



FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE REGIONAL DE BLUMENAU

EDITAL Nº 061a/2014

A Chefe da Divisão de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas, nomeada pela Portaria/FURB nº 246, de 30 de abril de 2013, no uso de suas atribuições legais e estatutárias, e considerando e decidido pedido formulado pela Chefe do Departamento de Educação Física e Desportos,

FAZ SABER que no Edital nº 061/2014, de 25 de abril de 2014, que abre o Processo Seletivo Público e Simplificado para Contratação de Professor Universitário, em Caráter Temporário,

onde se lê:

Disciplina: Treinamento Físico.

Leia-se:

Disciplina: Treinamento Resistido com Pesos

E que os **TEMAS PARA VERIFICAÇÃO DA CAPACIDADE DIDÁTICA**, constantes no Anexo I, passam a vigorar com a seguinte relação:

1. Adaptação neuromuscular no treinamento de força.
2. Estrutura metodológica para a prescrição do treinamento de força em indivíduos com diferentes níveis de condicionamento físico.
3. Os riscos de lesões no treinamento resistidos com peso.
4. Respostas e adaptações morfofisiológicas aos treinamentos de força; hipertrofia metabólica e hipertrofia tensional.
5. Treinamento resistido com pesos para o emagrecimento.
6. Benefícios e aplicabilidade no treinamento resistido com pesos nos desvios posturais; hiperlordose, cifose escoliose;
7. A compreensão de alguns hormônios primordiais para o anabolismo e o catabolismo decorrente do treinamento de força.
8. O destreinamento da capacidade física força muscular e suas implicações nas variáveis fisiológicas relacionadas.
9. Princípios do treinamento desportivo aplicados para os exercícios resistidos com pesos.
10. Prescrição e manipulação das variáveis de volume e intensidade da carga aplicada no treinamento resistido com pesos.

Blumenau, 9 de maio de 2014.

Anna Rossário Freitag Kopper
Chefe da Divisão de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas