501

PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO
PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS

EDITAL N.º 001/2024

EDUCADOR FÍSICO

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 BÁSICOS		CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS
LÍNGUA PORTUGUESA	RACIOCÍNIO LÓGICO	
1 a 6	7 a 10	11 a 20

b) Um cartão de respostas destinado à marcação da alternativa correta.

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. Você 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 decorridos **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 certame, 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. **O candidato que se retirar da sala levando o cartão de respostas estará automaticamente eliminado do certame.**

09 Reserve os **30 (trinta)** minutos finais para marcar seu cartão de respostas. 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.

LÍNGUA PORTUGUESA

Leia o texto a seguir:

4 hábitos matinais para melhorar a qualidade de vida, segundo Harvard

Certas atividades pela manhã podem ajudar a tornar o dia mais produtivo e menos estressante

O hábito de iniciar todas as manhãs com uma rotina matinal bem estruturada pode aumentar o bem-estar e a produtividade ao longo do dia, além de otimizar a saúde física, mental e emocional. Porém, no mundo moderno, as manhãs das pessoas são muitas vezes marcadas por elevados níveis de estresse e cansaço constante, o que muitas vezes dificulta a realização de determinadas tarefas.

Com base nisso, um grupo de pesquisadores da Escola de Desenvolvimento Profissional e Executivo da Universidade de Harvard determinou que os primeiros minutos do dia são essenciais para o bom funcionamento do corpo e da mente humanos; e que, por isso, estabelecer hábitos saudáveis desde cedo melhora o humor, aumenta a concentração e mantém a energia ao longo do dia. Abaixo estão quatro atividades que podem ser implementadas em sua rotina matinal para combater os sinais de envelhecimento:

Acorde cedo

O objetivo deste hábito é criar uma "margem positiva" na qual se possa acordar algumas horas antes de começar a trabalhar, aproveitando esse tempo extra para realizar atividades que permitam ao cérebro processar informações de forma eficaz e começar o dia com tranquilidade.

Se hidrate ao acordar

Sentir muita sede ao acordar se deve principalmente ao fato de que, após várias horas de sono, o corpo fica desidratado e acumula toxinas. Por esse motivo, é importante beber água assim que se levantar para ativar o metabolismo.

Faça exercícios físicos

Para melhorar a circulação e a flexibilidade do corpo, o ideal é que a rotina comece com alguns alongamentos ou exercícios leves para regular a frequência cardíaca. Além disso, segundo o psicólogo Travis Bradberry, fazer atividade física pela manhã proporciona mais energia para enfrentar o resto do dia.

Tenha um café da manhã nutritivo

O último hábito que é aconselhável implementar na rotina matinal para melhorar o bem-estar e a esperança de vida é que a primeira refeição do dia inclua alimentos ricos em proteínas, fibras e gorduras saudáveis. Isso ocorre porque esses alimentos ajudam a prevenir doenças cardíacas e a melhorar o desempenho intelectual.

Fonte: https://oglobo.globo.com/saude/bem-estar/noticia/2024/12/27/4-habitos-matinais-para-melhorar-a-qualidade-de-vida-segundo-harvard.ghtml. Acesso em 27/12/2024

1. O objetivo principal do texto é:

A) divulgar uma pesquisa desenvolvida por um notável cientista da Universidade de Harvard
B) informar as pessoas sobre como combater o envelhecimento e melhorar a qualidade de vida
C) esclarecer a população mais idosa quanto à importância de acordar cedo e se hidratar ao acordar
D) alertar os leitores com relação a hábitos que devem ser evitados, para que todos tenham mais qualidade de vida

2. O texto é predominantemente expositivo, mas há conselhos ou orientações dirigidas aos leitores, no modo imperativo: "Acorde cedo", "Se hidrate ao acordar", "Faça exercícios físicos" e "Tenha um café da manhã nutritivo". Esses conselhos são essencialmente organizados segundo um determinado modo de organização do discurso, que é o:

A) injuntivo
B) narrativo
C) descritivo
D) argumentativo

3. O texto anterior pertence ao domínio jornalístico, tendo sido veiculado por um órgão da imprensa. Seu objetivo é detalhar um tema, de modo claro e objetivo, sem necessariamente ser algo recente. Esses traços permitem a classificação do texto como um exemplar de:

A) notícia
B) anúncio
C) editorial
D) reportagem

4. Em "[...] os primeiros minutos do dia são essenciais para o bom funcionamento do corpo e da mente humanos; e que, **por isso**, estabelecer hábitos saudáveis desde cedo melhora o humor, aumenta a concentração e mantém a energia ao longo do dia" (2º parágrafo), a expressão destacada veicula sentido:

A) aditivo
B) causal
C) conclusivo
D) conformativo

5. Em "Além disso, **segundo o psicólogo Travis Bradberry**, fazer atividade física pela manhã proporciona mais energia para enfrentar o resto do dia", o trecho destacado tem sentido:

A) contrastivo
B) concessivo
C) enumerativo
D) conformativo

6. Em "[...] no mundo moderno, as manhãs das pessoas são muitas vezes marcadas por elevados níveis de estresse e cansaço constante, o que muitas vezes **dificulta** a **realização** de determinadas tarefas" (1º parágrafo), as palavras em destaque são classificadas, respectivamente, como:

A) verbo e verbo
B) adjetivo e verbo
C) verbo e substantivo
D) adjetivo e substantivo

RACIOCÍNIO LÓGICO

7. Admita como verdadeira, a seguinte afirmação:

"Se uma pessoa pratica natação, então ela tem um ótimo preparo físico."

Sabendo-se que Júlio tem ótimo preparo físico e que Renata não tem ótimo preparo físico, é necessariamente verdade que:

A) Júlio pratica natação
B) Renata pratica natação
C) Júlio não pratica natação
D) Renata não pratica natação

8. Em um concurso, é exigido que um candidato acerte no mínimo 60% das 90 questões da prova objetiva para não ser eliminado. Se Júlio acertou 40% das questões dessa prova, para não ser eliminado, o número mínimo de questões que ele deveria ter acertado a mais, é:

A) 15
B) 16
C) 17
D) 18

9. Seja x um número real. Se $x^{\#}$ é igual ao inverso da metade do triplo de (x+1), o valor de $(0,2)^{\#}$ é igual a:

A) 0,555...
B) 0,666...
C) 1,555...
D) 1,666...

10. Um determinado setor de uma empresa possui 10 funcionários, cujos salários, em reais, estão indicados na tabela a seguir.

Número de funcionários	Salário (em reais)
2	R$ 3.000
3	R$ 4.000
4	R$ 2.500
1	R$ 5.000

Escolhendo-se ao acaso dois desses funcionários, a probabilidade de a soma dos dois salários ser maior do que R$ 8.000 é:

A) 2/45
B) 1/15
C) 1/90
D) 2/35

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

11. Segundo estudo realizado por Rocha *et al*. (2022), a ruptura do ligamento cruzado anterior (LCA) é uma das lesões mais prevalentes e graves nos esportes com bola, sendo comuns nas modalidades esportivas que exigem o movimento de rotação tibial em função de mudanças bruscas de direção ou aterrissagens, como acontece no futebol e no basquete. O LCA se estende a partir da região anterior da fossa intercondilar da tíbia, em uma direção superior, posterior, até a superfície posteromedial do côndilo lateral do fêmur, favorecendo a estabilidade do:

A) joelho
B) cotovelo
C) tornozelo
D) tórax

12. De acordo com o Comitê Olímpico do Brasil (COB), a ginástica artística está presente nos Jogos Olímpicos desde a primeira edição da Era Moderna, em Atenas 1896, reunindo atletas de apenas cinco países, que competiram em quatro aparelhos. No ano de 1928 em Amsterdã, as mulheres também passaram a competir, participando de uma única prova por equipes. Atualmente, nas competições, homens e mulheres competem no solo e no salto. Mas há aparelhos utilizados exclusivamente pelas mulheres, são eles:

A) barra fixa e barras paralelas
B) cavalo com alças e argolas
C) traves assimétricas e cavalo fixo
D) barras assimétricas e trave de equilíbrio

13. Uma das danças realizadas na Festança de Vila Bela da Santíssima Trindade, segundo Gushiken (2020) carrega representações de batalhas entre o mundo africano e o mundo ibérico, revelando os elementos da brincadeira e da arte dramática no folguedo. A manifestação da cultura popular supracitada é denominada de:

A) Dança do Congo
B) Ladainha da catira
C) Maracatu melodiado
D) Dança do siriri ou rasqueado

14. Apresentando os diferentes métodos de treino das capacidades motoras, Gomes (2009) descreve um tipo caracterizado pela execução prolongada do exercício sem alteração frequente de ritmo, denominando-o de método de:

A) Trabalho intervalado
B) Exercício de carga máxima
C) Exercício de carga contínua
D) Trabalho Misto Shevchenko

15. Dominar os conhecimentos sociais inerentes ao esporte é fundamental para a construção de um trabalho esportivo potente. Nesse sentido, Tubino (2011) divide o esporte em três dimensões, são elas:

A) esporte de invasão, esporte de marca e esporte de oposição
B) esporte construção, esporte educação e esporte de transição
C) esporte competição, esporte olímpico e esporte do lazer
D) esporte educação, esporte participação e esporte performance

16. De acordo com as regras oficiais da Confederação Brasileira de Vôlei (CBV), em uma partida de vôlei, o número de substituição por equipe em cada *set* é:

A) 3 substituições
B) 4 substituições
C) 5 substituições
D) 6 substituições

17. De acordo com Duarte (2014), podemos dividir o corpo humano em:

A) segmentos e ossos axiais
B) posições e ossos apendiculares
C) segmentos ou sistemas orgânicos
D) posições e sistemas neurais

18. Conforme Duarte (2014), os músculos involuntários são aqueles que realizam uma ação:

A) sem que o indivíduo tenha controle do ato que está ocorrendo
B) em determinados momentos por vontade do indivíduo e em outros aleatoriamente
C) de acordo com a vontade do indivíduo
D) conforme os membros inferiores demandam

19. Os autores KENNEY, WILMORE e COSTIL (2013), no livro *Fisiologia do Exercício e do Esporte*, destacam que as atividades físicas que desenvolvem resistência cardiovascular constituem o núcleo do programa de exercícios físicos e são planejadas para melhorar a capacidade e a eficiência dos sistemas cardiovascular, respiratório e metabólico. Segundo os autores, são atividades de treinamento de resistência:

A) corrida e xadrez
B) ciclismo e tênis
C) trote e alongamento
D) caminhada e yoga

20. Na contração da fibra muscular, o motoneurônio alfa é uma célula nervosa que pode se conectar a muitas fibras musculares (inervando-as). Um único motoneurônio e todas as fibras musculares por ele inervadas são coletivamente denominados de:

A) potencial de ação
B) unidade motora
C) miofibrila
D) sarcômeros

RASCUNHO

RASCUNHO