

Musculação / Período: 7

Professor: Vanessa Bréder Gomes (Mestre)

CH: 80h

Ementa:

Conscientização da prática do treinamento de força como elemento para aquisição de outras qualidades físicas. Fisiologia do treinamento de força. Análises biomecânicas e anatômicas de diversos exercícios. Conscientização da prática do treinamento de força como elemento básico para aquisição de força dinâmica, força estática e força explosiva. Ênfase na didática de ensino, execução e segurança. Acompanhamento e desenvolvimento técnico e fisiológico dos treinamentos programados.

Metodologia:

As aulas a distância serão realizadas em vídeo aulas, material disponível no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), atividades de apoio para exploração e enriquecimento do conteúdo trabalhado, fóruns de discussão, atividades de sistematização, avaliações e laboratórios práticos virtuais.

Recursos Didáticos:

Livro didático;
Vídeo aula;
Fóruns;
Estudos Dirigidos (Estudo de caso);
Experimentos em laboratório virtual;
Biblioteca virtual;
Atividades em campo.

Conteúdo Programático:

ANATOMIA HUMANA E CINESIOLOGIA BÁSICA
INTRODUÇÃO A MUSCULAÇÃO
MUSCULAÇÃO E TECIDO ADIPOSEO, SISTEMA CARDIOVASCULAR E SISTEMA ENDÓCRIN
DIRETRIZES DA MUSCULAÇÃO PARA INDIVÍDUOS DE NÍVEL DE TREINAMENTO INICIANTE, INTERMEDIÁRIO E AVANÇADO
MUSCULAÇÃO PARA POPULAÇÕES ESPECIAI
METODOLOGIAS E EXECUÇÃO DE EXERCÍCIOS DE MUSCULAÇÃO

Sistema de Avaliação:

A distribuição dos 100 pontos acontecerá da seguinte forma durante o período de oferta da disciplina:

Fórum de Discussão Avaliativo: 10%

Estudo Dirigido: 10%

Avaliação Parcial I : 15%

Avaliação Parcial II : 15%

Avaliação Final: 50%

Caso o aluno não alcance no mínimo 60% da pontuação distribuída, haverá a **Avaliação Suplementar** com as seguintes características:

Todo o conteúdo da disciplina. Valor: 100 pontos

Pré-requisito: Resultado Final ≥ 20 e < 60

Regra: $(\text{Resultado Final} + \text{Nota Prova Suplementar}) / 2$

Média final para Aprovação: ≥ 60 pontos

Bibliografia Principal:

Maria, S. J. **Musculação em Todas as Idades: Comece a Praticar Antes que o seu Médico Recomende**. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2012. 9788520444672. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520444672/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Nick, E. **Anatomia da Musculação**. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2007. 9788520443613. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520443613/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

de, O.J.L. L. **Musculação e ginástica de academia**. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2020. 9786581492854. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786581492854/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Bibliografia Complementar:

Jim, S. **Enciclopédia de Musculação e Força de Stoppani**. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, [Inserir ano de publicação]. 9788582714027. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582714027/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Craig, R. **Musculação: Anatomia Ilustrada - Guia Completo para Aumento da Massa Muscular**. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2016. 9788520452042. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520452042/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Arnold, S. **Enciclopédia de Fisiculturismo e Musculação**. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, [Inserir ano de publicação]. 9788536312088. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536312088/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Silveira, L.S.; P. R. **Cinesiologia e Musculação**. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2011. 9788536310251. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536310251/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

J., F.S.J.K. W. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2017. 9788582713907. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582713907/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Por ser verdade, firmo o presente documento.

Ipatinga/MG - 01 de Julho de 2025

Thyciane Alviera Gonsalves Freitas
Secretária Acadêmica