

Plano de Ensino

Período Letivo: 2026B

Curso: 677 - EDUCAÇÃO FÍSICA - HÍBRIDO

5º Semestre

Disciplina: 3271 - MUSCULAÇÃO

Ementa

Aborda as adaptações agudas e crônicas no sistema neuromusculares como resultado do treinamento de força sistematizado. Identifica as formas de manifestação da força muscular nas diferentes práticas corporais e exercícios. Analisa e discute o planejamento, a aplicação e avaliação dos métodos para seu treinamento. Identifica e classifica os diferentes exercícios de musculação. Aplica conhecimentos cinesiológicos e biomecânicos para a identificação e prescrição adequada dos exercícios de força. Estimula o desenvolvimento do conhecimento técnico-científico para a organização do processo do treinamento da força.

Bibliografia Básica

Referência	Biblioteca Online
SCHOENFELD, Brad. Hipertrofia muscular: ciência e prática. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2023. E-book. ISBN 9786555766523. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555766523/ . Acesso em: 01 fev. 2024.	-
PRESTES, Jonato; FOSCHINI, Denis; MARCHETTI, Paulo; CHARRO, Mario; TIBANA, Ramires. Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em Academias. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2016. E-book. ISBN 9788520451342. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520451342/ . Acesso em: 01 fev. 2024.	-
FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. Fundamentos do treinamento de força muscular. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2017. E-book. ISBN 9788582713907. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582713907/ . Acesso em: 01 fev. 2024.	-

Bibliografia Complementar

Referência	Biblioteca Online/Acervo Externo
LIMA, Cláudia S.; PINTO, Ronei S. Cinesiologia e musculação. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2006. E-book. ISBN 9788536310251. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536310251/ . Acesso em: 01 fev. 2024.	-
EVANS, Nick. Anatomia da Musculação. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2007. E-book. ISBN 9788520443613. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520443613/ . Acesso em: 01 fev. 2024.	-
STOPPANI, Jim. Enciclopédia de musculação e força de Stoppani. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, [Inserir ano de publicação]. E-book. ISBN 9788582714027. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582714027/ . Acesso em: 01 fev. 2024.	-

BOMPA, Tudor O.; PASQUALE, Mauro D.; CORNACCHIA, Lorenzo J. Treinamento de Força Levado a Sério. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2015. E-book. ISBN 9788520448748. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520448748/ . Acesso em: 01 fev. 2024.	-
BAECHLE, Thomas R.; WESTCOTT, Wayne L. Treinamento de força para a terceira idade. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2014. E-book. ISBN 9788565852920. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788565852920/ . Acesso em: 01 fev. 2024.	-

Objetivos

1. Contribuir com a formação geral do profissional de Educação Física.
2. O Acadêmico deverá ser capaz de elaborar programas de musculação para indivíduos iniciantes, intermediários e avançados no Treinamento de Força.
3. Contribuir com a preparação técnica dos profissionais que desenvolverão prescrição do Treinamento de Força em Academias e Estúdios.

Conteúdo Programático

1. Organização e Planejamento do Treinamento de Força:
 - 1.1 Estrutura Metodológica para a Montagem do programas de Musculação para iniciantes, intermediários e avançados
 - 1.2 Prescrição e Controle das Principais Variáveis do Treinamento de Força
 - 1.3 Sistemas de Treinamento de Força
 - 1.3 Periodização do Treinamento de Força para Academias
 - 1.4 Treinamento de Força e Emagrecimento
2. Cinesiologia Aplicada aos Exercícios de Musculação:
 - 2.1 Exercícios para os músculos dos Membros Superiores
 - 2.2 Exercícios para os músculos dos Membros Inferiores
 - 2.3 Exercícios para os músculos do Tronco

Instrumentos e Critérios de Avaliação

O processo de avaliação será constituído de:

Trabalhos avaliativos diários. A soma de todos os trabalhos será de 10 pontos. Cada instrumento avaliativo será constituído de resolução de estudos de caso e/ou elaboração de rotinas de treinos de força abordando a temática da aula do dia. Esses trabalhos deverão ser apresentados para o "visto" do professor sempre na aula posterior a temática apresentada, o que dará direito ao acadêmico incluir esse tema em seu portfolio (Uniao de todas as tematicas apresentadas, somadas as anotações dos academicos e demais pesquisas) ao final da disciplina para ser avaliado. Ressalta-se que o acadêmico precisa estar presente na aula para poder apresentar as anotações para o visto, exceto com apresentação de justificativas e atestados. A nota final da disciplina, será obtida por meio da soma de todos os trabalhos realizados. Se houver a necessidade de arredondamentos da nota final, será feito um acréscimo de no máximo 0,20 ponto. Os trabalhos serão entregues corrigidos e com as respectivas notas obtidas por cada acadêmico, no prazo máximo de 15 dias; será feita uma discussão das questões em sala de aula. O conteúdo do exame final será toda a matéria estudada no semestre. Importante: 'as provas são elaboradas nos roteiros das aulas, bibliografia sugerida, textos e artigos disponibilizados em material impresso ou eletrônico (página do docente), e nas discussões levantadas em aulas teóricas e práticas'.