



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

CÓDIGO:	COMPONENTE CURRICULAR: Teoria e Prática do Treinamento I	
UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE: FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA		SIGLA: FAEFI
CH TOTAL TEÓRICA: 45 horas	CH TOTAL PRÁTICA: 15 horas	CH TOTAL: 60 horas

1. **OBJETIVOS**

Conhecer e fixar conceitos a respeito do treinamento físico voltado para todos os tipos de população.

2. **EMENTA**

Estudo dos conceitos de exercício, atividade física, treinamento e demais conceitos associados ao treinamento físico. Princípios do treinamento. Estudo das valências físicas e suas manifestações no exercício e no treinamento físico. Planejamento do treinamento físico. Variáveis agudas. O uso das evidências científicas no treinamento físico.

3. **PROGRAMA**

Unidade 1: Conceitos básicos do treinamento físico.

Unidade 2: Princípios do treinamento físico.

Unidade 3: Estudo das valências físicas e suas manifestações no exercício e no treinamento físico.

Unidade 4: Planejamento do treinamento físico e variáveis agudas.

Unidade 5: A ciência no treinamento físico.

4. **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

DA COSTA, Lamartine Pereira. **Treinamento desportivo e ritmos biológicos**. Livraria J. Olympio Editora em convênio com o Instituto Nacional do Livro, Ministério da Educação e Cultura sob o patrocínio do Departamento de Educação Física e Desportos, Brasília, 1977.

DENADAI, Benedito Sérgio; GRECO, Camila Coelho. **Prescrição do treinamento aeróbio: teoria e prática**. Guanabara Koogan, 2005.

GAYA, Adroaldo Cezar Araujo; DE LUCENA, Bugre Ubirajara Marimon; REEBERG, Wilson. **Bases e métodos do treinamento físico-desportivo**. Ministério da educação e cultura-Conselho nacional de desportos, 1978.

5. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BADILLO, Juan José González; AYESTARÁN, Esteban Gorostiaga. **Fundamentos do treinamento de força:** aplicação ao alto rendimento desportivo. Artmed, 2001.

BAECHLE, Thomas R.; GROVES, Barney R. **Treinamento de força:** passos para o sucesso. Artmed, 2000.

DANTAS, Estélio HM. **A prática da preparação física.** Rio de Janeiro: Shape, 2003.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício:** teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 8. ed. São Paulo: Manole, 2014.

FILIN, Vladimir Pavlovich; GOMES, Antonio Carlos; DA SILVA, Sergio Gregorio. **Desporto juvenil:** teoria e metodologia. Centro de Informações Desportivas, 1996.

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 18:50, 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 **3586831** e o código CRC **2C21B7BC**.