



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

## EMENTA DE DISCIPLINA

---

### **EFN710 – Metodologia do Treinamento Global**

---

**Nível:** Mestrado e Doutorado

---

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

---

#### **Ementa:**

Efeitos agudos e crônicos das principais alterações e adaptações morfofuncionais impostas ao organismo humano em função do volume e da intensidade do treinamento nas diferentes metodologias de atividades físicas em academias.

---

#### **Bibliografia:**

- AQUATIC EXERCISE ASSOCIATION. **Manual do Profissional de Fitness Aquático**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para Testes de esforço e sua Prescrição**. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 2003.
- BAECHELE, Thomas R. e EARLE, Roger W. **Essentials of Strength Training and Conditioning**. 2 ed. Champaign: Human Kinetics, 2000.
- BOMPA, Tudor O. **A periodização no Treinamento Esportivo**. São Paulo: Manole, 2001.
- DANTAS, Estélio H.M. **A Prática da Preparação Física**. 5 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2002.
- HEYWARD, Vivian H. **Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription**. 4<sup>a</sup> ed Champaign: Human Kinetics, 2002.
- HEYWARD, Vivian H. e STOLARCZYK, Lisa. **Applied Body Composition Assessment**. Champaign: Human Kinetics, 1996.
- JACKSON, Allen W.; MORROW Jr., James R.; HILL, David W. & DISHMAN, Rod K. **Physical activity for Health and Fitness**. Champaign: Human Kinetics, 1999.
- NAHAS, Markus V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Midgraf. 2001.
- NOVAES, Jefferson S. & VIANNA, Jeferson M. **Personal Training & Condicionamento Físico em Academia**. 2 ed. Rio de Janeiro: Shape. 2003.
- NOVAES, Jefferson S. **Estética: o Corpo na Academia**. Rio de Janeiro: Shape. 2001.
- SALTIN, Bengt; BOUSHEL, Robert; SECHER, Niels & MITCHELL, Jere. **Exercise and Circulation in Health and Disease**. Champaign: Human Kinetics, 2000.
- SHARKEY, Brian J. **Fitness & Health**. 5 ed. Champaign: Human Kinetics, 2002.