



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
Pró Reitoria de Extensão – ProEx

Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu*

Ciência do Treinamento de Força 2020

1.	APRESENTAÇÃO	2
2.	INFORMAÇÕES GERAIS	2
3.	INVESTIMENTO	3
4.	CORPO DOCENTE / PALESTRANTES	3
5.	CRONOGRAMA DE AULAS PRESENCIAIS*	4
6.	DISCIPLINAS E EMENTAS	5
7.	CRITÉRIOS PARA APROVAÇÃO	12

1. APRESENTAÇÃO

A evolução dos conhecimentos científicos aplicados ao treinamento de força (musculação) para a melhoria da saúde e do alto rendimento esportivo vem sendo muito acentuada nas últimas décadas. Dessa forma, os profissionais envolvidos com o treinamento de força devem buscar constante atualização para melhoria da qualidade do exercício profissional, impactando positivamente na saúde e no rendimento dos seus praticantes.

Objetivos:

- Compartilhar conhecimentos necessários à capacitação de profissionais para atuarem no âmbito do treinamento de força, voltado para pessoas que buscam a saúde e o alto rendimento;
- Dialogar com os profissionais sobre métodos e técnicas que permitam a realização de diagnósticos e intervenções com o treinamento de força, da saúde ao alto rendimento;
- Apresentar elementos que permitam o acesso e a produção de conhecimento na área de treinamento de força voltado para saúde e alto rendimento.

Público:

As inscrições são abertas a todos os interessados no tema, em especial profissionais que atuam nas áreas de Educação Física, Fisioterapia, Nutrição, Gerontologia, Terapia Ocupacional, Enfermagem, Medicina e outras áreas da saúde.

2. INFORMAÇÕES GERAIS

- Carga Horária: 360 horas (310 horas presenciais + 50 horas de ensino à distância)
- Início das aulas: 14/03/2019
- Duração do curso: 14 meses
- Local: UFSCar – Campus São Carlos
- Horário de aulas: das 8h às 17h30
- Duas aulas por mês, sempre aos sábados
- No primeiro dia de aula é obrigatória a apresentação de:
 - Cópia simples dos documentos: RG, CPF, Comprovante de Residência, Histórico Escolar e Certificado de Conclusão de curso de graduação.
 - Duas vias assinadas do Termo de Adesão ao Contrato de Prestação de Serviços – Condições Gerais registrado no Cartório do 1º. Ofício de Registro de Títulos e Documentos da Cidade de São Carlos/SP sob o nº 98252 (disponível para download no Painel do Aluno, após a confirmação da inscrição).

3. INVESTIMENTO

Período de inscrição	Matrícula	Valor das parcelas	Valor das parcelas	Valor das parcelas
		(INDIVIDUAL)	(Grupo de 3 ou 4 pessoas)	(Grupo de 5 ou mais pessoas)
de 16/12/2019 a 31/12/2019	R\$ 150,00	14 x de R\$ 395,00	14 x de R\$ 375,00	14 x de R\$ 355,00
de 01/01/2020 a 31/01/2020	R\$ 170,00	14 x de R\$ 395,00	14 x de R\$ 375,00	14 x de R\$ 355,00
de 01/02/2020 a 01/03/2020	R\$ 190,00	14 x de R\$ 395,00	14 x de R\$ 375,00	14 x de R\$ 355,00

Observações:

Para inscrições de grupos – Entre em contato com a coordenação do curso pelo e-mail: musculab@gmail.com encaminhando os nomes e CPF dos membros do grupo. Após recebimento e análise das informações, a coordenação responderá o e-mail encaminhando um link específico para que os membros do grupo se inscrevam.

Em caso de desistência de algum membro do grupo, a coordenação poderá rever o desconto concedido ao grupo.

Forma de pagamento: boleto bancário – Os boletos para pagamento das parcelas são emitidos mensalmente e estarão disponíveis para download na mesma página em que é realizada a inscrição: <https://box.ufscar.br/14-especialização-em-ciência-do-treinamento-de-força->

4. CORPO DOCENTE / PALESTRANTES

Prof. Dr. Cleiton Augusto Libardi (Coordenador do Curso | Docente UFSCar)

Prof. Dra. Carla da Silva Batista (EEFE-USP - Pós-doutoranda)

Prof. Dr. Alex Castro (Docente UNESP – Rio Claro)

Prof. Dr. Carlos Ugrinowitsch (Docente EEFE-USP)

Prof. Dr. Felipe Cassaro (EEFE-USP)

Prof. Dr. Felipe Damas (UFSCar - Pós-doutorando)

Prof. Dr. Fernando Catanho (Docente, fisiologista e consultor em diversas instituições)

Prof. Dr. Hamilton Roschel (Docente EEFE-USP - Palestrante convidado)

Prof. Dr. Luiz Riani (EEFE-USP - Médico-fisiologista)

Prof. Dr. Miguel Conceição (EEFE-USP - Pós-doutorando)

Prof. Dr. Valmor Tricoli (Docente EEFE-USP - Palestrante convidado)

Prof. Me. Manoel Lixandrão (EEFE-USP - Doutorando)

Prof. Me. Ricardo Berton (EEFE-USP - Doutorando)

Prof. Me. Vitor Angleri (UFSCar - Doutorando)

5. CRONOGRAMA DE AULAS PRESENCIAIS*

DATA	AULA
14/03/2020	Bioenergética aplicada ao Treinamento de Força - 1
28/03/2020	Bioenergética aplicada ao Treinamento de Força - 2
18/04/2020	Adaptação e avaliação Neural ao Treinamento de Força
25/04/2020	Adaptação Muscular ao Treinamento de Força - 1
09/05/2020	Adaptação Muscular ao Treinamento de Força - 2
23/05/2020	Avaliação da Adaptação Muscular ao Treinamento de Força
06/06/2020	Biomecânica aplicada ao Treinamento de Força - 1
27/06/2020	Biomecânica aplicada ao Treinamento de Força - 2
11/07/2020	Estatística Aplicada ao Treinamento de Força
25/07/2020	Metodologia da Pesquisa
15/08/2020	Metodologia da Pesquisa 2
29/08/2020	Método de Treinamento de Força: Variáveis do Treinamento de Força
12/09/2020	Método de Treinamento de Força: Restrição do Fluxo Sanguíneo
26/09/2020	Método de Treinamento de Força: Treinamento Funcional
17/10/2020	Método de Treinamento de Força: High Intensity Interval Training
24/10/2020	Método de Treinamento de Força: Treinamento Concorrente
07/11/2020	Elaboração/Periodização de Programas de TF para Saúde e Estética
21/11/2020	Método de Treinamento de Força: Levantamento de Peso Olímpico
05/12/2020	Método de Treinamento de Força: Sistemas de Treinamento
12/12/2020	Treinamento de Força no Esporte
16/01/2021	Treinamento de Força no Esporte
30/01/2021	Recursos Ergogênicos Farmacológicos
06/02/2021	Nutrição aplicada ao Treinamento de Força - 1
27/02/2021	Nutrição aplicada ao Treinamento de Força - 2
13/03/2021	Treinamento de força para grupos especiais: Idosos
27/03/2021	Treinamento de força para grupos especiais: Obesidade, Resistência à insulina e Diabetes
10/04/2021	Treinamento de força para grupos especiais: Hipertensos e Cardiopatas
24/04/2021	Treinamento de força para grupos especiais: Crianças e Gestantes
08/05/2021	Seminários de Pesquisa
29/05/2021	Seminários de Pesquisa
19/06/2021	Seminários de Pesquisa

***Observação:** O corpo docente, cronograma e conteúdo do curso podem sofrer alterações em função de fatores externos e/ou da disponibilidade dos docentes.

6. DISCIPLINAS E EMENTAS

Nome da disciplina: Bioenergética aplicada ao treinamento de força	
Modalidade de oferta: Presencial	Carga Horária: 20
Ementa: Apresentação de um corpo de conhecimento para melhor entender as respostas fisiológicas mediante a um estresse, considerando este, o treinamento de força e entender os processos que suportam as demandas energéticas e adaptações ao treinamento de força.	
Bibliografia Básica: Wilmore, J.H. e Costill, D.L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. Editora Manole, 5 ed, São Paulo, 2013. Foss, M.L. e Keteyian, S.J. Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte. Editora Guanabara Koogan, 6 ed, Rio de Janeiro, 2000. McArdle, W., Katch, F.I., Katch, V.L. Fundamentos de Fisiologia do Exercício. Editora Guanabara Koogan, 2 ed, Rio de Janeiro, 2002. Robergs, R. A. e Roberts, S.O. Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício: Para Aptidão, Desempenho e Saúde. Editora Phorte, 1 ed, São Paulo, 2002.	

Nome da disciplina: Adaptação Neural ao Treinamento de Força	
Modalidade de oferta: Presencial	Carga Horária: 10
Ementa: Apresentação dos ajustes do sistema nervoso para a aquisição de habilidades e ativação máxima do músculo esquelético (maior recrutamento de unidades motoras, aumento da taxa de disparo das unidades motoras, diminuição da co-ativação dos músculos antagonistas) durante do treinamento de força. Serão apresentados também métodos de avaliação dos mecanismos neurais responsáveis pela adaptações ao treinamento de força como atividade eletromiográfica do músculo esquelético e testes para avaliação da força máxima.	
Bibliografia Básica: MCARDLE, W., KATCH, F.I., KATCH, V.L. Fundamentos de Fisiologia do Exercício. Editora Guanabara Koogan, 2 ed, Rio de Janeiro, 2002. GABRIEL, D. A.; KAMEN, G.; FROST, G. Neural Adaptations to Resistive Exercise Mechanisms and Recommendations for Training Practices. Sports Med 2006; 36 (2): 133-149. WILMORE, J.H. e COSTILL, D.L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. Editora Manole, 5 ed, São Paulo, 2013.	

Nome da disciplina: Adaptação Muscular ao Treinamento de Força	
Modalidade de oferta: Presencial	Carga Horária: 20
Ementa: Essa disciplina visa à compreensão mecanismos fisiológicos responsáveis (síntese proteica, células satélites, hormônios anabólicos, microlesões) pelo aumento da massa muscular, força, potência e resistência muscular decorrentes do treinamento de força.	
Bibliografia Básica: McArdle, W., Katch, F.I., Katch, V.L. Fundamentos de Fisiologia do Exercício. Editora Guanabara Koogan, 2 ed, Rio de Janeiro, 2002. AAGAARD P, ANDERSEN JL, DYHRE-POULSEN P, LEFFERS AM, WAGNER A, MAGNUSSON SP, HALKJAER-KRISTENSEN J, and SIMONSEN EB. A mechanism for increased contractile strength of human pennate muscle in response to strength training: changes in muscle architecture. J Physiol 534: 613-623., 2001.	

ADAM A and DE LUCA CJ. Recruitment order of motor units in human vastus lateralis muscle is maintained during fatiguing contractions. J Neurophysiol 90: 2919-2927, 2003.

VIERCK, J.; O'REILLY, B.; HOSSNER, K.; ANTONIO, J.; BYRNE, K.; BUCCI, L.; DODSON, M. Satellite cell regulation following myotrauma caused by resistance exercise. Cell Biol Int, v. 24, n. 5, p. 263-72, 2000.

WEST, D. W.; BURD, N. A.; STAPLES, A. W.; PHILLIPS, S. M. Human exercise-mediated skeletal muscle hypertrophy is an intrinsic process. Int J Biochem Cell Biol, v. 42, n. 9, p. 1371-5, Sep 2010.

WEST, D. W.; BURD, N. A.; TANG, J. E.; MOORE, D. R.; STAPLES, A. W.; HOLWERDA, A. M.; BAKER, S. K.; PHILLIPS, S. M. Elevations in ostensibly anabolic hormones with resistance exercise enhance neither training induced muscle hypertrophy nor strength of the elbow flexors. J Appl Physiol, v. 108, n. 1, p. 60-7, Jan 2010.

SCHOENFELD, B. J. The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. J Strength Cond Res, v. 24, n. 10, p. 2857-72, Oct 2010.

Nome da disciplina:

Avaliação da Adaptação Muscular ao Treinamento de Força

Modalidade de oferta:

Presencial

Carga Horária:

10

Ementa:

Introdução ao conhecimento sobre medidas e avaliação mais utilizados para quantificar o aumento da massa muscular. Avaliação da composição corporal realizada por meio de métodos considerados indiretos: densitometria radiológica de dupla energia, imagem de ressonância magnética, ultrassonografia e biópsias musculares. Adicionalmente, entender os conceitos, métodos e técnicas da avaliação da composição corporal em no campo prático de intervenção, utilizando-se de métodos como dobras cutâneas, bioimpedância e circunferência.

Bibliografia Básica:

ACSM - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual do ACSM para Avaliação da Aptidão Física relacionada à saúde. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

FERNANDES FILHO, J. A Prática da Avaliação Física. 2ªed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

TRITSCHLER, K. Medida e Avaliação em Educação Física e Esportes. 5ª ed. São Paulo: Manole, 2003.

Nome da disciplina:

Biomecânica Aplicada ao Treinamento de Força

Modalidade de oferta:

Presencial

Carga Horária:

20

Ementa:

Esta disciplina foi desenvolvida para aumentar a compreensão de como movimentos humanos são produzidos e para determinar, através de análise dos movimentos, como produzir mais seguros, efetivos e melhores padrões de movimento no treinamento de força.

Bibliografia Básica:

Nordin M.; Frankel V.H. Biomecânica básica do sistema musculoesquelético. 3ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

Whiting W. C; Zernicke R. F. Biomecânica funcional e das lesões musculoesqueléticas. 2ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

Nigg, B.; Herzog, W. Biomechanics of the Musculo-Skeletal System. 2ª edição, Wiley, 1999.

Nome da disciplina:

Estatística aplicada ao Treinamento de Força

Modalidade de oferta:

Presencial

Carga Horária:

10

Ementa: Conceitos básicos de Estatística. Análise descritiva de dados. Modelos probabilísticos e aplicações. Inferência estatística. Testes de significância para comparar dois ou mais grupos após um período de intervenção. Noções sobre técnicas estatísticas extensivamente usadas em estudos de treinamento de força.	
Bibliografia Básica: ALMEIDA FILHO, N.; ROUQUAYROL, M. Z. Introdução à Epidemiologia. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. ALTMAN, D. G. Practical Statistics for Medical Research. New York: Chapman & Hall, 1991. HULLEY, S. B. et al. Delineando a Pesquisa Clínica: uma abordagem epidemiológica. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. JEWELL, N. P. Statistics for Epidemiology. New York: Chapman & Hall/CRC, 2004. RIFFENBURFH, R. H. Statistics in Medicine. 2. ed. San Diego: Elsevier Academic, 2006. ROSNER, B. Fundamentals of Biostatistics. 6. ed. Belmont: Duxbury, 2006. TRIOLA, M. F. Introdução à Estatística. 10. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2011.	

Nome da disciplina: Metodologia da pesquisa	
Modalidade de oferta: Presencial	Carga Horária: 20
Ementa: Fornecer embasamento teórico e estimular a visão crítica dos alunos sobre a produção científica e desenvolver habilidades para a leitura, compreensão e elaboração de trabalhos acadêmicos, inclusive de conclusão do curso.	
Bibliografia Básica: LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. Fundamentos de metodologia científica. São Paulo: 1996. LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. DE A. Metodologia do trabalho científico. São Paulo: Atlas, 1996. _____. Técnicas de pesquisa. São Paulo: Atlas, 1996. FACHIN, O. Fundamentos de metodologia. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2001. FERRARI, A. F. Metodologia da pesquisa científica. São Paulo: McGraw - Hill, 1982. GALLIANO, A. G. O. Método científico: teoria e prática. São Paulo: Harbra, 1979	

Nome da disciplina: Método de Treinamento de Força: Variáveis do Treinamento de Força	
Modalidade de oferta: Presencial	Carga Horária: 10
Ementa: Apresentação da manipulação das variáveis do treinamento de força (intensidade, volume, pausa, frequência, exercícios, velocidade e ação muscular) para maximizar/otimizar a hipertrofia e ganhos de força muscular.	
Bibliografia Básica: FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Fundamentos do treinamento de força. Porto Alegre, Artmed, 2ª Ed., 1999. FLECK, S.J.; FIGUEIRA JR, A. Treinamento de para fitness e saúde. São Paulo, 1ª Ed. Phorte, 2003. FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Força: Princípios metodológicos para o treinamento. São Paulo, 1ª Ed., Phorte, 2008. SCHOENFELD, B. Science and Development of Muscle Hypertrophy, 2016.	

Nome da disciplina: Métodos de Treinamento de Força: Restrição do Fluxo Sanguíneo	
Modalidade de oferta: Presencial	Carga Horária: 10

Ementa: Apresentação do efeito do treinamento de força associado a restrição do fluxo sanguíneo na hipertrofia e força muscular. Variáveis do métodos: 1) pressão de oclusão; 2) largura do manguito; 3) intensidade; 4) tempo de restrição.	
Bibliografia Básica: FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Fundamentos do treinamento de força. Porto Alegre, Artmed, 2ª Ed., 1999. LIBARDI, CLEITON A.; CATAI, A.; MIQUELINI, M.; BORGHI-SILVA, A.; MINATEL, V.; ALVAREZ, I.; MILAN MATTOS, J.; ROSCHEL, H.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. Hemodynamic Responses to Blood Flow Restriction and Resistance Exercise to Muscular Failure. International Journal of Sports Medicine (JCR: 2.528), v. 15, p. 1-8, 2016. VECHIN, F. C.; LIBARDI, CLEITON A.; CONCEIÇÃO, M. S.; NOGUEIRA, F. R. D.; LIXANDRAO, M.; BERTON, R.; TRICOLI, V. ROSCHEL, H.; CAVAGLIERI, C.R.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T.; UGRINOWITSCH, C. Comparisons between low-intensity resistance training with blood flow restriction and high-intensity resistance training on quadriceps muscle mass and strength in elderly. Journal of Strength and Conditioning Research. (JCR: 1.978), 26, 2015 LIXANDRÃO, M. E; UGRINOWITSCH, C. LAURENTINO, G.; LIBARDI, CLEITON. A. AYHARA, A. Y.; CARDOSO, F.; TRICOLI, V. ROSCHEL, H. Effects of exercise intensity and occlusion pressure after 12 weeks of resistance training with blood flow restriction, European Journal Applied Physiology (JCR: 2.328) 2015.	

Nome da disciplina: Métodos de Treinamento de Força: Treinamento Funcional	
Modalidade de oferta: Presencial	Carga Horária: 10
Ementa: Métodos de treinamento de força para aprimoramento da funcionalidade dos diferentes sistemas orgânicos e sua aplicação nas diferentes situações da prática da atividade física. Aprimorar os conceitos sobre a importância da técnica postural visando a melhoria da saúde e qualidade de vida.	
Bibliografia Básica: DIAS, Kalysson Araujo. Treinamento funcional: Um novo conceito de treinamento físico para Idosos. Cooperativa do Fitness. MONTEIRO, Artur Guerrini; EVAGELISTA, Alexandre Lopes. Treinamento Funcional: Uma abordagem prática. São Paulo: Phorte, 2010. D' ELIA, L. O. Guia Completo de Treinamento Funcional - 2ª edição, Editora Phorte, 2016.	

Nome da disciplina: Métodos de Treinamento de Força: High Intensity Interval Training (HIIT)	
Modalidade de oferta: Presencial	Carga Horária: 10
Ementa: Apresentação dos conceitos e definições, respostas fisiológicas, efeitos na aptidão física e planejamento do treinamento.	
Bibliografia Básica: Del VECHIO, F. Exercício Intermitente: Estado da arte e aplicações práticas. 1ª edição, Ed. OMP, 2014. DRIVER, J. HIIT: High Intensity Interval Training Explained, Editora Createspace, 2012	

Nome da disciplina: Métodos de Treinamento de Força: Treinamento Concorrente	
Modalidade de oferta: Presencial	Carga Horária: 10

Ementa: Apresentação do efeito de interferência na hipertrofia e ganhos de força muscular causado pela associação do treinamento de força associado ao aeróbio. Principais mecanismos responsáveis.	
Bibliografia Básica: FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Fundamentos do treinamento de força. Porto Alegre, Artmed, 2ª Ed., 1999. FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Força: Princípios metodológicos para o treinamento. São Paulo, 1ª Ed., Phorte, 2008. DOCHERTY, D.; SPORER, B. A proposed model for examining the interference phenomenon between concurrent aerobic and strength training. Sports Medicine, v. 30, n. 6, p. 385-394, 2000.	

Nome da disciplina: Elaboração/Periodização de Programas de Treinamento de Força para Saúde e Estética	
Modalidade de oferta: Presencial	Carga Horária: 10
Ementa: Nessa disciplina serão apresentados diferentes modelos de periodização do treinamento e formas de elaboração de programas de treinamento de força para iniciantes, intermediários e avançados que visam a saúde e a estética.	
Bibliografia Básica: FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Força: Princípios metodológicos para o treinamento. São Paulo, 1ª Ed., Phorte, 2008. SCHOENFELD, B. Science and Development of Muscle Hypertrophy, 2016.	

Nome da disciplina: Métodos de Treinamento de Força: Levantamento de Peso Olímpico	
Modalidade de oferta: Presencial	Carga Horária: 10
Ementa: Serão apresentados os seguintes conteúdos: (i) caracterização do levantamento de peso olímpico (regras da modalidade), (ii) aspectos biomecânicos para a melhora dos exercícios arranco e arremesso e (iii) utilização do levantamento de peso olímpico para a melhora do salto vertical e velocidade de corrida.	
Bibliografia Básica: EVERETT, G. Levantamento de Peso Olímpico nos Esportes, Editora Phorte, 2015. TRICOLI V, Lamas L, Carnevale R, Ugrinowitsch C (2005) Short-term effects on lower-body functional power development: weightlifting vs. vertical jump training programs. J Strength Cond Res 19: 433-437. HACKETT D, Davies T, Soomro N, Halaki M (2016) Olympic weightlifting training improves vertical jump height in sportspeople: a systematic review with meta-analysis. Br J Sports Med 50: 865-872.	

Nome da disciplina: Métodos de Treinamento de Força: Sistemas de Treinamento	
Modalidade de oferta: Presencial	Carga Horária: 10
Ementa: Apresentação dos diversos sistemas de treinamento de força (drop set, piramidal, super set, circuito, bi-set, tri- set, etc) para maximizar/otimizar a hipertrofia e ganhos de força muscular.	

Bibliografia Básica:

FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Fundamentos do treinamento de força. Porto Alegre, Artmed, 2ª Ed., 1999. FLECK, S.J.; FIGUEIRA JR, A. Treinamento de para fitness e saúde. São Paulo, 1ª Ed. Phorte, 2003.
FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Força: Princípios metodológicos para o treinamento. São Paulo, 1ª Ed., Phorte, 2008.
SCHOENFELD, B. Science and Development of Muscle Hypertrophy, 2016.

Nome da disciplina:

Treinamento de Força no Esporte

Modalidade de oferta:

Presencial

Carga Horária:

20

Ementa:

Nessa disciplina serão apresentados diferentes modelos de periodização do treinamento e formas de elaboração de programas de treinamento de força para modalidades esportivas individuais e coletivas.

Bibliografia Básica:

PLATONOV, V. Tratado geral de treinamento desportivo. São Paulo: Phorte, 2008. VERKHOSHANSKI, V. Treinamento Desportivo. Porto Alegre, Artmed, 2001.
ZAKHAROV, A. Ciência do Treinamento Desportivo. Rio de Janeiro, Grupo Palestra Sport, 1992

Nome da disciplina:

Recursos Ergogênicos Farmacológicos

Data Inicial:

30/01/2021

Data Final:

30/01/2021

Modalidade de oferta:

Presencial

Carga Horária:

10

Ementa:

Fornecer fundamentações científicas sobre a utilização de Recursos Ergogênicos Farmacológicos no treinamento de força.

Bibliografia Básica:

Souza JR, T. P.; Pereira, B. Suplementação Esportiva. Auxílios Ergogênicos Nutricionais no Esporte e Exercício. Editora Phorte, 2012.
Katzung, B. G.; TREVOR, A. J. Farmacologia Básica e Clínica - 13ª Ed. Editora Art Med, 2017.

Nome da disciplina:

Nutrição aplicada ao Treinamento de Força

Modalidade de oferta:

Presencial

Carga Horária:

20

Ementa:

Aplicação de estratégias nutricionais adaptadas ao treinamento de força; recomendações nutricionais para pessoas que buscam saúde e estéticas, bem como atletas de diferentes modalidades esportivas.

Bibliografia Básica:

DASKAL, M.; HIRSCHBRUCH, J.R.C. Nutrição Esportiva: uma visão prática. Barueri, Manole, 2ª ed. 2008, 448p.
MAUGHAN, R.J.; BURKE, L.M. Nutrição Esportiva: manual de ciência e medicina esportiva. Porto Alegre, Editora Artmed, 2004, 190p. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE; AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION DIETITIANS OF CANADA - Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc. Mar;41(3):709-31.2009.

Nome da disciplina: Treinamento de força para grupos especiais: Idosos	
Modalidade de oferta: Presencial	Carga Horária: 10
Ementa: Estudo do processo de envelhecimento, elaboração e desenvolvimento de programas de treinamento de força específicos para essa fase da vida.	
Bibliografia Básica: AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Programa de Condicionamento Físico da ACSM. Editora Manole, 2a Edição, 1999. FARINATTI, P. T. V. Teorias biológicas do envelhecimento: do genético ao estocástico. Rev. Bras. Med Esporte, v.8, n.4, p.129-138 – jul/ago, 2002. MATSUDO, S. Avaliação do Idoso: Física & Funcional. Londrina/Paraná, Ed. Midiograf, 2000. MATSUDO, S. Envelhecimento e Atividade Física, Ed. Midiograf, 2001.	

Nome da disciplina: Treinamento de força para grupos especiais: Obesidade, Resistência à Insulina e Diabetes	
Modalidade de oferta: Presencial	Carga Horária: 10
Ementa: O treinamento de força como fator de prevenção e coadjuvante terapêutico da Obesidade e Diabetes Mellitus.	
Bibliografia Básica: POLLOCK, Michael L.; WILMORE, Jack H. Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2ª ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993. 718p. ISBN 8571990719 io de Janeiro: Medicine and Science and Sports Exercise, 1986. ACSM/American College of Sports Medicine. Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à Saúde. Editora Guanabara Koogan, 2006.	

Nome da disciplina: Treinamento de força para grupos especiais: Hipertensos e Cardiopatas	
Modalidade de oferta: Presencial	Carga Horária: 10
Ementa: Apresentar as principais diretrizes relacionadas à prescrição do treinamento de força em hipertensos e cardiopatas.	
Bibliografia Básica: GONÇALVES, A. C. C. L. et al. Exercício resistido no cardiopata: revisão sistemática. Fisioter. Mov. 2012 jan/mar;25(1):195-205. POLLOCK, Michael L.; WILMORE, Jack H. Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2ª ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993. 718p. ISBN 8571990719 io de Janeiro: Medicine and Science and Sports Exercise, 1986. ACSM/American College of Sports Medicine. Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à Saúde. Editora Guanabara Koogan, 2006.	

Nome da disciplina: Treinamento de força para grupos especiais: Crianças e Gestantes	
Modalidade de oferta: Presencial	Carga Horária: 10

Ementa: Conhecer as principais etapas do processo de crescimento e desenvolvimento do ser humano, identificando as principais características físicas, motoras, afetivas, sociais e cognitivas de cada etapa e os efeitos do treinamento de força sobre o processo de crescimento e desenvolvimento do ser humano. Possibilitar o conhecimento do processo gestacional de modo que possibilite a prescrição do treinamento de força com segurança, tanto para a mãe quanto para o bebê.	
Bibliografia Básica: FALKNER, F.; TANNER, J.M. Human growth: New York, Plenum Press, 1986. FALLAHUE, D.L. Compreendendo e desenvolvimento motor. Editora Phorte, 2005. FARINATTI, P.T.V. Envelhecimento, promoção da saúde e exercício. São Paulo, Manole, 2008. LIMA, F. R. Gravidez e Exercício. Rev Bras Reumatol, v. 45, n. 3, p. 188-90, mai./jun., 2005. CLINICAL PRACTICE OBSTETRICS GUIDELINES. Exercise in pregnancy and the post partum period. J Obstet Gynaecol Can 2003;25(6):516–22. MALINA R, BOUCHARD C. Atividade física do atleta jovem: do crescimento à maturação. São Paulo, Roca, 2002.	

Nome da disciplina: Seminários de Pesquisa	
Modalidade de oferta: Presencial	Carga Horária: 30
Ementa: Fornecer fundamentações científicas e metodológicas necessárias para o desenvolvimento de pesquisas voltadas ao treinamento de força.	
Bibliografia Básica: THOMAS, J. R.; NELSON, J.K. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. - Edição 5, 2007. ACSM/American College of Sports Medicine. Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à Saúde. Editora Guanabara Koogan, 2006.	

Nome da disciplina: Estudos dirigidos e Processos Avaliativos	
Modalidade de oferta: À distância	Carga Horária: 50
Ementa: Visa proporcionar por meio de estudos dirigidos aplicados para cada módulo do curso, uma maior compreensão e fixação dos conteúdos abordados em sala de aula. Essa será uma atividade assíncrona aplicada no sistema Moodle, a qual o aluno terá a possibilidade de realizar ao longo do curso em horário livre.	
Bibliografia Básica: THOMAS, J. R.; NELSON, J.K. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. - Edição 5, 2007. ACSM/American College of Sports Medicine. Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à Saúde. Editora Guanabara Koogan, 2006.	

7. CRITÉRIOS PARA APROVAÇÃO

(Conforme Minuta do Regimento Geral de Cursos de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Federal de São Carlos)

- Frequência $\geq 75\%$ nas aulas do curso;
- Nota $\geq 7,0$ em cada uma das disciplinas do curso;
- Nota $\geq 7,0$ no TCC (documento que deverá ser entregue a banca examinadora);
- Nota $\geq 7,0$ na apresentação TCC.



ORGANIZAÇÃO



MUSCULAB
UFSCar



APOIO



**Educação
Física**
UFSCar

