501

PREFEITURA LUCAS DO RIO VERDE
Cidade de Oportunidades

PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO

SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER DA PREFEITURA MUNICIPAL DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

EDITAL N.º 02/2024

ORIENTADOR DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Duração: 2h (duas horas)

Leia atentamente as instruções abaixo:

01 Você recebeu do fiscal o seguinte material:

a) Este caderno, com **20 (vinte)** questões da prova objetiva, sem repetição ou falha, conforme distribuição abaixo:

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS
1 a 20

b) Um cartão de respostas destinado às respostas das questões objetivas.

02 Verifique se este material está em ordem e se o seu nome, RG, cargo e número de inscrição conferem com os dados que aparecem no cartão de respostas. Caso contrário, notifique imediatamente o fiscal.

03 Após a conferência, o candidato deverá assinar no espaço próprio do cartão de respostas, com caneta esferográfica de tinta na cor azul ou preta.

04 No cartão de respostas da prova objetiva, a marcação da alternativa correta deve ser feita cobrindo a letra correspondente ao número da questão e preenchendo todo o espaço interno, com caneta esferográfica de tinta na cor azul ou preta, de forma contínua e densa.

Exemplo: Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

05 Para cada uma das questões objetivas, são apresentadas **4 (quatro)** alternativas classificadas com as letras (A, B, C e D), mas só uma responde adequadamente à questão proposta. O candidato só deve assinalar uma alternativa. A marcação em mais de uma alternativa anula a questão, mesmo que uma das respostas esteja correta.

06 O candidato poderá entregar seu cartão de respostas, seu caderno de questões e retirar-se da sala de prova somente depois de decorrida 30 (trinta) minutos do início da prova. O candidato que insistir em sair da sala de prova, descumprindo o aqui disposto, deverá assinar o Termo de Ocorrência declarando sua desistência do Processo Seletivo Simplificado que será lavrado pelo Coordenador do local.

07 Ao candidato, será permitido levar seu CADERNO DE QUESTÕES a partir de 30 (trinta) minutos para o término da prova e desde que permaneça em sala até esse momento.

08 Não será permitida a cópia de gabarito no local de prova. Ao terminar a prova de conhecimentos, o candidato entregará, obrigatoriamente, o seu CARTÃO DE RESPOSTAS e o seu CADERNO DE QUESTÕES ao fiscal de sala, ressalvado o estabelecido em Edital.

09 Reserve os **30 (trinta)** minutos finais para marcar seu cartão de respostas e preencher sua folha de resposta. Os rascunhos e as marcações assinaladas no caderno de questões não serão levados em consideração.

10 Os **3 (três)** últimos candidatos permanecerão sentados até que todos concluam a prova ou que termine o seu tempo de duração, devendo assinar a ata de sala e retirar-se juntos.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

1. Dominar os diversos conhecimentos da área da anatomia é importante para a construção de treinamentos esportivos. Com relação ao tema, Flegel (2015) afirma que a função do esqueleto é:

A) produzir força para movimentos de alavanca; proteger somente o coração
B) produzir proteínas e aminoácidos; dar forma e sustentar os membros inferiores
C) dar forma e sustentar os membros superiores; proteger somente o sistema nervoso central
D) dar forma e sustentar o corpo; proteger órgãos importantes, como cérebro, pulmões e coração

2. O processo de ensino e aprendizagem de uma determinada modalidade esportiva deve ter como base os princípios científicos da área do desenvolvimento motor. Assim, Gallahue e Ozmun (2005) destacam que a fase motora fundamental apresenta os seguintes estágios do desenvolvimento motor:

A) basal, sintético e analítico
B) inicial, elementar e maduro
C) primário, secundário e terciário
D) utilização permanente, codificação de informações e inibição de reflexos

3. Conhecer os planos anatômicos de referência permite avançar na análise dos estudos sobre o corpo humano. De acordo com Hall (2016), o plano sagital divide o corpo:

A) horizontalmente em três partes, e cada parte contém a mesma massa
B) verticalmente em três metades iguais, deixando de fora somente a parte da cabeça
C) verticalmente em metades direita e esquerda, e cada metade contém a mesma massa
D) horizontalmente em duas partes, sendo uma anterior e outra posterior, ambas com mesma massa

4. Dominar os princípios científicos do desenvolvimento motor ajuda na construção de um processo de ensino e aprendizagem esportivo eficiente. Quanto ao aspecto motor, para Gallahue e Ozmun (2005), chamam-se “axiais” os movimentos:

A) do tronco ou dos membros que direcionam o corpo, enquanto este permanece em posição estacionária
B) somente dos membros inferiores que permitam ao ser humano se locomover em diferentes direções
C) somente dos membros superiores que consigam fazer alavancas e alcançar objetos desejados
D) do tronco que fazem com que o corpo realize apenas saltos

5. Para a construção de um treinamento esportivo potente, é fundamental que o professor domine os conceitos da anatomia. Explorando o tema, para Flegel (2015), os tendões do corpo humano ligam o:

A) osso ao crânio
B) músculo a pele
C) músculo ao osso
D) músculo ao coração

6. Para a construção de um treinamento esportivo, o docente precisa ter conhecimento das fases e dos estágios do desenvolvimento motor. Nesse sentido, de acordo com Gallahue e Ozmun (2005), a fase motora especializada apresenta os seguintes estágios do desenvolvimento motor:

A) esportivo, elementar e transitório
B) construção, reconstrução e maduro
C) pré-controle, controle e inibição dos reflexos
D) transitório, aplicação e utilização permanente

7. Compreender o papel da musculatura no desempenho físico é importante para alcançar bons níveis de rendimento esportivo. Para Gallahue e Ozmun (2005), ao realizar a força isométrica, o músculo:

A) alonga, mas exerce uma pressão na articulação
B) contrai, alterando bastante todo o seu comprimento
C) alonga, porém não serve para o trabalho de hipertrofia
D) contrai, porém há pouca alteração em seu comprimento

8. O professor de Educação Física precisa conhecer os princípios básicos dos primeiros socorros. Sobre o tema, segundo Flegel (2015), uma fratura exposta ocorre quando:

A) um osso quebrado perfura a pele
B) um osso quebrado perfura a musculatura
C) o osso sofre erosão em sua estrutura proximal
D) o osso sofre pequenas fissuras em sua estrutura

9. O docente deve dominar os conceitos anatômicos para pensar o processo esportivo. Nesse sentido, Hall (2016) ressalta a importância dos três planos anatômicos de referência para o estudo do movimento humano. De acordo com a autora, o plano transverso separa o corpo em:

A) lado esquerdo e direito
B) metade superior e inferior
C) parte longitudinal e proximal
D) porção superior, média e inferior

10. Conhecer os diversos conceitos que constroem o campo do desenvolvimento motor é fundamental para o desenvolvimento de práticas esportivas potentes. Ao tratar do assunto, Gallahue e Ozmun (2005) definem habilidade esportiva como sendo o:

A) refinamento ou a combinação de padrões de movimentos fundamentais ou de habilidades motoras para desempenhar atividades relacionadas a um esporte
B) refinamento ou a combinação de padrões de movimentos rudimentares ou de habilidades motoras para desempenhar atividades relacionadas a um esporte
C) aprendizado de padrões de movimentos relacionados apenas ao estágio de codificação de informações da fase motora reflexa
D) aprendizado de padrões de movimentos diretamente ligados os esportes que são difundidos pela grande mídia

11. A prescrição de programas de condicionamento neuromuscular voltados ao desenvolvimento e manutenção das atividades da vida diária (AVD) tem se baseado na funcionalidade, princípio que preconiza a realização de movimentos integrados e multiplanares. Lançando um olhar crítico para a proposta de treinamento funcional, Silva-Grigoletto e Brito (2014) discorrem que a mera seleção de exercícios não torna um treinamento funcional, assim como não existem exercícios que possuam maior ou menor funcionalidade. Segundo os autores, para que seja considerado funcional, o programa de treinamento deve contemplar cinco variáveis:

A) frequência adequada dos estímulos de treinamento; volume em cada uma das sessões; a intensidade adequada; densidade; organização metodológica das tarefas
B) força empregada no músculo ou grupamento muscular; velocidade de execução; flexibilidade; equilíbrio; coordenação dos movimentos
C) aceleração; desaceleração; força aplicada nos músculos agonistas e antagonistas; estabilização do core; mobilidade articular
D) flexão; extensão; abdução; adução; rotação dos diferentes músculos ou grupamentos musculares

12. Uma série de autores vêm escrevendo sobre os princípios básicos ou princípios científicos do treinamento desportivo. Apoiado em Tubino (1979), Dantas (1998) apresenta seis princípios científicos do treinamento desportivo, considerados a pedra angular da preparação física: princípio da individualidade biológica; princípio da adaptação; princípio da sobrecarga; princípio da adaptação; princípio da continuidade; princípio da interdependência volume-intensidade; princípio da especificidade. Sobre este último, o princípio da especificidade, Dantas (1998) descreve que é aquele que:

A) baseia-se na aplicação de cargas crescentes que vão sendo, progressivamente, assimiladas pelo organismo
B) preconiza que se deve, além de treinar o sistema musculoesquelético e o cardiorrespiratório dentro dos parâmetros da prova que se irá realizar, fazê-los com o mesmo tipo de atividade de *performance*
C) compreende que a associação do genótipo (carga genética transmitida à pessoa) ao fenótipo (tudo que é acrescido ou somado ao indivíduo a partir do nascimento) produz pessoas totalmente diferentes entre si
D) considera que a homeostase pode ser rompida por fatores internos ou externos, variação da pressão, esforço físico, traumatismo, disparando um mecanismo compensatório que procura reestabelecer o equilíbrio

13. A maior parte dos sistemas de treinamento foi originalmente planejada por treinadores de força, levantadores de potência, levantadores olímpicos de peso ou fisiculturistas. Esses sistemas de treinamento são conhecidos porque praticantes experientes acreditam que eles funcionam melhor ou porque o sistema foi anunciado por um indivíduo, não por terem tido uma comprovação científica de melhores resultados em força, potência ou hipertrofia, conforme refletem Fleck e Kraemer (1999). Entre um amplo conjunto de sistemas de treinamento criados historicamente, aquele popularizado nos anos 1940, que preconizou os atuais sistemas de múltiplas séries e repetições, recebe o nome de sistema de:

A) "roubada"
B) série simples
C) séries múltiplas
D) repetição forçada

14. Reunindo informações quanto aos conceitos e pressupostos que são utilizados como referência no desenvolvimento de ações direcionadas à promoção de saúde mediante a prática de atividade física, Guedes e Guedes (1995) discorrem sobre o que se entende por saúde, atividade física, exercício físico e esporte. Segundo os autores, o termo *saúde*, com certa frequência, tem sido caracterizado dentro de uma concepção vaga e bastante difusa, o que leva, às vezes, a interpretações arbitrárias e equivocadas que procuram relacionar saúde meramente à ausência de doenças e enfermidades. Com base em Who (1978), os autores destacam a saúde como:

A) ausência de deficiências a nível motor, cognitivo e emocional
B) inexistência de sinais e sintomas de disfunções crônico-degenerativas
C) estado satisfatório de quantidade de gordura dentro dos padrões admissíveis
D) multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social

15. Versando sobre o conceito de qualidade de vida e suas implicações, Nahas (2017) discorre sobre a "Teoria dos Estágios de Mudança" (ou Modelo Transteórico) que tem sido efetiva nos programas de mudança de comportamento, incluindo a cessação do hábito de fumar, o controle de peso, o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e a adoção de um estilo de vida mais ativo. Segundo o autor, esse modelo descreve a mudança de comportamento como um processo no qual os indivíduos progridem através de uma série de fases discretas ou estágios de mudança. Os cinco estágios de mudança, descritos por Nahas (2017) com base nos estudos de Prochaska e Marcus, são os seguintes:

A) elaboração; iniciação; recaída; retomada; estabilização do hábito
B) pré-contemplação; contemplação; preparação; ação; manutenção
C) pré-concepção; concepção; tomada de decisão; planejamento; execução
D) identificação da situação-problema; elaboração de estratégias; ação; realização; resolução da situação-problema

16. É natural, sobretudo desejável, que o atleta, após uma sessão de treinamento, esteja cansado. Porém, conforme Dantas (1998), é imprescindível que, após um período de repouso, ele consiga recuperar-se totalmente e esteja em perfeitas condições para o treino seguinte. No entanto, caso o atleta esteja aplicando estímulos muito fortes, em um período de recuperação ou alimentação insuficiente, ou na presença de estados psicológicos, não haverá essa recuperação, o atleta entrará num processo de exaustão. Sobre os termos que descrevem o desgaste orgânico provocado pela atividade física, Dantas (1998) discorre que a fadiga e o sobretreinamento dizem respeito, respectivamente, à:

A) reposição das reservas energéticas associada ao acúmulo de anabólitos que favorece a continuação da atividade física; profunda recuperação do organismo antes da aplicação de uma nova carga de treinamento
B) depleção das reservas energéticas associada ao acúmulo de catabólitos no organismo que dificulta a continuação da atividade física; recuperação incompleta antes da aplicação de uma nova carga de treinamento
C) sensação objetiva de desgaste provocada por atividade física ou somatização; característica do organismo que, apesar de submetido a uma carga de trabalho muito forte, se recupera convenientemente
D) sensação subjetiva de desgaste provocada por atividade física ou somatização; característica do organismo que, submetido a uma carga de trabalho muito forte, não se recupera convenientemente

17. Lançando um olhar atento quanto aos termos em relação a um exercício, grupo de exercícios ou treinamento e sua funcionalidade, Silva-Grigoletto e Brito (2014) defendem que treinar pressupõe preparar e esse termo é definido como prevenir ou dispor para alguma finalidade ou ação futura, em suma, executar as ações necessárias para a obtenção de um produto. Já o termo exercício, segundo os autores, deriva-se do latim *exercitium* que se define como: conjunto de movimentos corporais que se realizam para manter a forma física. Portanto, qualquer movimento corporal pode ser considerado um exercício, desde que a seleção, as variáveis de aplicação e a realização (dose) estejam incorporadas a um programa de treinamento que seja adequado o suficiente para manter ou adquirir:

A) postura
B) hipertrofia
C) flexibilidade
D) aptidão física

18. De acordo com Nahas (2017), o conceito de "qualidade de vida" é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um. Existe, porém, um consenso em torno da ideia de que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida de pessoas ou comunidades. Segundo o autor, a qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais. Assim, associam-se a essa expressão fatores como:

A) reduzida possibilidade de lazer e assistência médica e moradia sem as devidas medidas de saneamento básico
B) elevados níveis de estresse, hábitos alimentares desregulados e reduzido envolvimento em atividades físicas de modo habitual
C) estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade
D) ausência de doenças, quantidades de gordura e de massa magra dentro dos padrões previstos e prática frequente de exercícios físicos

19. De acordo com Guedes e Guedes (1995), ainda que apresentem alguns elementos em comum, a expressão "exercício físico" não deve ser utilizada com conotação idêntica à "atividade física". Segundo os autores, o exercício físico deve ser um conceito mais restritivo que a atividade física. Isso porque, por definição, exercício físico é:

A) toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física
B) todo e qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que geralmente resulta em um gasto energético maior do que os valores de repouso
C) toda atividade física que, ainda que não seja planejada, implique gasto energético em função das variadas intensidades, durações e frequências
D) toda demanda energética induzida pelas atividades física, exceto aquelas que impliquem o envolvimento em atividades esportivas e em programas de condicionamento físico

20. De acordo com Fleck e Kraemer (1999), o treinamento de força, também conhecido como treinamento com pesos ou treinamento com cargas, tornou-se uma das formas mais conhecidas de exercício, seja para o condicionamento de atletas seja para melhorar a forma física de não atletas. Conforme os referidos autores, os termos repetição, série e força muscular, comumente usados na descrição de programas ou princípios de treinamento de força, dizem respeito, respectivamente, a:

A) movimento incompleto de um exercício que, no geral, consiste no levantamento e retorno da carga à posição inicial; velocidade em que se desempenha o trabalho; número máximo de repetições por série que se pode executar com uma determinada carga
B) movimento incompleto de um exercício que, no geral, consiste no levantamento e retorno da carga à posição inicial; velocidade em que se desempenha o trabalho; número máximo de repetições por série que se pode executar com uma determinada carga
C) movimento incompleto de um exercício que, no geral, consiste na flexão e extensão da articulação em questão; grupo de repetições desenvolvidas de forma contínua, sem interrupções; número máximo de repetições por série que se pode executar com uma determinada carga
D) movimento completo de um exercício que, no geral, consiste na ação concêntrica e excêntrica do músculo ou no levantamento e retorno da carga à posição inicial; grupo de repetições desenvolvidas de forma contínua, sem interrupções; quantidade máxima de força que um músculo ou grupo muscular pode gerar em um padrão específico de movimento em uma determinada velocidade de movimento

RASCUNHO

RASCUNHO