

Nome:

Documento de identidade:

Inscrição:

Local de prova:

Sala:

Sequência:

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO SESC-DF

PROCESSO SELETIVO NÍVEL SUPERIOR

CARGO 102: EDUCADOR FÍSICO

Avaliação Teórica

INSTRUÇÕES

- Ao receber este caderno de provas, confira inicialmente se os seus dados pessoais, transcritos acima, estão corretos e coincidem com o que está registrado na sua folha de respostas.
- Verifique atentamente se este caderno de provas corresponde ao cargo de sua inscrição e se contém 50 (cinquenta) questões de múltipla escolha, com 5 (cinco) alternativas de resposta para cada uma, correspondentes às provas objetivas. Caso o caderno esteja incompleto ou tenha qualquer defeito, solicite ao chefe de sala que tome as medidas cabíveis, pois não serão aceitas reclamações posteriores nesse sentido.

Quando autorizado pelo chefe de sala, no momento da identificação, escreva, no espaço apropriado da sua folha de respostas, com sua caligrafia usual, a seguinte frase:

“O desejo chegado é árvore de vida.”

- Você dispõe de **3 (três) horas** para a realização das provas. Na duração das provas, está incluído o tempo destinado à entrega do material, à identificação – que será feita no decorrer das provas – e ao preenchimento da **folha de respostas**.
- Deixe sobre a carteira apenas o documento de identidade e a caneta esferográfica de tinta preta.
- É proibido fazer anotações de informações relativas às suas respostas no comprovante de inscrição e(ou) em qualquer outro meio que não os permitidos.
- Somente após decorrida **1 (uma) hora** do início das provas, você poderá entregar sua folha de respostas e este caderno de provas e retirar-se da sala.
- Você só poderá levar este caderno de provas no decurso dos **últimos 30 (trinta) minutos** do tempo destinado à realização das provas.
- Não se comunique com outros candidatos e nem se levante sem a autorização do chefe de sala.
- Ao terminar as provas, chame o chefe de sala, devolva-lhe sua **folha de respostas** devidamente assinada e deixe o local de provas.
- A desobediência a qualquer uma das determinações constantes em edital, no presente **caderno** ou na **folha de respostas** poderá implicar a anulação das suas provas.
- Não serão conhecidos os recursos em desacordo com o estabelecido em edital normativo.
- É permitida a reprodução deste material apenas para fins didáticos, desde que citada a fonte.
- Mais informações: contato@institutoibest.com.br | Canal Telegram: @institutoibest

QUESTÃO 4

Assinale a alternativa que apresenta um trecho extraído do texto no qual a vírgula é empregada com a finalidade de separar orações coordenadas com sujeitos diferentes.

- (A) “A primeira coisa que ele aprende é driblar, e é esse o seu passaporte para ser chamado para qualquer pelada” (linhas 2 a 4).
- (B) “Assim como a televisão agora está em toda parte, o futebol é onipresente na periferia” (linhas 5 e 6).
- (C) “Quando corríamos, a serragem afundava junto com o nosso pé” (linhas 12 e 13).
- (D) “Em outro ponto do ‘campim’, um pé de tamarindo ensaiava o meu paladar para as balas que viria a conhecer no vagão de trem do ramal Gramacho” (linhas 19 a 22).
- (E) “Na segunda-feira seguinte ao histórico 2 x 1 do Flamengo sobre o Vasco, imitar a narração de rádio durante a pelada quase gerou uma briga entre a oitava e a sétima séries” (linhas 31 a 34).

QUESTÃO 5

É correto afirmar que a substituição da expressão

- (A) “driblar” (linha 3) por **driblá-la** manteria a coerência do texto.
- (B) “mastigar” (linha 15) por **mastigá-la** manteria a coerência do texto.
- (C) “arremessava o caroço” (linha 16) por **arremessava-o** manteria os sentidos originais do texto.
- (D) “lembrava um filme-catástrofe” (linha 19) por **lembrava-o** manteria os sentidos originais do texto.
- (E) “repeti a escalação” (linha 37) por **repeti-a** manteria os sentidos originais do texto.

QUESTÃO 6

Assinale a alternativa em que o vocábulo extraído do texto pertence à classe dos substantivos no período em que se encontra.

- (A) “chamado” (linha 4).
- (B) “pelada” (linha 4).
- (C) “criado” (linha 9).
- (D) “anasalada” (linha 24).
- (E) “motivado” (linha 39).

QUESTÃO 7

São acentuados graficamente de acordo com a mesma regra de acentuação gráfica os vocábulos

- (A) “está” (linha 5) e “móveis” (linha 10).
- (B) “fábrica” (linha 10) e “Só” (linha 22).
- (C) “cômico” (linha 11) e ‘Chinês’ (linha 23).
- (D) “rádio” (linha 32) e “até” (linha 38).
- (E) “árvore” (linha 26) e “sétima” (linha 34).

QUESTÃO 8

No trecho “Pular da árvore em direção à serragem também se tornou um passatempo para quem ficava de fora das partidas” (linhas 26 a 28), o emprego do acento grave no termo “à” justifica-se

- (A) por se tratar de locução adverbial que expressa distância determinada.
- (B) por se tratar de locução adverbial feminina que indica lugar.
- (C) pela regência de “Pular”, que exige a preposição **a**, e pela presença de artigo definido feminino antes de “serragem”.
- (D) pela regência de “direção” e pela presença de artigo definido feminino antes de “serragem”.
- (E) pela regência de “serragem”, termo que exige complemento introduzido pela preposição **a**.

QUESTÃO 9

No texto, o termo “onipresente” (linha 6) qualifica o futebol como algo que

- (A) é visto como um presente.
- (B) é jogado coletivamente.
- (C) está em todos os lugares.
- (D) está presente de modo particionado.
- (E) possui uma presença forte e restrita.

QUESTÃO 10

No período em que se encontra, a expressão “pelo vendedor” (linha 24) exerce a função sintática de

- (A) complemento verbal indireto.
- (B) complemento nominal.
- (C) adjunto adverbial.
- (D) agente da passiva.
- (E) sujeito.

QUESTÃO 11

Assinale a alternativa que apresenta o número de maneiras distintas pelas quais o professor Felipe pode organizar os conteúdos dos três trimestres letivos, escolhendo um esporte por trimestre, dentre futebol de salão, handebol, queimada e vôlei, sabendo-se que nenhum esporte pode ser repetido ao longo do ano letivo.

- (A) 12
- (B) 18
- (C) 24
- (D) 36
- (E) 64

QUESTÃO 16

A Missão do Sesc-DF é

- (A) Aumentar o reconhecimento do Sesc como instituição promotora do bem-estar social e da qualidade de vida dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo.
- (B) Atuar como órgão regulador do comércio nacional, fiscalizando atividades econômicas e aplicando sanções administrativas aos trabalhadores e empresas do setor.
- (C) Executar políticas governamentais obrigatórias voltadas ao controle econômico e à arrecadação de tributos incidentes sobre o comércio de bens, serviços e turismo.
- (D) Promover ações socioeducativas que contribuam para o bem-estar e a qualidade de vida dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, de seus familiares e da comunidade, para uma sociedade democrática.
- (E) Promover o acolhimento, a integridade, a diversidade, a excelência, a sustentabilidade e a inovação.

QUESTÃO 17

O Código de Ética e Conduta do Sesc-DF é aplicável a

- (A) Presidente, diretores, empregados, estagiários, aprendizes, prestadores de serviço e demais pessoas com quem o Sesc se relaciona ou que em seu nome atue.
- (B) Somente aos empregados efetivos e dirigentes do Sesc-DF, excluindo prestadores de serviço.
- (C) Aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, exclusivamente quando usuários dos serviços.
- (D) Aos parceiros institucionais externos, sem alcance aos empregados e dirigentes.
- (E) Apenas aos membros da Comissão de Ética e da Direção Regional.

QUESTÃO 18

Conforme o Código de Ética e Conduta do Sesc-DF, assinale a alternativa que apresenta um dos princípios que orientam a conduta institucional.

- (A) Assegurar vantagem competitiva institucional por meio de práticas econômicas exclusivas.
- (B) Atuar com prioridade no controle financeiro e na fiscalização das atividades comerciais.
- (C) Promover o acolhimento, a integridade, a diversidade, a excelência, a sustentabilidade e a inovação.
- (D) Permitir o recebimento de benefícios pessoais como forma de reconhecimento profissional.
- (E) Autorizar manifestações político-partidárias no exercício das atividades institucionais.

QUESTÃO 19

Com relação aos programas assistenciais do SESC-DF, o programa dedicado às pessoas com 60 anos de idade ou mais é o

- (A) Projeto Voar.
- (B) Sesc Cidadania.
- (C) Idosos que cuidam de si.
- (D) Idosos Brasil.
- (E) Sesc +Vividos.

QUESTÃO 20

As áreas de atuação do SESC contemplam

- (A) Segurança Pública, Cultura, Justiça, Esporte e Lazer, Saúde e Turismo.
- (B) Defensoria Pública, Justiça, Educação, Esporte e Lazer, Saúde e Turismo.
- (C) Assistência social, Defensoria Pública, Educação, Habitação, Saúde e Justiça.
- (D) Assistência social, Cultura, Educação, Esporte e Lazer, Saúde e Turismo.
- (E) Segurança Pública, Cultura, Educação, Esporte e Lazer, Justiça e Habitação.

QUESTÃO 30

Um profissional de Educação Física atua em um programa esportivo com crianças pré-púberes e observa grande variabilidade no desempenho motor entre indivíduos da mesma faixa etária cronológica. À luz dos conceitos de crescimento e desenvolvimento motor, a interpretação mais adequada dessa situação é que

- (A) a idade cronológica é suficiente para explicar as diferenças de desempenho motor.
- (B) as diferenças refletem principalmente variações no nível de aptidão física
- (C) a variabilidade indica falhas no processo de ensino-aprendizagem.
- (D) o desempenho motor está fortemente associado ao estágio de maturação biológica.
- (E) o desenvolvimento motor ocorre de forma linear e uniforme entre indivíduos.

QUESTÃO 31

Durante a avaliação do desenvolvimento motor de escolares, um profissional identifica que uma criança apresenta padrão maduro em habilidades locomotoras, mas padrão elementar em habilidades manipulativas. Do ponto de vista do desenvolvimento motor, essa dissociação indica que

- (A) o desenvolvimento motor ocorre de forma simultânea em todas as habilidades.
- (B) há atraso global no desenvolvimento motor da criança.
- (C) o fator genético é o único determinante do desenvolvimento motor.
- (D) o ambiente e as experiências motoras influenciam seletivamente diferentes habilidades.
- (E) a criança não atingiu a idade mínima para habilidades manipulativas maduras.

QUESTÃO 32

No contexto do desenvolvimento motor, a fase das habilidades motoras fundamentais ocorre, predominantemente,

- (A) do nascimento aos 2 anos de idade.
- (B) entre a infância média e a adolescência tardia.
- (C) durante a vida adulta jovem.
- (D) entre 2 e 7 anos de idade, aproximadamente.
- (E) após a maturação sexual completa, apenas.

QUESTÃO 33

Um profissional de Educação Física atua na gestão de políticas públicas de lazer em um município com alta desigualdade social. Ao planejar ações de recreação comunitária, ele precisa considerar princípios contemporâneos do lazer. A decisão mais coerente com esses princípios é:

- (A) Priorizar atividades esportivas competitivas para aumentar o rendimento físico da população.
- (B) Estruturar ações voltadas exclusivamente para o lazer mercantilizado.
- (C) Desenvolver programas inclusivos, culturalmente contextualizados e com participação comunitária.
- (D) Focar em atividades recreativas padronizadas, independentemente do contexto social.
- (E) Restringir o acesso às atividades a grupos previamente selecionados.

QUESTÃO 34

Ao elaborar um programa de recreação em ambientes escolares e comunitários, um profissional de Educação Física fundamenta suas ações no entendimento do lazer como dimensão da cultura. Essa perspectiva pressupõe que a

- (A) recreação pode favorecer o desenvolvimento social, afetivo e motor.
- (B) recreação deve ser utilizada apenas como estratégia de descanso.
- (C) recreação tem função exclusivamente compensatória.
- (D) recreação não possui relação com processos educativos.
- (E) recreação deve ser desvinculada de intencionalidade pedagógica.

QUESTÃO 35

Em relação ao papel da recreação no contexto da Educação Física, é correto afirmar que a recreação

- (A) deve ser utilizada apenas como estratégia de descanso.
- (B) tem função exclusivamente compensatória.
- (C) pode favorecer o desenvolvimento social, afetivo e motor.
- (D) não possui relação com processos educativos.
- (E) deve ser desvinculada de intencionalidade pedagógica.

QUESTÃO 36

Durante o acompanhamento de usuários da musculação no SESC, o profissional observa que a correta organização dos intervalos de descanso influencia diretamente os objetivos do treinamento.

Para programas voltados à hipertrofia muscular, recomenda-se, de modo geral:

- (A) intervalos inferiores a 15 segundos.
- (B) intervalos entre 30 e 60 segundos.
- (C) intervalos entre 60 e 120 segundos.
- (D) intervalos superiores a 5 minutos.
- (E) ausência de intervalos entre as séries.

QUESTÃO 37

Ao planejar aulas de hidroginástica no SESC, o profissional considera as propriedades físicas da água. A resistência encontrada durante os movimentos aquáticos depende principalmente do(da)

- (A) profundidade da piscina.
- (B) velocidade de execução dos movimentos.
- (C) temperatura da água.
- (D) tipo de piso da piscina.
- (E) uso obrigatório de flutuadores.

QUESTÃO 38

Nas aulas de treinamento funcional no SESC, a utilização de exercícios com o próprio peso corporal é indicada principalmente porque:

- (A) elimina a necessidade de progressão.
- (B) reduz completamente o risco de lesões.
- (C) impede o desenvolvimento da força muscular.
- (D) substitui todos os métodos tradicionais de treinamento.
- (E) facilita adaptações para diferentes níveis de condicionamento.

QUESTÃO 39

Em uma atividade física supervisionada em uma unidade do SESC, um participante adulto sofre colapso súbito, fica inconsciente e não apresenta respiração normal. Considerando as diretrizes atuais de primeiros socorros, a conduta inicial mais adequada do profissional de Educação Física nesse caso é

- (A) verificar sinais vitais por até dois minutos antes de qualquer intervenção.
- (B) oferecer água e aguardar recuperação espontânea.
- (C) posicionar o indivíduo em decúbito lateral e observar.
- (D) procurar familiares antes de iniciar qualquer procedimento.
- (E) iniciar compressões torácicas imediatamente e acionar o serviço de emergência.

QUESTÃO 40

Em casos de entorse articular ocorrida durante atividades físicas, a conduta inicial mais indicada é:

- (A) mobilizar intensamente a articulação para evitar rigidez.
- (B) aplicar calor local imediatamente após a lesão.
- (C) retornar à atividade assim que a dor diminuir.
- (D) realizar alongamentos vigorosos da articulação lesionada.
- (E) utilizar o protocolo de proteção, repouso relativo e controle do edema.

QUESTÃO 41

Ao prestar primeiros socorros em casos de hemorragia externa, a medida prioritária é

- (A) elevar o membro lesionado acima do nível do coração.
- (B) realizar compressão direta sobre o local do sangramento.
- (C) aplicar torniquete em qualquer tipo de sangramento.
- (D) lavar a ferida com grande quantidade de água imediatamente.
- (E) aguardar a coagulação espontânea.

QUESTÃO 42

Em uma unidade do SESC, um profissional de Educação Física atua com um grupo heterogêneo composto por pessoas com e sem deficiência em atividades corporais de lazer. Considerando os princípios contemporâneos da Educação Física Adaptada, a conduta mais adequada para o planejamento das aulas é

- (A) separar os participantes por tipo de deficiência para facilitar o controle das atividades.
- (B) planejar atividades inclusivas, prevendo adaptações de regras, materiais e ambiente.
- (C) priorizar atividades padronizadas, com pequenas adaptações pontuais.
- (D) direcionar as aulas exclusivamente para o desenvolvimento motor dos participantes com deficiência.
- (E) restringir a participação de pessoas sem deficiência para evitar desigualdades.

QUESTÃO 43

Na Educação Física Adaptada, o conceito de adaptação refere-se principalmente a

- (A) ajustes nas regras, no ambiente e na metodologia para garantir participação.
- (B) modificações feitas apenas nos materiais esportivos.
- (C) substituição das atividades físicas por exercícios terapêuticos
- (D) exclusão de atividades competitivas.
- (E) padronização das tarefas motoras.

QUESTÃO 44

No contexto da Educação Física Adaptada, assinale a alternativa correta acerca do objetivo de inclusão.

- (A) Garantir acesso, participação e aprendizagem a todos, respeitando a diversidade.
- (B) Oferecer atividades diferentes para pessoas com e sem deficiência.
- (C) Integrar pessoas com deficiência apenas quando apresentarem desempenho semelhante aos demais.
- (D) Limitar a participação às atividades recreativas.
- (E) Priorizar apenas a dimensão terapêutica.

QUESTÃO 45

Um professor de Educação Física atua em uma escola regular que atende estudantes com e sem deficiência, com diferentes níveis de participação nas aulas. Ao planejar suas intervenções, ele adota o princípio da Educação Física Inclusiva. A ação mais coerente com esse princípio é

- (A) planejar aulas flexíveis, com múltiplas possibilidades de participação e aprendizagem.
- (B) elaborar aulas paralelas para estudantes com deficiência, evitando interferências no ritmo da turma.
- (C) adaptar apenas os materiais, mantendo objetivos e estratégias iguais para todos.
- (D) priorizar o rendimento motor como critério central de avaliação.
- (E) reduzir a complexidade das aulas para atender exclusivamente estudantes com deficiência.

QUESTÃO 46

Na Educação Física Inclusiva, o conceito de equidade refere-se a

- (A) aplicar as mesmas atividades e avaliações para todos os estudantes.
- (B) reduzir os conteúdos para estudantes com dificuldades.
- (C) priorizar estudantes com maior desempenho motor.
- (D) oferecer recursos e estratégias diferenciadas conforme as necessidades.
- (E) eliminar avaliações nas aulas de educação física.

QUESTÃO 47

No contexto da Educação Física Inclusiva, a colaboração entre professor, estudantes e demais profissionais da escola contribui principalmente para

- (A) transferir a responsabilidade do professor para outros profissionais.
- (B) reduzir a autonomia docente.
- (C) substituir o planejamento pedagógico
- (D) ampliar estratégias de apoio e participação dos estudantes.
- (E) padronizar intervenções educativas.

QUESTÃO 48

Um profissional de Educação Física atua com adultos previamente sedentários e observa resistência inicial à prática regular de exercícios físicos. Considerando os benefícios da atividade física para a saúde e as evidências científicas atuais, a estratégia mais adequada para promover adesão e benefícios sustentáveis é:

- (A) Prescrever exercícios de alta intensidade desde o início para acelerar adaptações fisiológicas.
- (B) Focar exclusivamente na melhora estética corporal como fator motivacional.
- (C) Priorizar exercícios isolados de força em detrimento de atividades aeróbias.
- (D) Restringir a prática a protocolos padronizados e rígidos.
- (E) Iniciar com atividades de intensidade moderada, progressivas e alinhadas às preferências individuais.

QUESTÃO 49

Em relação aos benefícios musculoesqueléticos da atividade física, é correto afirmar que

- (A) a atividade física aumenta o risco de lesões articulares em todas as populações.
- (B) exercícios resistidos contribuem para manutenção da massa e força muscular.
- (C) apenas o treinamento aeróbio promove benefícios ósseos.
- (D) os benefícios ocorrem somente em atletas.
- (E) a atividade física reduz a densidade mineral óssea.

QUESTÃO 50

Segundo recomendações atuais da Organização Mundial de Saúde, adultos devem realizar, para obtenção de benefícios à saúde,

- (A) apenas atividades físicas leves diariamente.
- (B) no mínimo 300 minutos semanais de atividade vigorosa.
- (C) pelo menos 150 minutos semanais de atividade física moderada.
- (D) exclusivamente exercícios aeróbios.
- (E) atividade física apenas nos finais de semana.



**ACOMPANHE O IBEST
NAS REDES SOCIAIS**



institutoibest



institutoibest



institutoibest