

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

*Concurso Público para ingresso no Quadro Técnico do  
Corpo Auxiliar da Marinha  
CP-T/2022*

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

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

### QUESTÃO 1

Segundo Morrow et al (2014), são técnicas para estimar o  $VO_2$  máximo:

- (A) desempenho máximo e pesagem hidrostática.
- (B) densidade corporal e teste de corrida de 12 minutos.
- (C) teste de *step* de 3 minutos e pliométria.
- (D) teste de caminhada de 1 milha e predição de  $VO_2$  máximo sem exercício.
- (E) métodos de laboratório e teste de *Wingate*.

### QUESTÃO 2

Em relação ao treinamento resistido, para um indivíduo que nunca executou um exercício (como agachamento, por exemplo), a mudança, nas primeiras semanas, da força representada pelo valor de uma repetição máxima (1RM) será significativamente alta. Porém, após o mesmo indivíduo ter treinado de forma progressiva esse exercício, por um longo período de tempo, os ganhos produzidos serão menores para cada mês sucessivo de treino. Nesse sentido, segundo Fleck e Kraemer (2017), isso se justifica:

- (A) pelo programa de treinamento adotado, que, sem a adoção de um repouso e recuperação adequados, pode provocar perda de performance.
- (B) pelo potencial de adaptação nesse exercício, ou função fisiológica, estar perto de seu limiar genético.
- (C) pois a sobrecarga do exercício determina o aumento dos níveis de função fisiológica, desempenho ou ambos.
- (D) pelo perfil fisiológico do indivíduo, o que impede um desenvolvimento adequado.
- (E) pois as demandas bioenergéticas são semelhantes às demandas de recrutamento neuromuscular.

### QUESTÃO 3

Segundo Bompa e Haff (2012), o polimento é uma das fases mais críticas da preparação de um atleta para competição. Dessa forma são estratégias de polimento recomendadas, EXCETO:

- (A) usar modelos progressivos, não lineares.
- (B) diminuir a frequência de treinamento para 60 a 70% da frequência pré-polimento.
- (C) esperar ganhos de desempenho de aproximadamente 3% em resposta ao polimento.
- (D) criar estratégias individualizadas que durem entre 1 e 4 semanas, com 8 a 14 dias sendo o tempo ideal para a maioria dos casos.
- (E) manter intensidades de treinamento moderada a alta para evitar destreinamento.

### QUESTÃO 4

Segundo o Colégio Americano de Medicina do Esporte (2018), sobre a classificação e controle da pressão arterial em adultos, assinale a opção que apresenta o conceito de pré-hipertensão.

- (A) Pressão arterial sistólica menor que 120 e pressão arterial diastólica menor que 80.
- (B) Pressão arterial sistólica entre 120 e 139 ou pressão arterial diastólica entre 80 e 89.
- (C) Pressão arterial sistólica entre 140 e 159 ou pressão arterial diastólica entre 90 e 99.
- (D) Pressão arterial sistólica entre 160 e 179 ou pressão arterial diastólica entre 100 e 110.
- (E) Pressão arterial sistólica acima de 180 ou pressão arterial diastólica acima de 100.

### QUESTÃO 5

Segundo Bompa e Haff (2012), o método para desenvolver resistência que intercala corrida rápida com corrida lenta, sem cargas de trabalho, frequências cardíacas ou intervalos pré-determinados é chamado:

- (A) treinamento intervalado.
- (B) treinamento contínuo.
- (C) fartlek.
- (D) repetição.
- (E) repouso ativo.

### QUESTÃO 6

Segundo Tortora e Nielsen (2019), assinale a opção que apresenta uma das funções básicas dos ossos.

- (A) Produção de eritrócitos.
- (B) Produção de calor.
- (C) Estabilização das posições do corpo.
- (D) Produção dos movimentos do corpo.
- (E) Armazenamento e movimentação de substâncias, como na digestão.

### QUESTÃO 7

Quanto aos tipos de fibras musculares, assinale a opção correta, de acordo com McArdle, Katch e Katch (2017).

- (A) O músculo esquelético contém 4 tipos de fibras musculares.
- (B) As fibras do tipo II possuem baixa atividade de miosina ATPase.
- (C) As fibras do tipo I possuem mitocôndrias grandes e numerosas.
- (D) As fibras do tipo I possuem capacidade glicolítica mais bem-desenvolvida que as fibras de tipo II.
- (E) As fibras do tipo II possuem baixa taxa de renovação das pontes cruzadas.

### QUESTÃO 8

Segundo Fleck e Kraemer (2017), são alguns dos principais fatores associados à fraqueza muscular com o envelhecimento, EXCETO:

- (A) alterações músculo-esqueléticas naturais que podem ocorrer com o envelhecimento.
- (B) acúmulo de doenças crônicas.
- (C) medicamentos necessários para o tratamento de doenças.
- (D) atrofia por desuso.
- (E) execução de treinamento resistido por muitos anos.

### QUESTÃO 9

Segundo Tortora e Nielsen (2019), o músculo que possui sua origem na face anterior distal do úmero e inserção na tuberosidade e processo coronoide da ulna é chamado:

- (A) bíceps braquial.
- (B) coracobraquial.
- (C) pronador redondo.
- (D) braquial.
- (E) ancôneo.

### QUESTÃO 10

Segundo McArdle, Katch e Katch (2017), como é chamado o hormônio secretado pela neuro-hipófise, que proporciona uma poderosa estimulação para o córtex suprarrenal e, dessa forma, aumenta a mobilização de ácidos graxos livres para a obtenção de energia?

- (A) ACTH (hormônio adrenocorticotrófico).
- (B) Testosterona.
- (C) Insulina.
- (D) Glucagon.
- (E) Cortisol.

### QUESTÃO 11

Segundo McArdle, Katch e Katch (2017), em relação ao hormônio do crescimento (GH), é correto afirmar que:

- (A) estimula a degradação dos carboidratos.
- (B) as mulheres mantêm níveis mais baixos de GH em repouso, comparados aos homens.
- (C) inibe a lipólise e a utilização de ácidos graxos.
- (D) diminui a concentração plasmática de glicose.
- (E) aumenta o transporte de aminoácidos através da membrana plasmática.

### QUESTÃO 12

Assinale a opção que, segundo Tortora e Nielsen (2019), apresenta apenas ossos do esqueleto apendicular.

- (A) Crânio, costelas e vértebras torácicas.
- (B) Clavícula, escápula e ílio.
- (C) Ísquio, púbis e sacro.
- (D) Esterno, úmero e ulna.
- (E) Cóccix, fêmur e fíbula.

### QUESTÃO 13

Segundo Bompa e Haff (2012), são possíveis efeitos de um aquecimento ativo em uma sessão de treinamento, EXCETO:

- (A) taxa aumentada da condução nervosa.
- (B) tensão aumentada de termorregulação.
- (C) viscosidade interna aumentada.
- (D) resistência aumentada de articulações.
- (E) taxa aumentada de reações metabólicas.

### QUESTÃO 14

Segundo McArdle, Katch e Katch (2017), as necessidades energéticas durante a atividade física leve são predominantemente oriundas de:

- (A) carboidratos.
- (B) gorduras.
- (C) proteínas.
- (D) fosfocreatina.
- (E) vitaminas.

### QUESTÃO 15

Segundo Fleck e Kraemer (2017), para manter ganhos de força ou desacelerar perdas da força durante um período de destreinamento, deve-se:

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

### QUESTÃO 16

Segundo Colégio Americano de Medicina do Esporte (2018), relativo ao teste de esforço, assinale a opção correta.

- (A) No geral, os testes de esforço não são seguros para pessoas com deficiência intelectual.
- (B) Os testes de esforço em gestantes somente são recomendados em mulheres praticantes de exercícios aeróbicos.
- (C) A isquemia silenciosa em pacientes com diabetes melito geralmente é detectada nos testes de esforço.
- (D) A presença de síndrome metabólica não exige um teste de esforço antes de iniciar um programa de exercícios de intensidade baixa a moderada.
- (E) Os testes de esforço para pessoas com doença arterial periférica devem começar com uma velocidade lenta, a qual não poderá ser aumentada.

### QUESTÃO 17

Em relação à inervação neural dos músculos, segundo Fleck e Kraemer (2017), é correto afirmar que:

- (A) o número de fibras musculares numa unidade motora é altamente variável e independente da função do músculo.
- (B) músculos usados em movimentos que exigem um controle fino da produção de força terão unidades motoras em menor quantidade se comparados com músculos que não exercem esse tipo de função.
- (C) as fibras musculares controlam a contração muscular e produzem os movimentos no corpo humano.
- (D) quanto menor for o número de fibras musculares de uma unidade motora, menor será a quantidade de força passível de ser produzida quando essa unidade for ativada.
- (E) em geral, quanto maior o diâmetro de uma fibra nervosa, menor será a velocidade da condução de impulso.

### QUESTÃO 18

De acordo com Flegel (2015), são sinais e/ou sintomas de hipotermia:

- (A) irritabilidade e pulso irregular e lento.
- (B) respiração lenta e tontura.
- (C) movimentos letárgicos e bolhas.
- (D) dores de cabeça e calafrios.
- (E) náusea e pulso aumentado.

### QUESTÃO 19

Segundo Fleck e Kraemer (2017), o sistema de treino resistido em que apenas uma parte do corpo é treinada a cada sessão é chamado:

- (A) sistema de divisão entre membros superiores e inferiores.
- (B) sistema *blitz*.
- (C) sistema de prioridade.
- (D) sistema pesado a leve.
- (E) sistema de supersérie.

### QUESTÃO 20

Considerando o teste de flexão de braços no solo, de acordo com as diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte (2018), assinale a opção correta.

- (A) O retorno para a posição "para baixo" vai até o queixo tocar o solo.
- (B) A repetição só é válida quando a barriga toca o solo.
- (C) A pontuação é contada pelo número máximo de repetições em 1 minuto.
- (D) O teste é destinado a avaliação de força muscular de membros superiores.
- (E) A contagem das repetições independe da técnica de execução.

### QUESTÃO 21

Segundo Flegel (2015), como é chamada uma reação alérgica grave, com respostas do corpo como edema na garganta, lábios ou língua?

- (A) Colapso pulmonar.
- (B) Espasmo do plexo solar.
- (C) Contusão na garganta.
- (D) Choque anafilático.
- (E) Pinçamento.

### QUESTÃO 22

De acordo com Radcliffe (2017), o agachamento com salto explora:

- (A) força em um treinamento do core.
- (B) agilidade em um treinamento de potência.
- (C) pliometria em um treinamento de potência.
- (D) pliometria em um treinamento de força.
- (E) equilíbrio em um treinamento de agilidade.

### QUESTÃO 23

O método de sequenciamento de exercício que envolve fatigar o grupo muscular usando um exercício de grandes massas musculares, monoarticular antes de realizar um exercício multiarticular, segundo Bompa e Haff (2012), denomina-se:

- (A) Rest Pause.
- (B) Drop Set
- (C) Pré-exaustão.
- (D) Pirâmide.
- (E) Potencialização pós-ativação.

### QUESTÃO 24

Segundo McArdle, Katch e Katch (2017), o treinamento físico planejado é capaz de gerar diversas adaptações benéficas no organismo humano. Nesse contexto, é correto afirmar que:

- (A) o treinamento de *endurance* diminui a oxidação de ácidos graxos durante o repouso.
- (B) o treinamento aeróbico a longo prazo aumenta o volume e diminui a massa do coração.
- (C) o treinamento aeróbico a longo prazo leva a maiores volumes diastólicos terminais no ventrículo esquerdo.
- (D) o treinamento de potência anaeróbica leva a uma diminuição crônica do glicogênio muscular.
- (E) o aumento da pressão arterial é um efeito crônico do treinamento.

### QUESTÃO 25

Em relação ao treinamento físico e prevenção de doenças relacionadas ao calor, segundo Flegel (2015), analise as afirmativas abaixo.

- I- Quanto à prevenção, o treinador deve identificar atletas propensos a doenças relacionadas com o calor.
- II- Para adaptação, o atleta deve se expor a exercícios em temperaturas altas.
- III- O atleta que sofre uma exaustão por calor poderá retornar às atividades no mesmo dia, desde que reponha o peso corporal perdido com o suor.
- IV- Sinais de desidratação incluem: urina com coloração escura, apatia e pele avermelhada.
- V- Na evaporação, perde-se calor por meio do vento que circula ao redor do corpo.

Assinale a opção correta.

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

### QUESTÃO 26

Segundo Morrow et al. (2014), a medida mais fidedigna e válida da capacidade aeróbia é:

- (A) a frequência cardíaca.
- (B) o limiar de lactato.
- (C) a percepção subjetiva de esforço.
- (D) o consumo máximo de oxigênio.
- (E) o débito cardíaco.

### QUESTÃO 27

Segundo Radcliffe (2017), coloque V (verdadeiro) ou F (Falso) nas afirmativas abaixo e assinale a opção correta.

- ( ) Um dos objetivos do treinamento do core é desenvolver as áreas do corpo que são responsáveis pela coordenação e amplitude do movimento.
- ( ) O treinamento de força funcional tem como uma de suas capacidades a realização da maioria dos exercícios a partir de uma posição em pé.
- ( ) O desenvolvimento da capacidade de força dinâmica é um dos objetivos do treinamento de potência.
- ( ) Se a agilidade é o objetivo final, então deve-se colocar a mesma quantidade de ênfase e atenção aos efeitos combinados de força, velocidade e agilidade.
- ( ) A mudança de direção em altas velocidades é uma capacidade a ser melhorada principalmente no treino de *sprint*.

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

### QUESTÃO 28

Segundo Tortora e Nielsen (2019), assinale a opção que apresenta o flexor mais potente do quadril e, conseqüentemente, importante nos atos de caminhar, correr e ficar ereto.

- (A) Reto femoral.
- (B) Iliopsoas.
- (C) Vasto lateral.
- (D) Sartório.
- (E) Tensor da fáscia lata.

### QUESTÃO 29

Segundo Fleck e Kraemer (2017), em relação às diferenças fisiológicas e de desempenho entre os sexos é correto afirmar que:

- (A) em geral, a força absoluta da mulher é similar à do homem.
- (B) a força relativa da mulher é inferior à do homem para os membros inferiores.
- (C) não há diferença na probabilidade de desenvolvimento de lesões nos joelhos entre homens e mulheres em esportes que usam saltos e interceptações.
- (D) quando fazem o mesmo programa de treino resistido que os homens, as mulheres costumam ganhar força na mesma proporção ou mais rápido que os homens.
- (E) mulheres previamente destreinadas demonstram ganhos maiores de hipertrofia nas coxas do que nos braços.

### QUESTÃO 30

Assinale a opção que completa corretamente o trecho abaixo, em relação ao tecido ósseo, segundo Tortora e Nielsen (2019).

Conforme o nível dos hormônios sexuais diminui durante a meia idade, especialmente nas mulheres após a menopausa, a reabsorção óssea pelos \_\_\_\_\_ supera a deposição óssea pelos \_\_\_\_\_, reduzindo a massa óssea e aumentando o risco de osteoporose.

- (A) osteoclastos/osteoblastos
- (B) hormônios tireoideos/osteoblastos
- (C) osteoblastos/osteoclastos
- (D) hormônios sexuais/calcitriol
- (E) hormônios tireoideos/hormônios esteroides

### QUESTÃO 31

Assinale a opção que apresenta a ação dos músculos romboides, segundo Tortora e Nielsen (2019).

- (A) Elevação e rotação da escápula para cima.
- (B) Abdução e rotação da escápula para baixo.
- (C) Depressão e rotação da escápula para baixo.
- (D) Elevação, adução e rotação da escápula para baixo.
- (E) Depressão, abdução e rotação da escápula para cima.

### QUESTÃO 32

Assinale a opção que preenche corretamente as lacunas do trecho abaixo, em relação aos conceitos do treinamento desportivo, segundo Bompa e Haff (2012).

O \_\_\_\_\_ é um decréscimo de curto prazo na capacidade de desempenho que ocorre como resultado do acúmulo de \_\_\_\_\_ resultante de estímulos estressores de treinamento e não treinamento.

- (A) *overtraining* / fadiga
- (B) *overreaching* / fadiga
- (C) *overtraining* / descanso
- (D) *overreaching* / descanso
- (E) *overtraining* / lactato

### QUESTÃO 33

As articulações sinoviais são divididas em seis tipos. Assinale a opção que apresenta apenas articulações sinoviais, segundo Tortora e Nielsen (2019).

- (A) Sindesmoses, esferoidea e suturas.
- (B) Gínglimo, selar e fibrosas.
- (C) Sínfeses, trocoidea e plana.
- (D) Elipsoidea, cartilagíneas e sincondroses.
- (E) Plana, gínglimo e esferoidea.

### QUESTÃO 34

Em uma competição de basquete, dois atletas tiveram uma colisão frontal e um deles precisou de atendimento médico. Durante o atendimento, o atleta queixou-se de dormência na bochecha e sensibilidade alterada sob o olho. De acordo com Fiegel (2015), os sintomas relatados são característicos de qual ocorrência?

- (A) Fratura do nariz.
- (B) Lesão da órbita ocular.
- (C) Fratura do terço médio da face.
- (D) Fratura do osso zigomático.
- (E) Lesão na mandíbula.

### QUESTÃO 35

Em relação à capacidade funcional, para McArdle, Katch e Katch (2017), como é chamado o conceito que expressa o volume de sangue bombeado pelo coração durante o período de um minuto?

- (A) Direto de Fick.
- (B) Volume de ejeção.
- (C) Débito cardíaco.
- (D) Frequência cardíaca.
- (E) Volume sistólico.

### QUESTÃO 36

Segundo Bompa e Haff (2012), em relação à adaptação do treinamento, quando o estímulo é excessivamente variado, o atleta:

- (A) terá uma adaptação e, em seguida, melhoria de desempenho.
- (B) será incapaz de se adaptar, e a má adaptação ocorrerá.
- (C) entrará em fase de platô, resultando em ausência de melhorias.
- (D) irá adquirir adaptação no início do treinamento, em seguida platô.
- (E) não se adaptará, porém ocorrerá aumento de força.

### QUESTÃO 37

No que diz respeito às fases de treinamento em um plano de treino anual, segundo Bompa e Haff (2012), analise as afirmativas a seguir.

- I- A fase preparatória consiste em aperfeiçoar todos os fatores de treinamento que permitam ao atleta atuar com sucesso nas principais competições ou campeonatos visados pelo plano de treinamento anual.
- II- A fase competitiva consiste em estabelecer a base física, técnica e psicológica sobre a qual a fase preparatória é desenvolvida.
- III- A fase de transição consiste em ligar planos de treinamento anuais ou como preparação para outra competição importante.

Assinale a opção correta.

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

### QUESTÃO 38

De acordo com Radcliffe (2017), um componente importante do treinamento para aumentar a potência e melhorar a capacidade de combinar força, velocidade e agilidade são os exercícios:

- (A) pliométricos.
- (B) isométricos.
- (C) de força pura.
- (D) de resistência muscular localizada.
- (E) para o core.

### QUESTÃO 39

O sistema nervoso contém bilhões de neurônios organizados em redes complexas, chamadas circuitos neurais. De acordo com Tortora e Nielsen (2019), quando a estimulação da célula pré-sináptica faz com que a célula pós-sináptica transmita uma série de impulsos nervosos, trata-se de um circuito:

- (A) simples em série.
- (B) divergente.
- (C) convergente.
- (D) misto.
- (E) reverberatório.

### QUESTÃO 40

Assinale a opção que apresenta padrões corretos das disposições dos fascículos musculares, segundo Tortora e Nielsen (2019).

- (A) Triangular, circular e peniforme.
- (B) Fusiforme, peniforme e angular.
- (C) Paralelo, miofibrila e multipeniforme.
- (D) Actina, miosina e triangular.
- (E) Semipeniforme, perimísio e fusiforme.

### QUESTÃO 41

Segundo McArdle, Katch e Katch (2017), a regulação por *feedback* mantém a glicose sanguínea em uma concentração fisiológica adequada. Dessa forma, em relação ao controle da glicemia, assinale a opção correta.

- (A) Em respostas aos níveis baixos de glicemia, o pâncreas secreta mais insulina, o que facilita a captação celular de glicose.
- (B) Em baixos níveis de glicemia o pâncreas secreta cortisol para normalizar a concentração sanguínea de açúcar.
- (C) O hormônio de crescimento (GH) é conhecido como o antagonista da insulina.
- (D) O glucagon eleva o nível de glicemia ao estimular as vias de glicogenólise e gliconeogênese do fígado.
- (E) Glicogenólise é a síntese de glicose em grande parte a partir de componentes estruturais de nutrientes diferentes dos carboidratos.

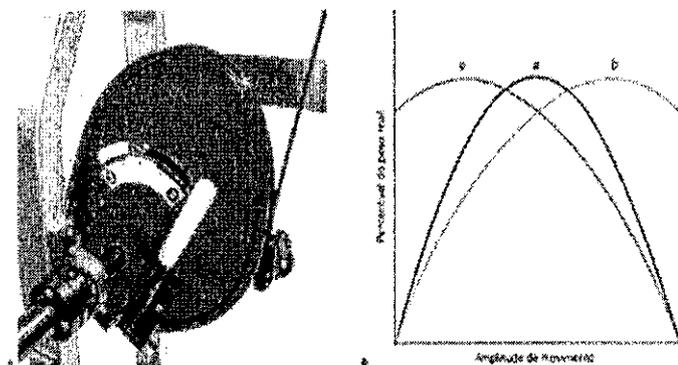
### QUESTÃO 42

Segundo as orientações do Colégio Americano de Medicina do Esporte (2018), para a prescrição de exercícios para portadores de diabetes melito, é correto afirmar que:

- (A) durante o treinamento combinado, a realização do treinamento de resistência antes do treinamento aeróbio pode aumentar o risco de hipoglicemia em indivíduos com diabetes melito tipo 1.
- (B) o tempo de exercício não é uma variável relevante para indivíduos que tomam insulina.
- (C) intercalar sessões muito curtas e de alta intensidade durante exercícios aeróbios de intensidade moderada pode ser útil para reduzir o declínio da glicemia durante o período inicial de recuperação pós-exercício.
- (D) maior ênfase deve ser dada, eventualmente, aos exercícios aeróbios de intensidade leve, caso a aptidão cardiorrespiratória seja um dos principais objetivos do programa.
- (E) o treinamento de flexibilidade é uma ferramenta muito útil para o controle glicêmico de indivíduos diabéticos.

### QUESTÃO 43

Analise as imagens abaixo.



Segundo Fleck e Kraemer (2017), a concepção desse tipo de equipamento no treinamento resistido é:

- (A) forçar os músculos a usarem mais unidades motoras em momentos diferentes da amplitude de movimento do exercício.
- (B) adotar um padrão de movimento em uma velocidade angular constante.
- (C) explorar a realização apenas da fase excêntrica ou a realização da fase excêntrica com 1RM além do usual.
- (D) executar uma ação muscular durante a qual não ocorre alteração no comprimento total do músculo.
- (E) utilizar movimentos que priorizem a potência muscular.

### QUESTÃO 44

Segundo Morrow et al (2014), são métodos de avaliação da composição corporal, EXCETO:

- (A) diluição isotópica.
- (B) antropometria.
- (C) ultrassom.
- (D) medidas lineares.
- (E) condutividade elétrica corporal total.

### QUESTÃO 45

Segundo Morrow et al. (2014), são técnicas de medida de flexibilidade:

- (A) ergoespirometria e trigonometria.
- (B) goniometria e fotografia.
- (C) dinamometria computadorizada e goniometria.
- (D) estimativa visual e pesagem hidrostática.
- (E) absorciometria de dupla emissão de raios x e radiografia.

### QUESTÃO 46

Segundo Bompa e Haff (2012), em relação ao limiar de lactato, é correto afirmar que:

- (A) em indivíduos treinados, o limiar de lactato ocorre aproximadamente entre 50% e 60% do  $VO_2$  máximo.
- (B) o acúmulo de lactato no músculo ocorre após o acúmulo no sangue.
- (C) é definido como aumento de 3mM no acúmulo de lactato no sangue acima dos níveis de repouso.
- (D) também pode ser conhecido como sistema de tamponamento.
- (E) é a intensidade do exercício na qual um aumento substancial na acumulação de lactato começa a ocorrer.

### QUESTÃO 47

Segundo McArdle, Katch e Katch (2017), são importantes funções que os carboidratos desempenham no metabolismo energético e desempenho físico, além de serem fonte de energia:

- (A) preservação de proteínas, proteção dos órgãos vitais e combustível para o sistema nervoso central.
- (B) preservação de proteínas, carreador de vitaminas e prevenção de cetose.
- (C) prevenção de cetose, carreador de vitaminas e isolamento térmico.
- (D) preservação de proteínas, carreador de vitaminas e combustível para o sistema nervoso central.
- (E) preservação de proteínas, prevenção de cetose e combustível para o sistema nervoso central.

### QUESTÃO 48

De acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte (2018), os benefícios para a saúde advinda do aumento da aptidão muscular têm sido bem estabelecidos. Nesse sentido, é correto afirmar que:

- (A) níveis superiores de força muscular não estão associados a um perfil de fator de risco cardiometabólico significativamente melhor.
- (B) o treinamento de resistência muscular é significativamente mais eficaz do que o treinamento aeróbico na gestão e no tratamento de diabetes tipo 2.
- (C) o exercício que melhora a força muscular também aumenta a massa óssea e pode servir como medida para prevenir, retardar ou reverter os efeitos da osteoporose.
- (D) o treinamento de resistência muscular não afeta a distância e a velocidade de caminhada de indivíduos com doença arterial periférica.
- (E) o treinamento de resistência muscular é ineficaz para reduzir a dor em indivíduos com osteoartrite.

### QUESTÃO 49

Dentro de um regime de treinamento resistido, a quantidade de força que pode ser gerada independentemente do peso corporal é o conceito expresso por qual tipo de força, segundo Bompa e Haff (2012)?

- (A) Força Geral.
- (B) Força Máxima.
- (C) Força Relativa.
- (D) Força Específica.
- (E) Força Absoluta.

### QUESTÃO 50

Um dos maiores problemas de saúde enfrentados no mundo atualmente é a obesidade. Nesse sentido, com base nas diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte (2018), para a prescrição de exercícios para indivíduos obesos, marque a opção correta.

- (A) Não há uma relação dose-resposta entre os níveis de atividade física e a magnitude de perda de peso.
- (B) Um teste de esforço geralmente é necessário para a população obesa antes do início de um programa de exercícios de intensidade leve a moderada.
- (C) Para que um indivíduo obeso reduza seu peso corporal, o consumo energético pode exceder o gasto energético.
- (D) Considera-se obesidade o quadro de índice de massa corporal de  $28 \text{ kg/m}^2$  ou mais.
- (E) Inicialmente, a duração da atividade física com intensidade moderada a vigorosa deve progredir até chegar a pelo menos 30 minutos por dia.

# 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 assinhe 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 **4 (quatro) 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 **2 (duas) horas**.
- 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) desprezar 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) assinhe 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:

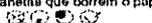


Nome: ROBERTO SILVA

Assinatura: Roberto Silva

**INSTRUÇÕES DE PREENCHIMENTO**

- \* Não marque mais de uma opção.
- \* Não misture nas áreas de respostas.
- \* Faça marcas sólidas nos círculos.
- \* Não use canetas que borrem o papel.

ERRADO:  CORRETO: 

**PREENCHIMENTO DO CANDIDATO**

INSCRIÇÃO						DV	P		G
5	7	0	2	0	7	0	2	4	

01 (A) (B) (C) (D) (E)	27 (A) (B) (C) (D) (E)
02 (A) (B) (C) (D) (E)	28 (A) (B) (C) (D) (E)
03 (A) (B) (C) (D) (E)	29 (A) (B) (C) (D) (E)
04 (A) (B) (C) (D) (E)	30 (A) (B) (C) (D) (E)
05 (A) (B) (C) (D) (E)	31 (A) (B) (C) (D) (E)
06 (A) (B) (C) (D) (E)	32 (A) (B) (C) (D) (E)
07 (A) (B) (C) (D) (E)	33 (A) (B) (C) (D) (E)
08 (A) (B) (C) (D) (E)	34 (A) (B) (C) (D) (E)
09 (A) (B) (C) (D) (E)	35 (A) (B) (C) (D) (E)
10 (A) (B) (C) (D) (E)	36 (A) (B) (C) (D) (E)
11 (A) (B) (C) (D) (E)	37 (A) (B) (C) (D) (E)
12 (A) (B) (C) (D) (E)	38 (A) (B) (C) (D) (E)
13 (A) (B) (C) (D) (E)	39 (A) (B) (C) (D) (E)
14 (A) (B) (C) (D) (E)	40 (A) (B) (C) (D) (E)
15 (A) (B) (C) (D) (E)	41 (A) (B) (C) (D) (E)
16 (A) (B) (C) (D) (E)	42 (A) (B) (C) (D) (E)
17 (A) (B) (C) (D) (E)	43 (A) (B) (C) (D) (E)
18 (A) (B) (C) (D) (E)	44 (A) (B) (C) (D) (E)
19 (A) (B) (C) (D) (E)	45 (A) (B) (C) (D) (E)
20 (A) (B) (C) (D) (E)	46 (A) (B) (C) (D) (E)
21 (A) (B) (C) (D) (E)	47 (A) (B) (C) (D) (E)
22 (A) (B) (C) (D) (E)	48 (A) (B) (C) (D) (E)
23 (A) (B) (C) (D) (E)	49 (A) (B) (C) (D) (E)
24 (A) (B) (C) (D) (E)	50 (A) (B) (C) (D) (E)

T  
A  
R  
J  
A

- 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