



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS  
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO**

Via Washington Luís, Km 235 - Caixa Postal 676

Fones: (16) 3351-8109 / 3351-8110

Fax: (16) 3361-3176

CEP 13.565-905 - São Carlos - SP - Brasil

End. Eletrônico: progg@ufscar.br

**FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DE DISCIPLINAS**

**1. Programa de Pós-Graduação em:**

Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia

**2. Objetivo da Ficha:** Criação de disciplina.

Código da Disciplina	FIT-136	Total de Créditos	6	Início de Validade	1o. período de 2014
----------------------	---------	-------------------	---	--------------------	---------------------

Nome da Disciplina	Adaptações Neuromusculares ao Treinamento de Força
--------------------	--

**Campos a serem Alterados**

<input type="checkbox"/> Código da Disciplina	<input type="checkbox"/> Nome da Disciplina	<input type="checkbox"/> Carga Horária	<input type="checkbox"/> Ementa
<input type="checkbox"/> Código Anterior:	<input type="checkbox"/> Créditos	<input type="checkbox"/> Pré-Requisitos	

Justificativa:

**3. Carga Horária da Disciplina:**

Aulas Teóricas	60	Aulas Práticas	0	Exercícios e Seminários	30
----------------	----	----------------	---	-------------------------	----

**4. Ementa da Disciplina:**

Respostas agudas e crônicas do treinamento de força

Adaptação neural

Resposta hormonal local e sistêmica

Dano muscular

Estresse metabólico

Síntese proteica

Hipertrofia muscular

Força, resistência e potência muscular

Bases metodológicas do treinamento de força

Prescrição de treinamento de força para adultos jovens, de meia-idade, idosos e atletas.

Métodos de treinamento de força.

Forma de avaliação

Provas teóricas - seminários - leituras e apresentação de artigos científicos.

## 5. Caráter da Disciplina:

Criada para o curso de:

Mestrado

Doutorado

Mestrado Profissional

Todos

Caráter para mestrado:

Obrigatória para:

Optativa para:

Alternativa para:

Área de Concentração para: Fisioterapia e Desempenho Funcional, Processos de Avaliação e Intervenção em

Específica de Linha para:

Caráter para doutorado:

Obrigatória para:

Optativa para:

Alternativa para:

Área de Concentração para: Fisioterapia e Desempenho Funcional, Processos de Avaliação e Intervenção em

Específica de Linha para:

Caráter para mestrado profissional:

Obrigatória para:

Optativa para:

Alternativa para:

Área de Concentração para:

Específica de Linha para:

## 6. Disciplinas que São Pré-Requisitos:

## 7. Bibliografia Principal:

ALMASBAKK, B. and J. HOFF (1996). "Coordination, the determinant of velocity specificity?" J Appl Physiol 80: 2046-2052.

American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. Med Sci Sports Exerc, v. 41, n. 3, p. 687-708, 2009.

ANDERSEN, J. L. and P. AAGAARD (2000). "Myosin heavy chain IIX overshoot in human skeletal muscle." Muscle & Nerve 23: 1095-1104.

ANDERSEN, L. L., J. L. ANDERSEN, et al. (2005). "Changes in the human muscle force-velocity relationship in response to resistance training and subsequent detraining." J Appl Physiol 99: 87-94.

ANDERSEN, L. L. and P. AAGAARD (2006). "Influence of maximal muscle strength and intrinsic muscle contractile properties on contractile rate of force development." Eur J Appl Physiol 96(1): 46-52.

COFFEY, V. G. et al. Consecutive bouts of diverse contractile activity alter acute responses in human skeletal muscle. J Appl Physiol, v. 106, n. 4, p. 1187-97, 2009.

Enoka, R.M. (1994) Neuromechanical basis of kinesiology, 1a. edição, Human Kinetics, Champaign, IL.

FARTHING, J. P. and P. D. CHILIBECK (2003). "The effects of eccentric and concentric training at different velocities on muscle hypertrophy." European Journal of Applied Physiology 89: 578-586.

FARTHING, J. P., J. R. KRENTZ, et al. (2009). "Strength training the free limb attenuates strength loss during unilateral immobilization." J Appl Physiol 106(3): 830-6.

GOTO, K., N. ISHII, et al. (2005). "The impact of metabolic stress on hormonal responses and muscular adaptations." Med Sci Sports Exerc 37(6): 955-63.

Hawley, J. A. Molecular responses to strength and endurance training: are they incompatible? Appl Physiol Nutr Metab, v. 34, n. 3, p. 355-61, 2009.

LOENNEKE, J. P. et al. Blood flow restriction: The metabolite/volume threshold theory. Med Hypotheses, v. 77, n. 5, p. 748-52, 2011.

HAKKINEN, K., W. J. KRAEMER, et al. (2001). "Changes in electromyographic activity, muscle fibre and force production characteristics during heavy resistance/power strength training in middle-aged and older men and women." Acta Physiol Scand 171: 51-62.

HOLM, L., S. REITELSEDER, et al. (2008). "Changes in muscle size and MHC composition in response to resistance exercise with heavy and light loading intensity." J Appl Physiol 105(5): 1454-61.

KYROLAINEN, H., J. AVELA, et al. (2005). "Effects of power training on muscle structure and neuromuscular