

**PÓS-GRADUAÇÃO EM TREINAMENTO PERSONALIZADO  
 ESTRUTURA CURRICULAR - 2 MESES**

DISCIPLINAS	CARGA HORÁRIA (H/A)
<b>Aspectos Complementares da Prescrição de Exercícios</b> Conteúdo: - Desenvolvimento das capacidades coordenativas; - Desenvolvimento das habilidades motoras; - Controle das variáveis de carga do treinamento dinâmico; - Controle das variáveis de carga no treinamento resistido; - Planejamento do treinamento não desportivo	70
<b>Metodologia do Trabalho e da Pesquisa</b> Conteúdo: - Tipos de Conhecimento; - Pôster Científico; - Elementos pré-textuais, textuais e pós-textuais; - Referências; - Citações	14
<b>Aprofundamento Clínico</b> Conteúdo: - Aprofundamento clínico em diabetes; - Aprofundamento clínico em hipertensão; - Aprofundamento clínico em DAC; - Aprofundamento clínico em envelhecimento; - Aprofundamento clínico em Obesidade	70
<b>Fisiologia, Nutrição Básica e Desportiva</b> Conteúdo: - Aspectos Bioquímicos e Fisiológicos: Proteínas; - Fisiologia e Bioquímica do Músculo - Sistemas Aeróbicos de Fornecimento - Estrutura e Função da Musculatura - Mecanismos de Fadiga; - Suplementação Esportiva	70
<b>Medidas e Avaliação Esportiva</b> Conteúdo: - Antropometria e Avaliação Antropométrica; - Medidas de Dobras Cutâneas; - Avaliação da Capacidade Motora; - Teste de Resistência Aeróbica; - Tipos de Fibras Musculares; - Estrutura Macroscópica e Histológica; - Mecanismos de Fadiga Muscular; - Testes e Protocolos de Medida; - Avaliação Psicológica dos Atletas	70

**Planejamento e periodização do treinamento esportivo**

Conteúdo:

- Princípios do Treinamento Esportivo;
- Capacidade e Potência;
- Capacidades Físicas;
- Periodização;
- Heterocronismo da Recuperação

70