

Lages, 26 de agosto de 2024.

PROVA ESCRITA (padrão de resposta)

Questão 1

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, 2004.

Questão 2

O plano de ação poderá conter propostas que estimulem os alunos a:

- 1) atividades da vida diária com pelo menos 30 minutos diariamente;
- 2) exercícios aeróbios de 3 a 5 vezes por semana, de 20 a 60 minutos de duração, de 60 a 80% da frequência cardíaca máxima; exercícios de flexibilidade de 3 a 5 vezes por semana;
- 3) atividades de recreação com 2 a 3 dias por semana;

- 4) treinamento de força de 2 a 3 dias por semana;
- 5) exercícios de alta intensidade e esportes competitivos.

REFERÊNCIA:

HEYWARD, V. H. **Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

Questão 3

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.



Assinaturas do documento



Código para verificação: **F0731RML**

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



CARLA IVANE GANZ VOGEL (CPF: 741.XXX.409-XX) em 26/08/2024 às 13:26:07

Emitido por: "SGP-e", emitido em 30/03/2018 - 12:39:30 e válido até 30/03/2118 - 12:39:30.

(Assinatura do sistema)

Para verificar a autenticidade desta cópia, acesse o link <https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo/conferencia-documento/VURFU0NfMTIwMjJfMDAwMzU5OTdfMzYwNDBfMjAyNF9GMDczMVJNTA==> ou o site <https://portal.sgpe.sea.sc.gov.br/portal-externo> e informe o processo **UDESC 00035997/2024** e o código **F0731RML** ou aponte a câmera para o QR Code presente nesta página para realizar a conferência.