

CARGO E UNIDADES: **Profissional de Educação Física - Natal e Grande Natal
(Cadastro Reserva)**

**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 direita. 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.
- Guarde 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										

1- (AMAUC ADAPTADA - SC 2019) “A musculatura humana é formada por mais de 400 músculos de diferentes formas e tamanhos e não existe um único movimento que seja executado por um músculo apenas. Todos nossos movimentos desenvolvem-se nas articulações e vários músculos e, grupos musculares unem-se para um trabalho conjunto” (Barbanti, 1988). A unidade dos grupos musculares atuando em conjunto é conhecida como:

- a) Cadeias genéticas.
- b) Encadeamento reflexo.
- c) Encadeamento fundamental.
- d) Cadeias cinéticas

2- (SESC RN 2019) 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?

- a) Melhoria da autoimagem.
- b) Ganho de autonomia.
- c) Alívio de estresse.
- d) Redução da pressão arterial.

3 - (CESPE ADAPTADA 2018) A musculação, também conhecida como treinamento resistido ou treinamento de força, tornou-se uma das formas mais comuns de exercício físico e seus resultados incluem aumento de força e massa muscular e melhora do desempenho físico. A respeito desse assunto e dos múltiplos aspectos a ele relacionados, julgue verdadeiro e falso os próximos itens.

() A explicação dos aumentos de força muscular decorrentes do treinamento resistido inclui mecanismos como menor coativação da musculatura antagonista e hipertrofia muscular.

() Durante os exercícios de musculação, quando a resistência está sendo superada pela contração muscular, os músculos recrutados estão se encurtando, ou seja, realizando uma ação excêntrica.

() A contração muscular durante a qual há tensão muscular, mas não ocorre movimento articular, é denominada de contração isotônica.

() A carga máxima com a qual o indivíduo executa uma repetição com a correta técnica é denominada de repetição máxima, e pode ser utilizada como parâmetro para a prescrição da carga de treinamento.

- a) V, F, F e V
- b) V, V, V e F
- c) V, V, V e V
- d) V, F, V e V

4- (SESC RN 2019) A criança quando inserida na prática de iniciação esportiva deve ser monitorada em seus aspectos motores e psicológicos tais como:

- 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

5- (SESC RN 2020) Sobre o conceito de Atividade Física e Exercício Físico marque a opção cujo conceito mais se assemelha ao correto:

- a) Atividade Física e Exercício Físico apresentam o mesmo conceito
- b) Atividade Física é definida como qualquer movimento corporal realizado de forma aleatória, sem objetivo específico e com ou sem a prescrição de um profissional de educação física;
- c) Exercício físico não corresponde a qualquer movimento corporal com gasto energético, produzido pelos músculos esqueléticos.
- d) Exercício físico é definido como uma atividade planejada, estruturada e sistematizada por um profissional de educação que tem por objetivo a melhoria da aptidão física.

6- (SESC RN 2020) O uso da musculação para idosos é uma forma de diminuir os declínios orgânicos relacionados à idade. Um programa de musculação bem elaborado pode resultar em inúmeros benefícios para os idosos, como:

- a) Reduzir a ação de hipertrofia das fibras musculares
- b) Aumento da densidade óssea e volume muscular
- c) Inércia dos movimentos da vida cotidiana
- d) Todas as alternativas estão corretas

7- (SESC ADAPTADA BA) Marque a alternativa verdadeira sobre o esporte da natação.

- a) Dominar o corpo no meio aquático é de grande utilidade para o aprendizado da natação. Não se deve atropelar o processo pulando fases de aprendizagem, isso dificultará a assimilação e a acomodação das habilidades novas. Quando a pessoa consegue flutuar de frente (decúbito ventral), de costas (decúbito dorsal), e mantém o seu corpo na vertical no fundo da piscina e consegue mudar de uma posição para outra, está preparado para iniciar a absorção da técnica dos nados.
- b) Nadar significa deslocar-se equilibradamente no meio aquático. Dizer que uma pessoa não sabe nadar quando ela consegue flutuar e locomover-se sem os pés no chão, está errado. Porém à luz da técnica, nadar significa desenvolver uma das sequências de movimentos previstas para os nados de crawl, costas, peito ou golfinho.
- c) O nado crawl é o nado mais rápido para as competições devido ao movimento contínuo de braços e pernas. Em nosso país é geralmente o primeiro nado a ser ensinado.
- d) Todas as alternativas anteriores estão corretas.

8- (SESC ADAPTADA BA) O processo de síntese da glicose a partir de fontes que não são carboidratos é denominado:

- a) gliconeogênese.
- b) piruvato.
- c) fosfato.
- d) fosfoglicerato.

9 - (SESC RN 2020) O empuxo é uma força que atua de baixo para cima durante a imersão e que caracteriza a propriedade:

- a) Densidade relativa
- b) Tensão superficial.
- c) Calor específico.
- d) Flutuação.

10- (SESC RN 2020) A pressão exercida pela água, nas atividades aquáticas, melhora a circulação periférica, auxiliando:

- a) Aparecimento de edemas
- b) Retorno venoso
- c) Manutenção do colapso circulatório
- d) Nas atividades das acetilcolinas

PROCESSO SELETIVO

CARGO E UNIDADES: **Profissional de Educação Física - Natal e Grande Natal (Cadastro Reserva)**

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