

Programa Analítico de Disciplina

EFI 327 - Musculação

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Catálogo: 2020

Número de créditos: 3
Carga horária semestral: 45h
Carga horária semanal teórica: 1h
Carga horária semanal prática: 2h
Semestres: II

Objetivos

Não definidos

Ementa

Introdução. Considerações fisiológicas aplicadas à musculação. Adaptações do treinamento na musculação. Princípios do treinamento na musculação. Leis básicas do treinamento na musculação. Componentes da carga de treinamento (volume, intensidade, duração, densidade e frequência). Considerações sobre o programa de treinamento na musculação (variáveis estruturais). Formas básicas de montagem de programas de treinamento na musculação.

Pré e co-requisitos

BAN 210

Oferecimentos obrigatórios

Curso	Período
Educação Física - Bacharelado	6

Oferecimentos optativos

Não definidos

EFI 327 - Musculação

Conteúdo					
Unidade	T	P	ED	Pj	To
1. Introdução 1. Objetivos da musculação (no treinamento desportivo; competitiva; em academia e clubes; terapêutica e profilática) 2. O profissional da Educação Física e o treinamento na musculação 3. A musculação e as Ciências do Esporte (definições e conceitos) 4. Benefícios do treinamento na musculação 5. Mitos sobre o treinamento na musculação	2h	0h	0h	0h	2h
2. Considerações fisiológicas aplicadas à musculação 1. A estrutura do músculo 2. Suporte sanguíneo 3. Suprimento e condução do impulso nervoso para os músculos 4. Anatomia e fisiologia da unidade motora 5. Função muscular aplicada à musculação 6. Linha de tração 7. Tipos de contração muscular e respiração adequada durante a contração muscular 8. Dor muscular tardia	3h	0h	0h	0h	3h
3. Adaptações do treinamento na musculação 1. Das fibras musculares 2. Do sistema nervoso 3. Cardiovasculares	1h	0h	0h	0h	1h
4. Princípios do treinamento na musculação	1h	0h	0h	0h	1h
5. Leis básicas do treinamento na musculação	1h	0h	0h	0h	1h
6. Componentes da carga de treinamento (volume, intensidade, duração, densidade e frequência)	2h	0h	0h	0h	2h
7. Considerações sobre o programa de treinamento na musculação (variáveis estruturais)	4h	0h	0h	0h	4h
8. Formas básicas de montagem de programas de treinamento na musculação 1. Alternada por segmento 2. Localizada por articulação 3. Localizada por articulação completa 4. Associada à articulação adjacente 5. Direcionada por grupo muscular 6. Mista	1h	0h	0h	0h	1h
9. Tipos de equipamento, aparelhos e acessórios para o treinamento de musculação	0h	2h	0h	0h	2h
10. Segurança no treinamento na musculação (técnica adequada; respiração correta; comportamento na sala de musculação; assistentes; exame médico e avaliação física)	0h	1h	0h	0h	1h

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: JJV6.PS94.3PP7

11. Análise biomecânica e cinesiológica aplicada aos exercícios	0h	1h	0h	0h	1h
12. Teste para mensuração da força muscular	0h	1h	0h	0h	1h
13. Determinação das cargas de teste e aquecimento	0h	1h	0h	0h	1h
14. Exercícios para os quadríceps 1. Extensão dos joelhos na mesa romana 2. Agachamento com barra 3. Agachamento com halteres 4. Leg press 5. Agachamento alternado com barra 6. Agachamento alternado com halteres 7. Agachamento na Hack Machine	0h	3h	0h	0h	3h
15. Exercícios para os músculos posteriores da coxa (isquiopoplíteos) 1. Flexão dos joelhos na cadeira ou mesa flexora 2. Flexão alternada dos joelhos em pé 3. Levantamento terra com barra 4. Levantamento terra com halteres 5. Levantamento terra - Stiff	0h	2h	0h	0h	2h
16. Exercícios para o tríceps sural (gastrocnêmio e sóleo - "panturrilha") 1. Panturrilha no leg press 2. Panturrilha sentado 3. Panturrilha em apoio unilateral	0h	1h	0h	0h	1h
17. Exercícios para as costas 1. Puxada alto anterior 2. Puxada alto posterior 3. Puxada alto fechado 4. Puxada com o braço estendido 5. Remada sentada 6. Remada inclinada 7. Extensão do tronco	0h	3h	0h	0h	3h
18. Exercícios para peitoral 1. Supino com barra 1 2. Supino inclinado com halteres 1 3. Supino inclinado com barra 1 4. Supino declinado com barra 1 5. Supino declinado com halteres 1 6. Supinos com halteres 1 7. Peitoral no voador 1 8. Crucifixo 1 9. Crossovers em pé (ou voadores no cabo) 1 10. Pullover reto 1 11. Pullover quebrado	0h	3h	0h	0h	3h
19. Exercícios para ombros 1. Desenvolvimento com halteres 1 2. Desenvolvimento anterior com barra por trás e pela frente 1 3. Elevação frontal com halteres 1 4. Elevação lateral dos braços (sentado) 1 5. Elevação lateral curvado 1 6. Elevação frontal no cabo 1	0h	4h	0h	0h	4h

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: JJV6.PS94.3PP7

7.Elevação lateral do braço 1 8.Encolhimento dos ombros com barra 1 9.Encolhimento dos ombros com halteres 1 10.Remada em pé fechada e aberta 1 11.Crucifixo invertido 1 12.Voador invertido					
20.Exercícios para bíceps 1.Rosca bíceps com barra 1 2.Rosca bíceps com halteres 3.Rosca apoiada - "Scott" 4.Rosca concentrada alternada 5.Rosca bíceps com cabo inclinado	0h	2h	0h	0h	2h
21.Exercícios para os antebraços 1.Rosca inversa com barra 1 2.Flexão de punho 1 3.Extensão de punho	0h	2h	0h	0h	2h
22.Exercícios para os tríceps 1.Tríceps unilateral inverso no cabo 1 2.Tríceps com barra 3.Tríceps com halteres 4.Tríceps sentado 5.Tríceps unilateral 6.Tríceps no banco 7.Flexão de cotovelos fechados	0h	3h	0h	0h	3h
23.Exercícios para coluna cervical (pescoço) 1.Flexão de pescoço 2.Extensão de pescoço 3.Flexão lateral do pescoço 4.Rotação do pescoço	0h	1h	0h	0h	1h
Total	15h	30h	0h	0h	45h

(T)Teórica; (P)Prática; (ED)Estudo Dirigido; (Pj)Projeto; Total(To)

Planejamento pedagógico	
Carga horária	Itens
Teórica	Não definidos
Prática	Não definidos
Estudo Dirigido	Não definidos
Projeto	Não definidos
Recursos auxiliares	Não definidos

EFI 327 - Musculação

Bibliografias básicas

Descrição	Exemplares
BAECHLE, Thomas R. Treinamento de Força - Passos para o Sucesso. Porto Alegre. Artmed, 2000.	2
BOMPA Tudor e CORNACCHIA, Lorenzo I. Treinamento de Força consciente. São Paulo: Phorte, 2000.	1
FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Fundamentos do treinamento de força muscular, 2ª ed. Rio Grande do Sul: Artmed, 1999.	1

Bibliografias complementares

Descrição	Exemplares
AABERG, Everett. Musculação, biomecânica e treinamento. São Paulo: Manole, 2001.	1
ANDES, K. A força física da mulher: um guia para a boa forma física e mental. Rio de Janeiro: Campus, 1997.	1
ARAUJO FILHO, Ney Pereira. Musculação e cinesiologia aplicada. Londrina: Midiograf, 1995.	1
BADILLO, Juan José Gonzales. Fundamentos do treinamento de força: aplicação ao alto rendimento desportivo. 2.ed. Porto Alegre. Artmed, 2001.	2
BAECHLE, Thomas R. E. e GROVES, Barney R. Treinamento de Força - Passos para o sucesso. 2. ed. Porto Alegre. Artmed, 2000	2
BALSAMO, Sandor.; SIMÃO, Roberto. Treinamento de força para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatóide e envelhecimento. São Paulo. Phorte, 2005.	0
BARBANTI, V. J. Teoria e prática do treinamento desportivo. São Paulo. Edgard Blucher. 1979.	1
BARBANTI, V.J. Aptidão física: um convite à saúde. São Paulo: Manole, 1979.	0
BEEN, Anita. O guia completo do treinamento de força. São Paulo. Manole, 1999.	0
BITTENCOURT, N. Musculação: uma abordagem metodológica. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.	7
BOMPA, T. Theory and methodology of training: the key to athletic performance. 3. ed. Canadá: Kendall, 1994.	0
BOMPA, Tudor O. A periodização no treinamento esportivo. São Paulo. Manole, 2001	0
BOMPA, Tudor o. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo. Phorte, 2002.	0
BOMPA, Tudor O. Treinamento de força levado a sério. Barueri, SP: Manole, 2004	1
Brasil. Ministério da Educação e cultura. Departamento de Educação Física e Desporto. Força - Velocidade: SP; Abril Cultural, 1972.	2
BROOKS, Douglas. Manual do personal Trainer - Um guia para o condicionamento físico completo. Porto Alegre: Artmed.	0

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: JJV6.PS94.3PP7

DANIELS, L.; WORTHINGHAM, C. Provas de função muscular. Rio de Janeiro: Interamericana, 1975.	0
DANTAS, E.H. A prática da preparação física. Rio de Janeiro: Sprint, 1985.	0
DELAVIER, Frédéric. O guia completo dos movimentos de musculação: Abordagem anatômica. São Paulo. Manole, 2000.	0
FAIGENBAUM, Avery e WESTCOTT W. Força e potência para atletas jovens. São Paulo. Manole, 2001	0
FOX, E.L.; METHEWS, D.K. Bases fisiológicas da educação física e dos desportos. Rio de Janeiro: Koogan, 1986.	1
GIANOLLA, Fábio. Musculação. Barueri, SP: Manole, 2003.	1
GOMES, Antônio Carlos e ARAÚJO FILHO, Ney Pereira de. Cross training: uma abordagem metodológica. Londrina: APEF, 1992.	1
GUEDES JR.; PINTO, D. Personal training na musculação. Rio de Janeiro: Ney Pereira, 1997.	1
GUIMARÃES NETO, Waldemar Marques. Musculação: anabolismo total. Guarulhos, SP: Phorte, 1998.	1
GUIMARÃES NETO, Wladimir Marques. Técnicas de execução dos exercícios. São Paulo: Phorte, 1999.	0
KRAEMER, Willian J. e FLECK, Steven J. Treinamento de força pra jovens atletas. São Paulo: Manole, 2001.	1
LANBERT, G. Musculação: guia do técnico. São Paulo: Manole, 1987.	0
LEIGHTON, J.R. Musculação: aptidão física, desenvolvimento corporal e condicionamento físico. Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.	0
MARINS, J.C.B.; GIANNICHI, R.S. Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático. Rio de Janeiro: Shape, 1996.	2
McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 4.ed. Rio de Janeiro: Koogan, 1998.	0
MELLEROWICZ, H.; MELLER, W. Bases fisiológicas do treinamento físico. São Paulo: EDUSP, 1979.	0
MOLLET, Raoul. Treinamento de força. Rio de Janeiro: Forum, 1972.	0
MONTEIRO, Wallace David. Força muscular: uma abordagem fisiológica em função do sexo, idade e treinamento. Revista Brasileira de Atividade e Saúde. V. 2. N. 2, 1997.	2
NIGEL, P. DEREK, F. e RGBER, S. Anatomia do movimento humano - estrutura e função. São Paulo: Manole, 2000.	2
O'BRIEN, T.S. O manual do personal trainer. São Paulo: Manole, 1999.	4
PETERSON, James A., BRYANT Cedric X., PETERSON, Susan L. Treinamento de força para mulheres. São Paulo: Manole, 2001.	2
POLLOCK, L.M.; WILMORE, J.H. Exercícios na saúde e na doença avaliação e prevenção e reabilitação. 3.ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1991.	0

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: JJV6.PS94.3PP7

QTTO, Robert M. e CARPINELLI, Ralph N. Musculação: série única versus séries múltiplas. Rio de Janeiro: Sprint. 2001.	0
RODRIGUES, C. Musculação na academia. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.	4
RODRIGUES, E. C. e ROCHA, P. E. C. Musculação: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.	0
ROTHENBERG, Beth. Toque para treinamento de força. São Paulo: Manole, 1999.	2
SCHWARZENEGGER, Arnold. Enciclopédia de fisiculturismo e musculação. Porto Alegre: ARTMED, 2002.	1
SHARKEY, B.J. Condicionamento físico e saúde. 4.ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.	2
SIMÃO, Roberto. Fundamentos fisiológicos para o treinamento de força e potência. São Paulo: Phorte, 2003.	0
SIMÃO, Roberto. Treinamento de força na saúde e qualidade de vida. São Paulo: Phorte, 2004.	2
TESCH, Per A. Musculação. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.	1
UCHIDA, M. C. (et al.) Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática ao treinamento de força. São Paulo: Phorte, 2003.	1
VEKHOSHANSKI, Yuri Vitali. Força. Londrina: Centro de informações desportivas, 1998.	0
WEINECK, J. Anatomia aplicada ao esporte. São Paulo: Manole, 1984.	1
WEINECK, J. Manual de treinamento esportivo. São Paulo: Manole, 1986.	0
WEINECK, J. Treinamento ideal. São Paulo: Manole, 1999.	0
WESTCOTT, Wayne L. e BAECHLE Thomas R. Treinamento de força para terceira idade. São Paulo: Manole, 2001.	0
ZATSIORSKY, Vladimir M. Ciência e prática do treinamento de força.	1