

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA  
DE MAGISTÉRIO SUPERIOR - EDITAL Nº 45/2019 - PROGRAD  
CHAVE DE CORREÇÃO

Respostas das questões objetivas.

| QUESTÕES | RESPOSTAS CORRETAS |
|----------|--------------------|
| 1        | C                  |
| 2        | D                  |
| 3        | A                  |
| 4        | B                  |
| 5        | B                  |
| 6        | D                  |
| 7        | B                  |
| 8        | D                  |
| 9        | D                  |
| 10       | A                  |
| 11       | D                  |
| 12       | C                  |
| 13       | A                  |
| 14       | B                  |
| 15       | C                  |
| 16       | B                  |
| 17       | B                  |
| 18       | B                  |
| 19       | C                  |
| 20       | A                  |
| 21       | D                  |
| 22       | C                  |
| 23       | D                  |
| 24       | D                  |
| 25       | A                  |
| 26       | C                  |
| 27       | C                  |
| 28       | D                  |
| 29       | D                  |
| 30       | A                  |
| 31       | B                  |
| 32       | C                  |
| 33       | D                  |
| 34       | D                  |
| 35       | B                  |
| 36       | B                  |
| 37       | D                  |
| 38       | A                  |
| 39       | D                  |
| 40       | D                  |

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA  
DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD  
CHAVE DE CORREÇÃO

**Chave de correção das questões subjetivas.**

**QUESTÃO 01. (Valor da questão: 1,0 ponto).** De acordo com Dantas (2014), primeiramente conceitue microciclo. Zakharov e Gomes (1992) citado por Dantas relatam a existência de seis tipos de microciclos utilizados no desporto de alto rendimento. Cite quais são eles, em seguida, escolham um microciclo e descreva seu objetivo, sua característica e sua estrutura semanal.

**Conceito de microciclo:** é a menor fração do processo de treinamento. Combinando fases de estímulo e de recuperação, cria as condições necessárias para que ocorra o fenômeno da supercompensação, melhorando o nível de condicionamento do atleta.

**Os seis tipos de microciclos:** Incorporação; Ordinário; Choque; Recuperação; Pré-competitivo; Competitivo.

**1 - Microciclo de incorporação.** Tem como objetivo possibilitar a passagem gradual do atleta de uma situação de transição para uma realidade de treino. Caracteriza-se por apresentar estímulos não muito fortes.

**Estrutura semanal:**

Carga de trabalho diário: 40% no primeiro dia da semana chamado de fase I estímulo; 50% no segundo dia da semana chamado de fase I estímulo; 60% no terceiro dia da semana chamado de fase I estímulo; 50% no quarto dia da semana chamado de fase II recuperação parcial; 60% no quinto dia da semana chamado de fase III estímulo; 70% no sexto dia da semana chamado de fase III estímulo; 0% sem carga no sétimo dia da semana chamado de fase IV recuperação.

**2 – Microciclo Ordinário.** É o mais comumente encontrado no treinamento. Visa provocar as adaptações de carga orgânicas desejáveis, capazes de incrementar o nível de condicionamento do atleta. Caracteriza-se por apresentar, na fase de estímulo, aplicação de cargas moderadas homogêneas, durante os seus três dias de duração, buscando obter o efeito de treinamento pela sucessão acumulada de esforços.

**Estrutura semanal:**

Carga de trabalho diário: 70% no primeiro dia da semana chamado de fase I estímulo; 70% no segundo dia da semana chamado de fase I estímulo; 70% no terceiro dia da semana chamado de fase I estímulo; 60% no quarto dia da semana chamado de fase II recuperação; 50% no quinto dia da semana chamado de fase II recuperação; 40% no sexto dia da semana chamado de fase II recuperação; 20% no sétimo dia da semana chamado de fase II recuperação.

**3 – Microciclo de Choque.** Este tipo de microciclo caracteriza o ápice da aplicação da carga num mesociclo. Este ápice pode ser de volume se o meso for da fase básica ou de intensidade no caso de estar localizado na fase específica.

**CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD**  
**CHAVE DE CORREÇÃO**

Por representar uma incrível sobrecarga para o atleta só deve ser aplicado, em perfeita harmonia com a periodização, para encontra-lo convenientemente preparado e possibilitar que a carga utilizada vá se harmonizar com o nível de assimilação obtido.

**Estrutura semanal:**

**O microciclo de choque possui duas estruturas distintas:**

A - Carga de trabalho diário: 80% no primeiro dia da semana chamado de fase I estímulo; 90% no segundo dia da semana chamado de fase I estímulo; 100% no terceiro dia da semana chamado de fase I estímulo; 90% no quarto dia da semana chamado de fase II recuperação; 80% no quinto dia da semana chamado de fase II recuperação; 60% no sexto dia da semana chamado de fase II recuperação; 0% no sétimo dia da semana chamado de fase II recuperação.

B – **Para o emprego no período de competição.** Carga de trabalho diário: 80% no primeiro dia da semana chamado de fase I estímulo; 90% no segundo dia da semana chamado de fase I estímulo; 80% no terceiro dia da semana chamado de fase I estímulo; 60% no quarto dia da semana chamado de fase II recuperação; 90% no quinto dia da semana chamado de fase III estímulo; 100% no sexto dia da semana chamado de fase III estímulo; 0% no sétimo dia da semana chamado de fase IV recuperação.

**4 – Microciclo de recuperação.** É o microciclo no qual ocorre a restauração ampliada da homeostase do atleta e quando ele acumula reservas para fazer frente às futuras exigências do treinamento.

Caracteriza-se por apresentar estímulos reduzidos e um numero maior de dias de repouso, possibilitando uma adequada recuperação metabólica ativa.

**Estrutura semanal:**

Carga de trabalho diário: 70% no primeiro dia da semana chamado de fase I estímulo; 40% no segundo dia da semana chamado de fase II recuperação parcial; 20% no terceiro dia da semana chamado de fase II recuperação parcial; 70% no quarto dia da semana chamado de fase III estímulo; 40% no quinto dia da semana chamado de fase IV recuperação; 20% no sexto dia da semana chamado de fase IV recuperação; 0% no sétimo dia da semana chamado de fase IV recuperação.

**5 – Microciclo Pré-Competitivo.** Tem por objetivo fazer a transferência, em situação ideal, das valências obtidas com o treinamento para as necessidades de performance da competição. Procurar adaptar e ambientar o atleta às condições climáticas, geográficas e horários da competição e, por isso, terá sua estrutura determinada pelo tipo da mesma.

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA  
DE MAGISTÉRIO SUPERIOR – EDITAL Nº 45/2019 – PROGRAD  
CHAVE DE CORREÇÃO

Como sugestão pode-se apresentar um modelo de microciclo para ser utilizado em competições curtas ou duradouras, embora enfatize-se a preferência por formular uma estrutura de microciclo baseada na forma da competição.

**Estrutura semanal:**

**A – Microciclo pré-competitivo para competições duradouras.**

Carga de trabalho diário: 80% no primeiro dia da semana chamado de fase I estímulo; 40% no segundo dia da semana chamado de fase II recuperação; 100% no terceiro dia da semana chamado de fase III estímulo; 40% no quarto dia da semana chamado de fase IV recuperação; 100% no quinto dia da semana chamado de fase V estímulo; 40% no sexto dia da semana chamado de fase VI recuperação; 100% no sétimo dia da semana chamado de fase VII estímulo.

**B - Microciclo pré-competitivo para competições curtas.**

**Estrutura semanal:**

A - Carga de trabalho diário: 80% no primeiro dia da semana chamado de fase I estímulo; 70% no segundo dia da semana chamado de fase I estímulo; 60% no terceiro dia da semana chamado de fase II recuperação; 50% no quarto dia da semana chamado de fase II recuperação; 40% no quinto dia da semana chamado de fase II recuperação; 90% no sexto dia da semana chamado de fase III estímulo; 100% no sétimo dia da semana chamado de fase III estímulo.

**6 – Microciclo Competitivo.** Não possui estrutura predeterminada. O regulamento e a forma da competição é que estipularão como serão ordenadas as atividades do ciclo.

A performance passa a ter prioridade absoluta e todas as ações serão realizadas buscando a eficácia máxima.

**QUESTÃO 02. (Valor da questão: 1,0 ponto).** No treinamento de força realizado em academias, existem diversos métodos ou sistemas de treinamento utilizados para maximizar a hipertrofia, força, potência e ou a resistência muscular. Utilizando autores como Uchida et al. (2006), Prestes et al. (2015), Flack & Kraemer, (2008), disserte sobre os métodos Piramidal, Bi-set e Drop-set, destacando seus objetivos, para qual nível de treinamento do indivíduo o método é indicado e a descrição metodológica do método.

**Método piramidal:**

Objetivo: Hipertrofia muscular e força máxima (UCHIDA et al., 2006).

Praticante: intermediário e avançado (UCHIDA et al., 2006).

Descrição metodológica: possui uma forma triangular, na qual a base se constitui por um número de repetições maiores com pesos menores e seu ápice por um número restrito de repetições,

CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA O CARGO EFETIVO DE PROFESSOR DA CARREIRA  
DE MAGISTÉRIO SUPERIOR - EDITAL Nº 45/2019 - PROGRAD  
CHAVE DE CORREÇÃO

porem com pesos leves. Existem diferentes treinos de pirâmide: crescente, aumentasse o peso e diminui as repetições, decrescente diminui o peso e aumenta-se as repetições e truncada crescente ou decrescente onde o treino chega a apenas um determinado número de repetições (UCHIDA et al., 2006).

**Método Bi-set**

Objetivo: hipertrofia muscular (UCHIDA et al., 2006).

Praticante: intermediário e avançado (UCHIDA et al., 2006).

Descrição do método: consiste em realizar dois exercícios para o mesmo grupamento muscular, sem intervalo entre eles. Após a realização deles, segue-se um intervalo, para repetir os dois exercícios sem intervalo (segunda série) e repetir o intervalo para, somente então, realizar a terceira série. O número de repetições a serem realizadas depende do objetivo do cliente. Pode-se realizar exercícios para o mesmo grupamento muscular ou para outro distinto (PRESTES et al., 2015).

**Método Drop-set**

Objetivo: hipertrofia muscular (UCHIDA et al., 2006); Força e hipertrofia (PRESTES et al., 2015).

Praticante: avançado (UCHIDA et al., 2006).

Descrição do método: consiste em realizar um número de repetições em RM, após pequeno intervalo, apenas o suficiente para a redução do peso entre 20 e 40%, o cliente deverá então, realizar nova série se possível com o mesmo número de repetições até atingir a falha concêntrica. Após essa série, o cliente deverá executar outras séries na sequencia da mesma forma até atingir o número de séries estipulado para tal exercício (PRESTES et al., 2015).

**Referências.**

DANTAS, E. H.M. A Prática da Preparação Física. 6ª ed. São Paulo: Editora Roca, 2014.

FLECK, S J.; KRAEMER, W. J. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. 3ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

PRESTES, J.; FOSCHINI, D.; MARCHETTI, P.; CHARO, M. A.; TIBANA, R. A. Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em Academias. 2º Ed. São Paulo: Manole, 2015.