



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA/REGIONAL GOIÂNIA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM TREINAMENTO DE FORÇA

ANEXO I

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DO PROCESSO SELETIVO

- Bases Científicas do Treinamento de Força [1-4].
- Fundamentos Biomecânicos do Treinamento de Força e de Potência [5-7].
- Bases Fisiológicas do Exercício [8-12].

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. GENTIL, P. **Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia**. 5 ed. Charleston: Createspace, 2014.
2. Brown, L.E. **Treinamento de força**. National Strength and Conditioning Association (NSCA). Barueri, SP: Manole, 2008.
3. CHANDER, T.J.; BROWN, L.E. **Treinamento de força para o desempenho humano**. Porto Alegre: Artmed, 2009.
4. ZATSIORSKY, V. M.; KRAEMER, W. J. **Ciência e prática do treinamento de força**. 2.ed. São Paulo: Phorte, 2008.
5. MOORE, K. L.; DALLEY A. F. **Anatomia orientada para a clínica**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
6. HAMILL, J.; KNUTZEN, K. M. **Bases Biomecânicas do Movimento Humano**. Barueri, SP: Manole. 2ed. 2008.
7. ZATSIORSKY, V. M. (Ed). **Biomecânica no esporte: performance do desempenho e prevenção de lesão**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004.
8. ANDRADE, M.S.; DE LIRA, C.A. **Fisiologia do Exercício**. São Paulo: Manole, São Paulo, 2016.
9. FOSS, M. L.; KETEYIAN, S. J. **Fox: bases fisiológicas do exercício e do esporte**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.
10. MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
11. POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. São Paulo: Manole, 2005.
12. WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. **Fisiologia do Exercício e do Esporte**. São Paulo: Manole, 2010.