

Área de Conhecimento: Conhecimentos Biológicos Relativos ao Corpo Humano

PROVA ESCRITA – PADRÃO DE RESPOSTA

**QUESTÃO 1: Princípios básicos do treinamento físico e elementos básicos para a prescrição de exercícios**

Referência:

HEYWARD, Vivian H.. Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004. 319 p. Capítulo 3, páginas 50 a 52.

Tópicos para serem aprofundados pelos candidatos que devem estar na resposta da questão:

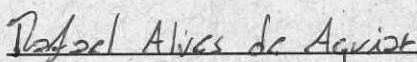
Princípios básicos do treinamento físico: Especificidade, sobrecarga, progressão, valores iniciais, variabilidade interindividual, rendimentos decrescentes e reversibilidade. Apresentar a descrição de cada princípio conforme referência acima. Elementos básicos para a prescrição de exercícios: Modalidade, intensidade, duração, frequência, progressão do exercício. Apresentar a descrição de cada elemento conforme referência acima.

**Membros da Banca:**

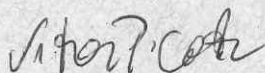


Avaliador 1 – Vitor Pereira Costa

\_\_\_\_\_  
Avaliador 2 – Andreia Pelegrini



Avaliador 3 – Rafael Alves de Aguiar



Presidente da Banca - Vitor Pereira Costa

**PROCESSO SELETIVO – 04/2023**

**Área de Conhecimento: Conhecimentos Biológicos Relativos ao Corpo Humano**

**PROVA ESCRITA – PADRÃO DE RESPOSTA**

**QUESTÃO 2: Avaliação preliminar de saúde e classificação de risco**

**Referência:**

HEYWARD, Vivian H.. Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004. 319 p. Capítulo 2, páginas 29 a 43.


MAHLER, Donald A.; American College of Sports Medicine. Manual do ACSM para teste de esforço e prescrição de exercício. 5. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2000. 314 p. Capítulo 2, páginas 11 a 23.

BLAIR, Steven N; American College of Sports Medicine. Prova de esforço prescrição de exercício. Rio de Janeiro: Revinter, c1994. 431 p. Capítulo 18, páginas 151 a 155.

**Tópicos para serem aprofundados pelos candidatos que devem estar na resposta da questão:**

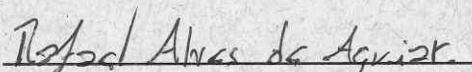
Questionários (PAR-Q, sinais e sintomas de doenças e liberação médica, análise de fator de risco coronariano, classificação do risco de doença, histórico médico, avaliação do estilo de vida, consentimento) e formulários de avaliação (exame físico, perfil bioquímico do sangue, avaliação da pressão arterial, ECG com 12 derivações, teste de esforço, testes de laboratórios adicionais). Procedimentos para análise completa do estado de saúde. Fatores de risco de cardiopatia coronariana (fatores de risco positivos e critérios). Principais sinais ou sintomas sugestivos de doenças cardiopulmonares. Classificação da pressão arterial em adultos. Estratificação do risco de doença (baixo, moderado e alto e seus respectivos critérios).

**Membros da Banca:**

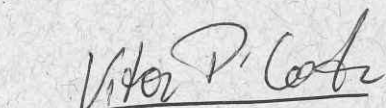


**Avaliador 1 – Vitor Pereira Costa**

**Avaliador 2 – Andreia Pelegrini**



**Avaliador 3 – Rafael Alves de Aguiar**



**PRESIDENTE DA BANCA**



Presidente da Banca - Vitor Pereira Costa

PROCESSO SELETIVO – 04/2023

Área de Conhecimento: Conhecimentos Biológicos Relativos ao Corpo Humano

PROVA ESCRITA – PADRÃO DE RESPOSTA

QUESTÃO 3: Planejamento de programas de controle de peso e composição corporal

Referência:

HEYWARD, Vivian H.. Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004. 319 p. Capítulo 9, páginas 171 a 192.

MAHLER, Donald A.; American College of Sports Medicine. Manual do ACSM para teste de esforço e prescrição de exercício. 5. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2000. 314 p. Capítulo 10, páginas 183 a 193.

Tópicos para serem aprofundados pelos candidatos que devem estar na resposta da questão:

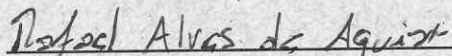
Obesidade (tipos e causas), sobrepeso (causas) e déficit de peso: definições e tendências, práticas de controle de peso, planejamento de programas de controle de peso: passos preliminares, planejamento de programas de perda de peso, prescrição de exercícios para perda de peso, planejamento de programas de ganho de peso, planejamento de programas para melhorar a composição corporal.

Membros da Banca:




Avaliador 1 – Vitor Pereira Costa

Avaliador 2 – Andreia Pelegrini



Avaliador 3 – Rafael Alves de Aguiar



Presidente da Banca - Vitor Pereira Costa