

ESTADO DO MARANHÃO
PREFEITURA MUNICIPAL DE PARAIBANO – MA
CONCURSO PÚBLICO PARA PROVIMENTO DE CARGOS



CARGO:

EDUCADOR FÍSICO

TURNO: MANHÃ



CADERNO DE PROVA OBJETIVA

LEIA COM ATENÇÃO AS INSTRUÇÕES ABAIXO:

1. Examine se a prova está completa, se há falhas ou imperfeições gráficas que causem dúvidas. Qualquer reclamação somente será aceita até os 15 minutos iniciais.
2. A prova consistirá de 40 questões com quatro alternativas (A, B, C, D) das quais apenas uma é verdadeira. Leia atentamente cada questão e escolha a alternativa, marcando sua resposta no cartão resposta, cobrindo levemente todo o espaço correspondente à letra a ser assinalada.
3. Durante a prova, é vedado o intercâmbio e o empréstimo de qualquer material entre os candidatos.
4. Não poderão ser utilizados, durante a prova, recursos como: régua, dicionário, boné, calculadora, relógio digital, bem como outro material que possa indicar tentativa de fraude.
5. Esta prova terá duração de 4 horas, com início às 9h e término às 13h.

NOME DO CANDIDATO:



MAIS INFORMAÇÕES:

Internet:

www.institutomachadodeassis.com.br

Telefone: (86) 9438-4081

INSTITUTO MACHADO DE ASSIS – IMA

CONCURSO PÚBLICO PREFEITURA MUNICIPAL DE PARAIBANO - MA

RASCUNHO

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

FOLHA DE ANOTAÇÃO DO GABARITO - ATENÇÃO: Esta parte somente deverá ser destacada pelo fiscal da sala, após o término da prova



LÍNGUA PORTUGUESA

QUESTÕES DE 1 A 15

INSTRUÇÃO:

Para responder a essas questões, assinale APENAS UMA ÚNICA alternativa correta e marque o número correspondente na Folha de Respostas.

Gerenciamento de estresse em professores

1 A sociedade contemporânea tem sido classificada como a sociedade do estresse. O incessante ritmo da globalização, as constantes alterações tecnológicas, as rotineiras mudanças e "imposições" sociais ditadas pela mídia e pela moda, assim como a progressiva requisição de qualidade nos produtos e serviços exigidos pelo nosso atual modelo social têm impellido boa parte das pessoas a um estado de perplexidade e impotência frente a tais circunstâncias da vida. Para alguns indivíduos, a aquisição de um corpo que se enquadre dentro dos modelos eleitos pela sociedade passa a ser uma obrigação; para outros, a conquista de status profissional é um pré-requisito para a felicidade. Dependendo da intensidade de nossa cobrança, tais desejos podem produzir emoções desastrosas. Ninguém está a salvo das possíveis garras do estresse, e entre suas potenciais vítimas encontram-se os professores, quer sejam do ensino básico, fundamental, médio ou universitário. Todavia, antes de versar sobre esta população em especial, é prudente definir melhor o que vem a ser estresse.

2 O estresse é um fenômeno biológico comum e conhecido por todos nós através de nossas experiências. Em sua etimologia o verbete estresse tem como sinônimo o termo "strain" e remonta às origens das línguas indo-europeias. No grego antigo, era a raiz de "strangale" e do verbo "strangaleuin" que significa estrangular. Em latim, a raiz formou o verbo "stringere" que significa apertar. Logo, as raízes do estresse remetem à ideia do empenho de forças fundamentalmente contrárias.

3 A percepção do estresse é bem antiga. Para os homens primitivos, a perda de vigor e o sentimento de exaustão que sentiam após um trabalho intenso ou exposição prolongada ao frio, ao calor, perda de sangue, medo ou doença teriam alguma semelhança entre si.

4 Um dos primeiros passos em direção ao entendimento do estresse foi dado por Walter Cannon, fisiologista de homeostase americano que desenvolveu a noção ou de Homeostase ou homeostasia (harmonia ou estado estável) do qual depende a qualidade de vida do ser humano. Esses mecanismos são os responsáveis pela detecção e correção de variações em diversos parâmetros orgânicos. Tendo esses conceitos como base, o austríaco Hans Selye, em 1938 definiu o estresse como um estado de alteração da homeostase, onde o organismo apresenta diversos sintomas que demonstram sua capacidade em adaptar-se aos agentes físicos ou corpo puramente mentais. Sendo assim, o corpo pode ser preparado para lutar ou fugir mediante a visão de um predador real, ou mesmo mediante a imaginação deste.

5 Diferentes indivíduos possuem diferentes capacidades de resistir às influências adversas do meio ambiente.

6 Logo, o que pode ser percebido como um fator gerador de estresse para uma pessoa, para outra pode ser um fato corriqueiro. Um indivíduo estressado pode passar por três estágios: no primeiro momento a experiência parece ser muito dura - é a reação de alarme do organismo. Em seguida acostuma-se a ela - é o estado de resistência; e finalmente não pode mais suportá-la - é o estado de exaustão. É este estado de exaustão que caracteriza o estresse crônico, que produz desequilíbrios orgânicos e patologias diversas, também chamadas mais recentemente de distresse.

7 Entre os principais sintomas encontrados no estresse destacam-se a dificuldade de concentração, inquietação, dores de cabeça e musculares, tonturas, fadiga, ansiedade, e até mesmo depressão. Outro agravante tem sido documentado na literatura científica, os problemas associados ao sono. Durante o processo do dormir ocorrem modificações fisiológicas e comportamentais importantíssimas. Há também uma interferência direta nos processos cognitivos e de aprendizagem.

8 Os dados fornecidos pelas pesquisas científicas são alarmantes, uma vez que durante o estresse o organismo automaticamente utiliza suas reservas de energia para se reequilibrar, ou seja, ocorre uma ação reparadora do organismo tentando restabelecer o seu equilíbrio interno. Nesta fase, dois sintomas aparecem de modo bastante frequente: a sensação de desgaste generalizado sem causa aparente e dificuldades com a memória. No nível fisiológico, muitas mudanças ocorrem, principalmente em termos do funcionamento de algumas glândulas endócrinas, como as adrenais que produzem mais corticosteróides, hormônios que sabidamente minam o sistema imunológico, aumentando assim a probabilidade da pessoa adoecer.

Extraído de <http://geografia.uol.com.br/geografia/mapas-demografia/35/artigo206897-1.asp>

01) De acordo com o texto só **não é verdade** o que se afirma em:

- (A) Homeostase foi um conceito desenvolvido pelo fisiologista Walter Cannon.
- (B) As prováveis causas do estresse não são desconhecidas da ciência médica.
- (C) O estresse só foi percebido modernamente graças aos estudos de fisiologistas que detectaram sua existência.



- (D) Os fatores geradores de estresse não são universais nem se repetem seguindo um padrão patológico facilmente identificável.
- 02) Sobre a temática abordada pelo texto é **correto** o que se afirma em:
- (A) Um indivíduo estressado passa necessariamente por três estágios: alarme, resistência e exaustão.
 (B) Um grau maior de estresse vai atacar principalmente o aspecto físico do organismo relegando o psicológico.
 (C) A ocorrência de estresse só acontece em pessoas que têm um ritmo de vida acelerado.
 (D) Durante o estresse o organismo pode ter suas defesas minadas e com isso fica propenso a outras patologias.
- 03) O que pode ser percebido como um fator gerador de estresse para uma pessoa, para outra pode ser um fato corriqueiro, isto por que:
- (A) Apesar de a homeostase ser igual entre os organismos cada sistema de defesa vai reagir de forma diferente.
 (B) As influências adversas do meio ambiente que podem gerar estresse podem ser sentidas e enfrentadas de forma diferente por cada organismo humano.
 (C) Os dados fornecidos pelas pesquisas científicas não nos autorizam a identificar prováveis fatores geradores de estresse.
 (D) Durante o estresse o organismo de forma processual e estimulada por fármacos, utiliza suas reservas de energia para se reequilibrar.
- 04) Entre os principais sintomas encontrados no estresse só **não podemos** destacar:
- (A) Inquietação e fadiga.
 (B) Cefaleia.
 (C) Dores musculares e ansiedade.
 (D) Dificuldade de distração.
- 05) Analise as afirmativas a respeito do texto.
- I. A percepção do estresse é um mal que assola a sociedade moderna, descoberto apenas a alguns anos cujas causas se relacionam ao nosso ritmo de vida.
 II. O estresse agudo é caracterizado pelo estado de exaustão que produz desequilíbrios orgânicos e patologias diversas.
 III. Durante o estresse o organismo automaticamente guarda suas reservas de energias como forma de se resguardar para utilizá-las, posteriormente, para se reequilibrar.

Está(ão) **incorreta(s)**:

- (A) I, II & III.
 (B) apenas II.
 (C) apenas III.
 (D) II & III apenas.

06) Na passagem "(...) *Ninguém está a salvo das **possíveis garras** do estresse...*" (1º parágrafo)

Sobre a expressão destacada acima está correto o que se afirma em:

- (A) Trata-se de um elo coesivo catafórico apontando para as prováveis causas do estresse.
 (B) Trata-se de uma expressão cujo significado se distancia de seu sentido usual ou próprio.
 (C) Trata-se de uma expressão de sentido figurado, portanto de sentido denotativo que nos remete para a ampliação do significado do termo.
 (D) Trata-se de uma expressão anafórica que nos remete para associação do estresse como a personificação de uma patologia inofensiva.

07) Atente para a seguinte passagem do texto:

"O **estresse** é um fenômeno biológico comum e conhecido por todos nós através de nossas experiências." (2º parágrafo)

Marque a opção que está **correta**.

- (A) Há um período composto por coordenação em que a oração principal é classificada como coordenada aditiva.
 (B) O termo sublinhado exerce a função sintática de predicativo do objeto.
 (C) O termo em negrito exerce a função morfossintática de adjetivo simples e sujeito oracional.
 (D) Há um advérbio presente na passagem que pode ser trocado por 'mediante' sem que o sentido sofra alteração.

08) No trecho "*Dependendo da intensidade de nossa cobrança, tais desejos podem produzir emoções desastrosas.*" (1º parágrafo)

Podemos identificar **corretamente** no trecho acima:

- (A) Um desvio permitido pelo padrão culto da língua no campo sintático, chamado de anacoluto.
 (B) O emprego de um substantivo na função de adjetivo que resultará em um erro de natureza morfológica.
 (C) O emprego de um pronome demonstrativo anafórico no plural, funcionando como elo coesivo.



(D) O emprego de uma forma verbal utilizada na voz reflexiva implicando na reciprocidade dos efeitos negativos do estresse no organismo.

09) Considere a oração "O tratamento de **que** preciso custa muito caro" a palavra em destaque exerce a função de:

- (A) Pronome interrogativo.
- (B) Pronome indefinido.
- (C) Objeto indireto.
- (D) Objeto direto.

10) Temos uma oração subordinada adverbial concessiva em:

- (A) Se eu tivesse dinheiro, compraria hoje um carro.
- (B) Fizemos a consulta, conforme a solicitação dos auditores.
- (C) Enquanto a mídia entrevistava o especialista, os telespectadores assistiam impávidos.
- (D) O especialista não concordará com sua opinião, por mais que você insista.

11) Na oração "José Serra e Dilma Rousseff cumprimentaram-**se** friamente", a função sintática da palavra destacada é a mesma que em:

- (A) Luta-**se** por um país economicamente mais justo e fraterno.
- (B) Necessita-**se** de uma vontade política imensamente revolucionária
- (C) Alguns políticos ferem-**se** com suas próprias ambições
- (D) Traficantes e policiais matam-**se** diariamente no Rio de Janeiro.

12) Analisando a oração "Os brasileiros não esperavam **que** a Holanda ganhasse" a função sintática da palavra destacada é a mesma em:

- (A) Assisti o gol **que** vocês perderam.
- (B) O time de **que** você gosta nunca foi escalado.
- (C) Fotografei os atacantes de **que** você tem medo.
- (D) Maradona disse: não sou o canalha **que** pareço ser.

13) Na oração: "O Brasil sempre jogou mal, **ainda que** saísse vencedor".

O significado da conjunção destacada é a mesmo que em

- (A) Todos jogaram bem, **menos** Júlio César.
- (B) Dois times podem ser campeões, **a saber**, a Alemanha e a Holanda.
- (C) Eu **é que** vou falar mal hoje desta seleção vergonhosa do anão Dunga.
- (D) Admiro a coragem de Dunga, **embora** discorde de suas ideias.

14) Em uma das opções abaixo ocorreu uma falha na identificação do tipo de locução, assinale-a

- (A) O senador João Pedro falou **de improviso** = adverbial
- (B) **Apesar da** derrota da seleção, lutamos até o fim. = conjuntiva
- (C) Agimos **de acordo com** a lei = prepositiva
- (D) **Cada qual** age segundo seu estado de ser = pronominal

15) O item abaixo em que se configura um erro colocar após a palavra destacada, o artigo definido, é:

- (A) **Todo** elenco da seleção será dispensado.
- (B) Lemos **todos** dez livros adotados para o vestibular da UEMA.
- (C) A **todo** passante perguntei que rua era aquela, nenhum sabia me informar.
- (D) **Toda** noite cantou o grilo, não pude dormir.

CONHECIMENTOS

GERAIS/ATUALIDADES

QUESTÕES DE 16 A 20

16) Entre os anos de 1948 a 1994, na África do Sul ocorreu o regime que ficou conhecido como apartheid, que retirou os direitos da população negra e deu privilégios à população branca, minoria no país. O maior líder do movimento negro contra a segregação racial e o apartheid foi:

- (A) Mahatma Gandhi.
- (B) Luís Gama.
- (C) Martin Luther King.
- (D) Nelson Mandela.

17) A Câmara dos Deputados, em sessão realizada dia 28 de agosto do ano de 2013 decidiu manter o mandato de um deputado condenado e preso a 13 anos de prisão por formação de quadrilha e peculato. A decisão gerou grande repercussão e gerou manifestações favoráveis ao fim do voto secreto nos processos de cassação. O deputado em questão, que conseguiu manter seu mandato mesmo estão preso em regime fechado é:



- (A) João Paulo Cunha.
- (B) Natan Donadon.
- (C) Valdemar Costa Neto.
- (D) Roberto Jefferson.

18) "O Brasil obteve o segundo pior desempenho entre os países dos Brics (grupo que reúne Brasil, Rússia, Índia, China e África do Sul) em um ranking de transparência corporativa elaborado pela ONG Transparência Internacional"

Notícia veiculada na Folha em 17/oubrubro/2013.

BRICS é um termo utilizado na economia que se refere a alguns países que se destacaram no cenário mundial, e que, juntos, formam um grupo político de cooperação. Esses países estão em um estágio similar de mercado emergente, devido ao seu desenvolvimento econômico, sendo eles:

- (A) Brasil, Rússia, Índia, Chile e Suíça.
- (B) Brasil, Reino Unido, Índia, China e Suíça.
- (C) Brasil, Rússia, Índia, China e África do Sul.
- (D) Brasil, Reino Unido, Itália, Chile e Suécia.

19) Desde 1594 Jacques Riffault estabeleceu em Upaon-açu (ilha de São Luís) uma feitoria, deixando-a a cargo de seu compatriota Charles dês Vaux, que havia conquistado a amizade dos silvícolas, e tinha inclusive o domínio da língua nativa. Mas foi em 8 de setembro de 1612 que, dando continuidade à política de colonização, foi fundada dentro do atual Estado do Maranhão a

- (A) Nova Maurícia.
- (B) França Antártica.
- (C) Holanda Tropical.
- (D) França Equinocial.

20) A UNESCO visa a promoção, proteção e preservação do patrimônio natural e cultural no mundo, assinale a alternativa que NÃO apresenta um patrimônio mundial no Brasil segundo a UNESCO:

- (A) Parque Nacional da Serra da Capivara-PI.
- (B) Atol das Rocas-RN.
- (C) Parque Nacional de Iguaçu-PR.
- (D) Porto de Galinhas-PE.

INFORMÁTICA

QUESTÕES DE 21 A 25

21) A tecla Windows, acionada em conjunto com a tecla "R", executa, no Windows XP, o comando de:

- (A) Exibir ou ocultar o Menu Iniciar
- (B) Minimizar todas as janelas
- (C) Abrir Meu Computador
- (D) Abrir a caixa de diálogo Executar

22) Na Internet cada página tem um endereço único. Esses endereços são as URLs que são formados por:

- (A) Rede://protocolo.tipo do domínio.domínio.país
- (B) Rede://protocolo.domínio.tipo do domínio.país
- (C) Protocolo://domínio.rede.tipo do domínio.país
- (D) Protocolo://rede.domínio.tipo do domínio.país

23) Na Área de Trabalho do Windows XP encontramos alguns itens, com exceção de:

- (A) Programas
- (B) Barra de tarefas
- (C) Botão Iniciar
- (D) Atalhos

24) O Word 2007 apresenta um novo formato de arquivo mais compactado e segmentado que oferece uma redução dramática no seu tamanho e ajuda a garantir que os danificados ou corrompidos possam ser recuperados com mais facilidade. Esse novo formato é:

- (A) Dotx
- (B) XML
- (C) XLSX
- (D) PDF

25) Com relação às Ferramentas do Sistema Operacional Windows XP, julgue os seguintes itens:

- I. O Desfragmentador visa otimizar seus arquivos deixando assim, sua máquina mais rápida. Enquanto estiverem desfragmentando o sistema não se podem executar outras tarefas.
- II. A Limpeza de disco elimina arquivos desnecessários como arquivos temporários, arquivos da lixeira e arquivos executáveis.
- III. O Agendador de Tarefas é uma ferramenta que permite agendar programas e outros utilitários a serem executados regularmente quando for mais conveniente para o usuário.

- (A) Apenas o item I está correto.
- (B) Apenas o item II está correto.
- (C) Apenas o item III está correto.
- (D) Apenas os itens I e II estão corretos.



CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

QUESTÕES DE 26 A 40

26) Marque a alternativa que não representa um dos métodos de avaliação antropométrica:

- (A) Dobras cutâneas.
- (B) Espectrometria.
- (C) Circunferências.
- (D) Índice de massa corporal (IMC).

27) Quanto ao sistema muscular marque a alternativa INCORRETA:

- (A) Atrofia muscular é o aumento do tamanho dos músculos.
- (B) O tecido muscular é de origem mesodérmica.
- (C) A maior parte da forma do corpo é devida aos numerosos músculos presos ao esqueleto.
- (D) A contração do músculo esquelético é voluntária.

28) Em relação à nutrição e atividade física, julgue os itens em V para VERDADEIRO e F para FALSO:

- () As proteínas são a principal fonte de energia para o corpo.
- () Os carboidratos possuem 2 formas básicas: o amido, chamado carboidrato complexo, porque é composto de longas correntes de moléculas, e o açúcar, chamado carboidrato simples, porque ele consiste de uma ou duas moléculas.
- () Na presença de insulina, as células do corpo absorvem a glicose e a usam para energia.
- () Os carboidratos e as gorduras são compostos de quatro elementos simples: carbono, hidrogênio, oxigênio e cálcio.
- () Durante exercícios prolongados mais da metade da gordura consumida vem do tecido adiposo (gordura armazenada).

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta:

- (A) V, V, V, F, F.
- (B) F, V, V, F, V.
- (C) F, V, F, F, V.
- (D) F, F, V, V, F.

29) Sobre o Índice de Massa Corpórea, julgue os itens a seguir:

- I. É o método mais preciso de se calcular se um indivíduo está ou não no seu peso ideal.
- II. O Índice de massa corpórea é igual ao peso da pessoa dividido pela altura ao quadrado.

III. O índice de massa corpórea não é aplicado em crianças.

IV. Uma pessoa em seu peso ideal deve ter seu índice de massa corpórea entre 18,5 a 24,9.

Podemos afirmar que:

- (A) Nenhum item está correto.
- (B) Apenas o item II está correto.
- (C) Apenas os itens I, III e IV estão corretos.
- (D) Apenas os itens II, III e IV estão corretos.

30) Estudo dos movimentos que implica aprender sobre as decisões que tomamos acerca dos movimentos, mas também na maneira como desenvolvemos as decisões e produção de atividades motoras é:

- (A) Biomecânica.
- (B) Biofísica.
- (C) Cinemática.
- (D) Motricidade.

31) A prática regular de atividade física vem demonstrando eficácia para melhora no quadro de pessoas portadoras de doenças cardiovasculares, no entanto:

- I. Um cardiopata só está autorizado a praticar atividade física regular após criteriosa avaliação e encaminhando feita pelo fisioterapeuta.
- II. O programa de exercícios para hipertensos devem ser traçados de maneira coletiva e as aulas devem ser para no máximo cinco hipertensos e pelo período mínimo de uma hora por dia, cinco dias na semana.
- III. Os exercícios físicos indicados para gestantes são aqueles de baixa intensidade com frequência recomendada de no mínimo três vezes por semana, sendo os principais exercícios: agachamento, caminhada, saltos, corrida e fortalecimento muscular em geral.

Podemos afirmar que:

- (A) Apenas o item I está correto.
- (B) Apenas II está correto.
- (C) Apenas III está correto.
- (D) Nenhum item está correto.

32) A capacidade de executar tarefas diárias com vigor e vivacidade, sem fadiga excessiva e com ampla energia para apreciar as ocupações das horas de lazer e para enfrentar emergências imprevistas é o conceito de:

- (A) Força muscular.
- (B) Treinamento físico.
- (C) Aptidão física.
- (D) Coordenação muscular.



- 33) Não é função do menisco:
- (A) Aumentar a vantagem mecânica do quadríceps.
 - (B) Amortecer o impacto dos côndilos femorais no platô tibial.
 - (C) Evitar o cisalhamento.
 - (D) Aumentar a estabilidade do joelho.
- 34) Músculo que NÃO faz flexão do joelho:
- (A) Bíceps femoral.
 - (B) Vasto medial.
 - (C) Sartório.
 - (D) Gastrocnêmio.
- 35) É músculo que age na escápula, EXCETO:
- (A) Rombóide.
 - (B) Serrátil anterior.
 - (C) Peitoral maior.
 - (D) Elevador.
- 36) Com base na composição corporal, julgue os itens:
- I. Conceitualmente, a composição corporal refere-se ao fracionamento do peso corporal em seus diferentes componentes e pode oferecer, portanto, valiosas informações quanto ao comportamento de indicadores associados ao crescimento físico e aos programas de controle do peso corporal mediante intervenções dietéticas e de prática de exercícios físicos.
 - II. Existem inúmeras técnicas e variados métodos para a análise da composição corporal que têm como pressupostos diferentes modelos teóricos. Cada um destes modelos apresenta características conceituais e procedimentos metodológicos que lhes conferem maior ou menor validade e facilidade de utilização, o que os torna, portanto, mais ou menos aconselháveis em razão da precisão desejável e da finalidade a que se propõem.
 - III. Os aspectos relacionados à saúde sugerem uma proporção de diferentes componentes corporais (músculos, ossos e gordura). É consenso que um elevado percentual de gordura – tecido que mais varia entre os componentes – está relacionado a uma diminuição da qualidade de vida. Da mesma forma, valores exageradamente baixos de gordura, também, representam risco à saúde individual.
- Assinale a alternativa correspondente:
- (A) Todas as alternativas são verdadeiras.
 - (B) As afirmativas I, II e III são verdadeiras.
 - (C) Todas as afirmativas são falsas.
 - (D) As afirmativas III e IV são verdadeiras.

- 37) A distribuição do fluxo sanguíneo, em repouso, aproximadamente 20% do fluxo sistêmico total são distribuídos para os músculos, sendo a maior parte direcionados para os órgãos viscerais (trato intestinal, fígado, baço e rins), o coração e o cérebro. Durante o exercício observa-se uma redistribuição do fluxo sanguíneo de modo que os músculos ativos podem receber até 85 a 90% do fluxo sanguíneo total.

A redistribuição do fluxo sanguíneo resulta da:

- I. Vasoconstrição reflexa das arteríolas que irrigam as áreas inativas do corpo.
- II. Vasodilatação reflexa das arteríolas que irrigam os músculos esqueléticos ativos. (antes e no início do exercício).
- III. Vasodilatação nos músculos ativos causados por aumentos na temperatura local. CO₂, e nos níveis de ácido lático, como também por diminuição no oxigênio (durante o exercício).

São corretas:

- (A) I, II e III.
- (B) I apenas.
- (C) III apenas.
- (D) II apenas.

- 38) Com base na prescrição de exercícios físicos para grupos especiais de obesidade, julgue os itens:

- I. Estes exercícios devem, preferencialmente, ser do tipo aeróbico e de longa duração, para utilizarem lipídios como fonte energética principal.
- II. A intensidade deve ser de moderada a vigorosa, para o indivíduo permanecer em atividade o tempo mínimo previsto, sem riscos para a saúde.
- III. Como geralmente o excesso de peso está associado ao sedentarismo, deve-se iniciar com atividades leves e, de curta duração.

São corretos:

- (A) I e II apenas.
- (B) I e III apenas.
- (C) III apenas.
- (D) I, II e III.



- 39) Qual das opções abaixo NÃO corresponde às Normas para o Exercício durante a Gravidez (segundo o American College of Obsetricians and Ginecologists)?
- (A) O exercício leve ou moderado pode ser continuado. O exercício regular (três ou mais períodos por semana) é preferível ao treinamento intermitente.
 - (B) Nenhum exercício deve ser executado na posição supina após completar o quarto mês de gestação. A posição em pé sem se movimentar, por um tempo prolongado, deve ser evitada.
 - (C) Exercícios que usam a manobra de Valsalva são permitidos.
 - (D) O retorno pós-parto ao estado fisiológico anterior à gravidez pode exigir quatro a seis semanas.
- 40) O conceito de treinamento cardiopulmonar seria:
- (A) Parte da preparação física que visa a execução de um determinado movimento a custa do antagonista, de outros grupos musculares, ou da ação de terceiros.
 - (B) Parte da preparação física que visa provocar alterações no organismo, principalmente nos sistemas cardiocirculatório e respiratório, incluindo o sistema de transporte de oxigênio e o mecanismo de equilíbrio ácido - base, de forma a propiciar uma melhoria da performance.
 - (C) Parte da preparação física que visa criar hábitos saudáveis e permanentes, além da conscientização da importância da prática de atividades físicas.
 - (D) Parte da preparação física que visa mover e/ou controlar o corpo ou partes do corpo no espaço.