

**PROVA AMARELA**

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

*Concurso Público para ingresso no Quadro Técnico do  
Corpo Auxiliar da Marinha  
CP-T/2026*

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

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROVA AMARELA**

### QUESTÃO 1

Segundo Flegel (2015), correlacione os tipos de lesões agudas às suas especificidades e assinale a opção correta.

#### LESÕES

- I- Contusões
- II- Abrasões
- III- Entorses
- IV- Distensões
- V- Luxações

#### ESPECIFICIDADES

- ( ) Ruptura ou estiramento nos ligamentos.
- ( ) Os ossos saem da posição.
- ( ) Um músculo ou tendão é comprimido ou estirado demais e com muita força.
- ( ) O tecido é lesionado por atrito ou raspagem.
- ( ) Os tecidos e os capilares são danificados e perdem líquido e sangue.

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

### QUESTÃO 2

Segundo ACSM (2023), a recomendação de tempo por semana que deve ser gasto como prescrição ideal para um adulto saudável, em relação aos exercícios visando melhorar a resistência cardiovascular para a prevenção de problemas nessa função fisiológica é:

- (A) maior ou igual a 150 min/semana de exercícios físicos de intensidade moderada e tempo maior ou igual a 75 min/semana de exercícios físicos de intensidade vigorosa.
- (B) maior ou igual a 150 min/semana de exercícios físicos de intensidade moderada e tempo maior ou igual a 65 min/semana de exercícios físicos de intensidade vigorosa.
- (C) maior ou igual a 180 min/semana de exercícios físicos de intensidade moderada e tempo maior ou igual a 65 min/semana de exercícios físicos de intensidade vigorosa.
- (D) maior ou igual a 120 min/semana de exercícios físicos de intensidade moderada e tempo maior ou igual a 75 min/semana de exercícios físicos de intensidade vigorosa.
- (E) maior ou igual a 120 min/semana de exercícios físicos de intensidade moderada e tempo maior ou igual a 90 min/semana de exercícios físicos de intensidade vigorosa.

### QUESTÃO 3

Segundo Boyle (2018), de acordo com as regras do alongamento estático, assinale a opção INCORRETA.

- (A) Posicionamento é tudo. Seja específico sobre como você alonga.
- (B) Um bom alongamento é desconfortável, mas não doloroso.
- (C) Use técnicas semelhantes. Ative o antagonismo, realize alongamentos curtos, estáticos; faça alongamentos ativos.
- (D) Use o peso do corpo para ajudar. Esteja confortável e desconfortável ao mesmo tempo.
- (E) Alongue todas as áreas. Não foque apenas uma.

### QUESTÃO 4

Assinale a opção que apresenta um dos aspectos da especificidade durante o planejamento de um programa de treinamento para nadadores, segundo Maglischo (2010).

- (A) A água da piscina para o treinamento.
- (B) A temperatura ambiente no local de competição.
- (C) Sono e fuso horário no treinamento e competição.
- (D) Velocidade da competição.
- (E) Os músculos mais exigidos no estilo da prova.

### QUESTÃO 5

Assinale a opção que apresenta os principais sintomas sugeridos de doenças cardiovasculares, metabólicas e renais, segundo as diretrizes do ACSM (2023).

- (A) Edema de tornozelo, mãos frias e unhas da mão azuladas.
- (B) Palpitações ou taquicardia, fadiga incomum ou falta de ar com atividades usuais e ortopneia.
- (C) Cansaço após refeições, dificuldade de equilíbrio e sopro cardíaco.
- (D) Frequência cardíaca baixa, fala entrecortada e edema de tornozelo.
- (E) Claudicação intermitente, desânimo para o treinamento e musculatura corporal hipotrofiada.

### QUESTÃO 6

O agachamento a fundo ou passada pode ser o melhor exercício para desenvolver a força em uma perna. Referente aos pontos técnicos do agachamento a fundo assinale F (falso) ou V (verdadeiro) nas afirmativas abaixo e assinale a opção que apresenta a sequência correta, segundo Boyle (2018).

- ( ) Concentre-se em abaixar o joelho da perna dianteira até o chão com o peso sobre o calcanhar do pé de trás.
- ( ) Mantenha a cabeça e o tórax erguidos. A posição com as mãos atrás da cabeça funciona melhor para os iniciantes.
- ( ) Pense no pé da perna traseira como um ponto de desequilíbrio. Não tente usar a perna traseira.
- ( ) Pense no sentido de baixo para cima se tiver dificuldade.
- ( ) O joelho da perna traseira deve estar levemente flexionado. Um leve alongamento do flexor do quadril será sentido embaixo quando o atleta estiver posicionado de forma correta.

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

### QUESTÃO 7

Segundo ACSM (2023), quais são as fases que normalmente compõem uma sessão de treinamento físico?

- (A) Alongamento, aquecimento e condicionamento.
- (B) Aquecimento, condicionamento e frequência.
- (C) Alongamento, condicionamento e relaxamento.
- (D) Aquecimento, condicionamento e relaxamento.
- (E) Alongamento, condicionamento e frequência.

### QUESTÃO 8

Segundo Machado (2013), no treinamento funcional aplicado à corrida nenhum movimento é realizado de modo isolado de um grupo muscular e/ou articulação que movimentam e/ou estabilizam essa região. Para que a adaptação integrada dessa ação ocorra, deve haver uma sequência lógica dos estímulos (Campos e Neto, 2004). Assinale a opção que apresenta três itens dessa sequência logicamente organizada.

- (A) O impulso motor chega ao músculo e o movimento ocorre, o SNC interpreta a informação sensorial que entra e determina qual a resposta mais apropriada, os sinais para as respostas são transmitidos do SNC pelos motoneurônios.
- (B) O estímulo recebido por receptores, o impulso motor chega ao músculo e o movimento ocorre, o SNC interpreta a informação sensorial que entra e determina a resposta mais apropriada.
- (C) O estímulo recebido por receptores, o impulso motor chega ao músculo e o movimento ocorre, o SNC interpreta a informação sensorial que entra e determina a resposta mais apropriada.
- (D) O estímulo recebido por receptores, o SNC interpreta a informação sensorial que entra e determina a resposta mais apropriada, o impulso motor chega ao músculo e o movimento ocorre.
- (E) Os sinais para as respostas são transmitidos do SNC pelos motoneurônios, o impulso é transmitido ao longo dos neurônios sensoriais para o SNC, o impulso motor chega ao músculo e o movimento ocorre.

### QUESTÃO 9

No músculo, são encontrados dois tipos básicos de arranjos de fibras: em paralelo e peniforme. Marque a opção correta com relação às cinco diferentes formas dos arranjos das fibras em paralelo, segundo Hamil (2016).

- (A) Plana, diagonal, convergente, circular, em fita.
- (B) Plana, diagonal, em fita, fusiforme, convergente.
- (C) Plana, fusiforme, em fita, convergente, circular.
- (D) Diagonal, fusiforme, em fita, convergente, circular.
- (E) Plana, fusiforme, lateral, paralela, convergente.

### QUESTÃO 10

Segundo Boyle (2018), referente à classificação de exercício, os exercícios para a região superior do corpo, região inferior do corpo e core são classificados de acordo com um dos três termos. Com relação a esses termos, assinale a opção correta.

- (A) Periodização, linha de base e progressão.
- (B) Linha de base, regressão e periodização.
- (C) Linha de base, progressão e regressão.
- (D) Periodização, progressão e regressão.
- (E) Programação, progressão e periodização.

### QUESTÃO 11

Segundo ACSM (2023), quanto aos cinco princípios bem-sucedidos em melhorar a coesão e reduzir as taxas de evasão entre os praticantes de exercícios físicos em grupo, assinale a opção correta.

- (A) Distinção: se necessário, os membros do grupo devem abandonar algo em nome do bem comum.
- (B) Cargos: distribuir responsabilidades e funções aos membros do grupo.
- (C) Interação e comunicação: adotar metas comuns a serem alcançadas.
- (D) Sacrifício: crença de que, quanto maior for a interação social, maior será a coesão do grupo.
- (E) Princípios do grupo: criar uma identidade de grupo (por exemplo, nome para o grupo).

### QUESTÃO 12

Segundo Tortora e Derrickson (2016), correlacione as subáreas da anatomia e da fisiologia aos seus estudos específicos e assinale a opção que apresenta a sequência correta.

#### SUBÁREAS

- I- Biologia Celular
- II- Histologia
- III- Neurofisiologia
- IV- Endocrinologia
- V- Fisiopatologia

#### ESTUDOS

- ( ) As mudanças funcionais associadas às doenças e ao envelhecimento.
  - ( ) Os hormônios e como eles controlam as funções corporais.
  - ( ) Estrutura microscópica dos tecidos.
  - ( ) Estrutura e funções celulares.
  - ( ) As propriedades funcionais das células nervosas.
  - ( ) As defesas corporais contra agentes que causam doenças.
- (A) (-) (I) (II) (III) (IV) (V)  
(B) (I) (-) (III) (IV) (V) (II)  
(C) (II) (IV) (-) (I) (III) (V)  
(D) (-) (IV) (II) (I) (III) (V)  
(E) (V) (IV) (II) (I) (III) (-)

### QUESTÃO 13

Segundo Maglischo (2010), na natação, dos fatores limitantes do desempenho em eventos de tiro de velocidade para provas de 100 e 200m, assinale a opção correta.

- (A) Técnica de nado.
- (B) Capacidade de antecipar a acidose.
- (C) Taxa de metabolismo aeróbico.
- (D) Possivelmente, a quantidade de creatina fosfato liberada pelas fibras musculares em funcionamento.
- (E) Fortalecimento do tecido muscular.

### QUESTÃO 14

Assinale a opção que contenha a única característica de uma articulação sinovial e duas estruturas que compõem esse tipo de articulação, segundo Tortora e Derrickson (2016).

- (A) Manguito capsular. Tendão muscular e disco sinovial.
- (B) Manguito capsular. Tendão sinovial e disco sinovial.
- (C) Cavidade articular ou cavidade sinovial. Disco interfalangeano e tendão.
- (D) Cavidade articular ou cavidade sinovial. Membrana sinovial e ligamentos.
- (E) Cavidade articular ou cavidade sinovial. Disco intervertebral e bursa.

### QUESTÃO 15

Segundo ACSM (2023), como é denominada a capacidade de um grupo de músculos esqueléticos executar ações repetidas durante um período suficiente para causar fadiga no tecido, ou manter determinada porcentagem específica de 1-RM por um período prolongado?

- (A) Potência muscular esquelética.
- (B) Resistência muscular esquelética.
- (C) Flexibilidade.
- (D) Força muscular esquelética.
- (E) Aptidão muscular esquelética.

### QUESTÃO 16

Quais são os sinais ou sintomas mais importantes da desidratação durante os exercícios físicos realizados em ambientes de climas quentes e umidade alta, segundo Flegel (2015)?

- (A) Agitação excessiva e sudorese intensa.
- (B) Lábios arroxeados e sudorese intensa.
- (C) Apatia, câibras e urina de coloração escura.
- (D) Apatia, fadiga e urina clara e diminuída.
- (E) Agitação excessiva, câibras e urina clara.

### QUESTÃO 17

Segundo Fleck e Kraemer (2023), assinale a opção que descreve corretamente o ciclo alongamento-encurtamento utilizado no treinamento pliométrico.

- (A) É o alongamento do membro superior para atingir o ponto mais alto no Jump Test, por exemplo.
- (B) É toda a sequência de ações excêntrica, isométrica e concêntrica que resulta num leve alongamento muscular.
- (C) É a ação excêntrica que se segue a uma contração isométrica em inércia.
- (D) É toda sequência de ações concêntricas conseguidas após a permanência em inércia em determinadas posições de membros superiores.
- (E) São exercícios para o corpo inteiro em posição isométrica, como na prancha em apoio sobre os cotovelos.

### QUESTÃO 18

Assinale a opção que contém os músculos localizados no compartimento posterior da coxa em que todos são flexores da perna na articulação do joelho, segundo Tortora e Derrickson (2016).

- (A) Grácil, semitendíneo e sartório.
- (B) Bíceps femural, semitendíneo e semimembranáceo.
- (C) Semimembranáceo, semitendíneo e grácil.
- (D) Bíceps da coxa, semitendíneo e grácil.
- (E) Sartório, semitendíneo e grácil.

### QUESTÃO 19

Segundo Powers e Howley (2017), é sabido que carboidratos e gorduras são os substratos energéticos mais consumidos nos exercícios. Durante o aumento de intensidade em um exercício cíclico, como se comporta o consumo de carboidrato em relação ao consumo de gorduras.

- (A) Não haverá aumento do consumo de carboidrato, pois as gorduras são mais ricas energeticamente e o uso dos dois substratos é diferenciado para cada indivíduo.
- (B) O aumento no consumo dos carboidratos em relação ao das gorduras é dependente do estado nutricional do indivíduo, não havendo relação com a natureza e intensidade do exercício.
- (C) O aumento do recrutamento das fibras musculares rápidas e o aumento dos níveis sanguíneos de adrenalina são os causadores do consumo aumentado de carboidratos.
- (D) Quanto maior o peso corporal do indivíduo maior será seu consumo de gorduras para compensar seu peso excessivo.
- (E) O aumento dos níveis de creatina, ATP e lipase no citosol são os fatores que explicam o aumento no consumo de carboidratos.

### QUESTÃO 20

Qual a frequência mínima de exercício aeróbico recomendada, por semana, de acordo com a *Physical Activity Guidelines, 2018*, segundo ACSM (2023)?

- (A) 5 dias / semana.
- (B) 4 dias / semana.
- (C) 3 dias / semana.
- (D) 2 dias / semana.
- (E) 1 dia / semana.

### QUESTÃO 21

De acordo com os princípios da prescrição de exercícios físicos, qual das opções abaixo está correta com relação aos princípios FITT da PEx, segundo ACSM (2023)?

- (A) Frequência, intensidade, trabalho, tipo.
- (B) Força, intensidade, tempo, tipo.
- (C) Força, intervalo, tempo, trabalho.
- (D) Força, intervalo, tipo, trabalho.
- (E) Frequência, intensidade, tempo, tipo.

### QUESTÃO 22

A luxação do ombro, uma lesão em que o úmero é deslocado da cavidade articular, é muito comum nos esportes. Assinale a opção que só apresenta sintomas desse tipo de lesão, segundo Flegel (2015).

- (A) Coloração azulada da mão ou braço.
- (B) O ombro adquire uma aparência plana em vez de arredondada.
- (C) Sensação de frouxidão articular ou instabilidade.
- (D) Dor local e constrição dos músculos fasciais.
- (E) Flexão imediata do cotovelo e contração do punho e dos dedos do membro luxado.

### QUESTÃO 23

Quais são os ossos que fazem parte do cingulo do membro superior, segundo Tortora e Derrickson (2016)?

- (A) Clavícula, escápula e úmero.
- (B) Coluna torácica, clavícula, escápula.
- (C) Coluna torácica, esterno e clavícula.
- (D) Esterno e clavícula.
- (E) Clavícula e escápula.

### QUESTÃO 24

Os tecidos musculares encontrados na anatomia humana possuem diferenças em suas características. Assinale a opção correta sobre essas características, segundo Tortora e Derrickson (2016).

- (A) O tecido muscular cardíaco possui controle involuntário.
- (B) O tecido muscular cardíaco possui controle autonômico voluntário.
- (C) O tecido muscular estriado esquelético possui controle involuntário.
- (D) O tecido muscular cardíaco não é controlado autonomicamente.
- (E) O tecido muscular liso possui controle voluntário.

### QUESTÃO 25

Segundo Michael Boyle (2018), existem três classes básicas de exercícios do core, assinale a opção que apresenta essas classes.

- (A) Antiextensão, rotação de tronco e antirrotação.
- (B) Antirrotação, antiextensão e Ab Dolley.
- (C) Ab Dolley, flexão antilateral e antirrotação.
- (D) Flexão antilateral, antirrotação e antiextensão.
- (E) Russian Twists, Ab Dolley e rotação de tronco.

### QUESTÃO 26

Correlacione os princípios do treinamento as suas características e assinale a opção correta, segundo Maglischo (2010).

#### PRINCÍPIOS

- I- Adaptação
- II- Sobrecarga
- III- Progressão
- IV- Especificidade
- V- Individualidade
- VI- Reversibilidade

#### CARACTERÍSTICAS

- ( ) Não ocorrerá adaptações, a menos que as demandas do treinamento sejam maiores do que as demandas habituais incidentes em determinado mecanismo fisiológico.
- ( ) Dois fatores importantes são o estado de condicionamento do atleta, ao ter início o treinamento, e seu patrimônio genético.
- ( ) Processo sistemático de aumento da sobrecarga do treinamento.
- ( ) Reduções significativas em certas adaptações ao treinamento ocorrerão dentro de 1 a 2 semanas após o término deste.
- ( ) Refere-se a mudanças que ocorrem em resposta ao treinamento.
- ( ) Refere-se ao fato de ocorrerem adaptações fisiológicas apenas nos tecidos e órgãos submetidos a esforço durante o processo de treinamento.

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

### QUESTÃO 27

Segundo Boyle (2018), para montar, de forma adequada, um programa de treinamento de força funcional é preciso ter em mente os seguintes princípios, EXCETO:

- (A) aprenda primeiro os padrões básicos.
- (B) comece com exercícios simples que usam apenas o peso corporal.
- (C) use o conceito de tolerância regressiva.
- (D) avance do simples até o complexo.
- (E) use o conceito de resistência progressiva.

### QUESTÃO 28

Nas lesões agudas do esporte, o entorse é muito comum, e o uso do resfriamento local é parte do método PRICE para controle desse tipo de lesão. Quais são as recomendações básicas desse método, segundo Flegel (2015)?

- (A) Parada, drenagem local, gel anestésico, compressão e engessamento.
- (B) Parada, diminuição do movimento, gelo, compressa e eletroterapia.
- (C) Parada, drenagem local, gelo, cama e estimulação sensorial.
- (D) Proteção, diminuição do movimento, gel anestésico, calor e eletroterapia.
- (E) Proteção, descanso, gelo, compressão e elevação.

### QUESTÃO 29

Nos exercícios físicos em ambientes quentes, as trocas de calor entre a pele e o ambiente, por meio da transpiração e das trocas de calor seco, são controladas por propriedades biofísicas ditadas por quais fatores, segundo ACSM (2023)?

- (A) Temperatura ambiente, umidade e movimento do ar, radiação do céu e do solo e vestimentas.
- (B) Temperatura ambiente, idade, etnia e modalidade praticada.
- (C) Umidade, vestimenta, piso de areia, terra ou cimento.
- (D) Estado de treinamento, vestimenta, nutrição, cor da pele e chuva.
- (E) Temperatura do ambiente, sexo do praticante, radiação solar e modalidade praticada.

### QUESTÃO 30

O cingulo do membro superior tem nomes de movimentos especiais que podem ser descritos mais apropriadamente pela observação dos movimentos da escápula. Assinale a opção que corresponde a um movimento específico da escápula, segundo Hamil (2016):

- (A) Flexão para baixo.
- (B) Circundução.
- (C) Pronação.
- (D) Protração.
- (E) Adução horizontal.

### QUESTÃO 31

Qual período de tempo, aproximadamente, é necessário para que a maior parte dos estoques intramusculares de ATP e CP esgotados após uma sessão de exercício intenso seja restabelecida, segundo Fleck e Kraemer (2023)?

- (A) 30 a 60 segundos.
- (B) 40 a 90 segundos.
- (C) 60 a 120 segundos.
- (D) 100 a 120 segundos.
- (E) 120 a 240 segundos.

### QUESTÃO 32

Assinale a opção que completa corretamente as lacunas da sentença abaixo.

Segundo ACSM (2023), o teste em cicloergômetro Astrand-Rhyming é um teste de estágio único com duração de \_\_\_\_\_. A cadência da pedalada é definida em \_\_\_\_\_ e o objetivo é obter valores de frequência cardíaca entre \_\_\_\_\_, com a frequência cardíaca medida durante o \_\_\_\_\_ minutos de trabalho.

- (A) 15 minutos / 25 rpm / 125 e 170 batimentos  $\times \text{min}^{-1}$  / nono e o décimo.
- (B) 10 minutos / 50 rpm / 125 e 170 batimentos  $\times \text{min}^{-1}$  / nono e o décimo.
- (C) 05 minutos / 50 rpm / 125 e 170 batimentos  $\times \text{min}^{-1}$  / quarto e o quinto.
- (D) 12 minutos / 50 rpm / 125 e 170 batimentos  $\times \text{min}^{-1}$  / décimo e décimo segundo.
- (E) 06 minutos / 50 rpm / 125 e 170 batimentos  $\times \text{min}^{-1}$  / quinto e o sexto.

### QUESTÃO 33

Segundo Tortora e Derrickson (2016), qual é o músculo localizado na parte inferior do dorso com ações de extensão, adução e rotação medial do braço na articulação do ombro?

- (A) Trapézio.
- (B) Quadrado lombar.
- (C) Latíssimo do dorso.
- (D) Serrátil posterior.
- (E) Longuíssimo do dorso.

### QUESTÃO 34

Assinale a opção correta a respeito das definições de rotação e alavanca na análise mecânica do movimento humano, de acordo com Hamil (2016).

- (A) Os músculos agonistas e antagonistas que atuam simultaneamente em lados opostos de uma articulação criam uma alavanca de segunda classe.
- (B) São pouquíssimos os exemplos de alavancas de primeira classe no corpo humano.
- (C) É o tipo mais importante de disposição de alavanca no corpo humano, porque quase todas as articulações dos membros funcionam como alavancas de terceira classe.
- (D) Na maioria dos casos, a alavanca de segunda classe no corpo humano funciona com uma vantagem mecânica igual a 1.
- (E) Numa alavanca de primeira classe, a força de esforço e a força de resistência atuam no mesmo lado do ponto de apoio.

### QUESTÃO 35

Segundo ACSM (2023), indivíduos ativos que estão aclimatados à altitude, adequadamente descansados, nutridos e hidratados minimizam o risco de desenvolver doenças da altitude e maximizam suas capacidades de desempenho físico para a altitude à qual estão aclimatados. Dessa forma, qual dos fatores abaixo deve ser considerado para minimizar ainda mais os efeitos negativos da altitude elevada?

- (A) Modificar a atividade em grandes altitudes: os níveis de atividade devem ser baseados no estado de aclimação à altitude, condicionamento físico, nutrição, qualidade e quantidade de sono, idade, duração e intensidade do exercício físico e disponibilidade de líquidos.
- (B) Hidratação: aumente razoavelmente a hidratação além da quantidade normal esperada para o estado de repouso.
- (C) Preparar-se para o ambiente: as regiões de altitude elevada frequentemente estão associadas a menores extremos diários de temperatura, umidade, vento e radiação solar.
- (D) Vestuário: roupas e equipamentos individuais precisam fornecer proteção em uma faixa menos ampla de temperatura, condições de chuva e radiação solar.
- (E) Monitorar o clima: uma queda na pressão barométrica com o agravamento do clima pode exacerbar mais indiretamente as mudanças da altitude com a redução da elevação.

### QUESTÃO 36

Com relação às quatro etapas da mecânica da corrida, assinale a opção que apresenta a descrição da fase de transição do peso e propulsão, segundo Machado (2013).

- (A) Um dos pés recebe a força de reação do solo e a neutraliza, absorvendo o impacto.
- (B) A propulsão possibilita ambos os pés a estarem sem contato com o solo, transição do centro de gravidade.
- (C) O corpo faz uma ação de mola, recebendo o peso do corpo e o transformando em energia elástica.
- (D) O corpo decola, aproveitando a eficiência da propulsão e concentrando a energia elástica.
- (E) Um dos pés sai do solo, transformando a energia mecânica em projeção vertical e horizontal pela quebra da inércia.

### QUESTÃO 37

Em repouso, durante uma inspiração normal tranquila, quais os músculos responsáveis pelo movimento inspiratório, segundo Tortora e Derrickson (2016)?

- (A) Os músculos diafragma e serrátil anterior.
- (B) Os músculos peitoral maior e diafragma.
- (C) Os músculos intercostais internos e o diafragma.
- (D) Os músculos intercostais internos e intercostais externos.
- (E) Os músculos diafragma e intercostais externos.

### QUESTÃO 38

Segundo Hamil (2016), em que percentual do peso corporal total, aproximadamente, consiste o esqueleto humano?

- (A) 10%
- (B) 15%
- (C) 20%
- (D) 25%
- (E) 30%

### QUESTÃO 39

Segundo Tortora e Derrickson (2016), a parede anterolateral do abdome é constituída por pele, fáscia e 4 pares de músculos. Quais são esses músculos?

- (A) Reto abdominal, ileopsoas, oblíquo externo e oblíquo interno.
- (B) Reto abdominal, oblíquo externo, oblíquo interno e transversos do abdome.
- (C) Oblíquo externo, oblíquo interno e transversos do abdome.
- (D) Ileopsoas, oblíquo externo, oblíquo interno e transversos do abdome.
- (E) Reto femoral, ileopsoas e transversos do abdome.

#### QUESTÃO 40

Assinale a opção que apresenta a definição correta do  $VO_2$  max (consumo máximo de oxigênio), segundo Powers e Howley (2017).

- (A) É a capacidade pulmonar máxima de captação do  $O_2$ .
- (B) Representa um "teto fisiológico" da capacidade do sistema de transporte de oxigênio distribuir  $O_2$  aos músculos em contração.
- (C) É o transporte e a utilização do  $O_2$  ao longo do dia.
- (D) É a relação entre o  $O_2$  captado, o volume pulmonar e o peso do indivíduo.
- (E) É um "teto fisiológico" da distância percorrida em um ritmo de 75% da capacidade máxima.

#### QUESTÃO 41

Segundo Hamil (2016), entre as diartroses, um sistema de classificação categoriza sete tipos de articulações, de acordo com as diferenças nas superfícies articulares, as direções de movimentação permitidas pela articulação e o tipo de movimento presente entre os segmentos. Qual tipo de articulação permite movimento em um plano (rotação, pronação e supinação) e é uniaxial?

- (A) Trocóidea.
- (B) Condilar.
- (C) Elipsóidea.
- (D) Selar.
- (E) Plana ou deslizante.

#### QUESTÃO 42

Segundo ACSM (2023), o treinamento físico é seguro e efetivo para a maioria dos indivíduos com doença cardíaca; entretanto, todos eles devem ser avaliados quanto ao risco de ocorrência de um evento cardíaco durante o treinamento físico. A avaliação rotineira do risco do exercício físico deve ser realizada antes, durante e após cada sessão de RC (Reabilitação Cardíaca), conforme considerado apropriado pela equipe de reabilitação. Essa avaliação deve incluir os seguintes itens, EXCETO:

- (A) pressão arterial.
- (B) massa corporal.
- (C) idade.
- (D) frequência cardíaca.
- (E) sintomas e evidências de intolerância ao exercício físico.

#### QUESTÃO 43

Assinale a opção que contenha as recomendações corretas de variáveis de exercícios que são mais favoráveis para o aumento da concentração sérica de testosterona, segundo Fleck e Kraemer (2023).

- (A) Exercícios aeróbicos moderados e exercícios de equilíbrio dinâmico.
- (B) Exercícios que envolvem grandes grupos musculares com breves intervalos de descanso.
- (C) Exercícios resistidos para pequenos grupos musculares e intervalos de descanso progressivamente maiores.
- (D) Exercícios pliométricos e isométricos com espaço de repouso intermediário.
- (E) Exercícios resistidos executados em circuitos com 60% da repetição máxima.

#### QUESTÃO 44

A técnica de mensuração das dobras cutâneas estima a porcentagem de gordura corporal determinando a espessura de várias dobras de pele em todo o corpo. Qual o nome do aparelho utilizado para medição das dobras cutâneas, segundo ACSM (2023)?

- (A) Esfigmomanômetro.
- (B) Fita métrica flexível.
- (C) Plicômetro.
- (D) Ergômetro.
- (E) Fita métrica tipo Gulick com mola.

#### QUESTÃO 45

Segundo ACSM (2023), quais são as prescrições mais atuais de exercícios físicos para indivíduos portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) como prática preventiva de saúde?

- (A) Exercícios aeróbicos são indicados de 3 a 4 dias por semana, 90 a 120 minutos semana.
- (B) Exercícios aeróbicos são indicados de 5 a 7 dias por semana, mais de 150 minutos semana.
- (C) Exercícios de força muscular esquelética são indicados de 3 a 4 dias por semana, 90 a 120 minutos semana.
- (D) Exercícios aeróbicos e de força muscular esquelética isoladamente são indicados de 5 a 7 dias por semana, mais de 150 minutos semana.
- (E) Exercícios aeróbicos e de força muscular esquelética isolada ou combinadamente são indicados idealmente em todos os dias da semana, totalizando de 90 a 150 minutos por semana.

#### QUESTÃO 46

Segundo Hamil (2016), assinale a opção correta acerca das propriedades do tecido muscular esquelético.

- (A) Tensão, contratilidade, extensibilidade e elasticidade.
- (B) Irritabilidade, contratilidade, extensibilidade e elasticidade.
- (C) Irritabilidade, tensão, extensibilidade e elasticidade.
- (D) Irritabilidade, contratilidade, tensão e elasticidade.
- (E) Contratilidade, irritabilidade, extensibilidade e tensão.

#### QUESTÃO 47

O que é remodelação óssea, segundo Tortora e Derrickson (2016)?

- (A) É a consolidação das fraturas.
- (B) É a transformação das cartilagens articulares em osso esponjoso.
- (C) É a transformação do osso esponjoso em cartilagens articulares.
- (D) É a substituição contínua do tecido ósseo antigo por tecido ósseo novo.
- (E) É a transformação de cálcio e sua eliminação no esqueleto através dos rins.

#### QUESTÃO 48

Segundo Maglischo (2010), os quatro fatores mais importantes para determinar o arrasto resistivo com o qual os nadadores se deparam ao se deslocarem na água são, EXCETO:

- (A) o espaço ocupado por eles na água.
- (B) a densidade óssea dos nadadores.
- (C) a forma com que se apresentam à água.
- (D) os movimentos dos membros que deslocam a água para frente, em vez de para trás.
- (E) a fricção entre o corpo e os fluxos de água que entram em contato com o corpo.

#### QUESTÃO 49

O termo sinalização celular refere-se a um sistema de comunicação entre as células, que coordena as atividades celulares. Existem uma variedade de mecanismos de sinalização celular que coordenam todas as funções corporais. Assinale a opção que NÃO apresenta um mecanismo de sinalização celular, segundo Powers e Howley (2017).

- (A) Protécrina.
- (B) Justácrina.
- (C) Autócrina.
- (D) Parácrina.
- (E) Endócrina.

#### QUESTÃO 50

Com relação ao treinamento técnico de corrida, assinale a opção que apresenta as três fases do desenvolvimento motor, segundo Machado (2013).

- (A) Melhora da consciência corporal, melhora da postura e fortalecimento muscular.
- (B) Aumento da frequência da passada, aumento da amplitude da passada e melhora da postura.
- (C) Coordenação fina dos movimentos (irradiação), coordenação rústica dos movimentos (concentração) e estabilização dos movimentos.
- (D) Coordenação fina dos movimentos (estabilização), coordenação rústica dos movimentos (concentração) e estabilização dos movimentos (irradiação).
- (E) Coordenação rústica dos movimentos (irradiação), coordenação fina dos movimentos (concentração) e estabilização dos movimentos.

## 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.

### **Marinha do Brasil mobiliza fragatas, navios e submarinos em megapatrolha na Amazônia Azul contra o narcotráfico internacional**

Nos últimos meses, a Marinha do Brasil reforçou sua presença no Atlântico em uma operação que vai muito além da defesa das fronteiras marítimas. O país está enfrentando uma escalada silenciosa, mas estratégica, contra o narcotráfico internacional, que hoje se infiltra em portos, mares e até rotas aéreas sob o olhar atento das Forças Armadas. O que antes parecia distante das águas brasileiras agora se tornou prioridade nacional, especialmente após os Estados Unidos intensificarem ações militares contra cartéis nas Américas. A Marinha do Brasil, ciente da expansão das rotas marítimas do tráfico, posicionou navios de guerra, fragatas e submarinos ao longo da chamada Amazônia Azul, uma área de mais de 5,7 milhões de km<sup>2</sup> sob jurisdição brasileira. Segundo a própria instituição, o objetivo é impedir que o Atlântico se torne uma via livre para o crime organizado.

A Operação Narco Vela, conduzida pela Polícia Federal com apoio da *Drug Enforcement Administration* (DEA), da Marinha dos EUA e de forças navais da Espanha e França, desmantelou uma quadrilha que usava veleiros e barcos oceânicos para transportar cocaína até a Europa e África. Um dos episódios mais marcantes ocorreu quando um veleiro brasileiro, interceptado próximo à costa africana, foi abatido por navios norte-americanos ao transportar mais de 3 toneladas de cocaína. Em dezembro de 2024, um pesqueiro brasileiro com 1,6 tonelada de cocaína foi capturado a 900 km de Cabo Verde por um navio da Marinha de Portugal, confirmando a participação de facções brasileiras em rotas internacionais. Esses episódios reforçam a necessidade de uma presença constante da Marinha, que agora atua em cooperação direta com países aliados da Organização do Tratado do Atlântico Norte (OTAN).

Com o cerco se fechando no Atlântico, as facções buscaram rotas alternativas, inclusive pelo oceano Pacífico, usando corredores logísticos como a ligação Brasil-Chile para alcançar Oceania e Ásia. Autoridades brasileiras alertam que projetos de integração continental, como rodovias e ferrovias bioceânicas, precisam de controle rigoroso para evitar que se transformem em novos caminhos do tráfico internacional. O Comando Vermelho e o PCC deixaram de atuar apenas no varejo interno e se tornaram grandes exportadores de cocaína, operando de forma transnacional. Usando navios mercantes e embarcações clandestinas, essas organizações movimentam toneladas de drogas escondidas em contêineres de cargas legais que partem de portos brasileiros rumo à Europa e África. A África Ocidental virou um ponto estratégico de passagem, servindo como entreposto logístico para os cartéis globais.

A mobilização da Marinha do Brasil, com suas fragatas, corvetas e submarinos, faz parte de uma estratégia maior de defesa da soberania e combate ao crime organizado. As Forças Armadas brasileiras — Marinha, Exército e FAB — têm intensificado operações conjuntas como a Operação Ágata, que envolve milhares de militares em ações simultâneas de reconhecimento aéreo, patrulhamento fluvial e controle de fronteiras. Essas medidas mostram que o Brasil está determinado a proteger seus mares e fronteiras, e a Marinha, em especial, assumiu o protagonismo nesse novo cenário. Como afirmou o almirante Marcos Sampaio Olsen, comandante da força: "A defesa da Amazônia Azul é a defesa do próprio Brasil. Nenhum país pode se dar ao luxo de perder o controle sobre suas águas."

Disponível em: <https://www.sociedademilitar.com.br/2025/11/marinha-do-brasil-mobiliza-fragatas-navios-e-submarinos-em-megapatrolha-na-amazonia-azul-contra-o-narcotrafico-internacional.html>. Acesso em: 24 de fevereiro de 2026. (adaptado)

**PROPOSTA DE REDAÇÃO** - A partir da leitura do texto de apoio e de suas reflexões, redija uma dissertação argumentativa a respeito do tema "A missão da Marinha do Brasil no combate ao narcotráfico na Amazônia Azul". 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	

