

**PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

EDITAL N.º 03/2026

**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:**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. No contexto da Natação, a aplicação dos princípios científicos do treinamento é fundamental para organizar os estímulos de forma adequada, favorecer as adaptações do organismo e aprimorar o desempenho dos atletas. Entre os diferentes princípios científicos do treinamento desportivo apresentados por Dantas (1995), o princípio da individualidade biológica compreende que:

- A) cada indivíduo possui características próprias, determinadas pela interação entre fatores genéticos e adquiridos, fazendo com que as respostas aos estímulos do treinamento sejam diferentes entre as pessoas
- B) o organismo precisa receber estímulos que ultrapassem gradualmente o nível ao qual já está condicionado, possibilitando a ocorrência de adaptações e, conseqüentemente, a evolução do desempenho
- C) as adaptações obtidas com o treinamento podem ser reduzidas ou perdidas quando os estímulos são interrompidos, tornando necessária a regularidade da prática para conservar os ganhos alcançados
- D) volume e intensidade do treinamento estão relacionados de maneira inversamente proporcional, de modo que a elevação de uma dessas variáveis tende a exigir a redução da outra

2. Em setembro de 2026, a Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA) destacou os resultados de Mafê Costa e Giulia Carvalho no Troféu José Finkel, competição em que foram estabelecidos recordes sul-americanos. Em provas oficiais de Natação, além do desempenho físico e técnico, o atleta deve respeitar regras específicas relacionadas à execução dos diferentes estilos. De modo especial, conforme estabelecem as regras da CBDA, o estilo livre significa que:

- A) o nadador pode utilizar qualquer estilo de nado, inclusive costas, peito ou borboleta nas provas de *medley* individual e do revezamento *medley*. Alguma parte do corpo deve tocar a parede ao completar cada volta e também ao finalizar a prova
- B) em um evento assim designado, o nadador pode nadar qualquer estilo. No caso do nado livre do *medley* individual e do revezamento *medley*, entretanto, o estilo livre significa qualquer estilo que não seja costas, peito ou borboleta
- C) o nadador deve utilizar obrigatoriamente o nado *crawl*. Após a conclusão de cada volta, o nadador deve tocar a parede com uma das mãos
- D) em provas com essa denominação, o nadador pode escolher entre *crawl*, costas, peito e borboleta, desde que mantenha o estilo durante toda a prova. Ao completar cada volta, o toque na parede deve ser realizado com os pés

3. Na Natação, o ombro é essencial para a realização eficiente dos movimentos de membros superiores. Muitos músculos cruzam a articulação glenoumeral. Tendo em vista seus pontos de fixação e linhas de tração, alguns músculos contribuem para mais de uma ação do úmero. Entre eles, o deltoide tem sua fixação distal na chamada:

- A) margem deltoide da escápula
- B) face anteromedial do úmero
- C) face anterior do esterno
- D) tuberosidade deltoide do úmero

4. De modo geral, no treinamento desportivo, a definição do volume de treinamento de força deve considerar as características do atleta e as demandas específicas da modalidade, assim como discorre Bompa (2001). Para o autor, o volume total do treinamento depende de diversos fatores, sendo determinante considerar a:

- A) prioridade aos baixos volumes de treinamento, pois a intensidade elevada dos estímulos já é suficiente para produzir adaptações
- B) conformação biológica e a experiência do atleta, as particularidades da modalidade e a importância da força para o desempenho esportivo
- C) quantidade de sessões realizadas e de quilos erguidos, sendo as características da modalidade fatores secundários
- D) aproximação do volume de treino entre diferentes modalidades esportivas, pois a adaptação à força depende principalmente da experiência do atleta

5. No contexto da Natação, a preparação adequada dos atletas é fundamental para reduzir o risco de lesões. Entre as medidas apresentadas por Flegel (2015), destacam-se o exame e a avaliação física pré-temporada, a orientação nutricional adequada e a realização de exercícios de aquecimento e desaquecimento. Ao final de cada treino, sessão de exercícios ou competição, a autora recomenda que os atletas realizem o desaquecimento de forma gradual. Isso significa:

- A) preparar o corpo para uma atividade física vigorosa, mobilizando um aquecimento geral do corpo, exercícios calistênicos leves e exercícios específicos da modalidade esportiva
- B) interromper bruscamente a atividade principal, permitindo que o organismo inicie naturalmente o processo de recuperação
- C) reduzir aos poucos a intensidade da atividade até que as frequências cardíaca e respiratória atinjam um nível próximo do normal de repouso
- D) realizar exercícios de alongamento imediatamente após a atividade principal, independentemente da intensidade e da duração do esforço realizado

6. Durante uma prova de nado peito, um atleta realiza a saída e, posteriormente, as viradas ao final de cada volta. Nessas situações, existem regras específicas quanto às ações submersas e à realização das braçadas e pernadas. Conforme as regras estabelecidas pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA), após a saída e após cada volta no nado de peito, o nadador pode:

- A) permanecer submerso até completar duas braçadas e duas pernadas de peito, sendo permitida a realização de duas pernadas de borboleta durante esse período
- B) realizar uma braçada submersa até os quadris, mas a pernada de borboleta é permitida somente antes da saída, e a cabeça deve permanecer submersa até a conclusão da segunda braçada
- C) realizar duas braçadas completamente submersas até os quadris, sendo permitida uma única pernada de borboleta entre elas
- D) dar uma braçada completa até os quadris enquanto permanece submerso, sendo permitida uma única pernada de borboleta antes de iniciar o nado de peito

7. Durante a realização de distintos nados, diferentes movimentos articulares dos membros inferiores contribuem para o deslocamento dos atletas. Entre os principais músculos responsáveis pela realização do movimento de flexão do quadril, de acordo com Hall (2016), estão os chamados:

- A) reto femoral e iliopsoas
- B) glúteo máximo e grácil
- C) adutor breve e gastrocnêmio
- D) semimembranoso e sóleo

8. Durante uma atividade desportiva, um atleta apresenta sinais de obstrução grave das vias aéreas após aspirar um corpo estranho. Na condição de orientador de atividade física e desportiva, o profissional deve reconhecer a situação e adotar os procedimentos de primeiros socorros adequados até a chegada do atendimento especializado. Nesse caso, a manobra de Heimlich tem como principal objetivo:

- A) promover a expansão dos pulmões por meio de inspirações profundas, facilitando a entrada de ar nas vias aéreas
- B) manter artificialmente a circulação sanguínea e a oxigenação por meio de compressões torácicas e ventilação, favorecendo a eliminação do corpo estranho das vias aéreas
- C) minimizar a movimentação da coluna cervical por meio da tração da mandíbula, permitindo a passagem de ar e contribuindo para a remoção do corpo estranho
- D) remover o corpo estranho que está provocando a obstrução grave das vias aéreas por meio de compressões que forcem o ar para fora dos pulmões

9. Durante o planejamento das aulas de Natação para iniciantes, um orientador de atividade física e desportiva precisa escolher entre utilizar uma piscina rasa ou uma piscina funda. Essa decisão pode interferir na adaptação dos alunos ao meio líquido, na organização das aulas e na própria atuação do professor, conforme descreve Damasceno (2012). Considerando as características desses ambientes, a utilização de piscinas rasas apresenta:

- A) relação mais real entre o aluno e o meio aquático, com maior necessidade de acompanhamento do professor dentro d'água
- B) maior dificuldade nos primeiros contatos com a água e necessidade de grupos menores
- C) maior facilidade nos primeiros contatos com a água e possibilidade de grupos mais numerosos
- D) relação mais real entre o aluno e o meio aquático, embora limite a quantidade de alunos

10. Durante uma competição oficial de Natação, determinada situação administrativa não está prevista entre as atribuições específicas dos oficiais estabelecidas no regulamento. Conforme as regras da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA) para a gestão das competições, nessa situação:

- A) cabe ao Árbitro Geral decidir sobre o assunto, pois sua autoridade se estende a todas as questões relacionadas à realização das provas
- B) compete ao Comitê de Gestão, nomeado pelo órgão diretivo, exercer jurisdição sobre o assunto, por não ter sido ele especificamente atribuído ao árbitro, aos juízes ou aos outros oficiais
- C) compete ao Árbitro Geral decidir sobre o assunto, pois sua autoridade se estende a todas as questões relacionadas à realização das provas
- D) concerne ao Secretário da Competição decidir sobre o assunto, por ser responsável pelo controle administrativo e pelos registros oficiais da competição

11. Em uma prova de nado borboleta, um nadador alterna ciclos com inspiração frontal e ciclos sem inspiração, buscando manter elevada velocidade de deslocamento. Ao analisar sua técnica, o orientador considera que a respiração interfere não apenas na ventilação, mas também na organização do movimento e nas características hidrodinâmicas do nado. Nessa situação, a realização da inspiração frontal está associada ao(a):

- A) redução do deslocamento vertical da cabeça e da área frontal projetada, favorecendo menor arrasto e maior duração das fases não propulsivas da braçada
- B) maior deslocamento vertical da cabeça e ao aumento da área frontal projetada, fatores que podem contribuir para o aumento do arrasto hidrodinâmico
- C) manutenção da posição da cabeça e da área frontal projetada, uma vez que a inspiração ocorre sem alterações relevantes na posição corporal ou na coordenação do nado
- D) redução do arrasto por meio da extensão cervical, que permite ao nadador manter maior velocidade horizontal durante a recuperação dos braços e ampliar a duração das fases propulsivas

12. No ensino da Natação, diferentes abordagens podem orientar a atuação do profissional. Segundo Ramirez e Neuenfeldt (2024), em uma perspectiva construtivista, o ensino não se limita apenas à prática da Natação, mas também abrange aspectos teóricos, permitindo uma compreensão integral do esporte. Nessa perspectiva construtivista, a atuação do orientador de atividade física e desportiva deve:

- A) favorecer a exploração e a experimentação dos alunos, utilizando atividades lúdicas e desafiadoras que possibilitem a construção significativa de conhecimentos e habilidades relacionadas ao meio aquático
- B) priorizar a repetição sistemática dos movimentos técnicos apresentados pelo professor, garantindo que os alunos reproduzam corretamente os padrões dos diferentes estilos de nado antes de realizar atividades de exploração
- C) organizar atividades predominantemente voltadas ao desenvolvimento das habilidades motoras, deixando aspectos cognitivos e afetivos em segundo plano para evitar que interfiram na aquisição das técnicas de Natação
- D) concentrar o processo de ensino na transmissão de informações e técnicas pelo professor, cabendo aos alunos executar progressivamente os movimentos demonstrados até alcançar o padrão técnico esperado

13. Durante a avaliação técnica de um nadador de peito, o orientador de atividade física e desportiva observa diferenças na aplicação da força entre os membros superiores direito e esquerdo durante a braçada. Considerando os fatores relacionados à eficiência do nado e as discussões apresentadas por Werlang *et al.* (2017), a análise desse aspecto técnico deve considerar que:

- A) a força propulsiva produzida pelos membros superiores possui pouca relevância para o desempenho, uma vez que a velocidade do nado peito depende predominantemente da ação das pernas e da redução do arrasto
- B) qualquer diferença na aplicação de força entre os membros caracteriza falha técnica e compromete necessariamente o desempenho, devendo ser corrigida antes do desenvolvimento de outras habilidades específicas do nado peito
- C) a produção equilibrada de força entre os membros pode contribuir para uma aplicação mais eficiente da propulsão, embora a ocorrência de assimetrias não determine, isoladamente, o desempenho do nadador
- D) a assimetria na aplicação de força favorece a redução do arrasto, pois permite que cada membro superior produza força em diferentes momentos da braçada, tornando o movimento mais eficiente

14. Na análise biomecânica das técnicas de natação, a organização temporal das ações propulsivas dos membros superiores e inferiores constitui um importante elemento para compreender a coordenação dos diferentes estilos. Considerando as características do nado borboleta e do nado *crawl* descritas no estudo realizado por Silveira *et al.* (2012), a relação entre simultaneidade dos movimentos e continuidade das ações propulsivas corresponde a:

- A) alternância dos membros superiores e inferiores e descontinuidade das ações propulsivas no *crawl*; simultaneidade dos membros e continuidade constante no nado borboleta
- B) simultaneidade dos membros superiores e inferiores e continuidade constante das ações propulsivas em ambos os estilos, com diferenças apenas na frequência dos movimentos
- C) alternância dos membros superiores e inferiores e continuidade constante das ações propulsivas no nado borboleta; simultaneidade dos membros no *crawl*
- D) simultaneidade dos membros superiores e inferiores e descontinuidade das ações propulsivas no nado borboleta; e continuidade constante das ações propulsivas no *crawl*

15. O punho é composto pelas articulações radiocarpal e intercarpais, mas, segundo Hall (2016), a maioria dos movimentos do punho ocorre na articulação radiocarpal, uma articulação condiloide em que o rádio se articula com os ossos chamados:

- A) cuneiformes, trapezoide e capitato
- B) escafoide, semilunar e piramidal
- C) ulna, cuboide e metacarpos
- D) hamato, tálus e navicular

16. Em uma instituição esportiva, um orientador de atividade física e desportiva é responsável por elaborar um programa de aprendizagem de Natação para crianças. Antes de definir as atividades, o profissional verifica, entre outras coisas, as condições estruturais e as características do público atendido. Essa análise é necessária para que o programa seja coerente com as condições de sua implementação, conforme destaca Damasceno (2012). Nesse contexto, um programa de aprendizagem de natação deve:

- A) organizar-se a partir das características da piscina e dos materiais disponíveis, sendo desnecessária a consideração das condições financeiras, culturais e sociais do público envolvido
- B) estabelecer inicialmente um modelo didático e um conjunto de atividades padronizadas, cabendo à instituição providenciar posteriormente as instalações, os materiais e os profissionais necessários à execução do programa
- C) adequar-se à realidade em que será desenvolvido, considerando as condições físicas, financeiras e sociais, os recursos materiais e humanos disponíveis e o modelo didático que orientará a aprendizagem
- D) priorizar a definição das atividades e dos conteúdos técnicos da natação com base no repertório sociocultural do público atendimento, deixando as condições materiais para serem ajustadas posteriormente com a contribuição dos sujeitos atendidos

17. Durante uma competição oficial de Natação, o sistema de cronometragem registra uma possível saída antecipada em uma prova de revezamento. Considerando as atribuições do Supervisor da Sala de Controle previstas nas regras da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA), cabe a esse oficial:

- A) confirmar definitivamente a desclassificação da equipe, revisar o vídeo da troca e registrar a penalidade nos resultados oficiais
- B) verificar o relatório da troca de revezamento, reportar a possível saída antecipada ao Árbitro e, quando necessário, revisar o vídeo para confirmar a ocorrência
- C) determinar a posição final das equipes, confirmar a infração por meio do equipamento automático e comunicar diretamente a decisão aos atletas
- D) revisar obrigatoriamente o vídeo de todas as trocas, confirmar as ocorrências e registrar as desclassificações independentemente da decisão do Árbitro

18. Na natação, o desempenho depende da interação entre força, coordenação, técnica, resistência e eficiência dos movimentos realizados na água. Considerando o princípio da especificidade, segundo o qual as adaptações do treinamento tendem a refletir as características dos estímulos aplicados, Barbosa e Andries Júnior (2006) discutem a utilização do treinamento de força fora da água. Segundo os autores, esse treinamento deve:

- A) substituir o treinamento dentro da água
- B) assumir papel geral e complementar
- C) priorizar exclusivamente a força máxima
- D) reproduzir apenas exercícios de musculação

19. A prática sistemática da Natação promove adaptações fisiológicas relacionadas ao fornecimento de sangue e às características da musculatura, conforme descreve Damasceno (2012). Nesse contexto, os efeitos fisiológicos associados à prática regular da modalidade caracterizam-se por:

- A) melhor capilarização da musculatura, favorecendo sua irrigação sanguínea, associada ao aumento da secção transversal dos músculos
- B) aumento da capilarização da musculatura, acompanhado pela redução da secção transversal dos músculos, favorecendo a diminuição da massa muscular durante o treinamento
- C) redução da irrigação sanguínea da musculatura, acompanhada pela diminuição da secção transversal dos músculos, como forma de otimizar a economia do movimento
- D) aumento da secção transversal dos músculos, acompanhado pela redução da circulação nos vasos capilares, resultando em menor disponibilidade sanguínea para a musculatura

20. As estruturas e os formatos dos 206 ossos do corpo humano adulto permitem que eles realizem funções específicas. De acordo com Hall (2016), o sistema esquelético é subdividido nominalmente em esqueleto axial e em esqueleto apendicular. O esqueleto axial inclui os ossos que formam o(s):

- A) apêndices corporais, que compõem os membros superiores e inferiores
- B) apêndices corporais, que têm formato predominantemente pequeno e cúbico, como os ossos do carpo e do tarso
- C) eixo do corpo, que são o crânio, as vértebras, o esterno e as costelas
- D) eixo do corpo, que têm formato predominantemente achatado, como a ulna e o rádio



RASCUNHO