



**PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER DA**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE LUCAS DO RIO VERDE - MT**

EDITAL N.º 04/2025

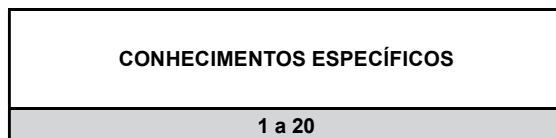
**ORIENTADOR(A) DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA**

**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:



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:  A  B  C  D

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 concluem a prova ou que termine o seu tempo de duração, devendo assinar a ata de sala e retirar-se juntos.

## 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