

**PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

EDITAL N.º 03/2026

Orientador(a) de Atividade Física e Desportiva**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. Os músculos, juntamente aos ossos e articulações, formam o sistema locomotor e, em conjunto, são responsáveis por dar sustentação, forma e movimento ao corpo humano. Considerando apenas os membros inferiores, fazem parte do grupo de músculos responsáveis pela marcha o(s):

- A) gastrocnêmio e o braquial
- B) quadríceps e os isquiotibiais
- C) glúteos e o manguito rotador
- D) tibial anterior e o redondo maior

2. Um músculo pode ser classificado de acordo com o controle do Sistema Nervoso e com o tipo de tecido histológico que apresenta. Quanto à histologia, um músculo pode ser agrupado em três tipos, sendo eles músculo liso, músculo estriado cardíaco e músculo estriado esquelético. Uma das características que difere o músculo liso dos demais é:

- A) ser um músculo de ação voluntária
- B) estar situado restritamente no coração
- C) ser responsável pela locomoção do esqueleto
- D) estar situado nas paredes dos órgãos ocos e nos vasos sanguíneos

3. Os ossos, no corpo humano, possuem, entre outras funções, a de proteger os órgãos internos, notadamente os que compõem o crânio e a caixa torácica. O tórax é composto por doze pares de costelas que se ligam, posteriormente, às vértebras torácicas e, anteriormente, ao osso:

- A) íliaco
- B) frontal
- C) esterno
- D) esfenóide

4. O músculo estriado esquelético apresenta uma parte central, denominada ventre muscular, que, em suas extremidades, fixa-se ao osso por meio de uma estrutura fibrosa denominada:

- A) nervo
- B) tendão
- C) ligamento
- D) cartilagem

5. A articulação do joelho é uma das mais importantes e complexas do corpo humano. Alguns elementos constantes e inconstantes entre os ossos fêmur e tíbia garantem a estabilidade e a funcionalidade da articulação. Dentre eles, existem estruturas fibrocartilaginosas em forma de meia-lua, que atuam como amortecedores de peso e permitem a estabilização da articulação. Essas estruturas são chamadas de:

- A) meniscos
- B) discos articulares
- C) ligamentos cruzados
- D) ligamentos colaterais

6. Segundo Gallahue (2013), a teoria cognitiva de Jean Piaget está entre as mais reconhecidas por especialistas no campo do desenvolvimento infantil, por sua clareza e compreensão do desenvolvimento da cognição. Dentre as etapas do desenvolvimento cognitivo apresentadas pelo autor, está o estágio das operações concretas. Nesse estágio, o(a):

- A) adolescente é capaz de raciocinar mais logicamente e de modos abstratos e idealistas
- B) bebê constrói o significado do seu mundo, coordenando as experiências motoras e o movimento
- C) criança mais nova exibe maior pensamento simbólico, ligando o seu mundo com palavras e imagens
- D) criança raciocina logicamente a respeito de eventos concretos e consegue classificar objetos do seu mundo em vários conjuntos

7. Um praticante de uma modalidade esportiva encontra-se em estágio final de aprendizagem, ou seja, já realiza as habilidades do desporto de forma fluida, praticamente automática, frequentemente conseguindo desempenhar outras tarefas ao mesmo tempo, como analisar taticamente a partida em curso. Conforme o modelo de aprendizagem das habilidades motoras de Fitts e Posner, esse praticante encontra-se no estágio:

- A) cognitivo
- B) autônomo
- C) associativo
- D) de refinamento

8. A atividade física regular na terceira idade promove a manutenção de uma vida autônoma e ativa. Exercícios com sobrecargas ou contra a ação da gravidade, como subir escadas, estimulam os ossos, ajudando a manter a sua densidade e prevenindo a osteoporose, que é:

- A) um distúrbio cardiorrespiratório
- B) a diminuição da massa muscular
- C) uma sensação de fadiga constante
- D) a perda acelerada de cálcio dos ossos

9. O excesso de gordura corporal está associado a vários problemas de saúde, como hipertensão, doenças do coração e diabetes. Um método eficaz e saudável para a redução da gordura corporal consiste na:

- A) privação do sono junto a uma dieta hipercalórica
- B) realização de sessões de sauna e de exercícios utilizando roupas grossas
- C) combinação entre uma dieta apropriada e um estilo de vida mais ativo
- D) realização de exercícios passivos, como massagens ou aparelhos mecânicos, sem a necessidade de uma reeducação alimentar

10. A aptidão física relacionada à saúde inclui elementos considerados fundamentais para uma vida ativa. O componente da aptidão física "resistência muscular" caracteriza-se pela capacidade de:

- A) o organismo como um todo resistir à fadiga em esforços de média e longa duração
- B) o corpo mudar a direção, a posição e a velocidade de forma rápida, eficiente e controlada
- C) o corpo realizar um esforço físico muito intenso por um tempo breve, produzindo energia sem usar oxigênio
- D) um grupo muscular realizar repetidas contrações sem diminuir significativamente a eficiência do trabalho realizado

11. Os exercícios físicos regulares, principalmente aeróbicos, têm um papel marcante na prevenção e no tratamento de doenças cardiovasculares degenerativas. Eles combatem a inatividade física, considerada um dos fatores de risco modificáveis. Além da inatividade física, configura-se como um fator de risco modificável o(a):

- A) tabagismo
- B) genética
- C) idade
- D) sexo

12. Lesões por esforço repetitivo (LER) acometem, por repetição contínua de um dado movimento, a articulação ou as articulações e as estruturas de tecidos moles associadas, os ligamentos, os músculos, os tendões e os nervos. Uma lesão por esforço repetitivo muito comum é a epicondilite, que afeta a articulação e demais estruturas do:

- A) joelho
- B) ombro
- C) cotovelo
- D) tornozelo

13. Diversos elementos do ambiente podem influenciar a prática de atividades físicas e, com isso, prejudicar a performance dos praticantes. Dentre os elementos hostis, cita-se o(a):

- A) altitude elevada
- B) conforto térmico
- C) arborização urbana
- D) umidade do ar moderada

14. Segundo Nahas (2017, p. 26), "O estresse é, geralmente, decorrente do estilo de vida que adotamos e da forma como enfrentamos as adversidades. [...] A fadiga crônica, por sua vez, decorre de esforços excessivos ou repetitivos, de ordem mental ou física [...]. Uma maneira de superar esse quadro crônico de fadiga seria:

- A) priorizar o repouso absoluto, suspendendo atividades de lazer
- B) incluir uma melhor alimentação e um programa de condicionamento físico
- C) fazer uso de estimulantes, como compostos de cafeína para acelerar a produtividade
- D) aumentar a ingestão de carboidratos simples, para ativar o mecanismo de recompensa

15. No treinamento funcional, um princípio muito utilizado, devido ao uso de superfícies instáveis ou de exercícios unilaterais, é o da propriocepção, que:

- A) foca na hipertrofia dos grandes grupos musculares
- B) atua na amplitude máxima das articulações sinoviais
- C) envolve a capacidade do corpo de perceber sua posição e movimento no espaço
- D) depende essencialmente dos estímulos auditivos para coordenar os reflexos de proteção do organismo

16. Um exercício desafiador amplamente utilizado no treinamento funcional tem como objetivo desenvolver a produção de força e a potência dos membros superiores e inferiores, além de aprimorar o controle do core em um movimento integrado. Esse exercício chama-se:

- A) afundo
- B) burpee
- C) military press
- D) salto unilateral

17. Em uma sessão de treinamento funcional, a utilização do exercício de deslocamento em velocidade com mudança de direção entre cones tem como objetivo:

- A) fortalecer os músculos da cintura escapular
- B) aprimorar o equilíbrio dinâmico e a agilidade
- C) aprimorar a força dos músculos extensores dos cotovelos
- D) enfatizar a ação dos músculos paravertebrais e alinhamento da coluna

18. Sinais vitais são medições das funções orgânicas mais básicas e importantes do corpo humano, indicando se ele está funcionando bem ou sofrendo algum desequilíbrio. É considerado um sinal vital o(a):

- A) diurese
- B) glicemia
- C) temperatura
- D) tamanho da pupila

19. Ao se deparar com uma vítima inconsciente em parada cardiorrespiratória, o socorrista deve chamar ajuda e iniciar as compressões torácicas, com o objetivo de bombear mecanicamente o sangue em direção ao cérebro, evitando que as células cerebrais morram por falta de oxigênio. O local correto para realizar as compressões é na(s):

- A) proximidades do mamilo esquerdo
- B) metade inferior do osso esterno
- C) altura do diafragma
- D) costelas torácicas

20. Ao realizar o primeiro atendimento a uma vítima de queimaduras, o socorrista deve:

- A) chamar ou encaminhar para serviço especializado
- B) aplicar medicamentos pastosos sobre a queimadura
- C) realizar irrigação com grandes quantidades de água gelada
- D) manter todas as roupas, para evitar contaminação da derme