



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



Nome do Componente Curricular em português: Treinamento Personalizado		Código: EFD403
Nome do Componente Curricular em inglês: Personalized Training		
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: Planejamento, avaliação e orientação de exercício físico personalizado em academias e fora das academias. Vivência prática e análise do mercado.		
Conteúdo programático:		
Unidade I – Relação Cliente x Profissional de Educação Física		
1. Ética profissional		
Unidade II – Planejamento de treinamento físico		
2. Avaliação física (teoria e prática)		
3. Elaboração de planejamento de treinamento físico		
4. Discussão dos itens acima		
Unidade III – Acompanhamento de clientes		
1. Aplicação de planejamento e discussão de casos		
2. Seminários sobre os casos atendidos		
3. Reavaliação física e relatório final		
Bibliografia básica:		
1. Teoria geral do treinamento desportivo olímpico. PLATONOV, V.N. Porto Alegre: Artmed Editora Ltda, 2004. ISBN: 8536304510		
2. Treinamento Ideal . WEINECK, Jurgen. 9 ed. Editora Manole – 9 ed.. 2003. ISBN: 8520408729		
3. Treinamento no Esporte: aplicando ciência no esporte. ELLIOT, Bruce e MESTER, Joachim (coord). Guarulhos: Phorte, 2000. ISBN: 8586702285		

4. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. MCARDLE, William D; KATCH, Frank I; KATCH, Victor L. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. ISBN 8527708620

5. Cinesiologia do Aparelho Muscoesquelético: fundamentos para a reabilitação física. NEUMANN, D. A. 1ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. SBN 8527711214.

Bibliografia complementar:

1. Tratado Geral de Treinamento Desportivo. PLATONOV, V.N. Ed. Phorte. 2007 ISBN: 9788576551331

2. Periodização, teoria e metodologia de treinamento. BOMPA, T.O. 4 ed. São Paulo.Ed Phorte. 2002. ISBN: 8586702501

Cinesiologia Clínica de Brunnstrom. SMITH, L. K. 5ª ed. São Paulo: Manole, 1997. ISBN 8520404197