



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



## EDITAL Nº 11 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:

#### IE128 - MUSCULAÇÃO II

#### 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 **24/02/2022 (quinta-feira)** às **13:00h** 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. Integração de Outros Componentes da Aptidão Física
2. Estratégias Avançadas de Treinamento
3. Programa de Condicionamento Extremo, Fitness Funcional
4. Treinamento de Força para Crianças
5. Treinamento de Força e o Envelhecimento

## 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.