**501**

PREFEITURA
LUCAS DO
RIO VERDE

# PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO

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

EDITAL N.º 04/2025

## ORIENTADOR(A) 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 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 decorrido **30 min (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 min (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.

Selecon
Instituto Nacional de Seleções e Concursos

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

**1.** A musculatura do membro inferior pode ser dividida da seguinte forma: os músculos que movimentam a coxa, a perna os pés e os dedos. Um dos músculos responsáveis pela movimentação da coxa é o:

A) sartório
B) vasto medial
C) glúteo máximo
D) flexor do hálux

**2.** Dentre as funções do sistema ósseo, as mais comuns remetem à atuação mecânica, como sustentação do corpo, proteção de órgãos vitais e servir de base mecânica para os movimentos. Uma função biológica do sistema ósseo é:

A) regular os canais de liberação de cálcio na membrana do retículo sarcoplasmático
B) armazenar sais minerais, como cálcio e fósforo, contribuindo na homeostase mineral
C) produzir na medula óssea actina e miosina, estruturas necessárias à musculatura esquelética
D) exercer funções reguladoras como controle da temperatura corporal e da sudorese

**3.** A articulação do joelho é uma das mais importantes e complexas do corpo humano, pois ela suporta todo o peso corporal. Para garantir a estabilidade do fêmur com a tíbia, existem ligamentos de extrema importância. Os responsáveis por fixar o fêmur à tíbia e limitar os movimentos de flexão e extensão da perna são os ligamentos:

A) colaterais, tibial e fibular
B) cruzados, anterior e posterior
C) menisco femural e transverso
D) glenoumerais, superior e inferior

**4.** Quanto à classificação morfológica, ossos sesamoides são pequenos ossos que se formam dentro de tendões ou na cápsula articular. Cita-se como exemplo a:

A) patela
B) maxila
C) costelas
D) escápula

**5.** O ritmo do desenvolvimento humano varia de criança para criança, porém, algumas leis são consideradas determinantes, como a do controle corporal, que ocorre com a maturação neurológica e baseia-se nos princípios:

A) anteroposterior e laterolateral
B) cefalocaudal e proximodistal
C) telencefálico e diencefálico
D) axial e apendicular

**6.** Sobre os componentes do desenvolvimento psicomotor, a coordenação fina:

A) diz respeito às atividades dos grandes grupos musculares com predominância na utilização dos membros inferiores
B) é a propensão que o ser humano tem de utilizar, preferencialmente, mais um lado do corpo do que o outro
C) constitui um aspecto particular da coordenação global e diz respeito à habilidade e à destreza manual. Os movimentos são mais específicos e envolvem pequenos grupos musculares
D) é a consciência que um indivíduo tem da relação existente entre o movimento e o tempo que se utiliza para realizá-lo, ou seja, é perceber o tempo nas atividades e acontecimentos do cotidiano

**7.** Acerca dos estágios das habilidades motoras fundamentais, o estágio elementar:

A) é caracterizado pelo desempenho eficiente, controlado e coordenado do movimento
B) caracteriza-se por representar as primeiras tentativas de desempenhar uma habilidade fundamental. Os movimentos são sequenciados e restritos pelo uso excessivo do corpo, com fluxo rítmico e coordenação deficientes
C) ocorre por volta de cinco e seis anos de idade, porém algumas habilidades manipulativas que requerem acompanhamento e interceptação de objetos em movimento, como apanhar, derrubar e rebater, as quais dependem de exigências visuais e motoras mais sofisticadas, podem acontecer mais tarde
D) envolve maior controle e melhor coordenação rítmica dos movimentos fundamentais. Há mais sincronia dos elementos temporais e espaciais dos movimentos, mas os padrões de movimentos são ainda restritos e exagerados

**8.** Apesar de ser uma maneira simples e prática de determinar se a massa corporal (peso) de uma pessoa está dentro do recomendável para a saúde em relação à obesidade, o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) pode levar a erro de interpretação de resultado, pois:

A) o excesso de peso e a obesidade tem crescido de forma rápida em praticamente todos os países
B) atletas ou indivíduos treinados, que podem ter a musculatura avantajada confundida como excesso de gordura
C) as medições das pregas cutâneas devem ser feitas pelo mesmo avaliador para garantir a consistência dos resultados
D) a resistência elétrica do corpo pode mudar devido a fatores como exercícios físicos, dieta, ciclo menstrual e horário do dia

**9.** Considerando os riscos de doenças cardiovasculares, mudanças na dieta, controle de peso, e da pressão arterial, manter um estilo de vida ativo e controle do estresse, são alguns procedimentos preventivos altamente eficazes. Os exercícios físicos regulares, principalmente aeróbicos, têm um papel marcante na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares degenerativas. Uma atividade física em que predomina o metabolismo aeróbico é:

A) o HIIT
B) a calistenia
C) o ciclismo de estrada
D) o levantamento de peso

**10.** Agravada pela falta da prática de atividades físicas, a condição de redução da massa muscular associada ao processo de envelhecimento, chama-se:

A) sarcopenia
B) obesidade
C) morbidade
D) arteriosclerose

**11.** Considerando os processos fisiológicos dos sistemas orgânicos do corpo humano: a capacidade do organismo de manter um ambiente interno estável e equilibrado (regulando variáveis como temperatura, pH, pressão arterial, etc.), fator importante no desempenho de atividades físicas, chama-se:

A) absorção
B) miogênese
C) homeostase
D) permeabilidade

**12.** As tendinopatias, como as epicondilites, comumente acometem praticantes de atividades físicas e são causadas principalmente por esforços repetitivos. Possuem características crônicas, ou seja, as dores locais normalmente são persistentes. Esse quadro ocorre:

A) pela necessidade de interromper a prática da atividade física pelos praticantes, até a cura total da lesão
B) pois o praticante iniciante não deve utilizar pesos livres em seus programas de exercícios, no período de adaptação, deve utilizar apenas máquinas
C) devido ao menor aporte do fluxo sanguíneo, em relação aos músculos esqueléticos, os tendões possuem baixo poder de cicatrização, favorecendo processos inflamatórios
D) pois as epicondilites acometem os tendões do músculo supraespinhal, localizado na articulação do ombro, uma das mais complexas do corpo humano, causando dificuldade em levantar o braço

**13.** A principal forma de equilibrar a temperatura interna do organismo durante a atividade física é o mecanismo da evaporação do suor na superfície da pele. O processo que remove o calor interno dos músculos, transferindo-o para a região subcutânea, é a:

A) circulação sanguínea
B) contração muscular
C) vasoconstrição
D) respiração

**14.** Treinamento Funcional, em poucas palavras, consiste em puxar, empurrar, estabilizar, levantar, arremessar, correr ou saltar transformar o corpo em uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes, melhorando a performance e prevenindo lesões, em um processo contínuo de aprendizado, desafio e evolução constantes. Considerando a escolha do exercício “agachamento búlgaro” em um plano de treinamento funcional, a opção que melhor define seu objetivo é:

A) fortalecer os músculos de membros inferiores e integrar estes em um movimento funcional
B) aprimorar força e integrar os músculos estabilizadores do core durante os movimentos de membros superiores
C) fortalecer os músculos adutores da coxa e os extensores de tornozelos
D) aprimorar a agilidade e a coordenação de membros inferiores

**15.** Um implemento muito utilizado em exercícios de treinamento funcional é o “Kettlebell”. Similar a uma bala de canhão, porém com alça, surgiu na Rússia, no século XVII, e servia à época, de contrapeso em equipamentos agrícolas. Sua diferença em relação a outros implementos de sobrecarga está:

A) na quilagem de graduação diferente da dos halteres
B) em que a empunhadura ocorre no centro de massa do acessório
C) na maior demanda de estabilização, já que o peso se afasta do local da pegada
D) em não poder ser utilizado em exercícios bilaterais, pois só possui uma alça de pegada

**16.** A convulsão é caracterizada por alterações transitórias da função cerebral, com descargas neurais excessivas, anormais e hipersincronizadas (BAKER; IANNONE; KINNARD, 1961). Essa atividade elétrica anormal leva a uma grande variedade de manifestações clínicas, como espasmos musculares, salivação excessiva, rápido piscar de olhos, alteração da frequência respiratória, cianose, entre outras. Ao prestar os primeiros socorros nessa situação, o professor deve:

A) administrar água com açúcar para acalmar a vítima
B) afrouxar as vestes da vítima e tentar tracionar a língua
C) posicionar a vítima em decúbito dorsal horizontal, sobre superfície plana e rígida
D) garantir a liberação das vias aéreas, colocando a vítima em decúbito lateral

**17.** As lesões musculoesqueléticas são divididas em fraturas, entorses e luxações. Ao prestar os primeiros socorros a uma dessas situações, o professor deve:

A) priorizar o controle da hemorragia em fraturas expostas com curativos limpos e esterilizados sobre o ferimento
B) utilizar talas específicas moldáveis à fratura, luxação ou entorse, apertando-as para interromper a circulação sanguínea do local
C) tentar realinhar o osso fraturado ou reintroduzir o osso ao seu local de origem
D) manipular o membro lesionado, para certificar tratar-se de fratura, entorse ou luxação

**18.** Em uma situação de primeiros socorros, o socorrista durante o atendimento deve:

A) atender a vítima sem observar as técnicas adequadas e os protocolos estabelecidos
B) executar procedimentos acima de seu nível de treinamento, próprios da área médica ou de enfermagem
C) interferir nos primeiros socorros administrados por profissionais especializados, mesmo sem ser autorizado
D) atuar sempre embasado em procedimentos de emergência que constem em protocolos atualizados sobre primeiros socorros

**19.** A prática regular de atividades físicas durante a gestação proporciona à gestante e ao feto inúmeros benefícios. Quanto à escolha dos exercícios, alguns cuidados devem ser realizados para que nenhum agravo à saúde venha ocorrer. Visando evitar o risco de impacto mecânico que favoreçam quedas e perda de equilíbrio, deve-se evitar a prática de:

A) futebol
B) natação
C) caminhada
D) musculação

**20.** A frequência cardíaca é amplamente utilizada como referência fisiológica para a prescrição de exercícios aeróbicos e treinamento físico esportivo. Uma forma simples de aferir a frequência cardíaca mesmo durante o exercício é:

A) utilizar o polegar da mão oposta para pressionar a artéria coronária
B) adaptar um espirômetro portátil para auscultar a artéria pulmonar
C) palpar a artéria radial com os dedos indicador e médio da mão oposta
D) utilizar os dedos indicador e médio da mão forte para apalpar a artéria aorta