

PROVA AZUL

MARINHA DO BRASIL

SERVIÇO DE SELEÇÃO DO PESSOAL DA MARINHA

*Concurso Público para Professor do Magistério Superior
e Professor do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico
CP-PMS-PEBTT/2026*

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

EDUCAÇÃO FÍSICA

PROVA AZUL

QUESTÃO 1

Segundo Tortora e Nielsen (2019), um determinado músculo constitui a maior parte da face lateral do pescoço. Ao girar a cabeça é possível palpar o músculo desde sua fixação proximal no esterno e na clavícula até sua fixação distal no processo mastoide do osso temporal. Ainda, divide o pescoço em trígonos anterior e posterior. Analise as opções abaixo e assinale a que apresenta o nome do músculo descrito.

- (A) Escaleno anterior.
- (B) Omo-hioideo.
- (C) Trapézio.
- (D) Esternocleidomastoideo.
- (E) Escaleno médio.

QUESTÃO 2

Segundo Fleck e Kraemer (2017), a terminologia da periodização de treinamento resistido é considerada a mais antiga, que também é chamada de progressiva, e segue uma tendência geral de diminuir o volume de treinamento e aumentar a intensidade do treino à medida que ele evolui. Analise as opções abaixo e assinale a que apresenta a terminologia correta.

- (A) Flexível.
- (B) Balística.
- (C) Não linear.
- (D) Variada.
- (E) Linear.

QUESTÃO 3

Segundo Hamill *et al.* (2016), com relação à composição do tecido ósseo, analise as opções abaixo e assinale a INCORRETA.

- (A) O osso cortical é frequentemente conhecido como osso compacto e representa 80% do esqueleto.
- (B) Porosidade é a relação entre o espaço poroso e o volume total.
- (C) O colágeno faz com que o osso tenha resistência tensiva e flexiva; e os minerais ósseos proporcionam rigidez e resistência à compressão.
- (D) Osteoclastos são pequenas células anucleadas que possuem propriedades antagônicas aos macrófagos.
- (E) Osteoblastos possuem um único núcleo e produzem um novo osso chamado osteoide.

QUESTÃO 4

Segundo a Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos - CBDA (2023), sobre as regras da natação referentes à cronometragem, assinale a opção correta.

- (A) Se três dos quatro dos relógios registram o mesmo tempo e o quarto discordar, o tempo oficial será a média entre eles.
- (B) No caso de falha de todos os dispositivos de cronometragem em uma raia, o nadador não receberá uma nova oportunidade, e a prova será cancelada.
- (C) Se todos os três cronômetros discordarem, o cronometro registrando o menor tempo será o tempo oficial.
- (D) Somente parciais de 100 metros devem ser registradas para os nadadores iniciais durante os revezamentos e publicadas nos resultados oficiais, desconsiderando as parciais de 50 metros.
- (E) Os tempos exibidos no placar eletrônico devem mostrar 1/100 de segundo.

QUESTÃO 5

Segundo Newsholme *et al.* (2006), os músculos de velocistas e corredores de longa distância diferem não apenas no tamanho, mas também na cor. Com relação às características dos tipos de fibras musculares, assinale a opção correta.

- (A) O velocista apresenta maior concentração de fibras de contração rápida no músculo gastrocnêmio, quando comparado ao maratonista.
- (B) Maratonistas apresentam predominantemente fibras musculares intermediárias.
- (C) O velocista que realiza uma corrida de 100 metros rasos utiliza a gordura como principal fonte de energia.
- (D) O diâmetro das fibras musculares em atletas de maratona é maior, quando comparado ao atleta de 200 metros rasos.
- (E) A suplementação sanguínea para as fibras musculares de contração lenta é menor, quando comparada às fibras de contração rápida glicolítica.

QUESTÃO 6

Segundo Tortora e Nielsen (2019), sobre as câmaras do coração, assinale a opção correta.

- (A) Os átrios ímpares recebem sangue arterial das artérias sanguíneas que retornam ao coração.
- (B) Ventriculos ejetam o sangue arterial do coração para dentro de vaso sanguíneo denominado aorta descendente.
- (C) A bomba aórtica movimenta o sangue oxigenado pelos vasos sanguíneos dos pulmões.
- (D) A bomba sistêmica faz o sangue desoxigenado circular por todos os sistemas do corpo.
- (E) O sulco coronário profundo circunda a maior parte do coração e marca o limite externo entre os átrios superiores e os ventrículos inferiores.

QUESTÃO 7

Segundo Powers *et al.* (2025), as células armazenam glicogênio para suprir as necessidades de carboidratos como forma de energia rapidamente disponível. Durante o exercício, por exemplo, as células musculares quebram rapidamente o glicogênio em glicose e usam a glicose como fonte de energia para contração. Assinale a opção que apresenta o nome desse processo.

- (A) Glicólise.
- (B) Gliconeogênese.
- (C) EPOC muscular.
- (D) Glicogenise hepática.
- (E) Glicogenólise.

QUESTÃO 8

Coloque F (falso) ou V (verdadeiro) nas afirmativas abaixo, em relação ao sistema circulatório, assinalando a seguir a opção correta, de acordo com Maglicho (2010).

- () O volume de sangue ejetado dos ventrículos do coração a cada batimento é chamado de volume sistólico.
 - () Os volumes sistólicos de atletas são comumente menores depois do treinamento, em comparação com os valores prévios, o que explica o mesmo débito cardíaco em repouso ou em atividade.
 - () O débito cardíaco refere-se ao volume de sangue ejetado por minuto do coração, o que para uma pessoa em repouso se situa entre 5 e 6 (L/min.)
 - () As relações entre frequência cardíaca, volume sistólico e débito cardíaco do atleta determinam em grande parte com que rapidez o sangue circula pelo corpo.
 - () A pressão nos vasos quando o coração bate é chamada diástole.
- (A) (V) (V) (V) (F) (V)
(B) (V) (F) (F) (V) (V)
(C) (F) (F) (V) (V) (V)
(D) (F) (V) (F) (F) (V)
(E) (V) (F) (V) (V) (F)

QUESTÃO 9

Segundo Hamill *et al.* (2016), o ângulo formado pelos fascículos e pela linha da ação (tração) do músculo é chamado de:

- (A) rotação.
- (B) anatômico folicular.
- (C) fisiológico.
- (D) penação.
- (E) convergente.

QUESTÃO 10

Segundo Maglicho (2010), com relação ao nado crawl, assinale a opção INCORRETA.

- (A) Os nadadores se deparam com menos resistência quando o corpo está em boa posição hidrodinâmica, tanto horizontal quanto lateralmente.
- (B) Para um bom alinhamento horizontal, a cabeça deve estar em posição natural, alinhada com o tronco.
- (C) Os nadadores devem rolar, e não levantar a cabeça para o lado em que respiram.
- (D) A amplitude das pernadas não deve permitir que os pés alcancem a superfície da água na batida de perna para cima, ou seja, devem ficar totalmente submersos durante todas as fases do nado.
- (E) Durante a inspiração, um lado do rosto deve permanecer na água.

QUESTÃO 11

Segundo Morrow (2014), sobre a percepção subjetiva de esforço (PSE) no exercício, Borg foi o pioneiro na medida de esforço percebido durante o exercício. O esforço percebido representa a percepção mental da intensidade do trabalho físico. Sobre esse tema, assinale a opção correta.

- (A) Atualmente existe apenas uma versão de escala de PSE com objetivos e aplicações específicas, as demais apresentam funções de controle genérico ao esforço abordando o volume de treinamento.
- (B) O volume residual é o nível de esforço de uma pessoa com relação ao seu nível de aptidão física.
- (C) O indivíduo poderá fornecer apenas o escore verbal da escala durante o exercício de acordo com o aumento da carga de trabalho ou a progressão do tempo.
- (D) A PSE costuma ser monitorada durante testes de exercício e é usada na prescrição de exercícios para controlar a intensidade destes.
- (E) Os valores da escala de PSE se divergem com as variáveis do exercício, como a ventilação pulmonar e a carga de trabalho.

QUESTÃO 12

Segundo Newsholme *et al.* (2006), qual terminologia caracteriza o fenômeno que ocorre quando o aumento num treinamento aparentemente apropriado resulta numa diminuição do desempenho?

- (A) Cluster.
- (B) Destreinamento.
- (C) Oclusão.
- (D) Supertreinamento.
- (E) Triset.

QUESTÃO 13

De acordo com Tortora e Nielsen (2019), sobre o processo de osmose, referente ao transporte de materiais para dentro e para fora das células, assinale a opção correta.

- (A) É um processo ativo no qual uma substância se desloca de uma área de maior concentração para outra de menor concentração até que haja equilíbrio.
- (B) É um processo passivo em que há deslocamento de moléculas de água, através de uma membrana seletivamente permeável, de uma área com maior concentração de água para outra com menor concentração de água até alcançar o equilíbrio.
- (C) É um movimento passivo de uma substância, segundo seu gradiente de concentração, com o auxílio de proteína melanina que atua como transportadora.
- (D) É um processo ativo no qual a célula gasta energia para deslocar uma substância através da membrana contra o gradiente de concentração, com o auxílio de proteínas transmembranares que atuam como transportadoras.
- (E) É um processo ativo em que há deslocamento de substâncias para dentro e para fora da célula em vesículas que brotam da membrana plasmática.

QUESTÃO 14

Segundo Tortora e Nielsen (2019), em relação à quantidade de ossos do sistema esquelético adulto e suas estruturas, assinale a opção correta.

- (A) Crânio - 10 ossos.
- (B) Face - 12 ossos.
- (C) Ossos Carpais - 16 ossos.
- (D) Costelas - 28 ossos.
- (E) Coluna vertebral - 24 ossos.

QUESTÃO 15

Segundo Fleck e Kraemer (2017), o hormônio do crescimento tem efeitos positivos no crescimento, algo importante ao desenvolvimento normal da criança; no entanto, ele também desempenha um papel fundamental na adaptação do organismo ao estresse induzido pelo treino resistido. Coloque F (falso) ou V (verdadeiro) nas afirmativas abaixo, em relação aos principais papéis fisiológicos atribuídos ao hormônio do crescimento, e assinale a opção correta.

- () Aumento da utilização de glicose no metabolismo.
- () Aumento da síntese de glicogênio.
- () Aumento do transporte de aminoácidos através das membranas celulares.
- () Aumento da síntese proteica.
- () Aumento da utilização de ácidos graxos no metabolismo.

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

QUESTÃO 16

Segundo Fleck e Kraemer (2017), um determinado tipo de treinamento envolve a realização de uma série de um exercício até a fadiga voluntária, com posterior redução ou retirada de parte da resistência, seguida de mais uma execução de uma nova série do mesmo exercício até a fadiga voluntária, normalmente com pouco ou nenhum descanso entre as séries. Analise as opções abaixo e assinale a que apresenta o tipo de treinamento descrito.

- (A) Alternada por segmento.
- (B) Drop ou Strip.
- (C) Progressão única.
- (D) Isométrico cumulativa.
- (E) Oclusão vascular.

QUESTÃO 17

Segundo Tortora e Nielsen (2019), correlacione os músculos abaixo às suas definições e assinale a opção que apresenta a sequência correta.

MÚSCULO

- I- oblíquo externo.
- II- oblíquo interno.
- III- transverso do abdome.
- IV- reto do abdome.
- V- quadrado do lombo.

DEFINIÇÃO

- () Músculo plano intermédio, cujos fascículos estendem-se em ângulos retos aos do músculo oblíquo externo.
- () O músculo tem como fixação proximal a crista ilíaca e ligamento iliolombar. Atua em conjunto, traciona as costelas XII para dentro durante a expiração forçada, fixa as costelas XII para impedir a sua elevação durante a inspiração profunda e ajuda a estender a parte lombar da coluna vertebral.
- () É um músculo do abdome profundo, e seus fascículos estão direcionados, em sua maioria, transversalmente em torno da parede do abdome.
- () O músculo é longo, estende-se por toda a extensão da parede anterior do abdome, fixando-se proximalmente na crista e sínfise púbicas e fixando-se distalmente nas cartilagens das costelas V-VII e no processo xifoide do esterno.
- () O músculo que apresenta formato de cúpula e é o músculo mais importante que possibilita a respiração. Ele também separa a cavidade torácica da cavidade abdominal.
- () Músculo do abdome superficial. Seus fascículos estendem-se inferior e medialmente. O músculo consiste em duas partes distintas, uma lâmina superficial e uma lâmina profunda.

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

QUESTÃO 18

De acordo com Flegel (2015), há um tipo de fratura que ocorre durante a prática esportiva, quando as placas moles de crescimento localizadas nas extremidades dos ossos, são lesionadas e geralmente acometem atletas com menos de 18 anos podendo até afetar o crescimento dos ossos. Assinale a opção que apresenta o tipo de fratura descrito.

- (A) Por avulção.
- (B) Distensão.
- (C) Epifisária.
- (D) Diafisária.
- (E) Complexa.

QUESTÃO 19

Segundo Hamill *et al.* (2016), qual terminologia é utilizada para descrever o movimento em que a margem medial do pé se levanta, de modo que a planta do pé fique voltada para o outro pé?

- (A) Retração.
- (B) Inversão.
- (C) Eversão.
- (D) Flexão Plantar.
- (E) Dorsiflexão.

QUESTÃO 20

Segundo Fleck e Kraemer (2017), o ciclo menstrual é assunto importante na saúde da mulher. Entender seus elementos básicos é fundamental para profissionais do condicionamento físico que trabalham com as mulheres, já que esse ciclo tem uma relevância fisiológica que afeta de diversas formas, desde a condição nutricional ao desempenho.

Correlacione as definições às características abaixo e assinale a opção que apresenta a sequência correta.

DEFINIÇÃO

- I- oligomenorreia.
- II- ameñorreia secundária.
- III- dismenorreia.
- IV- fase folicular.
- V- fase lútea.

CARACTERÍSTICA

- () Por volta de 14 dias após o fluxo menstrual até o início do próximo.
- () Menstruação alongada com fluxo intenso, sem dor, por mais de 90 dias.
- () Ciclo menstrual irregular (mais de 36 dias entre os fluxos), em mulheres que antes tinham um padrão ou ciclo menstrual normal.
- () Ausência de menstruação durante 180 dias ou mais em mulheres que menstruavam regularmente.
- () Menstruação com dor.
- () Do fluxo menstrual até aproximadamente 14 dias após.

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

QUESTÃO 21

De acordo com Morrow (2014), o teste de step de três minutos, é um dos testes mais simples para se administrar, além de ser útil para a testagem inicial de indivíduos fora de forma. A respeito do teste de step, assinale a opção correta.

- (A) Visa estimar a aptidão anaeróbia em grandes populações de jovens.
- (B) O step deve ter a altura mínima de 50,0 cm.
- (C) O indivíduo deve ouvir o metrônomo até se familiarizar com a cadência; o teste (cronometragem) deve ser iniciado somente quando o indivíduo se sentir preparado.
- (D) O indivíduo realiza movimentos de step para cima e para baixo durante 3 minutos na cadência que desejar, porém com limite de 15 steps por minuto.
- (E) Após o último movimento de step para baixo, o indivíduo deve se manter de pé, e a frequência cardíaca é aferida somente após 5 minutos.

QUESTÃO 22

Segundo Newsholme *et al.* (2006), qual distúrbio alimentar envolve o consumo de grandes quantidades de alimentos, seguido pela intensa sensação de culpa e, normalmente, pelo vômito autoinduzido, caracterizando-se numa condição que prejudica a saúde do atleta corredor?

- (A) Síndrome de schwann.
- (B) Eritematoso sistêmico.
- (C) Anorexia nervosa.
- (D) Bulimia nervosa.
- (E) Estenose nervosa.

QUESTÃO 23

Segundo Fleck e Kraemer (2017), qual é o tipo de treinamento que envolve baixar, ou executar a parte excêntrica das repetições, com mais carga do que 1RM para uma repetição completa?

- (A) Negativo.
- (B) Isocinético.
- (C) Pliométrico.
- (D) Blitz.
- (E) Flushing.

QUESTÃO 24

De acordo com Morrow (2014), o teste "sentar e alcançar" é um teste de flexão de tronco universalmente utilizado, desenvolvido para mensurar a flexibilidade dos extensores lombares e dos flexores do joelho. Acerca deste teste, assinale a opção correta.

- (A) Deve-se posicionar a fita métrica sob os pés e colocar um pedaço de 45 cm de fita adesiva transversalmente à marca de 38 cm da fita métrica.
- (B) Devem ser realizadas cinco tentativas, com intervalo de 5 minutos, e a média dos valores será considerada.
- (C) As pernas devem estar flexionadas e paralelas durante todo o teste.
- (D) O indivíduo deve, rápida e progressivamente, estender o tronco à frente.
- (E) O indivíduo deverá tocar com uma das mãos o ponto mais distante possível da fita métrica.

QUESTÃO 25

Segundo Morrow (2014), a avaliação é uma declaração de qualidade, mérito e valores referente às variáveis medidas e ocorre em dois segmentos. Sobre a perspectiva formativa, assinale a opção correta.

- (A) São avaliações que normalmente ocorrem no final de um período de treino.
- (B) É um instrumento ou uma ferramenta usada para fazer determinada medição ao final de um período de instrução.
- (C) É a medida mais instável das medidas de tendência central, mas mais facilmente estimada.
- (D) É um gráfico que consiste em colunas para representar as frequências com que os vários escores são observados nos dados.
- (E) São avaliações iniciais ou intermediárias, tais como a administração de um pré-teste e a subsequente avaliação do resultado.

QUESTÃO 26

Segundo Fleck e Kraemer (2017), o termo utilizado para descrever o maior desempenho ou produção de potência alcançada após a realização de exercício de força é chamado de:

- (A) Resistivo isotônico.
- (B) Treinamento positivo.
- (C) Facilitação isométrica.
- (D) Potenciação pós-ativação.
- (E) Progressivo linear.

QUESTÃO 27

Segundo a Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos - CBDA (2023), sobre as regras gerais da natação, assinale a opção correta.

- (A) Juizes de nado (percurso) devem relatar ao árbitro violações claras observadas em quaisquer jurisdições do parque aquático.
- (B) Supervisor do banco de controle (balizamento) deve relatar apenas as ausências de nadadores observadas após o início da prova.
- (C) Ao comando do juiz de partida "as suas marcas", os nadadores devem imediatamente tomar uma posição inicial com, pelo menos, um pé na frente dos blocos de partida.
- (D) A saída nas provas estilo livre, peito, borboleta e individual medley será com mergulho, após dois apitos curtos do árbitro, os nadadores devem subir no bloco de partida e permanecer lá.
- (E) A partida nas provas de nado medley individual será na água.

QUESTÃO 28

Segundo Maglicho (2010), a braçada do nado borboleta possui cinco fases específicas. Assinale a opção que apresenta a sequência correta do nado.

- (A) Entrada e deslize, varredura para baixo, varredura para dentro, varredura para baixo e finalização e recuperação.
- (B) Entrada, deslize, recuperação, varredura para dentro, finalização e compensação.
- (C) Entrada e deslize, varredura para baixo e agarre, varredura para dentro e recuperação.
- (D) Entrada e deslize, varredura para fora e agarre, varredura para dentro, varredura para cima e finalização e recuperação.
- (E) Entrada, varredura para cima, varredura para dentro, varredura para cima e finalização.

QUESTÃO 29

De acordo com Rezende (2007), qual a quantidade total de jogos realizados ao final de uma competição composta por 22 participantes e disputada no sistema de rodízio duplo?

- (A) 230
- (B) 231
- (C) 461
- (D) 462
- (E) 506

QUESTÃO 30

Segundo Hamill *et al.* (2016), os ossos planos protegem estruturas internas e oferecem superfícies amplas para inserção muscular. Quais são os tipos de ossos que constituem esse grupo?

- (A) Crânio, pelve e vértebras.
- (B) Patela, escápulas e fíbula.
- (C) Costelas, esterno e escápulas.
- (D) Rádio, ulna e úmero.
- (E) Esterno, crânio e úmero.

QUESTÃO 31

Coloque F (falso) ou V (verdadeiro) nas afirmativas abaixo, em relação à sincronização dos braços no nado costas, de acordo com Maglicho (2010), e assinale a opção correta.

- () A precisa relação entre um braço e o outro é muito importante para que seja mantido um bom alinhamento vertical e perpendicular.
- () Os braços devem realizar as braçadas de modo parecido com um movimento alternado de um moinho de vento.
- () A primeira metade da recuperação de um dos braços deve ocorrer no momento em que o outro estiver completando a terceira varredura horizontal.
- () Para o melhor alinhamento, os braços devem permanecer totalmente estendidos em todas as fases da braçada.
- () O braço de recuperação deve entrar na água quando o outro braço, que está executando a braçada, estiver completando a segunda varredura para baixo.

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

QUESTÃO 32

Coloque F (falso) ou V (verdadeiro) nas afirmativas abaixo, em relação à quantidade de participantes em torneios, assinalando a seguir a opção correta, de acordo com Rezende (2007).

- () O torneio admite qualquer número de participantes, porém, a partir da 2ª rodada de jogos, devemos ter, obrigatoriamente, uma quantidade correspondente a uma potência de dois.
- () Os emparelhamentos possíveis deverão ser definidos, obrigatoriamente, na 1ª rodada de um torneio, independentemente do número inicial de participantes, se potência de dois ou não.
- () Em um torneio que inicie com número total de participantes com quantidade diferente a uma potência de dois, o número de isentos da 1ª rodada, será determinado pela diferença entre o número de participantes em relação à potência de dois.
- () A realização de jogos preliminares, na 1ª rodada, é utilizada para viabilizar um torneio cujo número inicial de participantes não seja correspondente a uma potência de dois.
- () O número de jogos preliminares, que precisarão ser realizados visando à adequação para ter uma quantidade de equipes em uma potência de dois na 2ª rodada, é definido a partir da diferença entre o número de participantes em relação à potência de dois imediatamente superior a esse.

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

QUESTÃO 33

Segundo Hamill *et al.* (2016), o movimento de afastamento de duas escápulas, como ocorre quando o indivíduo arredonda o ombro, também é descrito como um movimento especial realizado pelo corpo humano. Qual é a terminologia que representa esse movimento?

- (A) Retração.
- (B) Protração.
- (C) Inversão.
- (D) Pronação.
- (E) Supinação.

QUESTÃO 34

Segundo Hamill *et al.* (2016), quais os movimentos realizados pelas articulações gínglimo, trocoidea e elipsoidea, respectivamente?

- (A) Flexão, rotação e abdução.
- (B) Adução, extensão e pronação.
- (C) Abdução, extensão e flexão.
- (D) Supinação, rotação e protração.
- (E) Elevação, pronação e retração.

QUESTÃO 35

Segundo Tortora e Nielsen (2019), com relação aos acidentes ósseos, suas descrições e exemplos de acidentes, respectivamente, assinale a opção INCORRETA.

- (A) Epicôndilo - Projeção geralmente rugosa acima de um côndilo - Epicôndilo medial do fêmur.
- (B) Linha - Elevação ou borda longa e estreita (menos proeminente que a crista) - Linha áspera do fêmur.
- (C) Processo espinhoso - Projeção delgada e bem definida - Processo espinhoso da vértebra.
- (D) Trocanter - Projeção muito grande - Trocanter maior do fêmur.
- (E) Tubérculo - Projeção de tamanho regular que tem uma superfície esponjosa - Tubérculo superior do osso do quadril.

QUESTÃO 36

Segundo Flegel (2015), qual é a condição em que os canais de passagem de ar dos pulmões sofrem constrição, interferindo na respiração normal?

- (A) Bronquite do plexo solar.
- (B) Espasmo do plexo vagal.
- (C) Asma.
- (D) Taquipneia crônica.
- (E) Colapso alveolar congênito.

QUESTÃO 37

Segundo a Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos - CBDA (2023), sobre as regras da natação no nado borboleta, assinale a opção correta.

- (A) Na largada e nas viradas, não é permitido ao nadador dar pernadas e braçadas sob a água, que deve trazê-lo à superfície.
- (B) As pernas ou os pés precisam obrigatoriamente estar no mesmo nível e devem alternar entre si.
- (C) Não é permitido ficar na posição de costas em nenhum momento, exceto na volta após o toque na parede onde é permitido virar de qualquer maneira, desde que o corpo esteja no peito ao sair da parede.
- (D) Em cada volta e no final da prova, o toque deve ser feito com uma das mãos, acima ou abaixo da superfície da água.
- (E) Ambos os braços devem ser levados para a cima alternadamente sobre a água e para trás simultaneamente sob a água durante toda a prova.

QUESTÃO 38

Segundo Maglicho (2010), assinale a opção que NÃO apresenta uma fase da pernada do nado peito.

- (A) Recuperação.
- (B) Varredura para fora.
- (C) Varredura para cima.
- (D) Varredura para dentro.
- (E) Deslize.

QUESTÃO 39

Segundo Fleck e Kraemer (2017), a respeito do aumento na quantidade de fibras musculares, assinale a opção que apresenta a terminologia correta.

- (A) Hipertrofia.
- (B) Hiperplasia.
- (C) Hiponatremia.
- (D) Histerese.
- (E) Sarcopenia.

QUESTÃO 40

Segundo Powers *et al.* (2025), os alimentos fornecem os nutrientes necessários para alimentar, formar e manter todos os órgãos e as células do corpo. Assim, os nutrientes são divididos em quantas e quais classes principais?

- (A) Seis: carboidratos, gorduras, proteínas, água, vitaminas e minerais.
- (B) Cinco: carboidratos, gorduras, calorias, líquido e minério.
- (C) Seis: calorias, adipócitos, proteínas, água, vitamina B12 e minerais.
- (D) Cinco: carboidratos, adipócitos, proteínas, líquido e vitamina B12.
- (E) Seis: glicogênios, gorduras, proteínas, líquidos, vitaminas e minerais.

QUESTÃO 41

Segundo Rezende (2007), qual é a quantidade total de rodadas realizadas pelo campeão ao final de um campeonato de vôlei de praia, realizado no sistema de eliminatória simples, composto por 87 participantes e 86 jogos, considerando a participação na rodada preliminar?

- (A) 5
- (B) 6
- (C) 7
- (D) 8
- (E) 9

QUESTÃO 42

Segundo Maglicho (2010), qual é o termo utilizado para identificar a resistência da água aos movimentos dos nadadores quando estes se deslocam através dela?

- (A) Empuxo.
- (B) Arrasto.
- (C) Cisalhamento.
- (D) Sustentação.
- (E) Convergência.

QUESTÃO 43

De acordo com Flegel (2015), qual a condição, causada por uma deficiência de insulina grave ou prolongada, pode resultar em um alto nível de glicose (açúcar) no sangue (hiperglicemia), no qual o corpo tenta compensar eliminando o excesso de açúcar pela urina, o que causa um aumento na micção e, portanto, desidratação e desequilíbrio (químico) de eletrólitos?

- (A) Reação à insulina.
- (B) Cetoacidose.
- (C) Síndrome compartimental.
- (D) Taquicardia congênita.
- (E) Colapso pulmonar.

QUESTÃO 44

Segundo Maglicho (2010), o praticante do nado costas deve se atentar para a posição e alinhamento do corpo em relação à superfície da água. Sobre as características desse nado, assinale a opção correta.

- (A) A posição do corpo dos nadadores possui componentes de alinhamento horizontais, verticais, inclinados, diagonais e perpendiculares.
- (B) O corpo deve ficar praticamente perpendicular em relação à superfície.
- (C) A cabeça deve ficar em uma posição natural sobre a coluna vertebral, com o queixo encolhido e os olhos voltados para frente e para baixo.
- (D) Durante a batida de perna, a cintura deve se manter totalmente elevada, sem que aconteçam flexões na cintura durante o nado.
- (E) A parte posterior da cabeça deve repousar na água, com a linha da água passando imediatamente abaixo das orelhas.

QUESTÃO 45

Segundo Morrow (2014), o uso de procedimentos objetivos ou subjetivos deve ser considerado quando se constrói testes de habilidades esportivas. Assinale a opção correta que apresenta as quatro classificações principais dos testes objetivos.

- (A) Testes de habilidades esportivas com base na precisão; testes de desempenho concorrente; testes de movimento corporal parcial e desempenho; e testes de força isométrica.
- (B) Testes aeróbios; testes anaeróbios; testes psicomotores; e desempenho lático.
- (C) Testes de força isométrica; testes de agilidade; testes isocinéticos; e testes de potência.
- (D) Testes de agilidade; testes de execução; testes ergométricos; e testes de desempenho de potência.
- (E) Testes de habilidades esportivas com base na precisão; testes de desempenho repetitivo; testes de movimento corporal total; e testes de desempenho de potência ou distância.

QUESTÃO 46

Segundo Fleck e Kraemer (2017), qual o tipo de treinamento que se refere a exercícios em que uma alta taxa de produção de força é necessária e cuja massa esteja sendo acelerada, tal como a massa corporal ou um peso externo projetado no ar?

- (A) Força dinâmica.
- (B) Força balística.
- (C) Dividido isolado.
- (D) Vibratório.
- (E) Não progressivo.

QUESTÃO 47

Segundo Tortora e Nielsen (2019), sobre as principais ações dos hormônios da adeno-hipófise, assinale a opção INCORRETA.

- (A) Prolactina (PRL) - estimula a secreção de glicocorticoides e pode influenciar a atividade encefálica; quando presente em excesso, pode provocar escurecimento da pele.
- (B) Hormônio tireoestimulante (TSH) - estimula a síntese e a secreção dos hormônios tireoidianos pela glândula tireoide.
- (C) Hormônio do crescimento humano (hGH) - estimula o fígado, os músculos, a cartilagem, o osso e outros tecidos a sintetizar e secretar fatores de crescimento semelhantes à insulina (IGF); os IGF promovem o crescimento das células do corpo.
- (D) Hormônio luteinizante (LH) - nas mulheres, estimula a secreção de estrogênio e de progesterona, a ovulação e a formação do corpo lúteo; nos homens, estimula a produção de testosterona pelos testículos.
- (E) Hormônio foliculoestimulante (FSH) - nas mulheres, inicia o desenvolvimento dos oócitos e induz a secreção ovariana de estrogênios; nos homens, estimula a produção de espermatozoides pelos testículos.

QUESTÃO 48

Segundo Hamill *et al.* (2016), qual é a terminologia atribuída à soma total de todas as secções transversais de fibras no músculo no plano perpendicular à direção das fibras?

- (A) Secção perpendicular total.
- (B) Secção fascicular transversal.
- (C) Secção longitudinal anatômica.
- (D) Secção transversal fisiológica.
- (E) Secção transversal anatômica.

QUESTÃO 49

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

Segundo Powers *et al.* (2025), o pâncreas produz hormônios _____, _____, _____, _____ e _____, além de _____.

- (A) insulina / lipase / eritrocitemia.
- (B) valina / glicogênio / diacilglicerol.
- (C) tiroxina / glucagon / calmodulina.
- (D) leptina / glucagon / cinase.
- (E) insulina / glucagon / somatostatina.

QUESTÃO 50

De acordo com Rezende (2007), em uma competição composta por 16 participantes e disputada no sistema de dupla eliminatória, incluindo a finalíssima, qual a quantidade total de jogos realizados?

- (A) 30
- (B) 31
- (C) 32
- (D) 33
- (E) 34



INSTRUÇÕES GERAIS AO CANDIDATO

- 1 - Verifique se a prova recebida e a folha de respostas são da mesma cor (consta no rodapé de cada folha a cor correspondente) e se não faltam questões ou páginas: o caderno é composto por uma prova escrita objetiva com **50 questões** de múltipla escolha.
- 2 - O tempo para a realização da prova será de **4 (quatro) horas**, incluindo o tempo necessário à marcação das respostas na folha de respostas, e não será prorrogado;
- 3 - Só inicie a prova após ser autorizado pelo Fiscal, interrompendo sua execução quando determinado;
- 4 - Iniciada a prova, não haverá mais esclarecimentos. O candidato somente poderá deixar seu lugar, devidamente autorizado pelo Supervisor/Fiscal, para se retirar definitivamente do recinto de prova ou, nos casos abaixo especificados, devidamente acompanhado por militar designado para esse fim:
 - atendimento médico por pessoal designado pela Marinha do Brasil;
 - fazer uso de banheiro; e
 - casos de força maior, comprovados pela supervisão do certame, sem que aconteça saída da área circunscrita para a realização da prova.
 Em nenhum dos casos haverá prorrogação do tempo destinado à realização da prova; em caso de retirada definitiva do recinto de prova, esta será corrigida até onde foi solucionada;
- 5 - Confira nas folhas de questões as respostas que você assinalou como corretas antes de marcá-las na folha de respostas. Cuidado para não marcar duas opções para uma mesma questão na folha de respostas (a questão será perdida);
- 6 - Para rascunho, use os espaços disponíveis nas folhas de questões, mas só serão corrigidas as respostas marcadas na folha de respostas;
- 7 - O tempo mínimo de permanência dos candidatos no recinto de aplicação de provas é de **120 minutos**.
- 8 - Será eliminado sumariamente do processo seletivo/concurso e suas provas não serão levadas em consideração o candidato que:
 - a) der ou receber auxílio para a execução da Prova;
 - b) utilizar-se de qualquer material não autorizado;
 - c) desrespeitar qualquer prescrição relativa à execução da Prova;
 - d) escrever o nome ou introduzir marcas identificadoras noutro lugar que não o determinado para esse fim; e
 - e) cometer ato grave de indisciplina.
- 9 - Escreva e assine corretamente seu nome completo, coloque seu número de inscrição e o dígito verificador (DV) apenas nos locais indicados;
 Instruções para o preenchimento da folha de respostas:
 - a) use caneta esferográfica azul ou preta de material transparente;
 - b) escreva seu nome completo, sem abreviaturas, em letra legível no local indicado;
 - c) assine seu nome no local indicado;
 - d) no campo inscrição DV, escreva seu número de inscrição nos retângulos, da esquerda para a direita, um dígito em cada retângulo. Escreva o dígito correspondente ao DV no último retângulo. Após, cubra todo o círculo correspondente a cada número. Não amasse, dobre ou rasgue a folha de respostas, sob pena de ser rejeitada pelo equipamento de leitura ótica que a corrigirá; e
 - e) só será permitida a troca de folha de respostas até o início da prova, por motivo de erro no preenchimento nos campos nome, assinatura e número de inscrição, sendo de inteira responsabilidade do candidato qualquer erro ou rasura na referida folha de respostas, após o início da prova.
- 10 - Preencha a folha com atenção de acordo com o exemplo abaixo:

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

ANOTE SEU GABARITO										PROVA DE COR _____														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50