



PLANO DE CURSO

DISCIPLINA	CH	CR	SEMESTRE	PROFESSOR	TÍTULO
Fundamentos do treinamento de força	60	2	2019-2	Luís Felipe Sílio	Mestre

APRESENTAÇÃO

Importância do estudo da musculação e sua aplicação na Educação Física, tanto para performance em esportes, como para Fundamentos do treinamento de força qualidade de vida em indivíduos não atletas. Análise de exercícios e aparelhos de musculação, bem como a metodologia do seu treinamento no que tange a carga utilizada, intervalo entre exercícios, número de repetições e séries, além de frequência semanal de treinamentos

EMENTA

Estudo dos fundamentos que orientam a prescrição e o acompanhamento de programas de treinamento de força muscular para fins de saúde, estética e rendimento esportivo. Terminologias-chave em treinamento de força. Adaptações neuromusculares, cardiovasculares e osteoarticulares ao treinamento de força em crianças, adultos e idosos. Evidências científicas e prática profissional no âmbito do treinamento de força. Métodos de treinamento de força. Periodização do treinamento de força. Aspectos histórico-culturais no contexto do treinamento de força.

OBJETIVOS

Apresentar os fundamentos científicos que embasam a prescrição do treinamento de força para distintas populações, bem como os aspectos práticos que perpassam a atuação do profissional de Educação Física nesta área.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE 1:

Introdução ao treinamento de força
Histórico do treinamento de força
Conceitos atuais, definição de força e abordagem das diferentes nomenclaturas
Fisiologia da contração muscular e tipos de fibras musculares
O treinamento de força (musculação) e sua empregabilidade na saúde, rendimento e estética
Diferentes manifestações de Força Muscular
Princípios do treinamento físico na musculação
Variáveis do treinamento de força (série, repetição, carga, intervalo de descanso, frequência semanal)

UNIDADE 2:

Adaptações Neuromusculares ao treinamento de força muscular
Adaptações Endócrinas ao treinamento de força
Adaptações Cardiovasculares ao treinamento de força
Treinamento de força nas principais doenças crônicas
Principais exercícios para membros superiores e análise biomecânica dos exercícios
Principais exercícios para membros inferiores e análise biomecânica dos exercícios

Principais exercícios abdominais e análise biomecânica dos exercícios

UNIDADE 3:

Métodos de treinamento de força
Prescrição e periodização do treinamento de força
Elaboração de programas de treinamento
Treinamento de força para reabilitação funcional

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A disciplina será ministrada através de 20 encontros teóricos e práticos. Serão utilizadas aulas expositivas, práticas e interativas.

Os recursos utilizados serão data-show, pincel atômico e apagador e folhas de papel A4. Materiais esportivos serão utilizados de acordo com as aulas práticas.

AVALIAÇÃO

Os alunos que ao longo das avaliações não atingirem a média 60 no final do semestre serão submetidos ao exame final escrito (repositiva). Além disso, ficará INFREQUENTE e REPROVADO o aluno que não tiver frequentado o mínimo de 75% das aulas.

Instrumentos Avaliativos

Os aspectos a serem observados na avaliação estarão dispostos na seguinte ordem:

Avaliações escritas: 60% (sessenta por cento) da pontuação, (questões subjetivas e objetivas).

Trabalhos em Grupos: 40% (quarenta por cento) da pontuação, (pesquisa ou extraclasse (trabalhos práticos, teóricos, apresentados em sala de aula, pesquisa de campo).

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Dia	Conteúdo a serem trabalhados	Aulas	Local	Estratégias de Ensino
1	<i>Apresentação do plano de ensino e fechamentos dos acordos Análise do comportamento dos profissionais de educação física Influência das redes sociais na sociedade em relação a prática de exercícios Atitudes procedimentais dos profissionais de educação física 08/08/2019</i>	3	Sala de aula	<i>Aula expositiva, dialogada e discussões em sala de aula</i>
2	<i>Apresentação de trabalho e discussão em sala</i>	3	Sala de aula	<i>Aula expositiva, dialogada e discussões em sala de aula</i>

3	<i>Introdução ao treinamento de força Nomenclaturas utilizadas na literatura (musculação, treinamento de força, treinamento resistido) Histórico da musculação e sua evolução 15/08/2019</i>	3	Sala de aula	<i>Aula expositiva, dialogada e discussões em sala de aula</i>
4	<i>A musculação e sua aplicação na melhoria da saúde, rendimento e estética Fisiologia da contração muscular, sistemas energéticos envolvidos e tipos de fibras musculares 22/08/2019</i>	3	Sala de aula	<i>Aula expositiva, dialogada e discussões em sala de aula</i>
5	<i>A Força muscular e suas diferentes manifestações Variáveis do treinamento (séries, repetições, carga, intervalo entre séries) 29/08/2019</i>	3	Sala de aula	<i>Aula expositiva, dialogada e discussões em sala de aula</i>
6	<i>Princípios do treinamento físico na musculação. A importância da anamnese e avaliação física para a musculação 05/09/2019</i>	3	Sala de aula	<i>Aula expositiva, dialogada e discussões em sala de aula</i>
7	<i>Discussão em sala (debate sobre os temas anteriores) 12/09/2019</i>	3	Sala de aula	<i>Aula expositiva, dialogada e discussões em sala de aula</i>
8	<i>Adaptações neuromusculares ao treinamento de força 26/09/2019</i>	3	Sala de musculação	<i>Aula prática</i>
9	<i>Apresentação de trabalho 03/10/2019</i>	3	Sala de aula	<i>Avaliação discursiva e objetiva</i>
10	<i>Adaptações endócrinas ao treinamento de força 10/10/2019</i>	3	Sala de aula	<i>Aula expositiva, dialogada e discussões em sala de aula</i>
11	<i>Adaptações cardiovasculares ao treinamento de força 17/10/2019</i>	3	Sala de aula	<i>Aula expositiva, dialogada e discussões em sala de aula</i>
12	<i>Treinamento de força nas principais doenças crônicas 24/10/2019</i>	3	Sala de aula	<i>Aula expositiva, dialogada e discussões em sala de aula</i>
13	<i>Principais exercícios para membros superiores Análise biomecânica dos exercícios de membros superiores 31/10/2019</i>	3	Sala de musculação	<i>Aula prática e estudos de caso</i>
14	<i>Principais exercícios para membros inferiores Análise biomecânica das variações dos principais exercícios para membros inferiores Análise biomecânica da sobrecarga dos exercícios de força na coluna vertebral Exercícios para os músculos estabilizadores e protetores da coluna vertebral 17/05/2019</i>	3	Sala de musculação	<i>Aula prática e estudos de caso</i>
15	<i>Debata em sala (atividade em grupo) 07/11/2019</i>	3	Sala de aula	<i>Aula expositiva, dialogada e discussões em sala de aula</i>
16	<i>Métodos do treinamento de força e suas aplicações Periodização do treinamento de força (linear e não linear)</i>	3	Sala de aula	<i>Aula expositiva, dialogada e discussões em sala de aula</i>

	14/11/2019			
17	Elaboração de programas de treinamento Prescrição para iniciantes, intermediários e avançados 21/11/2019	3	Sala de aula	Aula expositiva, dialogada e discussões em sala de aula
18	Apresentação de trabalho 28/11/2019	3	Sala de musculação	Aula prática e estudos de caso
19	Apresentação de trabalho 05/12/2019	3	Sala de musculação	Aula prática e estudos de caso
20	Apresentação de trabalho 12/12/2019	3	Sala de aula	Avaliação discursiva e objetiva

BIBLIOGRAFIA

Básica:

FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 2a ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

SOUTO MAIOR, A. Fisiologia dos exercícios resistidos. São Paulo: Phorte, 2008.

KRAEMER, W.J.; FLECK, S.J. Otimizando o treinamento de força. São Paulo: Manole, 2006.

Complementar:

GRAVES, J.; FRANKLIN, B. Treinamento Resistido na Saúde e na Reabilitação. Rio de Janeiro: Revinter, 2006.

McARDLE, W.; KATZ, F. J. Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho humano. São Paulo: Guanabara Koogan, 2003.

PRESTES, J.; FOSCHINI, D.; MARCHETTI, P.; CHARRO, M.A. Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em Academias. 1.ed. São Paulo: Manole, 2010.

MARCHETTI, P.; CALHEIROS, R.; CHARRO, M. Biomecânica Aplicada: uma Abordagem Para o Treinamento de Força. 1.ed., São Paulo: Phorte Editora, 2007.

MAUGHAN, R.; GLEESON, M.; GREENHAFF, P.L. Bioquímica do Exercício e do Treinamento. Barueri, SP: Manole 1ª Ed, 2000.

Porto Velho (RO), 05 de agosto de 2019.

Profº Me. Luís Felipe Silio
Docente DEF/UNIR