

CARGO E UNIDADES: **Profissional de Educação Física (Sesc Mossoró)**

**Atenção: NÃO ABRA este caderno antes do início da prova.
Tempo total para resolução desta prova: 2 (duas) horas.**

INSTRUÇÕES

- Assine seu nome, de forma legível, no espaço abaixo indicado e coloque o número correspondente a sua colocação na lista de presença no campo inferior à esquerda. No caso de haver divergência entre nº de ordem e nome do candidato, será considerado para fins de resultado/correção o nome assinado.
- Leia o caderno de prova com tranquilidade e atenção e, em caso de dúvidas, contate o fiscal da prova;
- Verifique no caderno de prova se faltam folhas, se a sequência de questões está correta e se há imperfeições gráficas que possam causar dúvidas. Comunique imediatamente ao fiscal qualquer irregularidade;
- O caderno deverá conter 10 (dez) questões objetivas;
- É dada tolerância de 10 (dez) minutos de atraso para entrada na sala. Após esse tempo, não será permitida a entrada de candidatos para execução da prova;
- Para cada uma das questões objetivas são apresentadas **04 (quatro)** alternativas (de “A” a “D”), das quais apenas **1 (uma)** é correta;
- A interpretação das questões é parte integrante da prova, não sendo permitidas perguntas aos fiscais;
- Responda a prova com **caneta esferográfica de tinta preta ou azul**;
- Será **eliminado** do processo seletivo o candidato que, durante a prova, se comunicar com outro candidato, efetuar consultas em livros, aparelhos eletrônicos, aparelhos celulares ou similares; relógios, calculadoras, livros de anotações, impressos, apostilas, internet, entre outros recursos e/ou material de consulta.
- O **Campo de Respostas Oficial** encontra-se abaixo e deverá ser preenchido, pelo(a) candidato(a), colocando a “letra” correspondente à alternativa escolhida. Esse campo servirá como **única** fonte de correção da prova e **não** poderá ser rasurado nem substituído.
- Por política da Instituição, o candidato não poderá levar o caderno de prova ou rascunho, a qualquer momento, podendo levar apenas a folha de **Conferência do Gabarito** para simples acompanhamento/verificação junto ao Gabarito Oficial Preliminar a ser divulgado.
- Aguarde a autorização do fiscal da prova para o seu início.

ASSINATURA DO(A) CANDIDATO(A) – Utilizar letra de fôrma

DATA

CAMPO DE RESPOSTAS OFICIAL

*Único campo de respostas válido para correção da prova. Deve ser preenchido e entregue no ato da prova.

QUESTÕES	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
RESPOSTAS										

01) (SESC/RN) Qual atividade abaixo é contraindicada a mulheres grávidas, instabilidade articular e labirintite não medicada? (1,0)

- a) Aero Jump.
- b) Ginástica localizada.
- c) Hidroginástica.
- d) NRA.

02) (SESC/RN) Quais os benefícios da hidroginástica para “melhor idade”? (1,0)

- a) Acréscimo anatomo-fisiológico, aumento da amplitude articular, força muscular.
- b) Aumento da coordenação, da agilidade.
- c) Aumento da sinestesia, da percepção e do esquema corporal.
- d) Todas estão corretas.

03) (SESC/RN) A criança quando inserida na prática de iniciação esportiva deve ser monitorada em seus aspectos motores e psicológicos tais como: (1,0)

- a) Habilidade motora especializada e encorajamento positivo
- b) Aquisição de padrões motores básicos/multilateral e prazer, diversão, interação
- c) Oportunidade e domínio de uma única prática, controle e não envolvimento do contexto familiar
- d) Ênfase nos exercícios de resistências, controle motor básico e sem atividades lúdicas.

04) (SESC/RN) Em relação ao sistema cardiovascular e o exercício físico, marque a alternativa CORRETA. (1,0)

- a) O tônus parassimpático tem como função a desaceleração dos batimentos cardíacos, a redução da pressão arterial, a redução da adrenalina e o aumento do açúcar no sangue.
- b) O aumento da pressão arterial sistólica é resultante do aumento do débito cardíaco que acompanha aumento na intensidade do exercício e proporciona um fluxo lento do sangue pelos vasos.
- c) Redução da hiper-reatividade simpática, o aumento do estado inflamatório crônico e da circulação de substâncias vasodilatadoras são componentes com grande participação na manutenção da homeostase pressórica.
- d) A pressão arterial diastólica praticamente não se altera durante os exercícios dinâmicos e aeróbios, independentemente de sua intensidade.

05) (SESC/RN) De acordo com Schneider e Milani, sobre o treinamento de força, para recuperar as capacidades funcionais perdidas com avanço da idade. A redução dessas capacidades pode afetar a realização de atividades da vida diária tendo impacto sobre as relações sociais dos idosos, ocasionando, em alguns casos, o afastamento na sociedade. Exercícios que estimulam o aumento da massa muscular e óssea são mais eficientes para indivíduos idosos. Levando em consideração o contexto acima, cite os possíveis exercícios compatíveis com a condição clínica do referido público. (1,0)

- a) Corrida em longas distâncias e pouca velocidade possibilitando o eficiente ganho de massa magra.
- b) Exercício contra resistência utilizando anilhas, halteres, peso do próprio corpo e equipamentos.
- c) Musculação retardando o ganho de massa muscular e aumentando consideravelmente o ganho de massa óssea.
- d) Exercícios com contato brusco possibilitando uma maior interação social.

06) (SESC/RN) Um indivíduo com o índice de massa corporal – IMC de 28 kg/m² – é classificado como: (1,0)

- a) excesso de peso ou pré-obesidade
- b) baixo peso.
- c) peso normal.
- d) obeso I.

07) (SESC/RN) Para proporcionar ao aluno uma boa aula, com objetivos e métodos bem traçados, é necessário o conhecimento básico sobre o meio no qual estamos trabalhando. Sabendo que a água possui características bem específicas, que quando bem utilizadas podem trazer grandes benefícios para os praticantes da hidroginástica, assinale a alternativa que cita as propriedades físicas básicas da água. (1,0)

- a) massa, profundidade, densidade e propulsão.
- b) temperatura, resistência, pressão hidrostática, flutuação e peso
- c) massa, peso, densidade, flutuação, pressão hidrostática e resistência/viscosidade
- d) temperatura, resistência/viscosidade, pressão hidrostática, flutuação, densidade, peso e massa.

08) (SESC/RN) Algumas considerações sobre os benefícios da atividade física. Assinale “V” para verdadeiro e “F” para falso. (1,0)

() Exercício físico estimula um aumento da rede de capilares sanguíneos (pequenos vasos que transportam o sangue) nos músculos, facilitando a difusão (distribuição) do sangue pelo corpo.

() O exercício físico diminui a pressão como um todo.

() Reduz a gordura corporal.

() Consequente diminuição do nível de colesterol HDL e aumento do colesterol LDL.

a) V, F, V, V.

b) V, V, V, F.

c) V, V, F, V.

d) V, V, V, V.

09) (SESC/RN) O processo do ensino da natação é dividido em etapas, pois cada uma delas é importante para sequência da outra etapa, não pela aprendizagem dos movimentos, mas também pela autoconfiança na própria capacidade. Qual a ordem das etapas do processo de ensino da natação segundo Machado? (1,0)

a) Flutuação, adaptação ao meio líquido, respiração, propulsão e mergulho elementar.

b) Respiração, adaptação ao meio líquido, propulsão, mergulho elementar e flutuação.

c) Adaptação ao meio líquido, flutuação, respiração, propulsão e mergulho elementar.

d) Mergulho elementar, propulsão, adaptação ao meio líquido, flutuação e respiração.

10) (SESC/RN) Os benefícios da atividade física são observáveis e comprovados desde que seja realizada com um programa adequado com o objetivo e com a capacidade de execução do mesmo. Qual benefício fisiológico pode ser alcançado com um bom programa de atividade física? (1,0)

a) Melhoria da autoimagem.

b) Ganho de autonomia.

c) Alívio de estresse.

d) Redução da pressão arterial.

PROCESSO SELETIVO

CARGO E UNIDADES: **Profissional de Educação Física
(Sesc Mossoró)**

Atenção Candidato,

- Esse é o anexo de **CONFERÊNCIA DO GABARITO**. Ele não tem validade oficial para o certame, servindo apenas para facilitar seu acompanhamento/verificação do Gabarito Oficial Preliminar do Sesc/RN.
- Para isso, anote abaixo o Gabarito da sua prova, conforme **CAMPO DE RESPOSTAS OFICIAL**.
- Certifique-se de estarem idênticos.
- Confira os documentos que serão divulgados no site oficial do Sesc/RN, no dia agendado para a divulgação do Gabarito Oficial Preliminar e compare seu Gabarito com o Gabarito da Prova realizada.
- Lembre-se que “Se do exame de recursos resultar na anulação de questão(ões), a pontuação correspondente a essa(s) questão(ões) será atribuída a todos os candidatos, independentemente de terem recorrido. E se houver alteração do gabarito oficial preliminar, por força de impugnações, as provas serão corrigidas de acordo com o gabarito oficial definitivo”.
- Visualize o Quadro de Notas que será divulgado no site e continue acompanhando as demais etapas.
- Boa sorte!

CAMPO DE RESPOSTAS - CANDIDATO

QUESTÕES	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
RESPOSTAS										

Este Campo de Respostas tem o intuito **EXCLUSIVO** de facilitar ao candidato o acompanhamento/verificação do Gabarito Oficial Preliminar, não sendo permitida a utilização para qualquer outro fim.

Essa folha poderá ser levada com o candidato