PROCESSO SELETIVO –06/2026

Área de Conhecimento: ÁREA: Ciências da Saúde – Educação Física

PROVA ESCRITA – PADRÃO DE RESPOSTA

QUESTÃO 1 (2,5 pontos): **Atividade Física, Saúde e Estilo de Vida**

A prática regular de atividade física é considerada um dos principais fatores para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Entretanto, a adoção de um estilo de vida ativo depende de fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais.

Com base nessa afirmação, explique:

a) O conceito de estilo de vida ativo e sua relação com a saúde;

b) Os componentes da aptidão física relacionados à saúde;

c) Três estratégias que podem ser utilizadas pelo profissional de Educação Física para estimular a adesão

Pág. 01 de 05 - Documento assinado digitalmente. Para conferência, acesse o site https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo e informe o processo UDESC 00023328/2026 e o código 4D1C61QJ.

dos alunos à prática regular de atividade física.

Resposta esperada:

- ✓ Conceito de estilo de vida ativo como padrão de comportamento que envolve a prática regular de atividade física e está associado à promoção da saúde e qualidade de vida.
  NAHAS (2017), Cap. 1 (A Era do Estilo de Vida) e Cap. 2 (Atividade Física, Aptidão Física e Saúde) WHO (2020), Diretrizes de atividade física
- ✓ Relação entre estilo de vida ativo, saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.
  ACSM (2017), Cap 1 (Introdução sobre aptidão física e saúde); HEYWARD (2013), Cap. 1 (Atividade Física, Saúde e Doenças Crônicas)
- ✓ Componentes da aptidão física relacionada à saúde: resistência cardiorrespiratória, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal.
  ACSM (2017), Cap 1 (Introdução sobre aptidão física e saúde); NAHAS (2017), Cap. 2 (Atividade Física, Aptidão Física e Saúde)
- ✓ Estratégias do profissional de Educação Física para adesão à atividade física (motivacionais, educativas, comportamentais e sociais).
  NAHAS (2017), Cap. 7 (Promoção da Atividade Física: Indivíduos, Grupos Especiais e Comunidades) ; (NIEMAN (2011), Cap. 1(Tendências de Saúde e Condicionamento) e Cap. 8 (Prescrição de Exercícios)

QUESTÃO 2 (2,5 pontos): **Atividade Física, Sedentarismo e Doenças Crônicas**

As doenças crônicas não transmissíveis representam um dos principais problemas de saúde pública da atualidade.

Discorra sobre:

a) A relação entre sedentarismo e doenças crônicas não transmissíveis;

b) O papel da atividade física na prevenção e controle dessas doenças;

c) As recomendações atuais de atividade física para adultos e seus benefícios para a saúde.

Pág. 02 de 05 - Documento assinado digitalmente. Para conferência, acesse o site https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo e informe o processo UDESC 00023328/2026 e o código 4D1C61QJ.

Resposta esperada:

- ✓ Relação entre sedentarismo e aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis (cardiovasculares, obesidade, diabetes).
  WHO (2020), Diretrizes globais; POWERS; HOWLEY (2014), Seção 2 (Fisiologia da saúde e do condicionamento físico)
- ✓ Papel da atividade física na prevenção e controle das doenças crônicas, com adaptações fisiológicas e melhora da aptidão física.
  ACSM (2017); GUEDES; GUEDES (2003)
- ✓ Recomendações atuais de atividade física para adultos (volume, intensidade e frequência) e seus benefícios para a saúde.
  WHO (2020); NIEMAN (2011).

QUESTÃO 3: (2,5 pontos): **Planejamento de Programa de Atividade Física e Saúde**

Uma universidade identificou, por meio de avaliação institucional, altos índices de sedentarismo, dores musculoesqueléticas relacionadas aos estudos/trabalho e baixa participação dos estudantes e servidores em programas de exercícios e esportivos.

Como professor de Educação Física, proponha um programa de intervenção para essa comunidade acadêmica. Em sua resposta, apresente:

a) Os princípios do condicionamento físico que orientariam o programa;

b) Estratégias para promoção da saúde e adoção de um estilo de vida ativo;

c) Ações relacionadas à ergonomia profissional;

d) Formas de avaliação dos resultados obtidos.

Pág. 03 de 05 - Documento assinado digitalmente. Para conferência, acesse o site https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo e informe o processo UDESC 00023328/2026 e o código 4D1C61QJ.

Resposta esperada:

- ✓ Aplicação dos princípios do condicionamento físico (sobrecarga, especificidade, individualidade biológica, progressão e reversibilidade).
  NAHAS (2017), Cap. 6 (Orientações gerais para a prática de exercícios) ACSM (2017); HEYWARD (2013).
- ✓ Estratégias de promoção da saúde e incentivo à prática de atividade física em contexto universitário.
  NAHAS (2017), Cap. 8 (Educação para um Estilo de Vida Ativo nos Programas de Educação Física) e 6; NIEMAN (2011)
- ✓ Ações de ergonomia no ambiente acadêmico, incluindo prevenção de dores musculoesqueléticas e orientações posturais.
  ABRAHÃO et al. (2009), Cap. 1 (História da ergonomia) e 2 (Situação de trabalho); VANÍCOLA; GUIDA (2014), Cap. 3 (Formação de dos desvios posturais)
- ✓ Formas de avaliação dos resultados do programa (indicadores físicos, comportamentais e de qualidade de vida).
  HEYWARD (2013), Cap. 3 (Princípios da avaliação, prescrição e adesão aos programas de exercícios); ACSM (2017), Cap. avaliação física.

QUESTÃO 4 (2,5 pontos): **Esporte Universitário, Lazer e Formação Integral**

O esporte universitário pode contribuir tanto para o desenvolvimento técnico quanto para a promoção da saúde, do lazer e da integração social.

Elabore um texto contemplando os tópicos abaixo:

a) O papel do esporte universitário na promoção de um estilo de vida ativo;

b) A importância do lazer ativo e da socialização no ambiente universitário;

c) Como o treinamento técnico e tático pode ser desenvolvido de forma a favorecer a manutenção da prática esportiva e a formação integral dos estudantes.

Pág. 04 de 05 - Documento assinado digitalmente. Para conferência, acesse o site https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo e informe o processo UDESC 00023328/2026 e o código 4D1C61QJ.

UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

Resposta esperada:

- ✓ Papel do esporte universitário na promoção da saúde, estilo de vida ativo e integração social.
  BENTO; CONSTANTINO (2007); NAHAS (2017), Cap. 1 (A Era do Estilo de Vida) e Cap. 8 (Educação para um Estilo de Vida Ativo nos Programas de Educação Física)
- ✓ Importância do lazer ativo e da socialização no ambiente universitário para bem-estar e adesão à prática esportiva.
  SANTOS (2003). 1; BARBIERI (2009) NAHAS (2017), Cap. 8 (Educação para um Estilo de Vida Ativo nos Programas de Educação Física) e Cap. 9 (Lazer Ativo e Qualidade de Vida do Trabalhador)
- ✓ Desenvolvimento do treinamento técnico e tático de forma inclusiva, pedagógica e voltada à formação integral dos estudantes.
  BARBIERI (2009); GONÇALVES (2009); WEIS; POSSAMAI (2008); SANTOS (2003).

Observações:

- As respostas esperadas estão fundamentadas na bibliografia indicada no edital do processo seletivo.
- Para fins de transparência, são indicados **os capítulos com referência e/ou referência** das principais obras utilizadas na elaboração da prova.
- Ressalta-se que não é exigida a reprodução literal dos autores, mas sim a compreensão conceitual e aplicação adequada dos conteúdos.

_____

Presidente da Banca Examinadora
Professora Dra. Carla Werlang Coelho

_____

Membro da Banca Examinadora
Professor Dr. Brenno Ralf Maciel Oliveira

_____

Membro da Banca Examinadora
Professora Dra. Sonia Maria Ribeiro

Pág. 05 de 05 - Documento assinado digitalmente. Para conferência, acesse o site https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo e informe o processo UDESC 00023328/2026 e o código 4D1C61QJ.

Assinaturas do documento

Código para verificação: **4D1C61QJ**

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

CARLA WERLANG COELHO (CPF: 665.XXX.979-XX) em 22/06/2026 às 13:37:48
Emitido por: "SGP-e", emitido em 30/03/2018 - 12:39:55 e válido até 30/03/2118 - 12:39:55.
(Assinatura do sistema)

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o link https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo/conferencia-documento/VURFU0NfMTIwMjJfMDAwMjMzMjhfMjMzMzNfMjAyNl80RDFDNjFRSg== ou o site https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo e informe o processo **UDESC 00023328/2026** e o código **4D1C61QJ** ou aponte a câmera para o QR Code presente nesta página para realizar a conferência.