

Curso de Pós-Graduação Lato Sensu Especialização em Treinamento de Força e Musculação

Apresentação

A Faculdade Araguaia em parceria com o Conselho Regional de Educação Física (CREF) têm o prazer de apresentar o curso de **Especialização em Treinamento de Força e Musculação**.

A atividade física tem sido considerada um importante meio para a promoção, prevenção e recuperação da saúde para a população em diferentes faixas etárias. O Treinamento de Força é considerado um fator importante, pois promove autonomia dos indivíduos, aumentando a força e a resistência muscular, aprimorando a qualidade de vida do indivíduo através de uma maior capacidade de realização das atividades da vida diária (AVDs), além de melhorar a composição corporal, a estética e a performance esportiva. Considerando a área de formação do profissional de Educação Física, o treinamento resistido, particularmente na musculação e o treinamento físico são os maiores campos da atuação profissional em função da grande necessidade e interesse populacional na melhora da qualidade de vida e saúde. Os cursos de Treinamento de Força e Musculação historicamente apresentam uma especialização profissional importante para todos os campos de atuação do profissional de Educação Física.

Objetivos do curso

- Ampliar a formação de profissionais da Área da Saúde, particularmente os Educadores Físicos, profissionais competentes e com amplo conhecimento científico para atuar na área da prescrição, orientação e treinamento dos exercícios resistidos e musculação.
- Entender as principais adaptações fisiológicas do treinamento resistido, seus efeitos em cada sistema orgânico pela prática regular de exercícios e do treinamento.
- Vivenciar e elaborar programa de treinamento resistido e sua interface com a aplicação em diferentes grupos populacionais, tendo ou não necessidades especiais como hipertensos, diabéticos, obesos, gestantes, dentre outros.
- Proporcionar condições plenas para que o aluno possa aplicar seus conhecimentos no mercado cuja temática na área da atividade física e saúde encontra-se em constante expansão e tornando-o capacitado para o profissionalismo competente, empreendedor e criativo.

Público alvo

Bacharéis e licenciados dos cursos vinculados à área Atividade Física e Saúde, tais como: Professores de Educação Física, Fisioterapeutas, Médicos, Nutricionistas e outros profissionais da área da saúde que atuam com exercício e treinamento, que estejam envolvidos ou que desejam ingressar na área da Atividade Física e Saúde.

Estrutura Curricular

Disciplinas

- Princípios da Bioenergética, Nutrição e Metabolismo
- Fisiologia do Sistema neuromuscular
- Fisiologia do Sistema Endócrino
- Fisiologia do Sistema Cardiorespiratório
- Cinesiologia e Biomecânica aplicada
- Análise Biomecânica em Aparelhos de Musculação
- Nutrição aplicada
- Medidas e Avaliação Funcional
- Treinamento Funcional
- Prescrição do Treinamento de Força e Elaboração de Programas
- Treinamento de Força para Grupos Especiais: Cardiopatas, Obesos, Diabéticos
- Treinamento de Força para Grupos Especiais: Idosos, Crianças, Adolescentes e Gestantes
- Treinamento de Força e lesões musculoesqueléticas
- Treinamento de Força aplicado ao Esporte
- Metodologia do Ensino Superior
- Métodos e Técnicas de Pesquisa Científica.

Corpo docente

Formado por especialistas, mestres e doutores nas áreas específicas, com vasta experiência profissional.

Carga Horária: 404 horas

Duração do curso: 14 meses

Cronograma: aulas aos sábados, das 8h às 18h .

Inscrições:

Os candidatos podem inscrever-se pessoalmente, junto ao Núcleo de Extensão e Pós-Graduação da Faculdade Araguaia.

São exigidos os seguintes documentos:

- Cópia da Carteira de Identidade;
- Cópia da Certidão de Nascimento ou Casamento;
- Cópia do CPF;
- Cópia do Título de Eleitor
- 01 cópia do Histórico Escolar de Graduação;
- 01 cópia do Diploma de Graduação ou cópia da Declaração de Conclusão
- 01 (uma) foto 3 x 4 recente;
- 01 cópia do *Curriculum Vitae* (atualizado e resumido);
- Certificado de reservista (para o sexo masculino);
- Comprovante de endereço atual.

*** Apresentar cópias autenticadas ou então cópias com os originais.**

Vagas: Serão ofertadas 40 vagas.

Investimento

Inscrição R\$ 50,00

Valor por aluno: 18 parcelas de R\$ 280,00 a serem quitadas até o dia 10 de cada mês.

Avaliação

Cada disciplina oferecida pelo curso poderá avaliar o aluno, através de provas, seminários, participação em sala e elaboração do trabalho final de disciplina com aproveitamento mínimo de 70% e frequência de 75% em cada disciplina. Além destas formas de avaliação, o discente deve elaborar e apresentar o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) com aproveitamento mínimo de 70%. Caso o aluno não entregue o TCC ou não atinja a nota mínima, ele receberá apenas o Certificado de Aperfeiçoamento.

Observações

Os cursos oferecidos estão de acordo com a Res. CES/CNE nº 1, de 8/6/2007

O período de inscrição poderá ser prorrogado, a cargo da instituição realizadora;

A inscrição apenas será confirmada mediante pagamento da taxa da mesma;

Não havendo número mínimo de matrículas que viabilize a realização do curso, a Faculdade Araguaia se reserva o direito de cancelá-lo até 24 horas antes do seu início, restituindo os valores eventualmente pagos.

Coordenação do NEPG: Mônica Pereira de Oliveira

Informações:

Faculdade Araguaia

NEPG – Núcleo de Extensão e Pós-Graduação

Rua 18 n. 81 – Centro

Goiânia – GO

Telefone:3224-8829

Site: www.faculdadearaguaia.edu.br

e-mail: monicap@faculdadearaguaia.edu.br