

Presidente da Banca - Vitor Pereira Costa

PROCESSO SELETIVO – 03/2025

Área de Conhecimento: Conhecimentos Biológicos Relativos ao Corpo Humano

PROVA ESCRITA – PADRÃO DE RESPOSTA

QUESTÃO 3: Adaptações fisiológicas provenientes do treinamento da força muscular

Referência:

FLECK, Steven J; KRAEMER, William J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.

GONZÁLEZ BADILLO, Juan José; GOROSTIAGA AYESTARÁN, Esteban. Fundamentos do treinamento de força: aplicação ao alto rendimento desportivo. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

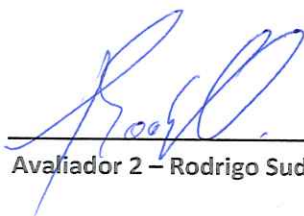
Tópicos para serem aprofundados pelos candidatos que devem estar na resposta da questão:

Adaptações nos diversos sistemas do corpo humano: energético, musculoesquelético, sistema nervoso, hormônios, tecido conectivo, sistema cardiovascular. Composição corporal.

Membros da Banca:



Avaliador 1 – Vitor Pereira Costa



Avaliador 2 – Rodrigo Sudatti Delevatti

Avaliador 3 – Magnus Benetti



Presidente da Banca - Vitor Pereira Costa

PROCESSO SELETIVO – 03/2025

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.

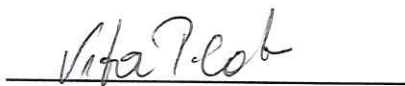
MAHLER, Donald A.; American College of Sports Medicine. Manual do ACSM para teste de esforço e prescrição de exercício. 5. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2000. 314

BLAIR, Steven N; American College of Sports Medicine. Prova de esforço prescrição de exercício. Rio de Janeiro: Revinter, c1994.

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 – Rodrigo Sudatti Delevatti

Avaliador 3 – Magnus Benetti



PROCESSO SELETIVO – 03/2025

Área de Conhecimento: Conhecimentos Biológicos Relativos ao Corpo Humano

PROVA ESCRITA – PADRÃO DE RESPOSTA

QUESTÃO 1: Treinamento de força muscular para o desenvolvimento da força máxima, hipertrofia, resistência e potência.

Referência:

FLECK, Steven J; KRAEMER, William J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.

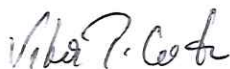
BOMPA, Tudor O. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2002.

RODRIGUES, Carlos Eduardo Cossenza. Musculação: métodos e sistemas. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

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

Conceitos e definições, seleção e ordem de exercícios, ações musculares envolvidas, volume, intensidade, intervalo de pausa, frequência, velocidade, métodos e técnicas de treinamento.

Membros da Banca:



Avaliador 1 – Vitor Pereira Costa



Avaliador 2 – Rodrigo Sudatti Delevatti

Avaliador 3 – Magnus Benetti



Presidente da Banca - Vitor Pereira Costa