



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO**

Via Washington Luís, Km 235 - Caixa Postal 676

Fones: (16) 3351-8109 / 3351-8110

Fax: (16) 3361-3176

CEP 13.565-905 - São Carlos - SP - Brasil

End. Eletrônico: propp@ufscar.br

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DE DISCIPLINAS

1. Programa de Pós-Graduação em:

Programa de Pós-Graduação em Gerontologia

2. Objetivo da Ficha: Criação de disciplina.

Código da Disciplina	GERO-019	Total de Créditos	6	Ínicio de Validade	2o. período de 2019
----------------------	----------	-------------------	---	--------------------	---------------------

Nome da Disciplina	Adaptações Neuromusculares ao Treinamento de Força em Idosos
--------------------	--

Campos a serem Alterados

<input type="checkbox"/> Código da Disciplina	<input type="checkbox"/> Nome da Disciplina	<input type="checkbox"/> Carga Horária	<input type="checkbox"/> Ementa
<input type="checkbox"/> Código Anterior:	<input type="checkbox"/> Créditos	<input type="checkbox"/> Pré-Requisitos	

Justificativa:

3. Carga Horária da Disciplina:

Aulas Teóricas	30	Aulas Práticas	30	Exercícios e Seminários	30
----------------	----	----------------	----	-------------------------	----

4. Ementa da Disciplina:

Bases fisiológicas do sistema neuromuscular aplicadas ao treinamento de força em idosos: Adaptação neural: recrutamento de unidades motoras (UMs), drive neural e suas relações com o aumento da força muscular; Adaptação muscular: tipos de fibras musculares, síntese e degradação proteica, células satélites, arquitetura muscular, hipertrofia muscular, tensão mecânica (dano muscular/microlesões), estresse metabólico (hipóxia e respostas hormonais). Bases metodológicas do treinamento de força para idosos Variáveis do treinamento de força: volume, intensidade, duração, pausa, exercícios, ação muscular e frequência. Métodos de treinamento de força: treinamento com restrição do fluxo sanguíneo, treinamento suspenso, treinamento funcional e treinamento de potência muscular.

5. Caráter da Disciplina:

Criada para o curso de:

Mestrado Doutorado Mestrado Profissional Todos

Caráter para mestrado:

- Obrigatória para:
 Optativa para: Gerontologia.
 Alternativa para:
 Área de Concentração para:
 Específica de Linha para:

Caráter para doutorado:

- Obrigatória para:
 Optativa para:
 Alternativa para:
 Área de Concentração para:
 Específica de Linha para:

Caráter para mestrado profissional:

- Obrigatória para:
 Optativa para:
 Alternativa para:
 Área de Concentração para:
 Específica de Linha para:

6. Disciplinas que São Pré-Requisitos:

7. Bibliografia Principal:

Bibliografia Principal

(autor, Título, ano da Publicação e Editora)

1-

Angleri, V; Ugrinowitsch, C; Libardi, CA. Crescent pyramid and drop-set systems do not promote greater strength gains, muscle hypertrophy, and changes on muscle architecture compared with traditional resistance training in welltrained men. *European Journal of Applied Physiology*, v. 1, p. 9, 2017.

2- Cardinale M, Newton R, Nosaka, K. *Strength and Conditioning: Biological Principles and Practical Applications*. Ed. John Wiley & Sons, Ltd., 2011.

3- Damas F, Libardi CA, Ugrinowitsch C, Vechin FC, Lixandrão ME, Snijders T, Nederveen JP, Bacurau AV, Brum P, Tricoli V, Roschel H, Parise G, Phillips SM. Early- and later-phases satellite cell responses and myonuclear content with resistance training in young men. *PLoS One*. 2018 Jan 11;13(1):e0191039.

4- Damas F, Libardi CA, Ugrinowitsch C. The development of skeletal muscle hypertrophy through resistance training: the role of muscle damage and muscle protein synthesis. *Eur J Appl Physiol*. 2018 Mar;118(3):485-500

5- Komi P. *Strength and Power in Sport*. Ed. Blackwell Science Ltd, 2003.

6- Ratamess NA, Alvar BA, Evetoch TK, Housh TJ, Kibler WB, Kraemer WJ, et al. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc* 2009;41:687-708.

7- Nóbrega, Sanmy R.; Ugrinowitsch, C; Pintanel, L; Barcelos, C; Libardi, CA. Effect of Resistance Training To Muscle Failure Versus Volitional Interruption At High- and Low-Intensities on