



Rua Duque de Caxias, nº 671, Centro
Uberlândia – MG
Telefone (34) 3235-8000 / (34) 99657-4738

PÓS-GRADUAÇÃO EM TREINAMENTO PERSONALIZADO

DISCIPLINAS	CARGA HORÁRIA (H/A)
Aspectos Complementares da Prescrição de Exercício <u>Conteúdo:</u> - 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
Metodologia do Trabalho Científico <u>Conteúdo:</u> - Objetivos do MTC e Tipos de Conhecimento; - Pôster Científico; - Elementos Textuais e Pesquisas; - Estrutura dos Trabalhos Científicos; - Citações.	70
Aprofundamento Clínico <u>Conteúdo:</u> - Aprofundamento clínico em diabetes; - Aprofundamento clínico em hipertensão; - Aprofundamento clínico em DAC; - Aprofundamento clínico em envelhecimento; - Aprofundamento clínico em Obesidade.	70
Fisiologia, Nutrição Básica e Desportiva <u>Conteúdo:</u> - Aspectos Bioquímicos e Fisiológicos: Carboidratos, Lipídios e Proteínas; - Fisiologia e Bioquímica do Músculo Esquelético; - Sistemas Aeróbicos de Fornecimento e Utilização de Energia; - Estrutura e Função da Musculatura Esquelética; - Mecanismos de Fadiga; - Suplementação Esportiva.	70
Medidas e Avaliação Esportiva <u>Conteúdo:</u> - 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 <u>Conteúdo:</u> - Princípios do Treinamento Esportivo; - Capacidade e Potência; - Capacidades Físicas; - Periodização; - Heterocronismo da Recuperação.	70