

PROCESSO SELETIVO - EDITAL 04/2026

Área de conhecimento: Exercício Físico e Saúde

PROVA ESCRITA

Questão 1 – Disserte sobre avaliação da aptidão física relacionada à saúde.

R. Espera-se que o candidato(a) cite os componentes da aptidão física relacionada à saúde: composição corporal, aptidão muscular (força e endurance), flexibilidade e aptidão cardiorrespiratória e destaque a relevância da avaliação. Para cada componente apresentado deve-se explicar os princípios e as diferentes formas de avaliação, incluindo testes de laboratório, testes de campo, testes máximos, testes submáximos, instrumentos/equipamentos utilizados, entre outros.

Bibliografia: AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE; KAMINSKY, Leonard A. (Ed.). Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à saúde. 3.ed. São Paulo: Guanabara Koogan, 2011.

PESCATELLO, Linda S. (Ed.); AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM: para os testes de esforço e sua prescrição. 9.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

Questão 2 – Disserte sobre teorias comportamentais e promoção de programas de exercício físico.

R. Espera-se que o candidato(a) cite a teoria social cognitiva, o modelo transteórico, o modelo de crença na saúde, a teoria da autodeterminação, a teoria do comportamento planejado e ecologia social e explique brevemente cada uma delas. O candidato(a) deve contemplar estratégias e abordagens para modificar o comportamento dos praticantes e aumentar a adesão, explicitando fatores como construção da autoeficácia, técnicas de aconselhamento, estratégias de liderança de grupo, definição de objetivos, uso de reforços, apoio social, regulação afetiva entre outros.

Bibliografia: PESCATELLO, Linda S. (Ed.); AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM: para os testes de esforço e sua prescrição. 9.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.



Assinaturas do documento



Código para verificação: **3CGA740Z**

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

- ✓ **ELISA DELL' ANTÔNIO** em 22/06/2026 às 08:52:15
Emitido por: "SGP-e", emitido em 31/10/2019 - 16:40:45 e válido até 31/10/2119 - 16:40:45.
(Assinatura do sistema)

- ✓ **OSVALDO ANDRE FURLANETO RODRIGUES** em 22/06/2026 às 08:56:35
Emitido por: "SGP-e", emitido em 30/03/2018 - 12:37:19 e válido até 30/03/2118 - 12:37:19.
(Assinatura do sistema)

- ✓ **MARCIO VARGAS RAMELLA** em 22/06/2026 às 08:57:24
Emitido por: "SGP-e", emitido em 13/07/2018 - 14:39:24 e válido até 13/07/2118 - 14:39:24.
(Assinatura do sistema)

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o link <https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo/conferencia-documento/VURFU0NfMTlwMjJfMDAwMjI0ODZfMjI0OTFfMjAyNi8zQ0dBNzQwVg==> ou o site <https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo> e informe o processo **UDESC 00022486/2026** e o código **3CGA740Z** ou aponte a câmera para o QR Code presente nesta página para realizar a conferência.