



**UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO CEARÁ  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES**

**Área de Estudo: Metodologia do Treinamento Aplicada a Atividade  
Física e Estágio Supervisionado**

**PROGRAMA**

1. Princípios científicos do Treinamento esportivo
2. Aspectos metodológicos do planejamento do Treinamento esportivo.
3. Controle e avaliação das capacidades biomotoras no Treinamento esportivo: características e aspectos fundamentais.
4. O treinamento físico nos esportes de rendimento: periodização, métodos e avaliação do desempenho das valências físicas.
5. Aspectos teóricos e práticos da elaboração de sessões de treinamento e prescrição do exercício físico.
6. Prescrição de Exercício Físico para pessoas com doenças Cardiovasculares, pulmonares e metabólicas.
7. Prescrição de Exercício Físico para a saúde nos grupos etários: crianças e adolescentes, adultos e idosos.
8. Contribuições do Estágio Supervisionado em de Atividade Física na Saúde e no Lazer na formação do Bacharel em Educação Física.
9. Treinamento de força no esporte e exercício físico: aspectos científicos e metodológicos.
10. Especificidade do treinamento e sua aplicação no processo de formação esportiva.