

## Professor de Educação Básica III - Educação Física

### Antes de iniciar a prova, leia as instruções:

- ✓ Para fazer a prova, você recebeu:
  - este caderno de prova, que contém **40 questões**;
  - um cartão de respostas.
- ✓ **Confira:**
  - **no cartão de respostas:** nome, número e cargo, emprego ou função da inscrição.
  - **no caderno de prova:** cargo, emprego ou função e quantidade de questões.
- ✓ **Duração da prova: 3 horas**
  - Incluído o tempo para o preenchimento do cartão de respostas.
  - Levar caderno: após **60 minutos de prova**.
  - Por questões de segurança, o candidato que sair antes desse tempo devolverá ao fiscal da sala, além do cartão de respostas, o caderno de prova.
- ✓ Verifique, no caderno de prova, se:
  - faltam folhas e se a sequência e a quantidade de questões estão corretas.
  - há imperfeições gráficas que possam causar dúvidas.
- ✓ **Comunique imediatamente ao fiscal qualquer irregularidade! Não serão admitidas reclamações posteriores.**
- ✓ A interpretação das questões é parte integrante da prova, não sendo permitidas perguntas relacionadas ao conteúdo aos fiscais.
- ✓ Não é permitido qualquer tipo de consulta durante a realização da prova, tampouco empréstimo de materiais e comunicação entre os candidatos.
- ✓ **O cartão de respostas é o único documento válido e utilizado para a correção da prova objetiva.** Preencha-o com cuidado, marcando apenas uma alternativa para cada questão.
- ✓ Não rabisque, rasure, amasse ou dobre o cartão de respostas. É vedada a substituição do cartão de respostas decorrente de erro do candidato.
- ✓ As respostas devem ser transcritas exclusivamente para o cartão de respostas, sendo proibida a cópia em qualquer outro local.
- ✓ É proibido anotar o conteúdo da prova em qualquer local fora do caderno de provas.
- ✓ Ao concluir a prova, permaneça em seu lugar e comunique ao fiscal de sala, aguardando autorização para entregar o material.
- ✓ Ao terminar a prova, entregue ao fiscal o cartão de respostas devidamente preenchido e assinado.
- ✓ Os três últimos candidatos devem permanecer em sala a fim de acompanhar o fechamento do material.

Fraudar ou tentar fraudar concursos públicos é crime previsto no art. 311-A do Código Penal.

Nome do Candidato:

Nº de Inscrição:

Japonês que gastou R\$ 75 mil em fantasia de cachorro faz seu primeiro passeio

*Toko-San aparece farejando outros cachorros em um parque.*

Um japonês que gastou R\$ 75 mil em uma fantasia de cachorro compartilhou com seus seguidores sua primeira caminhada na rua com o adereço. Em maio de 2022, ele mostrou o resultado final da roupa que o transformou em um cão da raça Collie.

Em seu canal do YouTube, Toko publicou vídeos em que é visto pela primeira vez sendo levado para passear na coleira. O amante dos cães aparece farejando outros cachorros em um parque e rolando no chão.

Toko-San se apresentou como o Collie em abril, quando estreou seu canal no YouTube. Ele já publicou diversos vídeos. Nas imagens, reproduz ações do animal, brinca com uma bolinha e também dá a patinha.

Segundo o jornal Daily Mail, Toko encomendou a roupa de uma agência chamada Zeppet, empresa produtora de fantasias para filmes e propagandas de TV. A peça demorou 40 dias para ficar pronta.

Apesar de ser identificado como Toko-San, ainda não se sabe quem é a pessoa por trás da fantasia de Collie. Ao jornal, ele afirmou que “não está pronto para tirar a máscara”.

Fonte: G1. Adaptado.

1) Segundo o texto, é INCORRETO afirmar que:

- a) A fantasia de cachorro usada por Toko-San custou R\$ 75 mil e foi produzida durante 40 dias.
- b) Como Toko-San usa uma máscara, não é possível afirmar com certeza se realmente é ele que está fantasiado de cachorro.
- c) A empresa que fez a fantasia para Toko-San é especializada em produzir roupas para pessoas que gostam de se vestir de animais.
- d) Em um canal no YouTube, Toko-San posta vídeos nos quais reproduz ações típicas de um cachorro.

2) No título “Japonês que gastou R\$ 75 mil em fantasia de cachorro faz seu primeiro passeio.”, o pronome relativo destacado poderia ser substituído, mantendo o mesmo sentido e a correção gramatical, por:

- a) o qual
- b) a qual
- c) onde
- d) do qual

3) Em relação ao gênero e à tipologia aos quais o texto pertence, avaliar se as afirmativas são certas (C) ou erradas (E) e assinalar a sequência correspondente.

- ( ) O texto trata-se de uma notícia, gênero textual jornalístico que relata fatos.
- ( ) Há predomínio da tipologia textual narrativa, sendo uma de suas principais características a presença de verbos de ação, em sua maioria no pretérito perfeito do indicativo.
- ( ) O propósito principal do produtor do texto é defender uma tese, com base em argumentos.
- ( ) Em termos de estrutura, o texto apresenta título, subtítulo (em itálico), *lead* ou lide (1º parágrafo, que traz de modo sucinto aspectos essenciais do fato relatado) e corpo do texto (parágrafos 2, 3, 4 e 5).

- a) C - C - E - E.
- b) C - C - E - C.
- c) E - E - C - E.
- d) E - C - C - E.

4) “Em seu canal do YouTube, Toko publicou vídeos em que é visto pela primeira vez sendo levado para passear na coleira.” (2º parágrafo). Assinalar a alternativa cujo uso da(s) vírgula(s) se justifica pela mesma regra do fragmento acima.

- a) Queridos alunos, 2025 está terminando e eu gostaria muito de agradecer pela nossa convivência ao longo desse ano.
- b) São Paulo, a cidade mais populosa da América, passou por grandes transformações ao longo do século XX.
- c) O filme “A substância” chamou a atenção para uma questão bastante relevante, mas não agradou a maior parte da crítica.
- d) O sequestro de Silvio Santos, em agosto de 2001, foi um dos eventos de maior repercussão midiática do ano.

5) “Toko-San se apresentou como o Collie em abril, quando estreou seu canal no YouTube.” (3º parágrafo). O elemento linguístico destacado expressa o sentido de:

- a) Causa.
- b) Tempo.
- c) Finalidade.
- d) Consequência.

6) Em “Um japonês que gastou R\$ 75 mil em uma fantasia de cachorro compartilhou com seus seguidores sua primeira caminhada na rua com o adereço” (1º parágrafo), a flexão da forma verbal sublinhada, na terceira pessoa do singular, justifica-se pela sua concordância com:

- a) Japonês.
- b) Fantasia.
- c) Cachorro.
- d) Adereço.

7) Em “Ele já publicou diversos vídeos” (3º parágrafo), o verbo que exige o mesmo tipo de complemento que o sublinhado está na frase:

- a) Toko-San gostou da fantasia de cachorro.
- b) Os cães precisam de muito carinho e amor.
- c) Eu sempre simpatizo com apreciadores de cães.
- d) Meu cachorro só come ração e petiscos.

8) Uma nova redação da oração sublinhada em “Apesar de ser identificado como Toko-San, ainda não se sabe quem é a pessoa por trás da fantasia de Collie” (5º parágrafo) mostra-se CORRETA e coerente com o sentido original na seguinte formulação:

- a) Uma vez que se identificou como Toko-San
- b) Embora tenha sido identificado como Toko-San
- c) Caso fosse identificado como Toko-San
- d) Para que fosse identificado como Toko-San

9) Assinalar a alternativa que apresenta somente substantivos.

- a) Pedra | príncipe | leal | ajuda.
- b) Esperança | empresa | pirulito | mau.
- c) Paciência | ventilador | medo | lâmpada.
- d) Rede | elogio | lento | amanhecer.

10) As palavras sublinhadas a seguir são classificadas, respectivamente, em:

“Ao jornal, ele afirmou que ‘não está pronto para tirar a máscara’”. (5º parágrafo)

- a) Substantivo | pronome | pronome | preposição | artigo.
- b) Pronome | advérbio | adjetivo | verbo | preposição.
- c) Substantivo | pronome | advérbio | preposição | artigo.
- d) Pronome | adjetivo | advérbio | preposição | preposição.

11) Considerando a concordância verbal, analisar os itens.

- I. A maioria dos animais possui comportamentos instintivos.
- II. Ontem, mais de um se xingaram.
- III. Minas Gerais investe em turismo.

Está CORRETO o que se afirma:

- a) Apenas no item III.
- b) Apenas nos itens I e III.
- c) Apenas nos itens I e II.
- d) Em todos os itens.

12) Considerando o emprego dos “porquês”, assinalar a alternativa CORRETA.

- a) O motivo porque te liguei foi devido a um acidente.
- b) Comecei a entender por que razão você me deixou.
- c) Soube de dois por quês?
- d) Você fez isso porquê?

13) Considerar as orações abaixo e assinalar a alternativa CORRETA.

- I. O mecânico cheira a gasolina.
- II. O mecânico cheira à gasolina.

- a) A crase deveria ser obrigatória em I.
- b) A crase em II é obrigatória.
- c) Em I, a ausência da crase indica materialização.
- d) Em II, a presença da crase indica materialização.

14) Sobre o emprego de “senão” e “se não”, analisar os itens.

- I. Maria só mora em lugares onde se não vive tranquilamente.
- II. Estude, senão será reprovado!
- III. Não passará nunca, senão estudar!

Está CORRETO o que se afirma:

- a) Apenas nos itens I e II.
- b) Apenas nos itens I e III.
- c) Apenas nos itens II e III.
- d) Em todos os itens.

15) A partir do emprego simultâneo de pronomes pessoais do caso reto e oblíquo, assinalar a alternativa CORRETA.

- a) Entre ti e eu, nunca haverá nada.
- b) Entre eu e tu, nunca haverá amor.
- c) Entre você e eu, ainda há amor verdadeiro.
- d) Entre mim e você, ainda há a chama do amor.

---

**CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS | 25 QUESTÕES**

---

**16)** Para atingir os objetivos estabelecidos para a educação na Lei Orgânica Municipal, o Município, em regime de colaboração com os Governos Federal e Estadual, organizará o seu sistema de educação, assegurando:

- I. Ensino fundamental gratuito, salvo para os que não frequentam a escola na idade escolar.
- II. Ensino público em horário integral nos estabelecimentos oficiais, mediante pagamento de taxa de matrícula.
- III. Atendimento ao educando, no ensino fundamental, através de programas suplementares de material didático-escolar, transporte, alimentação e assistência à saúde.

Está CORRETO o que se afirma:

- a) Apenas no item I.
- b) Apenas no item II.
- c) Apenas no item III.
- d) Apenas nos itens I e III.

---

**17)** A Lei Complementar Municipal nº 005/2021 disciplina as vantagens pecuniárias devidas ao servidor público municipal. À luz da sistemática adotada pela referida lei, as diárias concedidas ao servidor quando se deslocar temporariamente do Município, a serviço, obedecidas as regras estabelecidas, possuem natureza de:

- a) Abono.
- b) Indenização.
- c) Gratificação.
- d) Dissídio.

---

**18)** O servidor terá direito à licença para atividade política durante o período que mediar entre a sua escolha em convenção partidária, como candidato a cargo eletivo, e a véspera do registro de sua candidatura perante a Justiça Eleitoral, conforme dispuser a legislação regente. Nos termos da Lei Complementar Municipal nº 005/2021, a licença para atividade política será concedida:

- a) Com remuneração em dobro.
- b) Com remuneração pela metade.
- c) Sem prejuízo da remuneração.
- d) Sem remuneração.

**19)** De acordo com a Constituição Federal, a assistência social será prestada a quem dela necessitar, independentemente de contribuição à seguridade social, e tem por objetivos:

- I. A redução da vulnerabilidade socioeconômica de famílias em situação de pobreza ou extrema pobreza.
- II. A habilitação e a reabilitação das pessoas com deficiência e a promoção de sua integração à vida comunitária.

Está CORRETO o que se afirma:

- a) Em ambos os itens.
- b) Apenas no item I.
- c) Apenas no item II.
- d) Em nenhum dos itens.

---

**20)** Sobre os direitos relacionados à educação previstos na Lei nº 8.069/1990 — Estatuto da Criança e do Adolescente, assinalar a alternativa CORRETA.

- a) É facultado ao Estado garantir acesso ao ensino à criança e ao adolescente em casos específicos.
- b) O acesso da criança e do adolescente ao Ensino Fundamental será condicionado a exame seletivo.
- c) A criança e o adolescente têm assegurada a igualdade de condições para o acesso e a permanência na escola.
- d) É facultado aos pais a decisão de matricular ou não seus filhos na rede regular de ensino.

---

**21)** O acesso à educação básica obrigatória é direito público subjetivo do cidadão. Assim, de acordo com a Lei nº 9.394/1996 — Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, quanto à Educação Infantil ou ao Ensino Fundamental, é CORRETO afirmar que:

- a) A matrícula na rede pública pode ser recusada por insuficiência de vagas.
- b) Cabe ao poder público garantir vaga na escola pública mais próxima de residência da criança.
- c) É necessária avaliação intelectual prévia para ingresso no Ensino Fundamental.
- d) O poder público não tem qualquer incumbência de ofertar transporte escolar.

---

**22)** Conforme previsto no art. 26 da Lei nº 14.113/2020 — Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação (Fundeb), excluídos os recursos relativos à complementação da União (VAAR), qual percentual mínimo dos recursos anuais totais dos fundos deve ser destinado ao pagamento, em cada rede de ensino, da remuneração dos profissionais da educação básica em efetivo exercício?

- a) 25%
- b) 30%
- c) 50%
- d) 70%

**23)** É bem de natureza imaterial e de formação da identidade cultural brasileira, reconhecido(a) como desporto de criação nacional, sendo o seu ensino facultado nas instituições públicas e privadas. Segundo a Lei nº 12.288/2010 — Estatuto da Igualdade Racial, o trecho faz referência:

- a) À capoeira.
- b) Ao samba.
- c) Ao frevo.
- d) À dança de rua.

---

**24)** No que se refere à função normativa da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a Resolução CNE/CP nº 2/2017 estabelece que o documento:

- a) Equivale a um currículo nacional detalhado, devendo ser aplicado diretamente pelas unidades escolares.
- b) Assume caráter orientador, facultando sua adoção conforme decisão política de cada sistema.
- c) Constitui referência nacional obrigatória para a formulação dos currículos da educação básica.
- d) Limita-se a indicar expectativas de aprendizagem para fins exclusivos de avaliação externa.

---

**25)** A gestão democrática no ensino público, conforme a Resolução CNE/CEB nº 4/2010, pressupõe:

- a) Centralização administrativa da gestão escolar.
- b) Participação da comunidade escolar na gestão da escola.
- c) Hierarquização rígida das relações institucionais.
- d) Predominância das normas sobre o projeto pedagógico.

---

**26)** De acordo com o Parecer CNE/CP nº 3/2004, que dispõe sobre as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação das Relações Étnico-Raciais e para o Ensino de História e Cultura Afro-Brasileira e Africana, para conduzir suas ações, os sistemas de ensino, os estabelecimentos e os professores terão como referência, entre outros pertinentes às bases filosóficas e pedagógicas que assumem, os seguintes princípios:

- I. Consciência política e histórica da diversidade.
- II. Fortalecimento de identidades e de direitos.
- III. Estabelecimento de uma identidade nacional comum.

Está CORRETO o que se afirma:

- a) Apenas no item I.
- b) Apenas no item II.
- c) Apenas nos itens I e II.
- d) Apenas nos itens I e III.

---

**27)** Sob uma ótica construtivista, e considerando a finalidade fundamental do ensino, avaliar se as afirmativas são certas (C) ou erradas (E) e assinalar a sequência correspondente.

- ( ) A avaliação formativa tem como prioridade a sequência didática preestabelecida.
- ( ) O processo avaliativo considera que o erro é sinal de fracasso no processo de aprendizagem.
- ( ) A avaliação, quando pensada de forma formativa, tem como finalidade contribuir para a formação integral do estudante.

- a) C - C - E.
- b) E - E - C.
- c) C - E - E.
- d) E - C - C.

---

**28)** Pedagogias fundadas em aprendizagens por problemas utilizam a transdisciplinaridade. Sendo assim, por transdisciplinaridade, entende-se que:

- I. É uma abordagem que subentende que os objetivos de aprendizagem decorrem do próprio ensino e se mostram mais direcionados a finalidades estritas.
- II. É uma postura científica e intelectual que tem como objetivo a compreensão do mundo moderno e presente e que se situa entre, através e além das disciplinas escolares.
- III. É a inversão de prioridades que se interessa, antes de tudo, pela formação global dos indivíduos, e utiliza as diversas disciplinas como componentes dessa formação.

Está CORRETO o que se afirma:

- a) Apenas nos itens I e II.
- b) Apenas nos itens I e III.
- c) Apenas nos itens II e III.
- d) Em todos os itens.

---

**29)** A tendência pedagógica que enfatiza a relação entre educação, trabalho e transformação social, buscando formar sujeitos críticos e conscientes, é a:

- a) Progressista crítico-social dos conteúdos.
- b) Tecnicista.
- c) Tradicional.
- d) Liberal renovada.

---

**30)** A teoria é uma representação de uma realidade que a precede. As teorias de currículo deduzem o tipo de conhecimento considerado importante a partir da descrição do tipo de indivíduo considerado ideal. As teorias críticas e pós-críticas do currículo estão preocupadas com as conexões entre:

- a) Significado, cultura e individualidades.
- b) Alteridade, relevância e discurso.
- c) Objetivos, metodologia e avaliação.
- d) Saber, identidade e poder.

---

**31)** Na revisão do plano avaliativo bimestral, a coordenação solicita que a Educação Física apresente critérios claros, evidências de aprendizagem e procedimentos alinhados às diretrizes curriculares e aos documentos oficiais vigentes. Considerando o exposto, avaliar se as afirmativas são certas (C) ou erradas (E) e assinalar a sequência correspondente.

- ( ) A avaliação formativa orienta ajustes nas práticas durante o processo de ensino.
- ( ) A limitação a testes padronizados de aptidão física garante avaliação integral da aprendizagem.
- ( ) Critérios e evidências devem ser definidos previamente e comunicados aos estudantes.
- ( ) Autoavaliação e coavaliação são inadequadas por comprometerem a imparcialidade.

- a) C - C - E - E.
  - b) C - E - C - E
  - c) E - C - E - C.
  - d) E - E - C - C.
- 

**32)** Sobre os aspectos biológicos do crescimento físico e suas implicações no desenvolvimento motor, assinalar a alternativa CORRETA.

- a) O crescimento ocorre de forma linear e uniforme em todos os indivíduos.
  - b) O desenvolvimento motor independe das experiências corporais.
  - c) As mudanças biológicas influenciam a coordenação, o controle e a aprendizagem motora.
  - d) O desenvolvimento motor encerra-se na infância.
- 

**33)** Sobre a psicomotricidade, avaliar se as afirmativas são certas (C) ou erradas (E) e assinalar a sequência correspondente.

- ( ) As atividades psicomotoras permitem que as crianças vivenciem estímulos sensoriais para diferenciar as partes do próprio corpo e exercer um controle sobre elas.
- ( ) A psicomotricidade permitirá que a criança desenvolva sua organização espacial e temporal por meio da percepção do próprio corpo em relação aos objetos.
- ( ) A psicomotricidade deve ser trabalhada de forma estratificada nas aulas de educação física. Por exemplo, atividades que envolvam controle muscular e respiratório não devem ser concatenadas com atividades que estimulem aspectos mais amplos, como agilidade e equilíbrio. Isso garantirá melhores estímulos sensoriais às crianças.
- ( ) A psicomotricidade está associada à afetividade e à personalidade, porque o indivíduo utiliza o seu corpo para demonstrar o que sente. Sendo assim, uma pessoa com problemas motores passa a ter problemas de expressão.

- a) E - C - C - E.
  - b) E - E - C - E.
  - c) C - E - E - C.
  - d) C - C - E - C.
- 

**34)** Considerando a Educação Física e o lugar e o papel do esporte na escola, avaliar se as afirmativas são certas (C) ou erradas (E) e assinalar a sequência correspondente.

- ( ) O esporte escolar deve reproduzir integralmente o modelo do esporte de rendimento.
- ( ) O esporte pode assumir função educativa quando adequado às finalidades pedagógicas.
- ( ) A prática esportiva escolar pode contribuir para a formação de valores sociais.

- a) E - C - C.
  - b) C - C - E.
  - c) C - E - C.
  - d) E - E - C.
- 

**35)** Dentro do contexto escolar, é indispensável ao professor de educação física ser conhecedor dos níveis de ensino da Educação Básica no Brasil, das características psicomotoras que competem a cada etapa da vida e dos estágios de desenvolvimento motor relacionados à idade. Sobre esses assuntos, analisar os itens.

- I. A Educação Infantil é a primeira etapa da Educação Básica e tem como faixa etária de zero a cinco anos de idade. Geralmente, nessa etapa, os alunos se encontram nas fases de desenvolvimento denominadas sensório-motor e pré-operatório.
- II. O Ensino Fundamental abrange todo o período do estágio operatório-concreto, no qual a criança desenvolve noções de tempo, espaço, velocidade, ordem e causalidade. Esse estágio costuma se completar, em média, aos 14 anos, quando os alunos geralmente estão em transição para o estágio seguinte de desenvolvimento.
- III. No Ensino Médio, com alunos geralmente entre 15 e 18 anos, o estágio operatório-concreto ainda é a fase de desenvolvimento motor em que a maioria dos alunos se encontra. Somente ao concluir a Educação Básica, após ter completado 18 anos de idade, o indivíduo vivencia o estágio operatório-formal das suas capacidades motoras.

Está CORRETO o que se afirma:

- a) Apenas no item I.
- b) Apenas no item II.
- c) Apenas nos itens I e II.
- d) Apenas nos itens I e III.

**36)** Com relação aos diferentes tipos de treinamento físico, assinalar a alternativa INCORRETA.

- a) Treinamento aeróbico: exercícios longos e contínuos que utilizam oxigênio para produzir energia.
- b) Treinamento anaeróbico: exercícios curtos e intensos que produzem energia sem depender, principalmente, do oxigênio.
- c) Treinamento de força: exercícios feitos para aumentar a força do músculo contra uma resistência.
- d) Treinamento de potência: exercícios lentos e contínuos voltados para melhorar a resistência muscular.

**37)** O lazer é considerado um elemento importante para a promoção da saúde e da qualidade de vida. Com relação à contribuição dessa prática para a saúde mental e para o bem-estar, assinalar a alternativa CORRETA.

- a) O lazer é uma prática sem relevância para a saúde mental, sendo apenas uma forma de ocupar o tempo livre.
- b) O lazer contribui para a redução do estresse, para a melhora do equilíbrio emocional e para o fortalecimento da qualidade de vida.
- c) O lazer deve ser restrito a atividades competitivas, pois somente a competição promove benefícios intensos ao corpo e à mente.
- d) A prática do lazer não interfere na qualidade de vida, pois a saúde mental é totalmente dependente de fatores unicamente biológicos.

**38)** A respeito do jogo cooperativo como estratégia pedagógica nas aulas de Educação Física, analisar os itens.

- I. Favorece a participação e a inclusão de diferentes níveis de habilidade.
- II. Valoriza a cooperação, o diálogo e a construção coletiva das ações.
- III. Tem como objetivo central a preparação para o esporte de alto rendimento.

Está CORRETO o que se afirma:

- a) Apenas no item I.
- b) Apenas nos itens I e II.
- c) Apenas nos itens II e III.
- d) Em todos os itens.

**39)** Um profissional do movimento precisa estar constantemente informado sobre as normas em relação à prescrição de exercício para populações especiais, que são frequentemente atualizadas. A cartilha de recomendações para atividade física na gestação foi elaborada por obstetras e ginecologistas e é direcionada para a população brasileira. Considerando isso, ao elaborar um programa de treinamento, o profissional de educação física deve ter em mente que:

- I. É necessário que o primeiro trimestre (12 semanas) finalize para iniciar um programa de exercícios físicos.
- II. São indicados, no mínimo, 150 minutos de atividade física aeróbica por semana.
- III. Realizar exercício em jejum pode ser uma boa estratégia para gestantes focadas na manutenção de peso.

Está CORRETO o que se afirma:

- a) Apenas no item I.
- b) Apenas no item II.
- c) Apenas nos itens I e II.
- d) Apenas nos itens II e III.

**40)** Em uma situação de entorse ocorrida durante as aulas de Educação Física, considerando os procedimentos básicos de primeiros socorros no ambiente escolar, deve-se:

- a) Estimular o retorno imediato à atividade.
- b) Aplicar calor no local lesionado.
- c) Imobilizar o segmento, aplicar gelo e encaminhar para avaliação adequada.
- d) Realizar alongamentos intensos para aliviar a dor.