



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

CÓDIGO:	COMPONENTE CURRICULAR: Tópicos em Esportes - Aprofundamento em biomecânica do esporte e do exercício	
UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE: FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA		SIGLA: FAEFI
CH TOTAL TEÓRICA: 15 horas	CH TOTAL PRÁTICA: 15 horas	CH TOTAL: 30 horas

1. OBJETIVOS

I. Geral:

Discutir e avaliar os aspectos biomecânicos de técnicas esportivas e de exercícios físicos.

II. Específicos:

1. Propor modelos determinísticos para o desempenho no esporte e no exercício;
2. Identificar mecanismos comuns de lesão no esporte e no exercício;
3. Aplicar métodos de avaliação biomecânica para maximizar o desempenho e minimizar o risco de lesão no esporte e no exercício.

2. EMENTA

Atuação em biomecânica do esporte e do exercício; Modelos determinísticos; Equipamentos para exercícios e esportivos; Análise qualitativa; Análise quantitativa; Aprimoramento técnico; Mecanismos de lesão; Prevenção de lesão.

3. PROGRAMA

UNIDADE 1 – Exercícios

- 1.1. Análise cinemática;
- 1.2. Análise cinética;
- 1.3. Análise eletromiográfica.

UNIDADE 2 – Esportes

- 2.1. Análise cinemática;
- 2.2. Análise cinética;
- 2.3. Análise eletromiográfica.

UNIDADE 3 – Avaliação biomecânica

- 3.1. Construção de modelo teórico de técnica ideal;
- 3.2. Identificação e correção de erros de técnica;
- 3.3. Identificação de limitações físicas e aprimoramento do treinamento.

4. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

AABERG, E. **Musculação**: biomecânica e treinamento. Rio de Janeiro. Editora Manole, 2001.

MCGINNIS, P. M. **Biomecânica do esporte e exercício**. São Paulo: Editora Artmed, 2002.

ZATSIORSKY, V. M. **Biomecânica do esporte**: performance do desempenho e prevenção de lesão. Editora Guanabara Koogan. 2004.

5. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

HALL, S. **Biomecânica básica**. 4.ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan.2005.

HAMILL, J.; KNUTZEN, K. M.; DERRICK, T. R. **Bases biomecânicas do movimento humano**. 3.ed. São Paulo: Manole, 2012.

HAY, J. **Biomecânica das técnicas desportivas**. 2.ed. Rio de Janeiro, Interamericana. 1981.

HAY, J.; REID, J. **As bases anatômicas e mecânicas do movimento humano**. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil. 1985.

WHITING W. C; ZERNICKE R. F. **Biomecânica da lesão musculoesquelética**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

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 18:57, 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, informando o código verificador **3588399** e o código CRC **4FBCB8A1**.

Referência: Processo nº 23117.048260/2020-14

SEI nº 3588399