

PROCESSO SELETIVO 04/2026

Área de Conhecimento: Educação Física

PROVA ESCRITA – PADRÃO DE RESPOSTA (Espelho de Prova)

QUESTÃO 1:

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.

QUESTÃO 2:

1. Princípio da Sobrecarga

Para desenvolver qualquer aspecto da aptidão física de um indivíduo em treinamento, o organismo deve ser submetido a estímulos mais fortes do que está normalmente acostumado; ou seja, os sistemas orgânicos devem ser submetidos a cargas ou esforços que promovem adaptações, tornando-os mais aptos para produzir energia ou realizar atividades em geral.

Isto se consegue a partir de uma avaliação da condição física para determinação das cargas iniciais de treinamento, podendo ser mantido, a partir daí, de duas maneiras: a) aumentando periodicamente a quantidade das atividades de cada sessão, por exemplo: caminhar, correr ou praticar um esporte por mais tempo, ou executar um número maior de repetições nos exercícios; b) aumentando o ritmo ou a intensidade dos esforços, por exemplo: caminhando ou correndo um pouco mais rápido num tempo determinado, ou exercitando-se com mais cargas ou em ritmo mais forte.

2. Princípio da Progressão e da Continuidade

Para melhorar a condição funcional do organismo, ou parte dele, um programa de condicionamento físico deve estimular este organismo de maneira gradualmente crescente e com regularidade. Se um mesmo nível de esforço é sempre repetido, o organismo se adapta a ele e deixa de progredir. Isto é mais importante para atletas e indivíduos interessados em desenvolver a aptidão física, sendo menos relevante para a promoção da saúde, onde a regularidade da prática de atividades físicas gerais, que estimulam suficientemente o organismo, parece ser o mais importante. É importante lembrar também, que os indivíduos não evoluem no mesmo ritmo (veja o princípio da individualidade biológica) e atitudes competitivas entre pessoas de um mesmo grupo em atividade devem ser desencorajadas.

3. Princípio do Uso e do Desuso

O uso continuado de nossas funções estimula o aprimoramento dessas funções, enquanto o desuso promove a deterioração do organismo, como um todo ou em partes. Este princípio já fora observado pelos antigos gregos e a ciência moderna mostrou, inicialmente, sua importância para a performance esportiva e, de forma mais contundente, em relação à saúde. Como o efeito da atividade física não se mantém se esta for interrompida, vê-se a importância de um estilo de vida ativo por toda a vida.

4. Princípio da Especificidade

O desenvolvimento específico de cada componente da aptidão física é produzido por tipos específicos de atividades físicas. Além do tipo de atividade, a combinação entre duração e intensidade também provocam adaptações específicas em cada situação. Assim, os exercícios aeróbios (caminhada, corrida ou ciclismo, em ritmos que permitam exercitar-se por dez minutos ou mais) desenvolvem a resistência cardiorrespiratória; exercícios de alongamento muscular melhoram a flexibilidade; exercícios com sobrecargas (pesos) desenvolvem a força e resistência muscular. Além disso, atividades que envolvem certas partes corporais ou enfatizam certos padrões de movimento, desenvolverão especificamente as características presentes nessas atividades.

É esse princípio que explica por que um campeão de ciclismo não tem, necessariamente, um grande desempenho numa corrida ou prova de natação. A especificidade das modalidades e do treinamento faz a diferença. Para pessoas em geral, a questão da especificidade é menos importante do que para atletas. Para quem se exercita para melhorar sua aptidão física e a saúde, é até interessante que se realize atividades diversas, evitando-se a monotonia que pode existir na prática de uma só forma de exercício ou esporte.

5. Princípio da Individualidade Biológica

Cada organismo reage aos estímulos de um programa de exercícios de maneira única. A adaptação ao treinamento depende da idade do indivíduo, do grau de obesidade, dos hábitos de repouso e sono, da nutrição, da existência ou não de doenças e/ou lesões pregressas, do nível de condicionamento atual e da motivação pessoal. Algumas pessoas devem apenas caminhar, enquanto outras podem correr em ritmos fortes, umas podem se exercitar com halteres, enquanto outras não; e assim por diante.

Referência bibliográfica

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

Membros da Banca Examinadora:

Presidente: Ana Luiza B. Schogor

Membro: Marcel M. Boiago

Membro: Lorival José Carminatti

Assinado digitalmente por todos os membros



Assinaturas do documento



Código para verificação: **O7DQN831**

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

✓ **ANA LUIZA BACHMANN SCHOGOR** (CPF: 036.XXX.019-XX) em 22/06/2026 às 13:17:57
Emitido por: "SGP-e", emitido em 13/07/2018 - 13:16:21 e válido até 13/07/2118 - 13:16:21.
(Assinatura do sistema)

✓ **MARCEL MANENTE BOIAGO** (CPF: 294.XXX.488-XX) em 22/06/2026 às 13:36:11
Emitido por: "SGP-e", emitido em 30/03/2018 - 12:42:26 e válido até 30/03/2118 - 12:42:26.
(Assinatura do sistema)

✓ **LORIVAL JOSE CARMINATTI** (CPF: 488.XXX.030-XX) em 22/06/2026 às 13:57:45
Emitido por: "SGP-e", emitido em 30/03/2018 - 12:37:09 e válido até 30/03/2118 - 12:37:09.
(Assinatura do sistema)

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o link <https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo/conferencia-documento/VURFU0NfMTlwMjJfMDAwMjMyNDJfMjMyNDdfMjAyNI9PN0RRTjgzMQ==> ou o site <https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo> e informe o processo **UDESC 00023242/2026** e o código **O7DQN831** ou aponte a câmera para o QR Code presente nesta página para realizar a conferência.