



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
COORDENAÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO

Disciplina: Metodologia do Treinamento de Força

Nível: Mestrado Acadêmico

Área: “Biodinâmica do movimento humano”

Carga horária: 45 h

Créditos: 3,0

Código: EFN709

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:

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para Testes de esforço e sua Prescrição**. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 2003.

BAECHLE, T. R. & EARLE, R. W. **Essentials of Strength Training**. Champaign: Human Kinetics, 2000.

BALSAMO, S. & SIMÃO, R. **Treinamento de Força**. São Paulo: Ed. Phorte, 2005.

FLECK, S. J. & KRAEMER, W. J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. Porto Alegre: Ed. ArtMed, 2006.

SIMÃO, R. **Treinamento de Força na Saúde e Qualidade de Vida**. São Paulo: Ed. Phorte. 2004.

KOMI, P. **Strength and Power in Sport**. Oxford: BlackWeel Science, 2003.