UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

EDITAL Nº 16 DE 27/02/2019

CONCURSO DE MONITORIA VOLUNTÁRIA

O DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO, faz saber que de acordo com a Deliberação nº 057/1995-CEPE, encontram-se abertas as inscrições para os concursos de monitorias, visando o preenchimento de 01(uma) vaga para a disciplina:

IE 175 – TREINAMENTO PERSONALIZADO

INSCRIÇÃO

As inscrições serão feitas no Departamento de Educação Física e Desportos, no período de **11/03/2019 a 18/03/2019** no horário das 09h às 16h.

CRITÉRIOS DE APROVAÇÃO E SELEÇÃO

1. Será considerado aprovado, no exame de seleção, o candidato que obtiver nota igual ou superior a 7 (sete);
2. Em caso de empate, o que obtiver melhor conceito na disciplina e persistindo o empate, será o de melhor CR.

DAS PROVAS

A Prova teórica será realizada no dia **29/03/2019 (6ª feira) às 13h** no DEFD.

CRITÉRIOS

- Ter cursado a disciplina IE 175 – TREINAMENTO PERSONALIZADO.
- Ter obtido CR mínimo de 7,0 na disciplina.
- Ter disponibilidade de horário para exercer a atividade de monitoria por 12h semanais

PROGRAMA:

Conteúdo dos artigos da bibliografia deste edital

BIBLIOGRAFIA

Grace F, Herbert P, Elliott AD, Richards J, Beaumont A, Sculthorpe NF. High intensity interval training (HIIT) improves resting blood pressure, metabolic (MET) capacity and heart rate reserve without compromising cardiac function in sedentary aging men. **Exp Gerontol**. 2018 Aug;109:75-81. doi: 10.1016/j.exger.2017.05.010.

Xing Y, Yang SD, Wang MM, Feng YS, Dong F, Zhang F. The beneficial roles of exercise training via autophagy in neurological diseases and possible mechanisms. **Life Sci**. 2019 Feb 12. pii: S0024-3205(19)30116-X. doi: 10.1016/j.lfs.2019.02.026. [Epub ahead of print]

Morris NR, Walsh J, Adams L, Alision J. Exercise training in COPD: What is it about intensity? **Respirology**. 2016 Oct;21(7):1185-92. doi: 10.1111/resp.12864.

.