



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO E  
AÇÕES COMUNITÁRIAS - PROEAC DEPARTAMENTO DE EXTENSÃO – DEX

## **ANEXO III**

### **Conteúdo Programático para Prova Escrita**

#### **I – SÍNTESE PROGRAMÁTICA**

##### **1 Bioenergética do exercício**

- 1.1 Sistemas de transferência de energia;
- 1.2 Consumo e dispêndio de energia
- 1.3 Mecanismo de fadiga Muscular

##### **2 Avaliação física e morfofuncional na atividade física**

- 2.1 Cineantropometria
- 2.2 Avaliação das qualidades físicas relacionadas à saúde e performance motora
- 2.3 Nível de atividade física

##### **3 Treinamento físico e desportivo**

- 3.1 Princípios científicos do treinamento
- 3.2 Treinamento de força;
- 3.3. Treinamento da capacidade cardiorrespiratória
- 3.4 Respostas agudas e crônicas do exercício Físico

##### **4 Exercício físico na saúde e na doença**

#### **IV – BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

McARDLE, W; KATCH, F; KATCH, V. **Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 6ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

PITANGA, F. G. J. **Testes, medidas e avaliação em educação física e desportos**. 5ª ed. São Paulo: Phorte, 2008.

NOVAES, J.S. **Ciência do treinamento do exercício resistido**. São Paulo: Phorte, 2008

#### **VII – BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

HEYWARD, V.H. **Avaliação Física e prescrição de exercícios: técnicas avançadas**. 4ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

SIMÃO, R. **Fisiologia e Prescrição de Exercício para Grupos Especiais**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Phorte, 2007.

WILMORE, J.H.; COSTILL, D. L.; KENNEY, W.L. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 6ª ed. São Paulo: Manole, 2010.

