

Lages, 12 de dezembro de 2022.

PROVA ESCRITA (padrão de resposta)

Questão 1

Na base da pirâmide estão as atividades da vida diária – estar ativo por pelo menos 30 minutos diariamente. As atividades podem ser contínuas ou de pelo menos dez minutos em segmentos múltiplos. A atividade física diária forma a base para a aptidão física.

No segundo nível da pirâmide, a ênfase deve ser dada aos exercícios aeróbios com as recomendações de 3 a 5 vezes por semana, de 20 a 60 minutos de duração, de 60 a 80% da frequência cardíaca máxima. A flexibilidade também se encontra neste nível da pirâmide, sendo recomendada de 3 a 5 dias na semana, onde deve-se seguir algumas recomendações: alongar após o aquecimento; manter cada alongamento até o ponto de tensão; respirar normalmente e manter o alongamento por 30 segundos; não realizar insistência durante o alongamento; nunca forçar o alongamento até o ponto de dor.

No terceiro nível constam duas condições: atividades de recreação com 2 a 3 dias por semana, sempre aquecer e voltar à calma; seguir as regras de segurança para os esportes e usar equipamentos de segurança. Ainda no terceiro nível, indica-se a utilização de treinamento de força de 2 a 3 dias por semana, com 8 à 12 repetições, de 1 à 3 séries, com recuperação de pelo menos um dia entre as sessões.

No topo da pirâmide estão os exercícios de alta intensidade e os esportes competitivos, os quais requerem preparação adequada, treinamento regular e base sólida de aptidão física, melhoram o desempenho e reduzem o risco de lesão. Recomenda-se alternar os dias de treinamento intensivo ou competição com períodos de treinamento leve e de recuperação.

REFERÊNCIA:

HEYWARD, V. H. Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas.
4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

Questão 2

A saúde mental refere-se tanto à ausência de disfunções mentais (depressão, ansiedade e dependência de drogas), como à capacidade do indivíduo em lidar com os desafios e interações sociais diárias da vida sem sofrer problemas

comportamentais, emocionais ou mentais. A saúde mental é aprimorada conforme as pessoas aprendem e crescem intelectualmente, e lidam com emoções e circunstâncias diárias de maneira positiva, otimista e construtiva.

A saúde física é definida como a ausência de doença física (doenças cardíacas prematuras ou câncer), ao mesmo tempo em que se possui energia e disposição para executar atividades físicas, de níveis moderados a intensos, sem fadiga excessiva, e a capacidade de manter essa habilidade ao longo da vida. Essa energia e essa disposição são obtidas seguindo-se diversos hábitos saudáveis, como horas de sono e atividades físicas regulares, níveis baixos de gordura corporal, bom tônus muscular e uma alimentação balanceada.

Saúde Social refere-se à habilidade de interagir de maneira eficaz com outras pessoas (grupos e redes sociais), e de dedicar-se a relações pessoais de forma satisfatória. Para se obter saúde social, deve-se evitar o isolamento e, invés disso, envolver-se com a família, vizinhos, clubes, igreja e outros grupos e organizações sociais.

A prática de esportes, seja ele esporte coletivo ou individual onde haja interação social com a equipe (parcerias, técnicos, torcida), orientação adequada, criação de ambiente saudável de respeito e diversão, colaboração, apoio mútuo, espírito de equipe, tem potencial de contribuir para a diminuição da ansiedade e controle dos níveis de estresse, melhora do controle das emoções e estabelecimento de vínculos de amizade podendo contribuir na saúde mental. Da mesma forma, o esporte pode contribuir com a saúde física, melhorando a saúde cardiopulmonar, melhorando os níveis de força, flexibilidade, com adequada composição corporal, melhorando os níveis de energia e disposição para as atividades da vida diária. Se bem orientado podem contribuir para a aquisição de hábitos saudáveis, horas de sono adequadas, alimentação saudável e a proteção de comportamentos de risco para a saúde e a vida. Complementando as questões referentes ao desenvolvimento benéfico da saúde, o esporte possibilita a interação social, pode melhorar as relações pessoais de forma satisfatória, pode ajudar a obter a saúde social, evitando o isolamento, instigando o senso de pertencimento e espírito de equipe.

REFERÊNCIA:

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios.** 6. ed. São Paulo: Manole, 2011.

Questão 3

Conceito de saúde: modernamente, não se entende saúde apenas como o estado de “ausência de doenças”. Nessa perspectiva mais holística, a saúde é considerada como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizadas num contínuo, com polos positivos e negativos.

Nos dias de hoje, as pessoas têm muitas vantagens sobre as gerações passadas, pois nunca houve tanta e tão sólida evidência dos efeitos do comportamento individual sobre a saúde. Paralelamente, os recursos da medicina e as condições de vida em geral são muito superiores às de um século atrás. Vive-se mais e, geralmente, com

mais saúde. Apesar disso, coletivamente, ainda estamos longe de sermos tão saudáveis quanto poderíamos ser. Além de estilos de vida que põem em risco a saúde - seja pelo estresse, pela alimentação inadequada ou pelo sedentarismo - ainda existem diferenças gritantes no padrão de vida de regiões mais desenvolvidas e daquelas mais pobres. Não são poucas as pessoas que ainda vivem em condições desumanas, onde a luta diária pela sobrevivência impede que as questões hierarquicamente mais significativas em termos de qualidade de vida possam ser consideradas (como o lazer e a cultura). De fato, a verdadeira escala de qualidade de vida começa quando as barreiras da sobrevivência são ultrapassadas.

Estilo de vida – Conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Pesquisas em diversos países, inclusive no Brasil, têm mostrado que o estilo de vida, mais do que nunca, passou a ser um dos mais importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidades. Infelizmente, nas regiões mais pobres do planeta, ainda temos doenças como cólera e difteria, decorrentes das más condições da água ingerida e da inexistência de sistemas decentes de tratamento de esgoto. O avanço da medicina permitiu o controle, ou mesmo a erradicação, de diversas doenças infecto contagiosas. Apesar de ainda existirem muitos locais com problemas ambientais e de assistência médica, observa-se uma verdadeira revolução na saúde pública nos países mais desenvolvidos e em desenvolvimento, com destaque para a prevenção e a promoção de hábitos de vida saudáveis.

O estilo de vida ativo passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas. De fato, para grande parte da população, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar, têm origem no próprio comportamento individual, resultante tanto da informação e vontade da pessoa, como também das oportunidades e barreiras presentes na realidade social. Os especialistas destacam a relevância dos chamados fatores de risco, determinantes e doenças crônicas mais comuns: determinantes socioeconômico, culturais, políticos e ambientais - globalização, urbanização e envelhecimento; fatores de risco modificáveis: dieta inadequada, inatividade física, fumo, álcool; fatores de risco não modificáveis: idade, hereditariedade; fatores de risco intermediários: hipertensão, hiperglicemia, dislipidemia, excesso de peso; doenças crônicas mais comuns: doença coronariana, derrame, câncer, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), diabetes.

Estima-se que dois terços das mortes provocadas por doenças que podem ser prevenidas sejam decorrentes de quatro comportamentos: tabagismo, alimentação inadequada, inatividade física e consumo exagerado de bebidas alcoólicas. Existem, assim, fatores positivos e negativos no nosso estilo de vida que comprovadamente afetam nossa saúde e bem-estar, a curto ou longo prazo. Principalmente a partir da meia-idade (40-59 anos), a mobilidade, a autonomia e a qualidade de vida das pessoas estão diretamente associadas aos fatores do estilo de vida.

REFERÊNCIA:

NAHAS, M.V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. 2 ed. Londrina: Midiograf, 2001.

Questão 4

Efeito subagudo: as respostas fisiológicas que se manifestam nos momentos subsequentes ao término do esforço são denominadas subagudas. Um dos efeitos subagudos que podem ser proporcionados pelo esforço físico é a diminuição da pressão arterial que pode variar de alguns minutos até várias horas, sendo uma importante estratégia de ação não farmacológica. O fenômeno da hipotensão pós exercício (HPE) está bem documentado em exercícios aeróbios e parece ocorrer com intensidade a partir de 50% do VO_2 máximo e duração acima de 10 minutos.

Efeito crônico: está bem documentado o efeito crônico (de longa duração) dos exercícios aeróbios na diminuição da pressão arterial. Para ter relevância clínica, a HPE deve persistir pelo maior tempo possível após a atividade, nesse sentido, a prescrição de exercício aeróbico para efeito crônico sobre a HPE (menos de 70% do VO_2 máximo e duração de 30 a 60 minutos) parece ser suficiente para otimizar a HPE em várias horas. A continuidade dos exercícios por vários meses em intensidades fraca, moderada e moderado forte, de 3 a 6 vezes por semana, leva a efeitos crônicos sobre a HPE. Os exercícios podem ser intermitentes ou contínuos e recomenda-se utilizar a escala de Borg para monitorar a intensidade do exercício, tendo que estar abaixo de “algo forte”. O efeito do exercício moderado sobre a hipertensão arterial pode ser observado quando a prática é realizada sem supervisão, o que pode aumentar a adesão. Os esportes podem ser utilizados, como forma complementar e de maneira recreativa, porém, são de difícil controle de intensidade.

Medida da pressão arterial: é importante verificar diariamente os valores da pressão arterial, de preferência antes e após o esforço, e o exercício deverá ser suspenso em caso da pressão arterial sistólica e diastólica estiver acima de 160 e 105 mmHg, respectivamente.

REFERÊNCIA:

POLITO, M. **Prescrição de exercícios para a saúde e qualidade de vida.** São Paulo: Phorte, 2010.



Assinaturas do documento



Código para verificação: **3H80PB3Z**

Este documento foi assinado digitalmente pelos seguintes signatários nas datas indicadas:

 **CLÓVIS ELISEU GEWEHR** (CPF: 395.XXX.060-XX) em 12/12/2022 às 12:34:06
Emitido por: "SGP-e", emitido em 30/03/2018 - 12:39:35 e válido até 30/03/2118 - 12:39:35.
(Assinatura do sistema)

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o link <https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo/conferencia-documento/VURFU0NfMTIwMjJfMDAwNTU1ODRfNTU2NzFfMjAyMi8zSDgwUEIzWg==> ou o site <https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo> e informe o processo **UDESC 00055584/2022** e o código **3H80PB3Z** ou aponte a câmera para o QR Code presente nesta página para realizar a conferência.