

# **FASUL EDUCACIONAL** **(Fasul Educacional EaD)**

---

## **PÓS-GRADUAÇÃO**

### **PERSONAL TRAINING METODOLOGIA DO TREINAMENTO PERSONALIZADO**

#### **EMENTÁRIO**

## PERSONAL TRAINING METODOLOGIA DO TREINAMENTO PERSONALIZADO

<b>DISCIPLINA:</b> TÓPICOS ESPECIAIS EM TREINAMENTO PESSOAL
<b>EMENTA</b>
Noções Básicas Sobre Treinamento Personalizado; Particularidades e Benefícios do Exercício Físico; Treinamentos Especializados
<b>BIBLIOGRAFIA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● BROOKS, Douglas S. O livro completo para treinamento personalizado. São Paulo: Editora Phorte, 2007.</li><li>● BROOKS, Douglas. Treinamento personalizado: elaboração e montagem de programas. São Paulo: Phorte, 2000.</li><li>● DACCA, E. R. G. S. et al. Abordagem fisioterápica associada ao sistema de personal trainer no tratamento da hérnia de disco lombar: relato de caso. Arquivos de Ciências Unipar. Vol. 4, n. 2, p. 165-168, 2000.</li></ul>

<b>DISCIPLINA:</b> FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO
<b>EMENTA</b>
Índices e Conceitos Relacionados à Fisiologia do Exercício; Treinamento em Musculação; Treinamento da Força Muscular.
<b>BIBLIOGRAFIA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● ADAMS, John Crawford; HAMBLEN, David L. Manual de Ortopedia. 11 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.</li><li>● DANTAS, Esté H.M. A prática da educação física. 5 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.</li><li>● GUEDES, D. P. Jr. Musculação: estética e saúde feminina. São Paulo, Phorte, 2003.</li></ul>

<b>DISCIPLINA:</b> PSICOLOGIA DO ESPORTE E ALTO RENDIMENTO
<b>EMENTA</b>
Introdução à Psicologia Esportiva; Fundamentos do Treinamento Desportivo e Psicofisiologia; Motivação do Atleta e Controle das Emoções; Bases Epistemológicas da Psicologia Cognitiva Experimental.
<b>BIBLIOGRAFIA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● NEISSER, U. Cognitive psychology. New York: Appleton-Century-Crofts, 1967.</li><li>● POPPER, K. Conjectures and refutations. London: Routledge and Kegan Paul, 1963.</li><li>● SKINNER, B. F. Ciência e comportamento humano. 11. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1953/2003.</li></ul>

<b>DISCIPLINA:</b> NUTRIÇÃO E EXERCÍCIO
<b>EMENTA</b>
Este curso explora a relação entre nutrição e desempenho físico, abordando o papel dos macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) no exercício, estratégias de hidratação e suplementação para otimização da performance. Serão discutidos os efeitos da alimentação no pré, intra e pós-treino, visando a recuperação muscular, aumento de energia e prevenção de lesões. Além disso, o curso inclui estudos de caso e protocolos para diferentes modalidades esportivas.
<b>BIBLIOGRAFIA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● BALONE G. J. Anorexia Nervosa (2003).</li></ul>

- CERASOLI, Julianne. Casal perfeito: carboidratos + proteínas. Revista SuperAção, editora Multiesportes, n. 43. Abril/2010.
- SHIMADA, Daniela. Hidratação no espor-te e no futebol. 2010.

<b>DISCIPLINA:</b> EXERCÍCIO E DOENÇAS CRÔNICO-DEGENERATIVAS
<b>EMENTA</b>
O exercício físico desempenha um papel fundamental na prevenção e manejo de doenças crônico-degenerativas, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. A prática regular de atividades físicas não apenas fortalece o corpo, mas também melhora a saúde mental e a qualidade de vida. Ao adotar um estilo de vida ativo, é possível reduzir o risco de desenvolvimento dessas condições e, em muitos casos, reverter seus efeitos. Este texto abordará a importância do exercício e as suas contribuições para a saúde geral.
<b>BIBLIOGRAFIA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● ALVES, P. C.; MINAYO, M. C. S. Saúde e doença: um olhar antropológico. Rio de Janeiro: Fiocruz, 1994.</li><li>● BLAIR, S. N.; KOHL, H. W.; BARLOW III, C. E.; PAFFENBARGER, R. S.; GIBONS, G.; GARGANTA, R.; SEABRA, A. Aspectos genéticos da atividade física e aptidão física associada à saúde: estudo em gêmeos dos 12 aos 40 anos de idade do arquipélago dos Açores (Portugal). Revista Brasileira de Cineantropometria &amp; Desempenho Humano, 2003.</li><li>● GHORAYEB, N.; BARROS NETO, T. L. O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.</li></ul>

<b>DISCIPLINA:</b> PRÁTICAS CORPORAIS ADAPTADAS PARA GRUPOS ESPECIAIS
<b>EMENTA</b>
A Atividade Física Adaptada Para Idosos Com Mobilidade Reduzida; A Prática Da NataçãO Adaptada Para CriançAs Do Espectro Autista; Atividade Física Para Pessoas Com Paralisia Cerebral; O Uso Da Dança Adaptada Para A Saúde E Inclusão Social De Pessoas Com Síndrome De Down; Pilates Adaptado Para Gestantes.
<b>BIBLIOGRAFIA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● ALBIN, Chloe M. The benefit of movement: Dance/movement therapy and Down syndrome. Journal of Dance Education, v. 16, n. 2, p. 58-61, 2016.</li><li>● BOTH, Juliane Elis et al. Grupos de convivência: uma estratégia de inserção do idoso na sociedade. Revista Contexto &amp; Saúde, v. 11, n. 20, p. 995-998, 2011.</li><li>● BRAGA, Douglas Martins et al. Benefícios da dança esporte para pessoas com deficiência física. Revista Neurociências, v. 10, n. 3, p. 153-157, 2002.</li></ul>

<b>DISCIPLINA:</b> METABOLISMO HORMONAL
<b>EMENTA</b>
Metabolismo, mecanismo de ação dos hormônios e regulação hormonal e o aparelho reprodutor feminino.
<b>BIBLIOGRAFIA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● BERNE, R.M.; LEVY, M.N. Fisiologia. 3.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1996</li><li>● GUYTON, A.C.; HALL, J.E. Tratado de fisiologia médica. 9.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1997.</li><li>● SILVA, A.D. e outros, Terra Universo de Vida - Biologia 12º ano, Porto Editora, Porto, Portugal, 2012.</li></ul>

<b>DISCIPLINA:</b> TREINAMENTO DESPORTIVO
--

<b>EMENTA</b>
Introdução à Psicologia Esportiva; Fundamentos do Treinamento Desportivo e Psicofisiologia; Motivação do Atleta e Controle das Emoções
<b>BIBLIOGRAFIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ALMEIDA, ALMEIDA e GOMES. Uma Ótica Evolutiva do Treinamento Desportivo Através da História, Revista de treinamento Desportivo, vol. 5, n.º 1, junho 2000.</li> <li>● BELÉM, João de Holanda. Comunicação Oral, em 25 de outubro de 2001.</li> <li>● BENDA, Rodolfo Novellino; GRECO, Pablo Juan. Iniciação Esportiva Universal: Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo horizonte, MG: Editora UFMG, 2001.</li> </ul>

<b>DISCIPLINA:</b> BIOMECÂNICA E AVALIAÇÃO POSTURAL
<b>EMENTA</b>
Avaliação Postural; Avaliação Postural Dinâmica; Biomecânica e Avaliação Postural; Breve Histórico da Biomecânica; Biomecânica do Esporte: a Constante Busca Pela Superação dos Limites do Homem; Biomecânica do Movimento Humano: Buscando Soluções Para Promover a Qualidade de Vida; Movimentos Humanos, Esporte e Saúde: Impactos Biomecânicos e Sociais.
<b>BIBLIOGRAFIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● AAGAARD, P.; SUETTA, C.; CASEROTTI, P.; MAGNUSSON, S.P.; KJAER, M. Role of the nervous system in sarcopenia and muscle atrophy with aging: strength training as a countermeasure. Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports, Copenhagen, v.20, n.1, p.49-64, 2010.</li> <li>● AMADIO, A.C. Fundamentos da biomecânica do esporte: considerações sobre a análise cinética e aspectos neuromusculares do movimento. 1989. 119p. Tese (Livre Docência) - Escola de Educação Física, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1989.</li> <li>● AMADIO, A.C.; LOBO DA COSTA, P.H.; SACCO, I.C.N.; SERRÃO, J.C.; ARAÚJO, R.C.; MOCHIZUKI, L.; DUARTE, M. Introdução à análise do movimento humano: descrição e aplicação dos métodos biomecânicos de medição.</li> </ul>

<b>DISCIPLINA:</b> SUPLEMENTAÇÃO E DESEMPENHO NO ESPORTE
<b>EMENTA</b>
Suplementação com creatina; Suplementação com Beta - Alanina; Suplementação com aminoácidos de cadeia ramificada (ACR); Suplementação com whey protein
<b>BIBLIOGRAFIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● BONVINI, A.; COQUEIRO, A. Y.; TIRA-PEGUI, J.; CALDER, P. C.; ROGERO, M. M. Immunomodulatory role of branched-chain amino acids. Nutrition Reviews, 2018.</li> <li>● BORACK, M. S.; REIDY, P. T.; HUSAINI, S. H.; MARKOFSKI, M. M.; DEER, R. R.; BRANCH, J. D. Effect of creatine supplementation on body composition and performance: A meta-analysis. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2003;13(2):198–226.</li> <li>● BROSANAN, J. T.; BROSANAN, M. E. Branched-Chain Amino Acids: Enzyme and Substrate Regulation. J Nutr. 2006; 136(February 2006):207-211.</li> </ul>

<b>DISCIPLINA:</b> MÉTODOS E SISTEMA DE TREINAMENTO DE FORÇAS E HIPERTROFIA
<b>EMENTA</b>
Métodos e Sistemas de Força e Hipertrofia Muscular; Treinamento Isométrico Versus Dinâmico com Resistência Externa Constante; Comparação Entre Treinamento com Resistência Excêntrica e Isométrica: Eficácia e Aplicações; Treinamento Isométrico Versus Dinâmico com Resistência Externa Constante.
<b>BIBLIOGRAFIA</b>

- FLECK, S.J. e KRAEMER, W.J. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- Fleck, Steven J. Fundamentos do treinamento de força muscular [recurso eletrônico] / Steven J. Fleck, William J. Kraemer; tradução: Jerri Luis Ribeiro, Regina Machado Garcez; revisão técnica: Ronei Silveira Pinto, Matheus Darós Pinto. – 4. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2017.
- GARRETT JR., W. E. e KIRKENDALL, D.T. A Ciência do Exercício e dos Esportes. Porto Alegre: Artmed, 2003.

**DISCIPLINA:**  
LESÕES NO ESPORTE

**EMENTA**

Prevenções de Lesões no Esporte; Tipos de Lesões no Esporte; Tratamento e Recuperação de Lesões Esportivas.

**BIBLIOGRAFIA**

- ABDALLA, R.; COHEN, M. Lesões no Esporte-Diagnóstico, Prevenção e Tratamento. Alloza JFM, Laurino CFS, Santos E. Dança. Rio de Janeiro: Revinter, 2003.
- ABDUL-WAHAB, T. A. et al. Initial treatment of complete rotator cuff tear and transition to surgical treatment: systematic review of the evidence. Muscles Ligaments Tendons J, v. 6, n. 1, p. 35-47, Jan-Mar 2016.
- ACSM. 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, Mar 2009.