

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA:

EF963 - Bases do Treinamento de Força e Cinesiologia Aplicada

PROFESSOR RESPONSÁVEL:

Marco Carlos Uchida

EMENTA:

Preparar os alunos para compreender e aplicar os princípios do treinamento de força nos seus diferentes objetivos (por exemplo, hipertrofia muscular, força, potência e resistência). A ênfase será em cinesiologia aplicada e as adaptações fisiológicas ao treinamento de força, com especial atenção a área da saúde e condicionamento físico.

OBJETIVOS:

A disciplina tem por finalidade apresentar as bases do treinamento de força, suas variáveis e respostas advindas desta forma de treinamento, assim como a descrição dos principais exercícios de musculação com base na Cinesiologia aplicada.

PROGRAMA:

- Introdução ao treinamento de força;
- História do treinamento de força;
- Adaptações ao treinamento de força para o esporte e saúde;
- Papel do treinamento de força no emagrecimento
- Importância das variáveis de treinamento (e.g. volume, intensidade, frequência, intervalo entre as séries);
- Características do treinamento para os distintos objetivos como: resistência, força máxima, potência e hipertrofia muscular;
- Exercícios de musculação (livre, guiado, cadeia cinética aberta e fechada) para os principais grupos musculares (membros superiores e inferiores, e tronco), como realiza-los e análise através da Cinesiologia.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA (até três indicações)

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

UCHIDA, M. C.; et al. Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática do treinamento de força. São Paulo, SP: Editora Phorte, 2013.

HALL, S. J. Biomecânica Básica. Rio de Janeiro, RJ: Grupo Gen-Guanabara Koogan, 2016.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR (até cinco indicações)

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

LIPPERT, Lynn. Cinesiologia Clínica e Anatomia. Rio de Janeiro, RJ: Grupo Gen-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.

ZATSIORSKY, V. M.; KRAEMER, W. J. Ciência e prática do treinamento de força. São Paulo: Phorte, 2008.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

A avaliação será baseada em relatórios, e tarefas derivadas na participação nas atividades teórico-práticas.