

PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA O DESEMPENHO

EMENTA

Aspectos metodológicos do treinamento de força e sua prescrição para o desempenho físico de atletas e sujeitos saudáveis; Estratégias de treinamento para otimizar as respostas da força muscular máxima, resistência muscular e potência muscular

OBJETIVO GERAL

Discutir as diferentes estratégias de treinamento de força, periodizados e não periodizados, assim como os respectivos recursos ergogênicos utilizados com intuito de promover melhorias sobre a força e potência muscular.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Discutir a elaboração dos programas de treinamento de força voltados para melhoria do desempenho físico, incluindo intensidade, volume, especificidade e periodização;
- Discutir os resultados das pesquisas sobre as alterações na força muscular, no desempenho motor e potência muscular em resposta a diferentes programas de treinamento de força, periodizados e não periodizados;
- Descrever e discutir as evidências atuais sobre suplementos ergogênicos voltados para melhoria da força muscular máxima, resistência muscular e potência muscular;
- Apresentar e diferenciar os vários métodos de avaliação da força muscular máxima, resistência muscular e potência muscular.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Unidade I

- 1.1-Manipulação das variáveis agudas do treinamento de força
- 1.2- Elaboração do programa de treinamento de força
- 1.3- Modelos de periodização do treinamento de força

Unidade II

- 2.1- Elaboração do programa de treinamento
- 2.2- Treinamento pliométrico

2.3- Estratégias avançadas e recursos ergogênicos para melhoria da força muscular máxima, resistência muscular e potência muscular.

Unidade III

3.1- Métodos de avaliações da força muscular máxima (teste de uma repetição máxima)

3.2- Métodos de avaliações da resistência muscular

3.3- Métodos de avaliações da potência muscular

METODOLOGIA

- Aulas expositivas

- Debate

AVALIAÇÃO

O processo avaliativo seguirá os seguintes critérios:

- Apresentação do(s) artigo(s) científico(s) sobre as unidades temáticas = 6,0 pontos;

Serão selecionados, por parte do docente, artigos científicos atendendo as unidades contidas no conteúdo programático da disciplina. O número de apresentações será dependente do número de alunos inscritos na disciplina e os dias letivos. Com isso poderão ocorrer mais do que uma apresentação por discente. Caso isso ocorra, a nota referente a este critério será estipulada por meio de uma média aritmética simples. Para a apresentação do(s) artigo(s) científico(s), espera-se do discente domínio do conteúdo e clareza na forma de apresentação. Caberá ao domínio do conteúdo a maior parte da nota, perfazendo um total de quatro pontos (4,0). Já em relação à clareza na forma de apresentação será avaliada a elaboração do documento no formato de slides (1,0 ponto), o linguajar utilizado (0,5 ponto) e as perguntas respondidas (0,5 ponto).

- Participação nas discussões do (s) artigo (s) científico (s) apresentado (s) = 4,0 pontos

Em relação a este critério de avaliação, espera-se dos discentes uma discussão criteriosa do conteúdo abordado em sala. O conhecimento do conteúdo e as perguntas respondidas serão utilizados como norteadores para estabelecer a nota desse critério, perfazendo um total de quatro pontos (4,0).

O somatório desses dois critérios avaliativos será utilizado para definir a nota final do discente na devida disciplina.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

BAECHLE, E.; EARLE, R.W. **Fundamentos do treinamento de força e do condicionamento**. 3ª ed. Barueri: Manole, 2010.

HAFF, G.; DUMKE, C. **Laboratory manual for exercise physiology**. Champaign: Human Kinetics, 2012.

KOMI, P. **Força e potência no esporte**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

ALVES, Hugo Barbosa et al. Influência da frequência semanal do treinamento de força sobre o desempenho funcional em idosas. **ConScientiae Saúde**, v. 17, n. 1, p. 48-56, 2018.

<https://www.redalyc.org/journal/929/92954716008/92954716008.pdf>

SOARES, Enrico Gori et al. Efeito agudo da ordem de exercícios tradicional e pré-exaustão no treinamento de força. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, p. 27-30, 2016.

<https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/291>