



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

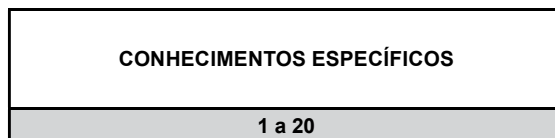
EDITAL N.º 04/2025

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

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. O arrasto é o termo utilizado para identificar a resistência da água aos movimentos dos nadadores quando eles se deslocam através dela. Em relação ao arrasto a força é sempre exercida:

- A) em uma direção oposta ao movimento
- B) na mesma direção do movimento
- C) de forma variável ao movimento
- D) em uma direção perpendicular ao movimento

2. A pernada utilizada no nado borboleta é chamada pernada golfinho ou golfinhada, porque as pernas se movimentam em conjunto, como a calda de um golfinho. Uma golfinhada consiste em uma batida para cima e outra para baixo. Na execução do nado borboleta os nadadores executam:

- A) uma pernada a cada ciclo de braçadas
- B) duas pernadas a cada ciclo de braçadas
- C) três pernadas a cada ciclo de braçadas
- D) quatro pernadas a cada ciclo de braçadas

3. O nado de peito é o mais lento dos nados competitivos, por causa das grandes flutuações que ocorrem na velocidade a cada ciclo braçada/pernada. Quando se refere à execução do nado peito, após a saída e durante o percurso da prova, a ordem do ciclo do nado deve ser:

- A) duas pernadas e uma braçada
- B) duas braças e uma pernada
- C) uma braçada e uma pernada
- D) uma pernada e uma braçada

4. Segundo Maglischo (2010), na execução do nado costas os braços devem realizar as braçadas de um modo parecido com o movimento alternado de um moinho de vento. No nado costas, a precisa relação entre um braço e o outro é muito importante para que seja mantido um bom alinhamento lateral e horizontal. Assim, a sincronização dos braços no nado costas deve ser:

- A) os braços devem entrar na água, na execução das braçadas, no mesmo momento quando ambos estão iniciando o aguarre
- B) o braço de recuperação deve entrar na água quando o outro braço, que está executando a braçada, estiver iniciando o aguarre
- C) o braço de recuperação deve entrar na água quando o outro braço, que está executando a braçada, estiver completando a segunda varredura para baixo
- D) os braços devem entrar na água, na execução das braçadas, no mesmo momento quando ambos estão completando a segunda varredura para baixo

5. De acordo com as regras oficiais de natação, a ordem nas provas individuais de Medley é:

- A) estilo livre, borboleta, peito e costas
- B) costas, peito, borboleta e estilo livre
- C) estilo livre, peito, borboleta e costas
- D) borboleta, peito, costas e estilo livre

6. Em uma competição de natação, o limite de distância para o atleta permanecer submerso após a largada é de:

- A) 15 metros
- B) 10 metros
- C) 25 metros
- D) 20 metros

7. No que se refere à virada no nado peito, o atleta deve primeiro:

- A) realizar a virada, para depois tocar na borda com qualquer parte do corpo
- B) tocar na borda com as duas mãos de forma alternada, para depois realizar a virada
- C) tocar na borda com as duas mãos de forma simultânea, para depois realizar a virada
- D) tocar na borda com uma das mãos, para depois realizar a virada

8. Em uma prova de nado borboleta, configura uma infração de acordo com as regras oficiais de natação:

- A) após a saída e antes de emergir, o nadador permanece totalmente submerso até 15 metros da parede antes de quebrar a superfície
- B) após a saída e antes de emergir, o nadador permanece totalmente submerso até 20 metros da parede antes de quebrar a superfície
- C) na chegada da prova o toque na borda deve ser realizado com ambas as mãos de forma simultânea
- D) os nadadores devem executar um ciclo de braçada a cada duas pernadas

9. Segundo a Confederação Brasileira de Esportes Aquáticos, para as provas de nado estilo livre é correto afirmar:

- A) o/a nadador/a deve manter sempre parte do corpo fora da água durante todo o percurso
- B) o/a nadador/a pode tocar no fundo da piscina durante a virada, desde que não se impulse nele
- C) durante a prova, o/a nadador/a é obrigado a respirar pelo menos uma vez a cada ciclo de braçadas
- D) o/a nadador/a pode realizar qualquer tipo de braçada e pernada, desde que não utilize equipamentos auxiliares e conclua a prova tocando a parede em qualquer parte do corpo

10. No nado borboleta, o movimento realizado pela articulação do cotovelo na finalização da braçada, na fase submersa é:

- A) abdução
- B) extensão
- C) adução
- D) flexão

11. Segundo Maglischo (2010), os parâmetros de treinamento para a natação referem-se às orientações utilizadas para a elaboração de programas de condicionamento. Os parâmetros com os quais tanto nadadores quanto treinadores devem se preocupar no momento do planejamento de um programa de treinamento são:

- A) duração, frequência, intensidade e quilometragem
- B) duração, recuperação, resistência e tempo
- C) resistência, ritmo, qualidade e duração
- D) qualidade, frequência, intervalo e quilometragem

12. Nas saídas, os/as nadadores/as dos diferentes estilos, começam as provas em uma plataforma ou bloco, existente no deck da piscina, exceto um estilo de nado que já começa o evento dentro da água, que é o estilo de nado de:

- A) peito
- B) costas
- C) borboleta
- D) crawl

13. Durante a execução da virada no nado costas, o/a nadador/a deve priorizar alguns aspectos técnicos para garantir velocidade na transição. A forma correta de realizar a virada no nado costas é:

- A) o/a nadador deve iniciar a virada somente após tocar a parede com as duas mãos, mantendo o corpo em posição dorsal durante todo o movimento
- B) o rolamento deve ser executado lentamente, priorizando o controle do corpo em detrimento da velocidade, para evitar deslizamento excessivo após o empurrão
- C) o movimento de rotação para a posição ventral antes do rolamento deve ser realizado de forma rápida e contínua, reduzindo o tempo de transição entre o nado e o impulso na parede
- D) após o impulso na parede, o/a nadador/a deve retornar imediatamente à superfície, evitando o uso de movimentos submersos de golfinho, pois isso aumenta a resistência

14. O corpo humano possui três tipos de músculos: o músculo liso, localizado em diversos órgãos, o músculo cardíaco, presente no coração, e o músculo esquelético, que se conecta aos diversos ossos do corpo e os movimenta. As contrações dos músculos esqueléticos geram a força que possibilita aos nadadores os movimentos dos membros na água. Sobre os músculos esqueléticos é correto afirmar que:

- A) os músculos esqueléticos possuem autocontrole, contando com alguma sintonia dos sistemas nervoso e endócrino
- B) os músculos esqueléticos não possuem capacidade de adaptação estrutural ou metabólica frente ao treinamento físico
- C) são compostos por fibras musculares que se contraem de forma involuntária, controladas principalmente pelo sistema nervoso autônomo
- D) os músculos esqueléticos podem ser controlados conscientemente e são assim chamados porque a maioria deles se fixa ao esqueleto para movimentá-lo

15. A ação muscular na execução correta do movimento de extensão na braçada do nado peito, que ocorre na fase final da puxada subaquática, é realizada pelo músculo:

- A) supra-espinhoso
- B) deltóide
- C) tríceps braquial
- D) sartório

16. Segundo as regras oficiais de natação, as provas de revezamento medley por equipe devem seguir a ordem dos estilos de nado:

- A) peito, costas, borboleta e livre
- B) costas, peito, borboleta e livre
- C) livre, peito, borboleta e costa
- D) livre, costas, peito e borboleta

17. A finalidade do sistema circulatório é transportar o sangue para todo o corpo. Essa função é importante porque o sangue transporta oxigênio, glicose e outros nutrientes aos tecidos. Outra função importante realizada pelo sistema circulatório é:

- A) facilitar o uso e reposição da glicose
- B) regulação do equilíbrio ácido básico do corpo
- C) transportar ácido láctico para fora dos tecidos
- D) reduzir a taxa de secreção hormonal durante o exercício

18. As proteínas são sinônimo de força, pois são elementos estruturais básicos dos músculos e estão intimamente envolvidos no reparo e na construção dos tecidos. As proteínas são compostas por uma combinação de aminoácidos que são formados pelos elementos carbono:

- A) hidrogênio, oxigênio e nitrogênio
- B) hidrogênio, glicose e fosfato
- C) carboidratos, oxigênio e nitrogênio
- D) hidrogênio, glicose e nitrogênio

19. No nado crawl, o movimento realizado pelas pernas na fase propulsiva da pernada é:

- A) abdução
- B) adução
- C) flexão
- D) extensão

20. Durante o nado borboleta, os principais músculos envolvidos no início da braçada, no momento do agarre e início da tração, são:

- A) trapézio, sartório e peitoral maior e menor
- B) deltoide, trapézio e peitoral menor e maior
- C) deltoide, trapézio e sartório
- D) deltoide, grande dorsal e peitoral menor e maior