

**PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

EDITAL N.º 03/2026

**Orientador(a) de Atividade Física e Desportiva
(Modalidade BASQUETEBOL)****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. O corpo humano possui 206 ossos, que formam o arcabouço do corpo e desempenham várias funções mecânicas e fisiológicas. Dentre as funções mecânicas do sistema ósseo, destaca-se a(o):

- A) produção de calor
- B) sustentação do corpo
- C) armazenamento de sais
- D) produção de células sanguíneas

2. As articulações, no corpo humano, são as conexões entre dois ou mais ossos. Elas são classificadas de acordo com aspectos tanto estruturais quanto funcionais. A articulação classificada como sinovial apresenta uma cavidade articular entre os ossos, que é preenchida com líquido sinovial. Esse líquido é um(a):

- A) filtrado do plasma que lubrifica e nutre a articulação
- B) tecido maleável que reveste internamente toda articulação
- C) estrutura fibrocartilaginosa que tem como função ajustar a congruência das superfícies articulares
- D) estrutura fibrocartilaginosa em forma de meia-lua, que atua como amortecedor de peso e permite a estabilização da articulação

3. O músculo pode ser classificado de acordo com o controle do sistema nervoso e com o tipo de tecido histológico que apresenta. Quanto à classificação histológica, o peitoral maior enquadra-se como músculo:

- A) liso
- B) motor
- C) estriado cardíaco
- D) estriado esquelético

4. “A ligação entre músculos e ossos ocorre principalmente por meio dos tendões, que são cordões fortes e inelásticos, formados pela fusão de quatro membranas: epimísio, perimísio, endomísio e periósteo” (Mora, 2022). Na parte posterior do tornozelo, suportando o impacto de saltos e corridas, localiza-se o tendão:

- A) patelar
- B) calcâneo
- C) subescapular
- D) supraespinhal

5. Conforme as Regras Oficiais do Basquetebol no formato da Federação Internacional de Basquetebol (FIBA), atualmente, o tempo de jogo em uma partida divide-se em:

- A) 2 tempos de 20 minutos
- B) 2 tempos de 24 minutos
- C) 4 tempos de 10 minutos
- D) 4 tempos de 12 minutos

6. Segundo as Regras Oficiais do Basquetebol no formato da Federação Internacional de Basquetebol (FIBA), em um arremesso convertido de dentro da linha de três pontos sem interferência adversária, a equipe pontuante contabiliza:

- A) 1 ponto
- B) 2 pontos
- C) 3 pontos
- D) 1 ponto + 1 lance livre

7. Dentre as violações elencadas nas Regras Oficiais do Basquetebol no formato da Federação Internacional de Basquetebol (FIBA), a regra dos 24 segundos estabelece o tempo que um(a):

- A) equipe com a posse da bola tem para realizar um arremesso que toque no aro ou entre na cesta
- B) jogador com a posse de bola, quando marcado de perto por um adversário, deve passar, arremessar ou iniciar um drible
- C) time com a posse da bola no campo de defesa tem para levá-la até o campo de ataque (a quadra adversária)
- D) jogador da equipe atacante pode permanecer, de forma consecutiva, dentro da área restritiva do garrafão adversário enquanto seu time tem a posse de bola

8. Em uma partida de basquetebol, conforme as Regras Oficiais da Federação Internacional de Basquetebol (FIBA), o número máximo de jogadores de cada equipe que podem estar na quadra de jogo, simultaneamente, é de:

- A) 4 jogadores
- B) 7 jogadores
- C) 5 jogadores
- D) 12 jogadores

9. Acerca dos princípios científicos do treinamento, um treinador, ao considerar composição corporal, altura e idade associados à experiência de vida após o nascimento (fenótipo) do aluno ao planejar atividades, está respeitando, prioritariamente, o princípio da:

- A) adaptação
- B) conscientização
- C) individualidade biológica
- D) especialização ou especificidade

10. Ao abordar o tema do treinamento desportivo, Lourenço (2017) afirma que “a atividade contrátil realizada com diferentes sobrecargas induz microtraumas de graus variados no sistema muscular esquelético, tecido conectivo e articulações, chamados de microtraumas adaptativos. [...] Quanto maior a incidência dos microtraumas, maior será a necessidade de reparação” (Lourenço, 2017, p. 12). Desconsiderar sucessivamente o processo regenerativo do atleta após o estresse do exercício pode levar a um estado de exaustão física e mental conhecido como síndrome do(a):

- A) adaptação
- B) overtraining
- C) manutenção
- D) supercompensação

11. No desenvolvimento de um programa de treinamento, pode-se utilizar o método HIIT (*high intensity interval training*), que é caracterizado por repetidas séries (curtas ou longas) de exercícios de alta intensidade, intercaladas por períodos de recuperação que envolvem exercícios leves ou descanso passivo. Um dos principais benefícios fisiológicos desse método para o sistema cardiorrespiratório é o aumento do(a):

- A) agilidade
- B) equilíbrio
- C) flexibilidade
- D) VO2 máximo

12. A realização de exercícios físicos resulta em várias respostas celulares e fisiológicas que podem ser de caráter agudo, que ocorrem de forma imediata para atender ao estresse causado pelo exercício físico, ou crônico, que ocorrem ao longo do tempo, com a rotina de treinos. Com a adaptação crônica à prática de exercícios físicos pode ocorrer o(a):

- A) liberação de citocinas pró e anti-inflamatórias
- B) morte celular em decorrência de exercícios muito intensos
- C) aumento do número e tamanho de mitocôndrias na célula (biogênese mitocondrial)
- D) aumento da liberação de energia imediata pelos sistemas metabólicos (aeróbio e anaeróbio)

13. O processo de desenvolvimento motor envolve tanto as mudanças progressivas, ou seja, aquelas relacionadas com a ampliação do repertório motor dos indivíduos, quanto as mudanças regressivas, que se associam às adaptações necessárias do organismo e às limitações motoras impostas pelo envelhecimento. Em linhas gerais, ao alcançar a fase de adulto jovem (30 a 35 anos), o ser humano atinge um importante marco no processo de desenvolvimento motor com a(o):

- A) estabilidade física e motora
- B) fim do crescimento em altura
- C) acentuada redução de capacidades
- D) controle dos movimentos rudimentares

14. Em uma partida de basquetebol, o sistema de defesa em que um atleta defende um atacante individualmente, e os outros quatro atletas marcam por zona, ficando dois aproximadamente na linha do lance livre e outros dois mais atrás, próximos à cesta, formando um quadrado, chama-se defesa:

- A) triângulo
- B) por zona
- C) diamante
- D) box and one

15. No basquetebol, existe uma posição que normalmente é ocupada pelos jogadores mais baixos, mas que possuem muita velocidade. Eles se posicionam na quadra mantendo uma distância maior da cesta, o que possibilita uma melhor visão do jogo, assim como privilegia o passe e a infiltração com drible de bola. Essas características são preferíveis em jogadores na posição de:

- A) ala
- B) pivô
- C) lateral
- D) armador

16. “Os fundamentos representam os movimentos e gestos básicos do basquetebol. A sua correta execução é condição ímpar para que o aluno/jogador possa praticar o esporte da forma mais natural possível” (De Rose Jr., 2010, p. 9). São fundamentos do desporto basquetebol o:

- A) drible e o arremesso
- B) toque e a recepção
- C) passe e o saque
- D) drible e o chute

17. Max Haetinger, em 1998, propôs a classificação dos jogos em categorias conforme a relação existente entre eles e as características de expressão que proporcionam. Atividades que operam as competências através de desenhos, trabalhos com tinta, modelagem, jogos dramáticos, montagem de instrumentos, entre outras, são consideradas jogos:

- A) expressivos
- B) desportivos
- C) recreativos
- D) artísticos

18. Primeiros socorros são os tratamentos imediatos e provisórios ministrados a uma vítima de trauma ou emergência clínica no local do próprio acidente/evento. Um dos principais objetivos da intervenção em primeiros socorros é:

- A) minimizar os riscos de novas lesões ou complicações
- B) suturar pontos para conter hemorragias, interrompendo sangramentos
- C) ministrar medicamentos por conta própria para reduzir os efeitos do trauma
- D) realizar redução em fraturas e posterior imobilização para reduzir a dor, antes de encaminhar ao atendimento médico

19. Conforme preconizado pelo protocolo XABCDE, a utilização da escala de Glasgow em uma intervenção de primeiros socorros em uma vítima ao solo indica que o socorrista encontra-se na fase do atendimento correspondente à letra:

- A) A
- B) D
- C) E
- D) X

20. Dentre as técnicas de primeiros socorros, uma das mais conhecidas é a manobra de *Heimlich*, recurso utilizado para a:

- A) imobilização de um membro suspeito de fratura
- B) confirmação se o paciente está acordado ou não
- C) ressuscitação em uma parada cardiorrespiratória
- D) desobstrução grave das vias aéreas por corpo estranho