

FASUL EDUCACIONAL **(Fasul Educacional EaD)**

PÓS-GRADUAÇÃO

CONDICIONAMENTO FÍSICO E MUSCULAÇÃO

EMENTÁRIO

CONDICIONAMENTO FÍSICO E MUSCULAÇÃO

DISCIPLINA: ANATOMIA DE TRONCO E MEMBROS
EMENTA
A ementa aborda os fundamentos anatômicos e fisiológicos dos sistemas corporais, explorando a divisão do corpo humano, planos anatômicos, termos técnicos, e os sistemas esquelético, articular e muscular, essenciais para sustentação e movimento. Inclui as bases da neuroanatomia e do sistema cardiovascular, detalhando as estruturas nervosas e circulatórias, como medula espinal, tronco encefálico, coração e vasos sanguíneos. Abrange também os sistemas respiratório, digestório, urinário e genital, destacando suas estruturas e processos vitais, como a troca gasosa, digestão, excreção e reprodução, enfatizando a integração funcional entre os sistemas e sua importância para a homeostasia do organismo.
BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> ● CALAIS-GERMAIN, B. Anatomia para o Movimento. V. I: Introdução à Análise das Técnicas Corporais . Tradução Sophie Guernet. São Paulo: Manole, 1991. ● CASTRO, SV Anatomia Fundamental . 3.ed. São Paulo: Makron Livros, 1985. ● DÂNGELO, JG; FATTINI, CA Anatomia Humana Sistêmica e Segmentar . 2. ed. São Paulo: Ateneu, 2001.

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

DISCIPLINA: MÉTODOS E SISTEMA DE TREINAMENTO DE FORÇAS E HIPERTROFIA
EMENTA
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.
BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> ● 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: MUSCULAÇÃO CLÍNICA
EMENTA

Fundamentos da Musculação Clínica; Musculação Clínica no Tratamento de Doenças Crônicas; Reabilitação Muscular com Musculação Clínica; Musculação Clínica na Melhora da Qualidade de Vida ; Aspectos Psicossociais e Éticos da Musculação Clínica.

BIBLIOGRAFIA

- BARBANTI, Valdir J. Aptidão física: um convite à saúde. São Paulo: Manole, 1990.
- BITTENCOURT, Nelson. Musculação: uma abordagem metodológica. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- BITTENCOURT, N. Musculação: uma Abordagem Metodológica. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

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.

DISCIPLINA:

EXERCÍCIO E CONDIÇÕES ESPECIAIS

EMENTA

Aspectos Clínicos e Diagnósticos dos Grupos Especiais; Cardiopatias; Tratamento e Cuidados de Cardiopatia Congênita; Parâmetros para Prescrição de Exercícios em Grupos Especiais; Fundamentos para Prescrição e Exercícios para Populações Especiais; Escalas de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE); Importância e orientação da atividade física no DM.

BIBLIOGRAFIA

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE - ACSM. Position stand: progression models in resistance training for healthy adults. Med Sci Sports exerc, Hagerstown, v.41, n.3, p.687-708, 2009.
- ANJOS, G. C. M.; PASSOS, V.; DANTAS, A. R. Fisioterapia aplicada à fase gestacional: uma revisão da literatura. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Federal de Pernambuco, Pernambuco, 2003.
- BARTON, John R.; SIBAI, Baha M. Prediction and prevention of recurrent preeclampsia. Obstetrics & Gynecology, v. 112, n. 2, Part 1, p. 359-372, 2008.

DISCIPLINA:

TREINAMENTO DESPORTIVO

EMENTA

Introdução à Psicologia Esportiva; Fundamentos do Treinamento Desportivo e Psicofisiologia; Motivação do Atleta e Controle das Emoções

BIBLIOGRAFIA

- ALMEIDA, ALMEIDA e GOMES. Uma Ótica Evolutiva do Treinamento Desportivo Através da História, Revista de treinamento Desportivo, vol. 5, n.º 1, junho 2000.
- BELÉM, João de Holanda. Comunicação Oral, em 25 de outubro de 2001.

- BENDA, Rodolfo Novellino; GRECO, Pablo Juan. Iniciação Esportiva Universal: Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo horizonte, MG: Editora UFMG, 2001.

DISCIPLINA:
NUTRIÇÃO E EXERCÍCIO

EMENTA

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.

BIBLIOGRAFIA

- BALONE G. J. Anorexia Nervosa (2003).
- CERASOLI, Julianne. Casal perfeito: carboidratos + proteínas. Revista SuperAção, editora Multiesportes, n. 43. Abril/2010.
- SHIMADA, Daniela. Hidratação no esporte e no futebol. 2010.

DISCIPLINA:
SUPLEMENTAÇÃO E DESEMPENHO NO ESPORTE

EMENTA

Suplementação com creatina; Suplementação com Beta - Alanina; Suplementação com aminoácidos de cadeia ramificada (ACR); Suplementação com whey protein

BIBLIOGRAFIA

- ADEVA-ANDANY, M. M.; LÓPEZ-MAIS-DE, L.; DONAPETRY-GARCÍA, C.; FERNÁNDEZ-FERNÁNDEZ, C.; SIXTO-LE-AL, C. Enzymes involved in branched chain amino acid metabolism in humans. Amino Acids. 2017;49(6):1005-1028.
- BARNETT, C.; HINDS, M.; JENKINS, D. Effects of oral creatine supplementation on multiple sprint cycle performance. Aust J Sci Med Sport. 1996;28(1):35-9.
- CASAZZA, G. A.; TOVAR, A. P.; RICHARDSON, C. E.; CORTEZ, A. N.; DAVIS, B.A. Energy Availability, Macronutrient Intake, and Nutritional Supplementation for Improving Exercise Performance in Endurance Athletes. Curr Sports Med Rep. 2018;17(6):215-23.

DISCIPLINA:
TÓPICOS ESPECIAIS EM TREINAMENTO PESSOAL

EMENTA

Noções Básicas Sobre Treinamento Personalizado; Particularidades e Benefícios do Exercício Físico; Treinamentos Especializados

BIBLIOGRAFIA

- BROOKS, Douglas S. O livro completo para treinamento personalizado. São Paulo: Editora Phorte, 2007.
- BROOKS, Douglas. Treinamento personalizado: elaboração e montagem de programas. São Paulo: Phorte, 2000.
- CHEIK, N.C.; ET AL. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. R. bras. Ci. E Mov. 2003; 11(3): 45-52

DISCIPLINA:
CONCEITOS DOS ESPORTES DE COMBATE

EMENTA

Conceitos dos Esportes de Combate; Classificação dos Esportes de Combate; Esportes de Combate na Educação Física Escolar; As Lutas como Prática de Saúde e Bem-Estar.

BIBLIOGRAFIA

- ALMEIDA, Fernando Luís de. Capoeira: identidade e gênero. São Paulo: Annablume, 2005.
- AZEVEDO, Eliane de; SERPA, Sérgio. Judô: pedagogia e ensino. Salvador: Edufba, 2010.
- BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. Lutas na escola: possibilidades e desafios pedagógicos. São Paulo: Phorte, 2011.