



DOMINGO DE MANHÃ

## PREFEITURA MUNICIPAL DE VILA LÂNGARO/RS CONCURSO PÚBLICO Nº 01/2024

### PROFESSOR ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS EDUCAÇÃO FÍSICA

#### INSTRUÇÕES

Leia atentamente e cumpra rigorosamente as instruções que seguem, pois elas são parte integrante das provas e das normas que regem esse certame.

1. Atente-se aos avisos contidos no quadro da sala.
2. Seus pertences deverão estar armazenados dentro de embalagem específica fornecida pelo fiscal, permanecendo em sua posse somente caneta esferográfica de ponta grossa, de material transparente, com tinta preferencialmente preta, lanche e água, se houver. A utilização de qualquer material não permitido em edital é expressamente proibida, acarretando a sua imediata eliminação do certame.
3. Certifique-se de que este caderno:
  - contém 40 (quarenta) questões;
  - **refere-se ao cargo para o qual realizou a inscrição.**
4. Cada questão oferece 5 (cinco) alternativas de respostas, representadas pelas letras A, B, C, D e E, sendo apenas 1 (uma) a resposta correta.
5. Será respeitado o tempo para realização da prova conforme previsto em edital, incluindo o preenchimento da grade de respostas.
6. Os três últimos candidatos deverão retirar-se da sala de prova ao mesmo tempo, devendo assinar a Ata de Prova.
7. A responsabilidade referente à interpretação dos conteúdos das questões é exclusiva do candidato.
8. No caderno de prova, você poderá rabiscar, riscar e calcular.
9. Os gabaritos preliminares da prova objetiva serão divulgados na data descrita no Cronograma de Execução desse certame.



V1\_12/04/2024 14:47:34



**O que é a higiene do sono e como ela afeta a saúde?**

01 A ciência já comprovou há anos os benefícios de uma boa noite de sono: ela melhora o  
02 humor, reduz o estresse e ajuda na ansiedade – só para citar alguns pontos positivos, como  
03 informa o Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido (NHS). Mas para dormir bem é preciso  
04 levar em conta \_\_\_ chamada higiene do sono, um termo usado para descrever bons hábitos  
05 para se preparar para a hora de dormir.

06 “A higiene do sono é uma técnica comportamental que foi modificada ao longo do  
07 tempo. É muito boa tanto para a prevenção quanto para o apoio essencial ao controle de  
08 qualquer forma de insônia”, diz Reyes Haro Valencia, PhD em Neurociências e Neurofisiologia,  
09 pesquisador e diretor do Instituto Mexicano de Medicina Integral do Sono em um artigo de  
10 2022 na National Geographic latino-americana.

11 A higiene do sono influencia no descanso direta e indiretamente, e as ações que a  
12 determinam podem ocorrer tanto durante o dia quanto à noite, acrescenta Isabel Cristina  
13 Restrepo, neurologista clínica e membro da Associação Colombiana de Neurologia, no artigo  
14 mencionado acima.

15 A técnica engloba hábitos saudáveis que melhoram a capacidade de adormecer e  
16 permanecer dormindo durante a noite, diz a Mayo Clinic (entidade médica norte-americana  
17 sem fins lucrativos, dedicada \_\_\_ educação e pesquisa).

18 As recomendações para a higiene do sono são muitas e podem variar de uma fonte  
19 para outra. Mas a maioria dos passos ligados \_\_\_ esse princípio compreendem o seguinte ritual:  
20 acorde e durma no mesmo horário todos os dias; tente dormir em um espaço que seja  
21 silencioso, escuro e com uma temperatura agradável; evite usar aparelhos eletrônicos no  
22 quarto; e não consuma cafeína ou álcool antes de dormir. Outras sugestões envolvem ainda  
23 adotar o hábito de escrever em um diário, ouvir música suave e criar uma rotina para a hora  
24 de dormir.

25 “A falta de sono, um padrão de sono interrompido ou uma rotina de sono desordenada  
26 podem ter um grande impacto no bem-estar e no estado de alerta durante o dia”, reconhece  
27 o capítulo sobre higiene do sono do livro “Integrative Sleep Medicine”, publicado na “Oxford  
28 University Press” em 2021.

29 O texto explica que comportamentos os quais desconsideram a higiene do sono podem  
30 precipitar um episódio de insônia e perpetuá-lo. Por outro lado, “quando esses  
31 comportamentos são identificados e tratados, eles podem ter um impacto positivo no sono”.

32 Embora a higiene do sono não seja considerada uma terapia primária por si só para a  
33 insônia crônica, ela pode ser uma medida complementar para melhorar a qualidade do sono  
34 e, assim, contribuir para o bem-estar geral.

35 Um bom sono reduz a frequência de doenças e o risco de problemas graves de saúde,  
36 diminui também o estresse, melhora o humor, permite pensar com clareza, ter melhor  
37 desempenho na escola ou no trabalho, evitar lesões e tomar melhores decisões, observa o  
38 Escritório de Prevenção de Doenças e Promoção da Saúde (ODPHP), dos Estados Unidos.

(Disponível em: [www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2024/03/o-que-e-a-higiene-do-sono-e-como-ela-afeta-a-saude](http://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2024/03/o-que-e-a-higiene-do-sono-e-como-ela-afeta-a-saude) – texto adaptado especialmente para esta prova).

**QUESTÃO 01** – Considerando o emprego do acento indicativo de crase, assinale a alternativa que preenche, correta e respectivamente, as lacunas tracejadas das linhas 04, 17 e 19.

- A) a – a – à
- B) à – à – a
- C) a – à – a
- D) à – a – à
- E) a – à – à

**QUESTÃO 02** – Considerando o exposto pelo texto, analise as assertivas a seguir:

- I. Segundo publicação no “Oxford University Press”, em 2021, a higiene do sono é uma técnica comportamental que pode auxiliar tanto na prevenção quanto no controle da insônia.
- II. Conforme o ODPHP, um sono de qualidade reduz o perigo de problemas sérios de saúde.
- III. A higiene do sono é a principal terapia para a insônia crônica.

Quais estão corretas?

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

**QUESTÃO 03** – Considerando o exposto pelo texto, analise as seguintes asserções e a relação proposta entre elas:

- I. Escutar música alta antes de dormir melhora a qualidade do sono.

**PORQUE**

- II. Escutar música alta é uma das recomendações médicas para realizar a higiene do sono.

A respeito dessas asserções, assinale a alternativa correta.

- A) As asserções I e II são proposições verdadeiras, e a II é uma justificativa da I.
- B) As asserções I e II são proposições verdadeiras, mas a II não é uma justificativa da I.
- C) A asserção I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.
- D) A asserção I é uma proposição falsa, e a II é uma proposição verdadeira.
- E) As asserções I e II são proposições falsas.

**QUESTÃO 04** – Considerando o fragmento “O texto explica que comportamentos os quais desconsideram a higiene do sono podem precipitar um episódio de insônia e perpetuá-lo”, infere-se predominantemente que:

- A) A falta de sono não tem relação direta com a ocorrência de episódios de insônia.
- B) A insônia é causada principalmente por fatores genéticos e não está relacionada aos hábitos de sono.
- C) Comportamentos que negligenciam a higiene do sono podem desencadear e manter episódios de insônia.
- D) A higiene do sono não desempenha um papel significativo na qualidade do sono e na prevenção da insônia.
- E) A insônia é uma condição inevitável e não pode ser influenciada por hábitos de sono saudáveis.

**QUESTÃO 05** – Assinale a alternativa que apresenta uma palavra que poderia substituir o vocábulo “complementar” (l. 33) sem causar alterações significativas no sentido original do trecho em que o vocábulo aparece.

- A) Fundamental.
- B) Essencial.
- C) Indispensável.
- D) Adicional.
- E) Primordial.

**QUESTÃO 06** – Se no trecho adaptado “Ela melhora o humor, reduz o estresse e ajuda na ansiedade” a palavra “Ela” fosse flexionada no plural, quantas outras palavras na frase teriam de ser modificadas para fins de concordância?

- A) 1.
- B) 2.
- C) 3.
- D) 4.
- E) 5.

**QUESTÃO 07** – Considerando o fragmento “As recomendações para a higiene do sono são muitas e podem variar de uma fonte para outra”, analise as assertivas a seguir:

- I. Os termos “muitas” e “outra” são classificados como advérbios.
- II. Os vocábulos “para” e “de” são classificados como preposições.
- III. A palavra “são” é classificada como verbo.

Quais estão corretas?

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

**QUESTÃO 08** – Tendo em vista o fragmento adaptado “A higiene do sono influencia o descanso indiretamente”, assinale a alternativa que apresenta classe gramatical que NÃO aparece no trecho.

- A) Artigo.
- B) Advérbio.
- C) Preposição.
- D) Pronome.
- E) Substantivo.

**QUESTÃO 09** – Considerando o fragmento adaptado “A falta de sono, um padrão de sono interrompido e uma rotina de sono desordenada geram um grande impacto”, o sujeito da oração é classificado como \_\_\_\_\_, pois possui \_\_\_\_\_. Já o predicado é classificado como \_\_\_\_\_. Logo, o verbo “geram” é classificado como \_\_\_\_\_.

Assinale a alternativa que preenche, correta e respectivamente, as lacunas do trecho acima.

- A) simples – um núcleo – nominal – verbo de ligação
- B) composto – mais de um núcleo – verbal – transitivo direto
- C) indeterminado – dois núcleos – verbal – transitivo indireto
- D) composto – três núcleos – nominal – verbo de ligação
- E) simples – mais de um núcleo – verbal – transitivo indireto

**QUESTÃO 10** – Considerando o fragmento “Um bom sono reduz a frequência de doenças e o risco de problemas graves de saúde”, assinale a alternativa que apresenta os adjuntos adnominais do sujeito.

- A) A – doenças.
- B) Frequência – problemas.
- C) Graves – saúde.
- D) Sono – risco.
- E) Um – bom.

**CONHECIMENTOS GERAIS**

**QUESTÃO 11** – Dos municípios abaixo, qual deles é vizinho de Vila Lângaro?

- A) Água Santa.
- B) Pontão.
- C) Caseiros.
- D) Sananduva.
- E) São José do Ouro.

**QUESTÃO 12** – No dia 26 de março de 2024, morreu o músico João Vicenti Vieira dos Santos, vítima de um câncer no rim. O gaiteiro e tecladista fazia parte de uma banda gaúcha, que tinha como um dos seus maiores sucessos a música Astronauta de Mármore. A qual banda esse artista pertencia?

- A) Kid Abelha.
- B) Los Hermanos.
- C) Engenheiros do Havaí.
- D) Nenhum de Nós.
- E) Papas da Língua.

**QUESTÃO 13** – Qual acontecimento histórico que contribuiu decisivamente para a reunificação da Alemanha completa 35 anos no dia 9 de novembro de 2024?

- A) Queda do Muro de Berlim.
- B) Ataque às Torres Gêmeas.
- C) Queda da Bastilha.
- D) Revolução Constitucionalista.
- E) Fim da Guerra Civil da Inglaterra.

**QUESTÃO 14** – A plataforma foi instituída pela Portaria Setec nº 491/2021, a fim de ofertar cursos on-line, abertos e massivos para a sociedade em geral, desenvolvidos pelas instituições que compõem a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica. O ambiente virtual fortalece uma importante missão assumida pela Setec: contribuir efetivamente para ampliar o acesso da população brasileira à educação profissional. O trecho se refere a qual plataforma de ensino do Ministério da Educação?

- A) Aprenda Mais.
- B) Brasil Ponto Com.
- C) Na Telinha.
- D) Brasil Conectado.
- E) Estudos Digitais.

**QUESTÃO 15** – “É preciso que eu suporte duas ou três larvas se quiser conhecer as borboletas”. O trecho se refere à famosa obra O Pequeno Príncipe. Quem foi o autor dessa obra?

- A) Rubem Alves.
- B) Machado de Assis.
- C) Luís Fernando Veríssimo.
- D) Jean-Jacques Rousseau.
- E) Antoine de Saint-Exupéry.

**LEGISLAÇÃO/ESTRUTURA E FUNCIONAMENTO**

**QUESTÃO 16** – Conforme o Art. 3º do Plano de Carreira do Magistério do Município de Vila Lângaro, a carreira do magistério público do município tem, dentre seus princípios básicos, o(a):

- A) Disseminação das agremiações estudantis.
- B) Produtividade funcional na carreira.
- C) Piso salarial profissional definido por lei específica.
- D) Valorização das entidades classistas.
- E) Período reservado ao descanso mensal remunerado.

**QUESTÃO 17** – De acordo com o Art. 5º do Plano de Carreira do Magistério do Município de Vila Lângaro, a carreira do magistério público municipal é estruturada em quantas classes?

- A) 06 (seis).
- B) 07 (sete).
- C) 08 (oito).
- D) 09 (nove).
- E) 10 (dez).

**QUESTÃO 18** – Além dos cargos efetivos, o Plano de Carreira do Magistério do Município de Vila Lângaro também compreende quadro de cargos em comissão e funções gratificadas, destinados às atividades de:

- I. Direção.
- II. Psicopedagogo.
- III. Supervisor educacional.
- IV. Assessoramento específico para área da educação.

Quais estão corretas?

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

**QUESTÃO 19** – Conforme o Art. 11 do Plano de Carreira do Magistério do Município de Vila Lângaro, NÃO corresponde a um dos critérios para a promoção por merecimento à classe seguinte:

- A) Assiduidade.
- B) Resolutividade.
- C) Pontualidade.
- D) Responsabilidade.
- E) Desempenho de forma eficiente.

**QUESTÃO 20** – O Art. 40 do Plano de Carreira do Magistério do Município de Vila Lângaro determina que aos professores municipais que efetivamente estiverem em regência de classe nas escolas municipais, atendendo uma ou mais turmas, será pago um adicional de \_\_\_\_\_, sobre o nível em que se acha enquadrado, na classe A.

Assinale a alternativa que preenche corretamente a lacuna do trecho acima.

- A) 12% (doze por cento)
- B) 15% (quinze por cento)
- C) 22% (vinte e dois por cento)
- D) 25% (vinte e cinco por cento)
- E) 27% (vinte e sete por cento)

**QUESTÃO 21** – De acordo com o Art. 11 da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDBEN, são tarefas dos Municípios, EXCETO:

- A) Exercer ação redistributiva em relação às suas escolas.
- B) Baixar normas complementares para o seu sistema de ensino.
- C) Assumir o transporte escolar dos alunos da rede municipal.
- D) Instituir, fiscalizar e indicar os membros dos Conselhos Tutelares.
- E) Oferecer a educação infantil em creches e pré-escolas, e, com prioridade, o ensino fundamental.

**QUESTÃO 22** – Em seu texto, as Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais para a Educação Básica elencam as modalidades da Educação Básica. Dentre elas estão:

- 1. Educação Especial.
- 2. Educação Escolar Indígena.
- 3. Educação Básica do Campo.
- 4. Educação Profissional e Tecnológica.

O resultado da somatória dos números correspondentes às afirmações corretas é:

- A) 05.
- B) 06.
- C) 08.
- D) 09.
- E) 10.

**QUESTÃO 23** – A Meta 2, definida no Plano Nacional de Educação – PNE, versa sobre a:

- A) Alfabetização de crianças em escolas de tempo integral.
- B) Universalização do ensino fundamental de 9 (nove) anos.
- C) Melhoria da educação especial nas escolas regulares.
- D) Permanência dos estudantes no ensino médio.
- E) Transversalização do currículo na educação infantil.

**QUESTÃO 24** – O §2º, do Art. 14 da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, estabelece que o Fórum dos Conselhos Escolares é um colegiado de caráter:

- A) Deliberativo.
- B) Consultivo.
- C) Supletivo.
- D) Normativo.
- E) Avaliativo.

**QUESTÃO 25** – A Base Nacional Comum Curricular – BNCC e os currículos têm papéis complementares para assegurar as aprendizagens essenciais definidas para cada etapa da educação básica, uma vez que tais aprendizagens só se materializam mediante o conjunto de decisões que caracterizam o currículo em ação. São essas decisões que vão adequar as proposições da BNCC à realidade dos sistemas ou das redes de ensino e das instituições escolares, considerando o contexto e as características dos alunos. Essas decisões se referem, entre outras ações, a:

- I. Conceber e pôr em prática situações e procedimentos para motivar e engajar os alunos nas aprendizagens.
- II. Selecionar, produzir, aplicar e avaliar recursos didáticos e tecnológicos para apoiar o processo de ensinar e aprender.
- III. Construir e aplicar procedimentos de avaliação formativa de processo ou de resultado que levem em conta os contextos e as condições de aprendizagem, tomando tais registros como referência para melhorar o desempenho da escola, dos professores e dos alunos.

Quais estão corretas?

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

### FUNDAMENTOS DA EDUCAÇÃO

**QUESTÃO 26** – Em relação ao Projeto Político-Pedagógico, analise as assertivas abaixo:

- I. Define e elabora um planejamento desejado a ser realizado.
- II. É um item de caráter coletivo que reflete posicionamentos e diretrizes diante do mundo.
- III. Organiza processos educativos e aponta caminhos de ensino e aprendizagem.

Quais estão corretas?

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

**QUESTÃO 27** – Segundo Bacich, Tanzi Neto & Trevisani (2015), a principal diferença entre as metodologias de ensino que se baseiam na personalização, diferenciação e individualização é que a personalização é centrada no \_\_\_\_\_, enquanto as demais são centradas no(a) \_\_\_\_\_.

Assinale a alternativa que preenche, correta e respectivamente, as lacunas do trecho acima.

- A) aprendiz – professor
- B) docente – discente
- C) ensino – aprendizagem
- D) estudante – grupo
- E) pesquisador – pesquisa

**QUESTÃO 28** – Sobre o Atendimento Educacional Especializado (AEE), é INCORRETO afirmar que:

- A) Complementa e/ou suplementa a formação do aluno, visando a sua autonomia na escola e fora dela.
- B) É um reforço escolar, que realiza adaptações curriculares e avaliações de desempenho dos alunos.
- C) Deve ser obrigatoriamente oferecido pelos sistemas de ensino das redes pública e privada.
- D) É ofertado em todas as etapas da Educação Básica e do Ensino Superior.
- E) É realizado preferencialmente na Sala de Recursos Multifuncionais (SRM) da própria escola em que o aluno estuda, no período inverso ao das aulas regulares.



**QUESTÃO 29** – Dentre os desafios atuais da educação, está a questão do currículo. Nesse sentido, segundo Moran (2022), o currículo precisa:

- I. Estar ligado à vida e ser descontextualizado dos acontecimentos cotidianos.
- II. Fazer sentido e ter significado para os alunos.
- III. Valorizar a inserção profissional e as aprendizagens já alcançadas pelos alunos.

Quais estão corretas?

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

**QUESTÃO 30** – Bacich, Tanzi Neto & Trevisani (2015) destacam que, no ensino híbrido, o processo de ensino e aprendizagem deve ocorrer:

- I. De forma colaborativa.
- II. Com foco no compartilhamento de experiências.
- III. Na construção do conhecimento por meio das interações com o grupo.

Quais estão corretas?

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

**QUESTÃO 31** – NÃO corresponde a uma etapa do planejamento escolar o(a):

- A) Conhecimento da realidade e suas necessidades.
- B) Definição de objetivos imprecisos e subjetivos.
- C) Determinação de meios e recursos viáveis e disponíveis.
- D) Elaboração de critérios de avaliação para o processo de planejamento e execução.
- E) Estabelecimento de prazos e etapas para a execução.

**QUESTÃO 32** – Pavlov e Skinner são pensadores que pertencem a que teoria da aprendizagem?

- A) Humanista.
- B) Construtivista.
- C) Sóciointeracionista.
- D) Comportamentalista.
- E) Cognitivista.

**QUESTÃO 33** – Vasconcellos (2019) enfatiza que, para que a avaliação seja encarada como um processo, ela precisa assumir as seguintes características:

- I. Contínua.
- II. Global.
- III. Seletiva.

Quais estão corretas?

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

---

**QUESTÃO 34** – Para Moran (2022), as bases principais para uma educação inovadora são, EXCETO:

- A) Conhecimento integrador.
  - B) Desenvolvimento de autoestima/autoconhecimento.
  - C) Modelo curricular disciplinar.
  - D) Construção do aluno-cidadão.
  - E) Formação do aluno empreendedor.
- 

**QUESTÃO 35** – De acordo com Mantoan (2022), o papel político da avaliação, em uma concepção inclusiva, está ligado à emancipação intelectual dos estudantes, que ocorre a partir do(da):

- A) Acolhimento dos conhecimentos prévios que os estudantes trazem para a escola e também nela os constroem.
- B) Capacidade de assimilação do estudante do ensino hierárquico e magistrocêntrico.
- C) Planificação do conhecimento universal no ambiente escolar.
- D) Sistematização das provas e testes finais para todos os estudantes.
- E) Memorização de conteúdos programáticos pelos estudantes.

**CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS**

**QUESTÃO 36** – Conforme VEIGA (2002), abordando a estrutura organizacional da escola, de forma geral, analise as assertivas abaixo sobre os tipos básicos de estruturas:

- I. Culturais.
- II. Pedagógicas.
- III. Políticas.
- IV. Administrativas.

Quais estão corretas?

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

**QUESTÃO 37** – Conforme a BNCC (2013), considerando apenas elementos fundamentais comuns às práticas corporais, analise as assertivas abaixo e assinale V, se verdadeiras, ou F, se falsas.

- ( ) Produto cultural.
- ( ) Organização externa.
- ( ) Movimento coletivo.

A ordem correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- A) F – F – V.
- B) F – V – V.
- C) V – V – V.
- D) V – F – F.
- E) V – V – F.

**QUESTÃO 38** – Segundo González (2014), ao longo da história a ginástica tem sido direcionada para atingir diversos objetivos, ampliando as possibilidades de sua utilização. Nesse sentido, analise as assertivas abaixo sobre os campos de atuação da ginástica:

- I. Fisioterápicas.
- II. Cooperativas.
- III. Lúdicas.
- IV. De invasão.

Quais estão corretas?

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

**QUESTÃO 39** – Conforme Gallahue (2013), assim como acontece com qualquer habilidade acadêmica, se for preciso melhorar as habilidades motoras, os professores terão de usar uma abordagem sistemática de instrução. Com base na literatura e considerando o programa SKIP, são realizadas as seguintes recomendações instrucionais:

1. Selecionar uma série de tarefas motivadoras, alinhadas com o nível desenvolvimental das crianças.
2. Oferecer muitas oportunidades para a prática de uma série de habilidades, com oportunidades máximas de resposta, por exemplo, com equipamentos específicos para cada criança.
3. Fazer uma demonstração precisa das habilidades e promover a sua facilitação por parte do professor.
4. Dar feedback individual sobre a performance, alinhado com as sequências desenvolvimentais e a performance real da criança.
5. Estabelecer estruturas de recompensa e/ou outras técnicas motivacionais como unidades temáticas, para motivar as crianças a engajarem-se em níveis mais elevados.

O resultado da somatória dos números correspondentes às afirmações corretas é:

- A) 06.
- B) 10.
- C) 11.
- D) 13.
- E) 15.

**QUESTÃO 40** – Segundo Allegretti (2019), “a ingestão adequada de carboidrato é importante para a manutenção do exercício, pois em aproximadamente 1h de exercício o estoque de \_\_\_\_\_ pode reduzir em 55% e após 2h de exercício extremo o glicogênio \_\_\_\_\_ esgotam quase por completo.”

Assinale a alternativa que preenche, correta e respectivamente, as lacunas do trecho acima.

- A) aminoácidos – intracelular
- B) glicogênio hepático – muscular e hepático
- C) proteínas – termorregulador
- D) fibras – lipídico
- E) O<sup>2</sup> – hidrofílico