

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

Disciplina: Tópicos Especiais em Educação Física VI (IEFD02-12117)

Professor: Lenifran de Matos

A disciplina “*Tópicos Especiais em Educação Física VI*” abrangerá aspectos fisiológicos e metodológicos do treinamento de força muscular (treinamento contrarresistência) para a promoção da saúde, além de outros assuntos subjacentes à prática. As aulas serão conduzidas por meio de seminários focados na apresentação e discussão de artigos científicos sobre os temas relacionados abaixo:

- Motivos de adesão e desistência no treinamento de força;
- Supervisão do *Personal Trainer*: vantagem ou apenas luxo?
- Efeitos do aquecimento e do alongamento na força muscular;
- Respostas psicofisiológicas no treinamento de força;
- Respostas cardiovasculares no treinamento de força;
- Modelos de recuperação pós-exercício;
- Treinamento resistido manual;
- Elaboração de programas de treinamento de força.

Atenciosamente,
Prof. Lenifran de Matos