

MARINHA DO BRASIL
DIRETORIA DE ENSINO DA MARINHA

***(PROCESSO SELETIVO PARA INGRESSO NO QUADRO
TÉCNICO DO CORPO AUXILIAR DA MARINHA/
PS-T/2006)***

EDUCAÇÃO FÍSICA

1) No epicôndilo medial do úmero, estão inseridos alguns dos músculos:

- (A) flexores e supinadores da mão.
- (B) flexores do carpo e extensores dos dedos.
- (C) extensores e supinadores da mão.
- (D) flexores e pronador da mão.
- (E) extensores e pronadores da mão.

2) Que variável fisiológica oferece meios para conhecimento da presença de reações de estresse indesejáveis nos atletas, as quais poderão conduzir a uma situação de sobre-treinamento?

- (A) Débito sistólico.
- (B) Tensão arterial.
- (C) Freqüência cardíaca.
- (D) Ventilação pulmonar.
- (E) Freqüência respiratória.

3) Segundo Scott K. Powers, qual o percentual de intensidade ideal, de um exercício, para promover a remoção de ácido láctico do sangue, em relação ao consumo máximo de oxigênio?

- (A) até 20.
- (B) de cerca de 30 a 40.
- (C) de cerca de 50 a 70.
- (D) de cerca de 80 a 90.
- (E) acima de 91.

4) A biomecânica da pernada de peito é a flexão

- (A) das pernas sobre a coxa; rotação medial das coxas e lateral das pernas; dorsoflexão dos pés.
- (B) dos pés; rotação dos joelhos; rotação das coxas e pernas.
- (C) das pernas sobre a coxa; rotação total das coxas; giro dos pés para baixo.
- (D) das pernas; rotação medial das coxas e pernas; dorsoflexão dos pés.
- (E) das pernas; rotação total das coxas; rotação medial das coxas e pernas.

5) A classificação da articulação úmero-ulnar é sinovial,

- (A) condilar, bi-condilar.
- (B) gínglimo, uniaxial.
- (C) trocóide, uniaxial.
- (D) selar, uniaxial.
- (E) esferóide, triaxial.

Prova : Amarela
Profissão : EDUCAÇÃO FÍSICA

Concurso : PS-T

6) Em relação aos conceitos básicos relacionados à cinética, assinale a opção INCORRETA.

- (A) Inércia é a tendência de um corpo de resistir a qualquer mudança em seu estado de movimento.
- (B) Massa é a quantidade de matéria contida em um objeto.
- (C) Centro de gravidade é a força de atração que a terra exerce sobre um corpo.
- (D) Volume é o espaço ocupado por um corpo.
- (E) Pressão é a força distribuída por determinada área.

7) Os cronometristas, numa competição de natação, imediatamente após cada prova, devem

- (A) dizer os tempos para os mesários.
- (B) anotar os tempos e entregar ao mesário junto com o seu cronômetro.
- (C) anotar os tempos em um papel e passá-los direto ao mesário junto com seu cronômetro.
- (D) anotar os tempos num cartão, dando-o para o chefe dos cronometristas, desmarcando seus cronômetros.
- (E) anotar os tempos no cartão, dando-o para o chefe dos cronometristas, sem desmarcar seus cronômetros até o sinal do chefe.

8) Com relação aos princípios científicos do treinamento desportivo, pode-se afirmar que

- (A) a segunda fase da síndrome de adaptação geral provoca uma reação de alarme.
- (B) o ponto ideal de aplicação de uma nova carga de treinamento é no início da supercompensação.
- (C) no stress bioquímico há um aumento da secreção de Catecolamínicos.
- (D) durante a fase básica do período preparatório, a curva de intensidade do treinamento tem grande preponderância sobre o volume.
- (E) no treinamento a intensidade do estímulo forte provoca dano ao organismo.

9) Um nadador cruza um lago com 0,9 Km de largura em 30 minutos. Qual a sua velocidade média, em Km/h?

- (A) 1,4
- (B) 1,8
- (C) 2,8
- (D) 2,9
- (E) 3,3

10) Um paciente que apresenta dificuldade em marchar no momento da flexão dorsal do pé pode estar com distúrbio nas raízes nervosas originadas do plexo

- (A) braquial.
- (B) lombar.
- (C) torácico.
- (D) sacral.
- (E) cervical.

11) Segundo Tubino, o sistema anaeróbico láctico de produção de ATP atua de forma importante em provas que duram

- (A) até 10 segundos.
- (B) de 11 seg até 29 seg.
- (C) de 30 seg até 3 min.
- (D) de 4 min até 10 min.
- (E) acima de 2 horas.

12) Como é denominada a categoria dos somatotipos, baseados nas áreas da Somatocarta, segundo CARTE & HEATH em que o mesomorfismo é dominante e o endomorfismo e o ectomorfismo são iguais (não diferem mais que 0.5)?

- (A) Meso-ectomófico.
- (B) Endomorfo-mesomorfo.
- (C) Ectomorfismo balanceado.
- (D) Endomorfismo balanceado.
- (E) Mesomorfismo balanceado.

13) Coloque F (falso) ou V (verdadeiro) nas afirmativas abaixo, assinalando, a seguir a opção correta.

- () Uma manifestação da fratura do crânio é a dormência nos membros.
- () Insolação, é o resultado da ação prolongada e direta dos raios solares sobre o crânio e a coluna vertebral de uma pessoa que se encontra sem proteção suficiente contra os mesmos.
- () Uma vítima de intermação deve fazer massagens e fricções com álcool nas extremidades.
- () A hemorragia patológica é causada por determinadas enfermidades que enfraquecem as paredes dos vasos, que se rompem à simples pressão.
- () O método para retirada de líquido do afogado denominado sylester é realizado com a vítima em posição ventral.

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

Prova : Amarela
Profissão : EDUCAÇÃO FÍSICA

Concurso : PS-T

14) Que substrato, ingerido antes do exercício prolongado, exerce efeitos funcionais e metabólicos sobre as fibras musculares do tipo I?

- (A) Vitaminas.
- (B) Lipídeos.
- (C) Carboidratos.
- (D) Sais minerais.
- (E) Protídeos.

15) Com realação a avaliação antropométrica podemos afirmar que:

- (A) O comprimento tronco cefálico é a distância entre o ponto mais alto da cabeça (vértex) e o plano de apoio da bacia (espinhas isquiáticas) estando o avaliado sentado.
- (B) O diâmetro biepicôndilo umeral (cotovelo) é a medida da distância entre as bordas internas do epicôndilos medial e lateral do úmero.
- (C) O perímetro do tórax do homem coloca a fita métrica num plano horizontal, passando por baixo das linhas axilares.
- (D) O perímetro da cintura o avaliado deve permanecer na posição ortostática (PO) com o abdômem contraído, no ponto de maior circunferência, abaixo da última costela, colocar a fita num plano horizontal.
- (E) A medida de envergadura será feita com o avaliado em apnéia espiratória.

16) Segundo BARROW e MCGEE, citado no livro A Prática da Avaliação Física, como é denominada a técnica de avaliação a qual usa procedimentos que, geralmente, são precisos e objetivos, resultando em dados geralmente quantitativos, que podem ser expressos de uma forma numérica?

- (A) Verificação.
- (B) Teste.
- (C) Análise.
- (D) Medida.
- (E) Protocolo.

17) Em relação às normas básicas das dobras cutâneas, pode-se afirmar que

- (A) não entrar com o compasso perpendicular à dobra cutânea.
- (B) após o pinçamento, espera-se um tempo aproximadamente de 2 a 4 segundos para efetuar a leitura.
- (C) entrar com as extremidades do compasso muito próximos dos dedos que estão pinçando.
- (D) realizar a medida logo após a prática de atividades físicas.
- (E) em uma reavaliação utilizar equipamento distinto do utilizado na avaliação anterior.

Prova : Amarela
Profissão : EDUCAÇÃO FÍSICA

Concurso : PS-T

18) O aumento da ativação dos nervos simpáticos que inervam o nó sinoatrial do coração com o retraimento da atividade inibitória do nervo parassimpático, comunicado pelos nervos vagos, estimula, durante o exercício físico,

- (A) o aumento do volume sanguíneo.
- (B) o aumento da frequência cardíaca.
- (C) a descontração do diafragma.
- (D) a diminuição do volume sistólico.
- (E) a diminuição do débito cardíaco.

19) A ventilação dos pulmões, durante exercícios intensos aumenta e está estreitamente ligada à taxa metabólica, proporcional à taxa de produção de

- (A) oxigênio.
- (B) hidrogênio carbonado.
- (C) ions de hidrogênio.
- (D) dióxido de carbono.
- (E) hemácias.

20) Segundo TUBINO, após aproximadamente 5 minutos de atividade submáxima, os músculos são melhores servidos em oxigênio e apenas um percentual do ATP origina-se do metabolismo anaeróbico. Qual é o percentual utilizado de ATP no metabolismo anaeróbico?

- (A) 5
- (B) 10
- (C) 15
- (D) 20
- (E) 25

21) Segundo Scott K. Powers, que suplemento nutricional, observado em pesquisas preliminares, indica um aumento da potência no exercício de alta intensidade e de curta duração?

- (A) Ornitina.
- (B) Carnitina.
- (C) Creatina.
- (D) Magnésio.
- (E) Smilax.

22) No movimento de flexão, extensão e inclinação lateral de cabeça, passam os eixos

- (A) Frontal e ântero-posterior.
- (B) Sagital e longitudinal.
- (C) Longitudinal e Látero-lateral.
- (D) Látero-lateral e ântero-posterior.
- (E) Transversal e ântero-posterior.

- 23) Quando todos os segmentos do corpo estão combinados e o corpo é dado como um único sólido objetivo na posição anatômica, o centro de gravidade fica, aproximadamente, anterior
- (A) a L4.
 - (B) a C3.
 - (C) à segunda vértebra sacra.
 - (D) ao umbigo.
 - (E) a L2.
- 24) Que músculo realiza a adução da coxa, flexão e rotação medial da perna?
- (A) Pronador quadrado.
 - (B) Tensor da fáscia lata.
 - (C) Quadríceps da coxa.
 - (D) Grácil.
 - (E) Sartório.
- 25) O ATP é o único combustível que pode ser utilizado diretamente pelo músculo esquelético para geração de
- (A) força.
 - (B) velocidade.
 - (C) agilidade.
 - (D) coordenação.
 - (E) flexibilidade.
- 26) segundo Stélio Dantas, como é denominado o conjunto de procedimentos e conhecimentos capazes de propiciar a execução de uma atividade específica, de complexidade variável, com o mínimo de desgaste e o máximo de sucesso?
- (A) Preparação técnica.
 - (B) Tática.
 - (C) Preparação complementar.
 - (D) Preparação tática.
 - (E) Técnica.
- 27) Utilizando o Protocolo de Faulkner, qual deve ser a percentagem de gordura de uma mulher com 70kg, DC tríceps 33mm, DC subescapular 30mm, DC suprailíaca 11mm e DC abdominal 40mm?
- (A) 20,36
 - (B) 21,72
 - (C) 23,22
 - (D) 25,05
 - (E) 26,33

- 28) Uma fibra muscular com alta concentração de mioglobina aliada a um número elevado de mitocôndrias e capilares possuirá,
- (A) pequena força.
 - (B) alta flexibilidade.
 - (C) baixa capacidade anaeróbica.
 - (D) alta capacidade aeróbica.
 - (E) baixa potência explosiva.
- 29) A veia ilíaca externa é formada pela união dos vasos
- (A) femoral e safena parva.
 - (B) tibial anterior e tibial posterior.
 - (C) safena parva e poplítea.
 - (D) safena parva e safena magna.
 - (E) safena magna e femoral.
- 30) Segundo Maughan, a oxidação dos lipídeos, constitui uma contribuição crescente à regeneração do ATP, principalmente com o prolongamento da duração do exercício, suprindo esse substrato, em percentual, a energia total requerida em qualse
- (A) 25
 - (B) 50
 - (C) 65
 - (D) 80
 - (E) 100
- 31) O sódio é um mineral essencial associado à estrutura e às funções do corpo. A deficiência de sódio está relacionada
- (A) a distúrbios neurológicos.
 - (B) à fraqueza.
 - (C) a câimbras musculares.
 - (D) ao bécio.
 - (E) ao retardo do crescimento.
- 32) Quais são os principais músculos abdutores do ombro?
- (A) Porção esternal do peitoral maior e grande dorsal.
 - (B) Peitoral maior e porção anterior do deltóide.
 - (C) Porção anterior do deltóide e redondo maior.
 - (D) Infraespinhoso e redondo maior.
 - (E) Porção média do deltóide e supra-espinhoso.
- 33) Durante exercícios prolongados, em ambientes quentes, verifica-se uma tendência de aumento
- (A) da frequência cardíaca.
 - (B) do volume sistólico.
 - (C) no volume central sanguíneo.
 - (D) na pressão venosa.
 - (E) do volume plasmático.

- 34) A Copa do Brasil 2006 será disputada em seis fases, com partidas de ida e volta. Os sessenta e quatro clubes da primeira fase serão distribuídos em trinta e dois grupos, com dois clubes cada. Os trinta e dois clubes classificados para a terceira fase passam a dezesseis, depois oito na quarta fase, saindo quatro semi-finalistas. Os dois classificados fazem a grande final. O processo da disputa da Copa do Brasil é denominado
- (A) eliminatória dupla.
 - (B) eliminatória simples.
 - (C) eliminatória de consolação.
 - (D) BAGMALL-WILD.
 - (E) rodízio.
- 35) Como é denominado o centro de crescimento de um osso que produz o novo tecido ósseo com parte do processo de crescimento normal até o fechamento durante a adolescência ou o início da fase adulta?
- (A) Epífises.
 - (B) Periósteeo.
 - (C) Diáfise.
 - (D) Osso cortical.
 - (E) Medula amarela.
- 36) Durante uma Maratona, um atleta interrompe a prova porque começa a sair sangue pela boca, vindo do tubo digestivo, de cor vermelha escuro, com aspecto de borra de café, com coágulos e, às vezes com restos alimentares. Que tipo de hemorragia externa apresenta o atleta, segundo a localização?
- (A) Hemóptise.
 - (B) Estomatorragia.
 - (C) Menorragia.
 - (D) Hematímese.
 - (E) Metroorragia.
- 37) Do ponto de vista prático, a composição da fibra dos músculos esqueléticos tem papel importante no desempenho de eventos de
- (A) velocidade.
 - (B) resistência muscular localizada.
 - (C) resistência anaeróbica.
 - (D) potência explosiva.
 - (E) força.

38) Para recordes mundiais em piscina de 25 metros, quais distâncias para nado livre e nado costas devem ser reconhecidas, em metros, respectivamente?

- (A) 50, 100, 200, 400, 800, 1.500 e 50, 100, 200, 400
- (B) 50, 100, 200, 400, 1.500 e 50, 100, 200, 400
- (C) 50, 100, 200, 400, 800, 1.500 e 50, 100, 200
- (D) 50, 100, 200, 400 e 50, 100, 200, 400
- (E) 50, 100, 200, 400, 800 e 50, 100, 200

39) A saída para competição de natação é um fator muito importante. A saída carpada, que é a mais utilizada, é dividida em quantas fases?

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

40) Os circuitos de treinamento são realizados de exercícios fixos ou estações, durante um período pré-determinado ou por um número de movimentos estipulados, estes em relação direta com a valência física alvo. A variação de tempo entre as passagens é de 30 segundos a 1 minuto, (os exercícios estão de acordo com o grau de condicionamento e período de treino em que se encontram os alunos). As estações variam entre:

- (A) 5 a 12
- (B) 6 a 12
- (C) 6 a 14
- (D) 6 a 15
- (E) 7 a 15

41) O indivíduo deverá ser sempre considerado como a junção do genótipo e do fenótipo, dando origem ao somatório das especificidades que o caracterizarão. Qual das opções caracterizará o genótipo?

- (A) Aptidões físicas e intelectuais (potencialidades) como maior VO_2 (possível percentual de tipos de fibras musculares).
- (B) Consumo máximo de oxigênio que um indivíduo apresenta ($VO_{2máx}$).
- (C) Percentual observável real dos tipos de fibras musculares.
- (D) Potencialidades expressas (altura do indivíduo, sua força máxima).
- (E) Habilidades desportivas.

Questões resolvidas
19/09

42) Os órgãos tendinosos de golgi monitoram continuamente a tensão produzida pela contração muscular, sendo assim, possuem um importante papel na realização das atividades de

- (A) de flexibilidade.
- (B) de força.
- (C) de velocidade.
- (D) de endurance.
- (E) de equilíbrio.

43) Segundo Scott K. Powers, quantas horas são necessárias, aproximadamente, para a reposição do glicogênio muscular, após um exercício moderado prolongado, desde que cerca de 500-700 g de carboidratos sejam ingeridos?

- (A) 2
- (B) 6
- (C) 12
- (D) 20
- (E) 24

44) Assinale a opção que apresenta a fórmula que deve ser utilizada para se saber o número de jogos a serem realizados em uma competição de eliminatória dupla.

(A) $NJ = \frac{NC(NC-1)}{2}$

Dados:
NC (número de concorrentes)
NJ (número de jogos)

(B) $NJ = 2(NC-1)$

(C) $NJ = NC-1$

(D) $NJ = \frac{2(NC-1)}{2}$

(E) $NJ = NC-2$

45) Segundo Ron Maughan, que substrato, ao ser ingerido, pode adiar o desenvolvimento de fadiga ao retardar a taxa de depleção de glicogênio hepático e o desenvolvimento da hipoglicemia durante o exercício prolongado?

- (A) Vitaminas.
- (B) Carboidratos.
- (C) Lipídeos.
- (D) Sais minerais.
- (E) Glicídeos.

Prova : Amarela
Profissão : EDUCAÇÃO FÍSICA

Concurso : PS-T

46) Qual das opções abaixo apresenta o movimento realizado pela articulação do ombro no plano transversal a partir da posição anatômica?

- (A) Flexão.
- (B) Extensão.
- (C) Hipertensão.
- (D) Abdução.
- (E) Adução horizontal.

47) O que NÃO deve ser feito quando um atleta que, durante o treinamento sofre uma separação momentânea das superfícies ósseas ao nível de sua articulação?

- (A) Colocá-lo em repouso.
- (B) Aplicar compressas quentes nas primeiras 24 horas.
- (C) Imobilizar a região, como no caso da fratura fechada.
- (D) Evitar movimentar a articulação atingida.
- (E) Realizar a crioterapia nas primeiras 48 horas.

48) O débito de oxigênio ocasionado por um déficit no organismo, está associado a que qualidade física?

- (A) Resistência aeróbica.
- (B) Resistência anaeróbica.
- (C) Potência explosiva.
- (D) Força.
- (E) Flexibilidade.

49) A origem do músculo tensor da fáscia lata é na espinha

- (A) ilíaca ântero-superior.
- (B) ilíaca ântero-inferior.
- (C) ilíaca póstero-superior.
- (D) ilíaca póstero-inferior.
- (E) isquiática.

50) Em relação ao revezamento de natação 4X100 metros, a ordem usada é:

- (A) costas, crawn, borboleta e peito.
- (B) costas, peito, borboleta e crawn.
- (C) costas, borboleta, peito e crawn.
- (D) borboleta, peito, costas e crawn.
- (E) crawn, peito, borboleta e costas.