



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
PRÓ-REITORIA DE PÓS GRADUAÇÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
PROCESSO SELETIVO 2018**

LINHA DE PESQUISA: AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO HUMANO

QUESTÃO 01: SOBRE A AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO, DISSERTE SOBRE INSTRUMENTOS E MÉTODOS DE AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO PARA O ESPORTE.

Chaves-resposta:

Demonstrar conhecimento sobre os instrumentos e métodos de avaliação física, citando pelo menos 3 possibilidades na avaliação da aptidão física e desempenho motor, (Composição corporal, Cardiorrespiratória, força, flexibilidade, velocidade, coordenação, agilidade, eletromiografia)

QUESTÃO 02: EM RELAÇÃO AO PROCESSO DOSE-RESPOSTA (CARGA EXTERNA X CARGA INTERNA) DO TREINAMENTO PODEMOS OBSERVAR UMA ESTREITA RELAÇÃO ENTRE A FADIGA E A APTIDÃO FÍSICA, QUE IRÃO RESULTAR NA PERFORMANCE TÉCNICA E FÍSICA DO ATLETA. ASSIM, DISSERTE SOBRE OS COMPONENTES FUNDAMENTAIS RELACIONADOS AO SISTEMA DE MONITORAMENTO DA CARGA DE TREINAMENTO DO ATLETA A FIM DE OTIMIZAR A PERFORMANCE DO ATLETA.

Chaves-resposta:

Dissertar sobre os aspectos relacionados à carga de treinamento (relação entre a individualidade biológica, meios e métodos de treinamento, volumes e intensidade do treino e periodização), bem como, demonstrar conhecimento sobre a relação entre aptidão física e fadiga, relacionando-os ao processo doseresposta, com ênfase nos processos de monitoramento do treino, descrevendo a a utilização dos instrumentos utilizados neste processo, tais como, instrumentos psicométricos (PSE-sessão; questionários de estado de recuperação, estado de humor,...) além de variáveis hormonais, imunológicas, fisiológicas, etc.). Ainda, mostra capacidade crítica para demonstrar os aspectos positivos e negativos dessas ferramentas.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
PRÓ-REITORIA DE PÓS GRADUAÇÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
PROCESSO SELETIVO 2018**

**LINHA DE PESQUISA: AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA
E SAÚDE**

QUESTÃO ÚNICA: NA PERSPECTIVA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE UMA MENSAGEM SIMPLES QUE TEM SE TORNADO FORTE NOS ÚLTIMOS ANOS É SENTE MENOS, ANDE MAIS E EXERCITE-SE.

DISCORRA SOBRE:

I) A IMPORTÂNCIA DA REDUÇÃO DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E DO AUMENTO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA;

II) AS RECOMENDAÇÕES SOBRE PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA MELHORA E MANUTENÇÃO DA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA, MUSCULOESQUELÉTICA, NEUROMOTORA E FLEXIBILIDADE;

E III) PERSPECTIVAS DO USO DE ESTRATÉGIAS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO PARA TORNAR AS PESSOAS MAIS FÍSICAMENTE ATIVAS E AUMENTAR A CHANCE DE ADERÊNCIA.

Chave de Resposta

Redução do comportamento sedentário

Contextualizar as alterações fisiológicas deletérias que ocorrem com comportamento sedentário (ex. redução do gasto energético, redução da sensibilidade à insulina, aumento da resistência vascular periférica, etc.) e suas implicações negativas para aptidão física (ex. redução da força muscular e aptidão cardiorrespiratória) e, conseqüentemente, saúde

(ex. aumento da chance de desenvolver doenças crônicas degenerativas não transmissíveis – diabetes tipo 2, hipertensão arterial e obesidade). Argumentar que a redução do comportamento sedentário atenua as alterações deletérias fisiológicas e na aptidão física, mas NÃO é capaz de melhorar a aptidão física.

Aumentar o nível de atividade física

Contextualizar que o aumento do nível de atividade física gera benefícios gerais para promoção da saúde, tais como aumento do gasto energético que ajuda no controle ponderal, melhora do controle glicêmico e de pressão arterial, diminuição dos níveis de ansiedade, etc. Entretanto, mais especificamente o aumento do nível de atividade física MODERADO-VIGOROSO gera, além dos benefícios gerais, melhora da APTIDÃO FÍSICA, que é um forte preditor de saúde.

Recomendações para prescrição do exercício

1. Abordar o princípio FITT (Frequência, Intensidade, Tipo e Tempo)
2. Contextualizar as recomendações de prescrição do exercício para MELHORA e MANUTENÇÃO das aptidões físicas destacadas
3. Ser objetivo quanto as intensidades (e.g. moderado = 40-60% da FCreserva ou 64-76% da FCmáx ou PSE 12-13, por exemplo)
4. Aeróbio: 150 min/semana de atividade moderada (pelo menos 5 dias/semana) ou 75 min/semana de atividade vigorosa (pelo menos 3 dias/semana) ou combinação de atividades moderadas e vigorosas com gasto energético acima de 500 MET/min/sem. Atividades com duração mínima de 10 minutos. Atingir > 7000 passos/dia.
5. Resistido: 2-3 vezes por semana envolvendo os principais grupos musculares. Intensidade entre 50-70% de 1RM abarca a maioria dos iniciantes e avançados para melhora da força e massa muscular. Envolver máquina, peso livre, peso corporal e outras possibilidades. Volume: 2-3 séries para a maioria, podendo ser série única para iniciantes. Repetições: 8-15 para força, potência e massa muscular e 15-20 para RML. Intervalo entre 1-3 minutos com intervalo entre sessões de 48 horas para o grupo muscular treinado.

6. Neuromotor: 2-3 vezes por semana envolvendo atividades de equilíbrio, coordenação, propriocepção, atividades multifacetadas (e.g Yoga, Tai Chi) e agilidade entre 20-30 minutos. Adaptar para jovens, meia-idade e idosos de acordo com a necessidade.
7. Flexibilidade: pelo menos duas vezes por semana envolvendo os principais grupos musculares. Preferencialmente todos os dias para otimizar os ganhos de ADM. Diferentes técnicas: ativo, passo, FNP. Tempo variando entre 10-60 segundos por posição, a depender da técnica. Preferencialmente executar depois de aquecimento.

Perspectivas do uso de estratégias de mudança de comportamento para tornar as pessoas mais fisicamente ativas e aumentar a chance de aderência.

Apontar como esta abordagem (SENTE MENOS, ANDE MAIS E EXERCITE-SE) pode impactar o processo de mudança de comportamento



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
PRÓ-REITORIA DE PÓS GRADUAÇÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
PROCESSO SELETIVO 2018**

**LINHA DE PESQUISA: ESTUDOS SOCIOFILOSÓFICOS SOBRE O CORPO
E O MOVIMENTO HUMANO**

**QUESTÃO ÚNICA: DISSERTE SOBRE OS ESTUDOS DO CORPO E AS
INFLUÊNCIAS SOCIAIS PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA.**

Chave de resposta

Visão dicotômica e não dicotômica do corpo

Compreensão fenomenológica de corpo

Conceito de corporeidade

Corpo e sua complexidade

Entrelaçamento entre os aspectos biológicos e culturais do corpo humano

Corpo e suas relações sociais

Técnicas corporais; cultura de movimento

Influências sociais para a educação física

Conhecimento da EF como possibilidade de comunicação com saberes culturais, estéticos e simbólicos

Ampliação da compreensão de saúde, sendo reconhecida como fenômeno da existência

Ampliação da compreensão de estética, sendo reconhecida com base na sensibilidade



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
PRÓ-REITORIA DE PÓS GRADUAÇÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
PROCESSO SELETIVO 2018**

**LINHA DE PESQUISA: ESTUDOS PEDAGÓGICOS SOBRE O CORPO E O
MOVIMENTO HUMANO**

**QUESTÃO 01: DISSERTE SOBRE AS DINÂMICAS INTERDEPENDENTES
PARA A SISTEMATIZAÇÃO CRÍTICA DO CONHECIMENTO PEDAGÓGICO
DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA, BEM COMO SOBRE A
COMPLEXIDADE DAS DIFERENTES REALIDADES E DOS CONTEXTOS EM
QUE O TRABALHO CURRICULAR SE CONCRETIZA.**

Chave de Resposta:

- Dinâmicas interdependentes: da cultura, do corpo, do movimento e do ambiente;
- Conceito de sistematização;
- Citação de, pelo menos, 2 (dois) autores que tratam do assunto;
- Coerência interna do texto;
- A realidade;
- O trabalho curricular: objetivos, conteúdos temáticos, estratégias, critérios e instrumentos de avaliação.

**QUESTÃO 02: TENDO-SE COMO REFERÊNCIA A EDUCAÇÃO FÍSICA
COMO COMPONENTE CURRICULAR, A CONCEPÇÃO DE CORPO QUE
IMPULSIONA MUITAS DAS SUAS PRÁTICAS PEDAGÓGICAS E A**

**EDUCAÇÃO INCLUSIVA, DISSERTE SOBRE O SEGUINTE TEMA:
“ATIVIDADE MOTORA ADAPTADA E INCLUSÃO ESCOLAR - CAMINHOS
QUE NÃO SE CRUZAM”.**

Chave de Resposta:

- Citação de, pelo menos, 2 (dois) autores que tratam do assunto;
- Conceito de atividade motora adaptada;
- Conceito de inclusão escolar;
- O corpo e educação física escolar;
- Corpo e educação inclusiva;
- Coerência interna do texto;