

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF609 GINÁSTICA DE ACADEMIA E TREINAMENTO PERSONALIZADO					
PROFESSOR RESPONSÁVEL:					
HORAS SEMANAIS:					
Teóricas	Práticas	Laboratório	Orientação	Distância	
15	0	0	0	0	
Estudo em Casa	Sala de Aula	Prática de Extensão	Orientação de Extensão		
0	30	15	0		
Nº semanas	Carga horária total	Créditos	Exame	Frequência	Aprovação
15	30	2	SIM	>=75%	SIM
EMENTA: Aproximação e aplicação de saberes, provenientes de conteúdos prévios para a atuação do profissional de Educação Física dentro da academia de ginástica. Orientação de meios e métodos de treinamento para diferentes objetivos e práticas de condicionamento físico					
OBJETIVOS:					
<ul style="list-style-type: none"> • Apresentar a estrutura organizacional, estrutural e as práticas físicas mais presentes em academia de ginástica, além da atuação do profissional de Educação Física no treinamento personalizado; • Discutir a influência do conhecimento científico multidisciplinar sobre a atuação no treinamento personalizado e dentro das aulas em academia de ginástica; • Organizar e planejar programas de atividade para diferentes práticas voltadas para a saúde no contexto das academias de ginástica. 					

PROGRAMA:

1. Apresentação do plano de ensino da disciplina, ementa, plano de desenvolvimento, conteúdo e bibliografia;
2. Breve histórico sobre a academia de ginástica, o fitness e o treinamento personalizado;
3. Academia de ginástica, como espaço para saúde, lazer e estética;
4. Profissional de Educação Física atuando na academia e treinamento personalizado, aspectos morais e éticos;
5. Apresentação e discussão sobre as atividades praticadas na academia de ginástica: ciclismo indoor, exercício funcional, e as atualidades do mercado;
6. Treinamento personalizado, atuação do profissional de Educação Física em seus diferentes contextos;
7. Atuação em treinamento personalizado, postura profissional, formas de divulgação do seu trabalho, e estratégias de atuação;
8. Diminuição da gordura corporal, balanço calórico, e os fatores para o emagrecimento saudável, papel do treinamento aeróbio, força e nutrição;
9. Bases da fisiologia da hipertrofia muscular;
10. Treinamento de força e suas variáveis (e.g. volume, intensidade, intervalo entre as séries, frequência);
11. Exercícios de musculação: cadeia cinética aberta e fechada, com pesos livres ou equipamento fixo, com cabos e polias;
12. Apresentação, prática e cinesiologia aplicada aos exercícios de musculação: membros superiores, tronco e membros inferiores.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

BAECHLE, T. R.; EARLE, R. W. Fundamentos do treinamento de força e do condicionamento. Associação Nacional de Força e Condicionamento. Barueri, SP: Manole, 2010.

LIZ, C. M. et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. Motriz Rev. Educ. Fís., p. 181-188, 2010. Acessar em:

[https://www.researchgate.net/profile/Ricardo-](https://www.researchgate.net/profile/Ricardo-Brandt/publication/270178452_Aderencia_a_pratica_de_exercicios_fisicos_em_academias_de_ginastica/links/552d7a220cf29b22c9c4f583/Aderencia-a-pratica-de-exercicios-fisicos-em-academias-de-ginastica.pdf)

[Brandt/publication/270178452_Aderencia_a_pratica_de_exercicios_fisicos_em_academias_de_ginastica/links/552d7a220cf29b22c9c4f583/Aderencia-a-pratica-de-exercicios-fisicos-em-academias-de-ginastica.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ricardo-Brandt/publication/270178452_Aderencia_a_pratica_de_exercicios_fisicos_em_academias_de_ginastica/links/552d7a220cf29b22c9c4f583/Aderencia-a-pratica-de-exercicios-fisicos-em-academias-de-ginastica.pdf)

UCHIDA, M. C.; CHARRO, M. A.; BACURAU, R. F. P.; NAVARRO, F.; PONTES, F. L. Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática do treinamento de força. São Paulo, SP, Phorte Editora, 2013.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. Fundamentos do treinamento de força muscular. Artmed Editora, 2017.

LIPPERT, Lynn. Cinesiologia Clínica e Anatomia. Rio de Janeiro, RJ: Grupo Guanabara Koogan, 2018.

RATAMESS, N. A. et al. Progression models in resistance training for healthy adults [ACSM position stand]. Med Sci Sports Exerc, v. 41, n. 3, p. 687-708, 2009.

MELTON D. I., KATULA J. A., MUSTIAN K. M. The current state of personal training: an industry perspective of personal trainers in a small Southeast community. J Strength Cond Res. 2008 May; 22(3):883-9. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181660dab. PMID: 18438226; PMCID: PMC4021014. Acessar em:

<https://journals.lww.com/nsca->

[iscr/Fulltext/2008/05000/The_Current_State_of_Personal_Training_An.33.aspx](https://journals.lww.com/nsca-iscr/Fulltext/2008/05000/The_Current_State_of_Personal_Training_An.33.aspx)

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: