

NÍVEL SUPERIOR

EDUCADOR FÍSICO

Nome do Candidato: _____

Nº de Inscrição: _____

Assinatura

INSTRUÇÕES AO CANDIDATO

1. Confira se, além desta PROVA, você recebeu o seu CARTÃO RESPOSTA personalizado.
2. Confira se seu nome, número de inscrição, cargo de opção e data de nascimento, constam no seu CARTÃO RESPOSTA. Caso exista algum erro de impressão, comunique imediatamente ao fiscal de sala, para registro da Correção de Dados na Ata de Sala.
3. Somente em caso de urgência pedir ao fiscal para ir ao banheiro, sempre acompanhado do fiscal itinerante, devendo no percurso permanecer absolutamente calado, podendo nesse momento sofrer revista com detectores de metais. Ao sair da sala no término da sua prova, o candidato não poderá utilizar o banheiro.
4. Os fiscais não estão autorizados a emitir opinião e prestar esclarecimentos sobre os conteúdos da prova. Cabe única e exclusivamente ao candidato interpretar e decidir sobre as questões de sua prova.
5. Os três últimos candidatos deverão permanecer em sala aguardando até que todos concluem a prova para assinarem a Ata de Sala.
6. O candidato deverá permanecer obrigatoriamente no local de realização das provas por, no mínimo, uma hora após o início das provas. O candidato somente poderá retirar-se da sala levando sua prova, nos últimos 60 (sessenta) minutos do horário determinado para o término da prova. A inobservância desses horários acarretará a eliminação do candidato.
7. É obrigatória a sua assinatura na LISTA DE PRESENÇA e no CARTÃO RESPOSTA, do mesmo modo como está assinado no seu documento de identificação.
8. A marcação do CARTÃO RESPOSTA deve ser feita somente com caneta esferográfica de tinta preta ou azul. Marcações de lápis não serão consideradas.
9. A maneira correta de marcar as respostas no CARTÃO RESPOSTA é cobrir totalmente o espaço correspondente à letra a ser assinalada, conforme o exemplo no próprio cartão.
10. Em hipótese alguma haverá substituição do CARTÃO RESPOSTA por erro do candidato. A substituição só será autorizada se for constatada falha de impressão.
11. O CARTÃO RESPOSTA é o único documento válido para o processamento de suas respostas.
12. O saco plástico recebido para guarda do material deverá, obrigatoriamente, ser colocados embaixo de sua carteira. O descumprimento dessa medida implicará na eliminação do candidato, constituindo tentativa de fraude.

BOA PROVA!!!!

LÍNGUA PORTUGUESA

Leia atentamente o texto a seguir para responder às questões de 01 a 10.

Com tragédia e bom humor, ‘Parasita’ é um dos grandes filmes do ano

*Vencedor da Palma de Ouro em Cannes,
Bong Joon-Ho compõe quadro dramático da Coreia do Sul*

Inácio Araujo

01 No centro de “Parasita” existe um buraco negro. Ele separa, numa
02 imponente mansão, a área social do lugar que os pobres frequentam, uns para
03 viver, outros para se digladiar.

04 A atenção dada ao lugar por Bong Joon-ho, autor do filme que levou a
05 Palma de Ouro em Cannes neste ano, é evidente. Ela é marcada por ligeiros
06 travellings, movimento de câmera no qual ela se desloca pelo espaço, cada vez
07 – ou quase – que a passagem aparece.

08 Essa passagem delimita dois mundos – o dos ricos e o dos pobres.
09 Embora contíguas, essas duas categorias (ou classes sociais) vivem em
10 mundos à parte. No dos ricos, só o homem trabalha, mantém a sua empresa,
11 enquanto a mulher mal se ocupa da casa, com a ajuda de uma governanta. A
12 mãe se preocupa obsessivamente com o filho, que certa noite, conforme sua
13 narrativa, viu um fantasma (uma cabeça que apareceu no buraco negro,
14 justamente). A família vive sem nenhuma preocupação, e essa ausência de
15 preocupação parece engendrar uma incapacidade de lidar com o mundo dos
16 pobres, que ignora.

17 Do outro lado, existem os pobres, os vigaristas. Mas também podem ser
18 chamados de artistas, tanto faz. O importante para eles não é como são
19 chamados, mas a capacidade que desenvolvem de representar vários papéis
20 (professores, motorista, governanta), de modo a se introduzir na mansão e
21 desfrutar dos salários pagos pelos ricos.

22 Não se trata de um assalto ou coisa assim. Por vezes, aproveitadores,
23 sem dúvida. Seu problema não é esse, mas sim a existência de um bunker
24 projetado para acolher a rica família em caso de ataque.

25 Daí nascerá o real conflito do filme, em que pobres e pobres se
26 enfrentam por um bom tempo, enquanto os ricos mal percebem o que se passa.
27 As consequências virão para todos, é verdade, mas isso diz respeito à intriga,
28 muito original, mas sobretudo reveladora de certos desequilíbrios que afetam a
29 Coreia do Sul.

30 Num país admirado mundialmente, admirável mesmo, pela maneira
31 agressiva como passou do subdesenvolvimento a um invejável avanço
32 tecnológico e cultural, o progresso parece ter deixado – ao menos é o ponto de
33 vista do filme – rastros de seu ritmo vertiginoso nas relações entre as pessoas e
34 as classes sociais.

35 Os ricos são marcados aqui por viverem alienados num mundo
36 particular em que até mesmo a existência dos pobres é ignorada. Os pobres
37 são relegados a subempregos e condenados a viver em pardieiros, afligidos por
38 dificuldades de todo tipo.

39 Tudo isso seria banal, se não fosse a condução formidável de Joon-ho.
40 Ao filme não falta humor nem tragédia, não falta um ritmo ágil, simplicidade e
41 eficácia nos enquadramentos e na direção de atores.

42 Não falta um visão aguda dos desequilíbrios de uma sociedade que já
43 povoaram seus filmes com monstros (“O Hospedeiro”), com mães protetoras

44 (“Mother”), com crimes em série (“Memórias de um Assassino”, seu melhor
45 filme).

46 Do terror ao policial, da violência ao fantástico, Joon-ho vai compondo,
47 filme a filme, um quadro notável, talentoso e original desse país que nos parece
48 a princípio tão distante, mas de certos pontos de vista nos é tão familiar, já que
49 esses buracos negros, pelos quais se escoia o mal-estar da civilização, estão
em toda parte. “Parasita” é, de longe, um dos grandes filmes deste ano
carregado de bons filmes.

Disponível em <https://www1.folha.uol.com.br/ilustrada/2019/11/com-tragedia-e-bom-humor-parasita-e-um-dos-grandes-filmes-do-ano.shtml>

Acessado em 6 de janeiro de 2020

01 De acordo com o texto, o filme “Parasita” põe em foco

- (A) os contrastes culturais.
- (B) as relações de trabalho.
- (C) a ascensão sul-coreana.
- (D) os conflitos de classes sociais.

02 Para o autor do texto, o filme expõe

- (A) a falta de interesse dos ricos pelas classes pobres.
- (B) problemas gerados pelo desenvolvimento sul-coreano.
- (C) o desequilíbrio característico da Coreia do Sul.
- (D) a criatividade de Bong Joon-ho.

03 No trecho *Ela é marcada por ligeiros travellings, movimento de câmera no qual ela se desloca pelo espaço, cada vez – ou quase – que a passagem aparece* (linhas 5 a 7), as duas ocorrências do pronome *ela* referem-se, respectivamente, a

- (A) *atenção* (linha 4) e *câmera* (linha 6).
- (B) *atenção* (linha 4) e *Palma de Ouro* (linha 5).
- (C) *câmera* (linha 6) e *passagem* (linha 7).
- (D) *câmera* (linha 6) e *atenção* (linha 4).

04 No centro de “Parasita” existe um buraco negro (linha 1) é exemplo de

- (A) metonímia.
- (B) hipérbole.
- (C) eufemismo.
- (D) metáfora.

05 A palavra grifada é conjunção em

- (A) *O importante para eles não é como são chamados, mas a capacidade que desenvolvem de representar vários papéis (professores, motorista, governanta), de modo a se introduzir na mansão e desfrutar dos salários pagos pelos ricos* (linhas 18 a 21).
- (B) *Não se trata de um assalto ou coisa assim* (linha 22).
- (C) *Tudo isso seria banal, se não fosse a condução formidável de Joon-ho* (linha 39).
- (D) *Do terror ao policial, da violência ao fantástico, Joon-ho vai compondo, filme a filme, um quadro notável, talentoso e original desse país que nos parece a princípio tão distante, mas de certos pontos de vista nos é tão familiar, já que esses buracos negros, pelos quais se escoia o mal-estar da civilização, estão em toda parte* (linhas 46 a 50).

06 Um termo foi empregado em sentido conotativo em

- (A) *A atenção dada ao lugar por Bong Joon-ho, autor do filme que levou a Palma de Ouro em Cannes neste ano, é evidente* (linhas 4 e 5).
- (B) *A família vive sem nenhuma preocupação, e essa ausência de preocupação parece engendrar uma incapacidade de lidar com o mundo dos pobres, que ignora* (linhas 14 a 16).
- (C) *Seu problema não é esse, mas sim a existência de um bunker projetado para acolher a rica família em caso de ataque* (linhas 23 e 24).
- (D) *Ao filme não falta humor nem tragédia, não falta um ritmo ágil, simplicidade e eficácia nos enquadramentos e na direção de atores* (linhas 40 e 41).

- 07** No texto, têm o mesmo referente os termos
(A) *buraco* (linha 1) e *passagem* (linha 8).
(B) *filho* (linha 12) e *fantasma* (linha 13).
(C) *consequências* (linha 27) e *desequilíbrios* (linha 28).
(D) *notável* (linha 47) e *distante* (linha 48).

- 08** No trecho *Não falta um visão aguda dos desequilíbrios de uma sociedade que já povoaram seus filmes com monstros (“O Hospedeiro”), com mães protetoras (“Mother”), com crimes em série (“Memórias de um Assassino”, seu melhor filme)* (linhas 42 a 45), a palavra grifada significa
(A) *cortante*.
(B) *vigorosa*.
(C) *sarcástica*.
(D) *sagaz*.

- 09** A concordância não foi observada em
(A) *Ele separa, numa imponente mansão, a área social do lugar que os pobres frequentam, uns para viver, outros para se digladiar* (linhas 1 a 3).
(B) *Ela é marcada por ligeiros travellings, movimento de câmera no qual ela se desloca pelo espaço, cada vez – ou quase – que a passagem aparece* (linhas 5 a 7).
(C) *O importante para eles não é como são chamados, mas a capacidade que desenvolvem de representar vários papéis (professores, motorista, governanta), de modo a se introduzir na mansão e desfrutar dos salários pagos pelos ricos* (linhas 18 a 21).
(D) *Num país admirado mundialmente, admirável mesmo, pela maneira agressiva como passou do subdesenvolvimento a um invejável avanço tecnológico e cultural, o progresso parece ter deixado – ao menos é o ponto de vista do filme – rastros de seu ritmo vertiginoso nas relações entre as pessoas e as classes sociais* (linhas 30 a 34).

- 10** O texto pertence ao gênero
(A) notícia.
(B) resenha.
(C) resumo.
(D) propaganda.

ATUALIDADES

- 11** No dia 02 de janeiro do corrente ano, os Estados Unidos desferiram um ataque que resultou na morte do general Qassem Soleimani, o que aumentou a tensão internacional e a preocupação com a possibilidade de uma nova guerra com grandes repercussões em todo o mundo, particularmente na região do Oriente Médio. O país de origem do militar morto, no qual exercia o posto de major-general e com o qual os EUA aumentou seu litígio, é o/a
(A) Iraque.
(B) Irã.
(C) Israel.
(D) Síria.

- 12** Em matéria intitulada “Podcasts: o novo hábito dos brasileiros”, a Revista Veja (<https://veja.abril.com.br/economia/dino/podcasts-o-novo-habito-dos-brasileiros/>) destaca a constante ascensão do uso dessa tecnologia, revelada no fato de que dos cerca de 120 milhões de internautas brasileiros, 40% já a utilizaram. Entre as alternativas abaixo identifique a que melhor define um *podcast*.
(A) Aparelho eletrônico com tecnologia de ponta com grande capacidade de armazenamento interno.
(B) Sistema operacional baseado no núcleo Linux responsável por gerenciar todas as tarefas de um aparelho celular.
(C) Mídia de transmissão de informações que permite a publicação de arquivos multimídia.
(D) Aplicativo de rede social gratuito que serve para curtir e compartilhar fotos.

13 Mesorregiões são subdivisões dos estados brasileiros, definidas pelo IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, congregando diversos municípios de uma mesma área geográfica com similaridades econômicas e sociais, com a finalidade, entre outras, de facilitar o planejamento do desenvolvimento regional e a implantação e gestão de políticas públicas e investimentos. Oficialmente, o Estado do Pará é dividido em seis mesorregiões geográficas e a região em que está localizado o município paraense de Curuá é a

- (A) Mesorregião do Baixo Amazonas.
- (B) Mesorregião do Marajó
- (C) Mesorregião Metropolitana de Belém.
- (D) Mesorregião do Sudoeste Paraense.

14 A preocupação com os resíduos sólidos aumentou em todo o mundo, entre outras coisas porque a poluição assumiu proporções enormes, exigindo dos governantes, em todos os níveis, medidas preventivas e de tratamento do lixo. No ano de 2019, no Estado do Pará, sobre essa temática foi aprovada a

- (A) Lei 12.305, que estabelece regras avançadas para a disposição e reciclagem dos resíduos. Pela nova lei, os municípios paraenses devem reciclar 95% do seu resíduo, com exceção apenas dos materiais inservíveis, chamados rejeitos.
- (B) Lei 14.456 de setembro de 2019, que determina que todos os lixões do estado devam ser fechados 24 meses após a sua publicação. Determina ainda que os municípios desenvolvam políticas de educação ambiental nas escolas.
- (C) conhecida como “Lei do Lixo”, que estabelece a Gestão Integrada de Resíduos, determinando que o Poder Público, o setor empresarial e a coletividade sejam responsáveis pela efetividade da Política Estadual de Resíduos Sólidos.
- (D) nova lei, no dia 09 de outubro de 2019, que proíbe que estabelecimentos comerciais distribuam gratuitamente ou utilizem sacos plásticos descartáveis com compostos de polietilenos, polipropilenos ou similares. A substituição dos produtos deverá ocorrer no prazo de 18 meses, a partir da data de publicação da Lei.

15 Um dos objetivos fundamentais da República Federativa do Brasil, segundo a Constituição Federal, é “promover o bem de todos, sem preconceitos de origem, raça, sexo, cor, idade e quaisquer outras formas de discriminação”. Vários são os tipos de preconceitos, entre eles a misoginia, que pode ser definida como

- (A) a crença de que o homem é superior à mulher, viril, provedor, conquistador, enquanto a mulher deve ser pacata, submissa e servil a ele.
- (B) uma atitude de discriminação fundamentada apenas no sexo da pessoa, seja masculino ou feminino. Mas, claro, ela atinge muito mais as pessoas do sexo feminino.
- (C) o ódio pelas mulheres, que fica evidente em casos de crimes bárbaros que são cometidos diariamente contra elas.
- (D) o ódio ou a aversão ao diferente.

LEGISLAÇÕES

16 De acordo com a Lei 16/1999, que dispõe sobre o Regime Jurídico Único dos Servidores do Município de Curuá, ao entrar em exercício, o servidor nomeado para cargo de provimento efetivo ficará sujeito a estágio probatório por período de

- (A) 20 meses.
- (B) 24 meses.
- (C) 36 meses.
- (D) 40 meses.

17 Segundo o Regime Jurídico Único dos Servidores do Município de Curuá, readaptação é a forma de provimento do servidor em cargo

- (A) anteriormente ocupado, ou resultante de transformação, quando invalidada a sua demissão por decisão administrativa ou judicial.
- (B) extinto ou cuja existência seja declarada desnecessária, podendo o mesmo ser aproveitado em cargo com atribuições e vencimento compatíveis.
- (C) semelhante ao ocupado anteriormente quando, por junta médica oficial, forem declarados insubsistentes os motivos da aposentadoria.
- (D) de atribuições e responsabilidades compatíveis com a limitação que tenha sofrido em sua capacidade física ou mental, verificada em inspeção médica.

18 Nas disposições gerais da Lei 54/2000, o quadro de cargos é dividido em

- (A) cargos de provimento efetivos, cargos de direção e assessoramento superior e funções gratificadas.
- (B) cargos de nomeação efetiva, cargos de alta complexidade e de provisão permanente.
- (C) cargos de provimento temporários, cargos da administração indireta e funções de confiança.
- (D) cargos de provimento por nomeação, cargos de ocupação permanente e temporários.

19 Com base na Lei 001/1997, é correto afirmar que ao município compete, no âmbito de sua autonomia, promover o bem-estar de sua população, dispor e cuidar de seu peculiar interesse, e em especial

- (A) estimular cultos religiosos e subvencioná-los, observando-se seu funcionamento e mantendo-se com eles, ou seus representantes, relações de aliança.
- (B) manter publicidade de atos, programas, obras, serviços e campanhas de órgãos públicos, divulgando-se nomes, símbolos ou imagens, tendo em vista a promoção de autoridades e dirigentes.
- (C) controlar a caça e a pesca, garantir a conservação da natureza, defesa do solo, dos recursos minerais, preservar as florestas, a fauna e a flora.
- (D) outorgar anistias fiscais ou permitir a remissão de dívidas sem interesse público justificado e sem pena de nulidade do ato.

20 A Lei 346/2018 estabelece que os cargos comissionados são estruturados em

- (A) diretor geral, diretor adjunto, diretor gerente e diretor técnico.
- (B) direção superior, direção, chefia e assessoramento.
- (C) diretor adjunto, coordenador assistente e auxiliar técnico.
- (D) coordenação superior, coordenação setorial e subcoordenação.

NOÇÕES DE MEIO AMBIENTE

21 A agenda 2030 é um plano de ação para as pessoas, para o planeta e para a prosperidade. Ela também busca fortalecer a paz universal com mais liberdade. Reconhece-se que a erradicação da pobreza em todas as suas formas e dimensões, incluindo a pobreza extrema, é o maior desafio global e um requisito indispensável para o desenvolvimento sustentável. O objetivo 2 da agenda 2030 é “acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável” (Fonte: <https://nacoesunidas.org/pos2015/agenda2030/>).

NÃO é um subitem do objetivo citado

- (A) acabar com a fome até 2030 e garantir o acesso de todas as pessoas, em particular os pobres e as pessoas em situações vulneráveis, incluindo crianças, a alimentos seguros, nutritivos e suficientes durante todo o ano.
- (B) acabar com todas as formas de desnutrição até 2030, incluindo atingir, até 2025, as metas acordadas internacionalmente sobre nanismo e caquexia em crianças menores de cinco anos de idade [...]
- (C) dobrar a produtividade agrícola, a importação e a exportação de produtos orgânicos até 2030 e aumentar os incentivos à produção em larga escala em países desenvolvidos [...]
- (D) manter a diversidade genética de sementes, plantas cultivadas, animais de criação e domesticados e suas respectivas espécies selvagens até 2020 [...]

22 O efeito estufa é um fenômeno natural que mantém a temperatura do planeta Terra, não permitindo que ele esfrie demasiadamente. Contudo, algumas ações dos seres humanos, como a queima de combustíveis fósseis, as queimadas, a produção de lixo, entre outras, têm aumentado a camada de gases efeito estufa (GEE) e causado problemas ambientais, como o aquecimento global.

O gás que se apresenta em maior quantidade como GEE é o

- (A) Monóxido de Metano.
- (B) Dióxido de Carbono.
- (C) Monóxido de Carbono.
- (D) Dióxido de Metano.

23 As complexas interações existentes entre os seres vivos, entre estes e os fatores físicos e químicos, bem como as consequências destas interações são objetos de estudo da Ecologia. Sobre o nível de organização da vida e dos seres vivos, é correto afirmar que ele ocorre na seguinte ordem:

- (A) célula, tecido, órgão, sistema, organismo, população, comunidade, ecossistema.
- (B) célula, sistema, tecido, órgão, organismo, comunidade, população, ecossistema.
- (C) célula, tecido, órgão, sistema, organismo, população, ecossistema, comunidade.
- (D) célula, sistema, tecido, órgão, organismo, ecossistema, comunidade, população.

24 As atividades econômicas, em sua maioria, são dotadas de um grande potencial de degradação do meio ambiente. Em virtude dessas práticas, o licenciamento ambiental previsto na Lei Federal nº 6.938, de 31 de agosto de 1981, e na Lei Estadual nº 5.887, de 9 de maio de 1995, apresenta-se como uma ferramenta de gestão e administração pública essencial para a identificação, mitigação e o controle da degradação ambiental.

Definem-se como atividades e empreendimentos, efetiva ou potencialmente, poluidores ou degradadores, de acordo com a legislação ambiental, aqueles que possam:

- I. prejudicar a saúde, a segurança e o bem-estar da população;
- II. criar dificuldades ou causar prejuízo às atividades sociais e econômicas;
- III. afetar desfavoravelmente o conjunto de seres animais e vegetais de uma região;
- IV. afetar as condições estéticas ou sanitárias do meio ambiente.

Estão corretos os itens

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

25 Sobre o processo de execução da legislação ambiental, Lei nº 9.795, de 27 de abril de 1999, se estabelece, no Art. 14, que “a coordenação da Política Nacional de Educação Ambiental ficará a cargo de um órgão gestor, na forma definida pela regulamentação desta Lei”. Para efeito dessa Lei, considera-se como atribuições do órgão gestor:

- I. definição de diretrizes para implementação em âmbito nacional;
- II. articulação, coordenação e supervisão de planos, programas e projetos na área de educação ambiental, em âmbito local;
- III. participação na negociação de financiamentos a planos, programas e projetos na área de educação ambiental.

Está(Estão) correto(s) o(s) item(itens)

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

RASCUNHO

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS EDUCADOR FÍSICO

26 A obesidade apresenta-se como um importante problema de saúde, pois impacta negativamente nos aspectos metabólicos, psicológicos e sociais dos indivíduos. Nesta perspectiva o Ministério da Saúde Brasileiro recomenda o uso do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC (kg/m²)) como fator importante para a classificação e diagnóstico da obesidade em adultos. Assim, é fundamental ao profissional de educação física conhecer a classificação dos diferentes graus de obesidade em adultos, que são:

- (A) pré-obeso (IMC 10 – 14,9); obeso I (IMC 15 – 19,9); obeso II (IMC 20 – 24,9) e obeso III (IMC maior que 25).
- (B) pré-obeso (IMC 15 – 19,9); obeso I (IMC 20 – 24,9); obeso II (IMC 25 – 29,9) e obeso III (IMC maior que 30).
- (C) pré-obeso (IMC 20 – 24,9); obeso I (IMC 25 – 29,9); obeso II (IMC 30 – 34,9) e obeso III (IMC maior que 35).
- (D) pré-obeso (IMC 25 – 29,9); obeso I (IMC 30 – 34,9); obeso II (IMC 35 – 39,9) e obeso III (IMC maior que 40).

27 O treinamento físico possui como principal característica ser um processo repetitivo e sistemático constituído de exercícios progressivos que visam ao aprimoramento da performance esportiva ou não. Nesta perspectiva e com base na literatura científica sobre o tema, os princípios científicos do treinamento físico são:

- (A) multiplicidade biológica; inadaptção; sobrecarga; descontinuidade; interdependência volume-intensidade; especificidade e variabilidade.
- (B) individualidade biológica; adaptação; sobrecarga; continuidade; interdependência volume-intensidade; especificidade e variabilidade.
- (C) multiplicidade biológica; inadaptção; sobrecarga e descontinuidade.
- (D) individualidade biológica; adaptação; sobrecarga e continuidade.

28 O conhecimento do desenvolvimento motor humano é fundamental para o profissional da educação física, pois, ao estar ciente das fases e dos estágios, garante segurança no planejamento das atividades. Desta forma, com base na literatura da área, pode-se afirmar que as fases motoras em ordem cronológica são:

- (A) autônoma, inicial, fundamental e especializada.
- (B) transitória, aplicada, especializada e permanente.
- (C) reflexa, rudimentar, fundamental e especializada.
- (D) inibição de reflexos, inicial, madura e especializada.

29 Pensando em uma perspectiva epistemológica, pode-se afirmar que as lutas são

- (A) atividades esportivas com uma oposição presente, intermitente, e que é o objeto da ação, pois existe uma situação de enfrentamento aleatório com o corpo do inimigo.
- (B) atividades físicas caracterizadas por regulamentação específica, a fim de punir atitudes de passividade e de não combatividade.
- (C) disputas físicas e psicológicas de todas as ordens, entre as quais cabo-de-guerra, braço-de-ferro, capoeira, judô, xadrez e caratê.
- (D) disputas em que o(s) oponente(s) deve(m) ser subjugado(s), por meio de técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa.

30 A literatura científica sobre treinamento recomenda que seja realizada previamente avaliação física e verificação do nível de saúde e das aptidões física dos indivíduos antes da prescrição de qualquer exercício físico, garantindo-se resultados duradouros, aplicação adequada do volume e intensidade do treinamento e evitando-se lesões. Neste contexto, as diretrizes científicas recomendam que os exercícios prescritos para a mudança de composição corporal, visando à redução de massa gorda e /ou ao aumento massa magra são exercícios

- (A) de alta intensidade e alongamentos estáticos.
- (B) de flexibilidade e exaustivos.
- (C) aeróbios e resistidos.
- (D) anaeróbios e de força pura.