

Curso de Especialização em Preparação Física Funcional



Objetivo Geral

Promover a continuidade dos estudos aos egressos de cursos de graduação em Educação Física e áreas afins, com o aprofundamento dos conhecimentos favorecendo o ingresso no mercado de trabalho.

Público Alvo

Ex-alunos, profissionais formados em Educação Física e áreas associadas (Fisioterapeutas, Nutricionistas, Médicos etc.).

Matriz curricular

1. Introdução ao Treinamento Esportivo e a Preparação Física
2. Metodologia do Treinamento Funcional
3. Fisiologia Neuromuscular
4. Lesões Esportivas
5. Avaliações e Controles das Capacidades Físicas
6. Introdução à Preparação Física Funcional
7. Periodização da Preparação Física Funcional
8. Preparação Física Funcional: *Power Training*
9. Preparação Física Funcional: Resistência de Força
10. Preparação Física Funcional: Hipertrofia muscular
11. Preparação Física Funcional: Flexibilidade e Coordenação
12. Metodologia da Pesquisa Científica
13. Preparação Física Funcional: Treinamento aeróbio
14. Estatística aplicada à Ciência do Exercício e do Esporte

Carga Horária: 420 h/aula

Aulas quinzenais, às sextas-feiras, das 18h30min às 22h e aos sábados das 8h às 17h.