



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

CÓDIGO:	COMPONENTE CURRICULAR: Tópicos em Saúde - Musculação II	
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**

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: Planejamento do treinamento aplicado a musculação: compreende aos métodos de treinamento aplicados a musculação, ao desenho de programas de treinamento em musculação e a periodização do treinamento aplicada à musculação.

Unidade 2: Treinamento em musculação: compreende o treinamento do próprio aluno para aprendizado e aprimoramento das técnicas envolvidas com os exercícios de 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.

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

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

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, informando o código verificador **3602600** e o código CRC **F8C9E6D8**.