

Rua Bernardino Monteiro, 700 Dois Pinheiros Santa Teresa - Espírito Santo
CEP: 29650-000 Tel.: (27) 3259-3997 esfa@esfa.edu.br www.esfa.edu.br

**PROPOSTA DE MATRIZ DE PÓS GRADUAÇÃO PARA 1 ANO
CURSO MUSCULAÇÃO E PERSONAL TRAINING**

Disciplinas	CHT
Tópicos especiais em fisiologia do exercício aplicada à musculação e ao treinamento personalizado	36
Tópicos especiais em biomecânica e cinesiologia aplicada à musculação e ao treinamento personalizado	36
Nutrição aplicada à musculação e ao treinamento personalizado	24
Sociedade e Corporeidade	12
Políticas públicas de Educação Física e saúde	12
Metodologia e organização do trabalho personalizado	24
Avaliação física aplicada à musculação e ao treinamento personalizado	24
Treinamento de força	24
Treinamento aeróbio	12
Alongamento e flexibilidade	12
Periodização e montagem de programa de treinamento	24
Treinamento e lesões osteomusculares	12
Treinamento para idosos e crianças	24
Treinamento para pessoas obesas	24
Treinamento para pessoas com riscos cardíacos e diabéticos	24
Metodologia de pesquisa	24
Seminário de Monografia	12
Total – Horas/aula	360
Monografia	200 H
Total Carga Horária do cursos	560 H