

**PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

EDITAL N.º 03/2026

**Orientador(a) de Atividade Física e Desportiva
(Modalidade VÔLEI DE PRAIA)****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. De acordo com o Manual de Primeiros Socorros da Fundação Oswaldo Cruz (2003), a emergência médica caracterizada pela perda súbita de consciência e falência dos mecanismos reguladores da temperatura do organismo denomina-se:

- A) distúrbio de temperatura
- B) cefaléia corporal
- C) insolação
- D) exaustão de hidratação

2. Conforme estabelecido no Manual de Primeiros Socorros da Fundação Oswaldo Cruz (2003), a lesão em que a extremidade de um dos ossos que compõe a articulação é deslocada de seu lugar caracteriza-se por:

- A) luxação
- B) ferimento
- C) queimadura
- D) escoriação

3. No caso de queimadura de primeiro grau, com base no Manual de Primeiros Socorros da Fundação Oswaldo Cruz (2003), recomenda-se o(a):

- A) lavagem do local com água gelada por, no mínimo, um minuto
- B) lavagem do local com água corrente, na temperatura ambiente, por um máximo de um minuto
- C) aquecimento do local para interromper o agente causador da lesão
- D) resfriamento do local com gelo para aliviar a dor e evitar o aprofundamento da lesão

4. A articulação glenoumeral corresponde à articulação do(a):

- A) mandíbula
- B) tornozelo
- C) ombro
- D) punho

5. As articulações esferóideas caracterizam-se por possuir formato de esfera e se encaixarem em receptáculos ocos e outras estruturas. Essas características permitem que a articulação realize:

- A) apenas ação de flexão e extensão
- B) movimentos curtos
- C) movimentações pouco móveis
- D) movimentos em vários planos e eixos

6. De acordo com Grisi *et al.* (2023), o método de ensino-aprendizagem que utiliza uma sequência de jogos recreativos, aproximando toda a complexidade do jogo à capacidade tática e à idade do aluno/atleta, caracteriza-se pelo método:

- A) situacional
- B) analítico
- C) geral
- D) lúdico-esportivo

7. Para Grisi *et al.* (2023), no vôlei de praia, o preparo físico do atleta deve estar relacionado a suportar demandas de jogo, como:

- A) deslocamentos de baixa intensidade, sem sprints e com saltos
- B) ações de média intensidade aeróbia e longa duração
- C) deslocamentos de alta intensidade, como sprints, mudanças de direção, saltos e curtos momentos de recuperação
- D) deslocamentos sem intensidade, mudanças de direção e longos momentos de recuperação

8. De acordo com Grisi *et al.* (2023), as capacidades físicas que mais influenciam na performance do atleta de vôlei de praia são:

- A) agilidade e flexibilidade
- B) resistência e flexibilidade
- C) força e resistência
- D) velocidade e força

9. Conforme a Regra Oficial do Vôlei de Praia 4x4, uma vez que o formulário inicial do time tenha sido entregue ao 2º árbitro ou ao apontador, mudanças na formação inicial:

- A) não serão autorizadas
- B) serão autorizadas como substituição regular
- C) serão autorizadas sem contar como substituição regular
- D) serão autorizadas, mas o técnico será penalizado

10. De acordo com a Regra Oficial do Vôlei de Praia 4x4, no momento em que a bola é golpeada pelo sacador, cada time:

- A) deverá estar em sua própria quadra, inclusive o sacador
- B) pode ficar livre com relação a quadra, exceto o sacador
- C) deverá estar em sua própria quadra, exceto o levantador
- D) deverá estar em sua própria quadra, exceto o sacador

11. Diante da Regra Oficial do Vôlei de Praia 4x4, chama-se "bola fora" quando ela:

- A) cai no chão tocando as linhas que limitam a quadra
- B) toca em qualquer objeto fora da quadra
- C) cruza parcialmente o espaço abaixo da rede
- D) chega perto das antenas, sem tocá-las

12. Refletindo sobre a prevenção de lesões no esporte, Knoll (2013) ressalta que os técnicos devem ficar atentos às "lesões provocadas", que são:

- A) lesões que já são existentes no atleta, mas estavam adormecidas, e que o esporte reativa
- B) dores causadas por treinamento esportivo sem fortalecimento muscular e alongamento
- C) lesões advindas de realização do esporte fora do contexto de treinamento competitivo
- D) lesões que poderiam ser evitadas caso o treinamento fosse adequado às características dos atletas

13. De acordo com Darido e Rufino (2013), muitos professores e treinadores das equipes de base e iniciação estão esquecendo sua posição primordial de educadores, usando de sua autoridade para gritar com alunos e desenvolverem ações não éticas. Diante desse problema educacional, os autores sugerem que o treinador adote uma conduta com:

- A) mais diálogo durante os treinos
- B) menos democracia durante os treinos
- C) mais autoritarismo durante os treinos
- D) mais dureza durante os treinos

14. De acordo com Sartori *et al.* (2013), durante a prática de exercícios físicos intensos, o corpo pode elevar sua temperatura central em 1°C de cada 5 a 7 minutos. Para evitar o superaquecimento, o organismo lança mão de mecanismos termorregulatórios a fim de dissipar o calor acumulado. O mecanismo mais eficiente na regulação térmica corpórea durante a atividade física é a:

- A) condução
- B) irradiação
- C) evaporação
- D) convecção

15. De acordo com Weinberg e Gould (2001), existem atletas com motivação intrínseca e extrínseca. É exemplo de motivação intrínseca um atleta que:

- A) é induzido por incentivos externos que interferem na sua motivação
- B) esforça-se interiormente e é autodeterminado na busca de seus objetivos
- C) é pouco confiante no coletivo, mas, quando está sozinho, torna-se muito motivado
- D) possui baixa autoestima, necessitando de estímulo externo constantemente para se sentir motivado

16. De acordo com Miri (2013), o aspecto explosivo da força, no qual se aplica a força com velocidade, denomina-se:

- A) potência muscular
- B) resistência
- C) força máxima
- D) flexibilidade

17. Para Miri (2013), os ganhos de força são altamente específicos à velocidade do treinamento e aos padrões de movimento utilizados no treinamento. Para que o atleta tenha o benefício máximo do treinamento de força é necessário que:

- A) ele realize musculação desde criança, para que sua performance no esporte possa ser impactada
- B) ele realize o programa de treinamento com periodização e, no máximo, duas vezes por semana
- C) o programa de treinamento de força inclua atividades semelhantes às realizadas pelo atleta no desempenho real
- D) o programa de treinamento de força seja realizado antes do esporte que o atleta pratica, para que ele não chegue cansado

18. De acordo com Lira *et al.* (2012), o exercício físico pode ser considerado um imunodepressor potente quando realizado em uma intensidade elevada, aumentando a incidência de infecções. Mas, se o exercício físico é realizado com intensidade moderada e recuperação suficiente, a sua ação:

- A) gera o bloqueio de infecções
- B) diminui a resposta da imunidade
- C) não impacta na imunidade
- D) pode resultar em melhora da resposta imune

19. Para Lira *et al.* (2012), um estilo de vida sedentário tem relação direta com a fisiopatologia da inflamação e acelera o(a):

- A) desenvolvimento de doenças crônicas, principalmente doenças cardiovasculares
- B) desenvolvimento de doenças psicológicas, principalmente a esquizofrenia
- C) desenvolvimento de transtorno alimentar
- D) prevenção de lesões advindas do esporte

20. De acordo com Monteiro e Filho (2004), os efeitos fisiológicos do exercício físico podem ser classificados como agudos imediatos, agudos tardios e crônicos. São exemplos de efeitos agudos imediatos:

- A) hipertrofia muscular e hipertrofia ventricular
- B) redução nos níveis tensionais e expansão do volume plasmático
- C) sudorese e elevação da frequência cardíaca e da ventilação pulmonar
- D) melhora da função endotelial e na potencialização da ação e aumento da sensibilidade insulínica na musculatura esquelética