

## **MEDIDAS E AVALIAÇÕES APLICADA AO TREINAMENTO DE FORÇA (2024100)**

**Creditação:** 2 créditos

**Carga horária:** 30 horas/aula

### **EMENTA:**

Teoria e prática dos métodos para avaliar as adaptações agudas e crônicas, resultantes do treinamento de força: hipertrofia, potência, resistência e força muscular. Conhecimento das técnicas para avaliação da espessura muscular, sinal elétrico dos músculos, força isométrica (Contração Isométrica e Contração Voluntária Máxima) e força dinâmica, resistência muscular, potência de membros inferiores e superiores.

### **OBJETIVOS:**

Proporcionar aos pós-graduandos uma formação teórico-prática aprofundada e crítica sobre os principais métodos e técnicas de avaliação aplicadas ao treinamento de força, capacitando-os a mensurar, analisar e interpretar com rigor científico as adaptações neuromusculares agudas e crônicas (como hipertrofia, força, potência e resistência muscular).

### **BIBLIOGRAFIA:**

CERQUEIRA, Matheus Santos; MARINS, João Carlos Bouzas. Avaliação de Indicadores antropométricos do potencial esportivo. In: WERNECK, Francisco Zaccaron; COELHO, Emerson Filipino; FERREIRA, Renato Miranda (Org.). Manual Do Jovem Atleta: Da Escola Ao Alto Rendimento. 1ed. Curitiba: CRV. p. 91-113., 2020.

DA SILVA ARAÚJO, Gleisson et al. Acute effect of stretching performed before a resistance exercise session using different intervals on maximum repetitions performance in recreationally trained adults. **Retos**, v. 52, p. 304-310, 2024.

DAMASCENO, Vinicius Oliveira et al. What is the best predictor of body fat percentage for older brazilian women?. **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**, n. 59, p. 401-410, 2024.

MEIRELES, Alex Santos et al. Analysis of time under tension, velocity, and muscular power output in different resistance training methods: a systematic review. **Sport Sciences for Health**, p. 1-12, 2025.

VIANNA, Jeferson Macedo; NOVAES, Jefferson da Silva. Personal Training & Condicionamento Físico em Academia. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2009. 335p.