

		ORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA							
		PLANO DE ENSINO							
Código EF03018040		Unidade Curricular: Musculação		Ano/semestre: 2026-2		Currículo: 2018			
Docentes (qualificação e situação funcional): Alvaro César de Oliveira Penoni - (D.Sc. Adjunto 2)						Unidade Acadêmica: DCEFS			
Pré-requisito: Não se aplica				Co-requisito: não se aplica					
C.H. Total: 72h		C.H. Teórica: 54h		C. H. Prática: 18h		Carga horária remota: 0		Assíncrona: Grau Bacharelado 0	
Tipo de oferecimento: EDP (Educação Presencial)					Turno: Integral				
EMENTA									
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.									
OBJETIVOS									
Proporcionar ao aluno os conhecimentos básicos do treinamento com sobrecarga; Estudar as variáveis e os tipos de treinamento que podem ser utilizados na prescrição do treinamento com pesos. Estudar exercícios praticados em um salão de musculação quanto às técnicas corretas de execução à luz da cinesiologia e biomecânica; Proporcionar aptidão para que o aluno consiga avaliar e prescrever exercícios em musculação.									
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA									
	Atividade prevista								
11/8	Apresentação do conteúdo programático Histórico do treinamento						Álvaro Penoni		
13/8	Benefícios do treinamento com pesos						Álvaro Penoni		
18/8	Princípios do treinamento esportivo						Álvaro Penoni		
20/8	Princípios do treinamento de força						Álvaro Penoni		
25/8	Definições de: Intensidade, volume, periodização, sobrecarga progressiva, descanso (repouso), especificidade dos grupos musculares, ação muscular, grupos musculares, fontes energéticas e segurança						Álvaro Penoni		
27/8	Definições de: Intensidade, volume, periodização, sobrecarga progressiva, descanso (repouso), especificidade dos grupos musculares, ação muscular, grupos musculares, fontes energéticas e segurança						Álvaro Penoni		

1/9	Definições de: Intensidade, volume, periodização, sobrecarga progressiva, descanso (repouso), especificidade dos grupos musculares, ação muscular, grupos musculares, fontes energéticas e segurança	Álvaro Penoni
11/9	Fisiologia aplicada ao treinamento de força – papel que os músculos desempenham	Álvaro Penoni
3/9	Fisiologia aplicada ao treinamento de força – papel que os músculos desempenham	Álvaro Penoni
8/9	Hipertrofia muscular – fatores fisiológicos e bioquímicos Adaptações morfológicas ao treinamento de força	Álvaro Penoni
10/9	Prova teórica 1	Álvaro Penoni
15/9	Tipos de equipamentos para treinamento com pesos: Isotônico; Pesos livres; Aparelhos	Álvaro Penoni
17/9	Tipos de exercícios resistidos: Exercícios para uma articulação; Exercícios multiarticulares; Exercícios com peso corporal; Exercícios com elásticos	Álvaro Penoni
22/9	Segurança nos exercícios resistidos: A importância da postura; Colocação de carga; Empunhaduras; Segurança dos ombros	Álvaro Penoni
24/9	Exercícios em cadeia cinética aberta, fechada e parcialmente fechada	Álvaro Penoni
29/9	Exercícios em cadeia cinética aberta, fechada e parcialmente fechada Aula prática	Álvaro Penoni
1/10	Técnicas de levantamento; Respiração correta; Segurança do equipamento	Álvaro Penoni
6/10	Segurança nos exercícios resistidos: A importância da postura; Colocação de carga; Empunhaduras; Segurança dos ombros	Álvaro Penoni
8/10	Técnicas de levantamento; Respiração correta; Segurança do equipamento	Álvaro Penoni
13/10	Métodos de treinamento - estudo dos métodos mais utilizados, suas bases fisiológicas e formas de aplicação	Álvaro Penoni
15/10	Métodos de treinamento - estudo dos métodos mais utilizados, suas bases fisiológicas e formas de aplicação	Álvaro Penoni
20/10	Métodos de treinamento - estudo dos métodos mais utilizados, suas bases fisiológicas e formas de aplicação	Álvaro Penoni
22/10	os mais utilizados, suas bases fisiológicas e formas de aplicação	Álvaro Penoni
27/10	Variáveis agudas do treinamento de força: ordem, seleção dos exercícios e tempo de recuperação	Álvaro Penoni
29/10	Variáveis agudas do treinamento de força: ordem, seleção dos exercícios e tempo de recuperação	Álvaro Penoni
3/11	Treinamento de força aplicado ao desempenho	Álvaro Penoni

5/11	Treinamento de força aplicado ao emagrecimento	Álvaro Penoni
10/11	Treinamento de força aplicado à saúde	Álvaro Penoni
12/11	Treinamento de força aplicado a mulheres e crianças	Álvaro Penoni
17/11	Aula prática – elaboração de programas de treino	Álvaro Penoni
19/11	Aula prática – elaboração de programas de treino	Álvaro Penoni
24/11	Aula prática – elaboração de programas de treino	Álvaro Penoni
26/11	Aula prática – elaboração de programas de treino	Álvaro Penoni
1/12	Aula prática – elaboração de programas de treino	Álvaro Penoni
3/12	Prova teórica 3	Álvaro Penoni
10/12	Entrega dos trabalhos	Álvaro Penoni
15/12	Prova substitutiva	Álvaro Penoni
17/12	Fechamento do semestre e entrega das notas	

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
- Prova Substitutiva: Ao final do semestre será aplicada uma prova substitutiva. O discente que sinalizar a intenção de realizar a prova substitutiva terá a sua menor nota cancelada e substituída pela nova nota. Só terão direito à prova substitutiva aqueles discentes que não alcançarem média 6,0 no semestre regular.

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

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.

Aprovado pelo Colegiado em 2026/2

*Assinatura digital do docente responsável
pela unidade curricular.*

*Assinatura digital
Coordenador do Curso*