



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



## FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

<b>CÓDIGO:</b>	<b>COMPONENTE CURRICULAR:</b> Tópicos em Saúde - Musculação I	
<b>UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE:</b> FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA		<b>SIGLA:</b> FAEFI
<b>CH TOTAL TEÓRICA:</b> 15 horas	<b>CH TOTAL PRÁTICA:</b> 15 horas	<b>CH TOTAL:</b> 30 horas

1. **OBJETIVOS**

Conhecer os exercícios, as respostas fisiológicas e as principais técnicas para o treinamento da musculação.

2. **EMENTA**

Análise e escolha dos exercícios de musculação. Fisiologia da musculação. Desenho de programas de treinamento em musculação. Periodização na musculação. Prática dos exercícios de musculação.

3. **PROGRAMA**

Unidade 1: Técnica e apoio na musculação: técnica de execução e técnica de apoio para exercícios da região do tronco, dos membros superiores, dos membros inferiores, bem como, dos exercícios acessórios para as partes apendiculares, bem como suas análises biomecânicas e cinesiológicas.

Unidade 2: Fisiologia da musculação: compreende a fisiologia do exercício metabólica, cardiorrespiratória e neuromuscular aplicadas a musculação.

4. **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

BRIAN J. S. **Condicionamento físico e saúde**. tradução: Márcia dos Santos Dornelles, Ricardo Demetrio de Souza Petersen. 4.ed. Porto Alegre : ARTMED, 1998.

FLECK, S. J; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Porto Alegre : Artmed, 2006.

SELUIANOV, V. N; DIAS, S. B. C. D; ANDRADE, S. L. F. **Musculação: nova concepção russa de treinamento**. Curitiba: Juruá Ed., 2009.

5. **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

BROWN, R. L. ; HENDERSON , J. **Corrida como condicionamento físico: fitness running**. Português. 2. ed. São Paulo : Roca, 2005.

FARINATTI, P. T. V; MONTEIRO, W. D. **Fisiologia e avaliação funcional**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1992.

GUISELINI, M. A; BARBANTI, V. J. **Fitness: manual do instrutor**. São Paulo : Balieiro, 1993.

GUIMARÃES NETO, W. M. **Musculação além do anabolismo**. 2. ed. Rio de Janeiro : Phorte, 2006.

LEIGHTON, J. R. **Musculação: aptidão física, desenvolvimento corporal e condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Sprint, 1987 c1986.

MENESTRINA, E. **Educação física e saúde**. 3. ed. Ijuí, RS : Ed. UNIJUÍ, 2005.

## 6. APROVAÇÃO

Prof. Dr. Cristiano Lino Monteiro de Barros  
Coordenador do Curso Educação Física

Prof. Dr. Marcos Seizo Kishi  
Diretor da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia



Documento assinado eletronicamente por **Cristiano Lino Monteiro de Barros, Coordenador(a)**, em 26/05/2022, às 14:24, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Marcos Seizo Kishi, Diretor(a)**, em 30/05/2022, às 19:11, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [https://www.sei.ufu.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **3602585** e o código CRC **30641240**.