Prefeitura Municipal de Bombinhas/SC

DATA 30/03/2025

Processo Seletivo Simplificado • Edital 001/2025

CADERNO DE PROVAS

Cargo: EDUCADOR FÍSICO

INSTRUÇÕES

Verifique se este caderno:

☑ Corresponde a sua opção de cargo.

☑ Aguarde autorização para abrir o caderno de provas.

☑ A interpretação das questões é parte do processo de avaliação, não sendo permitidas perguntas aos Aplicadores de Prova.

☑ Nesta prova, as questões são de Múltipla Escolha com quatro alternativas cada uma, das quais somente uma é a correta.

VOCÊ DEVE

☑ Ao receber o cartão-resposta, examine, e assine-o no campo superior esquerdo ou no verso.

☑ Transcreva para o cartão-resposta o resultado que julgar correto em cada questão, **preenchendo completamente o espaço correspondente**. A marcação da resposta deve ser feita com caneta esferográfica azul ou preta.

☑ Preencher corretamente a alternativa exemplo: 1 ● Ⓑ Ⓒ Ⓓ

☑ Ao concluir a prova, permaneça em seu lugar e comunique ao fiscal. Aguarde autorização para devolver o cartão-resposta.

ATENÇÃO

☑ No cartão-resposta, marcação de mais de uma alternativa em uma mesma questão, rasuras e preenchimento além dos limites do espaço destinado para cada marcação, **anularão** a questão.

☑ Não haverá substituição do cartão-resposta por erro de preenchimento.

☑ Não serão permitidas consultas, empréstimos e comunicação entre candidatos, bem como o uso de livros, apontamentos e equipamentos eletrônicos. O não cumprimento dessas exigências implicará a exclusão do candidato.

☑ O tempo para o preenchimento do cartão-resposta está contido na duração desta prova.

DURAÇÃO DESTA PROVA: 3 HORAS

CONTEÚDO	NR DE QUESTÕES	PONTUAÇÃO	TOTAL
Língua Portuguesa	10	0,25	2,50
Matemática	05	0,30	1,50
Conhecimentos Gerais e Atualidades	05	0,30	1,50
Conhecimentos Específicos	10	0,45	4,50
TOTAL	**30**	**-**	**10,00**

CRONOGRAMA PREVISTO

Atividade	Data	Local
Divulgação do Gabarito Provisório e caderno de provas	31/03/2025	www.bombinhas.sc.gov.br e Mural da Prefeitura Municipal
Prazo de recursos do Gabarito Provisório	01 e 02/04/2025	Protocolo da Prefeitura Municipal
Divulgação do Gabarito Oficial	03/04/2025	www.bombinhas.sc.gov.br e Mural da Prefeitura Municipal

NOME:	N° DE INSCRIÇÃO:

Língua Portuguesa

Leia o texto e responda as questões:

Oscar 2025: 'Ainda estou aqui' faz história e 'Anora' é grande vencedor da noite

'Ainda estou aqui' ganhou primeiro Oscar do Brasil, na categoria de melhor filme internacional. Veja lista completa de ganhadores.

"Ainda estou aqui" fez história ao ganhar o primeiro Oscar da história do Brasil, na categoria de melhor filme internacional, neste domingo (2).

Já na premiação geral, o grande vencedor foi "Anora", que venceu como melhor filme, melhor atriz (Mikey Madison) e em outras três categorias. Só seu diretor, Sean Baker, se tornou a primeira pessoa a ganhar quatro estatuetas pela mesma produção.

"O brutalista" conseguiu três prêmios no total. Entre eles, o de melhor ator, para Adrien Brody. "Emilia Pérez", "Wicked" e "Duna: Parte 2" levaram dois cada.

"Ainda estou aqui" ganhou o primeiro Oscar do Brasil. A produção original Globoplay venceu na categoria de melhor filme internacional e fez história.

"Em nome do cinema brasileiro, é uma honra tão grande receber isso de um grupo tão extraordinário. Isso vai para uma mulher que, depois de uma perda tão grande em um regime tão autoritário, decidiu não se dobrar e resistir", afirmou o diretor Walter Salles em seu discurso de agradecimento.

"Esse prêmio vai para ela: o nome dela é Eunice Paiva. E também vai para as mulheres extraordinárias que deram vida a ela. Fernanda Torres e Fernanda Montenegro." O filme também estava indicado a melhor atriz, com Fernanda Torres, e melhor filme. Ambas as categorias ficaram com o grande vencedor da noite.

"Anora" ganhou cinco prêmios no total. Com tamanho domínio, Sean Baker também fez história. O cineasta se tornou a primeira pessoa na história a ganhar quatro Oscars pelo mesmo filme.

Além da estatueta de melhor filme como produtor da história sobre a relação entre uma stripper e o herdeiro de um oligarca russo, o americano venceu como diretor, como montador e como roteirista (na categoria de roteiro original).

Fechando a conta, Mikey Madison superou o favoritismo de Demi Moore (e a torcida brasileira por Fernanda Torres) ao levar a estatueta de melhor atriz.

O filme passou por altos e baixos na temporada. Após iniciar como favorito ao vencer a Palma de Ouro no Festival de Cannes, em maio de 2024, perdeu um pouco de fôlego com os meses e ao passar em branco no Globo de Ouro, em janeiro.

No entanto, chegou como favorito às principais categorias da edição ao ganhar prêmios importantes, como os dos sindicatos dos diretores e dos produtores de Hollywood.

(https://g1.globo.com/pop-arte/cinema/noticia/2025/03/03/oscar-2025-ainda-estou-aqui-faz-historia-e-anora-e-grande-vencedor-da-noite.ghtml)

Questão 01

Assinale a alternativa incorreta, de acordo com o texto:

A) Walter Salles é o diretor do filme “Ainda estou aqui”.
B) O filme “Anora” ganhou cinco prêmios no Oscar 2025.
C) O filme “O brutalista” ganhou três prêmios no Oscar 2025.
D) Em 2022, o Brasil já havia ganhado o Oscar na mesma categoria que “Ainda estou aqui” ganhou em 2025.

Questão 02
Analise e assinale a alternativa que apresenta, respectivamente, a classificação dos termos da citação abaixo:

“"Esse prêmio vai para ela: o nome dela é Eunice Paiva.”

A) Pronome – verbo – verbo - preposição - pronome - interjeição - artigo – substantivo – substantivo – verbo - substantivo.
B) Adjetivo – substantivo – advérbio - preposição - pronome – artigo – substantivo – pronome – substantivo - verbo – adjetivo.
C) Pronome – substantivo – verbo - preposição - pronome – artigo – substantivo – pronome – verbo - substantivo – substantivo.
D) Adjetivo – verbo – verbo - advérbio - pronome – interjeição – substantivo – pronome – substantivo – verbo - adjetivo.

Questão 03
Analise e assinale a classificação dos termos em destaque da oração abaixo:

*“Música alta faz mal **aos ouvidos**.”*

A) Aposto;
B) Predicativo do sujeito;
C) Complemento Verbal;
D) Complemento Nominal.

Questão 04
Analise:

“Este computador, que comprei no ano passado, já está ultrapassado.”

Assinale a opção que apresenta a classificação correta da oração acima:

A) Oração Subordinada Adjetiva Restritiva
B) Oração Subordinada Adjetiva Explicativa
C) Oração Subordinada Adverbial
D) Oração Subordinada Substantiva

Questão 05
Na citação ***“Estamos esperando há séculos.”***, há a presença de uma figura de linguagem.

Assinale a alternativa que apresenta essa figura:

A) Ironia
B) Eufemismo
C) Hipérbole
D) Paradoxo

Leia o poema de Carlos Drummond de Andrade e responda as questões:

José

E agora, José?
A festa acabou,
a luz apagou,
o povo sumiu,
a noite esfriou,
e agora, José?
e agora, você?
você que é sem nome,
que zomba dos outros,
você que faz versos,
que ama, protesta?
e agora, José?

Está sem mulher,
está sem discurso,
está sem carinho,
já não pode beber,
já não pode fumar,
cuspir já não pode,
a noite esfriou,
o dia não veio,
o bonde não veio,
o riso não veio,
não veio a utopia
e tudo acabou
e tudo fugiu
e tudo mofou,
e agora, José?

E agora, José?
Sua doce palavra,
seu instante de febre,
sua gula e jejum,
sua biblioteca,
sua lavra de ouro,
seu terno de vidro,
sua incoerência,
seu ódio — e agora?

Com a chave na mão
quer abrir a porta,
não existe porta;
quer morrer no mar,
mas o mar secou;
quer ir para Minas,
Minas não há mais.
José, e agora?

Se você gritasse,
se você gemesse,
se você tocasse
a valsa vienense,

se você dormisse,
se você cansasse,
se você morresse...
Mas você não morre,
você é duro, José!

Sozinho no escuro
qual bicho-do-mato,
sem teogonia,
sem parede nua
para se encostar,
sem cavalo preto
que fuja a galope,
você marcha, José!
José, para onde?

(https://www.culturagenial.com/poema-e-agora-jose-carlos-drummond-de-andrade/)

Questão 06
Assinale a alternativa correta, de acordo com o poema:

A) Na quarta estrofe, o eu lírico não sabe como agir e não encontra solução, em relação ao seu desencantamento com a vida.
B) No poema, o eu lírico está feliz com sua vida.
C) A expressão “E agora, José?”, representa a felicidade do eu lírico, bem como seu destino certo e alcançável.
D) O poema “José”, apresenta-se muito ultrapassado para nossa época, já que os questionamentos do eu lírico não são mais feitos pelas pessoas.

Questão 07
Na citação *“(...) a valsa **vienense** (...)”*, a palavra em destaque pode ser classificada como:

A) Advérbio;
B) Adjetivo;
C) Substantivo;
D) Pronome.

Questão 08
Analise:

“Li o Drummond ontem.”

Assinale a opção que apresenta a figura de linguagem presente na citação acima:

A) Metonímia;
B) Metáfora;
C) Sinestesia;
D) Comparação.

Questão 09
Analise e assinale a classificação correta da oração abaixo:

“Gritava tanto que até ficou sem voz.”

A) Oração Subordinada Substantiva;
B) Oração Subordinada Adverbial Conformativa;
C) Oração Subordinada Adverbial Final;
D) Oração Subordinada Adverbial Consecutiva.

Questão 10
Assinale a alternativa que completa, respectivamente, as lacunas das orações abaixo:

“ _____ não vamos ao parque?
Você não gosta desse livro, _____?
Eu gostaria de saber o _____ dela não gostar mais de mim.”

A) Por que – por quê - porquê
B) Por quê - por que – porque
C) Porquê - porque – por quê
D) Porque – por quê - por que

Matemática

Questão 11
Dada a expressão 7x + 2y - 6xy assinale o resultado dessa expressão para x = 3 e y = - 3

A) 27
B) 69
C) 81
D) 537

Questão 12
Um posto de combustíveis anunciava que a gasolina estava custando R$6,50 o litro. Sabe-se que esse valor foi obtido após um aumento de 3% no preço do litro. Por qual valor a gasolina era comercializada neste posto de combustíveis antes desse aumento?

A) R$ 6,09
B) R$ 6,28
C) R$ 6,31
D) R$ 6,69

Questão 13
Paulo estava jogando um jogo de tabuleiro onde avançava casa caso sorteasse um número positivo e retrocedia casas caso sorteasse um número negativo. Ele começou na casa zero. Na sequência sorteou os seguintes valores: +12; -7; +3; -14; +5; -2; +9; -6; +8; -4,. Em qual casa do tabuleiro Paulo parou após esses sorteios?

A) +3
B) +4
C) +2
D) 0

Questão 14
Paloma planeja construir um espaço gourmet em sua casa, em forma retangular, que ocupe uma área de 48m². Para determinar as dimensões desse espaço, ela sabe que o comprimento deve ser 2 metros maior que a largura. Qual deve ser a largura desse espaço para obter essa área de 48m²?

A) 4m
B) 5m
C) 6m
D) 7m

Questão 15
Felipe está construindo um muro em volta da sua casa. Ele construiu 2/5 do muro no 1º dia e 1/4 no 2º dia. No 3º dia construiu mais 1/3 do muro. Qual fração do muro ainda falta construir?

A) 1/60
B) 11/20
C) 5/12
D) 23/60

Conhecimentos Gerais e Atualidades

Questão 16
“O atual conflito entre israelenses e palestinos do Hamas remonta à declaração de independência de Israel, um país que desde a sua fundação tem vivido conflitos com os seus vizinhos, principalmente países árabes e muçulmanos. Este é um conflito que nasceu no século passado, mas que está latente há décadas e parece não ter fim à vista”

(https://www.cnnbrasil.com.br/internacional/como-comecou-o-conflito-entre-israel-e-palestinos/).

Quando foi assinada a Declaração de Independência de Israel?

A) 14 de maio de 1948;
B) 14 de maio de 1960;
C) 14 de maio de 1954;
D) 14 de agosto de 1970.

Questão 17
O agronegócio, também conhecido por *agrobusiness*, compreende as atividades econômicas ligadas à agropecuária, ao manejo de florestas para comércio e serviços (silvicultura) e ao extrativismo vegetal. Acerca do tema Agronegócio é **INCORRETO** afirmar:

A) As médias e grandes propriedades rurais desempenham um papel importante para outra característica do agronegócio: a modernização do campo.

B) As empresas que fornecem insumos agrícolas aos agricultores, remédio ao gado e máquinas para a agricultura e os bancos que fornecem empréstimos financeiros aos grandes empresários do campo, também estão relacionados com o agronegócio.
C) O Brasil, apesar de sua enorme extensão territorial e toda a grande quantidade de recursos naturais (biomas, hidrografia, solos férteis em algumas localidades), não é destaque no agronegócio mundial.
D) O ciclo do agronegócio pode ser dividido em três etapas, quais sejam, produção rural, agroindústria e envolvimento do setor de comércio e logística.

Questão 18
No último dia 1º/02/2025 ocorreu a eleição para a presidência da Câmara dos Deputados para o biênio 2025-2026, tendo o parlamentar eleito recebido 444 votos. De qual parlamentar estamos falando?

A) Afonso Hamm (PP);
B) Hugo Motta (Republicanos);
C) Wilson Santiago (Republicanos);
D) Olival Marques (MDB).

Questão 19
Quantos deputados compõem a Assembleia Legislativa de Santa Catarina atualmente?

A) 40 deputados;
B) 38 deputados;
C) 50 deputados;
D) 6 deputados.

Questão 20
De acordo com a Lei Orgânica do Município de Bombinhas, perderá o mandato o Vereador que, **EXCETO**:

A) Firmar ou manter contrato com o Município, com suas autarquias, fundações, empresas públicas, sociedades de economia mista ou com suas empresas concessionárias de serviço público, salvo quando o contrato obedecer cláusulas uniformes;
B) Desde a posse ser proprietário ou diretor de empresa que goze de favor decorrente de contrato com pessoa jurídica de direito público do Município ou nela exercer função remunerada;
C) Fixar residência fora do Município;
D) Comparecer, em cada sessão legislativa anual, à terça parte das sessões ordinárias da Câmara;

Conhecimentos Específicos

Questão 21
Ao prescrever um treinamento físico devemos levar em conta diversos fatores que otimizam as rotinas de exercícios físicos para que produzam os efeitos esperados. Quais as variáveis que devemos levar em conta ao prescrever uma série de treinamento individualizado?

Assinale V para verdadeiro e F para falso:

I - ( ) Objetivos, avaliação periódica, componentes do treinamento, frequência, duração, progressão.
II - ( ) Considerações pertinentes: hidratação, nutrição adequada, descanso e recuperação, monitoramento dos resultados.
III - ( ) Individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade, especificidade, variabilidade, interdependência volume x intensidade.
IV - ( ) Para melhorar a performance esportiva é importante integrar o treinamento, alimentação e descanso, respeitando o princípio da especificidade.

Assinale abaixo a alternativa correta:

A) I, II e IV são verdadeiras;
B) II, III e IV são verdadeiras;
C) I, III e IV são verdadeiras;
D) Todas as respostas são verdadeiras.

Questão 22
Ao analisarmos a população brasileira percebemos um aumento no quadro de depressão que não assola somente pessoas mais maduras mas que, inclusive, chega a afetar crianças e adolescentes de diferentes idades. A atividade física é uma importante aliada na prevenção e alívio da depressão pois libera no corpo, uma substância hormonal capaz de promover bem-estar e por isso, a sensação de prazer, a autoestima e a motivação aumentam além de ajudar a relaxar o organismo, aliviando dores. Enfim, o treinamento esportivo é um excelente recurso natural para combater doenças e para estimular a saúde.
Quando o assunto é exercício físico, qual é o principal hormônio liberado:

A) Estradiol;
B) Endorfina;
C) Adenosina;
D) Somatropina.

Questão 23
De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira do Ministério da Saúde, nos últimos anos, ocorreram diversos avanços quanto ao incentivo e à prática de atividades físicas no Brasil porém, nosso país ainda possui muitas pessoas que não alcançam as recomendações básicas de atividade física. Sendo assim, o setor da saúde tem um importante papel na promoção da atividade física, mas é essencial o envolvimento de diferentes setores relacionados com a promoção da atividade física, convergindo esforços intersetoriais para o aumento dos níveis de atividade física dos brasileiros. Dentre as inúmeras possibilidades de movimento, segundo o Guia supracitado, a atividade física é conceituada como:

A) Comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

B) Exercícios físicos cujas práticas não são obrigatórias, sem data e nem horário certo para acontecer e que resultam num gasto de energia acima do nível de repouso.

C) O guia ampliou o conceito de atividade física avaliando o modo de vida do brasileiro, de organização e de produção em um determinado contexto histórico, social e cultural, buscando assim superar e ampliar a concepção da saúde como ausência de doença, isto é a atividade física faz parte

do dia a dia e traz diversos benefícios, como o controle do peso e a melhora da qualidade de vida, do humor, da disposição, da interação com as outras pessoas e com o ambiente.

D) Atividade física é fazer caminhada, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar a terra, cuidar do quintal, praticar esportes, lutas, ginásticas, yoga, entre outros.

Questão 24
Selecione as afirmativas CORRETAS, sobre o tema do Sistema Único de Saúde (SUS):

I - A rede de atenção à saúde do Sistema Único de Saúde (SUS) é ampla e abrange vários serviços, como urgência e emergência, hospitalar, vigilâncias epidemiológica, sanitária e ambiental, e assistência farmacêutica.
II - Os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS) são universalidade, equidade, integralidade e participação popular.
III - A saúde é um direito de todos os cidadãos, independentemente de raça, sexo, ocupação ou outras características sociais ou pessoais.
IV - Níveis de prevenção à saúde - Prevenção primária: Evitar o surgimento de doenças; Prevenção secundária: Detectar precocemente doenças; Prevenção terciária: Minimizar complicações e reabilitar pessoas com doenças crônicas; Prevenção quaternária: Estabelecer boas práticas médicas baseadas em evidências; Prevenção quinquenária: Surgiu devido a mudanças na sociedade e na concepção de saúde e doença.
V - Os principais objetivos do SUS são: Universalizar o direito à saúde; Integralizar as ações; Inverter a entrada no sistema de saúde; Descentralizar a gestão; Promover a participação e o controle social.

A) II, IV e V;
B) I, II, III e V;
C) I, II, IV e V;
D) todas as afirmativas estão corretas.

Questão 25
Segundo o Código de Ética Profissional do Sistema CONFEF/CREFs são responsabilidades e deveres do Profissional de Educação Física:

I - Promover a Educação Física no sentido de que se constitua em meio efetivo para a conquista de um corpo fisicamente modelado e adaptado ao meio ambiente, através de uma educação técnica com vistas ao corpo perfeito.
II - Assegurar a seus beneficiários um serviço profissional seguro, competente e atualizado, prestado com excelência técnica.
III - Elaborar o programa de atividades do beneficiário em função de suas condições gerais de saúde.
IV - Planejar e oferecer a seu beneficiário uma orientação técnica, sobre a execução das atividades e dos exercícios recomendados e, após, o aluno continua desenvolvendo as atividades sem a assistência e/ou o olhar do profissional.
V - Responsabilizar-se por falta cometida no exercício de suas atividades profissionais.
VI - Promover o uso adequado dos materiais e equipamentos específicos para a intervenção profissional.
VII - Portar e utilizar a Carteira de Identidade Profissional - CIP como documento identificador do pleno direito ao exercício profissional.

Assinale abaixo a alternativa correta:

A) I, II, IV, V;
B) II, III, V, VI, VII;
C) I, II, III, V, VI e VII;
D) II, III e VII.

Questão 26
Assinale a alternativas que preenche corretamente as lacunas abaixo:

Define-se como _____ (PCR) a cessação súbita e brusca _____ e/ou _____ que ocorre em consequência da interrupção repentina e inesperada _____ ou da presença _____ ineficazes (BRASIL, 2013b). Ao perceber esses sintomas iniciar, prontamente, as manobras _____, antes mesmo da chegada da equipe de suporte avançado, aumenta a chance _____ e evita sequelas pós-PCR (SÃO PAULO, [2013]).

A) Proteína C Reativa, da vitamina C, vitamina D, da força, de exercícios, de massagem, de emagrecimento.
B) Parada cardíaca e respiratória, da respiração, da pulsação, da pulsação, manobra de Heimlich, de desobstrução.
C) Parada cardiorrespiratória, da circulação sistêmica, da respiração, dos batimentos cardíacos, de batimentos cardíacos, de reanimação, de sobrevida.
D) Protocolo Cardíaco de Ressuscitação, do coração, do pulmão, dos batimentos cardíacos, da respiração de formato, massagem cardíaca, de vida.

Questão 27
Segundo a Lei Complementar nº163/2013, alterada pela Lei Complementar nº 373/2022 são atribuições do Cargo de Educador Físico, **EXCETO:**

A) Participar da capacitação de profissionais, principalmente Agentes Comunitários de Saúde para atuarem como facilitadores no desenvolvimento das atividades.

B) Contribuir para a redução dos agravos e dos danos decorrentes de doenças, favorecendo a redução de consumo de medicamentos, incrementando a formação de redes de suporte social que possibilitem a participação ativa dos usuários na elaboração de diferentes projetos terapêuticos.

C) Desenvolver atividades físicas e práticas corporais na comunidade e através de projetos no ambiente público laboral.

D) Elaborar pareceres, informes técnicos e relatórios, realizando pesquisas, entrevistas, fazendo observações e sugerindo medidas para implantação, desenvolvimento e aperfeiçoamento de atividades em sua área de atuação.

Questão 28
Segundo o Ministério da Saúde o financiamento da Atenção primária à Saúde (APS) é calculado com base em 4 componentes: Cada um desses componentes foi pensado para ampliar o acesso das pessoas aos serviços da APS e promover o vínculo entre população e equipe, com base em

mecanismos que induzem à responsabilização dos gestores e dos profissionais pelas pessoas assistidas. Quais são esses componentes?

A) Atenção ao primeiro contato, a longitudinalidade, a integralidade e a coordenação, e como atributos derivados a orientação familiar e comunitária e a competência cultural.
B) Cobertura da atenção básica e equipes de saúde da família, cobertura de agentes comunitários de saúde, cobertura de equipes de saúde bucal e capitação ponderada.
C) Capitação ponderada, pagamento por desempenho, incentivo financeiro com base em critério populacional e incentivos para ações estratégicas.
D) Indicadores demográficos, socioeconômicos, mortalidade, morbidade e fatores de risco, recursos e cobertura.

Questão 29
Segundo o Guia da Atividade Física do Ministério da Saúde, as capacidades físicas ajudam você a controlar o seu peso, manter os seus músculos fortes, seu coração saudável, melhorar suas atividades do dia a dia e prevenir doenças. Quais são essas capacidades físicas?
Assinale abaixo a alternativa correta:

A) Aptidão cardiorrespiratória, força, flexibilidade e equilíbrio.
B) Aptidão cardiorrespiratória, coordenação motora, ritmo, elasticidade e força.
C) Controle de peso, melhora na qualidade física, saúde cognitiva, melhora do sono e saúde óssea.
D) Desenvolvimento do bem-estar, plasticidade, redução de doenças e saúde óssea.

Questão 30
A atividade física é importante para o pleno desenvolvimento humano e deve ser praticada em todas as fases da vida, é segura e traz diversos benefícios para a sua saúde, além de reduzir os riscos de complicações relacionadas a esta fase. Qual a fase que, segundo o Guia da Atividade Física, traz os benefícios elencados abaixo ao realizar atividades físicas?

● Promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade;
● Promove relaxamento, divertimento e disposição;
● Auxilia no controle do seu peso corporal;
● Diminui o risco do desenvolvimento de pressão alta e diabetes;
● Reduz o risco do desenvolvimento de pré-eclâmpsia;
● Melhora a sua capacidade de fazer as atividades do dia a dia;
● Ajuda a diminuir a intensidade das dores nas suas costas;
● Reduz o risco de depressão;
● Ajuda na inclusão social, e na criação e fortalecimento de laços sociais, vínculos e solidariedade;
● Entre outros…

A) Atividades físicas para idosos;
B) Atividades físicas para gestantes e mulheres no pós-parto;
C) Atividades físicas para adultos;
D) Atividades físicas para pessoas com deficiência.

BOA PROVA!