

Processo Seletivo de Professor Substituto  
Área de Conhecimento Aspectos Comportamentais do Movimento Humano - Com ênfase  
em Psicologia do Esporte e do Exercício

## **PADRÃO DE RESPOSTA**

### **QUESTÃO 1**

#### **GABARITO: D**

#### **EXPLICAÇÃO:**

A alternativa D está correta. A proposição I é verdadeira porque Gabler (1979) define o *coaching* psicológico como uma intervenção que visa "influenciar atletas [...]" de tal forma que possam realizar suas possibilidades máximas de rendimento na competição", com foco específico na "regulação psíquica na competição" e trabalho "diretamente ligado a situações concretas", diferenciando-se do *mental coaching* de Nitsch pelo escopo mais amplo e sistemático deste último. A proposição II é correta ao destacar que o modelo de Nitsch (1999) incorpora uma abordagem sistêmica multidimensional, incluindo "diagnóstico da personalidade e análise de sistemas esportivos e sociais" e dirigindo-se a "técnicos, atletas, dirigentes e árbitros esportivos", configurando uma intervenção ecológica. A proposição III é verdadeira porque estabelece clara distinção entre o *coaching*, focado na "realização das possibilidades máximas de rendimento na competição" (*performance-oriented*), e o *counselling*, que visa "ajudar os técnicos e desportistas a entender e solucionar [...] os seus problemas psicológicos e sociais", enfatizando "o desenvolvimento da auto-responsabilidade" (*development-oriented*). A proposição IV é correta porque os princípios éticos explicitamente subordinam a eficácia à autodeterminação ("participação [...] por interesse próprio e sem pressão externa"), ao consentimento informado ("informar os atletas sobre seus objetivos, métodos, indicações e efeitos") e ao desenvolvimento integral ("contribuir para o desenvolvimento da personalidade"), configurando um paradigma humanístico. A proposição V é incorreta porque, embora apresente os cinco princípios do treinamento psicológico, não estabelece uma "sequência hierárquica e interdependente" onde cada princípio seja "pré-requisito necessário para a efetivação do subsequente" - os princípios são apresentados como fundamentais e complementares, mas não necessariamente sequenciais ou hierárquicos.

SAMULSKI, Dietmar Martin, Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. rev. ampl. Barueri: Manole, 2009. 496 p.

### **QUESTÃO 2**

#### **GABARITO: B**

#### **EXPLICAÇÃO:**

A alternativa B está correta. A proposição I é verdadeira porque cerca de 90% de todas as pesquisas empíricas foram realizadas com base na teoria do conceito de trait (traço)" e define que "um trait é uma característica de personalidade relativamente constante, por meio da qual uma pessoa se diferencia de outra". A proposição II é correta ao descrever os dois processos fundamentais do desenvolvimento da personalidade: a individualização, definida como "processo de desenvolvimento da autodeterminação do indivíduo que

objetiva a diferenciação e o amadurecimento da personalidade de forma autônoma", e a socialização, caracterizada como "processo pelo qual a pessoa adquire capacidades sociais [...] que lhe permitem agir adequadamente em situações sociais". A proposição III é incorreta porque, embora defina corretamente as hipóteses de seleção e socialização, afirma erroneamente que a hipótese de interação integra ambos os processos de forma "unidirecional", quando na verdade "os processos de seleção e de socialização influenciam-se de forma recíproca", caracterizando uma relação bidirecional. A proposição IV é verdadeira porque múltiplas evidências empíricas convergem para esse perfil: os esportistas "são mais motivados para o rendimento, menos reservados e fechados (extrovertidos), revelam menor ansiedade, têm boa capacidade de adaptação social e mostram mais interesse por atividades práticas do que por teóricas". A proposição V é correta porque especifica que os atletas de alto nível (*sport experts*) "possuem mais conhecimentos específicos sobre tarefas esportivas", "usam e processam de forma mais eficiente as informações", "detectam e identificam visualmente de forma mais rápida e precisa os objetos relevantes", além das diferenças de personalidade já mencionadas.

SAMULSKI, Dietmar Martin, Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. rev. ampl. Barueri: Manole, 2009. 496 p.

### QUESTÃO 3

#### GABARITO: B

#### EXPLICAÇÃO:

A alternativa B está correta, pois as proposições I, III, IV e V são verdadeiras. A proposição I é correta porque a motivação é definida como "um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta" com duas determinantes: energética (nível de ativação) e direcional (intenções, interesses, motivos e metas), operacionalizadas através de técnicas de controle de ativação (*activation-control*) e estratégias de estabelecimento de metas (*goal-setting strategies*). A proposição II é incorreta porque, embora descreva corretamente o modelo interacional, afirma erroneamente que "a importância relativa permanece constante ao longo da vida", quando na verdade "no decorrer da vida de uma pessoa, a importância dos fatores pessoais e situacionais podem mudar, dependendo das necessidades e oportunidades atuais". A proposição III é verdadeira porque a motivação para o rendimento apresenta duas orientações distintas: atletas orientados por normas individuais "comparam seus resultados alcançados [...] com seus resultados anteriores" visando "melhoramento individual de seu próprio rendimento", enquanto atletas orientados por normas sociais "comparam seus resultados com os de outros atletas (comparação social)". A proposição IV é correta porque os atletas de alta performance (*high achievers*) "atribuem o sucesso a fatores internos e estáveis" e "atribuem o fracasso a fatores externos e instáveis", enquanto os de baixa performance (*low achievers*) "atribuem o sucesso a fatores externos e instáveis" e "atribuem o fracasso a fatores internos e estáveis". A proposição V é verdadeira porque estabelece corretamente os três principios fundamentais: a relação curvilínea entre motivação e rendimento (com rendimento baixo em motivação baixa ou muito alta, e melhores pré-requisitos em nível médio), a relação linear entre atratividade da tarefa e rendimento, e a relação curvilínea entre intensidade motivacional e dificuldade da tarefa (com motivação mínima em dificuldades muito baixas ou extremamente altas, e máxima em dificuldades médias).

SAMULSKI, Dietmar Martin, Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. rev. ampl. Barueri: Manole, 2009. 496 p.

## QUESTÃO 4

### **GABARITO: A** **EXPLICAÇÃO:**

A alternativa A está correta porque apenas as proposições I, II e III são verdadeiras. A proposição I é correta porque a atenção é definida como "um estado seletivo, intensivo e dirigido da percepção", enquanto a concentração, segundo Weinberg & Gould, é "a capacidade de manter o foco de atenção sobre os estímulos relevantes do meio ambiente" e "quando o ambiente muda rapidamente, consequentemente o foco de atenção precisa ser mudado também". A proposição II é verdadeira porque a identificação primária de informações "antecede a atenção focal" através de "processos pré-atencionais" que "fornecem o material bruto, o qual, por meio da atenção focal, é reunido em uma figura uniforme", sendo que "a fração de segundo em que se observa um objeto é suficiente para que isso possa ser armazenado em curto prazo na chamada memória de tempo ultracurto". A proposição III é correta porque o "fenômeno coquetel" ilustra como "quando nos encontramos em um ambiente muito cheio, com todo o tipo de barulho e de conversas nos envolvendo, muitas vezes a conversa que tentamos seguir não é aquela da qual aparecemos participar", demonstrando que quando "uma pessoa recebe várias informações, corre-se o risco de ocorrer uma exigência além da sua capacidade de assimilação" e "ela deve escolher entre as várias informações (atenção seletiva)". A proposição IV é incorreta porque a ativação não é exclusivamente fisiológica, mas representa "a base energética da seleção" e "um estado geral do organismo, no qual uma pessoa pode agir ativamente em situações de exigências específicas", havendo "interação entre variáveis situacionais e o construto geral" onde "a ativação representa o construto básico e o processo de concentração é o resultado da interação entre variáveis pessoais e situacionais". A proposição V é falsa porque "não se pode partir de uma relação linear entre uma vigília crescente e a extensão da atenção": "se o nível de atenção cair muito, ocorrem fadiga e sonolência; quando se eleva muito o nível da atenção, há excessivas excitação e tensão", portanto "existe para a atenção um nível ótimo de ativação".

SAMULSKI, Dietmar Martin, Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. rev. ampl. Barueri: Manole, 2009. 496 p.

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel; DE ROSE JUNIOR, Dante. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001. 560 p.

## QUESTÃO 5

### **GABARITO: B** **EXPLICAÇÃO:**

A alternativa B está correta porque as afirmações I, II, III e V são verdadeiras. A afirmação I é correta porque "a ativação representa a base energética da seleção, porque o organismo dispõe de um potencial energético, que é liberado no sistema reticular" e constitui "um estado geral do organismo, no qual uma pessoa pode agir ativamente em situações de exigências específicas". A afirmação II é verdadeira porque "como indicador, nesse caso, são consideradas variações potenciais no cérebro" e "as ondas cerebrais lentas, detectadas no eletroencefalograma (EEG), permitem conclusões sobre a dimensão psicológica da vigília, da atenção e da concentração". A afirmação III é correta porque "a ativação (level of arousal) é descrita também como um indicador da vigília atual como ato contínuo entre o sono profundo e extremas formas de excitação". A afirmação IV é incorreta porque "não se pode partir de uma relação linear entre uma vigília crescente e a

extensão da atenção": "se o nível de atenção cair muito, ocorrem fadiga e sonolência; quando se eleva muito o nível da atenção, há excessivas excitação e tensão", existindo "para a atenção um nível ótimo de ativação". A afirmação V é verdadeira porque "um bom grau de ativação leva ao pleno da vivência, tornando mais nítidos e plásticos na consciência os processos de percepção, bem como no plano comportamental, para a otimização da coordenação de sequências motoras".

SAMULSKI, Dietmar Martin, Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. rev. ampl. Barueri: Manole, 2009. 496 p.

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel; DE ROSE JUNIOR, Dante. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001. 560 p

## QUESTÃO 6

### GABARITO: E

### EXPLICAÇÃO:

A alternativa E está correta porque descreve precisamente o modelo de influência do exercício físico sobre a qualidade de vida. "O exercício físico influencia diretamente a saúde física e o humor, e indiretamente, a vida social", configurando um sistema de intervenção que atua em múltiplas dimensões do bem-estar individual. A alternativa A está incorreta porque, embora mencione elementos válidos da qualidade de vida, atribui erroneamente a determinação da qualidade de vida à "capacidade individual de organizar e controlar a consciência", quando na verdade essa é apenas uma das perspectivas teóricas sobre o tema, não uma definição geral do constructo. A alternativa B está incorreta porque confunde conceitos: o bem-estar subjetivo é um componente da qualidade de vida, mas não representa o conceito democrático que se refere especificamente à qualidade de vida como um todo, permitindo que cada indivíduo decida o que é primordial em sua vida. A alternativa C está incorreta porque inverte a relação causal: a síndrome de adaptação geral não se manifesta através de interpretações cognitivas, mas sim "pode ocorrer devido a uma leitura errônea que o indivíduo faz de seus sentimentos, de suas ações ou de seu ambiente". A alternativa D está incorreta porque, embora descreva corretamente os componentes da qualidade de vida, não estabelece adequadamente a relação entre elementos materiais e não materiais como "condições mínimas universais", mas sim como componentes complementares do conceito amplo de qualidade de vida.

SAMULSKI, Dietmar Martin, Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. rev. ampl. Barueri: Manole, 2009. 496 p.

## QUESTÃO 7

PADRÃO DE RESPOSTA:

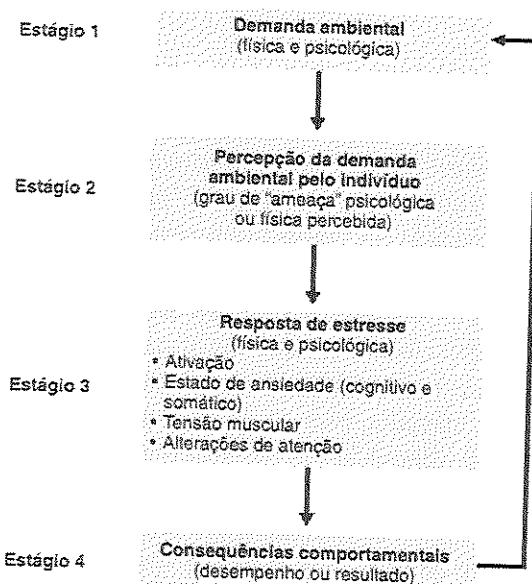


FIGURA 4.3 Os quatro estágios do processo de estresse.

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel; DE ROSE JUNIOR, Dante. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001. 560 p

## QUESTÃO 8

**GABARITO: B**

**EXPLICAÇÃO:**

A alternativa B está correta porque a trajetória de Marina exemplifica múltiplas complexidades dos princípios de reforço simultaneamente. O caso demonstra: interação multifatorial entre diferentes reforçadores (elogios técnicos, reconhecimento midiático, atenção social, pressão acadêmica); limitações para repetir comportamentos reforçados (sucesso no medley levou ao foco inadequado, negligenciando sua real especialidade); percepções diferenciadas (a repreensão do técnico foi interpretada como punição por Marina, mas como atenção positiva pela colega); e consequências contraproducentes (o reforço inicial levou ao overtraining e lesão). A alternativa A está incorreta porque o caso não demonstra eficácia linear do reforço, mas sim suas limitações e complexidades, já que o reconhecimento pelo medley levou Marina a negligenciar sua verdadeira especialidade. A alternativa C está incorreta porque o caso não evidencia superioridade do reforço negativo; na verdade, mostra como múltiplos tipos de reforço interagem de forma complexa, com resultados nem previsíveis. A alternativa D está incorreta porque a punição não é apresentada como mecanismo primário, mas sim como um dos elementos que compõem um sistema complexo de reforçadores concorrentes. A alternativa E está incorreta porque o caso claramente demonstra a interdependência entre reforçadores intrínsecos e extrínsecos, mostrando como o reconhecimento externo (mídia, social) influenciou as motivações internas de Marina.

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel; DE ROSE JUNIOR, Dante. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001. 560 p

## QUESTÃO 9

### **GABARITO: D**

#### **EXPLICAÇÃO:**

A alternativa D está correta porque a situação de Carlos exemplifica claramente a abordagem interacional de liderança. Esta abordagem "postula que a interação da situação com os comportamentos de um líder determina a verdadeira liderança" e "propõe que não há um tipo melhor de líder, mas que o estilo e a eficácia da liderança dependem do ajuste entre a situação e as qualidades dos membros do grupo". Carlos demonstra isso ao ajustar seu estilo conforme as demandas: "mais diretivo em momentos de pressão e mais participativo durante treinos técnicos", considerando tanto as características situacionais quanto as necessidades individuais dos jogadores. A alternativa A está incorreta porque, embora Carlos possua traços importantes, sua eficácia não se baseia apenas nessas características universais, mas na capacidade de adaptá-las às diferentes situações. A alternativa B está incorreta porque Carlos não mantém os mesmos comportamentos em todas as situações, mas os ajusta conforme o contexto e as necessidades dos jogadores. A alternativa C está incorreta porque a abordagem situacional enfatiza que a liderança depende mais das características da situação do que dos traços e comportamentos do líder, mas Carlos demonstra a importância de ambos os aspectos. A alternativa E está incorreta porque, embora a percepção dos jogadores seja importante, o modelo de mediação cognitiva foca especificamente na percepção como mediadora, enquanto o caso de Carlos ilustra mais amplamente a interação entre múltiplos fatores.

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel; DE ROSE JUNIOR, Dante. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001. 560 p

## QUESTÃO 10

### **GABARITO: A**

#### **EXPLICAÇÃO:**

A sequência correta é F, V, F, V, F, V, F, V, V, V.

I. FALSO - A presença de pais no esporte "é um processo complexo que muda à medida que a criança amadurece física, psicológica e socialmente", não se mantendo constante.

II. VERDADEIRO - "Um envolvimento eficaz depende da criança, de seu estágio de desenvolvimento, dos pais e do contexto."

III. FALSO - "A maioria dos atletas juvenis acha que seus pais têm uma influência positiva em sua experiência esportiva."

IV. VERDADEIRO - "Alguns pais, no entanto, são autoritários e costumam danificar a relação que têm com o filho, ou causar problemas relativos a um período mais longo no esporte e ao desenvolvimento pessoal."

V. FALSO - "Quanto mais alinhadas forem as percepções dos pais e dos filhos, suas atitudes e crenças, maior a probabilidade de a criança ter uma experiência esportiva positiva."

VI. VERDADEIRO - "Os pais cultivam estereótipos sobre os jovens e o esporte... Esses estereótipos influenciam as próprias percepções dos pais, suas atitudes e comportamentos, o que reflete nos filhos."

VII. FALSO - "Um clima voltado ao domínio e à tarefa costuma ser encontrado na criação da experiência mais benéfica para jovens no esporte, ao passo que atmosferas voltadas ao ego costumam estar associadas a comportamentos e afeto menos positivos."

VIII. VERDADEIRO - "O sucesso competitivo pode ser alcançado com pais que oferecem desenvolvimento apropriado e inapropriado no esporte."

IX. VERDADEIRO - "Pais altamente apoiadores de muitos atletas de elite desafiam o filho a dar mais de si e a dar seu melhor (p.ex., maior o apoio/maior o desafio)."

X. VERDADEIRO - "Comportamentos, atitudes e expectativas de pais no esporte que ajudem os jovens a ter satisfação com a experiência esportiva... incluem oferecimento de apoio financeiro, logístico e socio-emocional... mostras de amor incondicional... ênfase em trabalho árduo."

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel; DE ROSE JUNIOR, Dante. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001. 560 p

  
Ana  
Eva Feld  
J.

