

**PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

EDITAL N.º 03/2026

**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:**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 conclua 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 Atletismo, o planejamento do treinamento deve considerar diferentes princípios científicos, de modo a favorecer o desempenho dos atletas nas provas de corridas, saltos, arremessos e lançamentos. Entre esses princípios científicos do treinamento esportivo, Dantas (1995) descreve que o princípio da continuidade/reversibilidade estabelece que:

- A) cada ser humano é único, constituído por genótipo e fenótipo, e, por isso, os programas de treinamento devem ser prescritos de forma individualizada
- B) o volume e a 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
- C) as características adquiridas por meio do treino perdem-se e retornam aos limites pré-treinamento após período de inatividade, exigindo a continuidade do treinamento para sua manutenção
- D) o organismo deve ser submetido a estímulos de treinamento superiores àqueles aos quais já está adaptado, com aumento progressivo das exigências, para que seja possível promover a melhoria do desempenho

2. Recentemente, o brasileiro Alison dos Santos, o Piu, quebrou o recorde mundial dos 400 metros com barreiras, com o tempo de 45,80 segundos, durante o *meeting Weltklasse*, realizado em Zurique, etapa da *Diamond League*. Conforme as Regras de Competição e Regras Técnicas estabelecidas pela Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), nas provas de 400 metros com barreiras, nas categorias Adulto, Sub-20 e Sub-18, para os homens, a distância da linha de saída até a primeira barreira deve ser de:

- A) 43,00 m
- B) 45,00 m
- C) 50,00 m
- D) 35,00 m

3. No Atletismo, a articulação do quadril é essencial para a realização eficiente dos movimentos. De acordo com Susan J. Hall (2016), um número de músculos grandes cruza o quadril, contribuindo ainda mais para a sua estabilidade. Entre eles, o reto femoral tem sua fixação proximal na chamada:

- A) espinha íliaca anteroinferior
- B) fossa íliaca anterossuperior
- C) região medial superior da tibia
- D) crista pectínea do ramo púbico

4. O volume de treinamento compreende, além da duração das sessões, a quantidade de quilos erguidos, o número de exercícios realizados e a quantidade de séries e repetições executadas. De acordo com Bompa (2001), os incrementos no volume do treinamento de força dependem da:

- A) condição física do atleta para realizar aumentos súbitos, da característica biológica referente à recuperação de lesão e da relação entre força e flexibilidade no treinamento
- B) duração das sessões de treinamento e do número de exercícios, séries e repetições realizados, sendo esses fatores suficientes para determinar o volume adequado para qualquer atleta
- C) intensidade dos estímulos aplicados, devendo o volume ser ampliado progressivamente, independentemente das características do esporte praticado
- D) conformação biológica do atleta, de particularidades do esporte e da importância da força nesse esporte

5. No contexto do Atletismo, a preparação adequada dos atletas é fundamental para reduzir o risco de lesões durante a temporada de competições. Para isso, pensando em garantir que os atletas estejam preparados, diferentes medidas devem ser adotadas, como a:

- A) permissão para que os atletas definam livremente o volume, a intensidade dos treinamentos e a utilização adequada de equipamentos de proteção
- B) realização de exame físico e de avaliação física de pré-temporada, a orientação nutricional correta e a execução de exercícios físicos de aquecimento e desaquecimento adequados
- C) redução progressiva das cargas de treinamento, a recuperação física e psicológica dos atletas e o aumento da ingestão de alimentos com alto índice de gordura
- D) realização de avaliação de composição corporal e a execução de interrupções bruscas de atividades de alta intensidade cardíaca e respiratória

6. De acordo com as Regras de Competição e Regras Técnicas definidas pela Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), a prova de 3.000m com obstáculos compreende:

- A) 18 saltos de obstáculos e 5 saltos sobre o fosso de água
- B) 28 saltos de obstáculos e 5 saltos sobre o fosso de água
- C) 21 saltos de obstáculos e 7 saltos sobre o fosso de água
- D) 28 saltos de obstáculos e 7 saltos sobre o fosso de água

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

- A) adutor magno e adutor longo
- B) iliopsoas e grácil
- C) semitendíneo e semimembranoso
- D) tensor da fáscia lata e reto femoral

8. Durante uma competição de Atletismo, um atleta sofre uma queda na pista e permanece no chão após o impacto. Na condição de orientador de atividade física e desportiva, o profissional responsável deve adotar os primeiros cuidados até que seja possível realizar uma avaliação adequada ou obter atendimento especializado. Considerando os procedimentos de primeiros socorros diante de uma possível lesão, a conduta inicial mais adequada é:

- A) proteger o atleta e orientar as pessoas presentes a não tocarem nele, priorizando a segurança do local e evitando o agravamento de possíveis lesões
- B) solicitar que outros atletas auxiliem na retirada do atleta da pista, evitando que ele permaneça exposto a novos riscos
- C) realizar movimentos de alongamento nos membros afetados para identificar possíveis limitações articulares antes de decidir pela remoção do atleta
- D) verificar imediatamente se o atleta consegue movimentar os membros e, caso consiga, auxiliá-lo a levantar-se para avaliar a extensão da lesão

9. Nas provas de revezamento do Atletismo, a passagem do bastão é um dos momentos técnicos mais decisivos para o desempenho da equipe. Por esse motivo, sua execução é intensamente treinada, pois falhas na troca podem provocar perda de tempo ou até mesmo a desclassificação da equipe. De acordo com Petris (2016), entre os diferentes estilos de passagem não visual do bastão, o estilo francês caracteriza-se por:

- A) realizar uma abdução do ombro, combinada ao movimento de extensão, com a palma da mão ligeiramente voltada para baixo. O polegar deve estar fechado e unido aos demais dedos
- B) posicionar o braço naturalmente estendido para trás, com a palma da mão ligeiramente voltada para baixo. O polegar deve estar bem aberto
- C) apoiar as mãos, com as pontas dos dedos na altura da cintura. O polegar deve estar aberto, a palma da mão voltada para cima e o cotovelo projetado para fora
- D) movimentar o braço estendido para trás, executando uma torção da mão, de forma que a palma da mão fique voltada para fora e para cima. O dedo polegar fica aberto, em relação aos demais dedos

10. Em relação às provas de corridas com barreiras, com base nas Regras de Competição e Regras Técnicas estabelecidas pela Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), a altura padrão das barreiras na categoria Adulto da prova de 400m para homens deve ser de:

- A) 81,8 cm
- B) 83,8 cm
- C) 91,4 cm
- D) 106,7 cm

11. O salto triplo é uma prova do Atletismo que exige do atleta domínio técnico, coordenação e capacidade de produzir força de forma sequencial. De acordo com Petris (2016), a execução é composta por três ações sucessivas: o primeiro salto (*hop*), o segundo salto (*step*) e o salto final (*jump*). De modo especial, primeiro salto (*hop*) tem como característica:

- A) um salto em distância com um impulso mais reduzido. A performance desse salto depende da impulsão e da obliquidade das pernas na recepção, que está ligada a posição do tronco durante a suspensão
- B) uma grande passada de corrida realizada no ar. A busca pela amplitude desse salto mediante o ataque do solo traduz-se por uma perda de velocidade horizontal e uma diminuição da impulsão seguinte
- C) a batida sobre a tábua de impulsão com a perna forte, devendo o saltador realizar o movimento de "tesoura", para que possa cair no mesmo pé com que fez a impulsão, e também manter a posição vertical
- D) impulsão com a perna de impulsão e, após o voo, aterrissagem com a mesma perna, encerrando o primeiro salto e realizando, a partir desse apoio, a preparação para o salto final

12. No salto em altura, diferentes técnicas foram desenvolvidas para a transposição do sarrafo. No estilo rolo ventral, o atleta utiliza uma sequência de movimentos que envolve corrida de impulso, impulsão, elevação, transposição e queda. A impulsão, no estilo rolo ventral, caracteriza-se pela:

- A) flexão e extensão rápida da perna de impulsão (interna), ao mesmo tempo em que a "perna de chute", que se encontra "atrasada", é lançada juntamente com os braços para cima, no prolongamento do corpo, que se mantém na posição de decúbito ventral
- B) realização de movimentos de rotação utilizados para se livrar do sarrafo. A técnica de elevar o quadril e os membros inferiores se desenvolve quando o saltador está no ar
- C) execução logo no plano inicial do sarrafo, próximo ao poste de sustentação, em um ponto que se localiza a cerca de 1 metro do sarrafo. A perna de impulsão é aquela que se coloca externamente à posição do sarrafo, ou seja, está opostamente posicionada ao sarrafo
- D) ultrapassagem do sarrafo, com uma posição parecida com o rolamento para trás. Nesse caso, o contato inicial com o colchão é feito pelos braços, seguido da parte superior da coluna, ombros e nuca

13. No arremesso de peso, diferentes técnicas foram desenvolvidas para potencializar o deslocamento do atleta e a força aplicada ao implemento. De modo especial, as técnicas caracterizadas pelo deslizamento para trás e pelo movimento rotacional dentro do círculo têm sido nomeadas:

- A) técnica de Parry O'Brien e técnica rotacional
- B) técnica alemã e técnica ortodoxa
- C) técnica de Fosbury Flop e técnica circular
- D) técnica de Brumel e técnica rotatória

14. Os Assistentes do Árbitro de Partida (também conhecidos como assistentes do *starter*) no Atletismo são figuras essenciais que ajudam a garantir que a largada de uma prova ocorra de forma justa, segura e dentro das Regras de Competição e Regras Técnicas definidas pela Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt). Nesse sentido, os Assistentes do Árbitro de Partida são responsáveis por:

- A) entregar os bastões aos atletas responsáveis pela segunda passagem no revezamento, ficando a entrega aos primeiros atletas sob responsabilidade do Árbitro de Partida
- B) conferir se os atletas estão participando em suas séries ou provas corretas e se estão usando seus números corretamente
- C) posicionar os atletas nas raia ou posições correspondentes, aproximadamente cinco metros atrás da linha de saída, comunicando ao Árbitro de Partida quando o procedimento estiver concluído
- D) registrar as voltas completadas por todos os Atletas em corridas acima de 1.500m, mantendo, na linha de chegada, um placar das voltas que restam

15. Durante as provas de corrida, a articulação do tornozelo desempenha papel fundamental na sustentação do corpo e na produção de força durante o contato com o solo, contribuindo para a eficiência do movimento e para o desempenho dos atletas. De acordo com Hall (2016), a flexão e a extensão do tornozelo são chamadas de:

- A) inversão e eversão
- B) pronação e supinação
- C) abdução e adução plantar
- D) dorsiflexão e flexão plantar

16. A prova de 100 metros rasos é uma das principais provas de velocidade do Atletismo e exige do atleta elevada capacidade de aceleração e manutenção da velocidade ao longo do percurso. Para analisar tecnicamente o desempenho nessa prova, Petris (2016) divide a corrida em diferentes fases. A fase de reação, segundo o autor, corresponde ao:

- A) intervalo entre o tiro de partida e a saída do atleta dos blocos de partida, representando o tempo de reação ao estímulo sonoro
- B) período durante o qual o atleta aumenta a velocidade, caracterizado principalmente pela amplitude crescente das passadas
- C) período entre a saída dos blocos e o momento em que o atleta assume a posição ereta de corrida, quando o atleta começa a levantar a cabeça
- D) trajeto final da prova, no qual o atleta reage à aproximação da linha de chegada e procura manter a velocidade desenvolvida durante o percurso

17. As corridas com barreiras são provas de velocidade que exigem do atleta não apenas capacidade de deslocamento em alta velocidade, mas também domínio técnico para superar os obstáculos sem comprometer o ritmo da corrida. Segundo Petris (2016), a transposição eficiente das barreiras envolve uma sequência coordenada de movimentos nomeados pelo autor como:

- A) corrida de impulsão; desaceleração; passagem; e retomada do ritmo de corrida
- B) corrida de aproximação; impulsão; voo; e queda
- C) corrida de aceleração; transposição; impulsão; e aterrissagem
- D) elevação do centro de massa; redução progressiva de velocidade; voo; e queda

18. No contexto das competições de provas combinadas, o Pentatlo consiste em cinco provas que serão realizadas em um só dia. Para homens, nas categorias Sub-18, Sub-20 e Adulto, as provas compreendem:

- A) 60m com Barreiras, Salto em Distância, Arremesso do Peso, Salto em Altura e 1.000m
- B) 60 m com Barreiras, Salto em Altura, Lançamento do Disco, Salto em Distância e 800m
- C) 60m com barreiras, Salto em Distância, Arremesso do Peso, Salto com Vara e 1.000m
- D) 60 m com Barreiras, Salto Triplo, Lançamento do Martelo, Salto com Vara e 800m

19. No Atletismo, os exercícios educativos são utilizados para desenvolver aspectos técnicos fundamentais das corridas, contribuindo para a aprendizagem e o aperfeiçoamento dos movimentos realizados durante a execução das provas. Entre esses exercícios, de acordo com Petris (2016), o *skipping* consiste em um(a):

- A) elevação alternada dos joelhos até a altura do quadril, associada à manutenção dos braços junto ao corpo, com prioridade para o equilíbrio e a estabilidade do tronco durante o deslocamento
- B) execução de deslocamentos com o tronco inclinado à frente, priorizando o movimento dos membros inferiores de forma que os calcanhares toquem os glúteos
- C) deslocamento com base na elevação alternada dos joelhos, até a altura da cintura, mantendo o tronco ereto, olhar para frente e os braços em movimento no sentido ântero-posterior
- D) deslocamento bem curto com as pontas dos pés, apoiando-se alternadamente ora na ponta, ora na planta dos pés, executando uma ligeira semi-flexão dos joelhos

20. As estruturas e os formatos dos 206 ossos do corpo humano adulto permitem que eles realizem funções específicas. Segundo Hall (2016), os ossos podem ser categorizados de acordo com seus formatos e funções gerais. Os ossos curtos são aproximadamente cúbicos e incluem:

- A) a escápula, o esterno e as costelas, que protegem os órgãos e os tecidos moles subjacentes
- B) os ossos do carpo e do tarso, que permitem limitados movimentos de deslizamento e funcionam como absorvedores de impacto
- C) as vértebras, que formam um túnel ósseo protetor para a medula espinal e oferecem vários processos para fixação de músculos e de ligamentos
- D) os ossos dos membros superiores, como o úmero, o rádio e a ulna, que consistem em uma haste grosseiramente cilíndrica



RASCUNHO