

**MARINHA DO BRASIL**  
**SERVIÇO DE SELEÇÃO DO PESSOAL DA MARINHA**

*(CONCURSO PÚBLICO PARA INGRESSO NOS QUADROS  
COMPLEMENTARES DE OFICIAIS DA MARINHA /  
CP-QC-CA E QC-FN / 2021)*

**NÃO ESTÁ AUTORIZADA A UTILIZAÇÃO DE  
MATERIAL EXTRA**

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

Read the text below and answer the questions 1 and 2.

### Pacific Northwest Wineries Are Shaking Off the Extreme Heat Wave, but Are Worried What It Means for the Industry's Future

The unprecedented heat wave that descended on the Pacific Northwest this week has alarmed many in the region's burgeoning wine industry, leaving them worried over the deepening challenges climate change could bring to their businesses.

Earlier this week, temperatures skyrocketed as high as 117 degrees Fahrenheit in Oregon's Willamette Valley—an area known for cool-climate wines like Pinot Noir—while Washington state might have broken its all-time state record with Chelan County recording a high of 119 degrees on Tuesday. Mark Chien, an experienced grape grower and the program coordinator for Oregon State University's Oregon Wine Research Institute, tells TIME that wineries may have come away largely unscathed from this week's sizzling temperatures. However, he says continued extreme weather events could threaten the industry's future.

With a heat spike like this, there are the immediate concerns and then there are the medium-to-long-term consequences of climate change—especially in a place like the Willamette Valley, which is prized for its cool climate," Chien says. "Climate change is taking the region away from its hallmark reputation. The industry is going to have to deal with that."

At Willamette Valley Vineyards in Oregon, CEO and founder Jim Bernau says that, fortunately, this week's heat occurred at the point in the growing season when it could cause the least amount of damage.

"Mother nature picked the absolute best time for this heat because we'd already been through flowering, we'd already been through fruit set," he said. "It rained twice the average amount in June so the ground was charged with water and our vines had produced very vigorous canopies and leaf cover. Our little berry clusters had yet to start to grow so they didn't experience any dehydration."

But if the extreme temperatures lasted more than a few days, Bernau says it would spell major trouble for the vineyard's vines.

(Adapted from <https://time.com>)

### QUESTÃO 1

According to the text, it is correct to state that:

- (A) the heat wave collapsed the wine industry.
- (B) the vineyards will never be threatened.
- (C) the industry is in trouble at this moment.
- (D) Willamette Valley area is always a hot spot.
- (E) the vines had produced due to unexpected rain.

### QUESTÃO 2

"Mother nature picked the absolute best time for this heat because we'd already been through flowering, we'd already been through fruit set," he said. "It rained twice the average amount in June so the ground was charged with water and our vines had produced very vigorous canopies and leaf cover. Our little berry clusters had yet to start to grow so **they** didn't experience any dehydration." What does the term in bold refers to?

- (A) Mother nature.
- (B) Willamette Valley.
- (C) Berry clusters.
- (D) Our vines.
- (E) Vigorous canopies.

### Last Air Force POW officially retires

Lt. Col. Rob Sweet, the Air Force's last-serving prisoner of war, retired June 6 after 33 years of service. On Feb. 15, 1991, Sweet and his flight commander, Capt. Stephen R. Phillis, crossed the northern border of Kuwait, further into Iraq than any A-10 pilot had gone before. Their mission was to eliminate Iraqi Republican Guard tanks about 80 miles past the border of Kuwait. As Sweet moved in to attack it, he felt a bump. Looking back, he saw the rear end of his right wing in flames.

In an interview, Sweet said his first thought was "oh, man, I'm hit" before racing to the border. It was too late. Within minutes, he was forced to eject and landed 50 feet from the same tanks that shot him down.

After crashing, 200 Iraqi soldiers ran towards him and took him captive. For 19 days, Sweet experienced brutality as a prisoner of war. Despite his suffering, Sweet endured. He credits his military training, specifically his Survival, Evasion, Resistance, and Escape (SERE) school, with his survival. "There were very few surprises in the jailhouse," he said. "I knew what to expect."

Lt. Col. Rob Sweet found a sense of purpose in mentoring and instructing young airman, particularly fighter pilots. The Chief of Staff of the Air Force, Gen. Charles Q. Brown, commended Sweet during his retirement ceremony. "Rob, I want to take this opportunity to recognize your service to our nation and congratulate you on your retirement," said Brown. "You've had an outstanding career that I know you, your family, friends and fellow Airmen are proud of. In closing, thank you for all you've done."

Sweet's advice to young airmen is to take every experience day by day. "Bloom where you're planted," Sweet said. "You're going to have assignments you don't like, but make the most of them and move on."

(Adapted from <https://www.militarytimes.com>)

### QUESTÃO 3

According to the text, it is correct to state that:

- (A) after being forced to eject from the aircraft, Lt. Col. Rob Sweet was a prisoner of war in Kuwait for more than 19 days.
- (B) mentoring and instructing young airman, particularly fighter pilots, is purposeless to Lt. Col. Rob Sweet.
- (C) Lt. Col. Rob Sweet endured after had been taken captive as a prisoner of war, despite his military training.
- (D) the Chief of Staff of the Air Force, Gen. Charles Q. Brown, described Lt. Col. Rob Sweet's career as impressive.
- (E) according to Lt. Col. Rob Sweet, young airmen shouldn't live for the moment, but move on without doing their tasks.

### QUESTÃO 4

Which option is grammatically correct?

- (A) If I had gone to the party last night, I would have meet my friends.
- (B) If I had been able to get a ticket, I would have gone to the game.
- (C) If she had knew you were in hospital, she would have visited you.
- (D) If I had done better at the interview, I would have get that position.
- (E) If Thomas hadn't being wearing a seat belt, he would have been hurt.

### QUESTÃO 5

Mark the sentence that is grammatically correct.

- (A) Mary and David always go out for dinner at weekends. It is a kind of family tradition.
- (B) You're a very lucky person! None of the furnitures appear to be damage.
- (C) There was an accident next to our house, but we neither saw or heard anything.
- (D) I met Jim a few days ago. He'd just came back from holiday. He looked very well.
- (E) Try to be positive instead of go to work thinking that it will be totally boring.

### QUESTÃO 6

Choose the correct option to complete the text below.

A blockchain oracle is a device or entity that \_\_\_\_\_ a deterministic blockchain with off-chain data (data outside of the network). Blockchain oracles are essentially third-party services that provide smart contracts with external information.

Blockchain oracles \_\_\_\_\_ as a bridge between blockchains and the outside world. They \_\_\_\_\_ it possible for smart contracts on blockchains to access off-chain data.

Due to contractual agreements and other methods of key information needed by blockchain applications, it is often imperative to have relevant information from the outside world present to execute the agreement in question. This is the point where blockchain oracles \_\_\_\_\_ play.

(Adapted from [http:// makeuseof.com](http://makeuseof.com))

- (A) connects / serves / make / come into
- (B) connect / serves / make / comes into
- (C) connects / serve / make / come into
- (D) connect / serve / makes / come into
- (E) connects / serve / make/ comes into

### QUESTÃO 7

Choose the correct option to complete the paragraph below.

With the shortage of moving company capacity, an untold number of military members are deciding to move their household goods to their next duty station \_\_\_\_\_. If you are one of those do-it-yourself types, the government provides financial incentives, but the amount of money you pocket will depend \_\_\_\_\_ how organized and resourceful you are, and how much sweat equity you put \_\_\_\_\_ the process. If you're able \_\_\_\_\_ pack, load, unload and unpack yourself without hiring help to do it, you can pocket the most money.

(Adapted from <https://www.militarytimes.com>)

- (A) themselves / of / on / to
- (B) itself / on / into / to
- (C) themselves / on/ into / of
- (D) itself / of / on / of
- (E) themselves / on / into / to

### QUESTÃO 8

Read this paragraph.

Military leaders have said that a lack of child care at military bases creates scheduling and stress issues for troops, which leads to readiness concerns for the entire force. Lawmakers in recent years have worked to increase those options for active-duty personnel.

(Adapted from [https:// www.militarytimes.com](https://www.militarytimes.com))

Which option completes the sentence below correctly?

Militaries \_\_\_\_\_ kids do not have a form of child care at the base feel stressed.

- (A) which
- (B) whose
- (C) where
- (D) who
- (E) whom

### QUESTÃO 9

Choose the correct option to complete the paragraph below.

If you actively follow tech news, you \_\_\_\_\_ of NFTs (non-fungible tokens) once or twice in recent months. The idea \_\_\_\_\_ hugely popular over a short period of time, taking the market by storm. And while many \_\_\_\_\_ excited for the future possibilities surrounding this market, things \_\_\_\_\_ exactly work out as some were hoping. In the end, the NFT market proved to be a passing trend that eventually \_\_\_\_\_ collapsing. But it still left us with some food for thought.

(Adapted from [http:// makeuseof.com](http://makeuseof.com))

- (A) have heard / grew / were / didn't / ended up
- (B) heard / grew / were / don't / end up
- (C) have heard / has grown / was / don't / end up
- (D) have heard / grow / were / didn't / ended up
- (E) heard / grow / was / don't / end up

### QUESTÃO 10

Choose the only phrasal verb that correctly fills the gap below.

The final game had to be \_\_\_\_\_ due to weather conditions.

- (A) taken off
- (B) set off
- (C) pissed off
- (D) called off
- (E) seen off

### QUESTÃO 11

Referente ao papel das enzimas como catalisadores biológicos, de acordo com McArdle, Katch e Katch (2017), podemos afirmar que:

- (A) as enzimas aumentam a energia de ativação necessária (influxo de energia indispensável para iniciar uma reação) e, assim, mudam a velocidade da mesma.
- (B) o mecanismo pelo qual uma enzima, por meio de seu sítio ativo, se une em um "encaixe perfeito" de um local ativo existente no substrato é conhecido como mecanismo de "chave e fechadura".
- (C) o pH e a temperatura são duas variáveis que não alteram drasticamente a atividade enzimática para alterar as taxas de reação.
- (D) as enzimas possuem a propriedade ímpar de serem alteradas prontamente pelas reações que afetam, assim a renovação das mesmas no corpo ocorre de maneira rápida, não sendo reutilizadas continuamente.
- (E) a ação enzimática altera as constantes de equilíbrio e a energia total liberada em uma reação.

### QUESTÃO 12

Um atleta sofreu uma lesão e você deve seguir o correto protocolo de primeiros socorros. O atleta está respondendo e concordou que você o ajude. Você verificou que ele não está respirando normalmente. Segundo Flegel (2015), marque a opção que dita a próxima ação que deve ser tomada.

- (A) Verificar se há sangramento grave.
- (B) Acionar assistência médica de emergência.
- (C) Iniciar ressuscitação cardiopulmonar.
- (D) Monitorar a respiração e cor dos tecidos.
- (E) Iniciar manobra de Heimlich.

### QUESTÃO 13

O músculo esquelético não contém apenas um grupo homogêneo de fibras com propriedades metabólicas e contráteis semelhante, em vez disso, contém dois tipos principais: fibras de contração rápida e fibras de contração lenta. As proporções de cada tipo de fibra muscular variam de um músculo para outro e de uma pessoa para outra. Com relação às fibras do tipo II, McArdle, Katch e Katch (2017) afirmam que:

- (A) mitocôndrias grandes e numerosas.
- (B) baixa atividade de miosina ATPase.
- (C) alta taxa de renovação das pontes cruzadas.
- (D) geração de energia predominantemente pelo sistema aeróbico.
- (E) capacidade lenta de manipulação do cálcio.

### QUESTÃO 14

A respeito dos minerais, segundo Newsholme, Leech e Duester (2006), assinale a opção correta.

- (A) A baixa ingestão de cálcio não está associada a uma maior probabilidade de fraturas.
- (B) O magnésio é um mineral que trabalha diretamente no sistema imunológico.
- (C) Uma deficiência de zinco resulta numa aceleração no processo de cicatrização.
- (D) O cobre é o mineral mais diretamente associado ao metabolismo energético.
- (E) A deficiência de ferro pode causar uma diminuição no VO<sub>2</sub> máximo por conta da anemia.

### QUESTÃO 15

Músculos e tendões contêm receptores sensoriais altamente especializados, sensíveis ao estiramento, à tensão e à pressão. Esses órgãos terminais, conhecidos como proprioceptores, retransmitem quase instantaneamente a informação acerca da dinâmica muscular e do movimento dos membros para as porções conscientes e inconscientes do Sistema Nervoso Central. Assim, conforme McArdle, Katch e Katch (2017), é correto afirmar que:

- (A) os corpúsculos de Pacini proporcionam informação mecanossensorial acerca das modificações no comprimento e na tensão das fibras musculares.
- (B) os órgãos tendíneos de Golgi são receptores sensoriais que detectam diferenças muito mais na tensão gerada pelo músculo ativo que no comprimento do músculo.
- (C) os fusos musculares são receptores sensoriais e respondem ao movimento rápido e à pressão profunda.
- (D) os órgãos tendíneos de Golgi localizam-se paralelamente às fibras musculares extrafusais.
- (E) os fusos musculares são pequenas formações elipsoides localizadas próximas aos órgãos tendíneos de Golgi.

### QUESTÃO 16

O American College of Sports Medicine identificou três fatores de aptidão física relacionados à saúde, aptidão aeróbica, composição corporal e aptidão física muscular. A respeito desses fatores, marque a opção correta, segundo Morrow (2014).

- (A) Em situações em que se precisa avaliar um número grande de pessoas, é possível estimar VO<sub>2</sub> máximo sem realizar exercício.
- (B) O teste de step de três minutos da YMCA é capaz de estimar aptidão aeróbica e força muscular.
- (C) Absorciometria de dupla emissão de raios X (DEXA) baseia seus cálculos no princípio de Arquimedes.
- (D) O índice de massa corporal (IMC) tem correlação fraca com a densidade corporal, por isso não costuma ser utilizado para esse fim.
- (E) O teste de sentar e alcançar avalia flexibilidade de tronco, bem como força muscular.

### QUESTÃO 17

De acordo com Bompa e Haff (2012), vários fatores afetam a capacidade do atleta de executar repetidamente episódios de exercícios anaeróbicos de alta intensidade. Entre eles, podemos citar:

- (A) capacidade de tamponamento de ácido láctico.
- (B) tipo de fibra muscular.
- (C) potência aeróbia.
- (D) limiar de Lactato.
- (E) economia de movimento.

### QUESTÃO 18

A respeito do treinamento resistido negativo, segundo Fleck e Kramer (2017), é correto afirmar que:

- (A) refere-se ao treino com a realização da fase excêntrica com 1RM além do usual ou a realização apenas da fase concêntrica.
- (B) quando utilizadas cargas abaixo de 1RM no treino excêntrico acentuado, há maiores ganhos de força quando comparado com o treino tradicional.
- (C) pode ser realizado em diversos equipamentos, utilizando os dois membros na fase concêntrica e uma carga maior do que 1RM unilateral e, em seguida, realizando a fase excêntrica com apenas um dos membros.
- (D) quando utilizadas cargas maiores que 1RM na fase concêntrica ou com ações excêntricas máximas, o surgimento de dor muscular tardia (DMT) é menor do que no treinamento tradicional.
- (E) uma sessão contendo exercícios leves deve ser evitada, após uma sessão de treinamento resistido negativo, uma vez que resultará em um aumento da dor muscular tardia.

### QUESTÃO 19

Os atletas que participam de esportes que requeiram a ação de arremesso por cima da cabeça são um tipo de cliente extremamente desafiador, devido às características únicas das lesões resultantes de sua prática atlética. De acordo com Liebenson (2017), sobre as peculiaridades desses atletas e como o treinamento funcional pode ajudá-los, é correto afirmar que:

- (A) o ato de arremessar costuma aumentar o movimento total, o que deve ser acompanhado periodicamente, uma vez que o aumento de movimento total se correlaciona diretamente com um maior risco de desenvolver lesões nos ombros.
- (B) as ações de arremesso podem levar ao alongamento dos flexores do cotovelo e esse aumento de amplitude de movimento gera padrões biomecânicos alterados, que por sua vez ocasionam lesões devido ao acoplamento não fisiológico de forças na extremidade superior.
- (C) a articulação glenoumeral é a única responsável pelo controle neuromuscular do ombro, sendo as respostas eferentes (motoras) a estímulos aferentes (sensoriais) absolutamente necessárias para os atletas que realizam ações de arremesso sobre a cabeça de maneira a evitar essas lesões.
- (D) cuidado deve ser empregado durante o alongamento, evitando exageros na tentativa de ganhar amplitude de movimento. Em vez disso, deve-se realizar frequentes e consistentes alongamentos para manter a mobilidade.
- (E) o período que precede a temporada de competições é um momento precioso para o atleta descansar e regenerar-se dos rigores da temporada passada, uma vez que, logo em seguida, durante a próxima temporada, o atleta deverá atingir o ápice do condicionamento físico.

## QUESTÃO 20

Analise as afirmativas abaixo, segundo Morrow (2014), quanto aos objetivos da medida, do teste e da avaliação, em seguida marque a opção correta.

- I- Um teste e uma avaliação iniciais permitem ao profissional unir os estudantes em grupos de instrução ou de treinamento de acordo com suas habilidades.
- II- A avaliação dos resultados do teste geralmente é usada para determinar fraquezas ou deficiências em estudantes, pacientes, atletas e participantes de programas de aptidão física.
- III- Um dos objetivos da pesquisa científica é prever eventos futuros a partir de dados do passado ou do presente.
- IV- O processo de medida e avaliação é capaz de motivar os estudantes e os participantes do programa.

- (A) Somente a afirmativa IV é verdadeira.
- (B) Somente as afirmativas II e III são verdadeiras.
- (C) Somente as afirmativas I, II e III são verdadeiras.
- (D) Somente as afirmativas II, III e IV são verdadeiras.
- (E) As afirmativas I, II, III e IV são verdadeiras.

## QUESTÃO 21

De acordo com o American College of Sports Medicine e suas Diretrizes para os Testes de Esforço e sua Prescrição (2018), "Uma vez que o envelhecimento fisiológico não ocorre de modo uniforme entre a população, indivíduos com idade cronológica semelhante podem diferir significativamente em suas respostas ao exercício." Dessa forma, geralmente os melhores indicadores da habilidade para realizar atividade física no envelhecimento de um indivíduo saudável são:

- (A) frequência cardíaca máxima e percentual de gordura corporal.
- (B) frequência cardíaca máxima e flexibilidade.
- (C) flexibilidade e percentual de gordura corporal.
- (D) estado funcional e de saúde.
- (E) estado funcional e massa óssea.

## QUESTÃO 22

Segundo Newsholme, Leech, Duester (2006), a respeito do gerenciamento das fontes de energia nas diferentes distâncias de competição de corrida, marque a opção correta.

- (A) As competições de 100m, 200m, 400m e 800m são executadas quase que inteiramente de forma anaeróbica.
- (B) Em provas mais longas de 3000m até 10000m, o glicogênio é o substrato de maior significância.
- (C) Nas corridas de 1500m, o metabolismo aeróbico apresenta o menor percentual de contribuição energética.
- (D) Grande parte da energia utilizada nas provas de 3000m a 10000m é proveniente da oxidação dos ácidos graxos.
- (E) Os ácidos graxos são o principal substrato energético na corrida de 400m devido a essa modalidade não ser muito curta.

## QUESTÃO 23

Segundo Liebenson (2017), processo de avaliação clínica CAP (*clinical audit process*) guia a assistência, ajudando o especialista em dor musculoesquelética a determinar o que ele pode fazer para o paciente (qual modalidade de terapia manual, ou exercício), o que o paciente pode fazer para si próprio (exercício) e o prognóstico do paciente. Assim, de acordo com o autor, é correto afirmar que:

- (A) se um paciente não está sentindo dor, mas está buscando tratamento preventivo, melhora da forma física ou ganhos de desempenho atlético, então o CAP coloca carga em movimentos disfuncionais até surgir um princípio de dor.
- (B) o CAP Consiste em três etapas: Identificação: identificar sensibilidades mecânicas e disfunções indolores; Tratamento: tratar a sensibilidade mecânica de um padrão de movimento; e Reavaliação: reavaliar sensibilidades mecânicas e disfunções indolores.
- (C) quando o paciente tem dor postural, a dor é geralmente intermitente e agravada por carga estática prolongada. Um teste terapêutico de exercícios definirá o tratamento conforme três situações: a sensibilidade mecânica diminui, não muda ou piora.
- (D) se o paciente atribui um resultado bem-sucedido somente à terapia manual (ou outro tratamento passivo), deve-se incentivar uma maior frequência na realização desse tratamento, antes de iniciar o tratamento ativo.
- (E) se o paciente não tem dor devido a fatores posturais ou de processamento central, então é provável que a dor seja de origem mecânica. Dor mecânica é confirmada quando alguns movimentos reproduzem a sensibilidade mecânica do paciente e outros não.

#### QUESTÃO 24

O desempenho em corredores de longa distância é limitado pelo suprimento de oxigênio, acúmulo de metabólitos e disponibilidade energética. Em contrapartida, o sucesso de velocistas e saltadores está muito associado à capacidade de contração muscular na produção de força. A respeito dessa dicotomia, Newsholme, Leech, Duester (2006) afirmam que:

- (A) os músculos do quadríceps de velocistas e corredores de longa distância diferem no tamanho, porém não diferem na cor.
- (B) quanto ao tipo, a composição das fibras musculares varia de músculo para músculo, mas não varia de indivíduo para indivíduo.
- (C) a preponderância de fibras de contração rápida em um indivíduo não o favorece na disputa de uma medalha olímpica de ouro na maratona.
- (D) o corredor de longa distância não deve realizar treinamento de força, pois modificará os tipos de suas fibras musculares.
- (E) se um indivíduo tem preponderância de fibras oxidativas, ele pode se tornar um velocista de alto nível com o treinamento adequado.

#### QUESTÃO 25

Sobre os princípios básicos do treinamento em programas de condicionamento extremo conforme Tibana et al (2017), é correto afirmar que:

- (A) variação não pode ser considerada uma alteração dentro de uma sessão de treinamento ou em microciclos dos elementos que constituem o treinamento-base dos programas de condicionamento extremo, como a presença ou não de elementos gímnicos, levantamento olímpico (LPO) e movimentos cíclicos.
- (B) conscientização é a informação baseada em experiências pessoais, sendo transmitida ao cliente/aluno a fim de favorecer os processos de adoção, modificação e adesão ao programa de condicionamento extremo.
- (C) dentre as formas de promover sobrecarga progressiva, aumento da amplitude de movimentos não é uma delas.
- (D) o princípio de adaptação está intimamente ligado ao fenômeno de estresse, que durante uma sessão de treinamento gera melhorias ao organismo.
- (E) a reversibilidade descreve a remoção da linearidade do planejamento do treinamento por meio da manipulação das características de sobrecarga e do grau de especificidade, podendo reverter a graus iniciais do treinamento.

#### QUESTÃO 26

Marque a opção correta, segundo Flegel (2015), em relação à função do profissional de Educação Física na equipe multidisciplinar de saúde para atletas.

- (A) Caso um atleta sofra uma lesão, o profissional de educação física só deve intervir caso esteja acompanhado de outro profissional da área da saúde, como enfermeiro ou médico.
- (B) O profissional de educação física deve estar qualificado para diagnosticar e prescrever tratamento e reabilitação para lesões simples.
- (C) O profissional de educação física deve ser capaz de ser o primeiro profissional a prestar ajuda em caso de lesões em atletas.
- (D) Quando a equipe de emergências médicas chegar ao local do acidente, o profissional de educação física deve continuar comandando os cuidados do atleta.
- (E) Dentistas não devem ser considerados da equipe interdisciplinar de saúde para atletas, pois não irão atuar em caso de lesão no esporte.

#### QUESTÃO 27

Tortora e Nielsen (2019) afirmam que em uma articulação cartilaginosa existe tecido conjuntivo sólido que permite pouco ou nenhum movimento. Os ossos da articulação são conectados firmemente por cartilagem hialina ou fibrocartilagem. Existem dois tipos de articulações cartilaginosa que são:

- (A) sincondroses e sínfises.
- (B) sínfises e suturas.
- (C) suturas e sindesmoses.
- (D) sindesmoses e sincondroses.
- (E) sincondroses e suturas.

#### QUESTÃO 28

Os pulmões são órgãos coniformes pareados, situados na cavidade torácica. Eles são separados um do outro pelo coração e outras estruturas do mediastino. Sobre esse importante órgão do sistema respiratório, de acordo com Tortora e Nielsen (2019), as asserções abaixo estão corretas, EXCETO:

- (A) cada pulmão é envolvido por uma túnica serosa bilaminada protetora chamada pleura.
- (B) a lâmina superficial da pleura que reveste a parede da cavidade torácica é chamada pleura visceral. A lâmina profunda que adere aos pulmões é chamada de pleura parietal.
- (C) a parte inferior larga do pulmão é chamada de base. A parte superior estreita é chamada de ápice.
- (D) ambos os pulmões possuem uma fissura oblíqua que se estende inferior e anteriormente; o pulmão direito também apresenta uma fissura horizontal.
- (E) em consequência do espaço ocupado pelo coração, o pulmão esquerdo é aproximadamente 10% menor do que o pulmão direito.

### QUESTÃO 29

O treinamento funcional e a reabilitação representam formas populares de descrever diferentes maneiras de abordar os exercícios em qualquer nível. Sobre o Treinamento Funcional na Prática Desportiva e Reabilitação Neuromuscular, segundo Liebenson (2017), marque a opção correta.

- (A) O treinamento de isolamento, com movimentos isolados, implica melhora em nossas habilidades funcionais.
- (B) Quando o objetivo é identificar e remediar padrões de movimento defeituosos, deve-se ignorar articulações e músculos individuais, em prol da ação conjunta.
- (C) A prevenção de lesões pode ser classificada em duas categorias: prevenção de lesões em geral e prevenção de lesões específicas.
- (D) Os fatores de risco podem ser classificados como modificáveis e não-modificáveis, como instabilidade funcional e desequilíbrio de forças respectivamente.
- (E) Existem muitas evidências que dão suporte à premissa de que a redução da flexibilidade muscular seja considerada como um fator de risco para distensões musculares.

### QUESTÃO 30

De acordo com Bompa e Haff (2012), o plano de treinamento anual deve conter pelo menos três fases de treinamento, que são denominadas:

- (A) Inicial, Geral e Específica.
- (B) Geral, Integrada e Complementar.
- (C) Preparatória, Principal e Recuperação.
- (D) Inicial, Competitiva e Regeneração.
- (E) Preparatória, Competitiva e Transição.

### QUESTÃO 31

"As perdas de suor variam muito entre indivíduos, dependendo da quantidade e intensidade dos exercícios, do vestuário, do equipamento de proteção e das condições ambientais. Outros fatores, como o estado de hidratação e o nível de aptidão aeróbia, podem alterar as taxas de transpiração e, em última instância, as necessidades de ingestão de líquidos." ACMS (2018). Sabendo que a desidratação pode prejudicar funções metabólicas, a partir de qual porcentagem de massa corporal perdida em razão da desidratação o desempenho do exercício de resistência é afetado negativamente?

- (A) 1%
- (B) 2%
- (C) 3%
- (D) 4%
- (E) 5%

### QUESTÃO 32

A nutrição e a fisiologia do exercício estão naturalmente ligadas. Os nutrientes fornecem energia e regulam os processos fisiológicos antes, no decorrer e após a atividade física. Assim, de acordo com McArdle, Katch e Katch (2017), todas as afirmativas a seguir estão corretas, EXCETO:

- (A) o glicogênio é o carboidrato de armazenamento no músculo e no fígado dos mamíferos.
- (B) os carboidratos desempenham quatro funções importantes associadas ao metabolismo energético e ao desempenho físico: fonte de energia; preservação de proteínas; iniciador metabólico; e combustível para o sistema nervoso central.
- (C) os lipídios desempenham quatro funções importantes no organismo: fonte e reserva de energia; proteção dos órgãos vitais; isolamento térmico; e carregador de vitaminas e supressor da fome.
- (D) as proteínas proporcionam as unidades básicas para síntese do material celular durante os processos anabólicos.
- (E) de acordo com a classificação comum, os lipídios pertencem a um de dois grupos principais: lipídios simples e lipídios compostos.

### QUESTÃO 33

Aplicações práticas no controle da carga de treinamento são descritas por Tibana et al (2017). De acordo com os autores, para reduzir o risco de lesões, durante o treinamento é importante:

- (A) realizar o monitoramento da carga de treinamento apenas.
- (B) realizar uma redução na carga de treinamento, também chamada de *spikes*, nas semanas que antecedem a competição.
- (C) evitar aumentos agudos, também conhecidos como *tramp*, que excedam a capacidade atual do atleta.
- (D) estabelecer cargas de treinamento crônicas moderadas e garantir que elas sejam mantidas.
- (E) utilizar cargas muito baixas durante as semanas de recuperação.

### QUESTÃO 34

Obter um equilíbrio entre o estresse do treinamento, competição e recuperação ou restauração é de suprema importância para a maximização do preparo de um atleta. Assim, em relação aos conceitos de recuperação e repouso, segundo Bompa e Haff (2012), assinale a opção correta.

- (A) A fadiga aguda ocorre pela convergência do estresse físico e psicológico, que cria um cenário no qual o atleta é incapaz de recuperar-se do estímulo de treinamento.
- (B) *Overreaching* é um decréscimo de longo prazo na capacidade de desempenho que ocorre como resultado do acúmulo de fadiga, resultante de estímulos estressores de treinamento e não treinamento.
- (C) A taxa de recuperação da fadiga aguda pode ser afetada pelo tipo de treinamento e o tipo de fibra muscular do atleta.
- (D) Os sinais e sintomas de *overreaching* são muito mais severos que os vistos no *overtraining* e parecem se elevar com aumentos na intensidade e no volume de treinamento.
- (E) O *overtraining* induzido por treinamento monótono pode ocorrer quando um volume ou intensidade de treinamento aumentado são sustentados por tempo demasiado ou repetido com excessiva frequência, sobrepujando assim a capacidade do atleta em se adaptar aos estímulos do treinamento.

### QUESTÃO 35

Segundo Newsholme, Leech, Duester (2006), analise as afirmativas abaixo quanto ao desempenho atlético de homens e mulheres e, em seguida, marque a opção correta.

- I- O débito cardíaco é menor em uma mulher do que em um homem de mesmo peso corporal, devido ao maior volume cardíaco da mulher.
  - II- O ciclo menstrual provoca estresse fisiológico e psicológico no corpo e na mente da mulher, o que pode diminuir o desempenho atlético.
  - III- O volume sanguíneo é menor em uma mulher do que em um homem de mesmo peso corporal.
  - IV- A pélvis da mulher tem menos eficiência mecânica em relação ao do homem, por ter o ângulo do osso do quadril aumentado para manter os joelhos mais próximos um do outro.
- (A) Somente a afirmativa IV é verdadeira.
  - (B) Somente as afirmativas II e III são verdadeiras.
  - (C) Somente as afirmativas I, II e III são verdadeiras.
  - (D) Somente as afirmativas II, III e IV são verdadeiras.
  - (E) As afirmativas I, II, III e IV são verdadeiras.

### QUESTÃO 36

Segundo Flegel (2015), existem as medidas de ação emergencial que determinarão a avaliação inicial dos primeiros socorros. Assim, marque a opção que apresenta as medidas a serem seguidas na sequência correta.

- (A) Avaliar o local, avaliar a vítima, acionar o serviço de resgate e seguir o ABC .
- (B) Avaliar a vítima, avaliar o local, acionar o serviço de resgate e seguir o ABC .
- (C) Acionar o serviço de resgate, avaliar a vítima, avaliar o local e seguir o ABC .
- (D) Avaliar a vítima, avaliar o local, seguir o ABC , acionar o serviço de resgate.
- (E) Acionar o serviço de resgate, avaliar a vítima, seguir o ABC e avaliar o local.

### QUESTÃO 37

As recomendações de atividade física variam de acordo com períodos da vida humana. De acordo com o American College of Sports Medicine e suas Diretrizes para os Testes de Esforço e sua Prescrição (2018), quais são as recomendações mínimas de volume de exercícios aeróbicos para a população adulta (entre 18 e 65 anos), crianças e adolescentes (6 a 17 anos), e idosos ( $\geq 65$  anos), respectivamente, para alcançarem os benefícios à saúde e à aptidão?

- (A) 20min/dia de intensidade moderada  $\geq 5$  dias/semana,  $\geq 60$  min/dia de intensidade moderada  $\geq 4$  dias/semana, 30 min/dia de intensidade moderada  $\geq 5$  dias/semana.
- (B) 30/dia de intensidade moderada  $\geq 5$  dias/semana,  $\geq 60$  min/dia de intensidade moderada diariamente, 60 min/dia de intensidade intensa  $\geq 5$  dias/semana.
- (C) 60 min/dia de intensidade moderada  $\geq 5$  dias/semana,  $\geq 60$  min/dia de intensidade moderada diariamente, 30 min/dia de intensidade moderada  $\geq 3$  dias/semana.
- (D) 30 min/dia de intensidade moderada  $\geq 5$  dias/semana,  $\geq 30$  min/dia de intensidade moderada diariamente, 30 min/dia de intensidade moderada  $\geq 2$  dias/semana.
- (E) 30 min/dia de intensidade moderada  $\geq 5$  dias/semana,  $\geq 60$  min/dia de intensidade moderada diariamente, 30 min/dia de intensidade moderada  $\geq 5$  dias/semana.

### QUESTÃO 38

Sobre os termos básicos que costumam ser utilizados na elaboração de programas e princípios de treinamento, segundo Fleck e Kramer (2017), é correto afirmar que:

- (A) em uma ação muscular excêntrica ocorre o encurtamento do músculo, portanto, a palavra contração também é adequada para este tipo de ação muscular.
- (B) repetição máxima, ou RM, é o número máximo de repetições por série que podem ser realizadas consecutivamente, utilizando-se a técnica correta de levantamento e uma determinada carga.
- (C) série é um grupo de repetições realizadas continuamente, sem interrupção ou descanso, contendo no mínimo 1 e no máximo 15 repetições.
- (D) se a carga usada resultar em falha, o nome dado a zona de treino por repetição é zona de treino máxima.
- (E) a potência durante uma repetição é definida como o peso levantado, dividido pela distância vertical pela qual ele é levantado, multiplicado pelo tempo para completar a repetição.

### QUESTÃO 39

Newsholme, Leech e Duester (2006) citam Condicionamento Físico, Treinamento Pré-Competitivo e Treinamento Competitivo como principais elementos do treinamento na temporada dos corredores de meia distância e endurance. A esse respeito, marque a opção correta.

- (A) O alvo no treinamento para o condicionamento físico é manter o condicionamento aeróbico com estímulos de alta intensidade.
- (B) No treinamento competitivo, a velocidade e a distância do treinamento devem ser gradualmente aumentadas.
- (C) O treinamento para o condicionamento físico pode promover um excesso de lesões.
- (D) Após o período do treinamento competitivo, é normal que ocorra uma queda de rendimento.
- (E) No treinamento pré-competitivo, a intensidade das sessões deve ser muito menor do que durante o treinamento competitivo.

### QUESTÃO 40

Em relação ao destreinamento, segundo Fleck e Kramer (2017), assinale a opção correta.

- (A) Para indivíduos com mais idade, a prática de exercícios com uma intensidade baixa é mais recomendada para manter os ganhos de força durante um período de destreinamento.
- (B) Embora o metabolismo, a estrutura e a condição óssea não sejam sensíveis às cargas colocadas nos exercícios de força, durante o destreinamento os ossos podem ser afetados negativamente.
- (C) O destreinamento na temporada refere-se a perdas de desempenho, potência ou força quando os indivíduos interrompem completamente o treinamento, ou reduzem o volume do treino de força enquanto realizam outro tipo de treinamento relacionado ao esporte.
- (D) Para manter ganhos de força ou desacelerar perdas da força durante um período de destreinamento, as pessoas devem manter a frequência, mas reduzir a intensidade do treinamento.
- (E) Em esportes que exigem muita força ou potência, somente o desempenho do esporte e o treinamento normal a ele direcionado não são capazes de manter a força durante a temporada.

### QUESTÃO 41

O músculo da coxa que tem origem na espinha ilíaca anterossuperior, inserção na face medial do corpo da tíbia e possui a ação de fletir a perna fracamente na articulação do joelho, além de abduzir e girar lateralmente a coxa na articulação do quadril é o:

- (A) reto femoral .
- (B) vasto lateral .
- (C) vasto medial .
- (D) vasto intermédio .
- (E) sartório.

## QUESTÃO 42

Segundo as diretrizes do ACMS para os Testes de Esforço e sua Prescrição, marque a opção correta a respeito da organização para aplicação de testes de aptidão física.

- (A) É necessário calibrar todos os equipamentos (p. ex., metrônomo, bicicleta ergométrica, esteira, esfigmomanômetro, adipômetro), no mínimo, anualmente.
- (B) É necessário assegurar que todos os formulários, tabelas, gráficos e outros documentos de teste estejam organizados em arquivo individual.
- (C) É necessário organizar os equipamentos de modo que os testes possam ocorrer em sequência com o desgaste repetitivo do mesmo grupo muscular.
- (D) É necessário que todas as instruções pré-teste sejam fornecidas e explicadas na chegada ao local do teste.
- (E) É necessário fornecer o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) logo após o fim do teste.

## QUESTÃO 43

O sistema endócrino integra e regula as funções corporais com a finalidade de estabilizar o ambiente interno do corpo. Os hormônios produzidos pelas glândulas endócrinas afetam todos os aspectos da função humana. Em relação à função de determinados hormônios, McArdle, Katch e Katch (2017) afirmam que:

- (A) o hormônio do crescimento (GH) facilita a síntese de proteínas; torna mais lenta a degradação dos carboidratos; e inicia a mobilização subsequente e a utilização da gordura como fonte energética.
- (B) a insulina estimula tanto a glicogenólise quanto a gliconeogênese pelo fígado, além de aumentar o catabolismo lipídico.
- (C) a função primária da norepinefrina no metabolismo energético é estimular a glicogenólise (no fígado e nos músculos ativos) e a lipólise (no tecido adiposo e nos músculos ativos). A epinefrina proporciona uma poderosa estimulação lipolítica no tecido adiposo.
- (D) a secreção aumentada de glucagon acarreta o aumento da síntese de ácidos graxos e de triacilgliceróis no tecido adiposo e no fígado, além de aumentar a síntese de glicogênio e diminuir a glicogenólise no fígado e músculos.
- (E) a liberação do hormônio adrenocorticotrófico ativa os osteoclastos para digerir parte da matriz óssea com a finalidade de liberar cálcio iônico e fosfato para o sangue; acelera a reabsorção do íon cálcio e a diminui a retenção de fosfato pelos rins; e aumenta a absorção de cálcio pela mucosa intestinal.

## QUESTÃO 44

Em relação a transferência de energia na atividade física McArdle, Katch e Katch (2017) afirmam que:

- (A) a energia para fosforilar o ADP durante a atividade física intensa e de curta duração provém principalmente do sistema ATP-PCR, com subsequente formação de lactato.
- (B) a atividade física de alta intensidade e curta duração requer energia imediata, como na corrida de 100m ou no levantamento de peso. Essa energia provém quase que exclusivamente da degradação do glicogênio muscular.
- (C) o metabolismo anaeróbico fornece quase toda a transferência de energia quando uma atividade intensa prossegue por mais de alguns minutos, isso porque as reações glicolíticas produzem relativamente grandes quantidades de moléculas de ATP.
- (D) deficit de Oxigênio representa a transferência imediata de energia anaeróbica proveniente da hidrólise dos fosfatos intramusculares de alta energia e da glicólise rápida até que a transferência de energia *steady-state* seja igual às demandas de energia.
- (E) em condições metabólicas de *steady-state* aeróbicas ocorre acúmulo relevante de lactato sanguíneo.

## QUESTÃO 45

A respeito das lesões agudas que podem acometer o atleta, marque a opção correta, segundo Flegel (2015).

- (A) As perfurações resultam de um golpe direto. Os tecidos e os capilares são danificados e perdem líquido e sangue, o que provoca dor, inchaço e descoloração.
- (B) As abrasões são cortes ou rasgos no tecido mole, causados pelo golpe de um objeto rombudo. São mais profundas que as lacerações e ocasionam sangramento contínuo.
- (C) Algumas vezes, quando uma articulação é atingida ou torcida, os ossos saem da posição. Em uma distensão, eles permanecem fora do lugar até que sejam reposicionados por um médico.
- (D) Se um músculo for comprimido ou estirado demais e com muita força, ele pode sofrer uma luxação que, assim como a entorse, é uma lesão por estiramento ou ruptura. No entanto, as luxações ocorrem nos músculos.
- (E) Entorses são lesões causadas por ruptura ou estiramento nos ligamentos e podem ser classificadas de leves a graves, como de grau I, II ou III.

#### QUESTÃO 46

O planejamento de uma sessão de treinamento resistido deve ser sistemático, baseado nos princípios básicos de um programa de treinamento resistido e individualizado. Dessa forma, segundo Fleck e Kramer (2017), é correto afirmar que:

- (A) a potenciação pós-ativação não é afetada pela ordem dos exercícios.
- (B) o programa de treinamento ideal tem uma base sólida de treinamento de resistência para todos os principais grupos musculares.
- (C) o treinamento deve ter como objetivo alcançar um potencial genético comum.
- (D) o termo clássico precaução refere-se à prevenção de uma lesão pelo treinamento das articulações e dos músculos mais suscetíveis a lesões em determinada atividade.
- (E) alguns indivíduos não conseguem alcançar um grau elevado de melhoria para determinada adaptação, como a hipertrofia muscular, em razão da genética imprópria.

#### QUESTÃO 47

Segundo as diretrizes do ACMS para os Testes de Esforço e sua Prescrição, são fatores de risco para doenças cardiovasculares aterosclerótica, EXCETO:

- (A) idade acima ou igual a 45 anos para homens, idade acima ou igual a 55 anos para mulheres.
- (B) ter histórico familiar de infarto do miocárdio ou morte súbita antes dos 55 anos de idade do pai.
- (C) aqueles que fumam atualmente ou que pararam nos últimos 6 meses ou ainda que se exponham à fumaça do tabaco no ambiente.
- (D) não participar de pelo menos 50 min de atividade física de intensidade moderada em pelo menos 3 dias da semana por pelo menos 3 meses.
- (E) índice de massa corporal  $\geq 30 \text{ kg} \cdot \text{m}^{-2}$  ou circunferência abdominal  $> 102 \text{ cm}$  para homens e  $> 88 \text{ cm}$  para mulheres.

#### QUESTÃO 48

Assinale a opção que apresenta uma estratégia para limitar os aspectos de interferência do treinamento concorrente, segundo Fleck e Kramer (2017).

- (A) Utilizar a modalidade corrida como treino aeróbio, pois parece ser menos prejudicial à força e à hipertrofia que o ciclismo.
- (B) Não possibilitar dias de descanso durante a semana para iniciantes e atletas que retornam de um período sem realizar qualquer treinamento, a fim de que esses não percam a adaptação ao estímulo.
- (C) Fazer treinos de força de membros inferiores do corpo em dias que são realizados exercícios aeróbios de membros inferiores, pois esses previnem o aparecimento de lesões e reduzem o tempo de contato com o solo durante a corrida.
- (D) Reduzir o volume do treino de força quando as exigências de algum outro tipo de exercício são obrigatórias ou parte das práticas desportivas.
- (E) Realizar diferentes tipos de treino na mesma intensidade, uma vez que o estresse oxidativo elevado que acompanha o treino de resistência aeróbia intenso parece afetar positivamente o desenvolvimento da potência.

#### QUESTÃO 49

A carga de treinamento pode ser considerada como uma combinação de intensidade, duração e frequência de treinamento sendo determinada pelo grau de especificidade do treinamento e o desenvolvimento do status de desempenho do atleta. No que tange os conceitos sobre progressão de carga, Bompa e Haff (2012) afirmam que:

- (A) carga Concentrada envolve o uso de cargas e densidades de treinamentos similares em toda a fase preparatória do treinamento. Quando esse tipo de carga é usada regularmente durante a fase preparatória, melhorias de desempenho ocorrem somente durante a parte inicial dessa fase.
- (B) o aumento linear da carga é um método de treinamento que só pode ser útil durante um período curto de tempo, caso contrário, provavelmente resultará em treinamento excessivo. Períodos de recuperação são necessários para maximizar as respostas adaptativas.
- (C) o modelo de carga progressiva do treinamento permite uma progressiva sobrecarga que não deve ser intercalada com períodos de descarga. Às vezes é chamado de um modelo de periodização tradicional ou clássico.
- (D) o protocolo de carga linear não é recomendado para atletas em níveis avançados, experientes ou altamente treinados.
- (E) no modelo de carga concentrada, quanto maiores a amplitude e a duração da fase de carga concentrada, menor será o tempo necessário para dissipar a fadiga e para melhorar o desempenho do atleta.

## QUESTÃO 50

Sete ossos do crânio (três ossos cranianos e quatro ossos da face) se unem para formar cada órbita ou cavidade orbital, que contém o bulbo do olho e as estruturas associadas. Cada órbita, em forma de uma pirâmide, possui quatro regiões que convergem posteriormente: teto da órbita, parede lateral da órbita, assoalho da órbita e parede medial da órbita. Marque a opção que, segundo Tortora e Nielsen (2019), formam o assoalho da cavidade orbital.

- (A) frontal, etmoide e esferoide.
- (B) zigomático, esferoide e maxila.
- (C) lacrimal, palatino e frontal.
- (D) maxila, zigomático e palatino.
- (E) zigomático, parietal e nasal.



# RASCUNHO PARA REDAÇÃO

TÍTULO:

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	

**INSTRUÇÕES GERAIS AO CANDIDATO**

- 1 - Verifique se a prova recebida e a folha de respostas são da mesma cor (consta no rodapé de cada folha a cor correspondente) e se não faltam questões ou páginas. Escreva e assine corretamente seu nome, coloque seu número de inscrição e o dígito verificador (DV) apenas nos locais indicados;
- 2 - O tempo para a realização da prova será de 5 (cinco) horas, incluindo o tempo necessário à redação e à marcação das respostas na folha de respostas, e não será prorrogado;
- 3 - Só inicie a prova após ser autorizado pelo Fiscal, interrompendo sua execução quando determinado;
- 4 - A redação deverá ser uma dissertação com ideias coerentes, claras e objetivas, escritas em língua portuguesa. Deverá ter, no mínimo, 20 linhas contínuas, considerando o recuo dos parágrafos, e no máximo 30 linhas;
- 5 - Iniciada a prova, não haverá mais esclarecimentos. O candidato somente poderá deixar seu lugar, devidamente autorizado pelo Supervisor/Fiscal, para se retirar definitivamente do recinto de prova ou, nos casos abaixo especificados, devidamente acompanhado por militar designado para esse fim:
  - atendimento médico por pessoal designado pela MB;
  - fazer uso de banheiro; e
  - casos de força maior, comprovados pela supervisão do certame, sem que aconteça saída da área circunscrita para a realização da prova.
 Em nenhum dos casos haverá prorrogação do tempo destinado à realização da prova; em caso de retirada definitiva do recinto de prova, esta será corrigida até onde foi solucionada;
- 6 - Use caneta esferográfica preta ou azul para preencher a folha de respostas;
- 7 - Confira nas folhas de questões as respostas que você assinalou como corretas antes de marcá-las na folha de respostas. Cuidado para não marcar duas opções para uma mesma questão na folha de respostas (a questão será perdida);
- 8 - Para rascunho, use os espaços disponíveis nas folhas de questões, mas só serão corrigidas as respostas marcadas na folha de respostas;
- 9 - O tempo mínimo de permanência dos candidatos no recinto de aplicação de provas é de 150 minutos.
- 10 - Será eliminado sumariamente do processo seletivo/concurso e suas provas não serão levadas em consideração o candidato que:
  - a) der ou receber auxílio para a execução da Prova escrita objetiva de conhecimentos profissionais e da Redação;
  - b) utilizar-se de qualquer material não autorizado;
  - c) desrespeitar qualquer prescrição relativa à execução da Prova e da Redação;
  - d) escrever o nome ou introduzir marcas identificadoras noutro lugar que não o determinado para esse fim;
  - e) cometer ato grave de indisciplina; e
  - f) comparecer ao local de realização da Prova escrita objetiva de conhecimentos profissionais e da Redação após o horário previsto para o fechamento dos portões.
- 11 - Instruções para o preenchimento da folha de respostas:
  - a) use caneta esferográfica azul ou preta;
  - b) escreva seu nome em letra de forma no local indicado;
  - c) assine seu nome no local indicado;
  - d) no campo inscrição DV, escreva seu número de inscrição nos retângulos, da esquerda para a direita, um dígito em cada retângulo. Escreva o dígito correspondente ao DV no último retângulo. Após, cubra todo o círculo correspondente a cada número. Não amasse, dobre ou rasgue a folha de respostas, sob pena de ser rejeitada pelo equipamento de leitura ótica que a corrigirá; e
  - e) só será permitida a troca de folha de respostas até o início da prova, por motivo de erro no preenchimento nos campos nome, assinatura e número de inscrição, sendo de inteira responsabilidade do candidato qualquer erro ou rasura na referida folha de respostas, após o início da prova.
- 12 - Procure preencher a folha com atenção de acordo com o exemplo abaixo:

- 13 - Não será permitido levar a prova após sua realização. O candidato está autorizado a transcrever suas respostas, dentro do horário destinado à solução da prova, utilizando o modelo impresso no fim destas instruções, para posterior conferência com o gabarito que será divulgado. É proibida a utilização de qualquer outro tipo de papel para anotação do gabarito.

ANOTE SEU GABARITO										PROVA DE COR _____														
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	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50