

PADRÃO DE RESPOSTA

ÁREA: EDUCAÇÃO FÍSICA

CONTEXTUALIZANDO A MUSCULAÇÃO DENTRO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Questão 01:

O candidato deverá dominar os aspectos teóricos envolvidos na elaboração de programas de treinamento muscular para iniciantes, adolescentes, quais sejam: o volume de treinamento, a relação carga x número de repetições, entre outros, tentando fugir da ideia padrão de treinamento em academia.

Questão 02:

Espera-se que o candidato consiga abordar a relação entre a prática da musculação e a cultura do corpo perfeito (transtornos alimentares, vigorexia, uso de suplementos e anabolizantes, excesso de treinamento, entre outros), considerando a função da Educação Física de formação de cidadãos críticos e autônomos em relação à prática de exercícios físicos.