UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Campus Universitário - Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC - Brasil
Fone: 48 3721-9462 - Fax: 48 3721-9368 - e-mail: def@cds.ufsc.br

Curso: Licenciatura em Educação Física

P R O G R A M A D E E N S I N O

Código: **DEF 5217** Disciplina: Musculação
Carga Horária: 54 h/s
pré-requisito: Anatomia e Fisiologia

OBJETIVO GERAL:

Reconhecer os conceitos fundamentais da teoria da musculação, possibilitando ao acadêmico a elaboração de programas apropriados para iniciantes e atletas, assim como sua aplicação preventiva, bem como na profilaria de lesões músculo-articulares contra deficiências posturais como uma abordagem prática.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Definir os conceitos básicos da musculação a partir de uma revisão histórica;
- Identificar e descrever programas apropriados de musculação com sua metodologia, para iniciantes e atletas;
- Aplicação profilática e preventiva da musculação no tratamento de lesões e deficiências posturais.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

UNIDADE I - Estudo Evolutivo da Musculação:
. Abordagem histórica, musculação competitiva, profilática, terapêutica, recreativa, estética e preparação física e complementar.

UNIDADE II - Pegadas;
- Grupos musculares a serem trabalhados:
- pessoas, coxas, pélvis, póstero-superior do tronco, abdome, póstero-inferior do tronco, ombros, peitorais, braços e antebraços.

UNIDADE III - Bases Fisiológicas da Musculação:

. O músculo, coração, sistema nervoso, sistema hormonal, rins, fígado, pulmões e articulações.

UNIDDE IV - Metodologia da Montagem dos Programas de Musculação:
. Avaliação e seus objetivos, programa de adaptação, testes específicos de musculação, considerações gerais.

UNIDADE V - Tópicos Especiais em Musculação:
. musculação e adolescência, esteróides, anabolizantes e nutrição.

B I B L I O G R A F I A

01 - Levantamento de peso: Confederação Brasileira de Desportos.

02 - Medicina do Esporte. Hollmann. W, e Hettinger. São Paulo, Manole, 1983.

03 - Figueiredo. Modelagem do Físico. Rio de Janeiro, Editores de Curso.

04 - Lambert, G. Musculação - Guia do Técnico. São Paulo, Editora Manole, 1987.

05 - Musculação: Uma abordagem metodológica. 2º Edição, Sprint. Rio de Janeiro, 1986.

06 - Pace, R. Musculação. São Paulo, Ed. Henss.

07 - Machado, I.L. Modelagem do Físico. Tecnoprint, 1980.

08 - Rodrigues. C.E.C. Musculação: Teoria e Prática. Sprint. Rio de Janeiro, 1985.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no endereço "http://www.def.ufsc.br/formularios"