



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

EDITAL N.º 04/2025

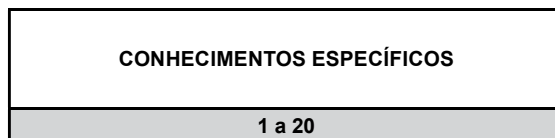
ORIENTADOR(A) DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA
(MODALIDADE ATLETISMO)

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. Em 2022, na Sérvia, Darlan Romani conquistou um grande resultado no Mundial Indoor de Belgrado, quando venceu sua prova com a excelente marca de 22,53 m, quebrando o recorde sul-americano da categoria e o recorde do campeonato. Recordista sul-americano de arremesso de peso ao ar livre (22,61 m) e em pista coberta (22,53 m), Darlan é um dos maiores vencedores do atletismo brasileiro. Sobre o arremesso de peso, entre as regras oficiais estabelecidas pela Confederação Brasileira de Atletismo, é estabelecido que o peso deve ser de:

- A) ferro galvanizado, bronze ou qualquer metal maleável, ou um invólucro desses metais contendo ar comprimido ou outro gás denso
- B) ferro maciço, latão ou qualquer metal não mais macio que o latão, ou um invólucro de qualquer um destes metais cheio de chumbo ou outro material sólido
- C) ferro fundido, bronze ou qualquer metal menos denso que o latão, ou um invólucro de qualquer um destes materiais preenchido com chumbo ou substância semelhante
- D) ferro maciço, plástico reforçado ou qualquer metal mais maleável que o latão, ou um revestimento desses materiais com núcleo de madeira prensada

2. O osso humano é um tecido extremamente dinâmico, modelado e remodelado continuamente pelas forças que atuam sobre ele. O osso cumpre duas funções mecânicas importantes para os seres humanos:

- A) fornece uma estrutura esquelética flexível que sustenta e protege outros tecidos corporais, mas não participa da produção de movimento e locomoção
- B) fornece uma estrutura esquelética rígida que dá sustentação aos demais tecidos corporais e forma um sistema de alavancas imóveis, apesar da presença de músculos fixados a eles
- C) fornece uma estrutura esquelética maleável e elástica, adaptando-se facilmente às mudanças de pressão interna dos tecidos, sem qualquer conexão com os músculos, sendo movido por forças externas geradas pelas articulações
- D) fornece uma estrutura esquelética rígida que sustenta e protege outros tecidos corporais e forma um sistema de alavancas que podem ser movidas pela força dos músculos fixados a eles

3. Keila da Silva Costa tem seu nome gravado na história das provas de salto em distância e salto triplo. A atleta acumula, entre as suas conquistas, a medalha de bronze no salto em distância no Mundial Indoor de Doha-2010, medalha de bronze no salto triplo no Mundial Juvenil de Kingston-2002, medalhas de prata no salto triplo nos Jogos Pan-Americanos de Toronto-2015 e no Rio-2007, e no salto em distância no Rio-2007. Entre suas medalhas, há uma conquista ainda maior: Keila foi a primeira brasileira a ir ao pódio em um Mundial adulto, quando recebeu sua medalha de bronze no futurista Aspire Dome, em 2010. Para a medição da distância das provas de saltos horizontais, como as realizadas por Keila anteriormente, a Confederação Brasileira de Atletismo estabelece em suas regras oficiais que a medição de cada salto deve ser feita:

- A) imediatamente após cada tentativa, considerando a marca mais distante na área de queda
- B) logo após a aterrissagem, tomando como referência a marca deixada pelos pés do atleta
- C) após a última tentativa válida, considerando a média de todas as marcas obtidas
- D) imediatamente após cada tentativa válida a partir da marca mais próxima na área de queda feita por qualquer parte do corpo

4. Da mesma maneira que o osso hipertrofia em resposta ao aumento de estímulo mecânico, quando acontece a diminuição de estímulo, ele apresenta a resposta oposta. Dessa forma, quando as forças habitualmente exercidas sobre o osso pelas contrações musculares, levantamento de peso ou forças de impacto são reduzidas, o tecido ósseo atrofia por remodelagem. Quando ocorre a atrofia óssea, a quantidade de cálcio contida no osso:

- A) diminui, assim como o peso e a resistência do osso
- B) se mantém, sem qualquer alteração significativa
- C) aumenta, assim como o peso e a resistência do osso
- D) diminui, sem alterar a resistência à fratura

5. O atletismo é chamado de esporte-base, pois sua prática corresponde aos movimentos naturais do homem. Falar de sua origem, portanto, é contar um pouco da história humana no planeta. De alguma forma, as competições nasceram das habilidades desenvolvidas por nossos ancestrais há milhares de anos. Afinal, antes de fabricar suas primeiras flechas, de aprender a nadar ou de montar em cavalos, o homem já corria, saltava obstáculos e lançava objetos. O atletismo, atualmente, é composto por:

- A) provas no solo e provas aéreas, provas aquáticas, corridas curtas e longas e corridas em trilhas
- B) saltos horizontais, verticais e ornamentais, corridas e arremessos, nado e maratona
- C) provas de pista e provas de campo, corridas de rua, marcha atlética, *cross country* e corridas em montanhas
- D) corridas de velocidade, barreiras e revezamento, provas automobilísticas e *mountain bike*

6. Com 17 anos, a velocista Rosangela Cristina de Oliveira Santos fechou o revezamento 4x100 m em Pequim, ficando em quarto lugar. O Brasil fez 43s14 e ficou atrás da Rússia, Bélgica e Nigéria, deixando escapar o pódio por 10 centésimos de segundo. No entanto, em 2016, o Comitê Olímpico Internacional (COI) divulgou uma série de resultados de exames refeitos em amostras coletadas em Pequim-2008 e Londres-2012 e uma das reanálises indicou o uso de substância proibida por parte de uma corredora russa. Assim, a medalha de ouro da equipe da Rússia foi retirada e o Brasil formou o pódio com Bélgica e Nigéria, herdando o bronze. Sobre as corridas de revezamento, a Confederação Brasileira de Atletismo discorre, entre as regras estabelecidas, que as distâncias oficiais serão:

- A) 4x100m, 4x100m Misto, 4x200m, Medley, 4x400m, 4x400m Misto, 4x800m, Medley de Longa Distância, 4x1.500m
- B) 4x100m, 4x110m, 4x200m, 4x220m, Medley, 4x400m, 4x800m, 4x1.100m
- C) 4x100m Feminino, 4x110m Masculino, 4x400 (ambos os sexos), Medley de Longa Distância, 4x1.100m
- D) 4x100m, Medley de Curta Distância, 4x200m, 4x400m, 4x400m, 4x800m, 4x1.600m, Medley de Longa Distância

7. Em uma prova de salto com vara, um atleta falha se:

- A) toca a área de queda com o corpo após ultrapassar a barra, mesmo que o salto tenha sido válido
- B) toca o solo, incluindo a área de queda, com qualquer parte do corpo ou com a vara, além do plano vertical da parte posterior do encaixe, sem antes ultrapassar a barra
- C) no decorrer da tentativa, a vara toca o colchão depois de ter sido apoiada corretamente no encaixe
- D) corre por fora das linhas brancas que delimitam o corredor em qualquer ponto

8. O salto triplo deve consistir de:

- A) um salto com impulsão em um pé, uma passada e um salto, em ordem aleatória
- B) três saltos horizontais com impulsão em um pé
- C) um salto com impulsão em um pé, uma passada e um salto, nessa ordem
- D) impulsão, passada com o pé oposto com o qual o atleta realizou a impulsão e salto

9. Quando um músculo contrai e produz movimento em um segmento corporal em uma articulação, ele está agindo como um:

- A) opositor
- B) neutralizador
- C) agonista
- D) antagonista

10. Ao descrever os princípios do treinamento esportivo, Tubino (1984) aborda a individualidade biológica enquanto fenômeno que:

- A) reorganiza orgânica e funcionalmente o organismo, frente a exigências internas e externas
- B) sistematiza o trabalho impedindo uma quebra de continuidade, isto é, que o treinamento apresente uma intervenção compacta de todas as variáveis interatuantes
- C) implica em alterações dos órgãos e sistemas funcionais, que aparecem em decorrência das atividades psicofísicas e esportivas
- D) explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz que com que não existam pessoas iguais entre si

11. A passagem do bastão é elemento significativo das corridas de revezamento. Ela é exaustivamente treinada pelas equipes, pois a passagem mal-sucedida ou o não acontecimento dela pode trazer resultados bastante penosos, como a perda de tempo ou, no pior dos casos, a desclassificação da equipe. Entre as técnicas de passagem do bastão, de acordo com Petris (2016), a passagem não-visual conta com alguns estilos utilizados historicamente:

- A) americano, francês e alemão
- B) latino, português e angolano
- C) ascendente, descendente e divergente
- D) silenciosa, sonora e tático

12. No contexto de regulação térmica corporal enquanto efeito fisiológico do treinamento físico, Gustavo Allegretti João e Aylton Figueira Junior (2019) discorrem sobre a existência de duas formas de produção de calor - voluntária e involuntária. A produção de calor voluntária ocorre por meio de:

- A) tremores ou de hormônio produzido pela glândula da tireoide, ou seja, aumentando a taxa metabólica e os níveis sanguíneos de catecolaminas (adrenalina e noradrenalina)
- B) contração muscular voluntária, ou seja, quando são realizados exercícios físicos
- C) radiação térmica emitida por um corpo que se propaga por meio de ondas eletromagnéticas, ou seja, quando a radiação do sol transfere calor aos corredores de rua
- D) transferência de calor do corpo, ou seja, quando o corpo entra em contato com um meio e transfere seu calor diretamente a este

13. As corridas sobre barreiras são provas extremamente técnicas, que exigem além de características de um corredor velocista, bons índices de flexibilidade, coordenação e disponibilidade motora. Segundo Petris (2016), as fases da transposição das barreiras podem ser nomeadas:

- A) corrida preparatória, projeção, elevação e impacto
- B) corrida de aceleração, salto horizontal, suspensão e desaceleração
- C) corrida introdutória, transposição, decolagem e aterrissagem
- D) corrida de aproximação, impulsão, vôo e queda

14. As lesões musculares são comuns em todas as práticas corporais, incluindo o atletismo. Felizmente, o músculo esquelético saudável tem uma capacidade considerável de se autorreparar. O músculo esquelético se regenera pela ativação de uma complexa combinação de respostas celulares e moleculares. As rupturas musculares, especificamente, resultam do/a:

- A) estiramento excessivo do tecido muscular
- B) desequilíbrio eletrolítico e desidratação
- C) presença de massa calcificada no músculo
- D) deficiência de cálcio e de magnésio

15. Os saltos compõem as provas de campo do atletismo, sendo divididos em saltos horizontais e saltos verticais. Os saltos horizontais incluem salto:

- A) em distância e salto triplo
- B) em altura e salto com vara
- C) de alcance e salto de precisão
- D) duplo e salto combinado

16. A modalidade do arremesso do peso é muito antiga dentro do cenário do atletismo. Ela nem sempre foi realizada da forma como conhecemos hoje. Da posição parada, o arremesso passou a ocorrer por meio de um deslocamento lateral, a partir do qual surgiram novos estilos. Para o ensino da modalidade, um orientador de atividade física e desportiva do município de Lucas do Rio Verde poderá abordar as técnicas nomeadas:

- A) McDowell e estilo linear
- B) Lo Green e estilo transversal
- C) O'Brien e estilo rotacional
- D) Price e estilo balanceado

17. As corridas de velocidade incluem diferentes comandos de partida. São eles:

- A) aos seus lugares, preparados e sinal sonoro
- B) às suas marcas, prontos e tiro de partida
- C) em suas posições, preparados e tiro de partida
- D) às suas marcas, preparados e sinal sonoro

18. De acordo com Tubino (1984), os êxitos de atletas de alto rendimento, independente da especialização esportiva, estão ligados a uma grande quantidade (volume) e uma alta qualificação (intensidade) no trabalho, sendo que, estas duas variáveis (volume e intensidade) deverão sempre estar adequadas às fases de treinamento. Para o autor, esse princípio do treinamento desportivo é nomeado princípio da:

- A) interdependência volume-intensidade
- B) continuidade volume-intensidade
- C) adaptação volume-intensidade
- D) variabilidade volume-intensidade

19. O atendimento de primeiros socorros pode ser dividido em etapas básicas que permitem a maior organização no atendimento e, portanto, resultados mais eficazes. No contexto de atuação de uma orientadora de atividade física e desportiva do município de Lucas do Rio Verde, um adolescente acabou se acidentando. Nesse caso, a orientadora deverá assumir o controle da situação e proceder a uma rápida e segura avaliação da ocorrência. Para isso, é importante que ela:

- A) mantenha proximidade com as pessoas curiosas ao redor
- B) evite o pânico e procure a colaboração de outras pessoas
- C) altere imediatamente a posição em que se acha o acidentado
- D) aplique cuidadosamente manteiga gelada nos ferimentos

20. O salto em altura foi incorporado à programação masculina dos Jogos Olímpicos em Atenas (1896) e à feminina em 1928, quando esta competição ocorreu em Amsterdã. Para o ensino da modalidade, entre as diferentes possibilidades de técnicas e variações para a ultrapassagem do sarrafo, podem ser abordados os estilos:

- A) ferrolho, decúbito dorsal e o *"double-arm"*
- B) cruzado, lateral e o *"hitch-kick"*
- C) tesoura, rolo ventral e o *"Fosbury"* ou *Flop*
- D) afastado, rotação lateral e o *"hang"*