

1. Assinale a alternativa correta:

- I. *O treinamento físico sistemático em idosos facilita a retenção proteica e pode retardar a diminuição da massa muscular e da força.*
- II. *Em idosos as fibras musculares diminuem de tamanho, em particular as fibras brancas de contração rápida, o que explica a movimentação mais lenta.*

- a) Apenas o item I está correto.
- b) Apenas o item II está correto.
- c) Ambos os itens estão corretos.
- d) Ambos os itens estão incorretos.

2. Leia os itens abaixo e assinale a alternativa correta:

- I. *O indivíduo fisicamente ativo melhora a autoestima, previne doenças e, conseqüentemente, melhora a qualidade de vida.*
- II. *Durante os exercícios físicos, a pressão sanguínea aumenta, mas ao término da atividade, ela cai e permanece durante três a quatro horas. Assim, o exercício funciona como um redutor de pressão.*
- III. *Indivíduos com osteoporose geralmente não devem praticar esporte devido à fragilidade óssea.*

- a) Apenas I está incorreto.
- b) Apenas II está incorreto.
- c) Apenas III está incorreto.
- d) I, II e III estão incorretos.

3. São direitos dos idosos, exceto:

- a) Viver com dignidade, com acesso aos bens e serviços socialmente produzidos.
- b) Direito à vida familiar, à convivência social e comunitária: receber apoio e apoiar a família, preservar laços e vínculos familiares, trocar experiência de vida; receber suporte social, psicológico e emocional.
- c) Direito ao respeito, às diferenças, às limitações, ao modo de entender o mundo, ao modo de viver.
- d) Direito de não permanecer em fila para transplantes.

4. Assinale a alternativa em que ao menos um esporte não faz parte do JORI – Jogos Regionais do Idoso:

- a) Bocha, atletismo, dama e xadrez.
- b) Futebol, hipismo, tênis de mesa e truco.
- c) Dominó, dança de salão, atletismo e voleibol.
- d) Coreografia, buraco, natação e damas.

5. Um trabalho de iniciação ao voleibol para idosos deve começar com pequenas adaptações como, exceto:

- a) Diminuir o peso da bola introduzindo bolas de borracha grandes.
- b) Dar o saque antes da linha de ataque.
- c) Dar 4 a 5 toques, ao invés de 3 toques na bola.
- d) Nenhuma das alternativas anteriores está correta.

6. Leia as afirmativas e assinale a alternativa correta.

- I. *A região do cérebro chamada hipocampo é essencial para formação da memória e do aprendizado e diminui seu tamanho conforme a idade avança.*
- II. *Exercícios não ajudam a produzir células cerebrais adicionais.*
- III. *Exercícios físicos melhoram a memória.*

- a) Apenas I e II estão incorretos.
- b) Apenas I e III estão corretos.
- c) Apenas II está correto.
- d) Todos estão incorretos.

7. Sobre idosos sedentários aptos a realizar exercícios, assinale a alternativa incorreta:

- a) São recomendados exercícios aeróbicos de baixo impacto, como caminhadas, bicicletas ou hidroginásticas com frequências máxima de 2 vezes por semana durante aproximadamente 50 minutos.
- b) Nos primeiros treinos é recomendado aos pacientes idosos que utilizam betabloqueadores que a frequência cardíaca não ultrapasse no máximo 50% da capacidade.
- c) Exercícios de equilíbrio são recomendados a pacientes idosos para fortalecimento da musculatura.
- d) Exercícios de ioga e pilates são importantes para melhora da percepção dos movimentos, melhora da flexibilidade e do equilíbrio, além de aumento da autoestima.

8. Sobre os benefícios de um programa de condicionamento físico podemos afirmar que:

- I. *Ocorre uma diminuição na quantidade de vasos sanguíneos nos músculos ativos.*
- II. *Diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial em repouso.*
- III. *Ocorre uma diminuição dos índices de glicose no sangue.*

- a) Apenas I e III estão incorretas.
- b) Apenas I está incorreta.
- c) Apenas II e III estão incorretas.
- d) Apenas III está incorreta.

9. Assinale a alternativa incorreta quanto aos pacientes hipertensos:

- a) Exercícios aeróbicos são os mais indicados para pacientes jovens hipertensos.
- b) Exercícios de baixa e moderada intensidade são os mais propícios para pacientes hipertensos.
- c) O exercício físico pode substituir a necessidade do paciente hipertenso utilizar tratamento farmacológico.
- d) O aumento da pressão arterial e o aumento da idade dos indivíduos estão intimamente ligados e representam um comportamento biológico normal.

10. Foi a maior nadadora brasileira de todos os tempos. No campeonato mundial da categoria 85-90 anos, realizado em agosto de 2000, ela voltou de Munique com cinco medalhas de ouro. Seu nome é:
- Piedade Coutinho Azevedo.
 - Maria Emma Hulda Lenk.
 - Patrícia Amorim.
 - Joanna Albuquerque Maranhão Bezerra de Mello.
11. A partir de quantos anos é considerado idoso no Brasil:
- Igual ou superior a de 59 anos.
 - Igual ou superior a de 62 anos.
 - Igual ou superior a de 60 anos.
 - Igual ou superior a de 70 anos.
12. A participação dos idosos em atividades culturais, de esporte e lazer, bem como o acesso preferencial, será proporcionada mediante a descontos de pelo menos:
- 40 %.
 - 35 %.
 - 50 %.
 - 45 %.
13. Treinadores para 3ª idade devem ajudar o idoso, exceto:
- A valorizar o registro da memória e a transmissão de informações, como meio de garantir a continuidade e a identidade cultural.
 - Incentivar e criar programas de lazer, esporte e atividades físicas que proporcionem a melhoria da qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação na comunidade.
 - Auxiliar as atividades domésticas do idoso.
 - Nenhuma das alternativas anteriores está correta.
14. A atividade física para o idoso está centrada em quatro pilares principais, que são:
- Sociabilização, Musculação, Movimentação e Alimentação.
 - Prevenção, Manutenção, Reabilitação e Recreação.
 - Diagnóstico, Tratamento, Lazer e Musculação.
 - Independência, Lazer, Alimentação e Sociabilização.
15. Leia e assinale a alternativa correta:
- A deterioração das funções fisiológicas normais em idosos pode ser atenuada ou revertida com treinamento regular de endurance.*
 - As orientações de programas para idoso são semelhantes ao de jovens, sendo que o esforço necessário para obtenção do resultado pode ser inferior à indivíduos jovens.*
- Apenas o item I está correto.
 - Apenas o item II está correto.
 - Ambos estão corretos.
 - Ambos estão incorretos.
16. Aponte a alternativa em que há erro no gênero do substantivo:
- O guaraná é uma fruta deliciosa.
 - O trema foi praticamente excluído da nossa língua.
 - Aquela omelete é feita com tomate e manjerição.
 - Utilizamos o cal que estava guardado na obra.
17. O filme era **enfadonho**. Aponte a alternativa em há um antônimo do termo sublinhado:
- Divertido.
 - Trivial.
 - Depravado.
 - Inculto.
18. Quanto ao número, o substantivo está flexionado incorretamente em:
- Já recebi muitas bênçãos em minha vida.
 - Houve um congresso de capitães da marinha.
 - Estou esperando as escrituras assinadas pelos tabeliões.
 - No jantar de Natal quebraram três cálices de vinho.
19. A forma verbal foi empregada incorretamente em:
- Não **faça** cerimônia!
 - Os preços baixos foram **pleiteados** pelo comprador.
 - Quando faço exercícios físicos **suos** muito.
 - Eu **mido** 1,80 centímetros.
20. **Havia quatro estudantes na cantina**. Sobre esta oração podemos afirmar que:
- Trata-se de oração sem sujeito.
 - O sujeito é simples.
 - O sujeito é indeterminado.
 - O sujeito é oculto.
21. Aponte a alternativa em que há uma ideia de conclusão:
- Penso, logo existo.
 - Fazia regime sem parar, todavia, não emagrecia.
 - Tomei muito café, pois precisava trabalhar até tarde.
 - Convidei-o, mas ele não apareceu.
22. Analise as afirmações abaixo quanto à concordância verbal e indique a alternativa correta:
- Devem existir muitos empregados nos bastidores deste show.*
 - Alguns de nós faremos o jantar.*
 - Dá-se aulas de interpretação.*
- I, II e III estão de acordo com as regras de concordância verbal.
 - Apenas I e II estão de acordo com as regras de concordância verbal.
 - Apenas II está de acordo com as regras de concordância verbal.
 - Apenas I e III estão de acordo com as regras de concordância verbal.

23. Obedeço-lhe sempre! O verbo desta oração se classifica como:

- Verbo transitivo direto.
- Verbo transitivo indireto.
- Verbo intransitivo.
- Verbo de ligação.

24. Há um erro de regência verbal em:

- Prefiro a musculação à natação.
- Visava a aquisição de um cargo de confiança.
- Simpatizei com aquele rapaz.
- Eu namorei a filha do patrão.

25. Minha sogra é uma fera! Na oração, há claramente a figura de linguagem:

- Sinestesia.
- Pleonasmo.
- Metáfora.
- Polissíndeto.

26. Na frase abaixo, a devida classificação morfológica das palavras em destaque é, respectivamente:

Apesar das camisetas estarem encardidas, não brigou comigo.

- Conjunção, adjetivo, pronome.
- Pronome, adjetivo, pronome.
- Conjunção, substantivo, conjunção.
- Pronome, substantivo, interjeição.

27. Eles ___ que tudo dará certo.

- Creem.
- Creem.
- Crêem.
- Creêm.

28. Analise as formas abaixo e assinale a alternativa correta:

- Antiquíssimo.*
- Docérrimo.*
- Salubérrimo.*

- I, II e III são formas corretas do superlativo absoluto sintético.
- Apenas I é uma forma correta do superlativo absoluto sintético.
- Apenas I e III são formas corretas do superlativo absoluto sintético.
- Apenas II e III são formas corretas do superlativo absoluto sintético.

29. Empregue corretamente os pronomes e aponte a alternativa correta:

Não houve nada entre ___ e ela.
Este serviço é para ___ fazer.

- Mim – mim.
- Mim – eu.
- Eu – eu.
- Eu – mim.

30. A seleção brasileira feminina de voleibol classificou-se em que lugar no campeonato mundial de 2010 realizado no Japão?

- Quarto lugar.
- Terceiro lugar.
- Segundo lugar.
- Primeiro lugar.

31. A Presidente eleita do Brasil, Dilma Rousseff, nasceu na cidade de:

- Porto Alegre.
- São Paulo.
- Belo Horizonte.
- Rio de Janeiro.

32. Leia o texto abaixo:

Partido curdo mata soldado turco e fere outro
 ANCARA - Um soldado turco morreu e outro ficou ferido neste domingo, 20, no ataque a um posto militar por parte do Partido dos Trabalhadores do Curdistão (PKK), que já no sábado matou outros 11 militares. Após o ataque, o exército turco iniciou uma operação de castigo, com apoio de artilharia e aéreo, que incluiu incursões da Força Aérea para bombardear posições do PKK no norte do Iraque. Segundo o exército, 12 guerrilheiros morreram nessa operação.

Fonte: <http://www.estadao.com.br/noticias/internacional,partido-curdo-mata-soldado-turco-e-fere-outro,569378,0.htm>, acessado em 23 de junho de 2010.

Sobre os curdos, pode afirmar que:

- Os curdos formam o maior grupo étnico sem Estado no mundo – cerca de 30 milhões de pessoas. Este povo sofre violenta repressão dos governos turco e iraquiano.
- Os curdos seguem a religião judaica, e habitam áreas da Turquia, Israel e Catar. Em 2010 conseguiram a independência e formaram uma nova nação no continente asiático.
- O povo curdo surgiu de uma ramificação dos persas e conseguiram se libertar da Turquia. Seguem o budismo e mantêm laços econômicos com a Índia.
- O Curdistão teve sua autonomia reconhecida pela ONU em 2008, porém o governo turco não aceita a separação e matem tropas em território curdo.

33. A escala é uma das técnicas utilizadas pela cartografia na elaboração de produtos cartográficos. São relações entre as dimensões reais e as suas representações em mapas e cartas. Sobre as escalas 1:10.000 e 1:100.000, é correto afirmar que:

- A escala de 1:10.000 é menor que a de 1:100.000.
- Uma estrada de tamanho real de 50 km é representada por uma estrada de 50 cm no mapa de escala 1:100.000.
- Uma pista de aeroporto que mede 3 km é representada por uma pista de 0,3 cm no mapa de escala 1:10.000.
- A escala 1:10.000 é vinte vezes maior que a de 1:100.000.

- 34.** As cidades de *Bento Gonçalves* e *Canela* localizam-se no Estado:
- Mato Grosso do Sul.
 - Minas Gerais.
 - São Paulo.
 - Rio Grande do Sul.
-
- 35.** Em uma P.G. onde a soma dos dois primeiros termos é 28 e a soma dos dois seguintes é 175, a razão é:
- 2,75.
 - 1,5.
 - 1,75.
 - 2,5.
-
- 36.** Comprei dois remédios e a diferença entre o preço deles é R\$ 36,00. Sabendo-se que o preço deles está um para o outro assim como 5 está para 2, quanto gastei nessa compra?
- R\$ 60,00.
 - R\$ 90,00.
 - R\$ 76,00.
 - R\$ 84,00.
-
- 37.** Um ângulo mais o dobro do seu complemento é igual a $142^\circ 34'$, qual é esse ângulo?
- $37^\circ 26'$.
 - $42^\circ 12'$.
 - $54^\circ 12'$.
 - $117^\circ 26'$.
-
- 38.** Comprei um televisor por R\$ 680,00 e vou pagar em 4 parcelas mensais, mas no momento de fazer os cheques, fui premiada com 12% de desconto, então, qual o valor de cada prestação?
- R\$ 190,40.
 - R\$ 136,40.
 - R\$ 162,60.
 - R\$ 149,60.
-
- 39.** Um ciclista percorre 80 km em 4 dias, andando 12 horas por dia. Quantos dias levará para percorrer 120 km, andando 8 horas por dia?
- 12 dias.
 - 9 dias.
 - 8 dias.
 - 15 dias.
-
- 40.** Os lados de um triângulo medem 12 cm, 30 cm e 42 cm. Outro triângulo semelhante a esse, tem por perímetro 126 cm. O lado maior desse triângulo mede:
- 18.
 - 74.
 - 63.
 - 45.
-
- 41.** Um feixe de três paralelas é cortado por duas transversais. Sobre a primeira transversal, ele determina segmentos de 8 cm e 28 cm. O menor segmento da segunda transversal mede 12 cm e o segmento maior mede:
- 35.
 - 38.
 - 54.
 - 42.
-
- 42.** Quatro amigos treinam todos os dias, corrida para uma maratona. Hoje o técnico inverteu o treinamento para testar a rapidez de cada um em certo percurso: a um apito dele todos juntos iniciam a corrida e a três apitos todos param onde estão. Se Raul percorreu $\frac{3}{4}$ do percurso, André $\frac{1}{3}$, Téó $\frac{4}{5}$ e Júlio $\frac{2}{3}$, qual deles foi o mais rápido?
- Raul.
 - André.
 - Téó.
 - Júlio.
-
- 43.** Qual o valor de k para que a equação $(k + 7)x^2 - 10x + 3 = 0$ tenha $\frac{3}{8}$ como produto das suas raízes?
- 3.
 - 1.
 - 2.
 - 5.
-
- 44.** Colocando R\$ 10.400,00 a juros simples, à taxa de 37,2% ao ano, rende R\$ 1.612,00 se permanecer por:
- 3 meses.
 - 1 ano.
 - 5 meses.
 - 8 meses.
-
- 45.** Para fazer enfeites de Natal preciso de circunferências vermelhas. Como tenho folhas quadradas, inscrevi a maior circunferência possível em cada folha e as recortei. Se a circunferência tem 3 dm de raio, as sobras de cada folha somam:
- 884 cm².
 - 482 cm².
 - 1.242 cm².
 - 774 cm².
-
- 46.** Em que quadrante fica o vértice da parábola definida por $y = -x^2 - x + 9$ e qual é o par que representa esse vértice?
- 2º quadrante; V $(\frac{1}{2}, -\frac{37}{2})$.
 - 1º quadrante; V (5, 4).
 - 3º quadrante; V (-5, -4).
 - 2º quadrante; V (-0,5; 9,25).

47. Dados $A = a^2 + 2ab + b^2$; $B = -3a^2 + 4b^2 - 2ab$ e $C = -5a^2 + b^2$, então $A - B + C$ resulta em:

- a) $-a^2 + 6b^2$.
- b) $-a^2 + 4ab - 4b^2$.
- c) $-7a^2 + 6b^2$.
- d) $-a^2 + 4ab - 2b^2$.

48. Qual é a área total de um vitral que é composto por 8 trapézios com 10 cm de altura e cujas bases medem 40 cm e 20 cm e por 6 losangos com diagonais de 60 cm e 30 cm?

- a) 0,78 m².
- b) 26,7 m².
- c) 6,48 m².
- d) 78 m².

49. Uma ponte foi construída sobre um rio. A distância entre as margens é 150 metros. Um quinto do comprimento da ponte está sobre a margem direita do rio e outro um quinto da ponte fica sobre a margem esquerda do rio. Sendo assim, o comprimento total da ponte é:

- a) 210 m.
- b) 230m.
- c) 250 m.
- d) 270 m.

50. A soma de 3 números 774. O 2º excede o 1º em 45 unidades e o 3º excede o 2º em 81 unidades. Qual é o menor número?

- a) 312.
- b) 171.
- c) 201.
- d) 254.