



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



Nome do Componente Curricular em português: Tópicos Especiais Em Musculação		Código: EFD330
Nome do Componente Curricular em inglês: Special Topics in Bodybuilding		
Nome e sigla do departamento: CEDUFOP		Unidade acadêmica: Reitoria
Carga horária semestral Ex: 30 horas	Carga horária semanal teórica 01 horas/aula	Carga horária semanal prática 01 horas/aula
Ementa: Revisão das adaptações anatômicas e fisiológicas do treinamento neuromuscular. Equipamentos e instalações. Meios e métodos de treinamento neuromuscular. Adaptação e controle de carga no treinamento neuromuscular. Diretrizes para o planejamento de programa de musculação para atletas, pessoas assintomáticas e populações especiais.		
Conteúdo programático: <input type="checkbox"/> Adaptações anatômicas e fisiológicas agudas induzidas pelo treinamento resistido; <input type="checkbox"/> Adaptações anatômicas e fisiológicas crônicas induzidas pelo treinamento resistido; <input type="checkbox"/> Meios e métodos de treinamento resistido aplicados a hipertrofia muscular; <input type="checkbox"/> Treinamento resistido para grupos especiais: o Treinamento resistido em diabéticos; o Treinamento resistido em hipertensos; o Treinamento resistido em cardiopatas; o Treinamento resistido em osteoporóticos; o Treinamento resistido em obesos; o Treinamento resistido em crianças; o Treinamento resistido em idosos.		
Bibliografia básica:  FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular Porto Alegre: Artmed, 2006.  CAMPOS, M.A. Musculação: Diabéticos, Osteoporóticos, Idosos, Crianças e Obesos Editora: Sprint, 2000.  BOSSI L. C. Periodização na Musculação. Editora: Phorte, 2011		

Bibliografia complementar:

EVERETT AABERG. Mecânica dos músculos- 2ª Edição. Editora: Manole, 2008, ISBN: 9788520425688.

BOSSI, L. C. Treinamento Funcional na Musculação. Editora: Phorte, 2011, ISBN: 9788576553168

TEIXEIRA C. V. L. S. Treinamento Resistido Manual – A Musculação sem Equipamentos. Editora: Phorte, 2011, ISBN: 978857663038

NOVAES, J.S. Ciência do Treinamento dos Exercícios Resistidos São Paulo: Phorte, 2008. [ISBN: 9788576550624].

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.

KOMI, P. V. Força e Potencia no Esporte Porto Alegre: Artmed, 2006. ISBN: 85-363-0691-2].

LIMA, C. S.; PINTO, R. S. Cinesiologia e Musculação Porto Alegre: Artmed, 2006. [ISBN: 85-363-0527-4].

DVIR, Z. Isocinetica Avaliações Musculares, Interpretações e Aplicações Clinicas Barueri – SP: Manole, 2002. [ISBN: 85-204-1094-4].

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].

AABERG, E. Conceitos e Técnicas para o Treinamento Resistido Barueri – SP: Manole, 2002. [ISBN: 85-204-1365-X].

SIMÃO, R. Fundamentos Fisiológicos para o Treinamento de Força e Potencia São Paulo: Phorte, 2003. [ISBN: 85-86702-63-3].