



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| CÓDIGO: | COMPONENTE CURRICULAR: Tópicos em Esportes - Fundamentos do desempenho de Corrida de rua e montanha | |
| 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**

Ao final da disciplina o aluno deverá ser capaz de entender e aplicar os conhecimentos básicos da cinesiologia, da biomecânica, da fisiologia do exercício e do treinamento desportivo para aperfeiçoar o desempenho de corrida.

2. **EMENTA**

Estudo e aplicação dos fundamentos básicos da cinesiologia, biomecânica, fisiologia do exercício e do treinamento desportivo na otimização do desempenho de corrida.

3. **PROGRAMA**

1. Cinesiologia aplicada à corrida:

- 1.1) Músculos e articulações envolvidas na corrida;
- 1.2) Ações musculares e desempenho na corrida;
- 1.3) Atividade Elétrica e desempenho na corrida.

2. Biomecânica aplicada à corrida:

- 2.1) Biomecânica das articulações dos tornozelos, joelhos e quadril;
- 2.2) Biomecânica das corridas em subida, plano e descida.

3) Fisiologia do exercício à corrida:

- 3.1) Fatores fisiológicos limitantes e determinantes do desempenho de corrida
- 3.2) O corredor de 5 e 10km
- 3.3) O corredor de 21km
- 3.4) O corredor de Maratona;

3.5) O corredores de ultra endurance;

3.6) O corredores de montanha.

4) Treinamento aplicado à corrida de rua e de montanha

4.1) Métodos de treinamento e periodização aplicados aos corredores de rua

4.2) Métodos de treinamento e periodização aplicados aos corredores de montanha.

4. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

DENADAI, B. S.; GRECO, C. **Prescrição do treinamento aeróbio**: teoria e prática. São Paulo: Editora Guanabara Koogan, 2005.

GARRETT, W.E. ; KIRKENDALL, D.T. **A ciência do exercício e dos esportes**. Porto Alegre: Editora Art Méd.,2003.

HALL, S. **Biomecânica básica**. Rio de Janeiro: Guanabara koogan.1991

POWER, K. SCOTT ; HOWLEY, T. EDWARD. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. São Paulo: Editora Manole, 2001.

5. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BOMPA, T. O. Periodização: **Teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

ENOKA, R. .M. **Bases neuromecânicas da cinesiologia**. 2.ed. São Paulo: Manole, 2000.

HOLLMANN, W. ; HETTINGER, TH. **Medicina do esporte**. 2.ed. São Paulo: Manole, 2005.

KOMI, P.V. **Força e potência no esporte**. São Paulo: Editora Art Méd, 2007.

MCARDLE, WILLIAM - KATCH, FRANK I. - KATCH, VICTOR L. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano.5.ed. São Paulo: Ed. Guanabara Koogan, 2003.

PLATONOV VN. **Tratado geral de treinamento desportivo**. São Paulo: Phorte Editora, 2008.

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 19:01, 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 **3589030** e o código CRC **A23C817E**.

Referência: Processo nº 23117.048260/2020-14

SEI nº 3589030