

PROCESSO SELETIVO – 05/2026

Área de Conhecimento: Exercício Físico e Saúde

PROVA ESCRITA – PADRÃO DE RESPOSTA

Questão 1 - Dentro das teorias que embasam os fundamentos da aptidão física relacionada à saúde e ao estilo de vida, Heyward (2013) estabelece a “pirâmide do exercício e atividade física”, baseada em uma série de características de um estilo de vida ativo. Discorra sobre essas subdivisões constituídas da pirâmide, citando as características de seus níveis organizacionais.

RESPOSTA:

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, 2013.

Questão 2 - Nessa evolução tecnológica acelerada cada vez mais presente na atualidade, os tempos contemporâneos afetam perspectivas de atividade física, de exercício e de condicionamento; inegavelmente estar ativo fisicamente interfere na

condição de saúde do ser humano. Sobre a questão da saúde, tem-se três dimensões, representadas na parte mental, física e social, e o esporte pode atuar como ferramenta de conjunção para atingir e unir essas três categorizações de saúde. Conceitue saúde física, saúde mental e saúde social, e estabeleça características do esporte que possam auxiliar o desenvolvimento benéfico dessas três subdivisões conceituais desse estado do ser humano.

RESPOSTA:

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 - Conceitue Ginástica Laboral, apresente suas principais classificações quanto ao momento de realização e explique os principais objetivos que devem ser

considerados na implantação de um programa de Ginástica Laboral no ambiente de trabalho.

RESPOSTA:

A Ginástica Laboral é um conjunto de exercícios físicos planejados e orientados, realizados no próprio ambiente de trabalho, com o propósito de promover a saúde e o bem-estar dos trabalhadores, prevenir problemas relacionados às atividades ocupacionais e contribuir para a melhoria da qualidade de vida.

Quanto ao momento de realização, a Ginástica Laboral pode ser classificada, principalmente, em:

- Preparatória: realizada antes do início da jornada ou no início das atividades, com o objetivo de preparar o trabalhador física e mentalmente para as tarefas que serão executadas.
- Compensatória: realizada durante a jornada de trabalho, buscando compensar os efeitos decorrentes de posturas mantidas, movimentos repetitivos e exigências específicas da atividade profissional.
- De relaxamento: realizada, geralmente, ao final da jornada, visando promover o relaxamento físico e mental, diminuir as tensões e favorecer a recuperação do trabalhador.

A implantação de um programa de Ginástica Laboral tem como principais objetivos prevenir doenças e lesões relacionadas ao trabalho, reduzir a fadiga e as tensões musculares, melhorar a disposição e o bem-estar dos trabalhadores, promover hábitos de vida mais saudáveis e contribuir para a melhoria da qualidade de vida no trabalho. A implantação deve considerar as características das atividades desenvolvidas, as necessidades dos trabalhadores e os fatores de risco presentes no ambiente ocupacional.

REFERÊNCIA:

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2012.

Membros da Banca:

Avaliador 1
(Assinado digitalmente)

Avaliador 2
(Assinado digitalmente)

Avaliador 3
(Assinado digitalmente)

Presidente da Banca
(Assinado digitalmente)



Assinaturas do documento



Código para verificação: **ZMY9506S**

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

✓ **OSVALDO ANDRE FURLANETO RODRIGUES** (CPF: 020.XXX.699-XX) em 17/08/2026 às 13:44:29
Emitido por: "SGP-e", emitido em 30/03/2018 - 12:37:19 e válido até 30/03/2118 - 12:37:19.
(Assinatura do sistema)

✓ **JORIS PAZIN** (CPF: 525.XXX.890-XX) em 17/08/2026 às 13:58:23
Emitido por: "SGP-e", emitido em 30/03/2018 - 12:42:03 e válido até 30/03/2118 - 12:42:03.
(Assinatura do sistema)

✓ **PABLO SCHOEFFEL** (CPF: 004.XXX.039-XX) em 17/08/2026 às 15:49:37
Emitido por: "SGP-e", emitido em 30/03/2018 - 12:40:43 e válido até 30/03/2118 - 12:40:43.
(Assinatura do sistema)

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o link <https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo/conferencia-documento/VURFU0NfMTlwMjJfMDAwMzE4MjRfMzE4MzFfMjAyNI9aTVk5NTA2Uw==> ou o site <https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo> e informe o processo **UDESC 00031824/2026** e o código **ZMY9506S** ou aponte a câmera para o QR Code presente nesta página para realizar a conferência.