gama de atividades visando vários objetivos a serem atingidos. Alguns autores também destacam o exercício terapêutico ser um recurso fundamental da fisioterapia, ocupando o centro dos programas de tratamento e reabilitação, elaborados para melhorar ou restaurar função de um paciente, ou ainda, para prevenir a disfunção. No tocante aos objetivos principais frequentemente relacionados com o exercício terapêutico, marque V para as afirmativas verdadeiras e F para as falsas.

- () Aumento ou manutenção do desempenho muscular; reestabelecimento da amplitude de movimento funcional, tanto em casos de hipomobilidade quanto de hipermobilidade.
- () Piora do estado de relaxamento muscular; restabelecimento da coordenação motora e do controle neuromuscular.
- () Adequação do tônus muscular; diminuição ou manutenção da resistência geral à fadiga (resistência cardiovascular).
- () Reequilíbrio ou manutenção do alinhamento postural em relação à ação da gravidade.

A sequência está correta em

- A) F, F, F, F.
- B) V, F, F, V.
- C) V, V, F, F.



D) F, V, F, F.

17. (COREMU / RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL UFPR - FISIOTERAPIA / 2015) Com relação às características dos exercícios em cadeia cinética aberta (CCA) e cadeia cinética fechada (CCF), numere a coluna da direita de acordo com sua correspondência com a coluna da esquerda.

COLUNA 1	COLUNA 2
1. Cadeia cinética aberta.	() Exercício realizado em posição sem apoio de peso.
2. Cadeia cinética fechada.	() A resistência é aplicada simultaneamente a múltiplos segmentos em movimento.
	() Uso de carga axial.
	() Movimento articular independente, sem movimento das articulações adjacentes.
	() Movimento dos segmentos corporais distais à articulação que se move.
	() Ocorre ativação muscular em múltiplos grupos musculares, distais e proximais à articulação que se move.

Assinale a alternativa que apresenta a numeração correta da coluna da direita, de cima para baixo.

- a) 1 – 2 – 1 – 1 – 2 – 2.
- b) 2 – 1 – 2 – 2 – 1 – 1.
- c) 1 – 2 – 2 – 1 – 1 – 2.
- d) 1 – 2 – 1 – 1 – 2 – 1.
- e) 2 – 1 – 1 – 2 – 2 – 1.

18. (IBFC - Fisioterapeuta Respiratório - SSA-HMDCC – 2015) Visando a iniciar a recuperação da força muscular, o fisioterapeuta hospitalar que atua em processos de reabilitação motora deve iniciar a cinesioterapia pela seguinte técnica:

- a) Alongamento por inibição ativa.



- b) Exercício de amplitude de movimento ativo-livre.
- c) Exercício de amplitude de movimento ativo resistido mecânico.
- d) Exercício de amplitude de movimento passivo.

19. (UNIRIO / RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL HUGG - FISIOTERAPIA / 2014) O conceito de incapacidade apresentado por Nagi (1965) é uma forma de explicar ou compreender os resultados das doenças. Neste sentido, as consequências de uma patologia classificam-se em quatro níveis, produzindo uma ligação gradual da patologia à deficiência. No modelo de Nagi, o nível final é a deficiência, definida como

- a) perda ou anormalidade em um nível tecidual, orgânico ou sistêmico.
- b) prejuízos sociais decorrentes das incapacidades.
- c) interrupção de processos celulares e/ou homeostase.
- d) incapacidade de um indivíduo de desempenhar suas atividades pessoais, sendo elas sociais, profissionais, recreativas ou o cuidado consigo mesmo.
- e) diferentes impactos das condições patológicas no funcionamento de sistemas corporais específicos.

20. (CESPE - Fisioterapeuta - FPH/SE – 2008) Na fisioterapia domiciliar, a cinesioterapia pode ser realizada com o apoio de objetos do lar, tais como cabo de vassoura, pregadores de roupa, pesos com sacos de alimentos, entre outros.



GABARITO



GABARITO

01. B
02. A
03. D
04. A
05. A
06. E
07. A
08. C
09. C
10. B

11. C
12. B
13. A
14. B
15. A
16. B
17. C
18. B
19. D
20. C





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.