

**MARINHA DO BRASIL**  
**DIRETORIA DE ENSINO DA MARINHA**

*(CONCURSO PÚBLICO PARA INGRESSO NOS  
QUADROS COMPLEMENTARES DE OFICIAIS DA  
MARINHA / CP-QC-CA E QC-FN/2016)*

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

**EDUCAÇÃO FÍSICA (QC-FN)**

- 1) Segundo McGinnis (2015), as articulações têm sido categorizadas de várias formas, mas a maioria dos esquemas de classificação é baseada na estrutura ou função articular. Do ponto de vista estrutural, elas podem ser divididas em três grupos gerais: fibrosas (suturas e sindesmoses), cartilaginosas (sincondroses) e sinoviais. Pode-se afirmar que as articulações do crânio são exemplos de que tipos de articulações?
- (A) Fibrosas.
  - (B) Sincondroses.
  - (C) Diartrodiais.
  - (D) Sinoviais.
  - (E) Gínglimos.
- 2) Segundo Bompa e Haff (2012), quanto às variáveis do treinamento, a densidade de treinamento é definida como
- (A) o acúmulo de estímulos realizados relativo à intensidade de treinamento.
  - (B) a relação entre intensidade e volume de treinamento diário.
  - (C) a velocidade na qual um atleta executa o treino diário.
  - (D) a frequência ou a distribuição das sessões de treinamento.
  - (E) a dosagem diária de estímulo capaz de gerar adaptação.
- 3) Segundo Bompa, Di Pasquale e Cornacchia (2015), o objetivo da fase de AA (adaptação anatômica) é a adaptação progressiva do corpo ao esforço - para desenvolver os músculos e suas ligações aos ossos. O melhor método de treinamento, segundo o autor, para a fase de AA é o
- (A) intervalado.
  - (B) contínuo.
  - (C) excêntrico.
  - (D) bloco.
  - (E) circuito.

4) Segundo Santos (2014), com relação aos procedimentos para socorrer uma vítima de infarto agudo do miocárdio, assinale a opção INCORRETA.

- (A) Manter a vítima em repouso absoluto.
- (B) Afrouxar as vestes.
- (C) Verificar os sinais vitais.
- (D) Não transportar a vítima para o hospital.
- (E) Prestar apoio psicológico.

5) Segundo McGinnis (2015), o sistema nervoso é organizado em sistema nervoso central e sistema nervoso periférico. O cérebro e a medula espinal formam o sistema nervoso central. Cada um destes elementos é protegido por estruturas ósseas: o crânio e a coluna vertebral. O cérebro é o processador central do sistema nervoso, e a medula óssea transmite sinais para ou a partir do sistema nervoso periférico até o cérebro. Sendo assim, qual é a unidade fundamental do sistema nervoso?

- (A) Nervos simpáticos.
- (B) Nervos parassimpáticos.
- (C) Medula óssea.
- (D) Fibras nervosas.
- (E) Neurônios ou células nervosas.

- 6) Segundo Tortora, e Nielsen (2013), a parede anterolateral do abdome é composta de pele, fáscia e quatro pares de músculos: oblíquo externo, oblíquo interno, transverso do abdome e reto do abdome. Há ainda o músculo quadrado do lombo que, agindo em conjunto, puxa para baixo uma determinada costela durante a expiração forçada e fixa outra para evitar sua elevação durante a inspiração profunda, e ajuda a estender a parte lombar da coluna vertebral. Qual a origem e qual a inserção, respectivamente, do músculo quadrado do lombo?
- (A) Crista e sínfise púbicas e cartilagem das costelas VII a X e processo xifoide.
  - (B) Costelas V a XII e crista ilíaca e linha alba.
  - (C) Crista ilíaca, ligamento inguinal, fáscia toracolombar e cartilagem das costelas VII a X e linha alba.
  - (D) Crista ilíaca, ligamento inguinal, fáscia lombar e cartilagens das costelas V a X.
  - (E) Crista ilíaca e ligamento iliolumbar e margem inferior da costela XII e LI a LIV.
- 7) Segundo Powers e Howley (2014), de um modo específico, as fibras musculares são classificadas em quantas categorias gerais?
- (A) Duas.
  - (B) Três.
  - (C) Quatro.
  - (D) Cinco.
  - (E) Seis.
- 8) Segundo Bompa e Haff (2012), um decréscimo de curto prazo na capacidade de desempenho, que ocorre como resultado do acúmulo da fadiga resultante de estímulos estressores de treinamento e não treinamento, denomina-se
- (A) fadiga aguda.
  - (B) *overreaching*.
  - (C) fadiga crônica.
  - (D) *overtraining*.
  - (E) *stress time*.

- 9) Segundo Powers e Howley (2014), diabetes é uma doença caracterizada por hiperglicemia (glicose sanguínea elevada), resultante da secreção inadequada de insulina (tipo 1), redução da ação da insulina (tipo 2) ou ambas. Assinale a opção que apresenta um sinal de alerta que surge rapidamente na manifestação da diabetes tipo 1.
- (A) Urinação pouco frequente.
  - (B) Pouca fome.
  - (C) Pouca sede.
  - (D) Lenta perda de peso.
  - (E) Fadiga.
- 10) Segundo Tortora e Nielsen (2013), a aptidão cardiovascular de uma pessoa pode ser melhorada em qualquer idade com exercícios regulares, sendo alguns exercícios mais eficazes do que outros. Sabendo-se que o exercício contínuo aumenta a demanda dos músculos por oxigênio, surge uma condição denominada cardiomegalia fisiológica. Assinale a opção que apresenta a definição correta dessa condição.
- (A) É uma hipotrofia cardíaca patológica.
  - (B) É o débito cardíaco em repouso de um atleta bem treinado.
  - (C) É o débito cardíaco em atividade de um sedentário em alta atividade.
  - (D) É o débito cardíaco bem maior do que o do sedentário, em face da hipertrofia do coração.
  - (E) É a cardiopatia significativa do indivíduo sedentário.

- 11) Assinale a opção que completa corretamente a lacuna da sentença abaixo.

Segundo Bompa e Haff (2012), a teoria de Selye da síndrome geral de adaptação (SGA) é a base da sobrecarga progressiva que, se aplicada inadequadamente, pode criar altos graus de estresse indesejável. Esses conceitos sugerem que, para que as melhores adaptações do treinamento ocorram, cargas de treinamento, volume de treinamento e especificidade \_\_\_\_\_ têm de ser sistematicamente alternados. Por exemplo, o treinador deve planejar \_\_\_\_\_ de treinamento que alternem intensidades de treinamento altas, moderadas e baixas.

- (A) biológica/ciclos
- (B) fisiológica/bases
- (C) bioenergética/blocos
- (D) muscular/fases
- (E) músculo-esquelética/planos

- 12) Segundo Tortora e Nielsen (2013), há dois tipos principais de acidentes ósseos, depressões e aberturas, que formam articulações ou permitem a passagem de tecidos moles (vasos sanguíneos e nervos). Como se chama a fenda estreita entre as partes adjacentes dos ossos pelas quais passam nervos ou vasos sanguíneos?

- (A) Fissura.
- (B) Forame.
- (C) Fossa.
- (D) Sulco.
- (E) Meato.

- 13) Segundo McGinnis (2015), uma das disciplinas do atletismo é o lançamento do martelo. Diversas definições matemáticas estão presentes na análise do movimento de giro do implemento. Essas definições devem ser analisadas para otimizar o movimento do atleta, a fim de que ele consiga a maior velocidade de arremesso possível e alcance a maior distância de lançamento do implemento, que é o objetivo final da prova. Nesse contexto, o que é a aceleração centrípeta?
- (A) Variação da velocidade angular dividida pelo tempo.
  - (B) Aceleração linear direcionada ao eixo de rotação.
  - (C) Aceleração linear tangente ao trajeto circular de um ponto em um objeto em rotação.
  - (D) Aceleração linear direcionada ao implemento a ser lançado.
  - (E) Aceleração inicial do implemento logo após o lançamento.
- 14) Segundo Bompa, Di Pasquale e Cornacchia (2015), um programa de treinamento sério segue uma série de variações de padrões distintos de carga que pertencem ao treino de formato piramidal. Essas variações incluem o padrão de carga pirâmide, bem como os padrões pirâmide dupla, oblíqua e plana. A pirâmide oblíqua é uma variação melhorada da pirâmide dupla. Nesse padrão, a carga aumenta constantemente ao longo da sessão, exceto durante a última série, quando é reduzida. Qual a finalidade dessa última série proporcionada ao atleta, uma vez que ele deve executá-la o mais rápido possível?
- (A) Resistência muscular localizada.
  - (B) Variação e motivação.
  - (C) Concentração e sincronização intramuscular.
  - (D) Impedir que o corpo confunda com várias intensidades diferentes.
  - (E) Aumentar a eficácia mecânica, executando a contração muscular fora da linha de tração.

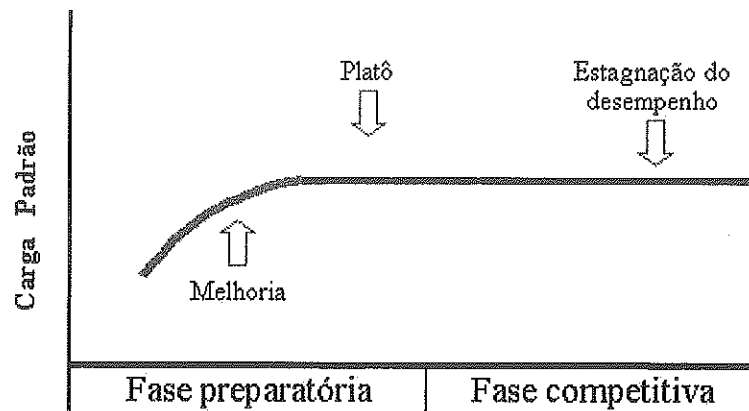
Prova : Amarela  
Profissão : EDUCAÇÃO FÍSICA

Concurso : QC-FN/2016

- 15) Segundo Tortora e Nielsen (2013), sabe-se que o esqueleto de um indivíduo em condições anatômicas compõe-se de um total de 206 ossos, sendo que 80 ossos são do esqueleto axial e 126 são do esqueleto apendicular. Dessa forma, no esqueleto apendicular, quantos ossos são as falanges, quantos são os ossos metacarpais e quantos são os ossos carpais nos membros superiores respectivamente?
- (A) 8, 16 e 2
  - (B) 8, 16 e 4
  - (C) 10, 16 e 2
  - (D) 10, 16 e 4
  - (E) 12, 16 e 2
- 16) Segundo Tortora e Nielsen (2013), existem diversos elementos celulares, que se distinguem conforme sua função e também por sua descrição. Existe um elemento celular que se funde com os endossomos, fagossomos e vesículas formadas durante a pinocitose, digerindo o seu conteúdo e transportando os produtos finais da digestão para o citosol. Esse elemento celular, que digere as organelas desgastadas, células inteiras e materiais extracelulares, é uma vesícula formada a partir do complexo de Golgi e contém enzimas digestivas. Como é denominado esse elemento?
- (A) Retículo endoplasmático.
  - (B) Lisossomo.
  - (C) Mitocôndria.
  - (D) Peroxissomo.
  - (E) Complexo de Golgi.
- 17) Segundo Tortora e Nielsen (2013), na terminologia anatômica básica, qual o sistema anatômico que tem como função proteger e sustentar o corpo, proporcionando uma área de superfície para fixações musculares e auxiliando os movimentos corporais?
- (A) Tegumentar.
  - (B) Muscular.
  - (C) Esquelético.
  - (D) Linfático.
  - (E) Nervoso.



18) Analise o gráfico abaixo.



Segundo Bompa e Haff (2012), considerando a adaptação ao treinamento, um alto nível de desempenho é o resultado de muitos anos de treinamento bem planejado, metódico e desafiador. Quanto maior o grau de adaptação ao processo de treinamento, maior o potencial para altos níveis de desempenho. Por conseguinte, o objetivo de qualquer plano de treinamento bem organizado é induzir as adaptações que melhorem o desempenho. Com relação ao gráfico acima, assinale a opção que determina qual o tipo de carga de treinamento aplicada.

- (A) Mesmo nível.
- (B) Estímulo crescente.
- (C) Estímulo decrescente.
- (D) Excessivamente variado.
- (E) Variável.

- 19) Segundo Bompa, Di Pasquale e Cornacchia (2015), o aumento da força máxima ocorre quase exclusivamente por meio do método de carga máxima (MCM). Esse método deve ser realizado somente após dois ou três anos de treino geral de musculação ou força, por conta do esforço de treino e do uso de cargas máximas. Assinale a opção que apresenta a descrição de um dos benefícios do MCM.
- (A) Diminui a ativação da unidade motora, resultando em alto recrutamento e frequência de disparo das fibras musculares de contração rápida.
  - (B) Diminui a secreção de hormônios de crescimento e os níveis de catecolaminas (compostos - principalmente adrenalina e noradrenalina).
  - (C) Melhora a coordenação e piora a sincronização dos grupos musculares durante a execução.
  - (D) Eleva o nível de testosterona do corpo.
  - (E) Aumenta o diâmetro dos elementos elásticos dos músculos.
- 20) Com relação aos fatores de treinamento, segundo Bompa e Haff (2012), qual é o principal fator que deve ser considerado ao se criar um plano de treinamento periodizado, que frequentemente muitos cientistas do esporte, treinadores e profissionais o isolam, em vez de integrá-lo ao plano de treinamento?
- (A) Fase de recuperação.
  - (B) Fase de conversão.
  - (C) Suplementação alimentar.
  - (D) Progressão de carga.
  - (E) Integração.

21) Analise as afirmativas abaixo.

Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM) (2014), são procedimentos utilizados na medição de circunferência:

- I - todas as medidas devem ser feitas com uma fita flexível, porém, não elástica.
- II - a fita deve ser colocada sobre a superfície da pele, comprimindo o tecido adiposo subcutâneo.
- III- Deve-se revezar os locais de medida ou dar tempo suficiente para que a pele volte à textura normal.

Assinale a opção correta.

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

22) Segundo McGinnis (2015), assinale a opção que apresenta a definição de tensão por cisalhamento.

- (A) É uma tensão transversa que age em paralelo ao plano de análise como resultado de forças paralelas ao plano.
- (B) É uma tensão axial que resulta quando uma carga tende a empurrar ou esmagar ainda mais as moléculas de um material, mantendo-as unidas no plano de análise.
- (C) É uma tensão axial ou normal que ocorre no plano de análise como resultado de uma força ou carga que tende a romper as moléculas que ligam o objeto àquele plano.
- (D) É um tipo de carga, que produz tensão em direções que não sejam a uniaxial.
- (E) É uma tensão axial que resulta quando uma carga tende a empurrar ou esmagar ainda mais as moléculas de um material, separando-as no plano de análise.

23) De acordo com Powers e Howley (2014), com relação ao metabolismo no exercício, analise as afirmativas abaixo.

- I- A ingestão de carboidratos, por meio de "bebidas esportivas", pode melhorar o desempenho de resistência durante o exercício submáximo (70% do VO<sub>2</sub> max.) e prolongado (90 minutos).
- II- Durante o exercício prolongado, há um deslocamento gradual do metabolismo de carboidratos para o metabolismo de proteínas.
- III- Em geral, os carboidratos são usados como principal fonte de combustível durante o exercício de alta intensidade.

Assinale a opção correta.

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

24) Segundo McGinnis (2015), coloque F (falso) ou V (verdadeiro) nas afirmativas abaixo, com relação à ação ou contração muscular concêntrica, assinalando a seguir a opção correta.

- ( ) Músculos flexores ativos, a flexão ocorre.
  - ( ) Músculos abdutores ativos, a abdução ocorre.
  - ( ) Músculos adutores ativos, a adução ocorre.
  - ( ) Músculos extensores ativos, a flexão ocorre.
  - ( ) Músculos adutores ativos, a abdução ocorre.
- (A) (V) (V) (F) (V) (F)
  - (B) (V) (V) (V) (F) (F)
  - (C) (V) (F) (V) (V) (F)
  - (D) (F) (V) (V) (V) (F)
  - (E) (F) (V) (F) (V) (V)

- 25) Segundo Bompa e Haff (2012), qual é o processo que pode ser considerado um método para criar uma sessão de treinamento que imite os elementos fisiológicos, técnicos e táticos encontrados em uma competição?
- (A) Modelagem.
  - (B) Competitivo.
  - (C) Homólogo.
  - (D) Condicionante.
  - (E) Prospectivo.
- 26) Segundo Powers e Howley (2014), a insolação é o último estágio da exaustão por calor, no qual o sistema termorregulador para de funcionar com o objetivo de conservar os níveis de líquido esgotados. Marque a opção que apresenta um sinal ou sintoma de insolação.
- (A) Pele hidratada.
  - (B) Pulso fraco e lento.
  - (C) Respiração fácil.
  - (D) Manutenção de comportamento.
  - (E) Pele em tom vermelho vivo ou avermelhada (pessoas de pele escura terão a pele acinzentada).
- 27) Segundo Tortora e Nielsen (2013), ao se examinar a estrutura de um osso, pode-se observar que ele consiste em diversas partes. A diáfise é o corpo do osso, a parte principal cilíndrica longa do osso. As epífises são as terminações proximais e distais do osso. Como se chama a fina membrana que reveste a cavidade medular e contém uma única camada de células formadoras de osso e pouco de tecido conjuntivo?
- (A) Periósteeo.
  - (B) Metáfise.
  - (C) Cavidade articular.
  - (D) Endósteeo.
  - (E) Cavidade medular.

- 28) Segundo Xavier (1986), citado por Campos (2011), assinale a opção que apresenta o método de ensino no qual o professor, para ensinar um determinado jogo desportivo, parte diretamente para a execução de uma partida no qual ensina as técnicas e táticas de jogo.
- (A) Geral.
  - (B) Misto.
  - (C) Específico.
  - (D) Parcial.
  - (E) Global.
- 29) Segundo McGinnis (2015), assinale a opção que completa corretamente as lacunas da sentença abaixo:  
"Dois tipos de força são exercidos sobre um objeto por um meio fluido: uma força de \_\_\_\_\_, devido à imersão do objeto no fluido, e uma força \_\_\_\_\_, que se deve ao seu \_\_\_\_\_ relativo nele."
- (A) empuxo/dinâmica/movimento
  - (B) movimento/empuxo/dinâmica
  - (C) empuxo/refluxo/movimento
  - (D) refluxo/empuxo/movimento
  - (E) empuxo/movimento/refluxo
- 30) Considerando as definições de Bompa e Haff (2012) sobre o polimento no treinamento de um atleta, qual a premissa por trás da aplicação dessa técnica?
- (A) Aumentar a carga de treinamento para incrementar a fadiga psicológica.
  - (B) Garantir a preparação específica por meio da preparação intensiva da técnica.
  - (C) Dissipar a fadiga acumulada, mantendo o condicionamento físico.
  - (D) Aumentar o estresse fisiológico, aumentando a performance.
  - (E) Estabilizar a carga de treinamento, otimizando o desempenho.

31) Segundo Boyle (2015), os exercícios com roda (*rollouts*), os quais fortalecem o core anterior por resistência da extensão, são necessários para a saúde. Os atletas que não conseguem executar o exercício de *rollouts* com segurança com a roda de maneira segura podem fazê-lo primeiramente com outro implemento, seguindo as fases de progressão propostas pelo autor. Qual é esse implemento?

- (A) *Ab Dolly*.
- (B) Bola suíça.
- (C) TRX.
- (D) Plataforma deslizante.
- (E) Prancha com deslizamento.

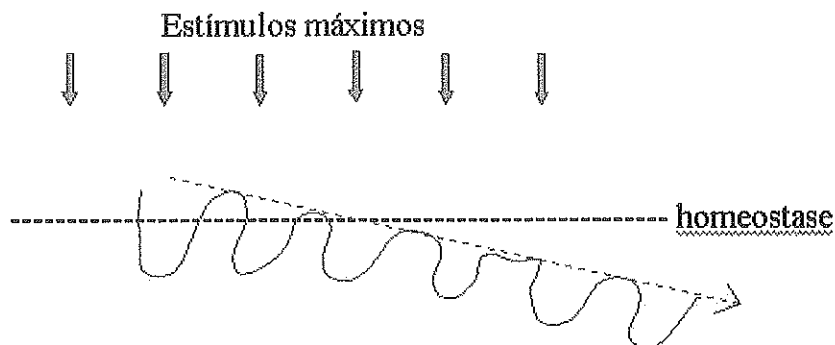
32) Segundo Powers e Howley (2014), as evidências atuais no campo da fisiologia do exercício sugerem que a dor muscular de início tardio ocorre em uma sequência de etapas. Assinale a opção que apresenta a sequência correta dessas etapas.

- (A) 1-lesão estrutural das fibras musculares; 2-lesão de membranas; 3-vazamentos de cálcio para fora do retículo sarcoplasmático; 4-ativação de proteases que resulta em degradação das proteínas celulares; 5-resposta inflamatória; e 6-edema e dor.
- (B) 1-edema e dor; 2-lesão estrutural das fibras musculares, 3-lesão de membranas; 4-vazamentos de cálcio para fora do retículo sarcoplasmático; 5-ativação de proteases que resulta em degradação das proteínas celulares; e 6-resposta inflamatória.
- (C) 1-vazamentos de cálcio para fora do retículo sarcoplasmático; 2-edema e dor; 3-lesão estrutural das fibras musculares; 4-lesão de membranas; 5-ativação de proteases que resulta em degradação das proteínas celulares; e 6-resposta inflamatória.
- (D) 1-vazamentos de cálcio para fora do retículo sarcoplasmático; 2-edema e dor, 3-resposta inflamatória; 4-ativação de proteases que resulta em degradação das proteínas celulares; 5-lesão de membranas; e 6-lesão estrutural das fibras musculares.
- (E) 1-lesão estrutural das fibras musculares, 2-lesão de membranas; 3-vazamentos de cálcio para fora do retículo sarcoplasmático; 4-edema e dor, 5-ativação de proteases que resulta em degradação das proteínas celulares; e 6-resposta inflamatória.

Prova : Amarela  
Profissão : EDUCAÇÃO FÍSICA

Concurso : QC-FN/2016

33) Analise o gráfico a seguir.



Segundo Bompa, Di Pasquale e Cornacchia (2015), considerando o gráfico acima, assinale a opção correta que demonstra qual o efeito do treino com sobrecarga contínua sobre o corpo e o potencial de treinamento.

- (A) A supercompensação é alcançada.
  - (B) As fontes de energia (ATP-CP) são totalmente repostas.
  - (C) O potencial de crescimento muscular aumenta.
  - (D) O atleta alcança baixo nível de exaustão e alto de motivação.
  - (E) O declínio de desempenho.
- 34) Segundo Santos (2014), a parada cardiorrespiratória representada pela inconsciência, apneia e ausência de batimentos cardíacos, é uma característica de qual grau de afogamento?
- (A) Grau II.
  - (B) Grau III.
  - (C) Grau IV.
  - (D) Grau V.
  - (E) Grau VI.
- 35) Segundo Powers e Howley (2014), assinale a opção que apresenta um sintoma geral do sobretreinamento.
- (A) Frequência cardíaca e níveis sanguíneos de lactato baixos em uma carga fixa de trabalho submáximo.
  - (B) Ganho de peso causado por aumento de apetite.
  - (C) Fadiga crônica.
  - (D) Integridade psicológica.
  - (E) Ausência de episódios de gripe ou de dor de garganta.



- 36) Segundo Tortora e Nielsen (2013), os ossos torácicos centrais possuem importância fundamental, pois apoiam frontalmente as costelas, os quais protegem todos os órgãos dos sistemas cardiorespiratório, digestório e fisiológico, e são constituídos por três partes que se denominam
- (A) ângulo do esterno, corpo do esterno e processo inferior.
  - (B) manúbrio do esterno, corpo do esterno e processo xifoide.
  - (C) incisura jugular, ângulo do esterno e processo xifoide.
  - (D) manúbrio, corpo e processo xifoide.
  - (E) incisura clavicular, corpo do esterno e processo xifoide.
- 37) De acordo com Powers e Howley (2014), sobre recuperação do exercício, marque a opção correta.
- (A) A velocidade de recuperação de baixa intensidade e de curta duração, geralmente, é lenta.
  - (B) A velocidade de recuperação não varia de um indivíduo para outro.
  - (C) Os indivíduos com bom nível de condicionamento apresentam potências de recuperação melhores do que aqueles sem treinamento.
  - (D) Indivíduos treinados se recuperam mais lentamente após o exercício, do que indivíduos sem treinamento.
  - (E) A temperatura corporal elevada acelera a queda da frequência cardíaca durante a recuperação do exercício.

38) Segundo Santos (2014), analise as afirmativas abaixo.

- I- A prevenção de acidentes na Educação Física deve-se iniciar pela avaliação física e médica dos praticantes até a elaboração de um plano de emergência, que deve ser confeccionado depois de os acidentes ocorrerem.
- II- O professor de Educação Física deve atuar também na prevenção de acidentes e lesões mediante o uso de métodos de treinamentos adequados, instrução segura e eficiente sobre as técnicas esportivas, supervisão próxima e constante, o que evita danos posteriores aos atletas lesionados e possibilita que recebam atendimento pré-hospitalar e hospitalar adequados.
- III- O professor de Educação Física atua como um elo entre os profissionais da emergência, e o atleta lesionado, através da assistência emergencial, na falta de um profissional da área de saúde.

Marque a opção correta.

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

39) Segundo Santos (2014), como é denominado o deslocamento repentino e duradouro, parcial ou completo de um ou mais ossos que compõem uma articulação; ocorre quando a extremidade do osso é puxada ou empurrada parcialmente da articulação ou completamente deslocada?

- (A) Distensão.
- (B) Fratura.
- (C) Entorse ou torção.
- (D) Choque.
- (E) Luxação.

- 40) Segundo Powers e Howley (2014), sobre as características dos tipos de fibras musculares esqueléticas humanas, assinale a opção correta.
- (A) O número de mitocôndrias é alto na fibra tipo IIx.
  - (B) A tensão específica é baixa na fibra tipo IIx.
  - (C) O sistema energético predominante na fibra tipo IIa é o anaeróbio.
  - (D) A resistência à fadiga é alta na fibra tipo I.
  - (E) A eficiência na fibra tipo I é baixa.
- 41) Segundo Tortora, e Nielsen (2013), entre os músculos que movem o fêmur, a tíbia e a fíbula, assume um papel interessante o sartório, nome originário da palavra que, em italiano, significa alfaiate, já que esses profissionais muito utilizam esse músculo ao costurar com o tecido sobre a perna. Os movimentos variados produzidos pelo sartório ajudam na ação de sentar com as pernas cruzadas. Qual é a ação agonista principal desse músculo?
- (A) Flete a perna na articulação do joelho e estende a coxa na articulação do quadril.
  - (B) Flete e aduz a coxa na articulação do quadril e estende a coxa na articulação do quadril.
  - (C) Estende a perna na articulação do joelho e também flete a coxa na articulação do quadril.
  - (D) Flete a perna fracamente na articulação do joelho, abduz e gira lateralmente a coxa na articulação do quadril.
  - (E) Aduz a coxa na articulação do quadril, gira medialmente a coxa e flete a perna na articulação do joelho.
- 42) Segundo Gray Cook, citado por Boyle (2015), os exercícios de ponte e em quatro apoios foram elaborados para promover
- (A) a instabilidade do quadril.
  - (B) a estabilidade e função glútea.
  - (C) a isometria do quadril.
  - (D) a força do jarrete.
  - (E) a resistência localizada nos membros superiores.

- 43) Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM) (2014), quais são os locais do corpo humano utilizados para a medição de dobras cutâneas?
- (A) Abdominal, tríceps, bíceps, peitoral, panturrilha média, axilar média, subescapular, suprailíaca e coxa.
  - (B) Abdominal, trapézio, bíceps, peitoral, panturrilha média, axilar média, subescapular, suprailíaca e coxa.
  - (C) Abdominal, tríceps, deltoide, peitoral, panturrilha média, axilar média, subescapular, suprailíaca e coxa.
  - (D) Abdominal, tríceps, bíceps, punho, panturrilha média, axilar média, subescapular, suprailíaca e coxa.
  - (E) Abdominal, tríceps, bíceps, peitoral, panturrilha média, axilar média, pescoço, suprailíaca e coxa.
- 44) Segundo Santos (2014), como se deve socorrer uma vítima de hipertermia?
- (A) Manter a pessoa em local pouco arejado.
  - (B) Colocar a pessoa em decúbito ventral.
  - (C) Realizar análise dos sinais vitais.
  - (D) Apertar as vestes.
  - (E) Nunca dar banho de água na temperatura ambiente.
- 45) Segundo Boyle (2015), com frequência, os atletas sofrem lesões, mesmo seguindo o programa de condicionamento prescrito pelo preparador físico. Em geral, isso é consequência de um programa que ignora um dos três componentes vitais do processo de condicionamento. Assinale a opção que apresenta o componente ignorado.
- (A) Desaceleração.
  - (B) Resistência muscular localizada.
  - (C) Potência.
  - (D) Deslocamento linear.
  - (E) Estado de equilíbrio.
- 46) Segundo Santos (2014), qual dos fatores abaixo NÃO concorre para o surgimento da hipertermia?
- (A) Umidade.
  - (B) Vestuário.
  - (C) Ventilação.
  - (D) Alimentação balanceada e saudável.
  - (E) Condições físicas.

47) Segundo Tortora e Nielsen (2013), o fêmur é o maior, mais pesado e mais resistente osso no corpo humano. Quais são as projeções na extremidade proximal do fêmur que atuam como ponto de fixação para os tendões de alguns dos músculos das nádegas e das coxas?

- (A) Linha intertrocantérica.
- (B) Tuberosidade glútea.
- (C) Colo do fêmur.
- (D) Trocanter maior e trocanter menor.
- (E) Fóvea da cabeça.

48) Analise as afirmativas abaixo.

Segundo Bompa e Haff (2012), a fase preparatória é, provavelmente, a mais importante do plano de treinamento anual. Essa fase estabelece a base física, técnica e psicológica sobre a qual a fase competitiva é desenvolvida. Sendo assim, a fase preparatória tem os seguintes objetivos:

- I - desenvolver, melhorar ou aperfeiçoar a técnica.
- II - cultivar traços psicológicos.
- III- estabilizar a habilidade dentro do sistema global sob condições padronizadas.
- IV - adquirir e melhorar a capacidade de treinamento físico específico.

Assinale a opção correta.

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

- 49) Segundo McGinnis (2015), diversos termos são usados para descrever as funções musculares com relação às suas ações articulares ou com relação a outros músculos. Assim, os músculos, em face de suas ações, podem ser agonistas, antagonistas, estabilizadores, neutralizadores ou sinérgicos. O músculo serrátilo anterior, durante a fase de descida de uma flexão ao solo, age de que forma para evitar a adução por meio de uma ação isométrica, já que a cintura escapular tende a aduzir, devido ao peso do tronco e à força de reação para cima que age sobre a articulação do ombro?
- (A) Agonista.
  - (B) Antagonista.
  - (C) Estabilizador.
  - (D) Neutralizador.
  - (E) Sinérgico.
- 50) Segundo Powers e Howley (2014) são encontrados em grandes números na maioria dos músculos locomotores humanos e atua como detector de comprimento. Marque a alternativa correta.
- (A) Mitocôndrias.
  - (B) Núcleos.
  - (C) Órgãos tendinosos de Golgi.
  - (D) Células epiteliais.
  - (E) Fusos musculares.



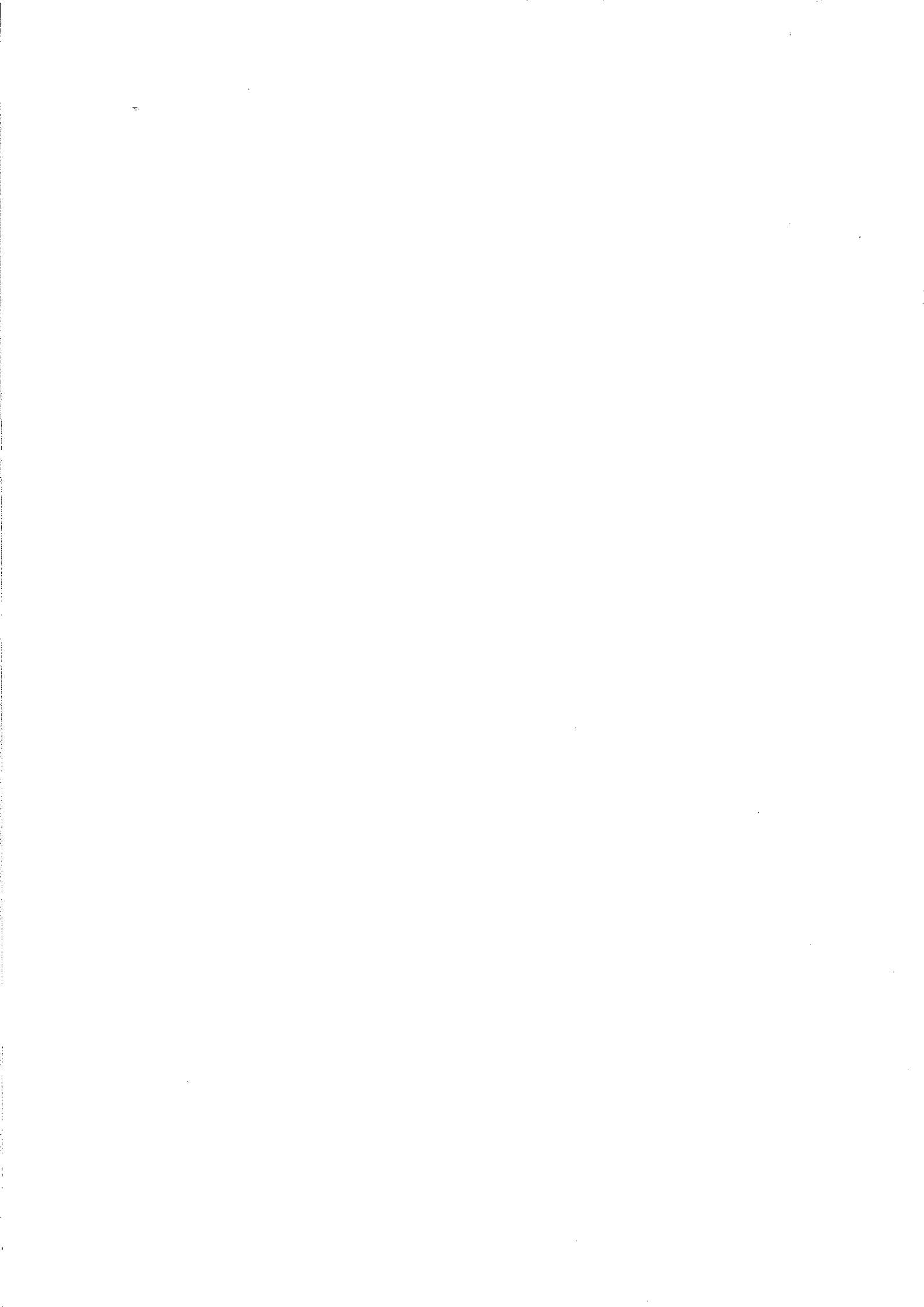
# RASCUNHO PARA REDAÇÃO

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 assinie corretamente o seu nome, coloque o 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 a sua execução quando determinado;
- 4 - A redação deverá ser uma dissertação com idéias coerentes, claras e objetivas escritas na língua portuguesa e escrita em letra cursiva. 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 o 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 60 minutos.
- 10 - Será eliminado sumariamente do processo seletivo/concurso e as 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 o seu nome no local indicado;
  - d) no campo inscrição DV, escreva o 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 óptica que corrigirá as mesmas; 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:



**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										DV
5	7	0	2	0	7	0				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0

**Preenchimento da DEEnSM**

P	G
2	4
1	1
2	2
3	3
4	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

- 13 - Não será permitido levar a prova após sua realização. O candidato está autorizado a transcrever as 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 em Boletim de Ordens e Notícias (BONO) da Marinha do Brasil, disponível nas Organizações Responsáveis pela Divulgação e Inscrição (ORDI) e na página da DEEnSM na Internet. 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