



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS



## EDITAL Nº 08 DE 15/12/2021

### CONCURSO DE MONITORIA VOLUNTÁRIA

O DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO, faz saber que de acordo com a Deliberação nº 057/1995-CEPE, encontram-se abertas as inscrições para os concursos de monitorias, visando o preenchimento de 01(uma) vaga para a disciplina:

#### IE127 - MUSCULAÇÃO I

#### INSCRIÇÃO

As inscrições serão feitas no Departamento de Educação Física, no período de **14/02/2022 a 18/02/2022** no horário de 09h00min às 16h00min.

#### CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO E SELEÇÃO

1. Será considerado aprovado, no exame de seleção, o candidato que obtiver nota igual ou superior a 7 (sete);
2. Só será selecionado o candidato aprovado que obtiver maior número de pontos e não estiver exercendo atividade remunerada pela Instituição e/ou não receber bolsa de órgãos financiados de pesquisa, que caracterize acumulação com a bolsa de monitoria (PIBIC, CNPq, FAPERJ e outras);
3. Em caso de empate, o que obtiver melhor conceito na disciplina e persistindo o empate, será o de melhor IAA.
4. A monitoria terá vigência somente em 2021-2.

#### DAS PROVAS

A Prova será realizada no dia **22/02/2022 (terça-feira)** às **10:00h** no DEFD (entrar em contato com o Prof. Claudio Melibeu, [claudiomelibeu@ufrj.br](mailto:claudiomelibeu@ufrj.br) ).

#### CRITÉRIOS

- Já ter cursado a disciplina.
- Ter obtido CR mínimo de 7,0 na disciplina.
- Exercer a atividade de monitoria por 12h semanais;

#### PROGRAMA

1. Princípios Básicos do Treinamento Resistido
2. Análise Biomecânica dos Principais Exercícios Resistidos
3. Tipos de Treinamento e Adaptações Fisiológicas do Treinamento Resistido
4. Sistemas e Técnicas do Treinamento Resistido
5. Desenvolvendo Sessões Individualizadas de Treinamento Resistido

## BIBLIOGRAFIA

1. POWERS, Scott K. e HOWLEY, Edward T. Fisiologia do Exercício. Editora Manole, 5ª Edição . 2006.
2. MCARDLE, William D., KATCH, Frank. I. e KATCH, Vitor L. Fisiologia do exercício: Energia, Nutrição e Desempenho humano. Editora Guanabara Koogan, 4ª Edição . 1998.
3. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição/American College of Sports Medicine; 9. ed. . Rio de Janeiro: Guanabara, 2014.
4. Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(7), 1334-1359.
5. Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2017). Fundamentos do treinamento de força muscular. Artmed Editora.
6. Prestes, J., Foschini, D., Marchetti, P., Charro, M., & Tibana, R. (2016). Prescrição e periodização do treinamento de força em academias (2ª edição revisada e atualizada). Editora Manole.
7. Kraemer, William J. Otimizando o treinamento de força : programas de periodização não-linear: Manole, 2009.