



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: proppg@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-542	Total de Créditos	6	Início de Validade	1o. período de 2014
----------------------	---------	-------------------	---	--------------------	---------------------

Nome da Disciplina	Fundamentos Metodológicos do Treinamento Físico
--------------------	---

Campos a serem Alterados

☐ Código da Disciplina	☐ Nome da Disciplina	☐ Carga Horária	☐ Ementa
☐ Código Anterior:	☐ Créditos	☐ Pré-Requisitos	

Justificativa:

3. Carga Horária da Disciplina:

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

4. Ementa da Disciplina:

Componentes da carga de treinamento
Volume, intensidade, duração, frequência e densidade.
Princípios do treinamento
Individualidade, especificidade, sobrecarga e reversibilidade.
Meios e métodos de treinamento
Gerais e especiais
Continuo e intervalado
Capacidades motoras
Força, velocidade, resistência e flexibilidade
Periodização do treinamento
Modelos de periodização aplicados à saúde e ao alto rendimento
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: Processos de Avaliação e Intervenção em Fisioterapia.

☐ Alternativa para:

☐ Área de Concentração para:

☐ Específica de Linha para:

Caráter para doutorado:

☐ Obrigatória para:

☒ Optativa para: Processos de Avaliação e Intervenção em Fisioterapia.

☐ Alternativa para:

☐ Área de Concentração para:

☐ 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:

Bibliografia:

ACSM. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, v. 116, n. 9, p. 1094-105, 2007.

BARBANTI, V.J. Treinamento Físico: Bases Científicas, São Paulo: CLR Balieiro, 1986.

BOMPA, T.O. A Periodização no Treinamento Desportivo. São Paulo, Ed. Manole, 2001

_____. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc*, v. 41, n. 7, p. 1510-30, 2009.

FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Fundamentos do treinamento de força. Porto Alegre, Artmed, 2ª Ed., 1999.

GARBER, C. E. et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc*, v. 43, n. 7, p. 1334-59, 2011.

LIBARDI, C. A. et al. Effect of resistance, endurance, and concurrent training on TNF-alpha, IL-6, and CRP. *Med Sci Sports Exerc*, v. 44, n. 1, p. 50-6, 2012.

_____. Effects of concurrent training on interleukin-6, tumour necrosis factor-alpha and C-reactive protein in middle-aged men. *J Sports Sci*, v. 29, n. 14, p. 1573-81, 2011.

MATVEEV, L. P. Preparação Desportiva. São Paulo, FMU, 1995.

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

PLATONOV, V. Tratado geral de treinamento desportivo. São Paulo: Phorte, 2008

RATAMESS NA, ALVAR BA, EVETOCH TK, HOUSH TJ, KIBLER WB, KRAEMER WJ, et al. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc* 2009;41:687-708.

SPIERING, B.A.; 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* 2008; 38 (7): 527-540.

WEINECK, J. Treinamento Ideal. São Paulo, Ed. Manole, 1999.

VERKHOSHANSKI, V. Treinamento Desportivo. Porto Alegre, Artmed, 2001.

ZAKHAROV, A. Ciência do Treinamento Desportivo. Rio de Janeiro, Grupo Palestra Sport, 1992.