



I CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM TREINAMENTO DE FORÇA



PPGEF/PPG

PROGRAM PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

<http://www.posgraduacao.ufrn.br/ppgef>



SEMINÁRIO DE APRESENTAÇÃO

I Curso de Especialização em Treinamento de Força

Prof. Dr. Arnaldo Luis Mortatti – Coordenador

Prof. Dr. Hassan Muhamed Elsangedy – Vice-Coordenador

Centro de Ciências da Saúde – CCS
Departamento de Educação Física – DEF



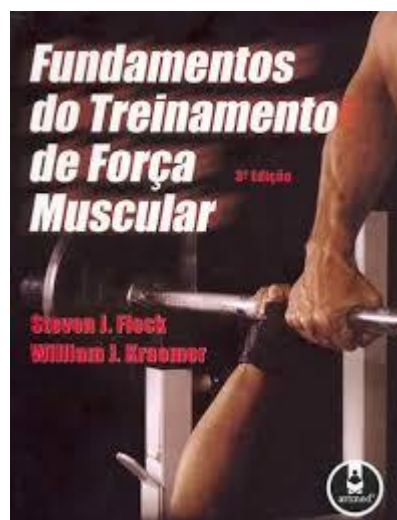
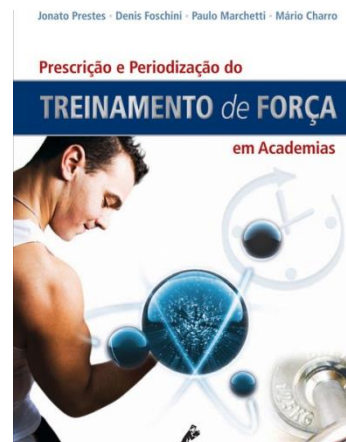
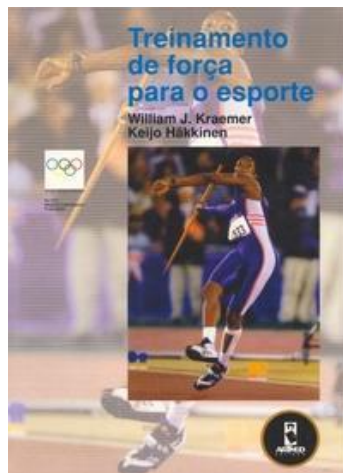
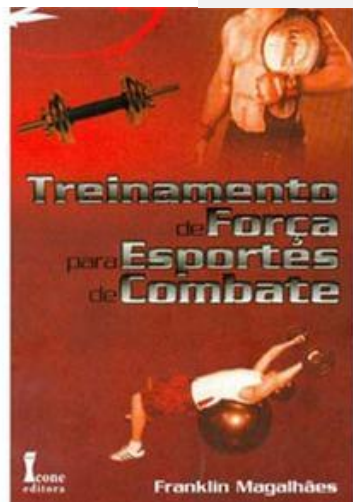
Introdução ao curso de especialização em Treinamento de Força.

Objetivos do curso de especialização em Treinamento de Força.

Estrutura do curso de especialização em Treinamento de Força.

Avaliações do curso de especialização em Treinamento de Força.

Literatura sobre TF:



Artigos sobre TF:

NCBI Resources How To Sign in to NCBI

PubMed.gov
US National Library of Medicine
National Institutes of Health

PubMed "resistance training" Search

Create RSS Create alert Advanced Help

Article types
Clinical Trial
Review
Customize ...

Text availability
Abstract
Free full text
Full text

PubMed Commons
Reader comments

Summary 20 per page Sort by Most Recent Send to Filters: [Manage Filters](#)

Results: 1 to 20 of 6632 << First < Prev Page 1 of 332 Next > Last >>

☐ [Prolonged androgenic anabolic steroid \(AAS\) induced QT interval shortening: a suitable screening tool?](#)

1. Sculthorpe N, Taylor L, Grace FM.
Drug Test Anal. 2015 Jun 8. doi: 10.1002/dta.1826. [Epub ahead of print]
PMID: 26059219
[Similar articles](#)

New feature
Try the new Display Settings option -
[Sort by Relevance](#)

Results by year

NCBI Resources How To Sign in to NCBI

PubMed.gov
US National Library of Medicine
National Institutes of Health

PubMed "strength training" Search

Create RSS Create alert Advanced Help

Article types
Clinical Trial
Review
Customize ...

Text availability
Abstract
Free full text
Full text

PubMed Commons
Reader comments

Summary 20 per page Sort by Most Recent Send to Filters: [Manage Filters](#)

Results: 1 to 20 of 3233 << First < Prev Page 1 of 162 Next > Last >>

☐ [Influence of fish oil supplementation and strength training on some functional aspects of immune cells in healthy elderly women.](#)

1. Rodacki CL, Rodacki AL, Coelho I, Pequeto D, Krause M, Bonatto S, Naliwaiko K, Fernandes LC.
Br J Nutr. 2015 Jun 10:1-10. [Epub ahead of print]
PMID: 26059004
[Similar articles](#)

New feature
Try the new Display Settings option -
[Sort by Relevance](#)

Results by year

Artigos sobre TF:

NCBI Resources How To Sign in to NCBI

PubMed.gov US National Library of Medicine National Institutes of Health

PubMed strength training and hypertrophy Search

Create RSS Create alert Advanced Help

Article types: Clinical Trial, Review, Customize ...

Text availability: Abstract, Free full text, Full text

PubMed Commons: Reader comments, Trending articles

Summary 20 per page Sort by Most Recent

Results: 1 to 20 of 969

1. [Effects of eight weeks of aerobic interval training and of isoinertial resistance training on risk factors of cardiometabolic diseases and exercise capacity in healthy elderly subjects.](#)
Bruseghini P, Calabria E, Tam E, Milanese C, Oliboni E, Pezzato A, Pogliaghi S, Salvagno GL, Schena F, Mucelli RP, Capelli C.
Oncotarget. 2015 May 28. [Epub ahead of print]
PMID: 26046575 Free Article
[Similar articles](#)

Filters: Manage Filters

New feature: Try the new Display Settings option - Sort by Relevance

PMC Images search for strength training and hypertrophy

NCBI Resources How To Sign in to NCBI

PubMed.gov US National Library of Medicine National Institutes of Health

PubMed strength training and weight loss Search

Create RSS Create alert Advanced Help

Article types: Clinical Trial, Review, Customize ...

Text availability: Abstract, Free full text, Full text

PubMed Commons: Trending articles

Summary 20 per page Sort by Most Recent

Results: 1 to 20 of 741

1. [Fall and Fracture Risk in Sarcopenia and Dynapenia With and Without Obesity: the Role of Lifestyle Interventions.](#)
Scott D, Daly RM, Sanders KM, Ebeling PR.
Curr Osteoporos Rep. 2015 Jun 4. [Epub ahead of print]
PMID: 26040576
[Similar articles](#)

Filters: Manage Filters

New feature: Try the new Display Settings option - Sort by Relevance

Titles with your search terms: Effect of six weeks yoga training on weight loss following [Indian J Physiol Pharmacol. 2008]

NCBI Resources How To Sign in to NCBI

PubMed.gov US National Library of Medicine National Institutes of Health

PubMed "strength training and hypertension" Search

Create RSS Create alert Advanced Help

Article types: Clinical Trial, Review, Customize ...

Text availability: Abstract, Free full text, Full text

Publication dates: 5 years, 10 years

Summary 20 per page Sort by Most Recent

Results: 1 to 20 of 533

Quoted phrase not found.

1. [Influence of exercise mode on pregnancy outcomes: ENHANCED by Mom project.](#)
Moyer C, Livingston J, Fang X, May LE.
BMC Pregnancy Childbirth. 2015 Jun 9;15(1):133. doi: 10.1186/s12884-015-0556-6.
PMID: 26055756 Free Article
[Similar articles](#)

Filters: Manage Filters

New feature: Try the new Display Settings option - Sort by Relevance

Titles with your search terms: Effects of whole-body vibration exercise training on aortic wave reflectioi [J Hum Hypertens. 2014]



INTRODUÇÃO AO CURSO

**Por quê estudar o
TREINAMENTO DE FORÇA?**



Formação deficitária na Graduação



Evolução constante (ampliação e aprofundamento) das “teorias do treinamento de força”



Novas aplicações do treinamento de Força (esporte – saúde)



Expansão do mercado de trabalho para os profissionais da EF



Objetivos do Curso de Especialização em Treinamento de Força

- **CAPACITAÇÃO E ATUALIZAÇÃO TÉCNICO-CIENTÍFICA NA ÁREA DE PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO DE FORÇA.**
- **FOMENTAR A PRODUÇÃO DO CONHECIMENTO NA ÁREA DE TREINAMENTO DE FORÇA.**



ESTRUTURA DO CURSO

- **18 MÓDULOS DE 20H (TOTAL: 360H)**
 - **SÁBADOS E DOMINGOS: 8:00-12:00H / 14:00-18:00H**
 - **ÚLTIMO FIM DE SEMANA DO MÊS (PREFERENCIALMENTE)**

- **14 DOCENTES**
 - **13 DOUTORES**
 - **01 MESTRE**

- **DOIS COORDENADORES / UM SECRETÁRIO / 4 MONITORES**

ESTRUTURA DO CURSO

Corpo Docente:

- Prof. Dr. Rafael Herling Lambertucci
- Prof. Dr. Valmor Alberto Augusto Tricoli
- Prof. Dr. Wolber Herickson de Brito
- Prof. Dr. Ronei Silveira Pinto
- Prof. Dr. Marco Carlos Uchida
- Prof. Dr. Eduardo Caldas Costa
- Prof. Dr. Jonato Prestes
- Prof. Dr. Ana Paula Fayh
- Prof. Ms. Ramires Alsamir Tibana
- Prof. Dr. Charles Ricardo Lopes
- Prof. Dr. Alexandre Lopes Evangelista
- Prof. Dr. Arnaldo Luis Mortatti
- Prof. Dr. Hassan Mohamed Elsangedy



MÓDULOS DO CURSO

1. BÁSICO

- 1) Fisiologia Neuromuscular e Metabolismo energético.**
- 2) Bases celulares e moleculares da hipertrofia muscular.**
- 3) Metodologia da pesquisa e estatística aplicada à área da saúde.**
- 4) Biomecânica e Cinesilogia Articular I.**
- 5) Biomecânica e Cinesilogia Articular II.**
- 6) Análise cinesiológica em exercícios contra resistidos**
- 7) Nutrição esportiva aplicada ao treinamento de força**



MÓDULOS DO CURSO

2. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TF

- 8) Princípios do treinamento e periodização aplicado ao treinamento de força**
- 9) Medidas e avaliação no treinamento de força**
- 10) Métodos de treinamento resistido para alunos iniciantes e intermediários**
- 11) Métodos de treinamento resistido para alunos avançados**



MÓDULOS DO CURSO

3. PRESCRIÇÃO DO TF EM CONDIÇÕES ESPECIAIS

12) Treinamento resistido na infância e adolescência: riscos, benefícios e prescrição.

13) Treinamento de força para idosos: riscos, benefícios e prescrição.

14) Treinamento de força em condições especiais (obesos, hipertensos e diabéticos)



MÓDULOS DO CURSO

4. PRESCRIÇÃO DO TF NO ESPORTE E FITNESS

15) Treinamento da força no esporte (individuais e coletivos) e suas particularidades

16) Treinamento de força, potência e velocidade muscular no esporte

17) Treinamento funcional



MÓDULOS DO CURSO

5. MÓDULO FINAL

18) Seminário final de curso.



AVALIAÇÕES DO CURSO

MODULAR

A critério do docente responsável pelo módulo, podendo ser presencial ou a distância.

Caso a avaliação seja à distância, a mesma deve ser enviada, **EXCLUSIVAMENTE, via SIGAA. O prazo de envio será até um dia antes do início do módulo seguinte.**



AVALIAÇÕES DO CURSO

MODULAR

Qualquer impossibilidade de comparecimento no módulo, o aluno deve justificar e oficializar previamente junto à secretaria. Além disso, deve incluir declarações para justificar o não comparecimento no módulo.

Caso a justificativa seja aceita pela coordenação, o aluno realizará uma atividade extra, não presencial, para suprir o módulo.



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE**

RESOLUÇÃO Nº 197/2013-CONSEPE, 10 de dezembro de 2013.

Dispõe sobre normas dos programas e cursos de pós-graduação da UFRN.

A REITORA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE faz saber que o Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão – CONSEPE, no uso das atribuições que lhe confere o artigo 17, inciso XII, do Estatuto da UFRN,

CONSIDERANDO a necessidade de atualizar as normas da pós-graduação e adequá-las às novas realidades e à legislação do ensino de pós-graduação no País;

CONSIDERANDO a necessidade de assegurar a existência de mecanismos que permitam o exercício pleno da autonomia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, no que tange à definição das atividades de pós-graduação;

CONSIDERANDO o que consta do processo nº 23077.032957/2013-50,

RESOLVE:

Art. 1º Aprovar a Regulamentação Geral dos Programas e Cursos de Pós-Graduação da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, baixada com esta Resolução e dela fazendo parte integrante.

Art. 2º Revogar a Resolução nº 072/2004-CONSEPE, de 09 de novembro de 2004, e demais disposições em contrário.

Reitoria, em Natal, 10 de dezembro de 2013.

Ângela Maria Paiva Cruz
REITORA

SEÇÃO V

Da Avaliação do Curso e das Condições de Aproveitamento

Art. 74. A avaliação de desempenho do aluno em cada componente será traduzida de acordo com os seguintes conceitos:

- I – A – Muito Bom;
- II – B – Bom;
- III – C – Regular;
- IV – D – Insuficiente;
- V – E – Reprovado por faltas.

Parágrafo único. A média final (CR_M) será calculada a partir da média aritmética dos conceitos A, B, C, D e E convertidos nos valores numéricos 5, 4, 3, 2 e 1, respectivamente.

Art. 75. Será considerado aprovado no curso, o aluno que satisfizer os seguintes requisitos:

I – aprovação em todos os componentes curriculares com conceito igual ou superior a “C”;

II – frequência mínima de 75% (setenta e cinco por cento) em cada componente;

III – aprovação do trabalho de conclusão de curso conforme definido no projeto.

§ 1º O trabalho de conclusão é de caráter individual.

§ 2º Nos cursos à distância, as provas e defesa do trabalho de conclusão serão presenciais.

Art. 76. Uma vez satisfeitas todas as exigências estabelecidas no Art. 75, o aluno poderá requerer a emissão do certificado a que faz jus.



AVALIAÇÕES DO CURSO

TRABALHO FINAL DE CURSO

- 1. Projeto de Pesquisa (a definir especificidades)**
- 2. Realização de Pesquisa científica**
- 3. Atendimento Prático (a definir especificidades)**

Obs.: Todos os detalhes referentes ao trabalho final de curso serão divulgados no módulo 08 (metodologia da pesquisa e estatística).



APRESENTAÇÃO

REGIMENTO INTERNO DO CURSO

- **No primeiro módulo será apresentado o regimento interno do curso de especialização em fisiologia clínica do exercício.**

CAPÍTULO III

DO REGIME ACADÊMICO DO CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM TREINAMENTO DE FORÇA

Seção I

Das Disciplinas

Art. 7º. As matérias estudadas no Curso de Pós Graduação e em Treinamento de Força são agrupadas em disciplinas/módulos e seminários, sendo ministrados sob a forma de aulas expositivas, seminários, discussões em grupo, trabalhos práticos e outros procedimentos didáticos, a ser definido pelo docente responsável.

Art. 8º. O currículo do Curso de Pós Graduação em Treinamento de Força é composto por um elenco de disciplinas e seminários caracterizado por um código, denominação, carga horária, número de créditos, ementa e bibliografia básica, agrupado na sua área de concentração.

Art. 9º. O Curso de Pós Graduação em Treinamento de Força deve ter um mínimo de 24 (vinte e quatro) créditos em disciplinas e/ou módulos, correspondentes a um total mínimo de 360 (trezentos e sessenta) horas, não computado o tempo de estudo individual ou em grupo sem assistência do docente e o destinado à elaboração de monografia

Art. 10. A avaliação do aluno do Curso de Pós Graduação em Treinamento de Força, em cada disciplina ou seminário, será feita por meio da realização de provas, seminários ou trabalhos monográficos, a critério do professor, traduzida de acordo com os seguintes conceitos:

I – conceito “A”, excelente;

II – conceito “B”, bom;

III – conceito “C”, suficiente;

IV – conceito “D”, fraco;

V – conceito “E”, insuficiente.

VI – conceito “F”, reprovado por falta, em razão de frequência inferior a 75% (setenta e cinco por cento).

§ 1º Exige-se para aprovação em disciplina, frequência igual ou superior a 75% (setenta e cinco por cento) pelo aluno.

Art. 12. Para cálculo do coeficiente de rendimento – CR, os conceitos “A”, “B”, “C”, “D” e “E” deverão ser convertidos para os seguintes valores numéricos:

I – 9,0-10,0, para o conceito “A”;

II – 7,0-8,9, para o conceito “B”;

III – 5,0-6,9, para o conceito “C”;

IV – 3,0-4,9, para o conceito “D”;

V – 0,0-2,9, para o conceito “E”.

Parágrafo único. O CR deverá ser calculado em conformidade com a legislação universitária em vigor.

Art. 13. Os resultados da avaliação de cada disciplina estarão disponíveis aos discentes (no SIGAA) em até 02 (dois) dias anteriores ao início da disciplina seguinte.

Art. 14. O prazo máximo de duração do Curso de Pós Graduação em Treinamento de Força, incluídas a elaboração e a defesa do trabalho de conclusão, é de 18 (dezoito) meses.

Parágrafo único. Em casos excepcionais, a Coordenação do Curso poderá prorrogar o prazo previsto no caput.

Seção II

Do Desligamento do Curso

Art. 15. O aluno deverá ser desligado do Curso de Pós Graduação em Treinamento de Força nas seguintes situações:

- I – quando tiver reprovação em disciplina;
- II – quando exceder os prazos de duração do curso;
- III – quando não realizar o pagamento da mensalidade por 02 (dois) meses;
- IV – quando não alcançar frequência total de 75% do módulo de aulas.

Parágrafo único. O aluno só poderá assistir à disciplina se estiver quite com sua obrigação financeira. Será permitido, excepcionalmente, em casos devidamente justificados e aceitos pela Coordenação, que o aluno participe de uma disciplina sem ter efetuado o pagamento da mensalidade respectiva (ex. o aluno que não pagou o mês de junho poderá assistir ao módulo de junho, se devidamente justificado e aceito pela Coordenação). Contudo, a participação na disciplina seguinte fica condicionada ao pagamento da mensalidade em atraso (ex. aluno não pagou o mês de junho, portanto, para assistir ao módulo de julho, deverá pagar a mensalidade de junho – ou seja, a que está atrasada).

CAPÍTULO IV

DA OBTENÇÃO DO GRAU DE ESPECIALISTA

Seção I

Das condições

Art. 22. O candidato à obtenção do grau de Especialista e em Treinamento de Força deverá satisfazer às seguintes condições:

- I – ter obtido o número total de horas-aula exigido neste Regimento Interno;
- II – ser aprovado em todas as disciplinas;
- III – ter sido aprovado no trabalho de conclusão;
- IV – frequência por módulo não inferior a 75% (setenta e cinco por cento);

Art. 23. O trabalho de conclusão poderá ser realizado de 3 (três) formas, a saber:

- I - Projeto de pesquisa em área relacionada com o Curso de Treinamento de Força;**
- II – Pesquisa científica relacionada com o Treinamento de Força;**
- II - Intervenção prática em treinamento de força em alunos ou atletas.**

§1º A intervenção prática deve envolver:

- a) avaliação inicial do sujeito;
- b) prescrição e monitoramento de sessões de exercício físico;
- c) avaliação final do sujeito;
- d) relatório final da intervenção prática, envolvendo: avaliação inicial, caracterização da prescrição das sessões de treinamento e monitoramento das mesmas e avaliação final do sujeito. O relatório a ser entregue no formato “pdf” em “cd rom”, deverá conter registros e documentos que comprovem a intervenção prática (vídeos, fotografias, fichas das sessões de treino, dados de registro do treinamento, entre outros).

§2º A intervenção prática deve ser realizada no período entre 08 (oito) e 12 (doze) semanas, totalizando, no mínimo, 40 (quarenta) horas, computando as alíneas “a”, “b” e “c” do parágrafo anterior.

§3º Para atender a função social do Curso de Especialização em Treinamento de Força, a intervenção prática deverá recair sobre sujeitos de renda de até 02 (dois) salários mínimos por núcleo familiar.



www.sigaa.ufrn.br

Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas

SIGAA

- 1. Acesso aos materiais dos módulos;**
- 2. Informações sobre atividades do curso;**
- 3. Envio de trabalho dos módulos;**
- 4. Informações sobre presenças;**
- 5. Impressão de boletos para pagamento;**
- 6. Consulta sobre acervo bibliográfico;**
- 7. Comunicação com coordenadores e secretário.**

**Profissional de Educação Física
ESPECIALISTA EM TREINAMENTO DE FORÇA**

DEZEMBRO 2016



JULHO 2015

Profissional de Educação Física



OBRIGADO!

Coordenador: amortatti@gmail.com (Prof. Arnaldo Mortatti).

Vice-Coordenador: hassan@ufrnet.br (Prof. Hassan M Elsangedy).

Secretário: camilotaf@outlook.com (Camilo Fernandes).

Telefone: 3215 3455 – Secretaria do Curso / 14:00 às 18:00h.