



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

## **EMENTA DE DISCIPLINA**

---

### ***EFN709 – Metodologia do Treinamento de Força***

---

***Nível: Mestrado e Doutorado***

---

***Carga Horária: 45 h/aula – 3 créditos***

---

#### ***Ementa:***

Centrada no estudo das variáveis metodológicas do treinamento de força, e nos procedimentos mais eficazes para provocar adaptações desejáveis no organismo humano em função do treinamento da força muscular em suas diversas manifestações (hipertrofia, máxima, resistência, isométrica e potência) com populações diversas e para finalidades distintas (desempenho e saúde).

---

#### ***Bibliografia:***

BOSCO, C. A força muscular: aspectos fisiológicos e aplicações práticas. Phorte: São Paulo, 2018.  
EHRMAN, J.K.; VISICH, P.S.; GORDON, P.M.; KETEVIAN, S.J. Fisiologia do Exercício Clínico. 3ª ed., Phorte: São Paulo, 2018.  
FLECK, S; KRAEMER, W. Fundamentos do treinamento de força muscular. ArtMed: Porto Alegre, 2017.  
NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION. Strength Training. 2ªed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017.  
ZATSIORSKY, V; KRAEMER, W. Ciência e prática do treinamento de força - 2ª edição. Phorte: São Paulo, 2018.