

FUNDAÇÃO DE APOIO AO IDOSO DR. THOMAS - FDT

S06 - ANALISTA MUNICIPAL - ORIENTAÇÃO DESPORTIVA

Turno: MANHÃ

Tipo de Prova
1

Sr. Candidato, para ter a sua prova corrigida é obrigatório a marcação do tipo de prova no cartão de respostas. Caso não marque o tipo de prova, o cartão de respostas não será lido e estará automaticamente eliminado do Concurso Público.

TRANSCREVA, NO SEU CARTÃO DE RESPOSTAS, A FRASE ABAIXO PARA O EXAME GRAFOTÉCNICO:

“Tudo é aliado do homem que sabe querer.” (Machado de Assis)

ATENÇÃO

Este caderno contém sessenta questões de múltipla escolha, cada uma com cinco alternativas de resposta (A, B, C, D, E).

Verifique se este material está em ordem, caso contrário, notifique imediatamente o fiscal. O tempo de duração da prova inclui o preenchimento do cartão de respostas.

Duração da prova: 4h

LEIA AS INSTRUÇÕES ABAIXO

Por motivo de segurança:

- O candidato só poderá retirar-se definitivamente da sala após 1 (uma) hora do início efetivo da prova.
- O candidato poderá retirar-se levando o seu caderno de questões, somente faltando 1 (uma) hora para o término da prova.
- O candidato que optar por se retirar sem levar o seu caderno de questões não poderá copiar suas respostas por qualquer meio.
- Ao terminar a prova, o candidato deverá se retirar imediatamente do local, não sendo possível nem mesmo a utilização dos banheiros e/ou bebedouros.
- Ao terminar a prova é de sua responsabilidade entregar ao fiscal o cartão de respostas assinado. Não se esqueça dos seus pertences.
- Os três últimos candidatos deverão permanecer na sala até que o último candidato entregue o cartão de respostas, devendo assinar a capa de sala.
- O fiscal de sala não está autorizado a alterar quaisquer dessas instruções. Em caso de dúvida, solicite a presença do coordenador local.

BOA PROVA!

LÍNGUA PORTUGUESA

Leia a sinopse a seguir e responda às questões de 01 a 05.

O Alquimista

O Alquimista é um **best-seller** do **escritor brasileiro Paulo Coelho**, publicado originalmente em 1988, em português.

Sinopse:

O alquimista segue a jornada de um pastor andaluz chamado Santiago. Acreditando em um sonho recorrente de ser profético, ele decide viajar para uma adivinha Romani em uma cidade próxima para descobrir seu significado. A mulher interpreta o sonho como uma profecia dizendo ao menino que há um tesouro nas pirâmides no Egito.

No início de sua jornada, ele encontra um velho rei, cujo nome era Melquisedeque, que lhe diz para vender suas ovelhas para viajar para o Egito e introduz a ideia de uma Lenda Pessoal. Sua Lenda Pessoal é o que você sempre quis realizar. Todos, quando são jovens, sabem o que é a sua "Lenda Pessoal". Ele acrescenta que "quando você quer algo, todo o universo conspira para ajudá-lo a alcançá-lo". Este é o tema central do livro.

Ao longo do caminho, o menino encontra um inglês que veio em busca de um Alquimista e continua suas viagens com ele. Eles viajam pelo Saara e durante sua viagem, Santiago se encontra e se apaixona por uma bela mulher árabe chamada Fátima, que reside com seu clã perto de um oásis. Ele pede a Fátima para se casar com ele, mas ela diz que só vai casar com ele depois que ele completar sua jornada e encontrar seus tesouros. Ele fica perplexo com isso, mas depois descobre que o verdadeiro amor não vai parar nem implorar para sacrificar a sua Lenda Pessoal, e se isso acontecer, não é amor verdadeiro.

O menino então encontra um alquimista que também o ensina sobre Lendas Pessoais. Ele diz que as pessoas querem encontrar apenas o tesouro de suas Lendas Pessoais, mas não a própria Lenda Pessoal. O menino se sente inseguro sobre si mesmo enquanto escuta os ensinamentos do alquimista. O alquimista afirma: "Aqueles que não entenderem suas Lendas Pessoais não conseguirão compreender seus ensinamentos". É também afirmado que o tesouro é mais digno do que o ouro. O tema principal recorre através do romance, "Quando uma pessoa realmente deseja alguma coisa, todo o universo conspira para ajudar essa pessoa a realizar seu sonho".

https://pt.wikipedia.org/wiki/O_Alquimista

Questão 1

Tendo como base a sinopse acima, é correto afirmar que esse gênero textual apresenta muitas semelhanças com

- (A) a crônica, pois apresenta uma narrativa curta e informal ligada à vida cotidiana.
- (B) a resenha, pois apresenta uma breve produção intelectual de forma crítica.
- (C) o resumo, pois contém uma descrição dos principais aspectos de outro texto de forma breve.
- (D) o artigo de opinião, pois é um texto dissertativo argumentativo com objetivo de persuasão.
- (E) a notícia, pois se trata de um texto informativo narrado em uma linguagem impessoal.

Questão 2

"[...] quando você quer algo, todo o universo conspira para ajudá-lo a alcançá-lo." 2º§

Os pronomes destacados nessa frase exercem a função sintática de:

- (A) objeto direto.
- (B) objeto indireto.
- (C) complemento nominal.
- (D) sujeito.
- (E) predicativo.

Questão 3

"Ele fica perplexo com isso, mas depois descobre que o verdadeiro amor não vai parar." 3º§

A oração sublinhada é classificada corretamente como:

- (A) oração coordenada sindética conclusiva.
- (B) oração subordinada adverbial condicional.
- (C) oração subordinada adjetiva restritiva.
- (D) oração subordinada substantiva objetiva direta.
- (E) oração subordinada substantiva completiva nominal.

Questão 4

"Santiago se encontra e se apaixona por uma bela mulher árabe chamada Fátima, que reside com seu clã [...]." 3º§

É sinônimo da palavra destacada nessa frase:

- (A) quimera.
- (B) ficção.
- (C) alquimia.
- (D) divã.
- (E) tribo.

Questão 5

"Quando uma pessoa realmente deseja alguma coisa [...]." 4º§

Assinale a alternativa em que o sentido das palavras destacadas nessa frase está corretamente identificado.

- (A) definição.
- (B) indeterminação.
- (C) qualificação.
- (D) quantificação.
- (E) classificação.

Questão 6

É correto afirmar que se emprega a vírgula para:

- (A) separar orações adjetivas restritivas.
- (B) indicar a elipse de um termo.
- (C) separar sujeito e predicado.
- (D) separar verbo e seus complementos.
- (E) marcar adjuntos adverbiais no final de frase.

Questão 7

O vocábulo que não apresenta desinência de gênero é:

- (A) própria.
- (B) verdadeiro.
- (C) inseguro.
- (D) complicada.
- (E) colunista.

Questão 8

Está em desacordo com a norma culta da Língua Portuguesa a frase:

- (A) Se você o vir, dê-lhe o recado.
- (B) Faz alguns dias que estou sem celular.
- (C) Trata-se de assuntos poucos usuais.
- (D) Eles mantêm o controle sobre o público.
- (E) Havia anos que não nos encontrávamos.

Questão 9

A alternativa em que o acento indicativo de crase procede é:

- (A) Refiro-me à minha colega de trabalho.
- (B) Refiro-me à colegas de trabalho.
- (C) Refiro-me à Vossa Senhoria.
- (D) Assisti à jogos daquele time.
- (E) Estamos dispostos à colaborar.

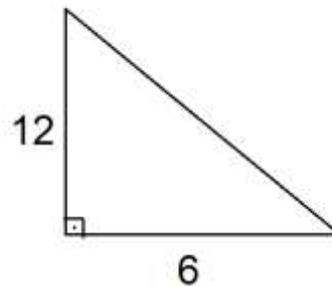
Questão 10

A alternativa em que a frase está escrita conforme a norma padrão é:

- (A) A ONU reintera posicionamento sobre desigualdade mundial.
- (B) Estudiosos analisam os reflexos das guerras no mundo.
- (C) Coalizão de mulheres denuncia crimes de desigualdade de gênero.
- (D) Governos devem aumentar suas reziliências frente às catástrofes.
- (E) O sítio fica há cerca de 100 quilômetros de Belo Horizonte.

RACIOCÍNIO LÓGICO-MATEMÁTICO**Questão 11**

Considere o seguinte triângulo retângulo:



A área desse triângulo é de:

- (A) 30
- (B) 36
- (C) 58
- (D) 60
- (E) 72

Questão 12

O polígono que apresenta nove diagonais é:

- (A) pentágono.
- (B) hexágono.
- (C) heptágono.
- (D) octógono.
- (E) eneágono.

Questão 13

Observe os conjuntos numéricos abaixo:

$$A = \{1, 5, 8, 12\}$$

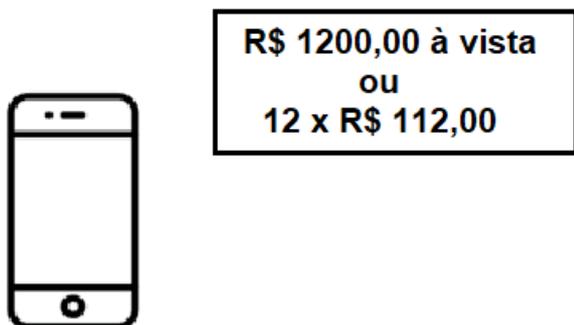
$$B = \{2, 4, 8\}$$

A quantidade de elementos do conjunto $(A \cup B)$ é:

- (A) 1
- (B) 3
- (C) 4
- (D) 6
- (E) 7

Questão 14

Uma loja fez o seguinte anúncio para informar seus clientes sobre as possíveis formas de pagamento na aquisição de um determinado modelo de smartphone:

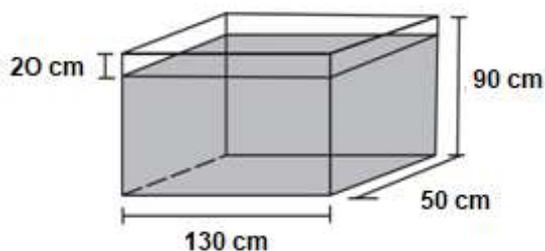


Se um cliente optar pelo parcelamento, quantos reais ele pagará de juros?

- (A) R\$ 12,00
- (B) R\$ 60,00
- (C) R\$ 112,00
- (D) R\$ 120,00
- (E) R\$ 144,00

Questão 15

Gabriel é dono de uma fábrica de materiais de construção e deseja calcular o volume de areia que foi armazenado em um tanque. Para isso, ele estabeleceu as seguintes medidas:



O volume, em m^3 , de areia nesse tanque é de:

- (A) 0,130
- (B) 0,325
- (C) 0,455
- (D) 0,585
- (E) 0,715

LEGISLAÇÃO**Questão 16**

Leia as afirmativas abaixo.

Para efeito de graduação das penas disciplinares, serão sempre tomadas em conta todas as circunstâncias em que a infração tiver sido cometida e as responsabilidades do cargo ocupado pelo infrator. Nesse sentido, são circunstâncias atenuantes da infração disciplinar:

- I – o fato de ser cometida durante o cumprimento da pena disciplinar.
- II – a apresentação de serviços considerados relevantes por lei.
- III – a combinação com outros indivíduos para a prática da falta.
- IV – a provocação injusta do superior hierárquico.

Estão corretas as afirmativas:

- (A) I e II, apenas.
- (B) III e IV, apenas.
- (C) I e III, apenas.
- (D) II e IV, apenas.
- (E) I, II, III e IV.

Questão 17

De acordo com o a Lei Municipal nº 1.509, de 21 de setembro de 2010, que reestrutura a FDT, alterando sua estrutura organizacional, podemos afirmar que o departamento administrativo possui a seguinte competência:

- (A) realização de advocacia preventiva tendente a evitar demandas judiciais e a contribuir para o aprimoramento institucional da Autarquia, inclusive mediante a propositura de anteprojetos de lei e de outros diplomas normativos.
- (B) coordenação da representação social e política do Diretor-Presidente e do Vice-Presidente.
- (C) representação judicial e extrajudicial ativa e passiva da Autarquia, nos assuntos jurídicos de seu interesse, em qualquer Juízo, instância ou Tribunal, em caráter privativo.
- (D) coordenação, programação, monitoramento e avaliação das atividades financeiras, contábeis e de execução orçamentária de programas, projetos e convênios entre as diversas áreas da Fundação.
- (E) assessoramento aos dirigentes da Fundação em matéria jurídica por meio de orientação ou de emissão de pareceres jurídicos, com vistas ao controle prévio de conformidade à lei dos atos a serem por eles praticados.

Questão 18

Em consonância com o Estatuto do Idoso, assinale a alternativa INCORRETA.

- (A) Entre as pessoas idosas, é assegurada prioridade especial aos maiores de 75 anos, atendendo-se suas necessidades sempre preferencialmente em relação às demais pessoas idosas.
- (B) É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar à pessoa idosa, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida.
- (C) Nenhuma pessoa idosa será objeto de qualquer tipo de negligência, discriminação, violência, crueldade ou opressão, e todo atentado aos seus direitos, por ação ou omissão, será punido na forma da lei.
- (D) É obrigação do Estado e da sociedade assegurar à pessoa idosa a liberdade, o respeito e a dignidade, como pessoa humana e sujeito de direitos civis, políticos, individuais e sociais, garantidos na Constituição e nas leis.
- (E) As pessoas idosas, a partir de 65 anos, que não possuam meios para prover sua subsistência, nem de tê-la provida por sua família, é assegurado o benefício mensal de 1 (um) salário mínimo, nos termos da Loas.

Questão 19

De acordo com o Código Penal Brasileiro, o crime de prevaricação consiste em:

- (A) exigir, para si ou para outrem, direta ou indiretamente, ainda que fora da função ou antes de assumi-la, mas em razão dela, vantagem indevida.
- (B) deixar o funcionário, por indulgência, de responsabilizar subordinado que cometeu infração no exercício do cargo ou, quando lhe falte competência, não levar o fato ao conhecimento da autoridade competente.
- (C) retardar ou deixar de praticar, indevidamente, ato de ofício, ou praticá-lo contra disposição expressa de lei, para satisfazer interesse ou sentimento pessoal.
- (D) solicitar ou receber, para si ou para outrem, direta ou indiretamente, ainda que fora da função ou antes de assumi-la, mas em razão dela, vantagem indevida, ou aceitar promessa de tal vantagem.
- (E) apropriar-se o funcionário público de dinheiro, valor ou qualquer outro bem móvel, público ou particular, de que tem a posse em razão do cargo, ou desviá-lo, em proveito próprio ou alheio.

Questão 20

Leia as afirmativas abaixo e marque V para verdadeiro e F para falso.

A respeito da estrutura organizacional da FDT, pode-se afirmar que fazem parte dos órgãos de assistência direta e assessoramento:

- () Assessoria Jurídica.
- () Gabinete do Diretor-Presidente.
- () Comissão de Licitação.
- () Departamento Social e de Saúde do Idoso.

Assinale a alternativa que contém a sequência correta.

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

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS**Questão 21**

Com o envelhecimento, ocorrem diversas alterações na fisiologia musculoesquelética, impactando a capacidade funcional e a saúde dos indivíduos. Uma dessas alterações é a sarcopenia, caracterizada pela perda de massa e função muscular. Considerando os conhecimentos atuais sobre as causas subjacentes à sarcopenia em idosos, qual das seguintes opções melhor descreve um mecanismo fisiopatológico primário e sua consequência funcional?

- (A) Diminuição da atividade das células satélites e consequente aumento na capacidade de regeneração muscular.
- (B) Redução da síntese de proteínas musculares e consequente diminuição da força muscular.
- (C) Aumento na concentração de miostatina e consequente aumento na resistência muscular à fadiga.
- (D) Redução na densidade de capilares musculares e aumento na eficiência do transporte de oxigênio.
- (E) Aumento da deposição de colágeno no músculo e consequente melhoria na flexibilidade muscular.

Questão 22

No contexto do envelhecimento, a osteoartrite (OA) representa uma das doenças musculoesqueléticas mais prevalentes, afetando significativamente a qualidade de vida dos idosos. A patogênese da OA é multifatorial, envolvendo aspectos biomecânicos e bioquímicos. Considerando as vias na progressão da OA em idosos, qual das seguintes opções melhor representa um mecanismo patogênico chave e sua implicação clínica?

- (A) Aumento na expressão de metaloproteinases de matriz (MMPs) e consequente melhoria na integridade da cartilagem articular.
- (B) Supressão da via de sinalização Wnt/ β -catenina e consequente aumento na formação óssea subcondral.
- (C) Ativação excessiva dos condrócitos via receptor de fator de necrose tumoral (TNF) e consequente redução na degeneração cartilaginosa.
- (D) Elevação da atividade das interleucinas pró-inflamatórias (como IL-1 β) e consequente aumento na degradação da cartilagem articular.
- (E) Diminuição da expressão de fatores de crescimento como IGF-1 nos condrócitos e consequente aumento na densidade óssea subcondral.

Questão 23

Na fisiologia musculoesquelética associada ao envelhecimento, um fenômeno particularmente importante é a alteração da resposta do músculo esquelético ao exercício. Em indivíduos idosos, a capacidade de síntese proteica muscular após o exercício é _____ em comparação a indivíduos mais jovens, um fator chave na redução da capacidade de hipertrofia muscular.

Preencha a lacuna e escolha a alternativa correta.

- (A) significativamente aumentada.
- (B) ligeiramente aumentada.
- (C) inalterada.
- (D) ligeiramente diminuída.
- (E) significativamente diminuída.

Questão 24

Avalie as seguintes afirmativas sobre as diretrizes do Ministério da Saúde no que se refere ao guia da pessoa idosa, determinando se são verdadeiras (V) ou falsas (F):

- () O guia recomenda que atividades físicas para idosos devem ser principalmente de baixa intensidade, evitando exercícios de força para reduzir o risco de lesões.
- () Nutrição adequada é enfatizada no guia, com particular atenção à necessidade de aumentar a ingestão de cálcio para prevenir a osteoporose.
- () O guia destaca a importância da vacinação em idosos, principalmente para doenças como gripe e pneumonia, que são mais prevalentes nesta faixa etária.
- () O guia desencoraja atividades sociais e recreativas em grupo para idosos, citando o risco aumentado de doenças transmissíveis.
- () Monitoramento regular da saúde mental é recomendado no guia, considerando o aumento do risco de condições como depressão e ansiedade em idosos.

A sequência correta é:

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

Questão 25

O Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741) estabelece diretrizes e proteções legais para a população idosa no Brasil. Uma das disposições da lei está relacionada à prioridade no atendimento aos idosos, estabelecendo que pessoas com idade igual ou superior a _____ anos têm direito a atendimento preferencial imediato e individualizado.

Preencha a lacuna com a idade correta conforme definido pelo Estatuto.

- (A) 60 anos.
- (B) 65 anos.
- (C) 70 anos.
- (D) 75 anos.
- (E) 80 anos.

Questão 26

Relacione as colunas a seguir, emparelhando os artigos específicos do Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741, atualizada pela Lei nº 14.423 de 2022) com suas respectivas disposições ou direitos garantidos às pessoas idosas:

- 1 – Artigo 1.
- 2 – Artigo 2.
- 3 – Artigo 3.
- 4 – Artigo 15.
- 5 – Artigo 18.

- () Direito à atenção integral à saúde por meio do SUS.
- () Direito das instituições de saúde de atender aos critérios mínimos para o atendimento às necessidades das pessoas idosas.
- () Obrigações da família, comunidade, sociedade e poder público em assegurar a efetivação dos direitos das pessoas idosas.
- () Direitos fundamentais inerentes à pessoa idosa.
- () Instituição do Estatuto da Pessoa Idosa.

A sequência correta é:

- (A) 3 – 2 – 5 – 4 – 1.
- (B) 5 – 4 – 2 – 1 – 3.
- (C) 4 – 5 – 3 – 2 – 1.
- (D) 4 – 1 – 3 – 5 – 2.
- (E) 3 – 4 – 1 – 5 – 2.

Questão 27

Considerando as mudanças na fisiologia cardiopulmonar associadas ao envelhecimento, qual das seguintes afirmações é mais precisa em relação aos efeitos do envelhecimento sobre o sistema cardiovascular e respiratório?

- (A) A capacidade vital pulmonar aumenta devido à maior rigidez da parede torácica e diminuição da força dos músculos respiratórios.
- (B) A frequência cardíaca máxima durante o exercício permanece inalterada, apesar do envelhecimento do tecido cardíaco.
- (C) O débito cardíaco em repouso aumenta devido a uma elevação no volume sistólico e frequência cardíaca.
- (D) A espessura da parede ventricular esquerda diminui, reduzindo a resistência vascular periférica.
- (E) Há uma redução na eficiência da troca gasosa pulmonar devido a alterações estruturais nos pulmões e diminuição da elasticidade.

Questão 28

Na fisiologia cardiopulmonar associada ao envelhecimento, uma das alterações mais significativas ocorre na função diastólica do coração. Qual das seguintes afirmações descreve mais acuradamente a mudança na função diastólica relacionada à idade e sua principal implicação clínica?

- (A) Aumento da velocidade de relaxamento do ventrículo esquerdo, resultando em menor risco de insuficiência cardíaca diastólica.
- (B) Diminuição da rigidez do ventrículo esquerdo, facilitando o enchimento ventricular durante a diástole.
- (C) Redução na distensibilidade do ventrículo esquerdo, levando a um aumento na pressão de enchimento ventricular.
- (D) Aumento significativo da pressão arterial diastólica, reduzindo a demanda de oxigênio do miocárdio.
- (E) Estabilização da função de enchimento do ventrículo esquerdo, minimizando alterações na pressão sanguínea.

Questão 29

Na fisiologia cardiopulmonar associada ao envelhecimento, observa-se uma diminuição progressiva da _____, um importante indicador da função respiratória, afetada principalmente pela redução da elasticidade pulmonar e mudanças na estrutura do tórax.

Preencha a lacuna com o termo correto.

- (A) frequência respiratória.
- (B) capacidade vital pulmonar.
- (C) pressão arterial sistólica.
- (D) taxa de difusão alveolar.
- (E) frequência cardíaca máxima.

Questão 30

No Capítulo V do Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741), são delineados direitos relativos à educação, cultura, esporte e lazer para as pessoas idosas. Qual das seguintes afirmações reflete corretamente uma das disposições desse capítulo?

- (A) Instituições de ensino superior são obrigadas a ofertar cursos formais e não formais presenciais ou a distância especificamente para pessoas idosas.
- (B) A lei garante um mínimo de 70% de desconto nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer para pessoas idosas.
- (C) Os currículos dos diversos níveis de ensino formal devem incluir conteúdos voltados ao processo de envelhecimento e à valorização da pessoa idosa, para eliminar preconceitos.
- (D) Os meios de comunicação são incentivados, mas não obrigados, a manter espaços ou horários especiais voltados às pessoas idosas.
- (E) O poder público deve criar universidades abertas especificamente para pessoas idosas, como parte da educação ao longo da vida.

Questão 31

Conforme estabelecido no Capítulo V do Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741), as instituições de educação superior têm um papel importante na promoção da educação contínua para as pessoas idosas. A lei especifica que estas instituições devem ofertar às pessoas idosas, na perspectiva da educação ao longo da vida, cursos e programas de extensão que sejam:

- (A) exclusivamente presenciais e formais.
- (B) baseados apenas em conteúdos artísticos e culturais.
- (C) constituídos por atividades formais e não formais, presenciais ou a distância.
- (D) focados apenas em habilidades digitais e tecnológicas.
- (E) limitados a áreas de saúde e bem-estar.

Questão 32

De acordo com o Capítulo V do Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741), é assegurado às pessoas idosas o direito à participação em atividades culturais e de lazer, que inclui um desconto mínimo de _____% nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer.

Preencha a lacuna com a porcentagem correta.

- (A) 25%.
- (B) 30%.
- (C) 40%.
- (D) 50%.
- (E) 60%.

Questão 33

Avalie as seguintes afirmações sobre o tema "Envelhecimento e saúde da pessoa idosa: Avaliação global da pessoa idosa".

I – A avaliação geriátrica global é um processo multidimensional e interdisciplinar destinado a identificar e quantificar em idosos suas capacidades e problemas funcionais, físicos, cognitivos e sociais.

II – A avaliação cognitiva em idosos deve ser feita exclusivamente por meio de testes neuropsicológicos avançados, dispensando a necessidade de uma avaliação clínica.

III – Na avaliação da mobilidade e equilíbrio, testes como o "Timed Up and Go" (TUG) são irrelevantes, pois não refletem as capacidades funcionais cotidianas do idoso.

IV – A avaliação social é menos importante que as avaliações física e cognitiva, pois o contexto social tem pouco impacto na saúde global do idoso.

V – O rastreamento de depressão é fundamental na avaliação global do idoso, dada a alta prevalência de transtornos do humor nesta faixa etária.

Estão corretas as afirmativas:

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

Questão 34

Considerando o tema "Envelhecimento e saúde da pessoa idosa: Avaliação global da pessoa idosa", qual das seguintes afirmações melhor descreve um aspecto crucial dessa avaliação e sua relevância no contexto da saúde geriátrica?

- (A) A avaliação da mobilidade e do equilíbrio é secundária na avaliação global da pessoa idosa, pois outras avaliações funcionais são mais indicativas de riscos de saúde.
- (B) A avaliação nutricional em idosos é desnecessária, uma vez que as necessidades alimentares permanecem constantes ao longo da vida adulta.
- (C) Na avaliação global, a saúde mental é considerada menos importante do que os aspectos físicos devido à menor prevalência de transtornos psicológicos em idosos.
- (D) A avaliação da função cognitiva é um componente essencial, incluindo a detecção de declínio cognitivo, que pode indicar condições como demência.
- (E) A avaliação da capacidade funcional deve focar apenas nas capacidades físicas, desconsiderando aspectos sociais e cognitivos.

Questão 35

De acordo com a Lei Nº 9.696, de 1 de setembro de 1998, que regulamenta a profissão de Educação Física, a inscrição nos Conselhos Regionais de Educação Física (CREFs) é restrita a determinados profissionais. Considere o seguinte cenário: Joana, recém-formada em um curso superior de Educação Física, deseja se registrar no CREF de sua região. Qual dos seguintes critérios NÃO é válido para sua inscrição no CREF, conforme estabelecido pela lei?

- (A) Possuir diploma de curso superior de Educação Física oficialmente autorizado ou reconhecido pelo Ministério da Educação.
- (B) Ter diploma em Educação Física expedido por instituição de ensino superior estrangeira, revalidado na forma da legislação em vigor.
- (C) Ter comprovadamente exercido atividades de Educação Física até a data de início da vigência da Lei Nº 9.696.
- (D) Ser egresso de cursos superiores de Tecnologia conexos à Educação Física, reconhecidos pelo Ministério da Educação.
- (E) Possuir formação em cursos técnicos de Educação Física de nível médio.

Questão 36

Carlos, um educador físico especializado em idosos, está desenvolvendo um programa de exercícios para um grupo de idosos em um centro comunitário. Ele sabe que a avaliação global da pessoa idosa é crucial para adaptar o programa às necessidades individuais. Qual dos seguintes aspectos da avaliação global é mais crítico para Carlos considerar ao planejar atividades físicas seguras e eficazes para esse grupo?

- (A) Avaliação exclusiva da flexibilidade articular, pois é o fator mais limitante na atividade física para idosos.
- (B) Foco em avaliações de longevidade, como análises genéticas, para determinar a intensidade do exercício.
- (C) Avaliação detalhada da capacidade cognitiva de cada participante, ignorando outras capacidades físicas.
- (D) Avaliação da mobilidade e do equilíbrio, fundamentais para determinar o risco de quedas e adequar os exercícios.
- (E) Priorização da avaliação nutricional sobre a física, supondo que as limitações físicas são menos impactantes.

Questão 37

Considerando a Lei Nº 9.696, que regulamenta a profissão de Educação Física, um educador físico, Felipe, formado em uma instituição de ensino superior brasileira e atuando na área há 5 anos, deseja expandir sua atuação para incluir a supervisão de programas de treinamento físico especializado para idosos. Qual das seguintes situações exigiria uma ação adicional de Felipe para estar em conformidade com a Lei Nº 9.696?

- (A) Realizar um curso de especialização em gerontologia, apesar de já ser formado em Educação Física.
- (B) Registrar-se em um Conselho Regional de Educação Física, mesmo possuindo diploma de Educação Física.
- (C) Obter uma certificação adicional em treinamento de força, pois a Lei exige certificações específicas para trabalhar com idosos.
- (D) Adquirir um seguro de responsabilidade civil, conforme exigido especificamente pela Lei Nº 9.696 para todos os educadores físicos.
- (E) Continuar sua prática sem alterações adicionais, já que sua formação e experiência estão de acordo com as exigências da Lei.

Questão 38

Um Analista Municipal de Orientação Desportiva está planejando um programa de exercícios para um grupo de idosos. Ele compreende a importância da avaliação global da pessoa idosa e decide incluir um teste específico para avaliar o equilíbrio e o risco de quedas. Qual dos seguintes testes é o mais adequado para ele incorporar ao seu programa de avaliação?

- (A) Teste de Caminhada de Seis Minutos.
- (B) Teste de Levantar e Andar (Timed Up and Go).
- (C) Teste de Força de Preensão Manual.
- (D) Teste de Flexibilidade do Ombro.
- (E) Teste de Reação Cognitiva.

Questão 39

Avalie as seguintes afirmações sobre as atribuições do profissional de Educação Física, determinando se são verdadeiras (V) ou falsas (F).

- () O profissional de Educação Física está habilitado a prescrever dietas nutricionais para seus alunos.
- () É atribuição do profissional de Educação Física avaliar a condição física dos indivíduos antes de iniciar um programa de treinamento.
- () O profissional de Educação Física pode atuar na reabilitação física de pacientes em tratamento médico.
- () A realização de avaliações posturais e correção de desvios é uma das competências desse profissional.
- () O profissional de Educação Física é qualificado para realizar diagnósticos de condições médicas relacionadas ao exercício.

A sequência correta é:

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

Questão 40

Lucas, um educador físico, foi contratado para desenvolver um programa de atividade física em uma escola municipal. Ele planeja incluir avaliações regulares para monitorar o progresso dos alunos. Qual das seguintes ações NÃO é apropriada para Lucas realizar no contexto de suas atribuições profissionais?

- (A) Desenvolver e implementar um programa de atividade física adaptado às idades e capacidades dos alunos.
- (B) Realizar avaliações físicas periódicas para monitorar a condição física e o progresso dos alunos.
- (C) Prescrever tratamentos fisioterapêuticos específicos para alunos com lesões esportivas.
- (D) Adaptar atividades para atender às necessidades especiais de alunos com deficiência.
- (E) Colaborar com outros educadores na escola para promover uma abordagem integrada à educação física e à saúde.

Questão 41

Mariana, uma educadora física, está planejando um programa de exercícios para um grupo de idosos. Ela sabe que as mudanças na fisiologia cardiorrespiratória associadas ao envelhecimento devem ser consideradas. Qual dos seguintes aspectos Mariana deve priorizar ao adaptar o programa para acomodar essas mudanças?

- (A) Intensificar os exercícios aeróbicos para melhorar a capacidade vital pulmonar, que aumenta com a idade.
- (B) Focar em exercícios de alta intensidade para contrariar a diminuição natural da frequência cardíaca máxima.
- (C) Incorporar períodos mais longos de aquecimento e resfriamento para aumentar a capacidade de regeneração muscular, que melhora significativamente com a idade.
- (D) Priorizar exercícios de resistência para compensar o aumento do volume sistólico em repouso.
- (E) Incluir atividades de baixa intensidade para acomodar a redução na eficiência da troca gasosa pulmonar.

Questão 42

Relacione as colunas, emparelhando as alterações fisiológicas cardiorrespiratórias associadas ao envelhecimento com suas respectivas consequências para a atividade física.

- 1 – Diminuição da frequência cardíaca máxima.
- 2 – Redução da capacidade vital pulmonar.
- 3 – Aumento na rigidez das paredes arteriais.
- 4 – Redução na eficiência da troca gasosa pulmonar.

- () Adaptação de exercícios para acomodar a diminuição da capacidade aeróbica.
- () Menor tolerância a exercícios de alta intensidade.
- () Necessidade de exercícios focados em melhorar a flexibilidade e mobilidade torácica.
- () Aumento da importância de atividades focadas no controle da pressão arterial.

A sequência correta é:

- (A) 1 – 4 – 2 – 3.
- (B) 2 – 3 – 1 – 4.
- (C) 4 – 1 – 2 – 3.
- (D) 3 – 2 – 4 – 1.
- (E) 4 – 2 – 3 – 1.

Questão 43

Roberto, um educador físico, está desenvolvendo um programa de treinamento para um grupo de idosos. Ele está ciente das alterações na fisiologia musculoesquelética associadas ao envelhecimento. Qual das seguintes abordagens Roberto deve priorizar para minimizar o impacto dessas alterações?

- (A) Focar exclusivamente em exercícios de alta intensidade para combater a perda muscular rápida.
- (B) Incorporar treinamento de equilíbrio e coordenação para prevenir quedas.
- (C) Priorizar treinamento cardiovascular, desconsiderando o treinamento de força.
- (D) Evitar exercícios de resistência para prevenir lesões musculares.
- (E) Concentrar-se apenas em exercícios de flexibilidade para melhorar a mobilidade articular.

Questão 44

Relacione as colunas, associando as alterações fisiológicas musculoesqueléticas comuns no envelhecimento com suas respectivas implicações para o treinamento físico.

- 1 – Diminuição da massa muscular (sarcopenia).
- 2 – Redução da densidade óssea (osteopenia/osteoporose).
- 3 – Aumento da rigidez articular.
- 4 – Diminuição da coordenação motora.

- () Necessidade de atividades de fortalecimento muscular, focando em exercícios de resistência.
- () Ênfase em exercícios de impacto e treinamento de força para melhorar a densidade óssea.
- () Incorporação de exercícios para melhorar a flexibilidade e amplitude de movimento.
- () Inclusão de atividades que aprimorem o equilíbrio e a coordenação.

A sequência correta é:

- (A) 4 – 3 – 2 – 1.
- (B) 2 – 1 – 4 – 3.
- (C) 1 – 2 – 4 – 3.
- (D) 3 – 4 – 2 – 1.
- (E) 1 – 2 – 3 – 4.

Questão 45

Ana, uma educadora física, está planejando um programa de atividades físicas para um grupo de idosos em um centro comunitário. Ao revisar o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741), Ana quer garantir que o programa esteja em conformidade com a legislação. Qual das seguintes ações de Ana estaria alinhada com as diretrizes do Estatuto da Pessoa Idosa?

- (A) Excluir idosos com mais de 80 anos, pois o Estatuto sugere atividades físicas apenas para pessoas entre 60 e 80 anos.
- (B) Oferecer descontos de 30% nas taxas do programa para idosos, cumprindo o requisito mínimo de desconto.
- (C) Assegurar que as atividades físicas sejam adaptadas para atender às limitações físicas específicas dos idosos.
- (D) Limitar o acesso de idosos às atividades físicas, priorizando apenas aqueles com boa condição física.
- (E) Exigir um atestado médico para todos os idosos, como condição para participação no programa.

Questão 46

Pedro, um educador físico especializado em treinamento de alto rendimento, foi contratado para desenvolver um programa de atividade física para um grupo de idosos em um centro de convivência. Ao considerar a implementação de métodos avançados de treinamento para esse público, qual das seguintes opções NÃO é apropriada para Pedro incluir no programa?

- (A) Introduzir exercícios de resistência progressiva, considerando as limitações de força dos idosos.
- (B) Aplicar treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) adaptado às capacidades dos idosos.
- (C) Utilizar técnicas de treinamento neuromuscular para melhorar a coordenação e prevenir quedas.
- (D) Prescrever suplementos nutricionais ergogênicos para aumentar a força muscular e a resistência.
- (E) Incorporar atividades que estimulem a flexibilidade e a mobilidade articular.

Questão 47

Como Analista Municipal de Orientação Desportiva, você está desenvolvendo um programa de atividades físicas para idosos em sua comunidade. Com base em conhecimentos gerais e práticas recomendadas sobre o cuidado com idosos, analise as afirmativas a seguir.

- I – Exercícios de alta intensidade são geralmente mais seguros e benéficos para idosos do que atividades de baixa intensidade.
- II – A inclusão de atividades que promovem o equilíbrio e a coordenação é crucial para prevenir quedas em idosos.
- III – A avaliação regular da capacidade funcional dos idosos é importante para adaptar o programa de exercícios às suas necessidades individuais.
- IV – Treinamento de força não é recomendado para idosos devido ao alto risco de lesões.
- V – A hidratação adequada deve ser uma prioridade durante os exercícios, especialmente para idosos, devido à diminuição da sensação de sede com a idade.

Estão corretas as afirmativas:

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

Questão 48

Como Analista Municipal de Orientação Desportiva, você está planejando um programa de exercícios para um grupo de idosos. Considerando as mudanças na fisiologia musculoesquelética associadas ao envelhecimento, qual das seguintes afirmações melhor descreve uma mudança importante que deve ser considerada no design do programa?

- (A) O envelhecimento leva a um aumento significativo na capacidade de regeneração muscular, facilitando a recuperação após o exercício.
- (B) Com a idade, ocorre um aumento na densidade e força dos tendões, melhorando a capacidade de suportar cargas pesadas.
- (C) Há uma diminuição geral na flexibilidade articular, o que exige uma ênfase maior em exercícios que promovam a mobilidade.
- (D) A capacidade máxima de oxigenação do sangue (VO₂ máx) aumenta significativamente, permitindo sessões de exercício mais longas e intensas.
- (E) O envelhecimento resulta em uma melhoria na coordenação neuromuscular, tornando os idosos menos propensos a quedas.

Questão 49

Como Analista Municipal de Orientação Desportiva, ao planejar um programa de atividades físicas para idosos, é crucial considerar as especificidades do envelhecimento. Uma das recomendações para o exercício físico em idosos é focar em _____, essencial para manter a independência e prevenir quedas.

Preencha a lacuna com a opção correta.

- (A) treinamento de alta intensidade.
- (B) exercícios de flexibilidade.
- (C) treinamento de força.
- (D) exercícios aeróbicos de longa duração.
- (E) treinamento de equilíbrio e coordenação.

Questão 50

De acordo com a Lei Nº 9.696, de 1 de setembro de 1998, que regulamenta a profissão de Educação Física no Brasil, é estabelecido que o exercício das atividades de Educação Física como profissional é prerrogativa dos profissionais regularmente registrados nos:

- (A) Conselhos Municipais de Educação Física.
- (B) Conselhos Regionais de Educação Física.
- (C) Ministério da Saúde.
- (D) Conselhos Nacionais de Educação Física.
- (E) Departamentos de Educação Física.

Questão 51

De acordo com a Lei Nº 9.696, de 1 de setembro de 1998, que regulamenta a profissão de Educação Física no Brasil, uma das categorias de profissionais que podem se inscrever nos Conselhos Regionais de Educação Física inclui indivíduos com diploma de Educação Física expedido por instituição de ensino superior _____, revalidado na forma da legislação em vigor.

Preencha a lacuna com a opção correta.

- (A) brasileira.
- (B) estrangeira.
- (C) pública.
- (D) privada.
- (E) online.

Questão 52

Como Analista Municipal de Orientação Desportiva, você está desenvolvendo um programa de exercícios para idosos, considerando as mudanças na fisiologia musculoesquelética associadas ao envelhecimento. Ordene os seguintes passos para criar um programa eficaz.

- 1 – Avaliar a capacidade funcional de cada idoso para identificar limitações específicas.
- 2 – Implementar exercícios de fortalecimento muscular adaptados às capacidades dos idosos.
- 3 – Realizar um aquecimento gradual para preparar os músculos e articulações para o exercício.
- 4 – Incluir atividades que promovam a flexibilidade e a mobilidade articular.
- 5 – Monitorar a resposta dos idosos aos exercícios para ajustar a intensidade e a duração conforme necessário.

A sequência correta é:

- (A) 1 – 3 – 2 – 4 – 5.
- (B) 2 – 4 – 3 – 1 – 5.
- (C) 1 – 2 – 3 – 4 – 5.
- (D) 5 – 2 – 3 – 1 – 4.
- (E) 4 – 2 – 3 – 5 – 1.

Questão 53

No contexto da fisiologia cardiorrespiratória associada ao envelhecimento, é observado que a capacidade máxima de oxigenação do sangue durante o exercício, conhecida como _____, diminui. Este fator é crucial para Analistas Municipais de Orientação Desportiva ao planejarem programas de atividades físicas para idosos.

Preencha a lacuna com a opção correta.

- (A) frequência cardíaca máxima.
- (B) capacidade vital pulmonar.
- (C) VO2 máximo.
- (D) volume sistólico máximo.
- (E) pressão arterial sistólica.

Questão 54

Como Analista Municipal de Orientação Desportiva, ao planejar programas de exercícios para idosos, é essencial compreender as mudanças na fisiologia cardiorrespiratória associadas ao envelhecimento. Qual das seguintes afirmações é CORRETA em relação a essas mudanças?

- (A) Com o envelhecimento, ocorre um aumento na capacidade de difusão alveolar, melhorando a troca de gases durante a respiração.
- (B) A frequência cardíaca máxima durante o exercício aumenta com a idade, exigindo programas de exercícios com intensidades mais altas para idosos.
- (C) O envelhecimento leva a um aumento da capacidade vital pulmonar, permitindo maior tolerância a exercícios aeróbicos.
- (D) Existe uma redução na eficiência da troca gasosa pulmonar no envelhecimento, o que pode limitar a capacidade de exercício aeróbico.
- (E) A pressão arterial sistólica diminui significativamente com a idade, reduzindo o risco de hipertensão durante o exercício físico.

Questão 55

Como Analista Municipal de Orientação Desportiva, você está planejando um programa de atividades físicas para idosos, considerando as disposições do Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741). De acordo com o Estatuto, qual das seguintes ações é fundamental para garantir a conformidade com a legislação?

- (A) Oferecer atividades físicas exclusivamente para idosos com idade superior a 75 anos, conforme estipulado pelo Estatuto.
- (B) Assegurar a gratuidade das atividades físicas para todos os idosos, independentemente da situação financeira.
- (C) Implementar um sistema de transporte gratuito para facilitar o acesso dos idosos ao local das atividades.
- (D) Garantir um desconto mínimo de 50% nas taxas de inscrição para eventos esportivos destinados a idosos.
- (E) Fornecer atendimento médico especializado no local das atividades físicas para idosos com condições de saúde crônicas.

Questão 56

Considerando as diretrizes do "Guia da Pessoa Idosa" do Ministério da Saúde, um Analista Municipal de Orientação Desportiva deve planejar um programa de exercícios para um grupo diversificado de idosos. Qual das seguintes estratégias é a mais adequada para abordar as necessidades variadas desse grupo, segundo as recomendações do guia?

- (A) Implementar um programa uniforme de exercícios de resistência, pois é a forma mais eficaz de exercício para todos os idosos.
- (B) Excluir idosos com mobilidade reduzida, focando apenas naqueles que podem participar de atividades de intensidade moderada a alta.
- (C) Desenvolver um programa que enfatize atividades aeróbicas, descartando a necessidade de treinamento de força ou flexibilidade.
- (D) Criar um programa que integre avaliações regulares, adaptando exercícios para atender às capacidades individuais e progressos.
- (E) Limitar o programa a atividades de baixo impacto, como caminhada, para evitar riscos de lesões em idosos.

Questão 57

Como Analista Municipal de Orientação Desportiva, ao se referir ao "Guia da Pessoa Idosa" do Ministério da Saúde, qual das seguintes recomendações é fundamental considerar ao desenvolver um programa de atividades físicas para idosos?

- (A) Focar exclusivamente em exercícios de alta intensidade para combater a perda muscular associada à idade.
- (B) Priorizar atividades físicas individuais, evitando exercícios em grupo para minimizar o risco de infecções.
- (C) Incluir uma variedade de atividades físicas que promovam tanto a saúde física quanto mental dos idosos.
- (D) Restringir a participação em atividades físicas a idosos sem histórico de doenças crônicas.
- (E) Desencorajar a prática de exercícios aeróbicos em favor de atividades mais passivas, como ioga ou tai chi.

Questão 58

No contexto do Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741), é essencial para um Analista Municipal de Orientação Desportiva compreender as diretrizes relacionadas à atividade física para idosos. De acordo com o Estatuto, as instituições de ensino superior são incentivadas a ofertar cursos e programas de extensão para pessoas idosas, que devem incluir atividades:

- (A) exclusivamente teóricas.
- (B) focadas em reabilitação física.
- (C) formais e não formais, presenciais ou a distância.
- (D) somente recreativas.
- (E) apenas de capacitação profissional.

Questão 59

Ao realizar a avaliação global de uma pessoa idosa no contexto de um programa de atividades físicas, é crucial medir a _____, um indicador-chave da mobilidade funcional e risco de quedas. Esta avaliação é particularmente importante para os Analistas Municipais de Orientação Desportiva no planejamento de exercícios adequados.

Preencha a lacuna com a opção correta.

- (A) frequência cardíaca máxima.
- (B) capacidade vital pulmonar.
- (C) velocidade de caminhada.
- (D) força de preensão manual.
- (E) pressão arterial sistólica.

Questão 60

Como Analista Municipal de Orientação Desportiva, você está elaborando uma avaliação global para um grupo de idosos que participarão de um programa de exercícios. Qual dos seguintes componentes é essencial incluir na avaliação global para identificar de forma abrangente as necessidades e capacidades dos idosos participantes?

- (A) Teste genético para identificar predisposições a condições crônicas relacionadas ao envelhecimento.
- (B) Avaliação exclusiva da capacidade aeróbica, focando somente na resistência cardiovascular.
- (C) Testes de flexibilidade e força muscular, sem considerar aspectos cognitivos ou emocionais.
- (D) Avaliação multidimensional, incluindo aspectos físicos, cognitivos, emocionais e sociais.
- (E) Monitoramento contínuo da pressão arterial durante os exercícios, excluindo outros parâmetros de saúde.