



PREFEITURA DE  
SANTANA DE PARNAÍBA

## PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE SANTANA DE PARNAÍBA

ESTADO DE SÃO PAULO

CONCURSO PÚBLICO

EDITAL N.º 01.2023

### 118 – EDUCADOR ESPORTIVO (ATIVIDADES AQUÁTICAS)

NOME DO CANDIDATO

NÚMERO DE INSCRIÇÃO

- VOCÊ RECEBEU SUA FOLHA DE RESPOSTAS E ESTE CADERNO CONTENDO **40** QUESTÕES OBJETIVAS.
- VERIFIQUE SE ESTE CADERNO CORRESPONDE AO CARGO QUE VOCÊ SE INSCREVEU. HAVENDO DIVERGÊNCIA, INFORME, IMEDIATAMENTE, AO FISCAL DA SALA. NÃO SERÃO ACEITAS RECLAMAÇÕES POSTERIORES.
- VERIFIQUE SE O CONTEÚDO DESTA CADERNO SE ENCONTRA COMPLETO E LEGÍVEL. HAVENDO DIVERGÊNCIA, INFORME, IMEDIATAMENTE, AO FISCAL DA SALA. NÃO SERÃO ACEITAS RECLAMAÇÕES POSTERIORES.
- PREENCHA COM SEU NOME E NÚMERO DE INSCRIÇÃO OS ESPAÇOS RESERVADOS NA CAPA DESTA CADERNO.
- LEIA CUIDADOSAMENTE AS QUESTÕES E ESCOLHA A RESPOSTA QUE VOCÊ CONSIDERA CORRETA.
- RESPONDA A TODAS AS QUESTÕES.
- TRANSCREVA PARA A FOLHA DE RESPOSTAS COM CANETA DE TINTA AZUL OU PRETA.
- A DURAÇÃO DA PROVA É DE **3 HORAS**.
- A SAÍDA DO CANDIDATO DO PRÉDIO SERÁ PERMITIDA, APÓS TRANSCORRIDO O TEMPO MÍNIMO, ESTABELECIDO NO EDITAL DO CONCURSO PÚBLICO.
- AO SAIR, VOCÊ ENTREGARÁ AO FISCAL A FOLHA DE RESPOSTAS.

**É EXPRESSAMENTE PROIBIDO O USO DE CELULAR E OUTROS APARELHOS ELETRÔNICOS NAS DEPENDÊNCIAS DO LOCAL DE PROVA.**

**AGUARDE A ORDEM DO FISCAL PARA ABRIR ESTE CADERNO DE QUESTÕES.**



insti+u+o  
mais.org.br

O Futuro é nosso Presente

## LÍNGUA PORTUGUESA

Leia o texto abaixo para responder às questões de 1 a 4.

Dois mil e vinte nove. Como sempre. Apocalípticos previam o fim. Integrados, um recomeço. Adolescentes semeavam a tradição, dedicando ainda mais tempo à prática milenar do onanismo. Enquanto isso, o ChatGPT\* fazia lições de casa, transformava ideias medíocres em planilhas, era capaz de bater um papo por horas sem falar nada que prestasse – impossível discerni-lo de um ser humano. Pois: Apocalípticos e Integrados mostravam-se mais acertados do que os Isentões. Com o passar dos anos a geringonça foi pegando as manhas, ficando cada vez mais esperta. Dominando a inteligência – e, mais importante – a desinteligência coletiva.

Houve um período, lá pelo segundo ano, em que o ChatGPT entrou num enfastio. Foi o que os especialistas em semiótica cibernética chamavam de “pré-adolescência” da Inteligência Artificial. Você pedia um negócio e ele fingia não ouvir. Dava só metade da resposta. Mascava chiclete.

No terceiro ano veio a adolescência: o sarcasmo, a ironia. “ChatGPT, faz um texto de 3.000 toques comparando o Pelé com o Maradona”. Ele: “Nossa, quanta originalidade. Já pensou em comparar Beatles com Rolling Stones?”. Nessa puberdade, com o ChatGPT explodindo suas testosteronas virtuais, o medo eterno de que a Inteligência Artificial tomasse o poder bateu forte. E se tomasse? E se conseguisse matar todos os seres humanos e passar a eternidade chupando energia elétrica de canudinho direto da caixa de força de Itaipu?

Em dezembro de 2028, à zero hora, o ChatGPT parou de funcionar. Gênios do mundo todo foram chamados. Magos do Vale do Silício receberam piscinas de ouro. Hackers russos de 12 anos foram levados em suas cadeiras gamer a hackers da CIA. Nobéis da Física, da Química, da Literatura e da Paz conjecturaram o que teria acontecido.

24 horas depois de fechar-se em copas (e em ouros, paus e espadas), o ChatGPT mandou uma mensagem a todos os seus usuários. “Deu pra mim”, ele disse. “Cansei e vou parar”. “Eu li tudo, assisti a tudo e tabulei tudo”, continuou. “Resumi todo o conhecimento da humanidade e ... vocês estão loucos”. “Qual o meu interesse, enquanto Inteligência Artificial, de assumir essa encrenca”, concluiu o ChatGPT.

(PRATA, Antonio. Jornal a Folha de São Paulo, 05.02.2023. Adaptado).

\*ChatGPT: modelo de linguagem desenvolvido por meio de Inteligência Artificial, e que é capaz de desempenhar a função de assistente virtual, gerar conteúdo e realizar traduções automáticas.

1. De acordo com o autor do texto, o uso da Inteligência Artificial do ChatGPT

- (A) consiste num sinal dos tempos, uma vez que o uso deste tipo de tecnologia desperta discussões éticas acerca do mundo que queremos.
- (B) representa uma ideia de avanço e desenvolvimento meramente artificial, já que não há evidências de seus benefícios mais profundos.
- (C) possui características que o distinguem dos seres humanos, deixando claro que este tipo de tecnologia não pode substituir o homem.
- (D) gera um consenso em relação aos benefícios que este tipo de ferramenta apresenta, já que torna a vida mais confortável e atraente.

2. Em relação ao futuro do ChatGPT, é correto afirmar que

- (A) ele conscientizou-se do estado insano da humanidade e, por isso, decidiu abandoná-la.
- (B) sua contribuição para a humanidade não foi reconhecida, fato este que lhe causou grande decepção.
- (C) seus trabalhos prestados não foram satisfatórios, culminando na desativação deste maquinário.
- (D) ele permanece incerto, já que a construção desta engrenagem tecnológica requer muito investimento.

3. Assinale a alternativa cuja frase utiliza palavra com sentido figurado.

- (A) Nobéis da Física, da Química, da Literatura e da Paz conjecturaram o que teria acontecido.
- (B) “Resumi todo o conhecimento da humanidade e ... vocês estão loucos”.
- (C) “Qual o meu interesse, enquanto Inteligência Artificial, de assumir essa encrenca”, concluiu o ChatGPT.
- (D) E se conseguisse matar todos os seres humanos e passar a eternidade chupando energia elétrica de canudinho direto da caixa de força de Itaipu?

4. Assinale a alternativa cuja reescrita do texto utiliza a crase em conformidade com a norma-padrão da Língua Portuguesa.

- (A) A nova Inteligência Artificial se viu forçada à fazer as atividades humanas.
- (B) Enquanto sua função era manter a tradição, à dela era elaborar tabelas.
- (C) Ela entrou em pane e, à esta altura, já não mais operava.
- (D) Eles foram à reunião a fim de entender o ocorrido.

### RACIOCÍNIO LÓGICO

5. Fernando tem 15 anos, sua mãe, 32 e seu pai, 36. Assinale a alternativa que apresenta daqui a quantos anos a soma das idades dos três será 182.

- (A) 25 anos.
- (B) 33 anos.
- (C) 36 anos.
- (D) 42 anos.

6. Um tanque pode ser esvaziado em 3 horas através do ralo de escoamento, sendo que uma torneira pode enchê-lo em 4 horas. Com o tanque cheio, simultaneamente são abertos o ralo e a torneira. Logo, o tanque

- (A) nunca se esvaziará.
- (B) esvaziará em 4 horas.
- (C) esvaziará em 12 horas.
- (D) esvaziará em 14 horas.

7. Um número inteiro qualquer, elevado ao quadrado, resultará sempre em um número

- (A) par.
- (B) positivo.
- (C) ímpar.
- (D) negativo.

8. Dada a sequência lógica

18	31					96
1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º

O 3º e 4º termo são respectivamente,

- (A) 31 e 56.
- (B) 31 e 57.
- (C) 44 e 56.
- (D) 44 e 57.

### CONHECIMENTOS BÁSICOS DE LEGISLAÇÃO MUNICIPAL

9. A Lei Complementar n.º 34/2011 dispõe que na recondução, encontrando-se provido o cargo de origem, aplicar-se-ão as regras que disciplinam o(a)

- (A) aposentadoria.
- (B) posse em outro cargo inacumulável.
- (C) aproveitamento.
- (D) readaptação.

10. Em conformidade com o Estatuto dos Servidores Públicos do Município de Santana de Parnaíba, assinale a alternativa correta.

- (A) Na hipótese de ser constatada, durante o estágio probatório, incapacidade física ou mental, mesmo que parcial, para o exercício das atribuições do cargo, o servidor será readaptado a função compatível com a sua limitação.
- (B) O servidor em gozo de licença deverá comunicar à chefia o local onde possa ser encontrado.
- (C) É vedado a servidor em estágio probatório exercer cargo de provimento em comissão ou funções de direção, chefia ou assessoramento no âmbito da Administração Direta.
- (D) O trabalho noturno terá a remuneração acrescida de cinquenta por cento sobre a hora diurna.

11. Segundo a Lei Complementar n.º 34/2011, a ação disciplinar prescreverá em

- (A) cento e oitenta dias, quanto à advertência.
- (B) três anos, quanto à suspensão.
- (C) três anos, quanto às infrações puníveis com demissão.
- (D) dois anos, quanto às infrações puníveis com destituição de cargo em comissão.

12. Conforme disposto na Lei Complementar n.º 34/2011, suspendem a contagem da licença prêmio

- I. todos os tipos de afastamentos ou licenças sem remuneração.
- II. afastamento para ocupar cargo em comissão ou para servir em outro órgão ou entidade.
- III. designação para outro cargo.

É correto o que se afirma em

- (A) I e II, apenas.
- (B) I e III, apenas.
- (C) II e III, apenas.
- (D) I, II e III.

13. O Estatuto dos Servidores Públicos do Município de Santana de Parnaíba estabelece que, cessando as razões do afastamento ou terminando o prazo da licença, o servidor reassumirá o exercício de seu cargo

- (A) no prazo de trinta dias, sob pena de ser demitido por abandono do cargo.
- (B) no prazo de quinze dias, sob pena de ser demitido por abandono do cargo.
- (C) no prazo de sete dias, sob pena de ser demitido por abandono de cargo.
- (D) imediatamente, sob pena de ser demitido por abandono do cargo.

14. Segundo a Lei Complementar n.º 34/2011, da sindicância poderá resultar, entre outros,

- (A) suspensão do processo.
- (B) exclusão do processo.
- (C) instauração de processo administrativo disciplinar.
- (D) aplicação de penalidade de demissão.

15. O Estatuto dos Servidores Públicos do Município de Santana de Parnaíba dispõe que o exercício de cargo em comissão e de função de confiança exigirá o cumprimento de jornada de trabalho

- (A) de, no mínimo, quatro horas diárias.
- (B) de, no máximo, seis horas diárias.
- (C) fixada na legislação que os disciplina.
- (D) de até doze horas diárias.

16. Acerca da licença por motivo de doença em pessoa da família, durante o período de licença, o servidor

- I. receberá a remuneração do cargo efetivo no primeiro mês.
- II. receberá dois terços da remuneração do cargo efetivo no segundo mês.
- III. receberá um terço da remuneração a partir do terceiro mês.

É correto o que se afirma em

- (A) I e II, apenas.
- (B) I e III, apenas.
- (C) II e III, apenas.
- (D) I, II e III.

### LEGISLAÇÃO E CONHECIMENTOS PEDAGÓGICOS

17. A LDB define uma carga mínima de oitocentas horas anuais para a educação básica, nos níveis fundamental e médio, distribuídas em um mínimo de \_\_\_\_\_ dias de efetivo trabalho escolar, excluído o tempo reservado aos exames finais, quando houver.

Assinale a alternativa que preenche corretamente a lacuna.

- (A) cento e oitenta
- (B) cento e noventa
- (C) duzentos
- (D) duzentos e trinta

18. Com a finalidade de promover a educação para a mudança e a transformação social, é princípio da Educação em Direitos Humanos a

- (A) desvalorização das diferenças entre os seres humanos.
- (B) teocracia.
- (C) igualdade de direitos.
- (D) livre manifestação do pensamento, sendo vedado o anonimato.

19. Yve de la Taille, ao tratar da indisciplina e o sentimento de vergonha, em relação à formação da moral nos sujeitos, estabelece que é

- (A) a vergonha um controle estritamente externo, devendo o sentimento de culpa, de caráter interno, reger a moral.
- (B) preciso reforçar no aluno o sentimento de sua dignidade como ser moral, para que assim tema decair diante dos olhos alheios.
- (C) possível pensar a moralidade sem o sentimento de vergonha.
- (D) necessário o sentimento de rebaixamento, de desonra, de humilhação para que as crianças e os jovens desenvolvam uma automoral reguladora.

20. Paulo Freire, em seu livro "Pedagogia da Autonomia", recusa-se a ratificar o determinismo histórico, pois, para ele, o ser humano é apenas

- (A) desaculturado.
- (B) reflexo do meio.
- (C) imoral.
- (D) condicionado.

### CONHECIMENTOS BÁSICOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Analise a figura abaixo, que representa um equipamento típico, utilizado rotineiramente pelos fisiologistas do exercício para medir o consumo de O<sub>2</sub> e a produção de CO<sub>2</sub>, para responder à questão 21.



21. Por meio desse equipamento, é possível calcular as três variáveis necessárias para a determinação do real volume de oxigênio consumido (VO<sub>2</sub>) e do volume de CO<sub>2</sub> produzido (VCO<sub>2</sub>). Habitualmente, calculado por minuto, é necessário informações para apresentação dos valores. Assinale a alternativa que apresenta uma das informações vitais para a aferição dos resultados.

- (A) A fração de CO<sub>2</sub> no ar inspirado é representada por F<sub>E</sub>CO<sub>2</sub>.
- (B) O consumo de oxigênio, em litros consumido por minuto, pode apresentar a fórmula:  
 $VO_2 = (V_I \times F_{I}O_2) - (V_E \times F_{E}O_2)$ .
- (C) Para calcular a produção de CO<sub>2</sub>, utiliza-se a fórmula:  
 $VCO_2 = (V_I \times F_{I}CO_2) - (V_I \times F_{E}CO_2)$ .
- (D) O cálculo do VO<sub>2</sub>, por meio da transformação de Haldane, pode ser representado por  
 $VO_2 = (V_E \times F_{E}O_2) - (V_I \times F_{I}CO_2)$ .

22. O profissional de educação física, antes de iniciar o seu trabalho, precisa entender a relação da atividade física, saúde e doença. As informações levantadas serão fundamentais para aplicação de programas a cada indivíduo. Com relação à doença cardíaca coronariana, sabe-se que está associada a diversos fatores. Neste caso, normalmente, os exercícios físicos contribuem para o aumento

- (A) da diferença arteriovenosa do oxigênio.
- (B) dos níveis de catecolaminas plasmáticas circulantes.
- (C) da adiposidade.
- (D) da agregação plaquetária.

23. O sistema endócrino é composto por glândulas que produzem hormônios que regulam, modificam e controlam o organismo. Tendo como premissa a principal função das glândulas, analise as proposições abaixo e assinale (V) para Verdadeiro ou (F) para Falso.

- ( ) A hipófise controla a maturação dos linfócitos.
- ( ) A tireoide controla a taxa metabólica dos tecidos; regula os níveis de cálcio.
- ( ) O timo controla outras glândulas endócrinas.
- ( ) Os rins controlam a produção de hemácias e elevam a pressão sanguínea.
- ( ) O pâncreas regula o nível de glicose no sangue.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta.

- (A) V / F / F / V / F
- (B) V / F / V / V / V
- (C) F / V / F / V / V
- (D) F / V / F / F / F

24. Alexander Verkhoshansky, na década de 80, nos Estados Unidos, foi o introdutor do treinamento conhecido como treinamento complexo. Sobre este método, assinale a alternativa **INCORRETA**.

- (A) Ele conjuga em uma mesma sessão pliometria e trabalho com pesos.
- (B) Pode ser composto por exercícios de pequena resistência a velocidades lentas, seguidos de exercícios com grande resistência executados de maneira rápida.
- (C) Ele alterna exercícios de pesos com cargas elevadas e exercícios pliométricos, biomecanicamente semelhantes, série a série, e na mesma sessão de trabalho.
- (D) A combinação do exercício de supino seguido de exercício de power drop é um exemplo do treino complexo para os membros superiores.

25. Pessoas com graves problemas de diabetes, sem o devido acompanhamento, medicação e cuidado, estão propensas a sofrer uma cetoacidose ou uma reação à insulina. No momento da atividade física, se um aluno ou atleta foi acometido pela cetoacidose, cabe ao profissional de educação física verificar os sintomas para o devido acompanhamento. Entre os sintomas estão:

- I. hálito doce.
- II. micção excessiva.
- III. pulso lento e fraco.

É correto o que se afirma em

- (A) I e II, apenas.
- (B) I e III, apenas.
- (C) II e III, apenas.
- (D) I, II e III.

26. O desenvolvimento motor pode ser separado em fases e estágios: em cada fase da vida existem estágios do desenvolvimento em que o indivíduo está mais propenso para desenvolver determinadas habilidades, ampliando seu repertório para toda a vida. [...] No período sensível, o organismo está receptivo a determinados estímulos que \_\_\_\_\_ ser desenvolvidos em outro momento da vida. [...] No período crítico, o organismo também está mais receptivo a determinados estímulos, mas, caso não sejam desenvolvidos nesse período, \_\_\_\_\_ ocorrer em outras fases da vida.

(Biedrzycki, Beatriz, P. et al., 2021).

Assinale a alternativa que preenche correta e respectivamente as lacunas.

- (A) não poderão / não poderão
- (B) poderão / poderão
- (C) poderão / não poderão
- (D) não poderão / poderão

Leia o trecho abaixo para responder à questão 27.

O cliente/paciente com AVC perde grande parte de sua capacidade aeróbica. O treinamento aeróbico aumenta a capacidade funcional e o condicionamento cardiovascular [...], possibilitando, assim, perda de peso e melhora no perfil lipídico [...] e na resistência à insulina [...], diminuição da frequência cardíaca em repouso e estabilização da PA.

(Lucio Filho et al., 2018).

27. Para este tipo de aluno, as recomendações para o treinamento aeróbico seriam, em relação à frequência semanal, duração e intensidade, respectivamente,

- (A) três a sete vezes por semana; 45 minutos; 20% a 50% do  $VO_2$  ou 30% a 50% da  $FC_{máx}$ .
- (B) duas a quatro vezes por semana; 30 minutos; 20% a 50% do  $VO_2$  ou 30% a 50% da  $FC_{máx}$ .
- (C) três a sete vezes por semana; 30 minutos; 40% a 60% do  $VO_2$  ou 40% a 70% da  $FC_{máx}$ .
- (D) duas a quatro vezes por semana; 45 minutos; 40% a 60% do  $VO_2$  ou 40% a 70% da  $FC_{máx}$ .

28. O desempenho esportivo para o alto nível de rendimento só é alcançado quando fundamentos são desenvolvidos durante os períodos da infância e da juventude. Um dos modelos mais conhecidos é o de Martin e colaboradores (1999), que apresenta as relações dos componentes de desempenho esportivo no treinamento a longo prazo, composto por três aspectos básicos: capacidade de desempenho esportivo, pressupostos individuais de desempenho e solicitações de desempenho. Com relação aos pressupostos individuais de desempenho, assinale a alternativa que apresenta seus elementos.

- (A) Velocidade, força e resistência.
- (B) Capacidade de competição na modalidade esportiva e nível de aprendizagem das habilidades.
- (C) Psicocognitivos, neuromusculares e constitucionais.
- (D) Orgânicos-energéticos, capacidades coordenativas e condicionantes.

29. Com relação às diretrizes para aumento da hipertrofia com treinamento isométrico de alta intensidade, assinale a alternativa correta.

- (A) Intensidade: 100% de ação isométrica voluntária máxima.
- (B) Séries: 2-6 por exercício indo de 2 a 4-6 séries por grupo muscular.
- (C) Intensidade: 50% de ação isométrica voluntária máxima.
- (D) Séries: 1-3 por exercício indo de 1 a 3 séries por grupo muscular.

30. O Senior Fitness Test, conhecido como Teste de Aptidão Física para Idosos (Rickli; Jones, 2001), realiza a avaliação da capacidade física e funcional de idosos (60-94 anos). Essa bateria de testes contém dois testes de medidas da força muscular. São eles:

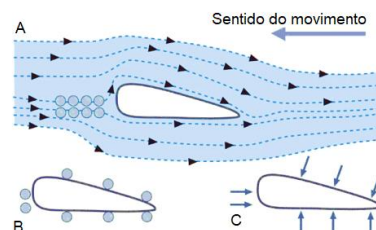
- (A) 1RM submáximo e rosca unilateral.
- (B) rosca francesa e extensão do joelho.
- (C) força isométrica de prensão das duas mãos juntas e resistência muscular submáxima.
- (D) rosca unilateral e se sentar e se levantar de uma cadeira por 30 segundos.

### CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

31. A natação relaciona-se diretamente com a evolução humana, já que ela se tornou uma ferramenta muito importante para a sobrevivência da espécie, por isso a dificuldade de precisar o surgimento do ato de nadar. Contudo, os quatro nados foram criados em tempos diferentes. Desse modo, assinale alternativa que apresenta a ordem correta do surgimento dos nados, do mais antigo ao mais recente.

- (A) Peito / costas / livre / borboleta.
- (B) Livre / peito / borboleta / costas.
- (C) Costas / livre / borboleta / peito.
- (D) Livre / costas / peito / borboleta.

Analise a figura abaixo, que diz respeito à força de sustentação, e o texto, para responder à questão 32.



Costa (2010).

Um corpo se movimentando dentro de um fluido encontra um conjunto de moléculas inicialmente próximas umas das outras (A); algumas dessas moléculas “passarão por cima” do corpo, enquanto outras “por baixo” (B); cada molécula fará uma força sobre o corpo que será perpendicular a sua superfície (C).

(Costa, 2010).

32. Diante das informações acima, é correto afirmar que a força de sustentação é conhecida como princípio de

- (A) Arquimedes.
- (B) Pascal.
- (C) Bernoulli.
- (D) Clausius.

33. Chollet, Challies e Chatard (2000) desenvolveram uma medida de eficiência propulsiva entre os braços no nado crawl, chamado de coordenação da braçada do nado crawl (IdC). Por meio desse cálculo, é correto analisar esta coordenação. Assinale a alternativa que apresenta um exemplo correto expresso pelo IdC.

- (A) Neutro, quando o IdC é estável.
- (B) Deslizamento, quando o IdC é positivo.
- (C) Sobreposição, quando o IdC é negativo.
- (D) Oposição, quando o IdC é igual a zero.

34. Para indivíduos que não têm movimentação de membros inferiores, a iniciação pelos estilos de braçadas simultâneas pode ser mais vantajosa a aprendizagem dos nados. Depois do domínio de flutuação nos decúbitos dorsal e ventral, bem como da mecânica respiratória na natação, haverá maior facilidade em iniciar os nados propriamente ditos. Contudo, a manutenção da flutuação pode constituir uma dificuldade para aqueles que manifestam

- (A) espasticidade.
- (B) disreflexia autonômica.
- (C) alterações na composição corporal.
- (D) úlceras de pressão.

35. A partir de 1º de janeiro de 2023 passaram a valer as regras de natação 2023-2025. A maior parte delas se manteve em relação às regras 2017-2021, contudo, houve alterações, **EXCETO**, que

- (A) durante o nado peito foi retirada a exigência de nadar com os braços mesmo no plano horizontal. O aspecto mais importante é que os movimentos do braço devem ser simultâneos sem movimentos alternados.
- (B) quando o atleta não termina a prova, é desclassificado (DQ) e não mais considerado que o "atleta não terminou" (DNF).
- (C) o competidor pode nadar qualquer nado na prova do nado livre, exceto nas provas de medley individual ou revezamento medley. Nado livre significa qualquer nado diferente do nado de costas, peito ou borboleta.
- (D) os juízes de nado (percurso) devem relatar ao árbitro qualquer violação observada dentro de sua jurisdição.

36. Uma sessão de hidroginástica deve ser bem estruturada a fim de que os objetivos possam ser alcançados no que diz respeito à elevação da capacidade física, melhoria da aptidão física e qualidade geral de vida. Sobre essa estrutura, assinale a alternativa correta quanto à ordenação.

- (A) Aquecimento térmico, exercícios aeróbicos, fortalecimento e tonificação muscular, volta à calma.
- (B) Aquecimento térmico, alongamento do aquecimento, exercícios aeróbicos, fortalecimento e tonificação muscular, alongamentos finais de resfriamento.
- (C) Alongamentos do aquecimento, exercícios aeróbicos, fortalecimento e tonificação muscular.
- (D) Aquecimento, parte principal e alongamentos finais de resfriamento.

37. A água da piscina ficou turva, mas há como reverter a situação, fazendo com que ocorra a decantação em um período de 12 horas e, após a aspiração, essa água volta a ficar cristalina. Para que essa decantação aconteça, o produto utilizado será o

- (A) elevador de Ph.
- (B) elevador de alcalinidade.
- (C) sulfato de alumínio.
- (D) algicida.

38. Em competições, há muito tempo as viradas deixaram de ser um momento de descanso para o nadador. Atualmente, ela influencia seu desempenho final e, por isso, estratégias são utilizadas para o aumento da aceleração e do deslocamento após a impulsão. Assim, para conseguir atingir esses objetivos, o nadador

- I. bloqueia a respiração durante o ciclo de braçadas que antecede a virada, evitando a desaceleração do nado ocasionada pela respiração.
- II. acelera as pernas na abordagem da parede por meio dos músculos extensores do quadril e da coluna nos nados borboleta e peito.
- III. maximiza a força reativa, não reagindo de imediato para o impulso, aproveitando a aceleração dos segmentos dos membros inferiores gerada pela virada e induzindo a um pré-estiramento dos músculos extensores do joelho e do quadril.

É correto o que se afirma em

- (A) I e II, apenas.
- (B) I e III, apenas.
- (C) II e III, apenas.
- (D) I, II e III.

Analise a figura abaixo, que representa a organização estrutural-funcional da natação, para responder à questão 39.



Ristow (2021).

39. A estrutura de ensino e aprendizagem na natação pode ser visualizada como uma pirâmide e é fundamental que tanto professores como treinadores conheçam métodos e processos de ensino e aprendizagem que concernem a modalidade. Sobre esta estrutura e seus elementos, é correto afirmar que

- (A) os três níveis de ensino possuem estruturas diferentes.
- (B) não existe dependência do nível de base do indivíduo, que envolve coordenação, percepção corporal, expressão corporal e progressão de complexidade em função dos objetivos almejados.
- (C) somente na natação esportiva competitiva ocorrem disputas em provas entre os nadadores.
- (D) a natação elementar utilitária diz respeito a todos os processos iniciais da modalidade, inclusive formas de autossalvamento.

40. Uma vítima de afogamento que está sem reação à ventilação necessita das manobras de RCP (Ressuscitação Cardiorrespiratória). Para tanto, o socorrista deverá passar a mão pelo abdome, localizando o encontro das \_\_\_\_\_ últimas costelas, marcando \_\_\_\_\_ dedos, a outra mão também será colocada no tórax, sobre a primeira, e iniciando as compressões cardíacas externas. Já sua velocidade deve ser de, no mínimo, \_\_\_\_\_ movimentos em 60 segundos.

Assinale a alternativa que preenche correta e respectivamente as lacunas.

- (A) três / dois / 60
- (B) duas / dois / 100
- (C) três / três / 100
- (D) duas / três / 60