



**PROCESSO SELETIVO – EDITAL Nº 002/2025 – DIVERSAS SECRETARIAS
PREFEITURA MUNICIPAL DE CRATO/CE.**

Candidato (a):	Inscrição:
Função: MONITOR DE INICIAÇÃO ESPORTIVA	
Secretaria:	Data:

FOLHA DE ROSTO ORIENTATIVA PARA PROVA OBJETIVA

LEIA AS ORIENTAÇÕES COM CALMA E ATENÇÃO!

1. INSTRUÇÕES GERAIS

- O candidato receberá do fiscal da sala: um caderno de questões contendo 20 (vinte) questões objetivas de múltipla escolha e uma folha de respostas personalizada para a prova objetiva.
- Preencha o nome, Inscrição, função, secretaria e data na folha de rosto do caderno de questões e assine a folha de respostas, nos campos indicados.
- A totalidade da prova terá a duração de 3h (três horas), incluindo o tempo para preenchimento da folha de respostas da prova objetiva.
- Iniciadas as provas, nenhum candidato poderá retirar-se da sala antes de decorrido 1h (uma hora) de prova, devendo, antes de sair, entregar ao fiscal de sala, obrigatoriamente, o caderno de questões e a folha de respostas da prova objetiva.
- ✓ A folha de respostas da prova objetiva será o único documento válido para correção.
- Ao terminar a prova o candidato deverá erguer o braço e aguardar autorização do fiscal para devolver o caderno de questões e a folha de respostas.
- Aparelhos eletrônicos, inclusive celular, e relógios, deverão permanecer desligados, dentro das embalagens cedidas e dispostos embaixo das carteiras universitárias ou em local designado pelo fiscal de sala.
- Bolsas e mochilas deverão ser acondicionados em locais indicados pelo fiscal da sala.
- Caso o candidato necessite se ausentar da sala para uso de sanitário, deverá solicitar ao fiscal da sala e deve aguardar autorização.
- O candidato, ao terminar a prova, deverá retirar-se imediatamente do estabelecimento de ensino, não podendo permanecer nas dependências deste.

2. INSTRUÇÕES DA PROVA OBJETIVA

- A Folha de Respostas NÃO pode ser dobrada, amassada, rasurada, manchada ou conter qualquer registro fora dos locais destinados às respostas.
- Use caneta transparente de tinta azul ou preta para preenchimento da folha de respostas. Não utilize lápis.
- Assinale a alternativa que julgar correta para cada questão na folha de respostas.

- Para cada questão, existe apenas 1 (uma) resposta certa – não serão computadas questões não assinaladas ou que contenham mais de uma resposta, emendas ou rasuras.

BOA PROVA!

1 Dois jovens atletas passaram por uma avaliação da condição física no início do ano, sendo que um apresentou um bom nível, e o outro, um baixo nível de condicionamento físico aeróbico.

Comparando-se a avaliação inicial com a feita ao final de um ano de treinamento, é esperado que, quanto

Alternativas:

A - maior o nível de condicionamento físico inicial, maior a magnitude de resposta ao treinamento.

B - maior o nível de condicionamento físico inicial, menor deve ser a carga de treinamento para obter ganhos.

C - menor o nível de condicionamento físico inicial, menor a magnitude de resposta ao treinamento.

D - maior o nível de condicionamento físico inicial, maior o risco de ocorrência de lesões musculares.

E - menor o nível de condicionamento físico inicial, maior a magnitude de resposta ao treinamento

2. Uma das principais causas de acidentes e de incapacidade na terceira idade é a queda, que geralmente acontece por anormalidades do equilíbrio, fraqueza muscular, desordens visuais, anormalidades do passo etc.

O exercício físico regular é apontado como uma boa estratégia para minimizar os riscos de queda em

idosos porque, entre outros benefícios:

A - melhora a sinergia motora das reações posturais e flexibilidade pelo aumento da frouxidão ligamentar.

B - aumenta a velocidade de andar e a mobilidade e diminui a densidade mineral óssea.

C - aumenta a pressão arterial, regula a frequência cardíaca de repouso e melhora o tempo de reação.

D - aumenta as massas muscular e óssea e melhora a mobilidade, diminuindo a frouxidão ligamentar.

E - fortalece os músculos das pernas e das costas e melhora a velocidade de andar, a mobilidade e a flexibilidade.

3. O treinamento aeróbico intervalado de alta intensidade é caracterizado por repetidas séries (curtas ou longas) de exercícios de alta intensidade, intercaladas por períodos de recuperação realizados com intensidade leve ou descanso passivo. Assinale a alternativa que apresenta corretamente algumas das adaptações decorrentes desse tipo de treinamento.

A - Redução da frequência cardíaca máxima e aumento da resistência de força.

B - Menor resistência de força e maior débito cardíaco máximo.

C - Menor tolerância à acidose e diminuição da velocidade de acúmulo de lactato.

D - Maior tolerância à acidose e melhora do desempenho aeróbio.

E - Maior tolerância à acidose e redução do consumo máximo de oxigênio.

4. A iniciação esportiva deve priorizar, em crianças e adolescentes:

- a) Resultados competitivos imediatos.
- b) Formação de base motora, socialização e prazer na prática.
- c) Treinos intensivos de alto rendimento.
- d) Exclusivamente treinamento físico anaeróbio
- e) Todas as alternativas estão corretas.

5. Em Handebol, durante a iniciação, os exercícios devem focar em:

- a) Jogos lúdicos que desenvolvam passe, recepção, arremesso e deslocamento com bola.
- b) Apenas resistência aeróbia.
- c) Exclusivamente força de membros superiores.
- d) Estratégias avançadas de competição.
- e) Nenhuma das alternativas anteriores.

6. Ao abordar o tema aptidão física, saúde e qualidade de vida em uma aula, o professor de Educação Física está correto quando afirma que:

A - A atividade física é qualquer movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso. Deve ser planejada e estruturada com intenção de alcançar objetivos de melhora da aptidão física.

B - A atividade física define-se como qualquer movimento do corpo realizado pelos músculos que requer energia para acontecer, podendo ser apresentado em um continuum, com base na quantidade de energia despendida.

C - condicionamento físico representaria a habilidade do corpo de adaptar-se às demandas do esforço físico que a atividade precisa para níveis moderados ou vigorosos, sem levar a completa exaustão.

D - aptidão física é quando o movimento apresenta uma intencionalidade e possui como propósito a manutenção ou a otimização do condicionamento físico.

E – Todas as alternativas estão corretas.

7. Uma das competências do profissional de Educação Física é desenvolver ações para idosos, com abordagens que visem a prevenção de agravos à saúde, a promoção e a recuperação da saúde, enfatizando a escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade.

De acordo com as propostas para a Área, essas práticas são denominadas:

A - Associativas e integrativas para a Saúde.

B - Integrativas e complementares em Saúde.

C - Especulativas e inovadoras em Saúde.

D - Combinadas e complementares em Saúde

E – Associativas e Complementares em Saúde.

C - I, II e III.

D - III, IV e V.

E - Somente II e III.

8. A prática esportiva tem importância significativa para os seus praticantes, pois, numa prática bem orientada, podem-se aprender valores fundamentais à vida, como união, respeito, amizade e honestidade. Além de aprenderem a lidar com as vitórias e as derrotas que o esporte proporciona, aprendem a vencer através do esforço pessoal, desenvolvendo a independência, o sentido de responsabilidade e a confiança em si mesmos. Voleibol, basquetebol, futebol, handebol, atletismo e natação são práticas esportivas, que contribuem para o desenvolvimento socioeducativo dos seus praticantes. Leia os itens.

I. Aumentar a força muscular e melhorar a flexibilidade e a resistência cardiorrespiratória.

II. Utilizar situações vividas na prática, para se aprender a convivência com outras pessoas no dia a dia.

III. Melhorar as habilidades motoras básicas, como correr, saltar, rebater e segurar.

IV. Desenvolver valores como liderança, trabalho em equipe e respeito às regras e às individualidades dos companheiros.

V. Aprender aspectos técnicos e táticos que serão utilizados em situação de jogo.

Estão relacionados com os aspectos socioeducativos da prática esportiva:

A - I, III e V.

B - II e IV.

9. Para a prescrição de exercício, é preciso que o profissional de Educação Física tenha embasamento teórico e científico, considerando a individualidade de cada um. Para que os benefícios da prática de atividades físicas sejam potencializados e os riscos reduzidos, é essencial realizar uma avaliação, que nesses casos é denominada

A - Matricial.

B - Preventiva.

C - Anamnese.

D - Formativa.

E – Sugestiva

10. De acordo com os estudiosos, a atividade física contribui para a manutenção da saúde e melhoria da performance humana. Ao prescrever exercícios para pessoas com doenças metabólicas, o profissional de Educação Física deve considerar os diferentes aspectos que envolvem essas doenças, para que as atividades produzam efeitos benéficos de forma regular e supervisionada.

Assinale a alternativa que apresenta, corretamente, duas doenças metabólicas.

A - Labirintite e obesidade.

B - Obesidade e diabetes.

C - Otite e sinusite.

D - Laringite e diabetes.

E – Diabetes e Labirintite.

11. O conceito de Qualidade de Vida, Saúde e Bem-Estar vem-se

modificando ao longo dos tempos em função da própria forma como as sociedades tem-se modificado, sobretudo no mundo contemporâneo, fazendo com que o ser humano modifique sua maneira de viver. Ogata e Marchi (2008) propõem 4 (quatro) dimensões diferenciadas e preconizam que a harmonia entre elas é a condição ideal para uma vida melhor. Qual das opções abaixo corresponde a essas dimensões?

- A - Física, Mental, Social e Profissional.
- B - Física, Emocional, Social e Espiritual.
- C - Emocional, Social, Mental e Psicológica.
- D - Corporal, Fisiológica, Emocional e Social.
- E - Física, Social, Psicológica e Profissional.

12. Considerando que a promoção da educação para a saúde é um dos objetivos da Educação Física na escola, assinale a alternativa que contém conteúdos que o professor deve trazer para as aulas para atingir tal objetivo.

- A - Razões para se exercitar; hábitos e atitudes positivas relacionados à atividade física; duração, intensidade e tipos de atividades físicas.
- B - Razões para se exercitar; história e evolução das práticas médicas associadas ao desenvolvimento da saúde.
- C - Duração, intensidade e tipos de atividades físicas; história e evolução das práticas médicas associadas ao desenvolvimento da saúde.

D - História e evolução das práticas de eugenia e puericultura associadas ao desenvolvimento da saúde.

E - Aspectos relativos à formação e prática profissional na área da saúde.

13. A prescrição de exercício físico baseia-se em princípios científicos que consideram as características individuais, objetivos específicos e condições de saúde do praticante. A estruturação adequada do exercício envolve a manipulação sistemática das variáveis de treinamento: frequência, intensidade, tempo e tipo (princípio FITT). No contexto da atenção primária em saúde, a prescrição deve integrar evidências sobre periodização, biomarcadores de adaptação e determinantes socioambientais. Sobre a estruturação e prescrição de exercício físico, assinale a alternativa correta:

A - A periodização linear representa o modelo superior para prescrição em populações clínicas, devendo sempre iniciar com fase preparatória de baixa intensidade, seguida de fase específica de alta intensidade, culminando em fase competitiva, independentemente dos objetivos terapêuticos do programa.

B - A aplicação do princípio FITT-VP (frequência, intensidade, tempo, tipo, volume e progressão) requer incrementos lineares semanais de 5% -10% em todas as variáveis simultaneamente para garantir supercompensação adequada, independentemente do nível inicial de condicionamento físico ou presença de comorbidades.

C - A prescrição de exercício deve ser individualizada, considerando avaliação

prévia, objetivos específicos e progressão gradual conforme adaptações fisiológicas do praticante, integrando variáveis antropométricas, funcionais e psicossociais na determinação da dose terapêutica adequada.

D - A prescrição de exercício resistido para idosos deve priorizar cargas superiores a 80% de 1RM para maximizar adaptações neuromusculares, sendo contraindicado o uso de exercícios multiarticulares devido ao risco aumentado de instabilidade postural nesta população.

E - A intensidade do exercício deve ser prescrita exclusivamente através de percentuais da frequência cardíaca máxima teórica (220-idade), uma vez que este método apresenta maior precisão individual comparado à ergoespiometria ou escala de percepção subjetiva de esforço para todas as populações.

14. Um profissional de Educação Física que trabalha com adultos e idosos deve saber que

A - o treinamento físico regular impede a redução da potência aeróbia que ocorre com o envelhecimento.

B - mudanças na estrutura e na função do sistema musculoesquelético só ocorrem em indivíduos sedentários.

C - o ritmo individual de envelhecimento varia amplamente, embora os padrões de envelhecimento pareçam seguir uma tendência geral.

D - a prática regular de atividades físicas acelera os processos degenerativos, mesmo que apresente benefícios cognitivos.

E - o treinamento físico promove ganhos de massa óssea e muscular mais expressivos em idosos do que em adultos jovens.

15. O débito cardíaco expressa a quantidade de sangue bombeada pelo coração durante um período de um minuto, e o valor máximo do débito cardíaco reflete a capacidade funcional do sistema cardiovascular em atender às demandas da atividade física.

Sobre o débito cardíaco máximo, é correto afirmar que ele é maior em:

A - fisiculturistas do que em maratonistas.

B - nadadores de velocidade do que em ciclistas de estrada.

C - maratonistas do que em não atletas.

D - velocistas do que em maratonistas.

E - pessoas não treinadas do que em atletas.

16. O ato de receber a bola no handebol (recepção) é um fundamento de muita importância. Sobre ele, é verdadeiro afirmar que:

a) a musculatura envolvida no ato do recebimento deve estar contraída, e as mãos, espalmadas para cobrir a maior área de passagem da bola.

b) na posição inicial de recebimento, os membros inferiores devem estar estendidos e ligeiramente em diagonal, já os membros inferiores deverão se encontrar no prolongamento do corpo.

c) não existe posição adequada para o recebimento da bola, o importante é agarrá-la e dar sequência ao jogo o mais rápido possível.

d) os braços devem estar estendidos em direção à trajetória da bola, havendo

uma pequena flexão na articulação do cotovelo, estando as mãos em forma de concha.

e) a forma de receber a bola independe de sua trajetória, força, velocidade. Os movimentos que caracterizam a recepção são sempre os mesmos, por isso também deve ser estimulada a recepção com apenas uma mão na iniciação.

17. A substituição de um atleta no jogo de voleibol pode ocorrer da seguinte maneira: “um jogador da formação inicial pode deixar

a) e retornar à partida quantas vezes o técnico entende que deva fazê-lo.”

b) a partida durante o set, mas só poderá retornar no set seguinte, caso houver.”

c) a partida e retornar, mas somente uma vez no set, devendo fazê-lo na posição da formação inicial.”

d) a partida e retornar, mas somente uma vez no set, em qualquer posição que o técnico desejar.”

e) Nenhuma das alternativas anteriores.

18. Sobre o drible nos desportos coletivos com bola, analise as afirmativas a seguir.

I. No futebol, formas de drible de grande habilidade são realizadas com o objetivo de mostrar superioridade em relação ao adversário.

II. O objetivo do drible é permitir que o atleta aproveite os espaços deixados pelo adversário para se aproximar da meta.

III. Os objetivos do drible nos esportes coletivos com bola se diferenciam por usarem partes do corpo diferentes.

Assinale:

A - se apenas a afirmativa II estiver correta.

B - se apenas a afirmativa I estiver correta.

C - se apenas as afirmativas I e III estiverem corretas.

D - se apenas as afirmativas II e III estiverem corretas.

E – se todas as alternativas estiverem corretas.

19. No Futsal, diferentemente do futebol, a iniciação esportiva deve enfatizar:

a) Maior controle de bola, tomada de decisão rápida e precisão nos passes.

b) Somente a força física.

c) Treinos exclusivos de velocidade em linha reta.

d) Estratégias de jogo profissional.

e) Somente controle de bola.

20. Ao ensinar passes e recepção no Voleibol, o professor deve:

a) Priorizar precisão e ritmo antes da força.

b) Aplicar treino apenas de força máxima.

c) Ensinar apenas saques potentes.

d) Ignorar a coordenação motora.

e) Nenhuma das alternativas estão corretas.



Crato
PREFEITURA