



PREFEITURA MUNICIPAL DE
OURO BRANCO - RN

NÍVEL SUPERIOR

CARGO:

EDUCADOR FÍSICO

EXAME GRAFOTÉCNICO:

(Transcreva a frase abaixo no local indicado na sua Folha de Respostas)

«O que sabemos é uma gota, o que ignoramos é um oceano.»

INSTRUÇÕES:

- 01** Verifique se este caderno de provas contém **40 (quarenta)** questões de múltipla escolha, sendo Português de **01 a 15**, Raciocínio Lógico de **16 a 25** e Conhecimentos Específicos de **26 a 40**.
- 02** Observe se há falhas ou imperfeições gráficas que causem dúvidas. Caso existam, comunique imediatamente ao Fiscal de Sala.
- 03** Verifique se os dados existentes na Folha de Respostas conferem com os dados do Cartão de Inscrição e da etiqueta afixada na sua carteira.
- 04** Esta Prova tem duração de **4 (quatro)** horas. Não é permitida a saída do candidato antes de esgotado o tempo mínimo de **2 (duas)** horas.
- 05** É vetado, durante a prova, o intercâmbio ou empréstimo de material de qualquer natureza entre os candidatos, bem como o uso de celulares, calculadoras e/ou qualquer outro tipo de equipamento eletrônico. A fraude, ou tentativa, a indisciplina e o desrespeito às autoridades encarregadas dos trabalhos são faltas que eliminam o candidato.
- 06** Assine, ao sair da sala, a **Lista de Presença** e entregue o seu Caderno de Prova e a Folha de Respostas, devidamente assinados, ao Fiscal de Sala. O Candidato poderá destacar o gabarito rascunho da última folha da prova, e levá-lo para sua conferência.



PORTUGUÊS

TEXTO 01

Educar na cultura digital

Inclusão digital é colocar computadores nas escolas? É ensinar as pessoas a apertar botões para pagar contas, mandar mensagens, fazer compras sem sair de casa? Com certeza, o significado dessa expressão para a educação é outro, porque quem assume a função social de formar pessoas para levar a sociedade adiante tem de pensar mais alto em termos de profundidade e amplitude. Inclusão digital é uma ideia que requer que revisemos o sentido de educar e de ser educador em nossa época, enquanto o tempo está propício para mudanças.

A vida digital é uma realidade incontestável e irreversível. O cotidiano de um número cada vez maior de pessoas está contido em cada vez mais lugares e hoje se move num emaranhado frenético de informações binárias. Das transações bancárias às compras do mês, das notícias ao monitoramento dos filhos, dos nossos padrões genéticos aos voos das aeronaves, tudo está traduzido em informação e circula pelas conexões infinitas de uma sociedade organicamente conectada pelas vias de uma comunicação veloz e em expansão. [...]

MONTEIRO, Eduardo. In: Revista Pátio. Nº 52. Nov 2009/ Jan 2010, p. 36

01ª QUESTÃO

O gênero textual acima foi produzido, tomando como princípio norteador:

- I- Proposições questionadoras a respeito da inclusão digital.
- II- A educação na cultura digital como oportunidade de se rever conceitos e posturas, posicionando-se como sujeitos mutantes.
- III -A emergência da cultura digital sem exigir do profissional novas competências pedagógicas e políticas de formação.

Analisar as proposições e escolher a alternativa adequada. Está (ão) CORRETA (s), apenas:

- a) II e III.
- b) I e II.
- c) I e III.
- d) I.
- e) III.

02ª QUESTÃO

Do enunciado “A vida digital é uma realidade incontestável e irreversível”, coloque V para proposição verdadeira e F para falsa.

- () A vida acontece em um novo tempo em que predomina a técnica e a realidade se torna cada vez menos material e mais virtual.
- () Podemos dizer que mudou, apenas, a substância da informação (antes escrita em letras com tinta no papel).
- () Estamos diante de uma forte transformação cultural que mudou saberes, poderes, técnicas e éticas.

Marque a alternativa que contém a sequência CORRETA.

- a) VFF
- b) VVF
- c) FVF
- d) FFV
- e) VFV

03ª QUESTÃO

O texto pode ser considerado um (a):

- a) Artigo acadêmico, pois reflete sobre determinado tema com finalidade específica.
- b) Notícia, por narrar fatos do cotidiano.
- c) Depoimento, por narrar acontecimentos de vida do autor.
- d) Matéria Jornalística, pois informa sobre fatos da atualidade.
- e) Crônica, tendo em vista que registra o circunstancial do cotidiano.

04ª QUESTÃO

A respeito do enunciado “**Com certeza**, o significado dessa expressão para a educação é outro, **porque** quem assume a função social de formar pessoas para levar a sociedade adiante tem de pensar mais alto em termos de profundidade e amplitude”, analise as proposições e marque a alternativa adequada em relação aos termos em destaque.

- I- A expressão “Com certeza” marca uma relação de conjunção argumentativa, reforçando a ideia para que se efetive a cadeia de sentidos.
- II- O termo “porque” introduz uma justificativa ao que foi dito anteriormente.
- III -O termo “porque” funciona como elo de coesão por retomada lexical.

Está(ão) CORRETA(s), apenas

- a) I e II
- b) I e III
- c) II
- d) III
- e) I

05ª QUESTÃO

Em “Das transações bancárias às compras do mês, das notícias ao monitoramento dos filhos, dos nossos padrões genéticos aos voos das aeronaves”, pode-se afirmar que há uma

- a) paradoxo, em razão de os termos agruparem significados contrários numa mesma unidade de sentido.
- b) antítese, tendo em vista que apresenta termos na construção textual que estabelecem uma oposição entre si.
- c) prosopopeia, pois o expediente de construção textual personifica seres não humanos.
- d) anáfora, porque os termos se apresentam em mecanismo de repetição no mesmo enunciado.
- e) gradação, pois apresenta uma série de ideias, que se relacionam numa sequência progressiva.

TEXTO 02

Eu sei, mas não devia

Eu sei que a gente se acostuma, mas não devia.

A gente se acostuma a morar em apartamentos de fundos e a não ter outra vista que não as janelas ao redor. E, porque não tem vista, logo se acostuma a não olhar para fora. E, porque não olha para fora, logo se acostuma a não abrir de todo as cortinas. E, porque não abre as cortinas, logo se acostuma a acender mais cedo a luz. E, à medida que se acostuma, esquece o sol, esquece o ar, esquece a amplitude.

A gente se acostuma a acordar de manhã sobressaltado porque está na hora. A tomar o café correndo porque está atrasado. A ler o jornal no ônibus porque não pode perder o tempo da viagem. A comer sanduíche porque não dá para almoçar. A sair do trabalho porque já é noite. A cochilar no ônibus porque já está cansado. A deitar cedo e dormir pesado sem ter vivido o dia.

A gente se acostuma a abrir o jornal e a ler sobre a guerra. E, aceitando a guerra, aceita os mortos. E, que haja número para os mortos. E, aceitando os números, aceita não acreditar nas negociações de paz. E, não acreditando nas negociações de paz, aceita ler todo dia da guerra, dos números, da longa duração [...]

A gente se acostuma para não se ralar na aspereza, para preservar sempre a pele. Se acostuma para evitar feridas, sangramentos, para esquivar-se da faca e da baioneta, para poupar o peito. A gente se acostuma para poupar a vida. Que aos poucos se gasta, e que gasta de tanto acostumar, se perde de si mesma.

COLASANTI, Marina. *Eu sei, mas não devia*. Rio de Janeiro: Rocco, 1999. p. 9-10

06ª QUESTÃO

Análise as proposições e marque a alternativa adequada, em relação ao texto.

- I - Em razão das ideias recorrentes, o texto não oportuniza que o leitor questione comportamentos tidos como “normais”.
- II - O título do texto já aparece definido por uma relação de oposição estabelecida.
- III - O uso sintaticamente reiterado de coordenadas no segundo parágrafo leva a crer que tudo passa a ser considerado natural.

Está (ão) CORRETA(s), apenas

- a) I e II
- b) II
- c) I e III
- d) III
- e) II e III

07ª QUESTÃO

A autora do texto usa reiteradamente a expressão “A gente se acostuma”. Analise as proposições e marque a alternativa correta em relação ao termo “A gente”.

- I - Tem como traço categorial a capacidade de fazer referência pessoal.
- II - É um sintagma nominal empregado como pronome pessoal.
- III - Correspondendo à primeira pessoa do plural (nós) deve fazer-se concordância plural.

Está (ão) CORRETA(s) apenas

- a) III
- b) I e III
- c) II e III
- d) II
- e) I e II

08ª QUESTÃO

Em “**à medida que** se acostuma”, a construção em negrito pode ser substituída, sem alterar o sentido do enunciado, por

- a) tanto que.
- b) depois que.
- c) mesmo que.
- d) à proporção que.
- e) para que.

09ª QUESTÃO

Marque a alternativa em cuja construção linguística NÃO há caso de próclise:

- a) A gente se acostuma para não se ralar na aspereza.
- b) [...] para esquivar-se da faca e da baioneta, para poupar o peito.
- c) [...] para poupar a vida. Que aos poucos se gasta.
- d) [...] e que gasta de tanto acostumar, se perde de si mesma.
- e) E, à medida que se acostuma, esquece o sol, esquece o ar, esquece a amplitude.

10ª QUESTÃO

Nos enunciados: “A ler o jornal no ônibus porque não pode perder o tempo da viagem. A comer sanduíche porque não dá para almoçar. A sair do trabalho porque já é noite. A cochilar no ônibus porque já está cansado”. Temos um caso de

- a) retomada de termos.
- b) ambiguidade.
- c) paralelismo fonético.
- d) paralelismo gramatical.
- e) defeito de argumentação.

TEXTO 03

As flô de Puxinanã
Três muié ou três irmã,
Três cachorra da mulesta,
Eu vi num dia de festa,
No lugar Puxinanã.
A mais veia, a mais ribusta
Era mermo uma tentação!
Mimosa flô do sertão
Qui o povo chamava Ogusta [...]

Autor: Zé da Luz

11ª QUESTÃO

Sobre o fragmento do texto “As flô de Puxinanã”, coloque V para proposição verdadeira e F para as falsas.

- () Algumas palavras fazem parte de uma diversidade linguística e pluralidade cultural de determinado domínio social.
- () Este modelo de registro linguístico mostra a inferioridade e nível baixo de escolaridade de um grupo social.
- () O texto apresenta características próprias de um poema popular.

Marque a alternativa que contém a sequência CORRETA.

- a) VFF
- b) VVF
- c) FVV
- d) VFV
- e) FFV

TEXTO 04

Ser ou parecer: eis a questão

A acumulação de riquezas e a ostentação estão deturpando os valores das coisas e das pessoas. Em um mundo no qual o dinheiro é mais valorizado que os sentimentos, a aparência também acaba sendo mais importante que a essência. Consequentemente, a vida, que antes era palco de luta entre o ser e o ter, agora se tornou um campo de batalha entre o ser e o parecer.

Antigamente, quem não conseguia ser procurava ter bens materiais para conquistar a admiração dos outros. Assim, algumas pessoas que não conseguiam ser cultas compravam carros caros para mostrar que eram importantes. Algumas pessoas que não eram educadas davam gordas gorjetas aos garçons para ser bem tratadas, apesar de suas grosserias.

Alguns homens que não conseguiam atrair mulheres que desejavam conquistar davam presentes caros para impressionar.

Entretanto, como a cada dia está mais difícil ter, muitas pessoas passaram a buscar maneiras de parecer ser.

SHINYASHIKI, Roberto. In: *Heróis de Verdade*. São Paulo: Ed. Gente, 2005, p. 19

12ª QUESTÃO

Em relação ao texto 04, analise as proposições e marque a alternativa CORRETA.

- I- O texto nos remete a uma reflexão sobre o comportamento humano.
- II- As pessoas se sentem frustradas e investem mais nas aparências.
- III- É preciso investir no Ter, pois impressionar os outros é um modelo de plenitude.

Está (ão) CORRETA(s), apenas

- a) II e III
- b) I e III
- c) I e II
- d) I
- e) III

13ª QUESTÃO

Sobre o enunciado “A acumulação de riquezas e a ostentação estão deturpando os valores das coisas e das pessoas” (TEXTO 04), coloque V para verdadeiro e F para Falso.

- () Há uma inadequação em relação à concordância verbal.
- () Há a presença de um sujeito composto.
- () Há uma relação de dependência verbal, ocasionando uma de regência verbal.

- a) FVF
- b) FVV
- c) VFV
- d) VFF
- e) FFV

14ª QUESTÃO

Pode-se afirmar que o termo “**Entretanto**” do último parágrafo do TEXTO 04

- a) introduz um argumento decisivo para a progressão textual.
- b) estabelece, ao mesmo tempo, uma relação de contradição e concessão.
- c) marca uma oposição entre ideias expostas no texto.
- d) anuncia uma retificação ao que foi dito anteriormente.
- e) explicita e confirma o que se disse antes.

15ª QUESTÃO

No enunciado “Antigamente, quem não conseguia ser procurava ter bens materiais para conquistar a admiração dos outros” (TEXTO 04).

Em relação ao enunciado acima, analise as proposições e marque a alternativa CORRETA.

- I- O marco temporal inscrito no texto está no passado e produz um efeito de objetividade.
- II- A relação de temporalidade apresenta os fatos de forma contínua e progressiva.
- III- O marco temporal é narrado em tempo concomitantemente à fala do narrador e apresenta um efeito de subjetividade.

Está (ão) CORRETA(s), apenas

- a) I e III
- b) I e II
- c) I
- d) II
- e) III

RACIOCÍNIO LÓGICO

16ª QUESTÃO

A sequência de consoante **RPD**, nessa ordem, é o que sobrou de uma palavra, após serem retiradas suas três vogais. Um sinônimo da palavra original está expresso em uma das alternativas abaixo. Assinale-a:

- a) Raivoso.
- b) Bravo.
- c) Triste.
- d) Veloz.
- e) Preguiçoso.

17ª QUESTÃO

Analise o argumento a seguir e assinale a alternativa CORRETA:

Toda cobra é um animal.

Alguns animais são venenosos.

Logo, algumas cobras são venenosas.

- a) Tanto as premissas quanto a conclusão são proposições verdadeiras (no mundo real), mas a conclusão não decorre logicamente das premissas. Trata-se, portanto, de um argumento inválido.
- b) Tanto as premissas quanto a conclusão são proposições verdadeiras (no mundo real), e a conclusão não decorre logicamente das premissas. Trata-se, portanto, de um argumento válido.
- c) Uma das premissas não é necessariamente verdadeira (no mundo real). O mesmo ocorre com a conclusão. Portanto, o argumento é inválido.
- d) O argumento só seria válido se fosse falso (no mundo real) que algumas cobras são venenosas.
- e) Faltam informações para que se possa afirmar que o argumento é válido ou inválido.

18ª QUESTÃO

Considere a proposição **José é jogador, mas não faz gol**. Nessa proposição, o conetivo lógico é

- a) Conjunção.
- b) Disjunção inclusiva.
- c) Disjunção exclusiva.
- d) Condicional.
- e) Bicondicional.

19ª QUESTÃO

Se eu imprimir uma velocidade maior no carro, então sentirei medo. Assim, não vou imprimir uma velocidade maior no carro e, então, não sentirei medo. Essa construção demonstra:

- a) uma estrutura condicional de conclusão verdadeira.
- b) uma falácia, pois a condição negada não pode sustentar a conclusão.
- c) um paradoxo entre sentir medo ou não sentir medo.
- d) um dilema entre não imprimir uma velocidade maior no carro e sentir medo.
- e) uma distorção metonímica.

20ª QUESTÃO

Assinale a opção que contém a sequência CORRETA dos quatro tipos de veículos de acordo com as afirmativas abaixo:

I- O ônibus está depois de caminhão.

II- O automóvel está antes da motocicleta.

III- O veículo que está imediatamente após o automóvel é maior do que o que está antes desse.

IV- A motocicleta é o menor de todos os veículos.

- a) Caminhão, automóvel, motocicleta e ônibus.
- b) Caminhão, ônibus, automóvel e motocicleta.
- c) Caminhão, automóvel, ônibus e motocicleta.
- d) Automóvel, caminhão, ônibus e motocicleta.
- e) Automóvel, caminhão, motocicleta e ônibus.

21ª QUESTÃO

Sejam p e q duas proposições. A negação de $p \vee q$ equivale a

- a) $\sim p \wedge q$
- b) $\sim p \vee \sim q$
- c) $\sim p \wedge \sim q$
- d) $\sim p \vee q$
- e) $p \wedge \sim q$

22ª QUESTÃO

Considere a seguinte tabela-verdade:

p	q	$p \rightarrow q$	$\sim (p \rightarrow q)$	$(p \wedge (\sim q))$
V	V	V	F	?
V	F	F	V	
F	V	V	F	
F	F	V	F	

Qual das alternativas corresponde ao resultado da operação lógica?

- a) FFVV.
- b) VFVF.
- c) VVFF.
- d) FVFF.
- e) FFFF.

23ª QUESTÃO

Qual a negação da proposição *Algum professor da escola X tem mais de 15 anos de trabalho?*

- a) Nenhum professor da escola X tem mais de 15 anos de trabalho.
- b) Nem todo professor da escola X tem mais de 15 anos de trabalho.
- c) Algum professor da escola X tem menos de 15 anos de trabalho.
- d) Não existe professor da escola X com 15 anos de trabalho.
- e) Nem todo professor da escola X tem menos de 15 anos de trabalho.

24ª QUESTÃO

Todo B é A, e todo C não é A, portanto,

- a) todo A é B.
- b) algum A é C.
- c) nenhum B é A.
- d) nenhum A é B.
- e) nenhum B é C.

25ª QUESTÃO

A figura de linguagem **Onomatopeia** consiste

- a) em um termo técnico que serve apenas para enfatizar uma declaração.
- b) na apresentação de ideias opostas.
- c) na utilização de um termo ou palavra que substitui outro pela ideia de semelhança entre seus significados.
- d) no argumento que não se sustenta ou não é capaz de validar aquilo a que se refere.
- e) em expressar um evento substituindo-o por uma palavra ou expressão que denote seu som.

29ª QUESTÃO

A indicação da atividade física em portadores de diabetes é algo que deve ser considerado, pois o risco de hipoglicemia não deve ser desprezado. Medidas devem ser tomadas durante e após o exercício físico. Marque (V) para verdadeiro e (F) para falso, dentre as afirmativas abaixo relacionadas,

- () Evitar o exercício físico durante os picos de insulina.
- () Consumir carboidratos extras antes do exercício.
- () Medir a glicose sanguínea antes, durante e após o exercício.
- () Evitar carboidratos de absorção rápida durante o exercício.

Marque a sequência CORRETA.

- a) V, V, V, F.
- b) F, V, V, F.
- c) F, F, V, V.
- d) V, V, F, V.
- e) V, F, V, F.

30ª QUESTÃO

A estatura atinge seu pico máximo em torno dos 40 anos, diminuindo um centímetro por década até os 70 anos e, a partir daí, esta redução se torna maior. Esta diminuição acontece devido às alterações osteoarticulares da coluna vertebral. Assinale (V) para verdadeiro e (F) para falso com relação a essas alterações:

- () Achatamento das vértebras.
- () Redução dos discos vertebrais.
- () Cifose dorsal.
- () Arqueamento dos membros inferiores.
- () Achatamento do arco plantar.

Marque a alternativa que contém a sequência CORRETA:

- a) V, V, V, F, F.
- b) V, V, F, F, F.
- c) V, V, V, V, V.
- d) F, V, V, F, F.
- e) V, F, V, F, F.

31ª QUESTÃO

Assinale (V) para verdadeiro e (F) para falso. Entre os fatores que influenciam o desempenho de corrida de rua, além dos de caráter genético, podemos enumerar:

- () Economia da corrida.
- () Ação das mitocôndrias.
- () Densidade e número de capilares.
- () Capacidade cardíaca.
- () Sistema pulmonar.

É CORRETA a seguinte ordem:

- a) F, V, F, V, V.
- b) F, F, F, V, V.
- c) V, F, V, V, V.
- d) F, F, V, V, V.
- e) V, V, V, V, V.

32ª QUESTÃO

Assinale (V) para verdadeiro e (F) para falso. Sobre as adaptações sofridas pelo sistema cardiovascular dos praticantes de corrida de rua, podemos afirmar o seguinte.

- () O coração sofre hipertrofia para suprir a demanda imposta pelos exercícios de corrida.
- () O aumento dos valores do limiar anaeróbio e do $VO_{2máx}$, além da manutenção do limite aeróbio, permite ao praticante suportar maiores intensidades.
- () Com o treinamento aeróbio, há aumento da demanda sanguínea para os músculos em geral, já que há aumento do número de capilares.
- () O aumento do volume sanguíneo decorre da hipertrofia cardíaca conseguida nos exercícios de corrida.
- () Há aumento da frequência cardíaca em repouso, uma vez que o coração trabalha com maior eficiência mecânica.

Assinale o item que contém a ordem CORRETA:

- a) V, F, V, V, V.
- b) F, V, F, V, F.
- c) V, V, V, V, F.
- d) V, F, F, F, V.
- e) F, V, V, V, F.

33ª QUESTÃO

A diminuição do risco de lesões entre crianças que participam de um programa de treinamento de força antes de exercer atividades esportivas é relevante considerando-se o efeito catastrófico que uma lesão grave pode acarretar. De acordo com o texto acima, assinale (V) para verdadeiro e (F) para falso.

- () Crianças praticantes de levantamento de peso olímpico têm maior densidade óssea do que aquela que não praticam esse esporte.
- () Mesmo com o treinamento apropriado, podem ocorrer fraturas na placa de crescimento, impedindo que a criança desenvolva sua estatura normal.
- () O treinamento de força em crianças ajuda a melhorar a autoconfiança, além de reduzir riscos de lesões nos esportes.
- () Com o treinamento de força as crianças apresentam maior coordenação de recrutamento e contração muscular.

Assinale a alternativa que contém a sequência CORRETA:

- a) V, F, V, F.
- b) V, V, V, F.
- c) V, F, V, V.
- d) F, F, V, V.
- e) F, V, V, F.

34ª QUESTÃO

Entre os vários testes de avaliação física, cada qual com seu objetivo, marque qual dos testes abaixo tem objetivo distinto dos demais:

- a) Teste de sentar e alcançar de Wells.
- b) Teste de Burger.
- c) Teste de Banco de Harvard.
- d) Teste de 12 minutos de Cooper.
- e) Teste de Foster.

35ª QUESTÃO

As reações químicas que fornecem energia aos músculos ocorrem em três sistemas energéticos. Qual(is) sistema(s) tem(têm) reações químicas que dependem de oxigênio?

- I- Aeróbio (oxidativo).
- II- Anaeróbio alático (ATP-CP).
- III- Anaeróbio láctico.

Podemos concluir que:

- a) Somente II está correto.
- b) Somente I está correto.
- c) Somente III está correto.
- d) Todas estão incorretos.
- e) Todas estão corretos.

36ª QUESTÃO

Dentre as técnicas laboratoriais de medição do gasto energético está a calorimetria indireta. Esta técnica de mensuração verifica

- a) o gasto energético pela idade e frequência cardíaca.
- b) a produção de calor pelo corpo.
- c) o gasto energético pela frequência cardíaca.
- d) o consumo de oxigênio.
- e) a produção de calor pelo corpo e frequência cardíaca.

37ª QUESTÃO

A produção de força muscular depende não só do recrutamento das unidades motoras e da massa muscular, mas também de fatores biomecânicos, entre os quais está a vantagem mecânica. Isso ocorre quando

- a) o braço de potência for maior que o braço de resistência.
- b) o braço de potência for menor que o braço de resistência.
- c) o braço de potência for igual ao braço de resistência.
- d) nos sistemas de alavancas sempre ocorre a vantagem mecânica.
- e) nos sistemas de alavancas sempre ocorre a desvantagem mecânica.

38ª QUESTÃO

O objetivo da avaliação de composição corporal é fornecer subsídios para que se possa avaliar e acompanhar a evolução de seus clientes na prescrição de exercícios e intervenções dietéticas. Dentre os métodos indiretos para essa avaliação estão:

- I - Pesagem hidrostática.
- II - Ressonância Magnética.
- III - Absorimetria radiológica de dupla energia.
- IV - Pletismografia.

Conclui-se que:

- a) Apenas II e III estão corretos.
- b) Apenas I e II estão corretos.
- c) Apenas I e III estão corretos.
- d) Apenas II e IV estão corretos.
- e) Todos estão corretos.

39ª QUESTÃO

Sabemos que determinados segmentos musculares exercem ações para que outro músculo tenha um ponto de apoio para exercer tensão, movendo assim outro segmento. Estamos falando dos músculos

- a) acessórios.
- b) neutralizadores.
- c) sinergistas.
- d) agonistas.
- e) estabilizadores.

40ª QUESTÃO

O fator determinante para o emagrecimento é proporcionar o balanço calórico negativo. Entre as medidas que podemos adotar, assinale (V) para verdadeiro e (F) para falso.

Identifique a sequência CORRETA.

- () Diminuição da ingestão calórica.
- () Aumento do gasto calórico.
- () Diminuição da ingestão calórica e aumento do gasto calórico.

- a) F, F, F.
- b) F, V, V.
- c) F, F, V.
- d) V, V, V.
- e) V, V, F.

