

**PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

EDITAL N.º 03/2026

**Orientador(a) de Atividade Física e Desportiva
(Modalidade BMX)****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 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** O candidato somente poderá levar consigo o caderno de questões quando faltarem **30 (trinta) minutos para o término da prova**.**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 para a correção.**10** Os **3 (três)** últimos candidatos permanecerão sentados até que todos concluem a prova ou que termine o tempo de duração da prova, devendo assinar a ata de sala e retirar-se juntos.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

1. Como acidentes podem acontecer durante um treino de BMX, ter conhecimentos básicos de primeiros socorros ajuda a prestar um atendimento inicial mais seguro e adequado ao acidentado. Nesse sentido, uma luxação é uma lesão em que o(a):

- A) extremidade de ambos os ossos que compõem uma articulação permanece no lugar, mas aumenta o líquido sinovial dentro da articulação
- B) pulmão é lesionado e a capacidade respiratória da vítima é afetada imediatamente
- C) trato digestivo da vítima é perfurado, gerando sangramento interno e queda da pressão arterial
- D) extremidade de um dos ossos que compõem uma articulação é deslocada de seu lugar

2. No BMX, a execução correta de saltos e de manobras e o controle da bicicleta em terrenos irregulares dependem diretamente da consolidação de padrões motores. Segundo Gallahue e Ozmun (2005), a fase motora fundamental é composta pelos estágios denominados:

- A) descontrole, controle e utilização permanente
- B) transitório, maduro e codificação
- C) aplicação, transitório e elementar
- D) inicial, elementar e maduro

3. Durante os constantes saltos, freadas e quedas na quadra, o esqueleto de um estudante que pratica o futsal é submetido a diferentes solicitações mecânicas, entre elas a compressão. Nesse sentido, conforme aponta Miranda (2008), as forças compressivas são necessárias para o(a):

- A) desmineralização da matriz extracelular, promovendo a fragilidade esquelética
- B) inibição da atividade dos osteoblastos, impedindo o crescimento dos ossos longos
- C) interrupção imediata do fluxo sanguíneo, causando a necrose
- D) desenvolvimento e crescimento do osso

4. Para compreender o limite funcional do corpo humano durante o esforço físico, é essencial dominar conceitos inerentes ao treinamento físico. Assim, para Kenney *et al.* (2020) potência aeróbia é definida como o:

- A) índice de liberação de energia pelos processos metabólicos celulares que dependem da contínua disponibilidade de oxigênio
- B) processo de liberação de células no sistema nervoso periférico, proporcionando relaxamento muscular
- C) processo de captação de energia através dos ossos, buscando executar o treinamento de 1RM
- D) índice de liberação de lactato pelos processos realizados na região do duodeno

5. O controle dos movimentos e do equilíbrio durante a prática da modalidade esportiva BMX exige respostas rápidas do corpo. Assim, segundo Gallahue e Ozmun (2005), os componentes do sistema nervoso central são:

- A) cérebro e medula espinhal
- B) hipotálamo e duodeno
- C) lóbulo frontal e epiderme
- D) medula espinhal e vértebras da lombar

6. Dominar as normas das competições de BMX racing é fundamental para construir competições justas para todos. Nesse sentido, de acordo com as normas da Confederação Brasileira de Ciclismo, o Comissário é um:

- A) funcionário, designado pelas instancias competentes, responsável por fazer o transporte do material dos atletas do aeroporto até o local de prova
- B) oficial, designado pelo prefeito da cidade de onde será realizada a prova para fazer exclusivamente o exame antidoping nos atletas
- C) oficial, designado pelas instancias competentes para controlar a conformidade das provas de ciclismo no que diz respeito às disposições regulamentares aplicáveis
- D) funcionário, designado pela prefeitura local, que tem como responsabilidade fiscalizar exclusivamente a estrutura disponível de hidratação dos atletas

7. Segundo a Confederação Brasileira de Ciclismo, a divisão do BMX Racing profissional e de alto rendimento para o ano de 2026 conta com três categorias, aplicadas tanto para homens quanto para mulheres. Essas três categorias são:

- A) Sub-28, Elite e Amadora
- B) Amadora, livre e criativa
- C) Adulto, infantil e amador
- D) Junior, Sub-23 e Elite

8. Durante a pilotagem em pistas de BMX, os atletas enfrentam intensas vibrações, saltos e curvas acentuadas, exigindo que diversos grupamentos musculares atuem na estabilização articular. Nesse contexto esportivo, segundo Miranda (2008), a contração muscular isométrica ocorre quando o(a):

- A) músculo desenvolve tensão sem sofrer encurtamento
- B) tensão muscular vence a resistência, alongando o músculo
- C) músculo desenvolve tensão e sofre encurtamento
- D) torque da força externar vence o torque muscular, alongando o músculo

9. Dominar os diversos tipos de treinamento físico é fundamental para a prática do BMX. Nesse sentido, a respeito da velocidade do movimento durante a realização do treinamento isocinético, Kenney *et al.* (2020) afirma que, nesse treinamento, a velocidade do movimento se mantém:

- A) constante, mas pode sofrer alteração caso a pessoa aplique uma força grande
- B) em desaceleração, pois o objetivo é oferecer mais resistência ao indivíduo ao longo do exercício
- C) constante, independente da força que a pessoa aplique no exercício
- D) em crescimento, pois, conforme o sujeito emprega mais força no exercício, o aparelho oferece menos resistência

10. De acordo com a tabela de pontuação da Confederação Brasileira de Ciclismo para o BMX racing em 2026, o atleta que assegurar o primeiro lugar no Campeonato Brasileiro ganha:

- A) 150 pontos
- B) 100 pontos
- C) 80 pontos
- D) 10 pontos

11. Ter noções básicas de primeiros socorros pode ajudar a agir com segurança em uma emergência. Nesse sentido, conforme Andrade (2020), as características clínicas de uma vítima com obstrução total das vias aéreas são:

- A) respiração normal, pressão baixa e consciência ativa
- B) apneia, cianose, ausência de ruídos respiratórios e inconsciência
- C) febre, aumento da pressão arterial, musculatura relaxada e tosse
- D) aumento do batimento cardíaco, febre, tosse e ansiedade

12. Para a construção de um treinamento efetivo de BMX é fundamental que o professor conheça o vasto repertório de manobras presentes no esporte. Nesse sentido, no BMX Freestyle, a manobra X-ride consiste em:

- A) saltar sobre um pneu com as duas rodas, buscando colocar a bike totalmente suspensa no ar enquanto as duas mãos são erguidas por cima da cabeça
- B) levantar a roda dianteira da bike sem tirar as mãos do guidão, para então torcer a roda em 180°, fazendo com que os braços se cruzem formando um “x”
- C) saltar em uma rampa, buscando condições para fazer um giro de 360° no próprio eixo e chegar em solo sem cair para nenhum dos lados
- D) levantar a roda traseira da bike sem retirar as mãos do guidão, para então torcer a roda em 180°, fazendo com que os braços fiquem suspensos no ar

13. Após se popularizar como um esporte radical e dinâmico, o BMX Racing garantiu seu espaço em um dos maiores eventos esportivo do mundo. Nesse sentido, o BMX Racing foi incluído pelo Comitê Olímpico Internacional nos Jogos Olímpicos de:

- A) Londres, em 2012
- B) Pequim, em 2008
- C) Paris, em 2024
- D) Sydney, em 2000

14. Para planejar o melhor treinamento para determinado tipo de atleta, é fundamental dominar os conhecimentos da área da fisiologia do esporte e do exercício. Portanto, de acordo com Kenney *et al.* (2020), o treinamento intervalado consiste em:

- A) atividade de corrida sempre em alta intensidade, com uma parada para a realização de exercícios de alta intensidade de hipertrofia dos membros inferiores
- B) séries repetidas de exercício de intensidade alta a moderada, mescladas com períodos de descanso ou de exercícios de intensidade reduzida
- C) atividade que tem como objetivo a hipertrofia através do processo de uma repetição máxima por vez de cada grupamento muscular
- D) séries repetidas de exercício de moderada a baixa intensidade, mescladas com períodos de corrida ou de exercícios de intensidade reduzida

15. Para entender a estrutura do sistema musculoesquelético, é preciso conhecer a divisão do tecido muscular. De acordo com Takase (2023), os músculos do corpo podem ser classificados em músculo:

- A) estriado cardíaco, quadrangular e biarticular
- B) liso, aeróbico e pulmonar
- C) estriado esquelético, liso e estriado cardíaco
- D) anaeróbico, estriado cardíaco e pulmonar

16. Os músculos podem ser classificados em voluntários e involuntários. Os músculos voluntários realizam um tipo de movimento, enquanto os involuntários atuam de outra maneira no corpo humano. Conforme Duarte (2014), são exemplos de movimentos realizados pelos músculos involuntários o(s):

- A) ato de levantar da cadeira e os movimentos peristálticos do duodeno
- B) batimentos cardíacos e os movimentos peristálticos do tubo digestório
- C) ato de chutar uma bola de futebol e a ação de pular corda
- D) batimentos cardíacos e o ato de correr em uma esteira

17. Ter noções básicas de primeiros socorros é essencial para prestar um atendimento rápido e adequado a quem sofreu um acidente. De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, a parada cardiorrespiratória (PCR) é caracterizada pela:

- A) alta da pressão arterial, mas manutenção da atividade respiratória
- B) perda de consciência, mas normalidade da atividade cardíaca e respiratória
- C) interrupção súbita da atividade intestinal e pelo aumento da pressão arterial
- D) interrupção súbita da atividade cardíaca e respiratória, somada à ausência de consciência

18. Para estruturar as disputas e a formação de novos talentos no esporte, o regulamento oficial da modalidade estabelece divisões específicas por faixa etária. De acordo com a Confederação Brasileira de Ciclismo, em 2026, o BMX Freestyle de alto rendimento, tanto feminino quanto masculino, está dividido nas categorias:

- A) Master, Elite e Novato
- B) Sub-25, Open e Amador
- C) Juvenil, Junior e Pro
- D) Sub-30, Pro e Elite

19. Conhecer os tipos de articulações é fundamental para entender o funcionamento do corpo humano. Nesse sentido, de acordo com Takase (2023), as articulações cartilaginosas podem ser divididas em:

- A) sincondroses e sínfises
- B) saturadas e sínfises
- C) serrátil e plana
- D) denteada e escamosa

20. Para garantir ajuda em momentos importantes, é fundamental saber os principais números de emergência no Brasil. Nesse sentido, os números do Corpo de Bombeiros e do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), respectivamente, são:

- A) 201 e 204
- B) 304 e 308
- C) 408 e 401
- D) 193 e 192



PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO

PREFEITURA MUNICIPAL DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

EDITAL N.º 03/2026

Assistente Social - Secretaria de Saúde

Duração: 2h (duas horas)

Leia atentamente as instruções a seguir.

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	MATEMÁTICA BÁSICA	
1 a 5	6 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** O candidato somente poderá levar consigo o caderno de questões quando faltarem **30 (trinta) minutos para o término da prova**.
- 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 para a correção.
- 10** Os **3 (três)** últimos candidatos permanecerão sentados até que todos conclua a prova ou que termine o tempo de duração da prova, devendo assinar a ata de sala e retirar-se juntos.