



CONCURSO PÚBLICO 001/2018
MUNICÍPIO DE ESTRELA DO NORTE
EDUCADOR FÍSICO

Nome do(a) Candidato(a)

Número de Inscrição

--	--

Este caderno de questões está assim constituído:

DISCIPLINAS	Nº QUESTÕES
LINGUA PORTUGUESA	10
MATEMÁTICA	10
CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS	10
Total de questões	30

LEIA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES ABAIXO:

1. Aguarde AUTORIZAÇÃO para abrir o caderno de provas.
2. Confira seu número de inscrição e nome completo.
3. A interpretação das 30 (trinta) questões é parte do processo de avaliação, não sendo permitidas perguntas aos Fiscais de Sala.
4. Nesta prova, as questões são de múltipla escolha, com quatro alternativas cada uma, sempre na sequência **A, B, C, D**, das quais somente uma é correta.
5. Ao receber o CARTÃO-RESPOSTA, examine-o e verifique se o nome nele impresso corresponde ao seu. Caso haja irregularidade, comunique-a imediatamente ao Fiscal de Sala.
6. O candidato só poderá retirar-se da sala após 01 (uma) hora a partir do início da prova.
7. Transcreva para o CARTÃO-RESPOSTA à opção que julgar correta em cada questão, preenchendo o círculo correspondente com caneta de tinta azul ou preta. Não ultrapasse o limite do espaço destinado para cada marcação.
8. Não haverá substituição do CARTÃO-RESPOSTA por erro de preenchimento ou por rasuras feitas pelo candidato. A marcação de mais de uma alternativa em uma mesma questão resultará na perda da questão pelo candidato.
9. Não serão permitidas consultas, empréstimos e comunicação entre candidatos, bem como o uso de livros, apontamentos e equipamentos (eletrônicos ou não), inclusive relógio. O não cumprimento dessas exigências implicará a exclusão do candidato deste concurso público.
10. O candidato somente poderá levar o CADERNO DE PROVAS caso saia da sala de aplicação de sua prova nos últimos 30 (trinta) minutos.
11. O tempo para o preenchimento do CARTÃO-RESPOSTA está contido na duração desta prova.
12. Confira, no CARTÃO-RESPOSTA, o número de sua Inscrição, o cargo para o qual se inscreveu, seu nome e assine no espaço adequado.
13. O candidato que não assinar o CARTÃO RESPOSTA ou rubricar, abreviar nome ou assinar com letra de forma será eliminado do concurso público.
14. Se desejar, anote as respostas no quadro abaixo, recorte na linha indicada e leve-o.

DURAÇÃO DESTA PROVA: 03h00min

Destaque aqui:

.....
MUNICÍPIO DE ESTRELA DO NORTE - EDUCADOR FÍSICO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

26	27	28	29	30

LEIA O TEXTO PARA RESPONDER ÀS QUESTÕES 1, 2, 3 e 4.

EDUCAÇÃO E VIOLÊNCIA

Às vezes, **escutamos** nossos pais falando que antigamente tudo era bem diferente: eles brincavam nas ruas, não tinha violência e havia muito menos apologia a ela. Os tempos mudaram. Violência **é** rotina e muitos princípios têm sido colocados à prova. Atitudes violentas envolvendo jovens aparecem sempre na mídia.

Muitas crianças e adolescentes **veem** brigas dentro de casa e até na novela. Nesse contexto, professores, que têm obrigação de passar conhecimento, acabam tendo que educar. Mas a educação vem de casa, junto com o caráter psicológico de cada um. E acho que aí está a causa de tanto desrespeito nas escolas: a culpa não **é** dos professores nem dos alunos, mas da falta de diálogo sobre o que é certo e errado.

A educação que os pais passam para seus filhos **é** essencial para formar uma pessoa. Está reunir a família e jogar limpo numa conversa no meio da mesa!

Revista Capricho, 26 de abril de 2009.

QUESTÃO 1

Artigo de opinião é um texto jornalístico que expressa o sentir ou pensar de uma pessoa sobre um assunto que desperta o interesse da opinião pública. Neste caso seus argumentos são sobre “Educação e violência”. Marque a alternativa que expressa uma opinião da autora sobre um dos assuntos abordados:

- A) “Muitas crianças e adolescentes veem brigas dentro de casa e até na novela.”
- B) “Às vezes, escutamos nossos pais falando que antigamente tudo era bem diferente: eles brincavam nas ruas, não tinha violência e havia muito menos apologia a ela.”
- C) “Violência é rotina e muitos princípios têm sido colocados à prova.”
- D) “E acho que aí está a causa de tanto desrespeito nas escolas: a culpa não é dos professores nem dos alunos, mas da falta de diálogo sobre o que é certo e errado.”

QUESTÃO 2

As formas verbais (*escutamos/veem/é*) destacada no texto indicam uma ação que provavelmente está acontecendo no:

- A) presente.
- B) pretérito.
- C) futuro.
- D) imperativo negativo.

QUESTÃO 3

No texto publicado na revista capricho, trás um comparativo entre dois momentos da vida. Qual o fragmento que comprova essa afirmação?

- A) “Violência é rotina e muitos princípios têm sido colocados à prova.”
- B) “A educação que os pais passam para seus filhos é essencial para formar uma pessoa.”
- C) “Às vezes, escutamos nossos pais falando que antigamente tudo era bem diferente: eles brincavam nas ruas, não tinha violência e havia muito menos apologia a ela. Os tempos mudaram.”
- D) “Atitudes violentas envolvendo jovens aparecem sempre na mídia.”

QUESTÃO 4

Em “Violência é rotina”:

- A) o predicado é nominal.
- B) o predicado é verbo-nominal.
- C) o predicado é verbal.
- D) o verbo é intransitivo.

QUESTÃO 5

Leia o texto abaixo:

"Não há muito tempo atrás
Eu sonhava um dia ter
Esse ordenado enorme
Que mal me dá pra viver".

"Um dia" e "mal" experimentem, respectivamente, circunstâncias de:

- A) Tempo/ intensidade
- B) Tempo/ causa
- C) Tempo/ modo
- D) Tempo/ fim

QUESTÃO 6

Leia a frase abaixo.

"Entrando na faculdade, procurei emprego".

A oração em destaque indica uma ideia de:

- A) Consequência
- B) Lugar
- C) Tempo
- D) Condição

QUESTÃO 7

Marque a única alternativa em que as palavras preenchem de forma correta os espaços da frase abaixo:

_____ de exigência! Ou será que não _____ os sacrifícios que _____ por sua causa?

- A) Chegam - bastam - foi feito
- B) Chegam - bastam - foram feito
- C) Chega - bastam - foi feito
- D) Chega - bastam - foram feitos

QUESTÃO 8

Marque a única alternativa em que apresenta a regência nominal correta:

- A) O sol é indispensável da saúde.
- B) A atitude do Juiz é isenta de qualquer restrição.
- C) Ela não é digna a ser sua amiga.
- D) Ele se diz especialista para com aparelhos eletrônicos.

QUESTÃO 9

A palavra "Embora" formou-se por:

- A) Derivação
- B) Hibridismo
- C) Justaposição
- D) Aglutinação

QUESTÃO 10

As palavras Infeliz, antebraço e refazer são formadas por:

- A) Composição
- B) Onomatopeia
- C) Prefixação
- D) Sufixação

QUESTÃO 11

Em uma gincana escolar foi proposto o seguinte problema: O preço do quilo do carneiro era R\$ 1,00 em janeiro de 2010 e começou a triplicar a cada 6 meses. Quando ele atingirá o valor de R\$ 81,00?

- A) 1 ano
- B) 2 anos
- C) 2 anos e 6 meses
- D) 13 anos

QUESTÃO 12

No Hipermercado "Corumbá" localizado na cidade de Nova Esperança, uma dúzia de bananas e 10 laranjas tinham o mesmo preço. Depois de uma semana, o preço das bananas subiu 10% e o da laranja caiu 2%. Quanto se gastará a mais na compra de uma dúzia de bananas e 10 laranjas?

- A) 4%
- B) 5%
- C) 6%
- D) 7%

QUESTÃO 13

Num viveiro existe 8 aves, entre pequenas e grandes. Se as pequenas fossem mais uma, seria o dobro das grandes. Quantas aves grandes existem no viveiro?

- A) 5
- B) 4
- C) 3
- D) 2

QUESTÃO 14

No Brasil existe vários tipos de medidas de áreas, entre elas o alqueire, hectare e metros quadrados. O alqueire mineiro, por exemplo, equivale à área de um quadrado cujos lados medem 100 braças. Sabendo que uma braça equivale a 2,2 metros. Então um alqueire mineiro equivale a:

- A) 48.400 km²
- B) 4.840 km²
- C) 48,4 km²
- D) 0,0484 km²

QUESTÃO 15

Lançando se um dado não viciado, sabemos que a probabilidade de sair qualquer face é um sexto. Lançando se dois dados não viciados simultaneamente, qual a probabilidade de a soma das faces ser cinco.

- A) um meio
- B) um terço
- C) um quarto
- D) um nono

QUESTÃO 16

Equação do segundo grau é definida como sendo $Ax^2 + Bx + C = 0$, onde os coeficientes A B e C são números reais e $A \neq 0$. O discriminante $\Delta = B^2 - 4.A.C$, chamado de Delta, nos fornece informações acerca das raízes da equação. Se $\Delta = B^2 - 4.A.C$ for menor que zero ($\Delta < 0$), isso acarreta que as raízes serão:

- A) As raízes são reais e diferentes.
- B) As raízes são reais e iguais.
- C) Não existem raízes reais.
- D) Não existem raízes complexas.

QUESTÃO 17

Uma esfera em queda livre (desconsidere a resistência do ar) ao cair, percorre 4,90 metros durante o primeiro segundo de queda; 14,7 metros durante o segundo seguinte; 24,5 metros durante o terceiro segundo, e assim sucessivamente, aumentando sempre de 9,80 metros a cada segundo. Calcular o espaço percorrido em 20 segundos.

- A) 1960 metros
- B) 1963 metros
- C) 1966 metros
- D) 1973 metros

QUESTÃO 18

Se C for o comprimento de um retângulo, que sofreu um aumento em 10% e L , a largura, cujo o aumento foi de 40%. Qual o acréscimo na área desse retângulo?

- A) 52%
- B) 54%
- C) 56%
- D) 58%

QUESTÃO 19

Uma caixa d'água cuja as dimensões são: $L_1 = 2,0$ metros, $L_2 = 2,5$ metros e L_3 desconhecida. Sabendo que a capacidade em metros cúbicos dessa caixa é $15,0 \text{ m}^3$. Qual o valor de L_3 ?

- A) 2,0 metros
- B) 2,5 metros
- C) 2,85 metros
- D) 3,0 metros

QUESTÃO 20

Em uma caixa há 5 bolas amarelas e 4 verdes, todas de mesma dimensão e confeccionadas com o mesmo material. Retiramos duas bolas sucessivamente da caixa, sem devolução. Qual é a probabilidade de que sejam retiradas duas bolas amarelas?

- A) 5/20
- B) 5/19
- C) 5/18
- D) 5/17

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

QUESTÃO 21

A análise de jogo desponta como meio instrumental que permite aos treinadores e estudiosos aumentarem o conhecimento acerca do esporte e conseqüentemente melhorarem a prestação esportiva de jogadores e equipes (CASTELLANO et al, 2000; GARGANTA, 2001). Pressupondo que os aspectos TÉCNICO-TÁTICOS são observáveis é de importância ímpar definir com clareza os termos apresentados e relacioná-los ao contexto da observação do jogo.

Marque a alternativa correta:

- A) Para Greco e Benda (1998), tática é um conjunto de processos psíquico cognitivo-motor que, em determinado espaço-tempo e situação, conduzem à tomada de decisão adequada a fim de cumprir certa demanda do jogo. Ainda, segundo esses autores, é um sistema de planos de ação que conduzem a decisões adequadas a determinada tarefa no esporte ou atividade. Segundo Barbanti (2003), a Tática refere-se às alternativas de decisão ou planos de ação que permitem resolver situações limitadas frente a um ou mais adversários, garantindo assim o sucesso esportivo. As observações táticas tornam-se importante visto que as ações coletivas sem a bola podem ser consideradas.
- B) Greco e Benda (1998) definem técnica como a interpretação, no tempo, espaço e situação, do meio instrumental operativo adequado na solução de um determinado problema motor. Tal definição perpassa a ideia de que a técnica só adquire importância se vinculada a uma situação de jogo que exige tomada de decisão. Portanto, no caso específico do jogo, ela está sempre atrelada ao determinante tático, sendo este o item relevante a se levar em consideração na elaboração de uma proposta em análise técnico-tática de jogos.
- C) As alternativas A e B estão corretas.
- D) As alternativas A e B estão incorretas.

QUESTÃO 22

O desenvolvimento integral do ser está ligado diretamente a psicomotricidade, pois estuda o movimento humano associado ao ambiente, à cognição, à emoção e às significações, relaciona cada movimento com o seu contexto. Por isso é uma área de estudo multidisciplinar. Quando pensamos em mediar tais movimentos comportamentais, devemos observar as múltiplas dimensões existentes em cada expressão, gesto, ato, movimento, em cada interação social, assim abrangendo o indivíduo de modo global.

O desenvolvimento integral baseado nessas múltiplas dimensões é constituído por:

- A) Corpo + Mente + Movimento + Expressão + Diversidade.
- B) Corpo + Mente + Movimento + Expressão + Igualdade.
- C) Corpo + Mente + Movimento + Expressão + Afetividade.
- D) Somente: Corpo + Mente + Movimento.

QUESTÃO 23

O conceito de esquema corporal envolve o conhecimento do corpo e suas partes, o conhecimento da localização e relação dessas partes entre si e no espaço em posição estática ou em movimento, o conhecimento das funções dessas partes e o conseguir manipular e usar o corpo para um bom relacionamento com o meio. Considerado por Le Boulch (1983) como uma estrutura estruturante, o esquema corporal passa por uma sucessão de estados de equilíbrio durante as etapas de desenvolvimento da criança e expressa o nível de organização alcançado pelas diferentes funções psicomotoras.

Abaixo, relacione as funções psicomotoras que contribuem para a formação e desenvolvimento do esquema corporal:

- a. Coordenação Dinâmica Geral.
- b. Coordenação Visio-motora.
- c. Motricidade Fina.
- d. Lateralidade.
- e. Equilíbrio.
- f. Estruturação Espaço-temporal.

() É o trabalho que exige maior precisão e consciência de movimentos que se apoia na coordenação dinâmica geral. Exercícios que envolvam habilidades como pegar, arremessar, quadrupediar, trepar, vão auxiliar no desenvolvimento da tonicidade da musculatura e vêm preceder os pequenos movimentos.

() É a simultaneidade de grupos musculares diferentes, com vistas à execução de movimentos amplos e voluntários mais ou menos complexos, enfatiza um aspecto importante no estudo da coordenação motora, pois mostra como a maturação do sistema nervoso influencia diretamente o desenvolvimento das funções psicomotoras.

() A partir dessas experiências ela vai adquirindo certas noções, tais como: a sucessão dos acontecimentos (antes/durante/depois); a duração dos intervalos (tempo longo/tempo curto); noção de cadência rápida e cadência lenta; noções de ritmo regular e irregular.

() É um tipo de coordenação que se dá em um movimento corporal, que responde a um estímulo visual e se ajusta positivamente a ele. Por exemplo: arremessar a bola num determinado alvo, chutar uma bola em direção ao gol.

() O controle do corpo, utilizando ambos os lados simultaneamente, a criança se mantém pela interação de certo número de estruturas neurofisiológicas, sentidos e vias como a visão, a excitação labiríntica e vestibular dos reflexos do pescoço, as sensações táteis e proprioceptivas.

() É a generalização da percepção do eixo corporal a tudo que cerca a criança por meio da plena vivência das potencialidades dos dois lados do corpo, estabelece-se na criança a dominância de um dos lados em relação ao outro. Inclui-se a essa dominância também os sentidos.

- A) c, a, f, b, e, d.
- B) f, b, a, e, c, d.
- C) d, e, b, f, a, c.
- D) a, b, c, d, e, f.

QUESTÃO 24

O papel do educador físico é possibilitar os alunos a terem, desde cedo, a oportunidade de desenvolverem habilidades corporais e de participarem de atividades culturais como jogos, esportes, lutas, ginástica e danças, com finalidade de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções (FERREIRA, 2005). Tais atividades são conhecidas como:

- A) Práticas Corporais.
- B) Integração Corporal e Cultural.
- C) Prática Esportiva Cultural.
- D) Cultura Corporal do Movimento.

QUESTÃO 25

O livro publicado pelo CONFEF (2010), Recomendações sobre condutas e procedimentos do profissional de Educação Física na atenção básica à saúde, acrescenta informações importantes sobre o tema, quando diz que: “O dever fundamental da preservação da saúde dos beneficiários implica responsabilidade social do profissional de Educação Física, cabendo-lhe assegurar uma intervenção segura, competente e atualizada, livre de danos decorrentes de **imperícia, negligência** ou **imprudência**, utilizando para isso todo conhecimento, habilidade e experiência proporcionada pela sua formação acadêmica inicial e continuada”. Portanto, um profissional comete imperícia quando:

- I. O profissional não tem qualificação teórica e/ou prática para realizar tal procedimento, ou seja, não adquiriu conhecimento básico da profissão.
 - II. Quando o profissional age com descuido, desatenção, imprudência quando age sem cautela, ou seja, de forma precipitada.
 - III. O profissional prescreve um treinamento sem conhecer as condições iniciais do seu cliente, porém, por ser seu treinador, este estará sempre próximo e poderá fazer avaliação diária do mesmo.
 - IV. Não tem conhecimento das responsabilidades e deveres do profissional de Educação Física citados no Código de Ética profissional.
- A) Todas alternativas estão corretas.
 - B) Todas alternativas estão erradas.
 - C) Somente as alternativas I e II estão corretas.
 - D) Somente a alternativa III está errada.

QUESTÃO 26

Com a criação do Apoio à Estratégia Saúde da Família (NASF), os profissionais de Educação Física foram inseridos no serviço de Atenção Básica, atuando na implementação e concretização da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). As Diretrizes do NASF, propostas pelo Ministério da Saúde, nos termos da PNPS, propõem a ressignificação das práticas corporais/atividade física, **a partir do entendimento de saúde como resultante dos determinantes e condicionantes sociais da vida, destacando como essencial para o profissional de saúde o reconhecimento da promoção da saúde como resultado da dinâmica de produção de vida.**

É necessário transcender as ações de integração e socialização dos indivíduos, criar condições sociais que permitam a cada pessoa aceder com sua particularidade à cidadania e construir sua vida com o máximo de autonomia, de forma a tornar-se sujeito de direitos.

Ressalta-se que **mover-se de preferência 30 minutos por dia, em cinco ou mais dias da semana, é uma recomendação quase universalmente preconizada pelas organizações de saúde** e centros nacionais e internacionais de pesquisas no campo da aptidão física. No entanto, com base na proposta de promoção da saúde, as Diretrizes do NASF destacam que **as demais dimensões do ser humano, como a sociológica e a psicológica não são de muita relevância na integração da saúde dos indivíduos.**

Desta forma, o profissional da educação física inserido no serviço de Atenção Básica do SUS e participe do processo de implementação e concretização da PNPS, **requer um perfil profissional que implique na adoção de posturas condizentes ao conceito de promoção da saúde, com base em um enfoque social e inclusivo.**

No texto acima existem quatro tópicos em negrito e sublinhados. De acordo com os mesmos:

- A) Os quatro tópicos estão corretos.
- B) Somente os dois primeiros tópicos estão corretos.
- C) Somente o terceiro tópico está incorreto.
- D) Somente o segundo tópico está correto.

QUESTÃO 27

De acordo com o texto abaixo, coloque (F) nas alternativas falsas e (V) nas alternativas verdadeiras.

Na perspectiva da promoção da saúde, a intersetorialidade é o elemento central na produção de ações. Experiências nacionais e internacionais mostram que a promoção da saúde por via das práticas corporais requer parcerias entre poder público, setores organizados da sociedade civil, incentivo da iniciativa privada e sensibilização do cidadão, bem como, o engajamento dos serviços de saúde, lideranças e organizações comunitárias e também de escolas.

No âmbito escolar, há estratégias que podem ajudar a construir uma adesão às práticas corporais pelos educandos, tais como:

- Fortalecer o papel social da escola em pautar problemas coletivos junto aos gestores da educação e de setores afins ao tema da promoção da saúde, como secretarias de ação social, de infraestrutura, de esporte, de cultura, de meio ambiente, entre outras.
- Promover debates sobre as práticas corporais na escola e o acesso das pessoas com deficiência.
- Fortalecer o papel social da escola em pautar problemas coletivos junto aos gestores da educação e de setores afins ao tema da promoção da saúde, como secretarias de ação social, de infraestrutura, de esporte, de cultura, de meio ambiente, entre outras.
- Propor o desenvolvimento, em conjunto com a comunidade, de atividades esportivas e de lazer no turno escolar, buscando trabalhar aspectos relativos à intergeracionalidade e socialização, com ênfase na troca de experiência, no desenvolvimento do sentimento de pertencimento dos indivíduos à escola e na construção de novos conhecimentos.
- Articular a prática de atividade física com os demais fatores de proteção da saúde, como alimentação saudável, porém retardar o não uso de bebidas alcoólicas e tabaco, prevenção das violências, entre outros fica ao encargo da secretaria de saúde e não do âmbito escolar.
- As atividades esportivas e de lazer em datas comemorativas, como dia do professor, dia da criança, dia mundial da atividade física, dia mundial da saúde, dia do desafio, entre outros, fica a cargo da cadeira de artes.

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

QUESTÃO 28

A hipocinesia humana vem sendo mantida ou agravada pela atual “era digital”. O próprio lazer é sedentário. Há um consenso de que a hipocinesia está relacionada com várias doenças crônico-degenerativas, como: acidente vascular cerebral, câncer, obesidade, osteoporose, diabetes, hipertensão e as cardiovasculares (Glaner, 2003). Desse modo o conceito que engloba a **Aptidão Física Relacionada à Saúde (AFRS)** é o de que melhores índices cardiorrespiratórios, de força/resistência muscular e flexibilidade, e níveis adequados de gordura corporal, estão associados com um menor risco para o desenvolvimento de doenças hipocinéticas ou crônico-degenerativas (Glaner, 2005). Os componentes que caracterizam a AFRS compreendem os fatores: morfológico, funcional, motor, fisiológico e comportamental. Eles são muito mais dependentes do nível de atividade física do que do potencial genético de cada indivíduo. De acordo com Glaner, (2003):

- I. A composição corporal refere-se ao componente morfológico.
- II. A função cardiorrespiratória refere-se ao componente funcional.
- III. A força/resistência e flexibilidade ao componente motor.

- A) As três alternativas estão em consonância em relação aos componentes.
- B) As alternativas I e II estão trocadas entre si.
- C) As alternativas I, II e III estão trocadas entre si.
- D) Somente a alternativa III está correta.

QUESTÃO 29

A Política Nacional de Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva tem como objetivo o acesso, a participação e a aprendizagem dos alunos com deficiência, transtornos globais do desenvolvimento e altas habilidades/superdotação nas escolas regulares, orientando os sistemas de ensino para promover respostas às necessidades educacionais especiais, garantindo:

- I. Transversalidade da educação especial desde a educação infantil até a educação superior.
- II. Atendimento educacional especializado.
- III. Continuidade da escolarização somente até o ensino superior.
- IV. Formação de professores para o atendimento educacional especializado e demais profissionais da educação para a inclusão escolar.
- V. Participação da família e da comunidade.
- VI. Acessibilidade urbanística, arquitetônica, nos mobiliários e equipamentos, nos transportes, na comunicação e informação.
- VII. Articulação intersetorial na implementação das políticas públicas.

- A) As alternativas I e VII estão incorretas.
- B) Todas as alternativas estão corretas.
- C) As alternativas II, IV e V estão incorretas.
- D) Somente a alternativa III está incorreta.

QUESTÃO 30

Nosso corpo está sempre buscando o equilíbrio e para fazê-lo se adaptar precisamos criar stress. Os exercícios são criadores de stress no nosso corpo, eles vêm como uma forma de nos tirar do equilíbrio e obrigar o corpo a se preparar para receber novamente esse stress sem que este cause estrago no organismo. Assim, o corpo vai se tornando mais forte e vai sendo necessário estímulos cada vez mais fortes para conseguir gerar esse stress. Entre os tipos de estímulos temos: **excitação, adaptação e exaustão**.

I. São aquelas que quando terminadas o nível de condicionamento físico retorna ao normal. Não existe modificação do ponto de partida no nosso corpo. Já as cargas de adaptação, aparecem quando é dada uma carga (ou sobrecarga) e o corpo se prepara para não sofrer novos desequilíbrios, então ele se adapta a um nível mais elevado de condicionamento.

II. São aquelas que estão acima da capacidade do sistema e que tendem a causar danos mais severos ao corpo. Nem sempre representam lesão, mas a sua adaptação nem sempre representa em um nível maior de condicionamento, podendo até mesmo piorar em relação ao estado inicial.

III. São os efeitos que os exercícios impõem ao corpo, são reorganizações orgânicas e funcionais do organismo frente às exigências internas e externas. Elas são reversíveis e precisam constantemente ser reavaliadas, caracterizada pela formação de novas estruturas de acordo com o estímulo oferecido.

A sequência correta das alternativas que se relacionam com a sequência textual é:

- A) Excitação, Adaptação e Exaustão.
- B) Excitação, Exaustão e Adaptação.
- C) Adaptação, Exercitação e Exaustão.
- D) Exaustão, Adaptação e Exercitação.