



Conteúdo Programático de Componente Curricular

Componente Curricular:	Seminários em treinamento de força e saúde			Código:	FIS0025	
Tipo de Componente:	(☐) Atividade (☐) Disciplina (☒) Módulo					
Nível:	(☒) Mestrado (☐) Doutorado			Obrigatória:	Não	
Créditos:	02	Carga Horária Teórica:	32h	Carga Horária Prática:	0h	
Área de Concentração:	Avaliação e Intervenção Fisioterapêutica e Aspectos Funcionais					
Docente Responsável:	Cíntia Ehlers Botton					
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.						
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.						
Objetivos 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						
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.						
Programa:						
Histórico e conceitos fundamentais de treinamento de força. Força máxima, potência, resistência muscular: diferenças e aplicações. Relevância clínica do exercício resistido. Evidências gerais de treinamento de força em populações clínicas e saudáveis. Adaptações do treinamento de força. Princípios e variáveis do treinamento de força.						



Programação do treinamento de força em longo prazo.
Questões metodológicas dos estudos de treinamento de força.

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 mínimo de 50% (i.e., nota igual ou superior a 5,0 pontos) e pelo menos 75% de frequência.

Bibliografia:

1. Chandler TJ, Brown LE. Treinamento de Força para o Desempenho Humano. Porto Alegre: Artmed; 2009.
2. Committee P-PAGA. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington: U.S. Department of Health and Human Services; 2018. Disponível em: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf
3. Fleck SJ, Kraemer WJ. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. 4. ed. Porto Alegre: Artmed; 2017.
4. World Health Organization (WHO). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior. Geneva: World Health Organization; 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes—2025. Diabetes Care. 2025 Jan 1;48(Suppl 1):S86–S127. <https://doi.org/10.2337/dc25-S005>
2. Campbell KL, et al. Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(11):2375–2390. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002116>
3. Fragala MS, et al. Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. J Strength Cond Res. 2019;33(8):2019–2052. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003230>
4. Izquierdo M, et al. Global consensus on optimal exercise recommendations for enhancing healthy longevity in older adults (ICFSR). J Nutr Health Aging. 2025 Jan;29(1):100401. <https://doi.org/10.1016/j.jnha.2024.100401>
5. Kanaley JA, et al. Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine. Med Sci Sports Exerc. 2022;54(2):353–368. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002800>
6. Ligibel JA, et al. Exercise, Diet, and Weight Management During Cancer Treatment: ASCO Guideline. J Clin Oncol. 2022 Aug 1;40(22):2491–2507. <https://doi.org/10.1200/JCO.22.00687>
7. Liu S, Yang A, Yu Y, Xu B, Yu G, Wang H. Exercise Prescription Training in Chronic Obstructive Pulmonary Disease: Benefits and Mechanisms. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2025 Apr 15;20:1071–1082.



<https://doi.org/10.2147/COPD.S512275>

8. Paluch AE, et al. Resistance Exercise Training in Individuals With and Without Cardiovascular Disease: 2023 Update: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*. 2024 Jan 16;149(3):e217–e231. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001189>
9. Stricker PR, et al. Resistance Training for Children and Adolescents. *Pediatrics*. 2020 Jun;145(6):e20201011. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-1011>
10. Whelton PK, et al. 2017 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. *Hypertension*. 2018;71(6):e13–e115. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000066>
11. Nascimento, SL. Gravidez, esporte e atividade física. In: PROFISIO. v. 4. [S.l.]: Artmed Panamericana, 2022. p. 87-119. <https://doi.org/10.5935/978-65-5848-678-7.C0004>.
12. American College of Obstetricians and Gynecologists. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee Opinion No. 804. *Obstetrics & Gynecology*, v. 135, n. 4, p. e178–e188, abr. 2020. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772>.

*Anualmente as referências serão revisadas e atualizadas