

# CADERNO DE PROVA

## 4M09

## Instrutor de Kickboxing

### Instruções



Confira o número que você obteve no ato da inscrição com o que está indicado no cartão-resposta.

\* A duração da prova inclui o tempo para o preenchimento do cartão-resposta.

Para fazer a prova você usará:

- este **caderno de prova**.
- um **cartão-resposta** que contém o seu nome, número de inscrição e espaço para assinatura.

Verifique, no caderno de prova, se:

- faltam folhas e a sequência de questões está correta.
- há imperfeições gráficas que possam causar dúvidas.

**Comunique imediatamente ao fiscal qualquer irregularidade!**

### Atenção!

- Não é permitido qualquer tipo de consulta durante a realização da prova.
- Para cada questão são apresentadas 5 alternativas diferentes de respostas (a, b, c, d, e). Apenas uma delas constitui a resposta correta em relação ao enunciado da questão.
- A interpretação das questões é parte integrante da prova, não sendo permitidas perguntas aos fiscais.
- Não destaque folhas da prova.

Ao terminar a prova, entregue ao fiscal o caderno de prova completo e o cartão-resposta devidamente preenchido e assinado.



7 de fevereiro



30 questões



15h50 às 18h50



3h de duração\*

**PROCESSO SELETIVO  
SIMPLIFICADO**



PREFEITURA  
**BALNEÁRIO  
CAMBORIÚ**



EDITAL 004/2020

**Fundação Municipal  
de Esportes**

PCI Concursos

## Língua Portuguesa

5 questões

### Texto

Leia o texto, ele é fragmento de um poema de Carlos Drummond de Andrade.

### Procura da poesia

Penetra surdamente no reino das palavras.  
Lá estão os poemas que esperam ser escritos.  
Estão paralisados, mas não em desespero,  
há calma e frescura na superfície intata.  
Ei-los sós e mudos, em estado de dicionário.  
Convive com teus poemas, antes de escrevê-los.  
Tem paciência, se obscuros. Calma, se te provocam.  
Espera que cada um se realize e consume  
com seu poder de palavra  
e seu poder de silêncio.

1. Assinale a alternativa que apresenta o tema do texto.

- a. ☐ O convívio com poemas.
- b. ☐ O poder de silêncio de um poema.
- c. ☐ A calma e a paciência necessárias do poema.
- d. ☒ Uma proposta para escrever poesia.
- e. ☐ Um poema em desespero.

2. Com base no texto, analise as afirmativas abaixo:

1. O sujeito da primeira oração é “reino das palavras”.
2. Em “antes de escrevê-los” o termo sublinhado (los) refere-se a “teus poemas”.
3. Os poemas podem provocar o escritor ou serem incompreensíveis a ele.
4. A frase “mas não em desespero” traz uma ideia de causa ao contexto em que se insere.
5. Os poemas são encontrados em estado de dicionário, ou seja, paralisados.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas corretas.

- a. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1 e 4.
- b. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- c. ☒ São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 5.
- d. ☐ São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.
- e. ☐ São corretas as afirmativas 1, 2, 3, 4 e 5.

3. Observe a frase retirada do texto:

“há calma e frescura na superfície intata”.

Assinale a alternativa cuja frase apresenta a mesma classificação de sujeito, de predicado e possui a mesma regra de concordância entre sujeito e verbo.

- a. ☒ Fez noites e dias quentes naquela praia.
- b. ☐ Percebi alegria e entusiasmo naquele poeta.
- c. ☐ Passou o medo e a angústia da tempestade na tarde de verão.
- d. ☐ Discordou-se da atitude e fala daquele candidato nas eleições.
- e. ☐ Estavam afixados na porta dois poemas do mesmo autor.

4. Assinale a alternativa correta.

- a. ☐ As palavras “há” e “lá” recebem acento gráfico, pois são monossílabos átonos terminados em “a”.
- b. ☒ As palavras “superfície” e “silêncio” são acentuadas graficamente pela mesma regra.
- c. ☐ A palavra “apóio” (do verbo apoiar) recebe um acento gráfico para não ser confundida, no contexto escrito, com o substantivo “apoio”.
- d. ☐ As palavras “países” e “Itaú” são acentuadas por regras diferentes.
- e. ☐ As palavras paroxítonas são obrigatoriamente acentuadas. Por essa regra é que se justificam os acentos gráficos em: “médico, xícara, ônibus”.

5. Em nenhuma das frases abaixo a crase foi usada.

Assinale a alternativa em que ela é obrigatória.

- a. ☐ Ele foi a Balneário Camboriú.
- b. ☐ Chegarei até as 10 horas, prometo!
- c. ☐ Meu colega dedicou-se a artes literárias.
- d. ☐ A noite, em todas as casas, deveria trazer o sono reparador.
- e. ☒ Obedece a sinalização, pois dela depende tua vida!

## Conhecimentos Atuais

5 questões

6. Quais as capitais dos Estados do Amazonas, Mato Grosso e Roraima, respectivamente?

- a. ☒ Manaus, Cuiabá e Boa Vista.
- b. ☐ Porto Velho, Natal e Macapá.
- c. ☐ Teresina, Recife e João Pessoa.
- d. ☐ Rio Branco, Maceió e Fortaleza.
- e. ☐ Campo Grande, Goiânia e Vitória.

7. Qual é o maior oceano do nosso planeta?

- a. ☐ Oceano Ártico.
- b. ☐ Oceano Índico.
- c. ☒ Oceano Pacífico.
- d. ☐ Oceano Atlântico.
- e. ☐ Oceano Glacial Antártico.

8. Acerca dos desertos, é **correto** afirmar que:

- a. ☐ Os desertos frios são encontrados na costa ocidental do continente.
- b. ☐ O deserto quente considerado o mais relevante é o deserto de Gobi.
- c. ☐ O deserto quente mais relevante é o deserto Antártico.
- d. ☒ Há os desertos considerados quentes (deserto do Saara e do Atacama) e os desertos frios, como o deserto de Gobi.
- e. ☐ Os desertos quentes são encontrados apenas nos interiores dos continentes, em regiões com altas montanhas.

9. É a mais abrangente iniciativa de integração regional, instrumento fundamental para a promoção da cooperação, do desenvolvimento, da paz e da estabilidade na América do Sul.

Estamos nos referindo:

- a. ☒ Ao Mercado Comum do Sul (Mercosul).
- b. ☐ À Comunidade Econômica Europeia (CEE).
- c. ☐ À Organização Mundial do Comércio (OMC).
- d. ☐ À Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE).
- e. ☐ À Organização do Tratado do Atlântico Norte (OTAN).

10. Assinale a alternativa que indica **corretamente** o país mais populoso do mundo na atualidade.

- a. ☐ Índia.
- b. ☒ China.
- c. ☐ Japão.
- d. ☐ Indonésia.
- e. ☐ Estados Unidos.

## Noções de Informática

5 questões

11. Qual o nome do recurso ou funcionalidade do MS Word que exibe todas as alterações feitas no documento em uma lista?

- a. ☐ Gerenciar Alterações
- b. ☐ Gerenciar Marcações
- c. ☐ Painel de Alterações
- d. ☐ Painel de Seleção
- e. ☒ Painel de Revisão

12. Ao corrigir a ortografia em um documento, pode-se personalizar o MS Word através das opções do MS Word (Arquivo ► Opções) de modo a:

1. Ignorar palavras que tenham a primeira letra em maiúsculo.
2. Ignorar palavras em maiúsculo.
3. Ignorar palavras que contenham números.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. ☐ É correta apenas a afirmativa 3.
- b. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1 e 2.
- c. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1 e 3.
- d. ☒ São corretas apenas as afirmativas 2 e 3.
- e. ☐ São corretas as afirmativas 1, 2 e 3.

13. Ao utilizar o Explorador de Arquivos do Windows 10 Pro em português, pode-se visualizar no próprio explorador propriedades de um arquivo ou pasta, como a data de modificação, o tamanho, assim como eventuais categorias ou marcas de arquivos do MS Word ou do MS Excel, dentre outros.

Assinale a alternativa que contém o nome **correto** deste recurso.

- a. ☐ Painel de Propriedades
- b. ☐ Painel de Visualização
- c. ☒ Painel de Detalhes
- d. ☐ Barra de Visualização
- e. ☐ Caixa de Propriedades

**14.** Qual tecla deve ser pressionada em conjunto com a tecla DEL no explorador de arquivos do Windows 7 de modo que um arquivo apagado seja apagado permanentemente, sem passar pela lixeira?

- a. ☐ Fn
- b. ☐ Alt
- c. ☐ Alt Gr
- d. ☐ Ctrl
- e. ☒ Shift

**15.** Qual recurso do MS Excel do Office 365 em português pode ser utilizado para separar uma coluna de nomes completos (nome e sobrenome) em duas colunas separadas para nome e sobrenome?

- a. ☐ Dados ► Dividir Coluna
- b. ☒ Dados ► Texto para colunas
- c. ☐ Dados ► Validação de dados
- d. ☐ Página Inicial ► Preenchimento ► Dividir coluna
- e. ☐ Página Inicial ► Preenchimento ► Separar Coluna

## Conhecimentos Específicos

15 questões

**16.** Sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA (Julho/1990), é **correto** afirmar:

- a. ☒ É decorrente de Lei.
- b. ☐ Teve origem em Decreto Federal.
- c. ☐ Foi editado por Decreto da União.
- d. ☐ Foi criado por Portaria da Casa Civil.
- e. ☐ Aplica-se livremente às pessoas entre 18 e 21 anos de idade.

**17.** A inviolabilidade da integridade física, psíquica e moral da criança e do adolescente é considerado pelo ECA (Julho/1990):

- a. ☐ Direito à opinião.
- b. ☐ Direito à liberdade.
- c. ☐ Direito à dignidade pessoal.
- d. ☐ Direito de expressão.
- e. ☒ Direito ao respeito.

**18.** Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras (V) e as falsas (F) sobre o crescimento e desenvolvimento no período da infância.

- ( ) O período da infância é marcado pelos aumentos regulares de altura, peso e massa muscular.
- ( ) O crescimento é tão rápido quanto no período do bebê e vai aumentando gradualmente até o estirão de crescimento na adolescência.
- ( ) Diferenças de gênero são observadas na altura e no peso, mas são mínimas.
- ( ) As proporções corporais não mudam durante o início da infância devido às taxas de crescimento do corpo.
- ( ) A proporção de tecido muscular permanece bastante constante durante o início da infância, em torno de 25% do peso corporal total.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. ☐ V • V • V • V • V
- b. ☐ V • V • V • F • V
- c. ☒ V • F • V • F • V
- d. ☐ V • F • V • F • F
- e. ☐ F • V • F • V • F

**19.** “O Brasil é o país com maior prevalência de depressão da América Latina. (OMS, 2017).

Assinale a alternativa **correta** em relação ao assunto.

- a. ☐ Indivíduos com transtornos de saúde mental são frequentemente mais ativos que a população em geral.
- b. ☐ A recomendação mínima de atividade física com o objetivo de promoção da saúde mental é: 30 a 45 minutos semanais de atividades aeróbicas de moderada a intensa.
- c. ☐ A incorporação da atividade física na prevenção e no tratamento de patologias psíquicas e físicas apresenta pouco potencial.
- d. ☒ A atividade física aumenta a eficiência das terapias psicológicas e apresenta um importante papel na melhora da qualidade de vida e no gerenciamento dos sintomas de indivíduos com uma larga faixa de transtornos de saúde mental.
- e. ☐ Não há evidências que demonstrem que o exercício físico é efetivo no tratamento da depressão.

**20.** “Esportes que envolvem arremessos, giros, levantamentos, agarrões, impulso e tração exigem muito da parte superior do corpo” (FLEGEL, 2015).

Analise as afirmativas abaixo sobre os primeiros socorros no caso de uma entorse esternoclavicular de grau II.

1. Imobilize o braço do aluno/atleta e prenda-o junto ao corpo com uma bandagem elástica.
2. Aplique gelo e encaminhe o aluno/atleta ao médico.
3. Mantenha o braço do aluno/atleta estendido na posição anatômica.
4. Aplique calor local somente se o aluno/atleta estiver em choque.
5. Faça pressão sobre o esterno para provocar um encaixe.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. ☒ São corretas apenas as afirmativas 1 e 2.
- b. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1, 2, e 5.
- c. ☐ São corretas apenas as afirmativas 3, 4, e 5.
- d. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1, 2, 3 e 4.
- e. ☐ São corretas apenas as afirmativas 2, 3, 4 e 5.

**21.** “Desde a década de 1950, acumulam-se as evidências de que a falta de atividade física está relacionada diretamente com a mortalidade cardiovascular” (FRANCO & MATOS, 2012).

Assinale a alternativa **correta** com relação à prática de exercícios na hipertensão arterial sistêmica.

- a. ☐ A prática regular de atividades físicas não é recomendada para hipertensos que fazem uso de fármacos.
- b. ☐ Indivíduos sedentários possuem um risco de 5% a 10% em desenvolver hipertensão ao longo da vida, comparando aos controles ativos.
- c. ☐ Ainda não há comprovação dos efeitos benéficos do exercício físico para a prevenção, tratamento e controle da hipertensão arterial sistêmica.
- d. ☐ A regulação da resistência vascular periférica, decorrente de um maior tônus nervoso simpático é um dos mecanismos envolvidos no benefício do treinamento físico em pessoas hipertensas.
- e. ☒ Hipertensos com valores sistólicos maiores ou iguais a 160 mmHg ou diastólicos maiores ou iguais a 100 mmHg devem evitar exercícios de alto componente estático até que ocorra controle dos valores pressóricos.

**22.** “As mudanças demográficas do último século, que têm atingido tanto os países desenvolvidos como os em desenvolvimento, têm alterado de maneira importante as formas de promoção da saúde e as políticas públicas para atender a uma população que cada vez vive mais” (MATSUDO, 2012).

Assinale a alternativa **correta** em com relação à importância da atividade física para o idoso.

- a. ☐ Em comparação com indivíduos sedentários idosos, os atletas idosos têm valores de VO2Máx menores.
- b. ☐ O treinamento aeróbico para idosos diminui o VO2Máx e aumenta a cinética do consumo de oxigênio de forma semelhante para indivíduos jovens.
- c. ☒ A capacidade dos indivíduos idosos de experimentar o efeito de treinamento é semelhante ao que foi observado em homens e mulheres mais jovens.
- d. ☐ Aumenta a pressão arterial no mesmo grau que o apresentado para pessoas jovens com hipertensão.
- e. ☐ Para terem benefícios substanciais à saúde os idosos devem fazer pelo menos 1500 minutos de atividades moderadas por semana.

**23.** “Existem cerca de 25 bilhões de adipócitos em um indivíduo com peso normal versus 60 a 80 bilhões no indivíduo extremamente obeso” (POWERS & HOWLEY, 2017).

Assinale a alternativa **correta** com relação aos exercícios para obesos.

- a. ☐ Apenas os exercícios aeróbicos trazem benefícios para a saúde.
- b. ☒ A recomendação mínima de atividade física com o objetivo de emagrecimento é: 330 minutos semanais de atividades aeróbicas moderadas (40- 60% do VO<sub>2</sub> Máx).
- c. ☐ A atividade física de intensidade leve a moderada, de 30 a 150 minutos por semana, de uma energia equivalente a 2000-3000 calorias por semana é suficiente para prevenir o ganho de peso.
- d. ☐ A atividade física, quando realizada com uma duração inferior a 150 minutos semanais, tem um efeito ótimo na perda de peso.
- e. ☐ A combinação entre uma dieta hipocalórica e atividade física é o método mais eficiente para a perda de peso.

**24.** A organização de um evento esportivo é uma tarefa que exige tanto planejamento, organização e dedicação quanto qualquer outro, porém, com algumas particularidades.

Relacione as colunas abaixo em relação ao assunto.

**Coluna 1** Etapas de um evento esportivo

1. Congresso de abertura
2. Congresso técnico
3. Cerimônia de abertura
4. Cerimônia de encerramento

**Coluna 2** Caracterização

- ( ) É realizado imediatamente após as competições.
- ( ) Momento importante em qualquer evento. Momento de conagração entre todos os participantes.
- ( ) Primeira etapa de um evento, normalmente serve para: informar datas, locais e horários dos congresso técnicos, fazer o sorteio geral das equipes pelas chaves (grupos), acertar detalhes da cerimônia de abertura.
- ( ) Serve para definir e explicar detalhes do sistema disputa, fazer o sorteio específico e distribuição pelas chaves, e acertos técnicos em geral.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. ☐ 1 • 2 • 3 • 4
- b. ☐ 2 • 3 • 1 • 4
- c. ☐ 4 • 1 • 3 • 2
- d. ☒ 4 • 3 • 1 • 2
- e. ☐ 4 • 3 • 2 • 1

**25.** “Até algumas décadas atrás, as pessoas que sofressem uma lesão de medula espinhal estavam destinadas a uma vida praticamente vegetativa (GREGUOL & BÖHME, 2017).

Analise as afirmativas abaixo sobre atividade física para lesionados medulares.

1. A atividade física pode acarretar enormes ganhos, tanto no aspecto motor quanto no social e no psicológico.
2. O objetivo principal deve ser a formação de atletas para fim de competição.
3. A atividade física para essa população deve ter também, como objetivo(s) mais amplo(s) proporcionar maior independência e capacidade de iniciativa para a realização de atividades diárias.
4. A atividade física não é aconselhável, pois estão doentes e uma lesão medular é irreversível.
5. Um programa de atividades físicas deve ser compatível com as principais necessidades e com o anseio dos alunos.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas **corretas**.

- a. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 3.
- b. ☐ São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
- c. ☒ São corretas apenas as afirmativas 1, 3 e 5.
- d. ☐ São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- e. ☐ São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.

**26.** Atualmente o Kickboxing é o esporte de contato que mais cresce no mundo.

<https://www.cbkb.com.br/site/cbkb/historiakickboxing>

Assinale a alternativa **correta** com relação às regras oficiais do Kickboxing.

- a. ☐ O uso de vaselina ou qualquer outro tipo de óleo no corpo é obrigatório.
- b. ☐ O uso da coquilha e protetor bucal são obrigatórios apenas na classe adulta.
- c. ☐ Objetos e ornamentos feitos de metal também são permitidos.
- d. ☐ A bandagem não é obrigatória, em caso de uso, deve medir de 1 a 2 metros de comprimento.
- e. ☒ Não é permitido o uso de sapatilhas, camisa, camiseta, etc. Se necessário o lutador poderá usar tornozzeira ou faixas nos pés e canelas.



**27.** De acordo com as regras oficiais do Kickboxing, uma luta poderá ser decidida de diversas formas.

Quando um dos lutadores, devido a um golpe, cai e não tem mais condição de continuar o combate, a luta foi decidida por:

- a. ☒ Knock Out
- b. ☐ Knock Out técnico
- c. ☐ Desclassificação
- d. ☐ Decisão médica
- e. ☐ Desistência

**28.** De acordo com as regras oficiais do Kickboxing, qual a atitude que o árbitro deve tomar ao perceber que, mesmo estando de pé, um dos lutadores demonstra sinais evidentes de impotência, cansaço ou incapacidade de se defender?

- a. ☐ Terminar o round.
- b. ☐ Dar água para o atleta.
- c. ☐ Manter a disputa em curso.
- d. ☒ Interromper imediatamente o combate.
- e. ☐ Solicitar um tempo para a recomposição do atleta.

**29.** De acordo com as regras oficiais do Kickboxing, durante o transcorrer do combate o árbitro central faz uso das seguintes ordens verbais.

Assinale a alternativa que contém as ordens proferidas pelo árbitro central.

- a. ☐ Muay, Thai e Stop
- b. ☒ Stop, Break e Fight
- c. ☐ Break, Knock e Thai
- d. ☐ Kot, Kyoku e Thai-Kick
- e. ☐ Knock down, Knock e down

**30.** “Há preconceitos com as lutas, estigmatizando-as como práticas violentas e repressivas e que incitam a violência” (RUFINO, 2017).

Identifique abaixo as afirmativas verdadeiras ( V ) e as falsas ( F ) sobre metodologia do ensino das lutas (Kickboxing).

- ( ) É fundamental que o conteúdo lutas esteja inserido apenas no ensino médio.
- ( ) No ensino da luta, é importante que o aprendiz tenha compreensão da história das lutas.
- ( ) A diferenciação das lutas em relação às brigas é um aspecto fundamental no ensino das lutas.
- ( ) A questão do gênero é um aspecto fundamental no ensino das lutas. As meninas não devem participar das atividades até os 15 anos de idade.
- ( ) A questão da inclusão, além de fundamental, deve ser preconizada em todas as aulas sobre as lutas.

Assinale a alternativa que indica a sequência **correta**, de cima para baixo.

- a. ☐ V • V • V • V • V
- b. ☐ V • V • V • F • F
- c. ☐ V • F • V • F • V
- d. ☒ F • V • V • F • V
- e. ☐ F • V • F • V • F



**Página  
em Branco.  
(rascunho)**

PCI Concursos

**Página  
em Branco.  
(rascunho)**

PCI Concursos

Utilize a grade ao lado para anotar as suas respostas.

**Não destaque esta folha.** Ao entregar sua prova, o fiscal irá destacar e entregar esta grade de respostas que você poderá levar para posterior conferência.



## GRADE DE RESPOSTAS

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

4M09 Instrutor de Kickboxing

**PROCESSO SELETIVO**  
SIMPLIFICADO



PREFEITURA  
**BALNEÁRIO  
CAMBORIÚ**

EDITAL 004/2020

**Fundação Municipal  
de Esportes**



# FEPese

FUNDAÇÃO DE ESTUDOS E PESQUISAS SOCIOECONÔMICOS

Campus Universitário • UFSC  
88040-900 • Florianópolis • SC  
Fone/Fax: (48) 3953-1000  
<http://www.fepese.org.br>