

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

***CONCURSO PÚBLICO PARA INGRESSO NOS QUADROS  
COMPLEMENTARES DE OFICIAIS DA MARINHA  
(CP-QC-CA-FN/ 2024)***

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

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

Based on the text below, answer questions 1 and 2.

### Marine receives rare heroism award for saving victim shot 23 times

[1] Issa, now 25, decided to become a Marine when he was 18, he said in an interview with Marine Corps Times on Tuesday. He turned down a full ride to Ohio State University because it didn't feel right to him to pursue the privilege of college without first serving overseas.

[2] In January 2023, Issa was serving with the infantry unit 3rd Battalion, 3rd Marines, at Marine Corps Base Hawaii. The night of the shooting, he and a fellow Marine had wrapped up dinner at Olive Garden and walked into a bar in the Waikiki neighborhood of Honolulu in search of a bathroom. They had been there for only a few minutes when the gunfire started.

[3] When Issa saw the gunmen, he initially thought they were trying to enter the bar. He rushed toward the pair, pushing a few people behind a table to cover them as he went. Then he realized the shooters were targeting someone on the sidewalk. "I just felt like I was on a range," Issa said. "I don't know if it was one of those blocks that I had from being in the Marine Corps infantry, but at the time I didn't feel like there was any danger associated with shooting, but I did feel like there was danger for the victim."

[4] The two gunmen escaped, but one of them sporadically was shooting back at the victim as he ran away, Issa recalled. In those moments, the Marine exposed himself to the fire to attend to the victim.

[5] Issa relied on the casualty care simulations he had run through in training. He took off the victim's shirt and checked him for bullet wounds, of which there were several. Meanwhile, Issa felt a warm sensation on his knees, which were applying pressure near the victim's crotch to cut off the femoral artery. It was blood. Realizing that the victim's legs needed attention, Issa removed the flannel shirt from his own body and fashioned a makeshift tourniquet for the right leg. When two police officers arrived, Issa received from them a pair of real tourniquets that he used on the victim's legs.

[6] The case later was classified as second-degree attempted murder, the Honolulu Police Department told Marine Corps Times on Wednesday. No arrests were made, the police said, and the victim withdrew his complaint and did not want to prosecute.

[7] That night, Issa told his first sergeant that there had been a shooting, though he gave few details. But three Marine officers who happened to have been at the bar and witnessed Issa's actions informed his command, Issa said.

[8] On Feb. 19, Issa received the Navy and Marine Corps Medal from Navy Capt. Michael Puffer, the commanding officer of the Naval ROTC at the University of South Florida. The medal - the highest award for heroism outside of combat - recognizes service members who have taken heroic actions at the risk of their own lives. It's a rare honor.

[9] But, for now, Issa's medal is tucked away in a storage container. Issa said he means no disrespect to those who put in effort to secure him the recognition. It's just that he didn't want an award, because, in his view, what he did is just what anyone should try to do in that situation. "I don't think that any life is more important than another," he said.

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

### QUESTÃO 1

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

- (A) wanted to have the experience of serving aboard a ship before going to college.
- (B) took action right after he understood who the gunmen were aiming at.
- (C) had no previous real-life experience as regards helping victims of shooting.
- (D) provided a full account of the shooting incident to his first sergeant that night.
- (E) sees himself as a hero, but he doesn't think the award was necessary.

### QUESTÃO 2

By reading the text, it is correct to infer that "full ride" in "He turned down a full ride to Ohio State University [...]" refers to a kind of:

- (A) award.
- (B) drive.
- (C) fellowship.
- (D) hitch.
- (E) loan.

Based on the text below, answer question 3.

### Jeff Bezos wants a trillion humans in solar system

Just when demographers are ringing alarm bells about overpopulation, Amazon founder Jeff Bezos says we need to populate our solar system. Mr. Bezos was asked for his thoughts on humanity living in outer space in a thousand years' time. He replied: "I would love to see, you know, a trillion humans living in the solar system. If we had a trillion humans, we would have at any given time 1,000 Mozarts and 1,000 Einsteins. Space would be full of life and intelligence and energy." He added that he wants to help "build heavy infrastructure that will be used by the space entrepreneurs of future generation, so that ingenuity and imagination can really be unleashed".

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

### QUESTÃO 3

In the excerpt "[...] so that ingenuity and imagination can really be unleashed," the words "ingenuity" and "unleashed" mean, respectively:

- (A) inventiveness / bound.
- (B) naivety / loosened.
- (C) simplicity / set free.
- (D) creativity / released.
- (E) credulity / secured.

Based on the text below, answer question 4.

#### Airline starts to weigh luggage AND passengers

[1] Finland's national carrier Finnair has started weighing passengers on its flights from the capital city of Helsinki. The weigh-ins are being done on a voluntary basis and are completely anonymous.

[2] A company spokesperson said the new initiative is to ensure safety standards on flights are adhered to. He said any airplane should not exceed the prescribed maximum weight for safe take-offs and landings. This weight is made up of the aircraft itself, the fuel, checked baggage and cargo, onboard catering, water tanks, and passengers. Finnair said airlines never know the exact weight of passengers and their carry-on baggage, so they have to rely on average estimates provided by aviation authorities.

[3] Passengers who volunteer to be weighed are stepping on weighing scales at the departure gates at Helsinki Airport. Finnair officials were initially concerned about a customer backlash because weight is such a personal issue. However, in the first week of the tests, over 1,000 passengers had agreed to be weighed. The company said: "We hope to have a good sample of volunteers, both business and leisure travellers, so that we can get the most accurate information possible for important balance calculations." It added: "Our customers have taken it really positively so far." An official said travellers could "rest assured" and have "peace of mind" that their weight would not be linked to their personal data.

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

### QUESTÃO 4

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

- (A) Finnair will soon start weighing passengers on its flights from Helsinki.
- (B) airliners know beforehand the exact number of passengers that will be weighed.
- (C) passengers who agree to be weighed at the gates will get a customer backlash.
- (D) an official said Finnair could now rest reassured and have peace of mind about safe take-offs and landings.
- (E) all passengers willing to be weighed help the carrier get more precise information for their balance calculations.

### QUESTÃO 5

Which option completes the text below correctly?

#### Air Force's first Grey Wolf patrol helicopter arrives at Malmstrom

The first field-ready MH-139 Grey Wolf arrived at Montana's Malmstrom Air Force Base earlier this month, marking the start of operations for a new fleet of aircraft designed to safeguard America's land-based nuclear missiles.

The MH-139 Grey Wolf helicopter, \_\_\_\_\_ replaces Vietnam War-era Hueys, will be used to patrol the intercontinental ballistic missile fields at Malmstrom; F.E. Warren AFB, Wyoming; and Minot AFB, North Dakota.

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

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

### QUESTÃO 6

Mark the correct option to complete the sentences below.

- I- She never argued with her father. They \_\_\_\_\_ very well most of the time.
- II- Tim's such a liar! Last night he \_\_\_\_\_ all sorts of stories. We almost believed him!
- III- I couldn't find my glasses. I \_\_\_\_\_ them everywhere!
- IV- Jack \_\_\_\_\_ that his partner was embezzling money from their company.
- V- Unfortunately the party was \_\_\_\_\_. It was raining too heavily.

- (A) got along / made out / looked over / found out / put off
- (B) got on / made up / looked up / found out / called over
- (C) got along / made over / looked into / found out / put off
- (D) got on / made over / looked for / figured out / pulled on
- (E) got along / made up / looked for / found out / called off

### QUESTÃO 7

What is the correct option to complete the text below?

#### 8 Great Projects Apple Killed Like Its Electric Car

The Apple Car is one of the highest-profile projects Apple failed to complete, but it's far from the only one.

\_\_\_\_\_ being renowned for its innovations, Apple has had no choice but to abandon several projects over the past decades.

Here, we'll take a trip down memory lane and revisit Apple's canceled projects and other products that didn't make the market.

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

- (A) Although
- (B) Despite
- (C) Even though
- (D) Even if
- (E) In spite

### QUESTÃO 8

Mark the only sentence that is grammatically INCORRECT.

- (A) Were we to need more time, would that be a problem for you?
- (B) Suppose he had started earlier, would the work be finished by now?
- (C) Would he have moved to the United States of America if he should?
- (D) In what country do Martina and Peter wish they could have lived?
- (E) Had you gotten a well-paid job abroad, would you have accepted it?

### QUESTÃO 9

What is the correct option to complete the paragraph below?

The effects of too little sleep \_\_\_\_\_ something Rogulja herself \_\_\_\_\_ on a regular basis. "Last night I \_\_\_\_\_ sleep well and I can feel it," she says. "So I can, kind of, intuitively \_\_\_\_\_ to these animals that we \_\_\_\_\_."

(Adapted from <https://www.npr.org>)

- (A) is / experiences / didn't / relating / are studying
- (B) are / experience / couldn't / related / studying
- (C) are / experiences / didn't / relate / are studying
- (D) is / experience / couldn't / relate / were studying
- (E) are / experiencing / didn't / relating / were studying

### QUESTÃO 10

What is the correct option to complete the paragraph below?

The Battle of Tarawa was a disaster from the start. \_\_\_\_\_ November 1943, \_\_\_\_\_ their first big foray in the central Pacific Ocean, US forces invaded this atoll \_\_\_\_\_ the Gilbert Islands, hoping to dislodge Japanese troops and push closer to Tokyo. But as soon as the assault began, it literally ran aground. Most of the landing boats smashed \_\_\_\_\_ a shallow coral reef, forcing marines to flounder their way to shore \_\_\_\_\_ Japanese gunfire. One in five US troops died in the battle - 300 \_\_\_\_\_ the reef alone.

(Adapted from <https://doi.org/10.1038/d41586-022-02287-6>)

- (A) In / during / in / into / amid / on
- (B) On / in / on / onto / amid / on
- (C) On / on / in / to / between / in
- (D) In / during / in / to / between / off
- (E) At / in / in / against / among / of

### QUESTÃO 11

Segundo a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT) (2024), o decatlo para homens na categoria adulto compreende dez provas a serem realizadas em dois períodos consecutivos de 24 horas. Assim, são provas que compõem o primeiro dia de competição:

- (A) 200m, lançamento do disco e 1.500m.
- (B) Arremesso de peso, 1.500m e 400m.
- (C) 1.500m, 400m e lançamento do dardo.
- (D) arremesso do peso, salto em altura e lançamento do disco.
- (E) salto em distância, arremesso do peso e salto em altura.

### QUESTÃO 12

Os carboidratos, lipídios e proteínas fornecem energia para manter as funções corporais durante o repouso e a atividade física. Segundo McArdle *et al.* (2017), sobre esses macronutrientes, é correto afirmar que:

- (A) em um homem de constituição média de 80kg, a distribuição de energia proveniente dos carboidratos seria glicose plasmática 3g (12kcal), glicogênio muscular 100g (400kcal) e glicogênio hepático 400g (1.600kcal).
- (B) o glicogênio existe na forma de fonte energética concentrada relativamente desprovida de água, enquanto a gordura permanece hidratada e pesada em relação a seu conteúdo energético.
- (C) lipídios são carreadores de vitaminas e supressores da fome. Uma redução pronunciada no consumo de lipídios reduz o nível corporal de vitaminas A,D,E e K.
- (D) o consumo de quantidades excessivas de proteína é uma ótima estratégia para aumento de massa muscular, uma vez que a síntese de tecidos magros resulta de toda proteína extra consumida.
- (E) o corpo é capaz de sintetizar todos aminoácidos essenciais a partir de outros compostos já presentes no organismo.

### QUESTÃO 13

Segundo McArdle, *et al.* (2017), qual é a proteína responsável por inibir a interação de actina-miosina e prevenir sua ligação permanente?

- (A) Tropomiosina.
- (B) Actomiosina.
- (C) Titina.
- (D) Desmina.
- (E) Nebulina.

### QUESTÃO 14

Para Gallahue (2013), as razões subjacentes às mudanças na performance motora relacionadas com a idade são variadas. Nesse sentido, algumas mudanças comportamentais são consistentemente observadas, EXCETO:

- (A) redução de tempo de reação.
- (B) diminuição da manutenção do equilíbrio.
- (C) alterações nos padrões de marcha.
- (D) diminuição da manutenção do controle postural.
- (E) diminuição da capacidade aeróbia.

### QUESTÃO 15

Segundo McArdle *et al.* (2017), os carboidratos desempenham funções importantes associadas ao metabolismo energético e ao desempenho físico. Com relação a esse tema, assinale a opção correta.

- (A) Carboidratos contribuem com 50% a 70% das necessidades energéticas durante a atividade física com intensidade de leve a moderada.
- (B) A depleção de carboidratos reduz a intensidade do exercício físico independentemente da capacidade de mobilização e oxidação de ácidos graxos do corpo.
- (C) Carboidrato é vital na manutenção e no crescimento dos tecidos.
- (D) Os carboidratos atuam como iniciador metabólico para o catabolismo das gorduras.
- (E) O sistema nervoso central necessita de um fluxo intermitente de carboidratos para seu funcionamento adequado.

### QUESTÃO 16

Segundo a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT) (2024), em provas acima de 1000 metros, o tempo mínimo de intervalo entre a última série de qualquer fase e a primeira série de uma fase subsequente é de:

- (A) 30 minutos.
- (B) 1 hora.
- (C) 2 horas.
- (D) 4 horas.
- (E) não no mesmo dia.

### QUESTÃO 17

Segundo American College of Sports Medicine (ACSM) (2018), assinale a opção que apresenta fator de risco da doença cardiovascular aterosclerótica (DCA).

- (A) Idade maior que 40 anos para homens e 50 anos para mulheres.
- (B) Idade maior ou igual a 45 anos para homens e 55 anos para mulheres.
- (C) Indivíduos que pararam de fumar há 1 ano.
- (D) Índice de massa corporal maior que  $25\text{kg}\cdot\text{m}^{-2}$ .
- (E) Pressão arterial sistólica maior que 130mmHg.

### QUESTÃO 18

Segundo McArdle, *et al.* (2017), descrevem que as fibras de contração lenta geram energia para a ressíntese do trifosfato de adenosina (ATP) predominantemente pelo sistema aeróbico de transferência de energia. Assim, são características diferenciais dessas fibras, EXCETO:

- (A) baixa atividade de miosina ATPase.
- (B) capacidade de manipulação do cálcio e velocidade de encurtamento lentas.
- (C) liberação e captação rápidas de  $\text{Ca}^{2+}$  por um retículo sarcoplásmico eficiente.
- (D) capacidade glicolítica menos bem-desenvolvida que as fibras de contração rápida.
- (E) mitocôndrias grandes e numerosas.

### QUESTÃO 19

Os exercícios pliométricos são um componente importante para aumentar a potência e melhorar a capacidade de combinar força, velocidade e agilidade, fazendo isso apenas com o uso do peso do próprio corpo, segundo Radcliffe (2017). Sobre esse tema, coloque F (falso) ou V (verdadeiro) nas afirmativas abaixo, assinalando a seguir a opção correta.

- ( ) Salto em um pé só - o ritmo de saltos é aquele de um simples arranque e aterrissagem do mesmo pé.
- ( ) Pulos - obter a altura máxima, ou projeção dos quadris à frente, utilizando apenas uma das pernas no arranque e a outra na aterrissagem.
- ( ) Impulsos - obter a máxima distância horizontal, regulada com ambos os pés juntos ou de modo alternado, para fins de ensinar e aprender de modo progressivo e apropriado.
- ( ) Giros - rodar e/ou participar de um movimento lateral do torso.
- ( ) Lançamentos/Passes - projetar movimentos da parte superior do torso e dos membros que ocorrem abaixo ou na frente da cabeça.

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

### QUESTÃO 20

McArdle, *et al.* (2017), em essência, a pressão arterial reflete os efeitos combinados do fluxo sanguíneo arterial a cada minuto e da resistência a esse fluxo na árvore vascular periférica. Essa correlação pode ser expressa como:

- (A) pressão arterial = (débito cardíaco + resistência periférica total) ÷ pela idade.
- (B) pressão arterial = débito cardíaco × resistência periférica total.
- (C) pressão arterial = débito cardíaco ÷ resistência periférica total.
- (D) pressão arterial = (débito cardíaco - resistência periférica total) ÷ pela idade.
- (E) pressão arterial = débito cardíaco + resistência periférica total.

### QUESTÃO 21

Segundo Tortora e Nielsen (2019), a organização do corpo humano estende-se desde algumas das menores estruturas e suas funções até a de maior estrutura - todo o corpo humano. Assinale a opção que apresenta corretamente os seis níveis de organização, do menor para o maior, que ajudam a compreender a anatomia.

- (A) Molecular, celular, tecidual, orgânico, sistêmico e sensorial.
- (B) Químico, molecular, tecidual, orgânico, sistêmico e sensorial.
- (C) Químico, celular, tecidual, orgânico, sistêmico e orgânico.
- (D) Químico, conectivo, tecidual, orgânico, sistêmico e orgânico.
- (E) Molecular, conectivo, estrutural, orgânico, conectivo e sensorial.

### QUESTÃO 22

Segundo a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT) (2024), assinale a opção que apresenta corretamente as distâncias oficiais de provas de corridas com obstáculos.

- (A) 100m e 110m.
- (B) 400m e 800m.
- (C) 800m e 3200m.
- (D) 2000m e 3000m.
- (E) 3000m e 5000m.

### QUESTÃO 23

Para Tortora e Nielsen (2019), é considerado uma função da membrana plasmática:

- (A) auxiliar o movimento de organelas na célula, durante a divisão celular.
- (B) participar da sinalização intercelular.
- (C) deslocar líquidos ao longo da superfície celular.
- (D) atuar como arcabouço que ajuda a definir o formato da célula e a organizar o conteúdo celular.
- (E) sintetizar proteínas destinadas à inserção da célula ou à secreção da célula.

### QUESTÃO 24

Segundo Gallahue *et al.* (2013), fatores físicos e mecânicos afetam o desenvolvimento do potencial de movimento em todas as fases do desenvolvimento motor. Assim, a velocidade, a agilidade e a coordenação pertencem aos fatores:

- (A) da aptidão motora.
- (B) mecânicos.
- (C) da aptidão física.
- (D) de estabilidade.
- (E) das tarefas físicas.

### QUESTÃO 25

Segundo a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT) (2024), para o atleta ser considerado master é necessário que ele tenha:

- (A) 20 anos em 31 de dezembro do ano da competição.
- (B) completado 28 anos, independentemente de sexo.
- (C) completado 30 anos, independentemente de sexo.
- (D) completado 35 anos, independentemente de sexo.
- (E) completado 40 anos para homens e 35 anos para mulheres.

### QUESTÃO 26

Segundo Gallahue *et al.* (2013), a idade biológica do indivíduo fornece um registro da sua taxa de progressão em direção à maturidade e pode ser determinada pela medição das idades:

- (A) morfológica, esquelética, dentária e sexual.
- (B) emocional, mental, autoconceitual e perceptiva.
- (C) morfológica e perceptiva.
- (D) esquelética, sexual e mental.
- (E) cronológica, física e esquelética.

### QUESTÃO 27

Segundo Fleck e Kramer (2017), reduções no desempenho físico de mulheres foram observadas durante que fase do ciclo menstrual?

- (A) Pré-menstrual.
- (B) Período fértil.
- (C) Folicular.
- (D) Lútea.
- (E) Pós-menstrual.

### QUESTÃO 28

Segundo os autores McArdle, *et al.* (2017) sobre a hiponatremia assinala a opção correta.

- (A) A ingestão excessiva de água em certas condições do exercício pode ser contraproducente e produzir a complicação clínica potencialmente séria.
- (B) O aumento excessivo da temperatura corpórea em certas condições do exercício pode produzir a complicação clínica potencialmente séria.
- (C) A baixa oxigenação sanguínea em certas condições do exercício pode produzir a complicação clínica potencialmente séria.
- (D) Uma queda glicêmica em certas condições do exercício pode ser contraproducente e produzir a complicação clínica potencialmente séria.
- (E) O aumento excessivo da creatinofosfoquinase (CPK) em certas condições do exercício pode induzir a síndrome de rabdomiólise.

### QUESTÃO 29

Segundo a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT) (2024), após o anúncio oficial do resultado da prova, os protestos relativos ao resultado ou à condução devem ser apresentados em até:

- (A) 10 minutos.
- (B) 15 minutos.
- (C) 30 minutos.
- (D) 45 minutos.
- (E) 1 hora.

### QUESTÃO 30

Segundo Fleck e Kramer (2017), a estratégia avançada de treinamento que segue uma tendência geral de diminuir o volume e aumentar a intensidade à medida que os treinamentos evoluem é:

- (A) a periodização linear.
- (B) a periodização não linear.
- (C) o treinamento pliométrico.
- (D) o sistema de pirâmide.
- (E) a periodização em blocos.

### QUESTÃO 31

O músculo esquelético não contém apenas um grupo homogêneo de fibras com propriedades metabólicas e contráteis semelhantes. Em vez disso, contém dois tipos principais de fibras, os quais diferem nos mecanismos primários que utilizam para produzir ATP, no tipo de ativação dos neurônios motores e no tipo de cadeia pesada de miosina expressada. As proporções de cada tipo de fibra muscular variam de um músculo para outro e de uma pessoa para outra. Segundo McArdle, *et al.* (2017), sobre as fibras de contração rápida (tipo II) é INCORRETO que:

- (A) alta capacidade para a transmissão eletroquímica dos potenciais de ação.
- (B) alta atividade de miosina ATPase.
- (C) liberação e captação rápidas de  $Ca^{2+}$  por um retículo sarcoplásmico eficiente.
- (D) alta taxa de renovação (*turnover*) das pontes cruzadas.
- (E) mitocôndrias grandes e numerosas.

### QUESTÃO 32

Segundo American College of Sports Medicine (ACSM) (2018), são componentes da sessão de treinamento, EXCETO:

- (A) aquecimento e esfriamento.
- (B) aquecimento e condicionamento.
- (C) esfriamento e alongamento.
- (D) condicionamento e resistência.
- (E) aquecimento e alongamento.

### QUESTÃO 33

Segundo Gallahue *et al.* (2013), andar em pontes de corda, pular corda e jogar *kickball* são exemplos de habilidades de transição. Nesse estágio de desenvolvimento motor, não é adequado especializar a criança ou restringir o envolvimento nas atividades. Diante disso, é correto afirmar que o estágio de transição pertence a fase de:

- (A) movimento reflexo.
- (B) movimento rudimentar.
- (C) movimento fundamental.
- (D) movimento especializado.
- (E) decodificação de informações.

### QUESTÃO 34

De acordo com Tortora e Nielsen (2019), todos os organismos vivos apresentam determinadas características que os distinguem dos objetos inanimados. Assim, correlacione os seis importantes processos vitais dos seres humanos às suas definições e assinale a opção correta:

#### PROCESSOS

- I- Metabolismo
- II- Responsividade
- III- Movimento
- IV- Crescimento
- V- Diferenciação
- VI- Reprodução

#### DEFINIÇÕES

- ( ) É a soma de todos os processos químicos que ocorrem no corpo. Inclui a decomposição de moléculas grandes e complexas em moléculas menores e mais simples, mas também a formação de moléculas complexas a partir de outras menores e mais simples.
- ( ) Refere-se à formação de novas células para crescimento, reparo ou substituição ou à produção de um novo indivíduo.
- ( ) É o processo de especialização de células não especializadas. As células especializadas têm estrutura e função diferentes das células não especializadas que deram origem a elas. Por exemplo, um oócito fertilizado sofre enorme diferenciação até se transformar em um indivíduo único que é semelhante aos pais, porém bastante diferente deles.
- ( ) Inclui o deslocamento de todo o corpo, de órgãos individuais, de células isoladas e até mesmo diminutas organelas no interior das células.
- ( ) É a capacidade de o corpo detectar e responder a alterações em seu ambiente. As células nervosas respondem a alterações no ambiente gerando sinais elétricos, conhecidos como impulsos nervosos. As células musculares respondem aos impulsos nervosos por contração, o que gera força para movimentar partes do corpo.
- ( ) É o aumento do tamanho do corpo. Pode ser devido a aumento do tamanho de células existentes (hipertrofia), do número de células (hiperplasia) ou da quantidade de material ao redor das células.

- (A) (I) (V) (VI) (III) (II) (IV)
- (B) (II) (VI) (V) (I) (III) (IV)
- (C) (I) (IV) (V) (II) (III) (VI)
- (D) (VI) (I) (IV) (III) (V) (II)
- (E) (I) (VI) (V) (III) (II) (IV)



### QUESTÃO 35

Segundo American College of Sports Medicine (ACSM) (2018), quanto ao exercício de flexibilidade, o método balístico:

- (A) usa o impulso da parte do corpo para produzir o movimento.
- (B) envolve transição gradual de uma posição para a outra.
- (C) envolve a manutenção da posição com o uso da força do músculo agonista.
- (D) envolve uma contração isométrica do grupo selecionado e em seguida, um alongamento estático.
- (E) é apresentado de diversas formas, no geral visa à manutenção da posição por certo tempo.

### QUESTÃO 36

Segundo Fleck e Kramer (2017), para manter ganhos ou desacelerar perdas da força durante um período de destreinamento, as pessoas devem:

- (A) reduzir a intensidade, aumentar o volume e a frequência de treinamento.
- (B) manter a intensidade, reduzir o volume e a frequência de treinamento.
- (C) aumentar a intensidade, reduzir o volume e a frequência de treinamento.
- (D) reduzir a intensidade, o volume e a frequência de treinamento.
- (E) manter a intensidade e aumentar o volume de treinamento.

### QUESTÃO 37

Conforme Tortora e Nielsen (2019), os planos dividem o corpo de várias maneiras, e os cortes resultantes ao longo de um plano são denominados seções. O plano vertical divide o corpo ou o órgão em lados direito e esquerdo. Quando esse plano atravessa a linha mediana do corpo e o divide em metades direita e esquerda simétricas é denominado plano:

- (A) transverso.
- (B) sagital.
- (C) sagital paramediano.
- (D) sagital mediano.
- (E) oblíquo.

### QUESTÃO 38

Segundo a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT) (2024), assinale a opção que apresenta o peso oficial do implemento martelo para mulheres e homens, respectivamente, na faixa etária adulto.

- (A) 2 kg e 4kg.
- (B) 2 kg e 5,750 kg.
- (C) 4 kg e 7,260kg.
- (D) 5kg e 7,800kg.
- (E) 5kg e 5kg.

### QUESTÃO 39

McArdle, *et al.* (2017), visualizam o coração como duas bombas separadas. Assim, assinale a opção que apresenta as duas funções cruciais que as câmaras ocas do lado direito do coração (coração direito) realizam.

- (A) Receber o sangue que retorna do corpo e receber o sangue oxigenado dos pulmões.
- (B) bombear o sangue para os pulmões, para que ocorra a aeração pela circulação pulmonar e bombear o sangue para a aorta de paredes musculares espessadas, a fim de ser distribuído por todo o corpo na circulação sistêmica.
- (C) Receber o sangue que retorna do corpo e bombear o sangue para a aorta de paredes musculares espessadas, a fim de ser distribuído por todo o corpo na circulação sistêmica.
- (D) Receber o sangue que retorna do corpo e bombear o sangue para os pulmões, para que ocorra aeração pela circulação pulmonar.
- (E) Receber o sangue oxigenado dos pulmões e bombear o sangue para a aorta de paredes musculares espessadas, a fim de ser distribuído por todo o corpo na circulação sistêmica.

### QUESTÃO 40

De acordo com McArdle, *et al.* (2017), sobre as diferenças individuais nos fatores específicos que predisõem os seres humanos ao ganho de gordura, analise as afirmativas abaixo e assinale a opção correta.

- I- Transtornos alimentares e o meio ambiente alimentar.
- II- Temperatura corporal basal elevada.
- III- Imagem corporal distorcida.
- IV- Taxa metabólica acelerada.
- V- Suscetibilidade a infecções virais.

- (A) Apenas as afirmativas I e II estão corretas.
- (B) Apenas as afirmativas I, II, III e IV estão corretas.
- (C) Apenas as afirmativas I, III e V estão corretas.
- (D) Apenas as afirmativas I e IV estão corretas.
- (E) Apenas as afirmativas II e V estão corretas.

### QUESTÃO 41

Para Radcliffe (2017), o primeiro objetivo de um treinamento que visa desenvolver as áreas do corpo que são responsáveis pelo início e pela coordenação do movimento é característica do treinamento:

- (A) funcional.
- (B) pliométrico.
- (C) de resistência muscular localizada (RML).
- (D) de core.
- (E) de potência.

### QUESTÃO 42

Para McArdle, *et al* (2017), como é denominado o acúmulo de radicais livres que eleva o potencial de lesão celular?

- (A) Estresse oxidativo.
- (B) Amenorreia.
- (C) Esterificação.
- (D) Equilíbrio nitrogenado negativo.
- (E) Ciclo de alanina-glicose.

### QUESTÃO 43

Segundo Radcliffe (2017), a força necessária para sobressair em um esporte tem parâmetro diferente do que a força necessária para fazer uma construção ou subir escadas, e a força que um corredor de fundo precisa é diferente daquela de um lutador. Para o autor, o objetivo do treinamento de força funcional pode ser simples e é baseado nos exercícios de:

- (A) resistência muscular localizada (RML), isometria e tração.
- (B) tração, agachamento e pressão.
- (C) tração, agachamento com sobrecarga e isometria.
- (D) tração, salto e sobrecarga com peso.
- (E) agachamento, salto e sobrecarga com peso.

### QUESTÃO 44

Segundo Fleck e Kraemer (2017), normalmente, os homens apresentam 10 a 40 vezes mais testosterona em repouso na circulação do que as mulheres. Isso pode explicar, em parte, a maior massa muscular dos homens em relação a das mulheres, pois a testosterona influencia no ciclo de desenvolvimento celular, sendo um sinal agudo para a produção de proteína que interage com uma variedade de processos sinalizadores das células, inclusive a ativação das células satélite e dos neurônios. Assim, as respostas da testosterona a exercícios de força dependem:

- (A) de quando as fibras musculares ativadas têm uma relação inexistente dos receptores de androgênio e a posterior sinalização da testosterona que acaba interagindo com o DNA da célula.
- (B) da resposta drasticamente estimulada de testosterona a exercícios agudos de força, ainda que, surpreendentemente, os receptores de androgênio da mulher não consigam manter uma regulação ascendente em resposta a essas pequenas alterações na concentração de hormônio mediante exercícios de força aguda.
- (C) da resposta hormonal de uma mulher ao treinamento, devendo ser desconsiderados os efeitos potenciais do ciclo menstrual, pois as concentrações hormonais podem manter-se constantes, dependendo da fase do ciclo menstrual.
- (D) dos hormônios do crescimento e do fator de crescimento semelhante à insulina tipo II parecem compensar a resposta atenuada da testosterona para sinalizar o crescimento do tecido muscular.
- (E) da quantidade de massa muscular ativada e da manipulação das variáveis agudas do programa, especificamente, intensidade e volume do protocolo de exercícios.

### QUESTÃO 45

Segundo Piaget, citado por Gallahue *et al.* (2013), a adaptação exige ajustes nas condições do ambiente e intelectualiza esses ajustes por meio de processos complementares de:

- (A) avaliação e acomodação.
- (B) acomodação e assimilação.
- (C) assimilação e cognição.
- (D) adaptação e avaliação
- (E) cognição e avaliação.

#### QUESTÃO 46

A maioria das proteínas sintetizadas por ribossomos presas ao retículo endoplasmático rugoso é, transportada para outras regiões da célula. A primeira etapa na via de transporte é feita por uma organela denominada complexo de Golgi. Segundo Tortora e Nielsen (2019), sobre as funções do Complexo de Golgi, coloque F (falso) ou V (verdadeiro) nas afirmativas abaixo, assinalando a seguir a opção correta.

- ( ) Modificar, classificar, acondicionar, transportar e sintetizar proteínas recebidas do retículo endoplasmático (RE) rugoso.
  - ( ) Formar vesículas secretoras que liberam proteínas por exocitose no líquido extracelular.
  - ( ) Formar vesículas de membrana que transportam novas moléculas para a membrana plasmática.
  - ( ) Formar vesículas de transporte que levam moléculas para outras organelas, como os lisossomos.
  - ( ) Realizar a digestão extracelular.
- (A) (V) (F) (F) (F) (V)  
(B) (V) (F) (V) (F) (F)  
(C) (F) (V) (F) (V) (F)  
(D) (F) (V) (V) (V) (F)  
(E) (F) (V) (V) (F) (F)

#### QUESTÃO 47

Segundo McArdle, *et al.* (2017), assinale a opção que apresenta a síndrome de distúrbios descrita pelo termo "triade da mulher atleta".

- (A) Depressão, hipertensão e perda de peso.
- (B) Osteoporose, anemia e trombose.
- (C) Amenorreia, transtornos gástricos e psoríase.
- (D) Transtornos alimentares, amenorreia e osteoporose.
- (E) Insônia, ovários policísticos e queda de cabelo.

#### QUESTÃO 48

Segundo American College of Sports Medicine (ACSM) (2018), para a aptidão muscular geral, para indivíduos não treinados ou treinados de forma amadora devem treinar a resistência para cada grande grupo muscular:

- (A) 1 a 2 vezes por semana, com o mínimo de 24 horas entre as sessões, independentemente do grupo muscular.
- (B) 1 a 2 vezes por semana, com o mínimo de 36 horas entre as sessões, independentemente do grupo muscular.
- (C) 2 a 3 vezes por semana, com o mínimo de 48 horas entre as sessões para o mesmo grupo muscular.
- (D) 4 a 5 vezes por semana, com o mínimo de 24 horas entre as sessões para o mesmo grupo muscular.
- (E) 5 vezes por semana, com o mínimo de 12 horas entre as sessões para o mesmo grupo muscular.

#### QUESTÃO 49

Segundo Gallahue *et al.* (2013), a sincronização, a sequência e o ritmo são áreas da:

- (A) consciência corporal.
- (B) consciência espacial.
- (C) consciência direcional.
- (D) consciência temporal.
- (E) direção desenvolvimental.

#### QUESTÃO 50

Segundo American College of Sports Medicine (ACSM) (2018), a pressão arterial sistólica com valores de 140mmHg até 159mmHg é classificada como:

- (A) normal.
- (B) pré-hipertensão.
- (C) hipertensão de nível 1.
- (D) hipertensão de nível 2.
- (E) hipertensão de nível 3.

## PROVA DE REDAÇÃO

### INSTRUÇÕES

1. A redação deverá ser uma dissertação argumentativa com ideias coerentes, claras e objetivas, em língua portuguesa e com letra legível. Se utilizada a letra de forma (caixa-alta), as letras maiúsculas deverão receber o devido realce;
2. Deverá ter, no mínimo, 15 (quinze) linhas contínuas, considerando o recuo dos parágrafos, e, no máximo, 30 (trinta) linhas. Não poderá conter qualquer marca identificadora ou assinatura, o que implicará a atribuição de nota zero;
3. Os trechos da redação que contiverem cópias dos textos de apoio ao tema proposto ou dos textos do caderno de prova serão desconsiderados para a correção e para a contagem do número mínimo de linhas;
4. O candidato deverá dar um título à redação; e
5. O rascunho deverá ser feito em local apropriado.

### TEXTO I

O crime organizado transnacional é um grande negócio, gerando ganhos estimados em US\$ 870 bilhões por ano e incontáveis vítimas. Dez anos atrás, o primeiro instrumento global para combatê-lo – a Convenção das Nações Unidas contra o Crime Organizado Transnacional e seus três protocolos suplementares – entrou em vigor, demonstrando o compromisso da comunidade internacional para enfrentar este desafio. O crime organizado transnacional engloba praticamente todas as ações criminais motivadas pelo lucro e cometidas por grupos organizados, envolvendo mais de um país. Em um esforço para educar e explicar os fenômenos a uma audiência global, o Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime (UNODC) lançou em 2012 uma campanha contra o crime organizado transnacional.

Disponível em: <https://www.unodc.org/lpo-brazil/pt/frontpage/2013/10/16-un-convention-against-organized-crime-celebrates-10-years.html>. Acesso em 08 de maio de 2024. (adaptado)

### TEXTO II

O incremento da criminalidade transnacional, no mundo Pós-Guerra Fria, desperta a atenção das Nações sobre as novas necessidades no ramo da Segurança, principalmente nas áreas de fronteira. As Águas Jurisdicionais Brasileiras, ricas em recursos econômicos, vêm se destacando no cenário nacional como fonte de riquezas. Proteger a fronteira marítima brasileira, em sua enorme extensão, é um desafio para vários atores com interesse em Segurança Marítima, que muitas vezes excede a capacidade individual de cada instituição. Desse modo, apoiam-se mutuamente para exercer suas atividades, geralmente sem coordenação e planejamento integrado. Observa-se que essa forma de atuação reflete um modelo inadequado, capaz de gerar duplicidade de ações e desperdício de recursos. Nesse sentido, surge o interesse sobre as Operações Interagências para Segurança Marítima, em busca da melhor forma para realizar a integração das forças para consecução de objetivos comuns. A Segurança Marítima se insere em um ambiente multidimensional sob a ameaça de diversos tipos de atividades criminosas transnacionais, combatidas por um rol de dez atores com interesse em Segurança Marítima.

### Quadro situacional da Segurança Marítima brasileira para o desenvolvimento de operações interagências

<b>SEGURANÇA MARÍTIMA</b> Multidimensional
<b>ATORES</b> Marinha do Brasil, Polícia Federal, Receita Federal, Polícia Militar, Polícia Civil, IBAMA, ICMBio, Guarda Portuária, ANTAQ, ANVISA
<b>TEATRO DE OPERAÇÕES</b> Águas Jurisdicionais Brasileiras
<b>AMEAÇAS TRANSNACIONAIS</b> Pirataria, roubo armado, tráfico de entorpecentes, tráfico de pessoas, migração ilegal, contrabando, descaminho, tráfico de armas, crimes ambientais
<b>ESTRATÉGIA DE ATUAÇÃO</b> Operações Interagências
<b>CONCEITO</b> Estratégia de atuação integrada de todo o governo. As estratégias se desenvolveram como resposta às novas ameaças internacionais surgidas no novo contexto de segurança mundial.
<b>DESAFIOS</b> Diversidade de culturas organizacionais; problemas na comunicação entre pessoas e agências; problemas relacionados ao financiamento da operação.

Disponível em: [https://www.repositorio.mar.mil.br/bitstream/ripcmb/846019/1/CPem%202022\\_FERREIRA.pdf](https://www.repositorio.mar.mil.br/bitstream/ripcmb/846019/1/CPem%202022_FERREIRA.pdf). Acesso em 08 de maio de 2024. (adaptado)

**PROPOSTA DE REDAÇÃO** - A partir da leitura dos textos de apoio e de suas reflexões, redija uma dissertação argumentativa a respeito do tema **“O combate aos crimes transnacionais praticados em águas jurisdicionais brasileiras”**. Dê um título ao seu texto.




# 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: o caderno é composto por uma prova escrita objetiva com 50 questões de múltipla escolha e uma prova de Redação. 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 - 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 Marinha do Brasil;
  - 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;
- 5 - 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);
- 6 - Para rascunho, use os espaços disponíveis nas folhas de questões, mas só serão corrigidas as respostas marcadas na folha de respostas;
- 7 - O tempo mínimo de permanência dos candidatos no recinto de aplicação de provas é de **150 minutos**.
- 8 - 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;
  - b) utilizar-se de qualquer material não autorizado;
  - c) desrespeitar qualquer prescrição relativa à execução da Prova;
  - d) escrever o nome ou introduzir marcas identificadoras noutro lugar que não o determinado para esse fim; e
  - e) cometer ato grave de indisciplina.
- 9 - Instruções para o preenchimento da folha de respostas:
  - a) use caneta esferográfica azul ou preta de material transparente;
  - b) escreva seu nome em letra legível 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.
- 10 - Preencha a folha com atenção de acordo com o exemplo abaixo:



**Diretoria de Ensino da Marinha**

Nome: **ROBERTO SILVA**

Assinatura: **Roberto Silva**

**Instruções de Preenchimento**

- Não rasure esta folha.
- Não rabisque nas áreas de respostas.
- Faça marcas sólidas nos círculos.
- Não use canetas que borrem o papel.

ERRADO: CORRETO:

**PREENCHIMENTO DO CANDIDATO**

INSCRIÇÃO

7	0	2	0	7
---	---	---	---	---

DV

0
---

P	G
2	4

01	02	03	04	05	06	07	08	09	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
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

T  
A  
R  
J  
A

- 11 - Será autorizado ao candidato levar a prova faltando 30 minutos para o término do tempo previsto de realização do concurso. Ressalta-se que o caderno de prova levado pelo candidato é de preenchimento facultativo, e não será válido para fins de recursos ou avaliação.
- 12 - O candidato que não desejar levar a prova está autorizado a transcrever suas respostas, dentro do horário destinado à solução da prova, no modelo de gabarito impresso no fim destas instruções. É proibida a utilização de qualquer outro tipo de papel para anotação do gabarito.
- 13 - O modelo de gabarito somente poderá ser destacado PELO FISCAL e após a entrega definitiva da prova pelo candidato. Caso o modelo de gabarito seja destacado pelo candidato, este será eliminado.

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