



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO  
PRÓ-REITORIA DE GRADUCAÇÃO  
PROGRAMA DE DISCIPLINA



Nome do Componente Curricular em português: Musculação		Código: EFD151
Nome do Componente Curricular em inglês: Bodybuilding		
Nome e sigla do departamento: CEDUFOP		Unidade acadêmica: Reitoria
Carga horária semestral Ex: 60 horas	Carga horária semanal teórica 02 horas/aula	Carga horária semanal prática 02 horas/aula
Ementa: Histórico do treinamento com sobrecarga. Noções de prescrição de exercícios e periodização do treinamento. Estudo, elaboração, acompanhamento e avaliação de diferentes programas de treinamento. Musculação em diferentes idades.		
Conteúdo programático:		
Unidade I		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Histórico do exercício resistido;</li><li>• Análise cinesiológica de exercícios dos membros superiores, membros inferiores e coluna;</li></ul>		
Unidade II		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Critérios para a seleção do teste na musculação;</li><li>• Determinação da força máxima dinâmica;</li><li>• Teste de preensão manual;</li><li>• Teste para força de membros inferiores;</li><li>• Teste para força da musculatura eretora da coluna;</li></ul>		
Unidade III		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Escolha do exercício e do equipamento;</li><li>• Ordem dos exercícios;</li><li>• Volume dos exercícios;</li><li>• Intensidade dos exercícios;</li><li>• Frequência do treino;</li><li>• Intervalo de recuperação entre as séries;</li></ul>		

- Velocidade de execução do movimento;
- Formas de controle da carga;

#### Unidade IV

- Objetivos dos praticantes de musculação;
- Métodos de treinamento na musculação;
- Tipos de treinamento de força;
- Musculação para mulheres, crianças e idosos.

#### Bibliografia básica:

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular Porto Alegre: Artmed, 2006. [ISBN: 85-363-0645-9]. (796.015.52 F593f 2006 3.ed.) 6 disponíveis e 2 não-circulantes.

BADILLO, J. J. G.; AYESTARAN, E. G. Fundamentos do Treinamento de Força Aplicação ao Alto Rendimento Desportivo Porto Alegre: Artmed, 2001. [ISBN: 85-7307-794-8]. (796.415 G643f 2001 2.ed.) 13 disponíveis e 1 não-circulante.

ZATSIORSKY, V. M. Ciência e Prática do Treinamento de Força São Paulo: Phorte, 1999. [ISBN: 85-86702-15-3]. (796.015.52 Z11c 1999) 8 exemplares disponíveis e 1 não-circulante.

UCHIDA, M. C.; CHARRO, M. A.; BACURAU, R. F. P.; NAVARRO, F.; PONTES JUNIOR, F. L. Manual de Musculação Uma Abordagem Teórico-Prática do Treinamento de Força São Paulo: Phorte, 2006. [ISBN: 85-7655-079-2]. (796.41(035) M266 4. Ed) 1 exemplar disponível.

#### Bibliografia complementar:

GRAVES, J. E.; FRANKLIN, B. A. Treinamento Resistido na Saúde e Reabilitação Rio de Janeiro: Revinter, 2006. [ISBN: 85-372-0022-0].

NOVAES, J.S. Ciência do Treinamento dos Exercícios Resistidos São Paulo: Phorte, 2008. [ISBN: 9788576550624]. (796.41 N935c) 5 exemplares disponíveis e 1 não-circulante.

BACURAU, R. F.; NAVARRO, F.; UCHIDA, M. C.; ROSA L. F. B. P. C. Hipertrofia Hiperplasia São Paulo: Phorte, 2001. [ISBN: 85-86702-44-7].

SIMÃO, R. Fisiologia Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais São Paulo: Phorte, 2004. [ISBN: 85-86702-79-X]2. (796.417 S588f) 4 disponíveis e 1 não-circulante.

KOMI, P. V. Força e Potencia no Esporte Porto Alegre: Artmed, 2006. ISBN: 85-363-0691-2]. (796.012.11 K75f 2. ed.) 5 disponíveis e 1 não-circulante.

LIMA, C. S.; PINTO, R. S. Cinesiologia e Musculação Porto Alegre: Artmed, 2006. [ISBN: 85-363-0527-4]. (796.41 L732c 2006) 8 disponíveis e 1 não-circulante.

DVIR, Z. Isocinetica Avaliações Musculares, Interpretações e Aplicações Clínicas Barueri –

SP: Manole, 2002. [ISBN: 85-204-1094-4]. (615.8 D959i) 4 disponíveis e 1 não-circulante.

BAECHLE, T. R.; EARLE, R. W. Essentials of Strength Training and Conditioning United States: Human Kinetics, 2000. [ISBN: 0-7360-0089-5].

FLECK, S. J.; FIGUEIRA JUNIOR, A. Treinamento Força para Fitness & Saúde São Paulo: Phorte, 2003. [ISBN: 85-86702-60-9].

BAECHLE, T. R.; GROVES, B. R. Treinamento de Força Passos para o Sucesso Porto Alegre: Artmed, 2000. [ISBN: 85-7307-682-8]. (796.015.52 B139t 2. ed. 2000) 5 disponíveis e 1 não-circulante.

AABERG, E. Conceitos e Técnicas para o Treinamento Resistido Barueri – SP: Manole, 2002. [ISBN: 85-204-1365-X]. (796.4 A111) 4 disponíveis e 1 não-circulante.

SIMÃO, R. Fundamentos Fisiológicos para o Treinamento de Força e Potencia São Paulo: Phorte, 2003. [ISBN: 85-86702-63-3]. (796.52 S588f) 1 exemplar disponível.