



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ  
FACULDADE DE MEDICINA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO  
EM FISIOTERAPIA E FUNCIONALIDADE

**PLANO DE ENSINO**

|                                       |  |              |
|---------------------------------------|--|--------------|
| <b>1. Identificação do programa:</b>  |  |              |
| 1.1 Programa                          | Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia e Funcionalidade     |              |
| <b>2. Tipo de componente</b>          |  |              |
| Atividade ( )                         | Disciplina ( )   | Módulo ( X ) |
| <b>3. Nível</b>                       |  |              |
| Mestrado (X)                          | Doutorado ( )  |              |
| <b>4. Identificação do componente</b> |  |              |
| Nome:                                 | Seminários em treinamento de força e saúde                     |              |
| Carga Horária:                        | 32   |              |
| Nº de Créditos:                       | 2  |              |
| Optativa:                             | Sim ( x )                      Não ( )                         |              |
| Área de concentração                  | Avaliação e Intervenção Fisioterapêutica e Aspectos Funcionais |              |
| <b>5. Professora Responsável:</b>     |  |              |
| Cíntia Ehlers Botton                  |  |              |

**6. JUSTIFICATIVA**

O treinamento de força tornou-se uma ferramenta não farmacológica eficaz para redução de morbimortalidade, destacando-se em diretrizes de atividade física e saúde, com intuito de manter ou melhorar a funcionalidade de públicos distintos. Sendo assim, entender o direcionamento da literatura científica atual sobre a aplicação do treinamento de força em populações com diferentes condições de saúde e nos variados ciclos da vida pode auxiliar no direcionamento e condução de pesquisas futuras.

**7. OBJETIVOS**

**Objetivo Geral:**

Conhecer as diretrizes e evidências do treinamento de força como intervenção aplicada à funcionalidade em diferentes condições de saúde e ao longo dos ciclos da vida, a partir de seminários conduzidos pelos discentes.

**Objetivo Específicos:**

Compreender as diferentes aplicações do treinamento de força, bem como a manipulação das suas variáveis. Analisar criticamente o treinamento de força como estratégia de intervenção para a manutenção ou melhora da funcionalidade em diferentes condições de saúde e nos variados ciclos da vida, a partir da exposição e discussão das diretrizes e artigos experimentais

**8. EMENTA**

Estudo do treinamento de força como ferramenta de intervenção não-farmacológica aplicada à funcionalidade de públicos com diferentes condições de saúde e ao longo dos ciclos da vida.

**9. PROGRAMA DA DISCIPLINA**

- Treinamento de força, morbimortalidade e funcionalidade.
- O treinamento de força nas diretrizes de atividade física/exercício físico.
- Variáveis do treinamento de força.
- Avaliação da força muscular.
- Treinamento de força aplicado em diferentes condições de saúde
- Treinamento de força aplicado aos diferentes ciclos da vida.

**10. FORMA DE AVALIAÇÃO**

A nota final será composta pelo somatório das notas nas seguintes atividades:

- Apresentação de seminário.
- Avaliação de seminário.

Para aprovação na disciplina é necessário um aproveitamento de 50% nas atividades e mais 75% de frequência.

**11. BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

1. Committee P-PAGA. Physical activity guidelines advisory committee scientific report. In: Services DoHaH, ed. Washington. 2018. [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG\\_Advisory\\_Committee\\_Report.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf)
2. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior. 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
3. Chandler, T.J., Brown, L.E. Treinamento de Força para o Desempenho Humano. Porto Alegre: Artmed, 2009.

**12. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

1. Kanaley et al. Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine. MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE. 2022; 1;54(2):353-368. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002800>
2. Whelton et al. ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. Hypertension. 2018; 71(6): e13-e115. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000066>

3. Fragala et al. Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Association*. 2019; 33:8. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003230>
4. Stricker et al. Resistance Training for Children and Adolescents. *Pediatrics*. 2020 Jun;145(6):e20201011. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-1011>
5. Campbell KL, et al. Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable. *Med Sci Sports Exerc*. 2019;51(11):2375–90. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002116>.