

## PROCESSO SELETIVO AVISO DE RECRUTAMENTO E SELEÇÃO 17/2026

**CARGO/FUNÇÃO E UNIDADES: Profissional de Educação Física (Natal e Grande Natal)**  
**Atenção: NÃO ABRA este caderno antes do início da prova.**  
**Tempo total para resolução desta prova: 2 (duas) horas.**

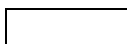
### I N S T R U Ç Õ E S

- 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 **05 (cinco)** alternativas de “A” à “E”, 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.
- Os últimos 3 (três) candidatos deverão entregar a prova juntos.
- Aguarde a autorização do fiscal da prova para o seu início.
- **Boa prova!**

| ASSINATURA DO (A) CANDIDATO(A) – Utilizar letra de fôrma | DATA |
|----------------------------------------------------------|------|
|                                                          |      |

### CAMPO DE RESPOSTAS

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



**1. (SESC RN/ 2026) No treinamento de força, o princípio da adaptação refere-se às mudanças que o organismo sofre em resposta aos estímulos do exercício ao longo do tempo. Nesse sentido, esse princípio refere-se: (1,0 ponto)**

- a) À execução dos exercícios sempre com a mesma carga.
- b) À resposta do organismo aos estímulos do treino ao longo do tempo.
- c) À priorização do descanso em relação ao treino.
- d) Ao aumento imediato da força sem necessidade de treino contínuo.
- e) Ao uso exclusivo de exercícios aeróbicos.

**2. (SESC RN/ 2026) Uma das principais vantagens da hidroginástica em relação às atividades realizadas fora da água é: (1,0 ponto)**

- a) Maior impacto nas articulações.
- b) Redução do gasto energético.
- c) Diminuição da resistência ao movimento.
- d) Menor exigência muscular.
- e) Redução do impacto articular devido à flutuação.

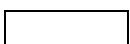
**3. (SESC RN/ 2026) No método Pilates, a respiração é um dos princípios fundamentais, estando diretamente relacionada ao controle dos movimentos e à eficiência da execução. Nesse sentido, a respiração tem como objetivo principal: (1,0 ponto)**

- a) Diminuir a frequência respiratória durante o exercício.
- b) Aumentar a velocidade dos movimentos.
- c) Ajudar no controle dos movimentos e na ativação do centro de força.
- d) Eliminar a necessidade de concentração durante os exercícios.
- e) Reduzir a concentração durante a prática.

**4. (SESC RN/ 2026) O treinamento funcional, amplamente utilizado em programas contemporâneos de condicionamento físico, tem como proposta o desenvolvimento global das capacidades físicas por meio de movimentos integrados. (1,0 ponto)**

Nesse contexto, o treinamento funcional caracteriza-se por:

- a) Movimentos isolados e pouco variados.
- b) Exercícios exclusivamente aeróbicos.
- c) Movimentos que simulam atividades do cotidiano, envolvendo vários grupos musculares.
- d) Foco apenas em hipertrofia muscular.
- e) Realização de exercícios apenas com máquinas.



**5. (SESC RN/ 2026) Durante a elaboração de um programa de musculação, o controle das variáveis do treino é essencial para garantir eficiência e segurança. Entre essas variáveis, o intervalo de descanso entre as séries desempenha papel importante porque: (1,0 ponto)**

- a) Evita qualquer fadiga muscular.
- b) Permite recuperação parcial do esforço realizado.
- c) Substitui o aquecimento.
- d) Diminui a intensidade do treino.
- e) Impede o ganho de força.

**6. (SESC RN/ 2026) A pressão hidrostática na hidroginástica contribui principalmente para: (1,0 ponto)**

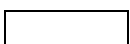
- a) Aumentar o impacto nas articulações.
- b) Diminuir a circulação sanguínea.
- c) Melhorar o retorno venoso e a circulação.
- d) Reduzir totalmente o esforço cardiovascular.
- e) Impedir o movimento corporal.

**7. (SESC RN/ 2026) No método Pilates, a execução dos exercícios é orientada por princípios que visam qualidade e eficiência do movimento. Nesse contexto, deve-se priorizar: (1,0 ponto)**

- a) Rapidez e alta intensidade.
- b) Quantidade de repetições.
- c) Movimentos bruscos e fortes.
- d) Controle, precisão e concentração.
- e) Exaustão muscular extrema.

**8. (SESC RN/ 2026) As atividades psicomotoras lúdicas são importantes no contexto educacional por promoverem o desenvolvimento integral. Nesse sentido, contribuem principalmente para: (1,0 ponto)**

- a) Somente o desenvolvimento físico.
- b) Desenvolvimento integrado motor, cognitivo e social.
- c) Exclusivamente o desempenho esportivo.
- d) A competição entre crianças.
- e) A repetição mecânica de movimentos.

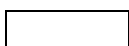


**9. (SESC RN/ 2026) As atividades psicomotoras com enfoque lúdico e esportivo são importantes no processo de ensino-aprendizagem, pois estimulam diferentes capacidades do indivíduo. Nesse contexto, uma dessas contribuições é. (1,0 ponto)**

- a) Limitar os movimentos para evitar erros motores.
- b) Desenvolver apenas a força muscular.
- c) Incentivar a participação, coordenação e interação social.
- d) Priorizar exclusivamente o rendimento competitivo.
- e) Reduzir a criatividade durante as atividades.

**10. (SESC RN/ 2026) No treinamento funcional, a utilização de exercícios com o peso do próprio corpo e acessórios variados (como cordas, bolas e elásticos) tem como principal objetivo (1,0 ponto)**

- a) Trabalhar músculos de forma isolada.
- b) Substituir totalmente o treino aeróbico.
- c) Evitar qualquer tipo de esforço físico.
- d) Melhorar capacidades físicas de forma integrada e dinâmica.
- e) Reduzir a necessidade de movimento corporal



## PROCESSO SELETIVO

### CARGO/FUNÇÃO E UNIDADES: Profissional de Educação Física (Natal e Grande Natal)

#### 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 prova!**

#### 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