

PÓS-GRADUAÇÃO
FISIOLOGIA APLICADA AO TREINAMENTO DE CORRIDAS
3 a 12 meses

DISCIPLINAS	CARGA HORÁRIA (H/A)
FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO ✓ Índices e Conceitos Relacionados à Fisiologia do Exercício; ✓ Treinamento em Musculação; ✓ Treinamento da Força Muscular.	70
PLANEJAMENTO E PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO DE CORRIDA I ✓ Capacidade de Resistência Muscular: Definição e Conceitos; ✓ Introdução aos Métodos de Treino das Capacidades de Resistência Muscular; ✓ Carga de Treino: Componentes e Relação com Respostas Agudas; ✓ Fatores Determinantes do Desempenho em Provas de Resistência de Longa Duração; ✓ Aplicação dos Métodos Contínuo	70
PLANEJAMENTO E PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO DE CORRIDA II ✓ Planejamento do Processo de Treino: Microciclos Ordinários do Período de Base (BL); ✓ Planejamento do Processo de Treino: Microciclos de Choque do Período de Base (BL); ✓ Planejamento do Processo de Treino: Qualitativo Inicial (QI); ✓ Volume de Ejeção Máximo; ✓ Planejamento do Processo de Treino: Microciclos Ordinários do Período Qualitativo de Transição (QT).	70



PLANEJAMENTO E PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO DE CORRIDA III ✓ Planejamento do Processo de Treino: Microciclos Ordinários do Período Qualitativo Final (QF); ✓ Planejamento do Processo de Treino: Microciclos de Choque do Período Qualitativo Final (QF); ✓ Planejamento do Processo de Treino: Microciclos Regenerativos; ✓ Uso de Parâmetros Fisiológicos na Elaboração de Treinos ✓ Plano de Prova	70
METODOLOGIA DO TRABALHO CIENTÍFICO ✓ Objetivos do MTC e Tipos de Conhecimento ✓ Pôster Científico ✓ Elementos Textuais e Pesquisas ✓ Estrutura dos Trabalhos Científicos ✓ Citações	70
FISIOLOGIA HUMANA ✓ Estrutura do Corpo Humano; ✓ Principais Conceitos da Fisiologia Humana.	70
LESÕES NO ESPORTE ✓ Tipos de lesões comuns no esporte: entorses, distensões, fraturas e contusões; ✓ Protocolos de tratamento inicial: método RICE (Repouso, Gelo, Compressão e Elevação); ✓ Acompanhamento fisioterapêutico e médico no processo de recuperação; ✓ Retorno gradual às atividades esportivas: planejamento e prevenção de novas lesões; ✓ Inclusão, direitos humanos e sustentabilidade no cuidado de lesões esportivas	70