



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CURSO: Licenciatura em Educação Física		
DISCIPLINA: Educação Física em academias	CÓDIGO:	
CARGA HORÁRIA: 51 horas	CRÉDITOS: 03	
CH TEORIA: 21	CH PRÁTICA: 20	CH EXTENSÃO: 10

EMENTA

Conhecimento do contexto "Academia" enquanto área de atuação do profissional de Educação Física: Infra-estrutura, administração, recursos materiais e humanos. Bases teórico-metodológicas de atividades físicas em academias. Planejamento e execução de programas de ginástica: aeróbica, localizada, alongamento, hidroginástica e musculação. Orientação personalizada.

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

SABA, Fábio & Antunes, Fábila. **Gestão em Atendimento:** Manual Prático para Academias e espaços esportivos, Monole Editora, Barueri – SP, 2005
NOBRE, Leandro. **Projetando a Academia de Ginástica.** Phorte Editora, Guarulhos – SP, 1999
CLEMENCEAU, Jean Pierre, DELAYIER, Fitness; **O corpo perfeito ao alcance de todas as mulheres**, São Paulo: Ed. Manole, 2009.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

LEITE A.J. **Academias:** Estratégias para o sucesso. Editora Sprint, Rio de Janeiro, 2000.
NOVAES, J. S. (1991). **Ginástica em academia no Rio de Janeiro:** uma pesquisa histórico-descritiva, Rio de Janeiro: Sprint.
OLIVEIRA, R.C. (1999) **Personal Training:** uma abordagem metodológica, São Paulo: Editora Atheneu.
ACHOUR JÚNIOR, A. (1996). **Bases para exercícios de alongamento relacionado com a saúde e no desempenho atlético.** Londrina: Mimiograf.
NIEMAN, David, **Exercício e Saúde: Teste e prescrição de exercício.** São Paulo: Ed. Manole, 2010