



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DOS VALES DO JEQUITINHONHA E MUCURI  
DIAMANTINA – MINAS GERAIS



PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS QUE REGULAMENTAM O CONCURSO PÚBLICO

Estas Instruções Específicas, o Edital nº 187/2014, a Resolução nº 13 – CONSU e a Resolução nº 16 – CONSU de 11/07/2014, disciplinarão o Concurso Público da classe de Professor Classe A – Adjunto não cabendo a qualquer candidato alegar desconhecê-lo.

ÁREA DE CONHECIMENTO: Educação Física: Educação Física: Musculação, Cinesiologia, Ginástica de Condicionamento Físico e Estágio Supervisionado

CURSO: Educação Física

LOCAL: Campus Diamantina – Minas Gerais

GRUPO: Magistério Superior

CATEGORIA FUNCIONAL: Professor Ensino Superior

CLASSE: Professor Classe A – Adjunto A

REGIME DE TRABALHO: Dedicção Exclusiva

### • DA TITULAÇÃO MÍNIMA EXIGIDA

Licenciado ou bacharel em Educação Física e Doutorado em qualquer área do conhecimento.

### • CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Sistema articular: tipos de articulações; estrutura articular; planos e eixos
- Sistema muscular: cadeias cinéticas; provas musculares funcionais
- Postura: análise qualitativa e quantitativa da postura
- Princípios do treinamento de força
- Variáveis agudas do treinamento de força
- Adaptações fisiológicas induzidas pelo treinamento de força
- Metodologias em Treinamento Personalizado
- Fundamentos básicos para elaboração de programas de ginástica
- A ginástica na promoção da saúde, qualidade de vida e estética



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DOS VALES DO JEQUITINHONHA E MUCURI  
DIAMANTINA – MINAS GERAIS



PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

- Estética, transtornos alimentares e da imagem corporal
- Ginásticas de academia: Limites e Possibilidades
- Estágio supervisionado em Educação Física como praxis pedagógica

### SUGESTÕES BIBLIOGRÁFICAS

LIPPERT, L.S. Cinesiologia Clínica para Fisioterapeutas. 3a ed. Guanabara Koogan: Rio de Janeiro, 2003.

NORKIN, C.C. Articulações. Estrutura e Funcao: uma abordagem pratica e abrangente. 2ª ed. Revinter: Rio de Janeiro, 2001.

KENDALL, F. P.; McCREARY, E., K.; PROVANCE, P. G. Musculos. Provas e Funções. 4ª ed. Manole: Sao Paulo, 1995.

Nordin M, Frankel VH. Biomecanica Basica do Sistema Musculoesqueletico. 3a ed. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 2003.

Fleck, Steven J.; Kraemer, William J. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. 3.ed., São Paulo: Artmed, 2006.

Baechle, Thomas R.; Earle, Roger W. Fundamentos do Treinamento de Força e do Condicionamento. 3.ed., São Paulo: Manole, 2009.

Bacurau, Reury F.; Navarro, Francisco; Uchida, Marcos C.; Rosa, Luiz F. B. P. C. Hipertrofia Hiperplasia. 3.ed., São Paulo, Phorte, 2009.

Sharkey, Brian J. Condicionamento físico e saúde. Porto Alegre: Artmed, 2006.

Harris, Janet C.; Hoffman, Shirl J. O estudo da atividade física. Porto Alegre: Artmed, 2002.

Saba, Fábio. Aderência: A prática do exercício físico em academias. Barueri: Manole, 2001.

SAVIANI, Demerval. Pedagogia histórico crítica: primeiras aproximações, 8ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2003.



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO**  
**UNIVERSIDADE FEDERAL DOS VALES DO JEQUITINHONHA E MUCURI**  
**DIAMANTINA – MINAS GERAIS**

**PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS**

