

Bases Científicas do Exercício Resistido

4 créditos

Optativa

Ementa: Estuda as alterações crônicas e agudas que ocorrem no corpo humano oriundas do exercício resistido. Assim como, disponibilizar informações avançadas e atualizadas associadas às rotinas de avaliação e prescrição de exercícios resistidos.

Referências Bibliográficas:

- Fleck, S.J. e Kraemer, W.J. Champaign, IL 3ª Ed. Obra **Designing Resistance Training Programs**. Humankinetics. 2004.
- Baechle, T.R. e Earle R.W. Champaign, IL 2ª Ed. Obra **Essential of Strength Training and Conditioning**. Humankinetics. 2000):285-290 2005.
- Vieira, G. e Bottaro, M. USA. Intraocular Pressure Variation During Weight Lifting **Archives of Ophthalmology** 124(4): 2006.
- Bottaro et al. USA The Effect of Rest Interval on Quadriceps Torque During an Isokinetic Testing Protocol. **Journal of Sports Science and Medicine** 4(3):285-290 2005.
- Bottaro et al. Springer-Verlag – USA. Effect of High versus Low-velocity Resistance Training on Muscular Fitness and Functional Performance in Older Men European **Journal of Applied Physiology**
- Kraemer et al. Indianápolis USA American College of Sports Medicine: Progression models in resistance training for healthy adults. **Med Sci Sports Exerc** 34:364-380 2002.
- HEYWARD, VH. 4ª Ed. **Avaliação Física e Prescrição de Exercícios: Técnicas Avançadas**. Porto Alegre, Artmed, 2004.
- Bottaro et al. The Effect of Rest Interval on Quadriceps Torque During an Isokinetic Testing Protocol. **Journal of Sports Science and Medicine**.