

CONCURSO PÚBLICO

PREFEITURA MUNICIPAL DE MEDICILÂNDIA – PARÁ
EDITAL Nº 001/2023 – PMM

CARGO: EDUCADOR FÍSICO
NÍVEL: SUPERIOR
TURNO: TARDE

ORIENTAÇÕES AO CANDIDATO

1- Este CADERNO DE QUESTÕES é composto de 30 (trinta) questões com 05 (cinco) alternativas e somente uma correta. Caso exista algum problema de impressão, ou outro qualquer, comunique-o imediatamente aos fiscais de sala.

2- Leia, atentamente, cada questão da prova antes de responder.

3- Transcreva para o CARTÃO-RESPOSTA a resposta definitiva de cada questão. Marque somente uma alternativa, pois a marcação de mais de uma alternativa, ou a ausência de marcação, anulará a questão. Preencha corretamente o CARTÃO-RESPOSTA, porque ele não será substituído por erro do candidato. Preencha com caneta esferográfica, azul ou preta, conforme exemplo abaixo:

QUESTÃO	ALTERNATIVAS
01	<input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input checked="" type="radio"/> C <input type="radio"/> D <input type="radio"/> E

4- O CARTÃO-RESPOSTA DEVE SER obrigatoriamente assinado (item 9.12.d do edital).

5- A prova terá a duração de 03 (três) horas, com o início previsto às 14:00 (quatorze) horas e término às 17:00 (dezessete) horas (horário local).

6- Não será permitido ao candidato permanecer com armas, aparelhos eletrônicos (telefone celular, relógio, smartphone, notebook, receptor, gravador, etc.), tampouco qualquer tipo de material para consulta ou quaisquer objetos mencionados no item 9.2.a do Edital.

7- O candidato só poderá retirar-se da sala de provas após decorridos 60 minutos (1 hora) de seu início.

8- Após decorridos 120 minutos (2 horas) do início das provas, o candidato poderá levar o CADERNO DE QUESTÕES, entregando ao fiscal somente o CARTÃO-RESPOSTA.

9- Não será permitido ao candidato consultar o fiscal sobre quaisquer dúvidas relacionadas às interpretações dos enunciados das questões.

10- Os três últimos candidatos deverão permanecer na sala e somente poderão sair juntos do recinto, após lerem, concordarem e assinarem a ata de sala.

BOA PROVA!

ELABORADO POR:

Leia o texto abaixo para responder às questões de 01 a 10:

Todo mundo, em algum momento da vida, já fez planos. Ainda que em curto prazo, fazer planos dá um sentido para a rotina, sejam planos de viagem, planos de férias ou planos para mudar de casa. Mas e plano de vida, você tem um?

Provavelmente, você já fez planos para sua carreira profissional, mas talvez nunca tenha pensado em fazer um planejamento detalhado para sua vida em geral, para colocar em prática em um futuro próximo. Vamos entender melhor o que é um plano de vida, quais as vantagens de ter um e como criar o seu.

O que é um plano de vida?

Existem várias opiniões e teorias sobre o segredo para ter uma vida feliz. Trabalhar muito, ter foco, disciplina e resiliência são apenas alguns exemplos. No entanto, um dos fatores essenciais para alcançar sucesso em qualquer coisa na vida é ter um planejamento. Todo mundo tem metas ou desejos na vida que geralmente giram em torno de afirmações como “quero ganhar mais dinheiro”, “quero ser feliz”, “quero ter um trabalho de que eu goste” ou “quero fazer uma viagem ao redor do mundo”, entre vários outros exemplos. No entanto, a maioria não tem um plano específico para atingir esses objetivos, com detalhes sobre como alcançar seus sonhos e metas.

Planejar sua vida é uma das maneiras mais poderosas de alcançar o que você deseja. Ninguém planeja falhar na vida, mas, sem um planejamento, a probabilidade de fracasso é bem maior. Planejar sua vida é como ter um mapa que ajuda você a chegar ao seu destino. Apesar disso, muitas pessoas não planejam suas vidas e acabam se sentindo perdidas ou estagnadas.

Por que um plano de vida é tão importante?

Quando você planeja sua vida, está dando os primeiros passos necessários não apenas para identificar e alcançar seus objetivos, mas também para fazer isso da maneira mais eficiente. Sem um plano, as coisas acontecem totalmente ao acaso. Com um plano de vida, você sabe qual o caminho a seguir. Usando um exemplo simples: quando você vai viajar, você planeja sua viagem; se você vai se casar, você planeja seu casamento; quando você decide dar uma festa em casa, você planeja o evento.

Qualquer uma dessas ações exige um planejamento prévio. Planejar sua vida é a mesma coisa e é muito importante para ajudar você a conquistar seus objetivos e a se sentir no controle do seu presente e futuro. Ao criar um plano de vida, você identifica seus valores, determina o que é importante para você e o que deseja em sua vida. Dessa maneira, você avalia suas opções em relação aos seus valores e escolhe a alternativa que melhor atende as suas prioridades.

Seja uma decisão mais simples, como comprar o carro dos seus sonhos, ou uma decisão importante, como mudar de carreira ou investir seu dinheiro na criação da sua própria empresa, um plano de vida o ajuda a decidir o que é adequado para você.

Faça-se as perguntas certas

Você pode propor as seguintes questões antes de traçar seu plano de vida:

- Quais objetivos você deseja alcançar? O que você precisa melhorar? É importante saber que suas metas podem mudar com o tempo. As prioridades aos 30 anos de idade são diferentes das prioridades que se tem aos 50 ou 60 anos.
- Quem são as pessoas e quais são os aspectos mais importantes da sua vida? O mais importante para você pode ser crescer na carreira, criar sua própria empresa, criar uma família ou um projeto de vida sustentável. Concentre-se e pense em suas prioridades.
- O que inspira você em suas metas? Todo mundo deseja ter liberdade financeira e um ambiente de trabalho saudável. Mas o que mais inspira você? Ao se fazer essa pergunta, você descobrirá o que o motiva. Assim, será mais fácil começar a criar um plano de vida.
- Como conseguirei atingir esses objetivos? Um plano de vida define metas que sejam viáveis, mensuráveis e alinhadas com os resultados que você pretende obter. Fazer uma lista de etapas práticas transforma seu plano em algo que é real.

(ADAPTADO. A Importância do Plano de Vida para Alcançar seus Objetivos | Indeed.com Brasil)

QUESTÃO 01

Que conotação o texto usou para comparar o planejamento?

- A um casamento.
- A uma festa.
- A um mapa.
- A uma viagem.
- A um projeto sustentável.

QUESTÃO 02

Para alcançar júbilo na vida, é necessário entre outras coisas:

- A Ter planos executivos.
- B Foco no trabalho e na vida amorosa.
- C Habilidades socioemocionais.
- D Disciplina.
- E Transparência.

QUESTÃO 03

Realizar enlace, viajar e promover festa são ações que necessitam de:

- A Planejamento.
- B Organização familiar.
- C Resiliência social.
- D Desfocalização.
- E Reorganização de metas.

QUESTÃO 04

O primeiro parágrafo do texto apresenta, quanto à acentuação gráfica:

- A Cinco palavras oxítonas, e pelo menos duas terminadas em “a”.
- B Três monossílabos tônicos.
- C Uma oxítona, dois monossílabos átonos e um tônico.
- D Seis palavras acentuadas graficamente.
- E Quatro palavras, entre elas uma paroxítona terminada em ditongo crescente.

QUESTÃO 05

Marque a opção que explica o excerto a seguir: “Existem várias opiniões e teorias sobre o segredo para ter uma vida feliz. Trabalhar muito, ter foco, disciplina e resiliência são apenas alguns exemplos.”

- A Há um sujeito oculto.
- B Há um sujeito composto pelo menos.
- C No primeiro período, há um sujeito inexistente.
- D Há dois sujeitos simples.
- E No segundo período, há um sujeito indeterminado.

QUESTÃO 06

Quanto ao trecho: “...alcançar seus objetivos, mas também para fazer isso da maneira mais eficiente.” Marque a opção em que há a conjunção com mesmo valor semântico:

- A Passei no concurso municipal, mas evito falar aos amigos.
- B Passei no concurso municipal e estadual em 2023.
- C Fiz muito esforço, logo passei no concurso público.
- D Porque estudar vale a pena para construção de um plano de vida.
- E Ou você estuda para passar, ora você se diverte no dia a dia.

QUESTÃO 07

Segundo o texto, falhar na vida pode ser por conta:

- A Da falta de planejamento, mesmo que ninguém deseje isso.
- B De uma condição razoável para alcançar metas.
- C Da falta de felicidade e qualidade de vida.
- D Da falta de planejamento para realização somente pessoal.
- E De falta de objetivos, planejamentos e responsabilidade social.

QUESTÃO 08

Sobre os itens, de acordo com o texto:

- I. As metas nem sempre mudam com o tempo.
- II. Fazer uma lista de etapas práticas induz a um plano em algo que é irreal.
- III. Planejar a vida é uma das maneiras poderosas de alcançar as metas estabelecidas.
- IV. Fazer planos dá um sentido ao dia a dia.

Qual alternativa aponta corretamente o(s) item(ns)?

- A Há três itens corretos e um errado.
- B Há três itens errados e um correto.
- C Todos os itens estão corretos.
- D Há somente um item correto.
- E Há dois itens corretos e dois itens errados.

QUESTÃO 09

Quanto ao excerto: “Planejar sua vida é a mesma coisa e é muito importante para ajudar você a conquistar seus objetivos e a se sentir no controle do seu presente e futuro.” Marque a opção que explica a palavra destacada:

- A Uma conjunção aditiva.
- B Verbo intransitivo.
- C Verbo de ligação que expressa um estado permanente.
- D Verbo transitivo direto, sem uso de preposição.
- E Pronome indefinido.

QUESTÃO 10

Sobre o trecho: “Um plano de vida define metas que sejam viáveis, mensuráveis e alinhadas com os resultados que você pretende obter.” A palavra em destaque funciona como:

- A Objeto direto.
- B Verbo intransitivo.
- C Pronome interrogativo.
- D Pronome relativo.
- E Predicativo do objeto.

INFORMÁTICA BÁSICA

QUESTÃO 11

Um computador é formado por diferentes tipos de dispositivos. Marque a alternativa correta em que são apresentadas opções de dispositivos de entrada, armazenamento e saída, respectivamente:

- A Impressora, Memória RAM, Scanner.
- B Teclado, Wi-Fi, Mouse.
- C Scanner, SSD, Monitor.
- D Memória RAM, Teclado, Wi-Fi.
- E Monitor, Wi-Fi, SSD.

QUESTÃO 12

Considerando o programa Microsoft Excel 365, versão desktop em português (Brasil) para Windows, marque a alternativa correta em que a função SOMA está somando os valores de seis células:

- A =SOMA(B1;B6)
- B =SOMA(A1:C3)
- C =SOMA(C1:A4;C4:A1)
- D =SOMA(A1;A3;C3;C6)
- E =SOMA(C1:C3;A4:A6)

QUESTÃO 13

Ao considerar a prática do backup de dados, marque a alternativa correta:

- A A prática do backup possibilita a conformidade do mecanismo de segurança da disponibilidade, pois implica redundância de dados.
- B A prática do backup possibilita a conformidade do mecanismo de segurança da confidencialidade, pois garante que somente pessoas autorizadas tenham acesso ao conteúdo protegido.
- C A prática do backup possibilita a conformidade do mecanismo de segurança da autenticidade, pois implica redundância de dados.
- D A prática do backup possibilita a conformidade do mecanismo de segurança da disponibilidade, pois garante que somente pessoas autorizadas tenham acesso ao conteúdo protegido.
- E A prática do backup possibilita a conformidade do mecanismo de segurança da autenticidade, pois garante que somente pessoas autorizadas tenham acesso ao conteúdo protegido.

QUESTÃO 14

No navegador web Google Chrome para ambiente Linux ou Windows, é possível fechar a guia atual utilizando o atalho:

- A Ctrl + W
- B Ctrl + N
- C F4
- D Ctrl + Shift + F4
- E Ctrl + Shift + W

QUESTÃO 15

Para que um computador consiga estar conectado em uma rede de computador, é necessária a utilização de vários equipamentos. Marque a alternativa correta em que todas as opções são equipamentos comumente utilizados no contexto de rede de computador:

- A Placa de vídeo, HD, Hub.
- B Conector RJ45, Porta USB, HD.
- C Modem, SSD, Placa de rede.
- D Placa de rede, Modem, Conector RJ45.
- E Hub, Porta USB, SSD.

LEGISLAÇÃO MUNICIPAL

QUESTÃO 16

Marque a única alternativa que contém um fundamento do Município de Medicilândia nos termos da Lei Orgânica Municipal:

- A A participação popular.
- B A prática democrática.
- C A autonomia.
- D A soberania.
- E A construção de uma sociedade livre, justa e solidária.

QUESTÃO 17

De acordo com o Estatuto dos Servidores do Município de Medicilândia, marque a única alternativa que preenche corretamente a lacuna do texto abaixo:

“ _____ é a investidura do servidor em cargo de atribuições e responsabilidades compatíveis com a limitação que tenha sofrido em sua capacidade física ou mental verificada em inspeção médica.”

- A Readaptação.
- B Recondução.
- C Nomeação.
- D Promoção.
- E Reversão.

QUESTÃO 18

No que diz respeito às licenças previstas no Estatuto dos Servidores do Município de Medicilândia, é correto afirmar que:

- A A licença por motivo de doença em pessoa da família será concedida sem remuneração por até 30 dias.
- B É permitido o exercício de atividade remunerada durante o período de licença por motivo de doença em pessoa da família.
- C A concessão da licença paternidade será precedida de exame por médico ou junta médica.
- D Servidor em estágio probatório poderá usufruir de licença para tratar de assuntos particulares pelo prazo de até um ano, sem remuneração.
- E Decorridos 30 dias do pedido de licença prêmio, não havendo manifestação expressa do poder público, é permitido ao servidor iniciar o gozo de sua licença.

QUESTÃO 19

Assinale a única alternativa correta sobre o Processo Administrativo Disciplinar previsto no Estatuto dos Servidores do Município de Medicilândia:

- A O prazo para conclusão do Processo Disciplinar não excederá 30 dias, contados da data da publicação que constituir a comissão, podendo ser prorrogado por igual período.
- B Da revisão do Processo Disciplinar, poderá resultar agravamento da pena aplicada.
- C O servidor que responder a Processo Disciplinar só poderá ser exonerado a pedido, após a conclusão do processo e o cumprimento da penalidade, caso seja aplicada.
- D Havendo dois ou mais indiciados, o prazo para apresentar a defesa escrita será comum de 10 dias.
- E Em caso de extinção da punibilidade pela prescrição, a autoridade julgadora não poderá registrar o fato nos assentamentos individuais do servidor.

QUESTÃO 20

Nos termos da Lei Orgânica do Município de Medicilândia, é correto afirmar que:

- A Com o falecimento do servidor, seus descendentes perdem o direito à assistência médica, hospitalar e odontológica prevista na Lei Orgânica do Município.
- B É permitida a utilização de nomes, sons e imagens que caracterizem promoção social de servidores públicos para garantir a publicidade.
- C O Município responde pelos danos que seus servidores causarem a terceiros no exercício da função, não sendo cabível a ação regressiva contra o servidor responsável em caso de culpa.
- D A carga horária dos servidores públicos que tenham filhos deficientes será reduzida em 30% da carga horária normal.
- E É permitida a atividade político-partidária nas horas e nos locais de trabalho.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

QUESTÃO 21

Numa avaliação física há vários testes e um deles é a análise dos somatotipos. Nos itens abaixo, a classificação e o conceito estão relacionados. Marque a única alternativa correta:

I- Endomorfia: Relacionado com os tipos físicos em que há uma maior concentração de gordura dentro da composição corporal, sem a ausência de relevos musculares.

II – Mesomorfia – Ausência tanto de musculatura desenvolvida, como de excesso de gordura corporal, associada a uma estrutura óssea pouco desenvolvida e membros superiores e inferiores relativamente longos em relação ao tronco.

III – Ectomorfia – Tipos físicos com predominância de massa muscular, com perímetro torácico superior ao abdominal, associado a uma ossatura bem desenvolvida, e grande evidência de relevos musculares.

- A Apenas a I está correta.
- B Apenas a II está correta.
- C Apenas III está correta.
- D II e III estão corretas.
- E Todas estão corretas.

QUESTÃO 22

A prática de atividade física é extremamente importante para as nossas vidas, do contrário estaremos na estatística de pessoas denominadas como sedentárias. Ela deve ser realizada por todas as pessoas e em todas as faixas etárias. Logo, a atividade física é:

- A Uma atividade social e cultural voluntária, significativa, fortemente absorvente, não-produtiva, que se utiliza de um mundo abstrato, com efeito negociado no mundo real, e cujo desenvolvimento e resultado final é incerto.
- B Uma atividade planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio.
- C Toda e qualquer atividade que resulta em gasto energético maior que o estado de repouso.
- D A capacidade de executar uma atividade do dia a dia sem esforço, solicitando a resistência cardiovascular e muscular.
- E A máxima captação de dióxido de oxigênio por minuto ou até mesmo por medida metabólica (MET).

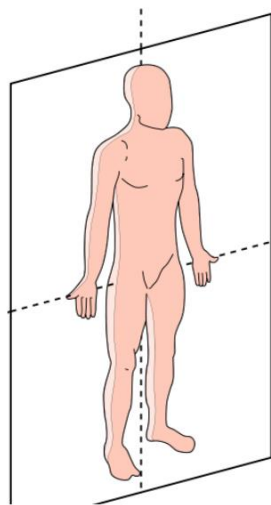
QUESTÃO 23

A educação física passa a ser denominada pelos esportes, melhor, passa a ser sinônimo de esportes. Há uma exclusão generalizada daqueles que não possuem habilidades, a competição passa a ser o objetivo do processo. Logo, essa tendência é chamada de:

- A Tendência Desesportivizada.
- B Tendência Esportivista.
- C Tendência Higienista.
- D Tendência Militarista.
- E Tendência Popular.

QUESTÃO 24

Os eixos do corpo humano são linhas também imaginárias traçadas no indivíduo dentro do sólido geométrico. São sempre perpendiculares ao plano. Os eixos associados com os planos irão gerar movimentos no indivíduo. Na imagem abaixo, o plano é o(a):



- A Coronal ou distal.
- B Sagital ou coronal.
- C Transversal ou lateral.
- D Sagital ou frontal.
- E Coronal ou frontal.

QUESTÃO 25

Sobre o sistema cardiovascular, sabe-se que é formado pelos seguintes componentes: as artérias, as veias, os vasos sanguíneos e pelo coração e é responsável pelo transporte de nutrientes e oxigênio para todo o corpo. Julgue o que é correto sobre o sistema cardiovascular:

- A A veia pulmonar conduz sangue rico em dióxido de carbono para os pulmões.
- B As veias são caracterizadas como vasos que transportam o sangue do coração para todos os tecidos.
- C O átrio esquerdo recebe sangue rico em dióxido de carbono da veia cava superior e da veia cava inferior.
- D A valva tricúspide está localizada entre o átrio e o ventrículo esquerdo e impede que o sangue retorne do ventrículo para o átrio durante a sístole.
- E As duas batidas, a sístole e a diástole são conduzidas por um sistema nervoso próprio, autônomo, que é capaz de produzir automaticamente seus estímulos elétricos.

QUESTÃO 26

“O ensino de esportes é baseado em habilidades manipulativas e atividades com técnicas esportivas que irão fundamentar posteriormente o esporte formal. É possível que os professores de educação física acreditem que as crianças não são capazes de jogar “no jogo” e devem, primeiro, ser conduzidas à prática de habilidades (exercícios).”

SADI, Renato Sampaio. Pedagogia do Esporte: descobrindo novos caminhos, São Paulo: Ícone, p 31. 2020.

A afirmação acima apresenta uma crítica aos processos de ensino-aprendizagem dos esportes para crianças, desenvolvidos por professores de Educação Física. De acordo com essa crítica, os professores devem quebrar esse “tabu”, vendo nos jogos um instrumento valioso para o ensino dos esportes. Assinale a alternativa correta em que a forma do jogo pode ser uma ferramenta para o ensino de esportes para as crianças.

- A A partir da capacidade dos professores de utilizar jogos e brincadeiras tradicionais sistematicamente para o ensino do esporte sem preocupação com as especificidades do esporte alvo do ensino.
- B A partir da fragmentação do jogo em partes, os chamados jogos situacionais, utilizando os padrões do jogo sistematizado.
- C A partir da aplicação contínua do jogo propriamente dito ao longo das aulas, sem alterações que possam descaracterizá-lo.
- D A partir do ensino das técnicas do jogo formal, para depois ensinar os aspectos táticos e estratégicos da modalidade alvo do ensino.
- E A partir da capacidade dos professores de alterarem o esporte alvo do ensino em jogos que possibilitem sua prática pelas crianças.

QUESTÃO 27

Os estudos de desenvolvimento motor têm a intenção de entender o desenvolvimento cognitivo a partir do movimento. Quais os estágios indicados por Gallahue (1982), identificando os ciclos específicos observados em quatro grandes fases na respectiva ordem de acordo com as idades?

- A () Movimentos iniciais, reflexos, fundamentais e dos movimentos especializados.
- B () Movimentos rudimentares, reflexos, especializados e dos movimentos fundamentais.
- C () Movimentos reflexos, especializados, fundamentais e dos movimentos rudimentares.
- D () Movimentos reflexos, rudimentares, fundamentais e dos movimentos especializados.
- E () Movimentos reflexos e arco-reflexo, espaciais, essenciais ou fundamentais e dos movimentos rudimentares.

QUESTÃO 28

As fibras musculares possuem características histológicas e morfológicas análogas entre si, entretanto, elas podem ser distintas quanto aos aspectos fisiológicos e bioquímicos. Para identificar as diferentes fibras musculares, são utilizados procedimentos distintos de classificação. Sendo assim, é possível caracterizar as fibras musculares em:

- A () Fibras do Tipo II possuem diâmetro reduzido, coloração avermelhada, velocidade de contração lenta e executam trabalho com uma força relativamente baixa e as fibras do Tipo I são brancas e com alta velocidade de contração.
- B () Fibras do Tipo III possuem diâmetro aumentado, coloração avermelhada, velocidade de contração lenta e executam trabalho com uma força relativamente baixa e as fibras do Tipo I são brancas e com alta velocidade de contração.
- C () Fibras do Tipo II são brancas e com baixa velocidade de contração e as fibras do Tipo I possuem diâmetro reduzido, coloração avermelhada, velocidade de contração lenta e executam trabalho com uma força relativamente baixa.
- D () Fibras do Tipo I possuem diâmetro reduzido, coloração avermelhada, velocidade de contração lenta e executam trabalho com uma força relativamente baixa. Por sua vez, as fibras do Tipo II são brancas e com alta velocidade de contração.
- E () Fibras do Tipo II possuem diâmetro reduzido, coloração avermelhada, velocidade de contração lenta e executam trabalho com uma força relativamente alta. Por sua vez, as fibras do Tipo I são brancas e com alta velocidade de contração.

QUESTÃO 29

Na quebra de uma molécula de glicose, liberando moléculas de piruvato por meio de uma série de reações, dá-se um fenômeno chamado de glicólise. Na reação da LDH com o piruvato, forma-se o lactato. Qual assertiva conceitua "LDH"?

- A () É a enzima de transferência de hidrogênio que catalisa a oxidação do L-lactato a piruvato.
- B () É uma enzima alostérica que é fundamental e presente na terceira reação da glicólise aeróbica.
- C () É uma desoxirribose láctica e um lipídio fundamental para o processo que resulta em energia para células. É encontrada em alguns órgãos e tecidos humanos.
- D () São lipoproteínas de alta densidade de uma família de partículas heterogêneas que variam de tamanho, densidade e composição química.
- E () É um lipídeo essencial para captar o oxigênio quando nos exercitamos exaustivamente, a taxa de oxigênio disponível diminui e nesse momento ocorre uma oxidação da LDH.

QUESTÃO 30

O exercício físico provoca uma série de respostas fisiológicas nos sistemas corporais e, em especial, no sistema cardiovascular. Com o objetivo de manter a homeostasia celular em face do aumento das demandas metabólicas, alguns mecanismos são acionados. Esses mecanismos funcionam sob a forma de arcos reflexos constituídos de receptores, vias aferentes, centros integradores, vias eferentes e efetores; muitas etapas desses mecanismos ainda não foram completamente elucidadas. Qual alternativa indica de forma correta sobre os ajustes ou efeitos fisiológicos do exercício no sistema cardiovascular e consequentemente na pressão arterial?

- A () Os efeitos fisiológicos do exercício físico podem ser classificados em agudos imediatos, agudos tardios e crônicos imediatos.
- B () Os ajustes fisiológicos são feitos a partir das demandas metabólicas, cujas informações chegam ao tronco cerebral por meio de vias aferentes, até a formação reticular bulbar, onde se situam os neurônios reguladores centrais.
- C () Os efeitos crônicos, denominados respostas, são os que acontecem em associação direta com a sessão de exercício; os efeitos crônicos imediatos são os que ocorrem nos períodos peri e pós-imediato do exercício físico, como elevação da frequência cardíaca, da ventilação pulmonar e sudorese.
- D () Os efeitos agudos imediatos acontecem ao longo das primeiras 24 ou 48 horas (às vezes, até 72 horas) que se seguem a uma sessão de exercício e podem ser identificados na discreta redução dos níveis tensionais, especialmente nos hipertensos, na expansão do volume plasmático e na melhora da função endotelial.
- E () Os efeitos agudos, também denominados adaptações, resultam da exposição frequente e regular às sessões de exercícios e representam aspectos morfofuncionais que diferenciam um indivíduo fisicamente treinado de outro sedentário, tendo como exemplos típicos a bradicardia relativa de repouso, a hipertrofia muscular, a hipertrofia ventricular esquerda fisiológica e o aumento do consumo máximo de oxigênio (VO₂ máximo).