

**PROCESSO SELETIVO Nº 14/2026  
TÉCNICO DE ATIVIDADES – ED. FÍSICA (TSPI)**

O Sesc Administração Regional do Pará comunica a relação de candidatos habilitados para realização da prova prática, que ocorrerá no dia **25, 26 e 27 de março de 2026**, conforme horários descritos no quadro abaixo, no endereço: Unidade Sesc Doca, localizada no endereço: Rua Senador Manoel Barata, 1873 - Reduto, Belém - PA, 66053-320.

**Obs.:** As orientações para a Prova Prática estão descritas após o quadro de horários.

<b>Nº</b>	<b>CANDIDATOS</b>	<b>DATA</b>	<b>HORÁRIO</b>
1	Alex Castelo Lobato	<b>25/03</b>	08h30
2	Ana Cristina dos Santos Brito Menezes		09h20
3	Ana Yris Rosa dos Santos Saraiva		10h00
4	Bruna Graziane de Jesus Santos		14h00
5	David Tomaz		14h40
6	Eduardo Franco Silva de Carvalho		15h30
7	Laryssa Nathalia Santiago da Silva	<b>26/03</b>	14h00
8	Luisa Matos da Silva		14h40
9	Maurício Alves de Sousa		15h30
10	Nayara Santos Monteiro Rodrigues	<b>27/03</b>	08h30
11	Renato Rodrigues Pereira		09h20
12	Rosineide Matos Ribeiro Lima		10h00
13	Sandra Jussara de Sousa Pereira		14h00
14	Sérgio Mateus Santos Carvalho de Oliveira		14h40

## ORIENTAÇÕES PARA A PROVA PRÁTICA

Para a realização da prova prática, o candidato deverá elaborar e enviar previamente o Plano de Aula, seguindo as orientações abaixo:

Deverá ser aplicado uma sequência de 4 atividades que promovam aspectos de melhoria da **mobilidade, equilíbrio, coordenação motora, e socialização**, contribuindo para a manutenção da autonomia e qualidade de vida das pessoas idosas. De acordo com a proposta relacionada.

01 Acolhimento/Apresentação;

02 Aquecimento;

03 Desenvolvimento (Coordenação e equilíbrio).

04 Volta à calma

Referências de metodologias:

- Ministério da Saúde do Brasil. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.  
(Documento oficial com orientações para prática segura de atividade física em todas as idades.)
- Matsudo, Sandra Marcela Mahecha. **Atividade Física na Promoção da Saúde**. Londrina: Midiograf, 2006.  
(Obra muito utilizada em cursos de Educação Física, com foco em promoção da saúde.)
- Okuma, Silene Sumire. **O Idoso e a Atividade Física**. Campinas: Papyrus, 1998.  
(Livro clássico sobre envelhecimento e exercício físico.)
- Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. **Recomendações para prática de atividade física em idosos**.  
(Diretrizes voltadas para saúde e envelhecimento ativo.)

### **Importante:**

O candidato deverá enviar seu plano de aula para o e-mail: **sere@pa.sesc.com.br até às 23h59 do dia 21/03/2026**, identificando no título do e-mail: Nome da vaga – Nome do candidato. A não elaboração do Plano de Aula de treino e execução da dinâmica implicará na desclassificação do candidato do Processo Seletivo. – Conforme item: 5.2.2.2 letra “j” do Descritivo 14/2026.

O candidato terá 35 minutos para desenvolver as atividades no espaço oferecido; O plano de aula deverá ser pensado e executado nesse tempo.