

**MARINHA DO BRASIL**  
**DIRETORIA DE ENSINO DA MARINHA**

*(CONCURSO PÚBLICO PARA INGRESSO NO QUADRO  
TÉCNICO DO CORPO AUXILIAR DA MARINHA/  
CP-T/2013)*

**É PERMITIDO O USO DE CALCULADORA PADRÃO NÃO  
CIENTÍFICA**

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

- 1) Considerando que um atleta realiza uma corrida de 400 metros rasos em 55 segundos, pode-se afirmar que a energia necessária para cumprir tal distância nesse tempo dado, é oriunda de quais sistemas energéticos, segundo Powers e Howley (2009)?
- (A) ATP-CP
  - (B) ATP-CP+GLICÓLISE+METABOLISMO AERÓBIO
  - (C) ATP + GLICÓLISE
  - (D) METABOLISMO ANAERÓBIO
  - (E) GLICÓLISE+METABOLISMO AERÓBIO
- 2) Segundo Dangelo e Fattini (2011), é correto afirmar que o tronco encefálico é constituído por bulbo,
- (A) telencéfalo e diencéfalo.
  - (B) cerebelo e ponte.
  - (C) mesencéfalo e diencéfalo.
  - (D) medula e cérebro.
  - (E) ponte e mesencéfalo.
- 3) De acordo com Flegel (2008), quando um atleta deixa de respirar e o seu coração para de bater, constata-se uma
- (A) parada cardíaca.
  - (B) hiperventilação.
  - (C) parada respiratória.
  - (D) hipoventilação.
  - (E) manobra de mandíbula.
- 4) Segundo Teixeira e Guedes Jr (2009), existe um estudo que compara quatro variações de puxadas no PULLEY alto que afirma que uma delas, quando realizada no plano frontal, apresenta melhor relação custo-benefício do que as outras variações. Esse custo-benefício se refere a uma maior estimulação da musculatura dorsal, associada a um menor potencial lesivo na articulação do ombro. Como se denomina essa puxada?
- (A) Com pegada fechada neutra.
  - (B) Aberta por trás.
  - (C) Com pegada fechada supinada.
  - (D) Alternada.
  - (E) Pela frente.

- 5) No desenvolvimento da capacidade de força através do método isométrico, Platonov (2008) cita um efeito indesejável, que é a diminuição de uma das capacidades motoras necessárias para o sucesso esportivo. Como se denomina essa capacidade?
- (A) Flexibilidade.
  - (B) Velocidade.
  - (C) Potência.
  - (D) Reação.
  - (E) Resistência.
- 6) Sabe-se que um atleta, após uma sessão de treinamento, foi pesado imediatamente, e registrou uma perda de peso corporal de 1,2 quilogramas (Kg). Segundo Powers e Howley (2009), baseado em vários estudos, para assegurar uma reidratação completa, o atleta deverá consumir qual quantidade de líquido, em litros?
- (A) 0,9
  - (B) 1,0
  - (C) 1,6
  - (D) 1,8
  - (E) 2,4
- 7) Segundo Machado (2004), no nado de CRAWL, pode-se dividir o trabalho dos braços em duas fases, que são:
- (A) aquática e de recuperação.
  - (B) propulsiva e de tração.
  - (C) aérea e submersa.
  - (D) de tração e de recuperação.
  - (E) aérea e aquática.
- 8) De acordo com Dangelo e Fattini (2011), nas síndromes neocerebelares, a incoordenação motora (ataxia) é um sintoma fundamental que se manifesta por vários sinais, que são dismetria,
- (A) coreia, apraxia, tremor e nistagmo.
  - (B) disdiadococinesia, rechaço, atetose e nistagmo.
  - (C) disdiadococinesia, decomposição, nistagmo, tremor e rechaço.
  - (D) disdiadococinesia, nistagmo, apraxia, tremor e rechaço.
  - (E) decomposição, tremor, apraxia e rechaço.

- 9) Correlacione os processos de organização de competições esportivas às suas respectivas características, e em seguida, assinale a opção que apresenta a sequência correta.

PROCESSOS

CARACTERÍSTICAS

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| I - Eliminatória simples    | ( ) É conhecido como campeonato "todos contra todos" em dois turnos.  |
| II - Eliminatória dupla     |   |
| III - Escala                |   |
| IV - Rodízio duplo          | ( ) Dar oportunidade aos perdedores da 1ª rodada de jogarem uma 2ª vez, e é um tipo de eliminatória totalmente educativo. |
| V - Eliminatória consolação | ( ) Somente utilizado em esportes individuais.  |
| VI - Torneio                | ( ) Indicado para competições realizadas em período curto.  |
|                             | ( ) Dar oportunidade aos perdedores de continuarem na competição.   |

- (A) (IV) (II) (III) (VI) (V)  
(B) (IV) (V) (III) (I) (II)  
(C) (VI) (IV) (V) (I) (II)  
(D) (IV) (II) (VI) (I) (III)  
(E) (III) (V) (II) (I) (IV)

- 10) Segundo Platonov (2008), assinale a opção que NÃO apresenta uma tarefa básica que deve ser realizada no processo da preparação técnica do desportista.

- (A) O incremento e a assimilação de novos gestos motores capazes de aumentar a eficácia do domínio da técnica do desporto.  
(B) O aumento do volume e da variedade das perícias e as habilidades motoras.  
(C) A sucessiva transformação dos procedimentos racionais assimilados em ações competitivas eficazes.  
(D) O aumento da segurança e da eficiência da técnica nas ações em condições competitivas extremas.  
(E) O aperfeiçoamento das estruturas dinâmicas e cinemáticas, das ações motoras, de acordo com as particularidades do desportista.

- 11) De acordo com Dangelo e Fattini (2011), o antebraço é proximal em relação a que parte do corpo?
- (A) Clavícula.
  - (B) Braço.
  - (C) Mão.
  - (D) Ombro.
  - (E) Cotovelo.
- 12) Segundo Powers e Howley (2009), quando indivíduos altamente treinados interrompem o treinamento, o VO<sub>2</sub> máx diminui ao longo do tempo pelo fato de
- (A) o volume sistólico máximo aumentar.
  - (B) a capacidade oxidativa geral do músculo aumentar.
  - (C) os estoques de glicogênio diminuírem.
  - (D) o débito cardíaco máximo e a extração de oxigênio diminuírem.
  - (E) a frequência cardíaca e a diferença arteriovenosa diminuírem.
- 13) Segundo Platonov (2008), considerando as particularidades da construção dos mesociclos no treinamento feminino, qual é a fase do Ciclo Ovariano-Menstrual (COM) que é menos favorável, à utilização de cargas no treinamento e nas competições?
- (A) Menstrual.
  - (B) Pós-menstrual.
  - (C) Ovulatória.
  - (D) Pós-ovulatória.
  - (E) Pré-menstrual.
- 14) Segundo Flegel (2008), no desaquecimento, durante quantos minutos no total, os atletas devem alongar cada grupo muscular apropriado para seus respectivos esportes?
- (A) 2 ou 3
  - (B) 3 ou 5
  - (C) 5 ou 10
  - (D) 10 ou 15
  - (E) 15 ou 30

- 15) Segundo Guedes e Guedes(2006), o método antropométrico de Heath-Carter admite que as características somatotipológicas sofrem influência significativa de alguns fatores exógenos, oferecendo maior ênfase ao fenótipo ou às propriedades visíveis do organismo, resultantes da interação entre o genótipo e as condições ambientais. Assinale a opção que apresenta dois destes fatores.
- (A) Sistemas de treinamento e meio ambiente.
  - (B) Morfologia externa e sistemas de treinamento.
  - (C) Suplementos alimentares e equipamentos esportivos.
  - (D) Meio ambiente e instrumentos de medida.
  - (E) Alimentação e atividade física.
- 16) Segundo Guedes e Guedes (2006), para a seleção adequada de recursos a serem empregados na coleta de informações voltadas à avaliação da força/resistência muscular, deve-se levar em conta, inicialmente, o tipo de contração a ser envolvida na ação muscular. Nesse caso, considera-se a existência de três categorias de teste de força/resistência muscular coincidentes com os tipos de contração muscular, que são:
- (A) balístico, elíptico e linear.
  - (B) contínuo, intermitente e intervalado.
  - (C) concêntrico, excêntrico e isotônico.
  - (D) estático, dinâmico e isocinético.
  - (E) máximo, mínimo e isométrico.
- 17) Utilizando a equação de Siri (1961), citado por Guedes e Guedes (2006), calcule o percentual de gordura em relação ao peso corporal de um indivíduo que possui 60Kg e 56L de peso e volume corporal, respectivamente, considerando o resultado como valor inteiro, e assinale a opção correta.
- (A) 10%
  - (B) 12%
  - (C) 18%
  - (D) 24%
  - (E) 26%

- 18) Segundo Dangelo e Fattini (2011), os músculos que compõem o manguito rotador são:
- (A) coracobraquial, supra-escapular, trapézio e deltoide.
  - (B) supraespinal, coracobraquial, redondo maior e infraespinal.
  - (C) subescapular, supraespinal, infraespinal e redondo menor.
  - (D) redondo menor, redondo maior, subescapular e supraespinal.
  - (E) trapézio, deltóide, supraespinal e infraespinal.
- 19) De acordo com Flegel (2008), assinale a opção que NÃO apresenta um cuidado que deve ser observado por um treinador a fim de minimizar o risco de lesões nos atletas que estão sob supervisão.
- (A) Certificar-se de que seus atletas estão em condições adequadas para participar.
  - (B) Fornecer aos atletas e a seus pais declarações verbais e por escrito dos riscos à saúde inerentes àquele esporte em particular.
  - (C) Colocar atletas novatos ou fisicamente imaturos como adversários de atletas em excelentes condições ou que sejam altamente habilidosos.
  - (D) Manter-se atualizado sobre as melhores e mais seguras maneiras de executar as técnicas usadas no esporte.
  - (E) Ensinar os atletas a usar, vestir e inspecionar seus equipamentos.
- 20) Segundo Dangelo e Fattini (2011), como se denomina a glândula, que contém melatonina, sintetizada a partir da serotonina, e que é um órgão mediano, ímpar, localizado numa depressão entre os colículos superiores, abaixo do esplênio do corpo caloso?
- (A) Pineal.
  - (B) Hipófise.
  - (C) Tireoide.
  - (D) Paratireoide.
  - (E) Suprarrenais.

- 21) Segundo Teixeira e Guedes Jr. (2009), como se denomina o exercício básico para o desenvolvimento da musculatura dos ombros, que é realizado no plano frontal, com abdução dos ombros e extensão dos cotovelos, sendo antagônico ao exercício de puxada pela frente, e que, além da musculatura dos ombros, exercita também o trapézio, a porção clavicular do peitoral e o tríceps braquial?
- (A) Desenvolvimento pela frente.
  - (B) Puxada por trás.
  - (C) Supino reto.
  - (D) Remada alta.
  - (E) Voador.
- 22) Segundo Platonov (2008), na preparação psicológica, a vontade, como aspecto ativo da consciência do ser humano, juntamente com o raciocínio e a percepção, regula o comportamento e a atividade em condições difíceis. Ela é formada por três componentes estruturais, que são:
- (A) cognitivo, emocional e executor.
  - (B) inteligência, ousadia e determinação.
  - (C) controle emocional, vontade e superação.
  - (D) intuição, raciocínio lógico e decisão.
  - (E) autocontrole, racionalidade e ânimo.
- 23) Considere que, num campeonato de futebol organizado pela Comissão de Desportos da Marinha (CDM), 32 Organizações Militares inscreveram equipes representativas. Sabe-se que a 1ª fase será disputada por oito grupos, cada um deles contando com quatro equipes, no sistema de rodízio simples. Sabendo-se que se classificam para seguir na competição as duas melhores equipes de cada grupo e que a partir da 2ª fase, os classificados, em uma chave única, se enfrentarão no sistema de eliminatória simples e, além disso haverá jogo para a decisão do 3º lugar, quantos jogos serão disputados até a final?
- (A) 64
  - (B) 62
  - (C) 60
  - (D) 58
  - (E) 56



- 24) Segundo Platonov (2008), no desenvolvimento das capacidades de velocidade, os meios de preparação incluem diversos exercícios que exigem:
- (A) explosão, destreza nos movimentos e plasticidade dos movimentos.
  - (B) rapidez de execução, aceleração máxima dos movimentos e contração excêntrica dos músculos.
  - (C) controle do movimento, concentração e força.
  - (D) resistência muscular localizada, potência e habilidade na execução dos movimentos.
  - (E) reação rápida, alta velocidade de execução dos movimentos e máxima frequência dos movimentos.
- 25) De acordo com Dangelo e Fattini (2011), o nó sinoatrial é considerado o marcapasso do coração, e está situado
- (A) no septo atrial.
  - (B) no átrio esquerdo.
  - (C) no ventrículo esquerdo.
  - (D) na parede do átrio direito.
  - (E) no seio coronário.
- 26) Segundo Machado (2004), dentre as classificações existentes para os ritmos de batimentos de pernas do nado de CRAWL, qual se caracteriza por realizar duas movimentações laterais, conhecidas antigamente como "tesouradas"?
- (A) 6:1
  - (B) 4:1
  - (C) 2:2
  - (D) 2:1
  - (E) 1:2
- 27) Segundo Guedes e Guedes (2006), o método antropométrico de análise da composição corporal é uma técnica que apresenta procedimentos de determinação:
- (A) indiretos.
  - (B) diretos.
  - (C) duplamente indiretos.
  - (D) duplamente diretos.
  - (E) tricompartmental.

28) Segundo Hall (2009), com relação aos planos anatômicos de referência, é correto afirmar que o ciclismo exige movimentos dos membros inferiores no plano:

- (A) cardinal.
- (B) frontal.
- (C) transverso.
- (D) sagital.
- (E) longitudinal.

29) De acordo com Flegel (2008), coloque V (verdadeiro) ou F (falso) nas afirmativas abaixo, com relação aos procedimentos disponíveis ao profissional de educação física quando um atleta sofrer uma crise de asma e o profissional de educação física não possuir medicamento adequado para tal crise.

- ( ) Chamar a assistência médica de emergência.
- ( ) Monitorar a respiração e a circulação do atleta.
- ( ) Colocar o atleta na posição de deitado.
- ( ) Monitorar e tratar o choque conforme necessário.
- ( ) Tranquilizar o atleta.

Assinale a opção correta.

- (A) (F) (F) (V) (F) (V)
- (B) (V) (V) (F) (V) (V)
- (C) (V) (V) (F) (F) (V)
- (D) (V) (F) (F) (V) (F)
- (E) (F) (V) (V) (F) (V)

30) Segundo Dangelo e Fattini (2011), qual é o principal músculo extensor da coluna?

- (A) Trapézio.
- (B) Ereter da espinha.
- (C) Semiespinhais.
- (D) Esplênios.
- (E) Iliocostal.

- 31) Segundo Hall (2009), qual é a articulação do corpo humano que apresenta maior mobilidade?
- (A) Acrômio clavicular.
  - (B) Tíbio femural.
  - (C) Glenoumeral.
  - (D) Patelofemural.
  - (E) Coracoclavicular.
- 32) Assinale a opção que apresenta a ordem correta dos nados em uma prova de revezamento MEDLEY.
- (A) Borboleta, peito, costas e livre.
  - (B) Borboleta, costas, peito e livre.
  - (C) Costas, borboleta, peito e livre.
  - (D) Borboleta, costas, livre e peito.
  - (E) Costas, peito, borboleta e livre.
- 33) Segundo Flegel (2008), assinale a opção que apresenta um sintoma grave referente ao estado de hipotermia.
- (A) Calafrios.
  - (B) Dormência.
  - (C) Depressão.
  - (D) Irritabilidade.
  - (E) Pupilas dilatadas.
- 34) Sabendo que a Superliga Masculina de Voleibol, organizada pela Confederação Brasileira de Voleibol (CBV), é disputada por 12 equipes, no sistema de rodízio duplo, é correto afirmar que, nessa competição existem as seguintes quantidades de jogos e rodadas, respectivamente:
- (A) 134 e 22
  - (B) 132 e 24
  - (C) 132 e 22
  - (D) 122 e 24
  - (E) 122 e 22

- 35) Segundo Machado (2004), qual é o estilo de nado que exige coordenação, força e resistência, sendo de fácil aprendizado, por permitir de forma mais rápida a utilização de superfícies propulsivas e que utiliza como um de seus educativos o exercício denominado "homem do fundo do mar"?
- (A) Peito.
  - (B) Crawl.
  - (C) Medley.
  - (D) Borboleta.
  - (E) Costas.
- 36) O ácido lático, uma vez produzido no músculo esquelético, rapidamente sofre um processo químico que transforma a molécula em uma base conjugada denominada lactato. Segundo Powers e Howley (2009), como é denominado esse processo?
- (A) Fosforilação oxidativa.
  - (B) Ionização.
  - (C) Glicólise.
  - (D) Óxido-redução.
  - (E) Hidrólise.
- 37) Segundo Novaes (2008), no treinamento de musculação, qual é o método mais indicado para iniciantes e pessoas que estão retornando ao treinamento, que tem como característica iniciar o treinamento com um exercício básico de cada grupamento muscular, evoluindo para os exercícios específicos, aumentando gradualmente o número de exercícios e o tempo da sessão?
- (A) Série dividida.
  - (B) Série simples.
  - (C) Método localizado.
  - (D) Circuito.
  - (E) Alternado por segmento.

- 38) Segundo Teixeira e Guedes Jr (2009), com o decorrer do treinamento de musculação, adaptações estruturais ou morfológicas ocorrem nos indivíduos praticantes. A principal adaptação morfológica do treinamento de força é a hipertrofia muscular, em consequência do aumento da secção transversal das fibras musculares (ou aumento do tamanho da musculatura). Como são denominados os dois fenômenos responsáveis por esse aumento?
- (A) Hipertrofia e hipertonia.
  - (B) Hipertonia e adaptação neural.
  - (C) Adaptação neural e adaptação músculo esquelética.
  - (D) Hiperplasia e adaptação intramuscular.
  - (E) Hipertrofia e hiperplasia.
- 39) Segundo Guimarães Neto (2006), citado por Teixeira e Guedes Jr (2009), o agachamento livre é um dos exercícios mais conhecidos da musculação e, talvez, o preferido entre fisiculturistas e adeptos do treinamento resistido. Apesar de sua alta popularidade e eficiência, o agachamento livre é ainda um exercício muito polêmico quando se refere a lesões
- (A) no joelho e na coluna lombar.
  - (B) no joelho e na articulação tíbiotalar.
  - (C) na coluna lombar e na coluna cervical.
  - (D) na coluna cervical e na articulação coxo femural.
  - (E) no joelho e na articulação coxo femural.
- 40) De acordo com Machado (2004), qual é a diferença entre o trabalho de pernas no nado de costas e esse mesmo trabalho realizado no nado de CRAWL?
- (A) O ritmo dos batimentos de pernas.
  - (B) A resistência proporcionada pela água.
  - (C) A posição dos pés durante as pernadas.
  - (D) O tempo forte é dirigido de cima para baixo no nado de costas.
  - (E) O tempo forte é dirigido de baixo para cima no nado de costas.

- 41) Segundo Powers e Howley (2009), o doping sanguíneo se refere à infusão de eritrócitos (hemácias) em uma tentativa de aumentar a concentração de qual componente do sangue?
- (A) Plasma.
  - (B) Plaquetas.
  - (C) Glóbulos brancos.
  - (D) Glóbulos vermelhos.
  - (E) Hemoglobina.
- 42) De acordo com Hall (2009), o movimento corporal simultâneo dos braços e das pernas, popularmente conhecido como "polichinelo" se realiza em quais eixos de rotação que passam através dos ombros e do quadril?
- (A) Medial lateral.
  - (B) Ântero-posterior.
  - (C) Frontal-horizantal.
  - (D) Longitudinal.
  - (E) Vertical.
- 43) Segundo Hall (2009), nas lesões ósseas, qual é a porcentagem das lesões esqueléticas agudas, envolvendo as epífises, que afetam crianças e adolescentes?
- (A) 5%
  - (B) 10%
  - (C) 15%
  - (D) 20%
  - (E) 50%

44) Segundo Teixeira e Guedes Jr (2009) e Novaes (2008) coloque V (verdadeiro) ou F (falso) nas afirmativas abaixo com relação à frequência semanal para treinamento em musculação e, em seguida, assinale a opção que apresenta a sequência correta.

- ( ) A frequência de duas a três vezes por semana tem sido sugerida como a ideal para iniciantes.
- ( ) Mesmo com o avanço do treinamento, não é recomendável uma frequência acima três vezes, por semana.
- ( ) Em treinamentos parcelados, a frequência semanal pode chegar a seis dias de treinamento com apenas um de descanso.
- ( ) Existem dados na literatura mostrando que até uma única sessão semanal é capaz de aumentar a força muscular.
- ( ) Empiricamente, fisiculturistas e levantadores de peso chegam a treinar de cinco a sete vezes por semana.

- (A) (V) (V) (F) (F) (V)
- (B) (F) (V) (F) (V) (F)
- (C) (F) (V) (F) (F) (F)
- (D) (V) (F) (V) (V) (V)
- (E) (F) (F) (V) (F) (V)

45) Considere que, durante uma partida de futebol, um treinador, após presenciar um choque de cabeça entre dois atletas, verificou que um deles apresentava uma lesão fechada na cabeça. Segundo Flegel (2008), assinale a opção que NÃO apresenta um sinal desse tipo de lesão.

- (A) Respiração irregular.
- (B) Sangramento ou ferida no local do golpe.
- (C) Protuberância ou deformação no local do golpe.
- (D) Regularidade no pulso.
- (E) Convulsões.

- 46) Segundo Godoy (1994), citado por Novaes (2008), qual é o nome do método de treinamento em musculação que se fundamenta na correlação volume X intensidade de treinamento em que, a cada set de determinado exercício, ocorre a diminuição ou o aumento do número de repetições realizadas e, simultaneamente, o aumento ou a diminuição do peso?
- (A) Superset.
  - (B) Piramidal.
  - (C) Método de contrastes.
  - (D) Alternado por origem e inserção musculares.
  - (E) Método localizado.
- 47) Segundo Powers e Howley (2009), considerando a homeostasia do corpo humano, um sistema de controle biológico pode ser definido como uma série de componentes interconectados que mantêm um parâmetro físico ou químico do corpo em um valor próximo do constante. Quais são os componentes gerais de um sistema de controle biológico?
- (A) Mecânico, químico e cinestésico.
  - (B) Estático, dinâmico e sensorial.
  - (C) Receptor, centro de integração e efetor.
  - (D) Oxidativo, redutor e enzimático.
  - (E) Retroalimentação positiva, retroalimentação negativa e resposta dinâmica.
- 48) De acordo com Dangelo e Fattini (2011), como se denomina a parte óssea formada pela fusão dos ossos ílio, ísquio e púbis, que se unem na região onde mais se faz sentir o peso suportado pelo osso do quadril?
- (A) Cabeça do fêmur.
  - (B) Colo do fêmur.
  - (C) Acetábulo.
  - (D) Glenóidea.
  - (E) Tróclea.



- 49) Segundo Platonov (2008), qual é o enfoque, considerado eficaz, que deverá ser utilizado para o desenvolvimento da capacidade da força máxima de um lutador de boxe, sem que haja ganho de peso por causa do aumento de massa muscular?
- (A) Aperfeiçoar os mecanismos neuro-reguladores e aumentar a capacidade, a potência e a mobilidade do mecanismo alático de fornecimento de energia para a contração muscular.
  - (B) Aumentar a ingesta de nutrientes capazes de estimular a produção de ATP e CP, gerando um ganho na produção de energia utilizável.
  - (C) Adaptar os sistemas aeróbicos e anaeróbicos para os esforços do treinamento, tornando a produção energética mais eficaz.
  - (D) Diminuir os impulsos neuro-reguladores e o recrutamento das unidades motoras complementares.
  - (E) Estimular a síntese proteica no período de recuperação, com posterior supercompensação das proteínas da contração.
- 50) Segundo Machado (2004), coloque V (verdadeiro) ou F (falso) nas afirmativas abaixo em relação à fase de aprendizagem da natação, e, em seguida, assinale a opção que apresenta a sequência correta.
- ( ) Didaticamente, pode-se subdividir a fase da aprendizagem em vários tópicos. O primeiro deles é a avaliação das habilidades.
  - ( ) A propulsão utilizando as pernas deve ser trabalhada antes da propulsão utilizando os braços.
  - ( ) Noções de deslize devem ser ensinadas após o ensino de respiração e flutuação.
  - ( ) A entrada do corpo na água em posição de mergulho pode e deve ser trabalhada desde o início do processo pedagógico.
  - ( ) O trabalho de adaptação ao meio aquático só é recomendado quando se trata de crianças e adolescentes. Para adultos, sugere-se iniciar com o trabalho de propulsão.
- (A) (F) (V) (V) (V) (F)
  - (B) (V) (V) (F) (F) (V)
  - (C) (V) (F) (F) (V) (F)
  - (D) (F) (F) (F) (V) (V)
  - (E) (F) (V) (V) (F) (F)