



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

EMENTA DE DISCIPLINA

EFN728 – Metodologia do Treinamento de Força para Grupos Especiais

Nível: Mestrado e Doutorado

Carga Horária: 45 h/aula – 3 créditos

Ementa:

Aspectos metodológicos do treinamento de força e sua forma de prescrição de exercícios para grupos especiais (obesos, hipertensos, diabéticos, HIV, câncer, entre outros), bem como a prescrição para grupos que requisitam maior atenção as suas necessidades (crianças, adolescentes, idosos, gestantes e pós-parto).

Bibliografia:

ACOG Committee Opinion No. 650: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *Obstet Gynecol* 2015; 126:e135. Reaffirmed 2017.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para Testes de Esforço e sua Prescrição. 9^o ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

BØ, K.; ARTAL, R.; BARAKAT, R.; et al. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 1-exercise in women planning pregnancy and those who are pregnant. *Br J Sports Med* 2016; 50:571.

BØ, K.; ARTAL, R.; BARAKAT, R.; et al. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/2017 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 5. Recommendations for health professionals and active women. *Br J Sports Med* 2018; 52:1080.

EHRMAN, J.K.; VISICH, P.S.; GORDON, P.M.; KETEYIAN, S.J. *Fisiologia do Exercício Clínico*. 3^o ed. São Paulo: Phorte Editora, 2018.

MOTTOLA, M.F.; DAVENPORT, M.H.; RUCHAT, S.M.; et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *Br J Sports Med* 2018; 52:1339.

NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION. *Strength Training*. 2^oed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017.

SIMÃO, R. *Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais*. 4^oed. São Paulo: Phorte Editora, 2014.