

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/2015)**

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

EDUCAÇÃO FÍSICA (QC-FN)

- 1) Segundo Fleck e Kraemer (2006), a intensidade do treinamento de força não pode ser estimada pela frequência cardíaca durante o exercício, pois
- (A) ela não varia de acordo com a intensidade do exercício.
 - (B) a frequência cardíaca é uniforme durante o exercício de treinamento de força.
 - (C) a intensidade é dependente da fadiga momentânea alcançada durante a execução de 1RM.
 - (D) a frequência cardíaca é dependente do volume do exercício.
 - (E) a frequência cardíaca máxima atingida entre séries de 50% a 100% de 1RM não variam.
- 2) Segundo Fleck e Kraemer (2006), uma das principais funções dos Órgãos Tendinosos de Golgi (OTGs) é de evitar uma lesão muscular ou tendínea por meio
- (A) do motoneurônio sensorial beta, que conduz o impulso nervoso até o músculo estirado e seus antagonistas, aliviando a tensão.
 - (B) da estimulação das porções finais das fibras intrafusais, que regula o alongamento muscular e tendíneo, aliviando a tensão sobre as mesmas.
 - (C) do neurônio sensorial, que faz sinapse com o motoneurônio beta, tanto com o músculo observado quanto com o motoneurônio dos antagonistas, aliviando a tensão.
 - (D) da resposta à tensão dentro do tendão e, caso ela se torne excessiva, diminuí-la.
 - (E) da inibição do músculo ativado e a ativação dos agonistas é iniciada.
- 3) Segundo Fleck e Kraemer (2006), os exercícios de arranque (POWER CLEAN) e arremessos, os levantamentos-terra e os agachamentos são exemplos de exercícios
- (A) estruturais.
 - (B) suplementares.
 - (C) segmentares.
 - (D) complementares.
 - (E) coordenados.

- 4) Quanto aos princípios básicos do treinamento de força, segundo Fleck e Kraemer (2006), os exercícios multiarticulares realizados para melhoria da força dos grupos musculares dos quadríceps e dos isquiotibiais, com a finalidade de aprimorar a habilidade do salto vertical, podem ser melhor aproveitados do que os exercícios monoarticulares isolados, pelo seguinte motivo:
- (A) utilizam várias articulações simultaneamente.
 - (B) possuem maior especificidade de transferência do programa de treinamento.
 - (C) possuem maior quantidade recrutada de cadeias musculares.
 - (D) utilizam menor esforço para realizar a ação motora.
 - (E) são exercícios de cadeia cinética fechada.
- 5) Segundo Fleck e Kraemer (2006), no treinamento de força periodizado, a periodização clássica de força e potência segue a tendência de
- (A) executar um número menor de repetições em alta intensidade no início do programa.
 - (B) diminuir o volume e aumentar a intensidade ao longo do período de treino.
 - (C) aumentar o volume e a intensidade ao longo do período de treino.
 - (D) atingir a expressão máxima dessas variáveis imediatamente ao final da fase de pico.
 - (E) atingir platôs de treino no planejamento realizado.
- 6) Segundo Fleck e Kraemer (2006), os equipamentos de resistência variável possuem uma estrutura de braços de alavanca, polias ou roldanas que varia a resistência ao longo da amplitude de movimento, que tentam acompanhar os aumentos e as diminuições da força, o qual denominamos curvas de força. Sendo assim, quantas são as principais curvas de força?
- (A) 2
 - (B) 3
 - (C) 4
 - (D) 5
 - (E) 6

Prova : Amarela
Profissão : EDUCAÇÃO FÍSICA

Concurso : QC-FN/2015

7) Segundo Platonov (2008), assinale a opção que apresenta um dos três estágios ou etapas de reações adaptativas em curto prazo.

- (A) Perturbação do equilíbrio alcançado entre a demanda e a satisfação dessa demanda, diante da fadiga dos centros nervosos que garantem a regulação dos movimentos e do esgotamento dos recursos de carboidratos do organismo.
- (B) Desgaste de determinados componentes do sistema funcional, decorrente de um treinamento ocorrido de forma irracional, geralmente com intensidade excessiva.
- (C) Ativação da atividade de vários componentes do sistema funcional que garante a realização do trabalho em questão. É expresso pela diminuição brusca da frequência cardíaca, dos níveis da ventilação pulmonar e do consumo de oxigênio.
- (D) Mobilização sistemática dos recursos funcionais do organismo do desportista durante o processo de realização dos programas de treinamento, com orientação para a estimulação dos mecanismos de adaptação.
- (E) Transformações intensas nos órgãos e tecidos do sistema funcional. No final desse estágio, observa-se a devida hipertrofia dos órgãos e o ajuste perfeito entre as atividades dos elos e mecanismos que garantem o funcionamento eficiente do sistema funcional nas novas condições.

8) Segundo Fleck e Kraemer (2006), a força em uma ação isométrica máxima é

- (A) maior do que a força concêntrica máxima em qualquer velocidade de movimento.
- (B) maior do que a força excêntrica máxima em qualquer velocidade de movimento.
- (C) igual às forças concêntrica e excêntrica máxima em qualquer velocidade de movimento.
- (D) menor do que a força concêntrica máxima em qualquer velocidade de movimento.
- (E) igual à força excêntrica máxima em qualquer velocidade de movimento.

9) Segundo Fleck e Kraemer (2006), as fibras musculoesqueléticas do tipo II são capacitadas para o desempenho de alta intensidade e curta duração, como evidenciado por suas características físicas e bioquímicas. Sendo assim, levando-se em consideração as características das fibras musculoesqueléticas, analise as afirmativas abaixo:

- I - a densidade mitocondrial é alta.
- II - a densidade capilar é baixa.
- III- a atividade enzimática glicolítica é baixa.
- IV - o conteúdo de mioglobina é baixo.

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 as afirmativas III e IV são verdadeiras.
- (E) Apenas as afirmativas II e III são verdadeiras.

10) Segundo Fleck e Kraemer (2006), na manipulação das variáveis agudas do programa, com a finalidade de montar uma sessão de treinamento, a ordem dos exercícios é fundamental para seu sucesso. O sequenciamento impróprio dos exercícios pode comprometer a capacidade do atleta/sujeito para realizar o número planejado de repetições com a carga desejada. Consequentemente, a ordem dos exercícios precisa corresponder aos objetivos específicos do treinamento. Com relação aos métodos gerais para as sessões de treinamento de um único grupo muscular e de múltiplos grupos musculares, coloque F (falso) ou V (verdadeiro), assinalando a seguir a opção correta.

- () Exercícios monoarticulares devem ser realizados antes dos exercícios multiarticulares.
- () Devem-se alternar os exercícios de puxar com os de empurrar, em sessões nas quais todo o corpo é treinado.
- () Exercícios para os pontos fortes (prioridade) devem ser realizados antes dos exercícios para os pontos fracos.
- () Exercícios de força básicos e monoarticulares devem ser realizados antes dos levantamentos olímpicos.
- () Outros tipos de exercícios devem ser realizados antes dos exercícios de potência muscular.

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

11) Segundo Platonov (2008), a interrupção do treinamento ou utilização de cargas menores, que não sejam capazes de manter o nível de treinamento alcançado a partir das alterações de ajuste, levam à desadaptação ou ao processo de adaptação

- (A) inversa.
- (B) não-balanceada.
- (C) reversa.
- (D) moderada.
- (E) negativa.

12) Segundo Platonov (2008), com relação à caracterização das cargas aplicadas ao desporto, a dimensão das cargas de treinamento e de competição pode ser caracterizada de acordo com os aspectos

- (A) intrínseco e extrínseco.
- (B) local e global.
- (C) externo e interno.
- (D) específicos e não específicos.
- (E) significativos e não significativos.

13) Analise as afirmativas abaixo, segundo Volkov et al (2000), citado por Platonov (2008), com relação ao tempo necessário para a conclusão da recuperação de diferentes processos bioquímicos no período de descanso, após o trabalho muscular intenso.

- I - a recuperação das reservas de O_2 no organismo dura de 10 a 25s.
- II - a recuperação das reservas anaeróbias aláticas dos músculos dura de 2 a 5min.
- III- a compensação do débito de O_2 alático dura de 3 a 5min.
- IV - a eliminação do lactato dura de 0,5 a 1,5h.

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 as afirmativas III e IV são verdadeiras.
- (E) Apenas as afirmativas II e III são verdadeiras.

- 14) Segundo Platonov (2008), o processo de aprendizagem e aperfeiçoamento técnico pode ser subdividido em partes relativamente independentes, porém interligadas e interdependentes. Assinale a opção que apresenta essas partes.
- (A) Aprendizagem inicial, aprendizagem aprofundada, fortalecimento e aperfeiçoamento.
 - (B) Aprendizagem estável, aprendizagem instável, aperfeiçoamento e programação.
 - (C) Assimilação, estabilização, automatização e regulação.
 - (D) Concretização, interação, realização gestual e fixação gestual.
 - (E) Preparação profunda, aprendizagem progressiva, aperfeiçoamento amortizador e antecipação gestual.
- 15) Segundo Platonov (2008), a estrutura fundamental de uma sessão de preparação dos desportistas é composta de três partes. Quais são elas?
- (A) Introdutória, fundamental e final.
 - (B) Inicial, básica e final.
 - (C) Aprendizagem I, aprendizagem II e aperfeiçoamento.
 - (D) Geral, qualificatória e competitiva.
 - (E) Preparatória, especial e competitiva.
- 16) Segundo Platonov (2008), costuma-se chamar de microciclo o período de alguns dias em que são realizadas tarefas complexas, correspondentes a uma fase específica da preparação. Assinale a opção que apresenta todos os tipos de microciclos citados pelo autor.
- (A) Básica, preparação, ligação, competição e repouso.
 - (B) Introdução, controle, pré-competição, competição e repouso.
 - (C) Microciclo I, microciclo II, microciclo III e microciclo IV e microciclo V.
 - (D) Carga I, carga II, controle, competição e recuperação.
 - (E) Introdução, choque, ligação, competição e recuperação.

- 17) Segundo Platonov (2008), a eficácia do processo da preparação de desportistas é determinada, em grande parte, pela utilização de meios e métodos de controle, considerado como um instrumento administrativo que permite estabelecer o feedback entre o treinador e o atleta e, com base nesse feedback, melhorar o nível das decisões administrativas. No desporto, o objeto do controle é a manutenção do processo de aprendizagem-treinamento, da atividade competitiva, do bom estado dos vários aspectos do preparo (técnico, físico, tático etc), da capacidade de trabalho do atleta e da capacidade dos sistemas funcionais do organismo. Sendo assim, assinale a opção que apresenta classificação dos tipos de controle.
- (A) Profundo, seletivo e destacado.
 - (B) Progressivo, corrente e operativo.
 - (C) Esportivo, administrativo e médico-psicológico.
 - (D) Orientador, direto e indireto.
 - (E) Individual, coletivo e indicador.
- 18) Segundo Tortora e Nielsen (2013), os tipos básicos de tecidos que compõem o corpo humano são classificados de acordo com sua função e estrutura. Qual o tipo básico de tecido que protege e sustenta o corpo e seus órgãos, mantendo-os unidos, armazenando reservas de energia, como gordura, e ajudando a fornecer imunidade contra organismos produtores de doenças?
- (A) Epitelial.
 - (B) Conjuntivo.
 - (C) Muscular.
 - (D) Nervoso.
 - (E) Ósseo.
- 19) Segundo Tortora e Nielsen (2013), qual a função da pele que permite que ela receba quantidades significativas de vitaminas lipossolúveis, medicamentos, gases, materiais tóxicos, sais de metais pesados e esteroides?
- (A) Termorregulação.
 - (B) Reservatório de sangue.
 - (C) Excreção e absorção.
 - (D) Proteção.
 - (E) Sensibilidade cutânea.

Prova : Amarela
Profissão : EDUCAÇÃO FÍSICA

Concurso : QC-FN/2015

- 20) Segundo Tortora e Nielsen (2013) as vértebras torácicas são consideravelmente maiores e mais resistentes do que as vértebras cervicais e se tornam progressivamente maiores de cima para baixo. Sendo assim, os processos espinhosos são longos, lateralmente planos e direcionados inferiormente de T I (Torácica 1) até a vértebra torácica
- (A) T VI.
 - (B) T VII.
 - (C) T VIII.
 - (D) T IX.
 - (E) T X.
- 21) Segundo Tortora e Nielsen (2013), o corpo humano é composto de 11 sistemas que são estudados de forma distinta. Esses sistemas não se sobressaem e têm funções distintas. O sistema que tem como funções: retornar proteínas e líquido para o sangue; conduzir lipídios do trato intestinal para o sangue; e conter locais de maturação e proliferação das células B e células T, que protegem contra micróbios patogênicos é o
- (A) circulatório.
 - (B) endócrino.
 - (C) linfático.
 - (D) digestório.
 - (E) esquelético.
- 22) Segundo Hamill e Knutzen (2012), o papel da cartilagem articular é
- (A) proteger o osso subjacente.
 - (B) concentrar as tensões de contato por uma área menor.
 - (C) não permitir movimentos na articulação com fricção e desgaste mínimos.
 - (D) transmitir forças compressivas por meio dos ossos.
 - (E) estabilizar o movimento ósseo.

- 23) Segundo Tortora e Nielsen (2013), as cavidades do corpo humano são espaços do interior que ajudam a proteger, separar e sustentar os órgãos internos. Ossos, músculos e ligamentos separam as diversas cavidades do corpo umas das outras. Essas cavidades merecem sempre atenção especial de proteção, pois alojam órgãos vitais ao ser humano. O mediastino se situa em qual cavidade?
- (A) Abdominal.
 - (B) Torácica.
 - (C) Pleural.
 - (D) Do Pericárdio.
 - (E) Pélvica.
- 24) Segundo Hamill e Knutzen (2012), numerosos músculos de pequenas dimensões constituem o grupo muscular extensor da coluna vertebral. Contudo, eles podem ser classificados em dois grupos: o eretor da espinha e os músculos posteriores profundos ou paravertebrais. Quais são, exclusivamente, os músculos paravertebrais?
- (A) Intertransversários, interespinais, multífido e iliocostal.
 - (B) Intertransversários, interespinais, espinal e iliocostal.
 - (C) Longuíssimo, interespinais, rotadores e multífido.
 - (D) Intertransversários, interespinais, rotadores e multífido.
 - (E) Intertransversários, escaleno, rotadores e multífido.
- 25) Segundo Tortora e Nielsen (2013), a respiração é a troca de gases entre a atmosfera, o sangue e as células do corpo, e ocorre em estágios básicos, quais sejam, a ventilação pulmonar, a respiração pulmonar ou externa e a respiração tecidual. Em qual desses estágios o sangue recebe O_2 e perde CO_2 ?
- (A) Ventilação pulmonar.
 - (B) Respiração pulmonar.
 - (C) Inspiração.
 - (D) Respiração tecidual.
 - (E) Expiração.

- 26) Segundo Hamill e Knutzen (2012), há três articulações na região conhecida como articulação do joelho, são elas:
- (A) condilofemoral, patelofemoral e fíbulo-tibial.
 - (B) talotibial, patelofemoral e tibiofibular proximal.
 - (C) tibiofemoral, patelotibial e tibiofibular proximal.
 - (D) tibiofemoral, patelofemoral e tibiofibular proximal.
 - (E) tibiofemoral, patelofemoral e tibiofibular distal.
- 27) Segundo Hamill e Knutzen (2012), o sistema esquelético é composto por
- (A) ossos, cartilagens, ligamentos e músculos.
 - (B) ossos, cartilagens, ligamentos e nervos.
 - (C) ossos, cartilagens, ligamentos e articulações do corpo.
 - (D) músculos, cartilagens, ligamentos e articulações do corpo.
 - (E) ossos, cartilagens, nervos e articulações do corpo.
- 28) Segundo Tortora e Nielsen (2013), que músculo tem como ação motora realizar a flexão da perna na articulação do joelho e girar medialmente a tíbia para destravar o joelho estendido?
- (A) Fibular Terceiro.
 - (B) Sóleo.
 - (C) Fibular curto.
 - (D) Tibial Posterior.
 - (E) Poplíteo.

- 29) Segundo Hamill e Knutzen (2012), correlacione os métodos às técnicas de alongamento, e assinale a opção correta.

MÉTODOS	TÉCNICAS
I - Passivo	() Alongamento muscular rápido com movimentos súbitos ou vigorosos.
II - Dinâmico	() Alongamento lento com parada no final da faixa do movimento 10s a 30s.
III- Balístico	() Alongamento lento e contínuo com parceiro 10s a 30s.
IV - Estático	() Alongamento estático, cíclico e lento e encurtamento do músculo 30s, 6 repetições de alongamentos de 5 segundos.
V - Isométrico	() Alongamento estático contra uma força ou um objeto imóvel, como uma parede ou chão 10s a 30s.

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

- 30) Segundo Tortora e Nielsen (2013), a classificação funcional das articulações se relaciona com o grau de movimento que possibilitam. Funcionalmente, como se classifica a articulação ligeiramente móvel?

- (A) Sinartrose.
(B) Cartilagínea.
(C) Diartrose.
(D) Fibrose.
(E) Anfiartrose.

- 31) Segundo Powers e Howley (2009), o objetivo principal do sistema respiratório é promover um meio de troca gasosa entre o ambiente externo e o corpo. Sendo assim, pode-se afirmar que o termo difusão
- (A) refere-se ao processo mecânico de mobilização do ar para o interior do corpo e exterior do pulmão.
 - (B) refere-se ao movimento aleatório de moléculas de uma área de alta concentração para uma área de menor concentração.
 - (C) refere-se ao movimento de uma área de baixa concentração para uma área de maior concentração.
 - (D) refere-se ao processo mecânico da desmobilização do ar para o interior do corpo e exterior do pulmão.
 - (E) refere-se ao movimento sistemático de moléculas de uma área de alta concentração para uma área de menor concentração.
- 32) Segundo Hamill e Knutzen (2012), o tornozelo possui excelente apoio ligamentar em suas faces medial e lateral. Os ligamentos que circundam o tornozelo limitam a flexão plantar e a dorsiflexão, o movimento anterior e posterior do pé, a inclinação do tálus, bem como a inversão e a eversão. Cada um dos ligamentos laterais desempenha um papel específico na estabilização do tornozelo, dependendo da posição do pé. Sendo assim, assinale a opção correta com relação à ação do ligamento talofibular anterior do pé.
- (A) Limita a inversão do pé.
 - (B) Opõe resistência às forças valgas do tornozelo, limita a flexão plantar, dorsiflexão, eversão e abdução do pé.
 - (C) Limita o deslocamento anterior do pé ou a inclinação talar, limita a flexão plantar e a inversão.
 - (D) Limita a flexão plantar e abdução do pé.
 - (E) Limita a flexão plantar, dorsiflexão e inversão e dá suporte à parte lateral do tornozelo.

- 33) Segundo Hamill e Knutzen (2012), o motoneurônio consiste em um corpo celular que contém o núcleo de uma célula nervosa. Comumente, o corpo celular ou soma de um motoneurônio está contido dentro da substância cinzenta da medula espinal ou em feixes de corpos celulares denominados gânglios. Qual a função primordial dos motoneurônios?
- (A) Enviar os sinais das unidades motoras.
 - (B) Receber os sinais da periferia.
 - (C) Realizar o transporte do impulso nervoso até o músculo.
 - (D) Transportar informação até a medula espinal.
 - (E) Atuar como proprioceptores.
- 34) Segundo Hamill e Knutzen (2012), há 24 músculos que cruzam a articulação do cotovelo. Alguns agem exclusivamente nessa articulação, outros funcionam no punho e nos dedos. Quais são os três principais músculos flexores do cotovelo?
- (A) Ancôneo, bíceps braquial e braquial.
 - (B) Bíceps braquial, braquiorradial e flexor ulnar.
 - (C) Flexor radial, bíceps braquial e flexor ulnar.
 - (D) Flexor radial, bíceps braquial e braquiorradial.
 - (E) Braquial, bíceps braquial e braquiorradial.
- 35) Segundo estudos de Powers e Howley (2009), o objetivo de um programa de treinamento de força é aumentar a quantidade máxima de força que pode ser gerada por um determinado grupo muscular. Em geral, qualquer músculo que é exercitado regularmente em uma alta intensidade se tornará mais forte. Sendo assim, assinale a opção correta com relação ao aumento do tamanho do músculo, por meio do treinamento produzido pelo aumento de diâmetro das fibras musculares, devido a um aumento no número de miofibrilas.
- (A) Isometria.
 - (B) Hipertrofia.
 - (C) Isotonia.
 - (D) Hiperplasia.
 - (E) Isocinético.

36) Segundo estudos de Powers e Howley (2009), o pâncreas é tanto uma glândula exócrina quanto endócrina. As secreções exócrinas incluem enzimas digestivas e bicarbonato, os quais são secretados nos ductos que levam ao intestino delgado. Os hormônios liberados de grupos de células da porção endócrina do pâncreas, denominadas ilhotas de Langerhans, incluem a Insulina, o Glucagon e a Somostatina. Assim sendo, pode-se afirmar que o hormônio Glucagon aumenta a:

- (A) gliconeogênese, a mobilização de ácidos graxos livres e a síntese protéica.
- (B) secreção de potássio e a reabsorção de sódio nos rins.
- (C) mobilização de glicose e de ácidos graxos livres.
- (D) captação de glicose, aminoácidos e ácidos graxos livres nos tecidos.
- (E) glicogenólise, a mobilização de ácidos graxos livres e a frequência cardíaca.

37) Segundo estudos de Powers e Howley (2009), o movimento de sangue no coração é feito dos átrios para os ventrículos e destes bombeados para o interior das artérias. Para impedir o refluxo de sangue, o coração possui quatro válvulas unidirecionais. As válvulas atrioventriculares direita e esquerda conectam os átrios com os ventrículos direito e esquerdo, respectivamente. Sendo assim, assinale a opção que apresenta a parede muscular que separa o lado direito do lado esquerdo do coração e impede a mistura do sangue dos dois lados do coração.

- (A) Válvula Tricúspide.
- (B) Válvula Bicúspide.
- (C) Átrio Direito.
- (D) Septo Interventricular.
- (E) Válvula Semilunar Aórtica.

- 38) Segundo estudos de Powers e Howley (2009), as vitaminas funcionam como catalisadores orgânicos e são necessárias ao organismo em pequenas quantidades para as respostas regulares das reservas corporais. Sendo assim, assinale a opção que apresenta as deficiências causadas pela falta da Vitamina E.
- (A) Hemólise de eritrócitos e destruição de nervos.
 - (B) Raquitismo e osteomalácia.
 - (C) Pelagra e diarreia.
 - (D) Hemorragia e demência.
 - (E) Formigamento das mãos e fadiga.
- 39) Powers e Howley (2009) afirmam que, em repouso, todas as células, incluindo neurônios, são carregadas negativamente em seu interior em relação à carga do exterior. Essa carga negativa é o resultado de uma distribuição desigual de íons (elementos com carga positiva ou negativa) através da membrana celular. Por essa razão, um neurônio é considerado polarizado, e essa diferença de carga elétrica é denominada potencial de repouso da membrana. Embora existam muitos íons intra e extracelulares, assinale a opção que apresenta apenas aqueles que exercem o papel mais importante na geração do potencial de repouso da membrana.
- (A) Sódio, Potássio e Cobre.
 - (B) Potássio, Cloreto e Cálcio.
 - (C) Sódio, Cloreto e Cobre.
 - (D) Sódio, Potássio e Cloreto.
 - (E) Cálcio, Cobre e Potássio.
- 40) Segundo Hamill e Knutzen (2012), o músculo esquelético tem propriedades básicas que determinam seu desempenho. Como se chama a capacidade do músculo de gerar tensão e encurtar ao receber estimulação suficiente?
- (A) Irritabilidade.
 - (B) Extensibilidade.
 - (C) Elasticidade.
 - (D) Excitabilidade.
 - (E) Contratilidade.

41) Segundo Flegel (2008), a manobra de Heimlich deve ser utilizada em caso de

- (A) lesão na face e na cabeça.
- (B) lesão em órgãos internos.
- (C) lesões em membros inferiores.
- (D) lesões em membros superiores
- (E) obstrução total das vias respiratórias.

42) Segundo Powers e Howley (2009), considerando a importância do glicogênio muscular do atleta no desempenho de endurance prolongado, analise as afirmativas abaixo, com relação ao método clássico de obtenção de uma supercompensação de glicogênio muscular.

- I - O exercício deve ser extenuante e prolongado até a depleção do estoque de glicogênio muscular.
- II - Deve-se fazer uma dieta protéica por 3 dias sem manutenção de treinamento.
- III- Deve-se fazer uma dieta protéico-lipídica por 3 dias com manutenção do treinamento.
- IV - Deve-se fazer uma dieta rica em carboidratos por 3 dias, sem treinamento.
- V - Deve-se fazer uma dieta rica em carboidratos por 3 dias, com manutenção do treinamento.

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

43) Durante a prática de esportes, há o risco de ocorrer lesões devastadoras nos olhos. Segundo Flegel (2008), em uma contusão nas estruturas oculares, pode-se verificar o seguinte sintoma:

- (A) visão desembaçada.
- (B) ausência de dor.
- (C) visão tripla.
- (D) manchas flutuantes na visão.
- (E) não percepção de clarões luminosos.

Prova : Amarela
Profissão : EDUCAÇÃO FÍSICA

Concurso : QC-FN/2015

- 44) Segundo Flegel (2008), como é denominado o tecido encontrado nas extremidades dos ossos e cujas principais funções consistem em absorver o choque quando os ossos colidem uns com os outros e reduzir o atrito entre eles?
- (A) Ligamentos.
 - (B) Cartilagem.
 - (C) Músculos.
 - (D) Tendões.
 - (E) Bursa.
- 45) Segundo Flegel (2008), qualquer lesão na coluna vertebral pode comprometer a medula espinhal, incluindo ramificações de nervos específicos. Isso pode causar perda de sensibilidade, sensação ou paralisia - uma perda de função temporária ou permanente em certas regiões do corpo. Assinale a opção que apresenta um tipo de lesão na coluna vertebral.
- (A) Compressão.
 - (B) Fratura.
 - (C) Contratura.
 - (D) Rotação.
 - (E) Luxação.
- 46) Calor sufocante e frio paralisante fazem parte de temporadas de esporte ao ar livre. É importante não menosprezar as graves doenças e lesões que podem resultar dessas dimensões. Segundo Flegel (2008), a perda ou ganho de calor por meio do ar (vento) que circula ao redor do corpo é chamada de
- (A) condução.
 - (B) radiação.
 - (C) evaporação.
 - (D) convecção.
 - (E) metabolismo.

- 47) A parada cardíaca ocorre quando um atleta para de respirar e seu coração para de bater. A intervenção de primeiros socorros deve ser iniciada em pouco tempo após o começo de uma parada cardíaca que poderá resultar em danos cerebrais permanentes. Segundo Flegel (2008), em até quanto tempo deve ser iniciada tal intervenção?
- (A) 30 segundos.
 - (B) 2 minutos.
 - (C) 3 minutos.
 - (D) 5 minutos.
 - (E) 6 minutos.
- 48) Segundo Flegel (2008), canelite é definida pelo estiramento, ruptura ou irritação dos músculos, tendões ou da fáscia que reveste os ossos da parte inferior da perna. Assinale a opção que apresenta uma causa de canelite.
- (A) Músculos da panturrilha fracos.
 - (B) Tênis novos.
 - (C) Redução repentina da intensidade do esporte.
 - (D) Corridas repetidas sobre uma superfície irregular ou rígida.
 - (E) Músculo da parte anterior da perna fortes ou com flexibilidade.
- 49) Esportes que incluem arremessos, giros, levantamentos, agarres, empurrões ou puxões colocam uma grande demanda sobre os membros superiores, ombros, braços, punhos e mãos. Segundo Flegel (2008), em uma luxação do ombro de um atleta, que providência, em primeiros socorros, deve-se tomar?
- (A) Aplicar gelo.
 - (B) Tentar forçar o úmero de volta para a glenoide.
 - (C) Deixar de monitorar o atleta em caso de choque.
 - (D) Dispensar a assistência médica de emergência.
 - (E) Aplicar bolsa de água quente.

50) Segundo Flegel (2008), o treinamento em locais muito frios pode levar o atleta a uma hipotermia grave (de 30 a 32°C). Assinale a opção que caracteriza um dos sinais que o atleta poderá apresentar nessa situação.

- (A) Aumento da frequência cardíaca.
- (B) Aumento da frequência respiratória.
- (C) Rigidez muscular.
- (D) Pele dura e pálida.
- (E) Calafrios.

Prova : Amarela
Profissão : EDUCAÇÃO FÍSICA

Concurso : QC-FN/2015