



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

EMENTA DE DISCIPLINA

EFN802 – Métodos de Avaliação do Desempenho em Força, Potência e Resistência Muscular

Nível: Doutorado

Carga Horária: 45 h/aula – 3 créditos

Ementa:

Introdução aos tipos principais métodos de avaliação do desempenho físico e esportivo relacionados a força, potência e resistência muscular. Apresentação, demonstração e discussão de protocolos validados e utilizados no meio científico.

Bibliografia:

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. Editora Guanabara Koogan. 2018.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à saúde. Editora Guanabara Koogan. 2011.

BROWN, L. National strength and conditioning association: Strength Training. Editora Human Kinetics. 2017.

CRUVINEL-CABRAL, R. et al. The validity and reliability of the "My Jump App" for measuring jump height of the elderly. PeerJ. v.15; n.6, p. 2-13, 2018. doi.org/10.7717/peerj.5804.

FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Fundamentos do treinamento de força muscular. Editora Artmed. 2017.

LOTURCO, I.; MCGUIGAN, M.R.; FREITAS TT et al. Performance and reference data in the jump squat at different relative loads in elite sprinters, rugby players, and soccer players. Biol Sport. v.38, n.2, p.219–227, 2020.

LOTURCO, I.; PEREIRA, L.A.; FÍLTER, A. et al. Curve sprinting in soccer: relationship with linear sprints and vertical jump performance Biol Sport. V.37, n.3, p. 277–283, 2020.

MCGUIGAN, M. et al. Strength and Power Profiling of Athletes: Selecting Tests and How to Use the Information for Program Design. Strength Cond J. v.35, n.6, p.7-14, 2013. doi:10.1519/SSC.0000000000000011.

RIKLI, R.E.; JONES, C.J. Senior Fitness Test Manual. Editora Human Kinetics. 2012.