



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA PROGRAMA DE DISCIPLINA

CÓDIGO: EF947

NOME: TÓPICOS ESPECIAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA XII: TREINAMENTO DE FORÇA

OF:S-6 T:001 P:001 L:000 O:002 D:000 HS:004 SL:002 C:004 AV:N EX:S FM:75%

Ementa:

Desenvolvimento de Temas e Projetos em Educação Física. O curso terá seu programa definido pelo(s) docente(s) responsável(is) e aprovado pela Comissão de Ensino de Graduação da Faculdade de Educação Física.

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.

Conteúdo programático:

- Fundamentação do Treinamento de Força (TF)
- Adaptações Neurais ao TF
- Adaptações Hipertróficas 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
- Aulas Práticas
- Prescrição de TF para Grupos especiais

Estratégias:

- Aulas expositivas utilizando-se recursos audiovisuais como: slides, transparências, multimídia, filmes, Internet e outros;
- Aulas práticas/laboratoriais aplicando os conceitos e conhecimentos desenvolvidos;
- Discussão de textos aplicados

Crerios de avaliaão:

Os crerios de avaliaão utilizados serã:

- Avaliaão final escrita;
- Frequência, participaão nas aulas teóricas e praticas.

Bibliografia:

BÁSICA

T.O. BOMPA, DI PASQUALE, M., CORNACCHIA, L.J., *Treinamento de Força Levado a Sério*. São Paulo, 2ª Ed., Manole, 2004.



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA**

CÓDIGO: EF947

NOME: TÓPICOS ESPECIAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA XII: TREINAMENTO DE FORÇA

S.J. FLECK, KRAEMER, W.J., *Fundamentos do Treinamento de Força*. Porto Alegre, Artmed, 2ª Ed., 1999.

S.J. FLECK, FIGUEIRA JR, A., *Treinamento de para Fitness e Saúde*. São Paulo, 1ª Ed. Phorte, 2003.

S.J. FLECK, KRAEMER, W.J., *Força: Princípios Metodológicos para o Treinamento*. São Paulo, 1ª Ed., Phorte, 2008.

W. McARDLE, KATCH, F.I., KATCH, V.L., *Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano*. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2008.

COMPLEMENTAR

S.P. BIRD, TARPENNING K.M., MARINO F.E., *Designing Resistance Training Programmes to Enhance Muscular Fitness: A Review of the Acute Programme Variables*. Sports Med 2005;35:841-51.

G.E. CAMPOS, LUECKE T.J., WENDELN H.K., TOMA K, HAGERMAN F.C., MURRAY T.F., et al. *Muscular Adaptations in Response to Three Different Resistance-Training Regimes: Specificity of Repetition Maximum Training Zones*. Eur J Appl Physiol, 88:50-60, 2002.

A.C. FRY, *The Role of Resistance Exercise Intensity on Muscle Fibre Adaptations*. Sports Med, 34 (10): 663-679, 2004, 2004.

D.J. GLASS, *Skeletal Muscle Hypertrophy and Atrophy Signaling Pathways*. Int J Biochem Cell Biol, 37:1974-84, 2005.

W.J. KRAEMER, RATAMESS, N.A., *Hormonal Responses and Adaptations to Resistance Exercise and Training*. Sports Med,35:339-61, 2005.

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.

G.A. NADER, *Concurrent Strength and Endurance Training: From Molecules to Man*. Med Sci Sports Exerc. 38(11) 1965-70, 2006.

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.

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.

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.