PROCESSO SELETIVO 02 / 2022

PROVA ESCRITA - QUESTÕES DISSERTATIVAS

Na sequência são apresentadas as questões dissertativas elaboradas pela banca, a serem respondidas pelo candidato (nº de inscrição _____) conforme a Área de Conhecimento Ciências da Saúde - Educação Física.

Questão 1:

Como deveria ser na prática um treinamento preventivo de resistência direcionado para à saúde e para aptidão física? Sugira modalidades esportivas adequadas. (valor: 3,5 pontos)

PADRÃO DE RESPOSTA:

Um treinamento preventivo de resistência a fim de melhorar a aptidão física e a saúde deve ser regular e com exigência semanal mínima de 1 x 45 minutos, 2 x 30 minutos até 3 x 20 minutos, sendo que até 5 minutos diários de treinamento ou meia hora até uma hora, 15 até 20 minutos já apresentam efeitos para melhorar a saúde. O treinamento de resistência promove o aumento da frequência cardíaca. A intensidade do trabalho corporal deve estar acima da média de trabalho diário, a qual exige aproximadamente 30 por cento da capacidade aeróbica máxima. A área eficiente de trabalho pode ser aceita com intensidades de 60 até 80 por cento do consumo máximo de oxigênio. Na prática, o hábito de se deslocar diariamente a pé, de bicicleta ou caminhando, diariamente, até o local de trabalho promove treinamento de resistência física. No início, para pessoas que estão pouco ativas, devem ser escolhidas modalidades esportivas que requerem baixa exigência, tais como a caminhada. Outras modalidades incluem variações da caminhada com uso de maior esforço e intensidade, como: body-walking, wogging, power-walking, hill-walking, race-walking, e ainda outras modalidades são: ginástica aeróbica, dança, corrida, esqui, patinação, ciclismo, remo com trajetos, intensidade e intervalos adaptados à capacidade do indivíduo suportar cargas.

Fontes bibliográficas:

MARCO, A. (Org.). **Educação física: cultura e sociedade**. Campinas: Papirus, 2010.
WEINECK, J. **Atividade física e esporte para quê?** Barueri: Manole, 2003, p. 254.

Questão 2:

Defina o que são lesões desportivas, como ou em quais condições acontecem e como se dá o processo de recuperação. (valor: 3,5 pontos)

PADRÃO DE RESPOSTA:

Lesões desportivas ocorrem durante o exercício físico, quando se exige do corpo um esforço para o qual ele não estava preparado e devem ser tratadas pela medicina esportiva. Geralmente são lesões musculares e lesões nas articulações e ligamentos. As lesões relacionadas com o desporto podem acontecer a qualquer pessoa, independentemente da sua experiência ou nível de condição física. Algumas resultam de acidentes, outras surgem na sequência de más práticas de formação, equipamento inadequado, falta de condicionamento físico, aquecimento insuficiente, falta de alongamento, roupa e calçados inadequados, repouso inadequado, excesso de exercícios, sobrecarga de peso ou excesso de repetições, postura incorreta, técnica inadequada. Exemplos comuns de lesões são: bursite, escoriação, concussão, luxação, fratura, torção, contratura, tendinite. O processo de recuperação de uma lesão requer conhecimento da lesão e da sua gravidade bem como muitas vezes exige ajuda médica. Nas primeiras 48 horas após o acidente, o método "PRICE" de primeiros socorros pode ser usado para lesões leves e consiste nas seguintes medidas: P = proteção, imobilizar a região afetada com panos, faixas, muletas, talas, e evitar a ocorrência de novas lesões; R = descansar a parte afetada até que a redução ou desaparecimento da dor; I = uso de gelo no local para aliviar o inchaço; C = comprimir o local da lesão com faixas ou bandagens elásticas; E = manter erguida ou elevada a parte do corpo que foi lesionada a fim de interferir no fluxo sanguíneo e reduzir o inchaço. A recuperação depende da idade e do nível de aptidão física anterior à lesão. Assistência psicológica também pode ser necessária concomitante ao tratamento médico da lesão.

Fontes bibliográficas:

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2013. 335 p.

MEDINA, J. P. S. **A educação física cuida do corpo...e "mente": bases para a renovação e transformação da educação física.** 23. ed. Campinas, SP: Papirus, 2007.

FRANCO, Gisela Sartori. **Psicologia no esporte e na atividade física: uma coletânea sobre a prática com qualidade.** São Paulo: Manole, 2000. 206 p.

Questão 3:

O distress crônico pode provocar uma variedade de perturbações psicofísicas, vegetativas e emocionais por meio de processos de adaptação relacionados ao estresse. Comente sobre os principais sistemas orgânicos que podem ser afetados pelo distress crônico e como podemos evitar o distress. (valor: 3,0 pontos)

PADRÃO DE RESPOSTA:

O distress crônico pode afetar os seguintes sistemas orgânicos: sistema cardíaco e circulatório, imunológico, digestivo e sexual. O sistema cardíaco e circulatório pode ser afetado pelo aumento da pressão arterial, da glicose e dos ácidos graxos livres, como o colesterol. Isso pode acelerar o desenvolvimento da ateriosclerose, o que pode conduzir a uma angina do peito, infarto do miocárdio ou apoplexia. No sistema imunológico, ocorre um enfraquecimento e aumento da frequência de doenças infecciosas, câncer e diabetes. No sistema digestivo, pode

ocorrer falta de apetite, perda de peso, úlcera no estômago e intestino bem como o aparecimento de tumores. No sistema sexual, pode ocorrer impotência e esterilidade funcional. As medidas para evitar o distress incluem: reconhecer as situações de estresse, lidar conscientemente com os estressores pessoais e questionar o próprio comportamento, manter a calma, manter boa rotina de sono e descanso, aprender técnicas de relaxamento, adquirir um passatempo satisfatório, ouvir música, praticar esportes que trabalham a capacidade física de resistência. Atividades físicas selecionadas e prazerosas, relaxantes, coletivas ou individuais podem reduzir o distress.

Fontes bibliográficas:

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2013. 335 p.

WEINECK, J. **Atividade física e esporte para quê?** Barueri: Manole, 2003, p. 254.

_____

Presidente da Banca Examinadora