



PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF 947 – TÓPICOS ESPECIAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA XII TREINAMENTO DE FORÇA
PROFESSOR RESPONSÁVEL:
EMENTA:
OBJETIVOS: Propiciar estudos das teorias e metodologias do treinamento de força realizado na sala de musculação, visando o entendimento dos mecanismos fisiológicos e bioquímicos responsáveis pela produção de força, bem como diferentes adaptações e manifestações.
PROGRAMA: <ul style="list-style-type: none">• Fundamentação do Treinamento de Força (TF)• Adaptações Neurais ao TF• Adaptações Hipertroóficas ao TF• Prescrição de TF – Zona alvo x % 1-RM• Fundamentação biológica da carga de TF• Prescrição de TF para Iniciantes e Intermediários• Prescrição de TF para Avançados – Sistemas de treinamento• Treinamento Concorrente• Periodização linear e não linear• Avaliação da força muscular: isocinética; 1RM, repetições máximas, outras• Prescrição de TF para Grupos especiais• Aulas práticas
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: Referências básicas: <ol style="list-style-type: none">1. T.O. BOMPA, DI PASQUALE, M., CORNACCHIA, L.J., <i>Treinamento de Força Levado a Sério</i>. São Paulo, 2ª Ed., Manole, 2004.2. S.J. FLECK, KRAEMER, W.J., <i>Fundamentos do Treinamento de Força</i>. Porto Alegre, Artmed, 2ª Ed., 1999.3. S.J. FLECK, FIGUEIRA JR, A., <i>Treinamento de para Fitness e Saúde</i>. São Paulo, 1ª Ed. Phorte, 2003.4. S.J. FLECK, KRAEMER, W.J., <i>Força: Princípios Metodológicos para o Treinamento</i>. São Paulo, 1ª Ed., Phorte, 2008.5. W. McARDLE, KATCH, F.I., KATCH, V.L., <i>Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano</i>. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2008. Referências complementares: <ol style="list-style-type: none">6. S.P. BIRD, TARPENNING K.M., MARINO F.E., <i>Designing Resistance Training Programmes to Enhance Muscular Fitness: A Review of the Acute Programme Variables</i>. Sports Med 2005;35:841-51.7. G.E. CAMPOS, LUECKE T.J., WENDELN H.K., TOMA K, HAGERMAN F.C., MURRAY T.F., et al. <i>Muscular Adaptations in Response to Three Different Resistance-Training Regimes: Specificity of Repetition Maximum Training Zones</i>. Eur J Appl Physiol, 88:50-60, 2002.8. A.C. FRY, <i>The Role of Resistance Exercise Intensity on Muscle Fibre Adaptations</i>. Sports Med, 34 (10): 663-679, 2004, 2004.9. D.J. GLASS, <i>Skeletal Muscle Hypertrophy and Atrophy Signaling Pathways</i>. Int J Biochem Cell Biol, 37:1974-84, 2005.10. W.J. KRAEMER, RATAMESS, N.A., <i>Hormonal Responses and Adaptations to Resistance Exercise and Training</i>. Sports Med, 35:339-61, 2005.

11. G.A. NADER, ESSER K.A., *Intracellular Signaling Specificity in Skeletal Muscle in Response to Different Modes of Exercise*. J. Appl Physiol, 90:1936-42, 2001.
12. G.A. NADER, *Concurrent Strength and Endurance Training: From Molecules to Man*. Med Sci Sports Exerc. 38(11) 1965-70, 2006.
13. N.A. RATAMESS, ALVAR B.A., EVETECH T.K., HOUSH T.J., KIBLER W.B., KRAEMER W.J., et al. *American College of Sports Medicine Position Stand. Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults*. Med Sci Sports Exerc, 41:687-708, 2009.
14. T. SHIMANO, KRAEMER W.J., SPIERING B.A., VOLEK J.S., HATFIELD D.L., SILVESTRE R., et al. *Relationship Between the Number of Repetitions and Selected Percentages of one Repetition Maximum in Free Weight Exercises in Trained and Untrained Men*. J Strength and Cond Res, 20:819-23, 2006.
15. B.A. SPIERING, KRAEMER, W.J., ANDERSON, J.M., ARMSTRONG, L.E., NINDL, B.C., VOLEK, J.S., MARESH, C.M., *Resistance Exercise Biology Manipulation of Resistance Exercise Programme Variables Determines the Responses of Cellular and Molecular Signalling Pathways Sports Med*. 38 (7): 527-540, 2008.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

Os critérios de avaliação utilizados serão:

- Avaliação final escrita;
- Frequência, participação nas aulas teóricas