

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

| DISCIPLINAS | CARGA HORÁRIA (H/A) |
|--|---------------------|
| <p>Aspectos Complementares da Prescrição de Exercícios Conteúdo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| <p>Metodologia do Trabalho Científico Conteúdo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivos do MTC e Tipos de Conhecimento; - Pôster Científico; - Elementos Textuais e Pesquisas; - Estrutura dos Trabalhos Científicos; - Citações | 70 |
| <p>Aprofundamento Clínico Conteúdo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprofundamento clínico em diabetes; - Aprofundamento clínico em hipertensão; - Aprofundamento clínico em DAC; - Aprofundamento clínico em envelhecimento; - Aprofundamento clínico em Obesidade | 70 |
| <p>Fisiologia, Nutrição Básica e Desportiva Conteúdo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| <p>Medidas e Avaliação Esportiva Conteúdo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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