



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



Nome do Componente Curricular em português: Flexibilidade e Alongamento		Código: EFD362
Nome do Componente Curricular em inglês: Flexibility and Stretching		
Nome e sigla do departamento: CEDUFOP		Unidade acadêmica: REITORIA
Carga horária semestral 30 horas	Carga horária semanal teórica 01 hora/aula	Carga horária semanal prática 01 hora/aula
Ementa: Treinamento da flexibilidade terminologia; classificação; e fundamentação científica das técnicas de alongamento. Mecanismos envolvidos na adaptação aguda e crônica do treinamento de flexibilidade.		
Conteúdo programático: Unidade A: Treinamento de flexibilidade Técnicas de alongamento – fundamentação científica Componentes da carga Planejamento, utilização e avaliação Unidade B: Adaptações ao treinamento de flexibilidade Variáveis para análise do desempenho da flexibilidade Mecanismos da adaptação aguda Mecanismos da adaptação crônica		
Bibliografia básica: ACHOUR JR, A. Flexibilidade e alongamento : saúde e bem-estar. Barueri: Manole 2004. 364 p. ALTER, M. J. Ciência da Flexibilidade . 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010. 368 p.		
Bibliografia complementar:		



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



HUTTON, R. S. Bases Neuromusculares no Treinamento de Flexibilidade. In: KOMI, P. V. **Força e Potência nos esportes**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006, cap. 2, p.29-38.

TAYLOR, D. C. et al. Viscoelastic properties of muscle-tendon units: The biomechanical effects of stretching. **American Journal of Sports Medicine**, v.18, n.3, p.300-309, June 1990.