



Universidade Federal  
de São João del-Rei

## COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### PLANO DE ENSINO

<b>Código</b> EF04418055	<b>Unidade Curricular: Musculação</b>	<b>Ano/semestre: 2022-2</b>	<b>Currículo: 2018</b>		
<b>Docentes (qualificação e situação funcional):</b> Alvaro César de Oliveira Penoni - (D.Sc. Adjunto 2)			<b>Unidade Acadêmica: DCEFS</b>		
<b>Pré-requisito: Não se aplica</b>		<b>Co-requisito: não se aplica</b>			
<b>C.H. Total:</b> 72h	<b>C.H. Teórica:</b> 54h	<b>C. H. Prática:</b> 18h	<b>Carga horária remota: 0</b>	<b>Assíncrona:</b> 0	<b>Grau</b> Bacharelado
<b>Tipo de oferecimento:</b> EDP (Educação Presencial)			<b>Turno:</b> Integral		
<b>EMENTA</b>					
Estudo histórico e evolução do treinamento com sobrecarga. Tipos de exercícios resistidos. Tipos de equipamentos. Avaliação da força muscular. Princípios gerais para a prescrição de treinamento resistido. Treinamento resistido e grupos especiais. Introdução à Musculação; Musculação e treinamento da força muscular; Equipamentos e exercícios; Elaboração de programas de treinamento					
<b>OBJETIVOS</b>					
Proporcionar ao aluno os conhecimentos básicos do treinamento com sobrecarga. Estudar os tipos de treinamento que podem ser utilizados na prescrição do treinamento com pesos. Estudar exercícios praticados em um salão de musculação quanto técnica correta de execução, colocação de sobrecarga, cinesiologia e biomecânica aplicadas. Proporcionar aptidão para que o aluno consiga avaliar e prescrever exercícios em musculação para indivíduos normais e para grupos especiais. Identificar e compreender o que é Musculação e suas possibilidades no treinamento de força; ✓ Ser capaz de analisar exercícios e equipamentos ✓ Ser capaz de elaborar programas de treinamento de musculação com correspondência a demandas específicas.					
<b>CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA</b>					
<b>Data da aula</b>	<b>Atividade prevista</b>				<b>Professor(a)</b>
16/agosto	Apresentação do conteúdo programático Histórico do treinamento com sobrecarga				Álvaro Penoni
18/agosto	Benefícios do treinamento com pesos				Álvaro Penoni
23/agosto	Princípios do treinamento esportivo				Álvaro Penoni
25/agosto	Princípios do treinamento de força				Álvaro Penoni
01/setembro	Definições de: Intensidade, volume, periodização, sobrecarga progressiva, descanso (repouso), especificidade dos grupos musculares, ação muscular, grupos musculares, fontes energéticas e segurança				Álvaro Penoni
01/setembro	Definições de: Intensidade, volume, periodização, sobrecarga progressiva, descanso (repouso), especificidade dos grupos musculares, ação muscular, grupos musculares, fontes energéticas e segurança				Álvaro Penoni

06/setembro	Definições de: Intensidade, volume, periodização, sobrecarga progressiva, descanso (repouso), especificidade dos grupos musculares, ação muscular, grupos musculares, fontes energéticas e segurança	Álvaro Penoni
08/setembro	Fisiologia aplicada ao treinamento de força – papel que os músculos desempenham	Álvaro Penoni
13/setembro	Fisiologia aplicada ao treinamento de força – papel que os músculos desempenham	Álvaro Penoni
15/setembro	Hipertrofia muscular – fatores fisiológicos e bioquímicos Adaptações morfológicas ao treinamento de força	Álvaro Penoni
20/setembro	Prova teórica 1	Álvaro Penoni
22/setembro	Tipos de equipamentos para treinamento com pesos: Isotônico; Pesos livres; Aparelhos	Álvaro Penoni
27/setembro	Tipos de exercícios resistidos: Exercícios para uma articulação; Exercícios multi-articulares; Exercícios com peso corporal; Exercícios com elásticos	Álvaro Penoni
29/setembro	Segurança nos exercícios resistidos: A importância da postura; Colocação de carga; Empunhaduras; Segurança dos ombros	Álvaro Penoni
04/outubro	Exercícios em cadeia cinética aberta, fechada e parcialmente fechada	Álvaro Penoni
06/outubro	Técnicas de levantamento; Respiração correta; Segurança do equipamento	Álvaro Penoni
11/outubro	Segurança nos exercícios resistidos: A importância da postura; Colocação de carga; Empunhaduras; Segurança dos ombros	Álvaro Penoni
13/outubro	Exercícios em cadeia cinética aberta, fechada e parcialmente fechada	Álvaro Penoni
18/outubro	Técnicas de levantamento; Respiração correta; Segurança do equipamento	Álvaro Penoni
20/outubro	Métodos de treinamento estudo dos métodos mais utilizados, suas bases fisiológicas e formas de aplicação	Álvaro Penoni
25/outubro	Métodos de treinamento estudo dos métodos mais utilizados, suas bases fisiológicas e formas de aplicação	Álvaro Penoni
27/outubro	Métodos de treinamento estudo dos métodos mais utilizados, suas bases fisiológicas e formas de aplicação	Álvaro Penoni
01/novembro	Prova teórica 2	Álvaro Penoni
03/novembro	Variáveis agudas do treinamento de força: ordem, seleção dos exercícios e tempo de recuperação	Álvaro Penoni
08/novembro	Variáveis agudas do treinamento de força: ordem, seleção dos exercícios e tempo de recuperação	Álvaro Penoni
10/novembro	Treinamento de força aplicado ao desempenho	Álvaro Penoni
17/novembro	Treinamento de força aplicado ao emagrecimento	Álvaro Penoni
22/novembro	Treinamento de força aplicado à saúde	Álvaro Penoni
24/novembro	Treinamento de força aplicado a mulheres e crianças	Álvaro Penoni
29/novembro	Periodização do treinamento de força	Álvaro Penoni
01/dezembro	Aula prática – elaboração de programas de treino	Álvaro Penoni
06/dezembro	Aula prática – elaboração de programas de treino	Álvaro Penoni

13/dezembro	Aula prática – elaboração de programas de treino	Álvaro Penoni
15/dezembro	Prova teórica 3	Álvaro Penoni
20/dezembro	Entrega dos trabalhos Prova substitutiva	Álvaro Penoni
22/dezembro	Fechamento do semestre e entrega das notas	Álvaro Penoni

#### METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas teóricas, dialogadas, abordando os temas específicos do conteúdo programático, utilizando de recursos tecnológicos de áudio e vídeo, além de vídeo-aulas e palestras com profissionais que atuam no atletismo.

Aulas práticas com vivência na pista de atletismo e áreas destinadas aos saltos, lançamentos e arremesso. Uso de implementos específicos das provas de atletismo.

Atividades remotas assíncronas - Uso de recursos de formulários e textos para leituras, discussões e apresentação de trabalhos gravados.

#### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E FREQUÊNCIA

- a) Avaliações teóricas (AT): 03 avaliações dissertativas de 2,0 pontos cada;
- b) Produção de vídeo (PV): valor de 2,0 pontos;
- c) Trabalhos (TB): valor de 2,0 pontos

Desta forma o conceito final será atribuído por meio da equação:

$$NF = AT + PV + TB$$

Onde:

AT: avaliações teóricas

PV: produção de vídeo

TB: trabalhos

NF: nota final

- ✓ Em cumprimento às resoluções em vigência será considerado reprovado o discente que não alcançar média final maior ou igual a 6,0 e/ou obtiver mais que 18 ausências nas aulas determinadas pelo calendário divulgado pela COEFI.

#### BIBLIOGRAFIA BÁSICA (ordem decrescente de ano de publicação)

KENDALL, F.P. **Músculos, provas e funções**. 5. ed. São Paulo: Manole, 2007. 453 p.

NORDIN, M.; FRANKEL, V. H. **Biomecânica básica do sistema musculoesquelético**. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

HOUGLUM, Peggy A. . **Cinesiologia Clínica de Brunnstrom**. 6ª edição, São Paulo, Ed. Manole, 2014 .

MARCHETTI, Paulo Henrique; CALHEIROS, Ruy; CHARRO, Mario Augusto. **Biomecânica aplicada: uma abordagem para o treinamento de força**. São Paulo, SP: Phorte, c2007

CHAGAS, M. H., LIMA, F. V. **Musculação: Variáveis estruturais**. Belo Horizonte: Sigla Comunicação 2011.

KRAEMER, W.J., FLECK, S.J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. São Paulo: Artmed, 3ed. 2006. 376p.

BAECHLE, T. R.; EARLE, R. W. Fundamentos do treinamento de força e do condicionamento. 3ed. Barueri: Manole, 2010. 592 p.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR (ordem decrescente de ano de publicação)**

HAMILL, J.; KNUTZEN, K. M. **Bases biomecânicas do movimento humano**. 2ed. Barueri: Manole, 2008.

ACKLAND, T. R.; ELLIOTT, B. C.; BLOOMFIELD, J. **Anatomia e biomecânica aplicada no esporte**. Barueri: Manole, 2011.

HALL, S. J.; TARANTO, G. (Trad.). **Biomecânica básica**. 5ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

BADILLO, J.J.G.; AYESTARÁN, E.G. Fundamentos do treinamento de força: aplicação ao alto rendimento desportivo. Porto Alegre: Artmed., 2001. CHAGAS, M . H.; LIMA, F. V. Capacidade força muscular: estruturação e conceitos básicos. In SAMULSKI, D.M.; MENZEL, H.J.; PRADO, L.S. Treinamento esportivo. São Paulo: Manole, 2012. CHANDLER, T.J.; BROWN, L.E. Treinamento de força para o desempenho humano. Porto Alegre: Artmed. 2009. KOMI, P. Força e potência no esporte. Rio de Janeiro: Artmed. 2006.

Aprovado pelo Colegiado em 2022/2

*Assinatura digital do docente responsável pela unidade curricular.*

*Assinatura digital  
Coordenador do Curso*



---

*Emitido em 2022*

**PLANO DE ENSINO Nº 1805/2022 - COEFI (12.45)**

**(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)**

*(Assinado digitalmente em 23/11/2022 13:45 )*

ALESSANDRO DE OLIVEIRA

VICE-COORDENADOR - SUBSTITUTO

COEFI (12.45)

Matrícula: 2506557

*(Assinado digitalmente em 23/11/2022 11:12 )*

ALVARO CESAR DE OLIVEIRA PENONI

PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR

COEFI (12.45)

Matrícula: 2362132

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/> informando seu número: **1805**, ano: **2022**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **23/11/2022** e o código de verificação: **24d33151ce**