

## Atletismo

"O curso de Pós-Graduação em Atletismo capacita profissionais para atuar com excelência na avaliação, prescrição e planejamento do treinamento atlético em diferentes contextos: iniciação, rendimento, saúde e reabilitação. As disciplinas do curso são organizadas em dois módulos, que abordam desde os fundamentos biomecânicos e fisiológicos do atletismo até a periodização e o treinamento de força, resistência e velocidade. O primeiro módulo, chamado de Fundamentos do Atletismo e Ciências do Esporte, irá capacitar o profissional para compreender os fundamentos históricos, científicos e práticos do atletismo, aplicando conceitos de avaliação física, fisiologia, biomecânica, nutrição, psicologia e periodização para elaborar planos básicos de treinamento e acompanhamento de atletas. Já o segundo módulo, denominado de Aplicações Avançadas do Treinamento em Atletismo, visa habilitar o pós-graduando a integrar conhecimentos avançados de fisiologia, biomecânica e treinamento às provas específicas do atletismo, aplicando estratégias de endurance, força, potência, prevenção e recuperação, além de desenvolver competências de gestão esportiva e adaptação do treinamento a diferentes contextos e populações.

As disciplinas combinam teoria por meio de aulas online ao vivo e atividades de apoio assíncronas e aulas práticas presenciais. Além disso, durante o curso, o pós-graduando terá oportunidade de participar, também, de uma disciplina EAD de Ética na qual se discutirá os desafios éticos do mundo contemporâneo por meio de um pensamento crítico e reflexivo sobre a ação humana do ponto de vista pessoal, profissional e social-cidadão.

O egresso estará apto a atuar com atletas de todas as idades e níveis, aplicar avaliações específicas, estruturar micro e macrociclos de treinamento e promover o desenvolvimento físico com base científica. A formação contempla ainda a atuação com populações especiais e a integração com áreas como nutrição, fisioterapia e psicologia, preparando o profissional para contextos educacionais, clínicos e de alto rendimento."

Público-Alvo: Graduados no curso de Educação Física, Nutrição, Fisioterapia e Medicina

**Campus:**

Curitiba

**Periodicidade:**

Quinzenal

**Modalidade:**

EAD

**Mensalidade:**

R\$ 299,00

**Formato:**

Semipresencial

**Parcelas:**

1 parcela de matrícula no valor de R\$ 299,00 + 23 parcela(s) no valor de R\$ 299,00

**Duracao:**

17 meses

**Inscricao:**

[Clique aqui](#)

# Disciplinas

## Ética

Esta disciplina, voltada para estudantes de várias áreas do conhecimento no âmbito da Especialização Lato Sensu, tem como objetivo analisar os pressupostos da crise moral e os desafios éticos do mundo contemporâneo, por meio de um pensamento crítico e reflexivo sobre a ação humana do ponto de vista pessoal, profissional e social-cidadão. Nela, o estudante correlaciona o mercado e ética, a ética da ação correta e a relativização da verdade, bem como a dignidade humana e a justiça distributiva. Ao final, o estudante é capaz de tomar decisões em vista do bem comum e da felicidade, a partir de um conhecimento amplo sobre virtudes, deveres e responsabilidades como princípios orientadores da ação ética na pesquisa científica, nas instituições públicas e no mundo dos negócios.

## Introdução ao Atletismo: História, Regras e Provas

Estudo da origem e evolução do atletismo. Estrutura das provas de pista e campo. Regulamentos oficiais segundo a World Athletics. Classificação das provas, equipamentos, áreas de competição e critérios de julgamento. Aplicações educacionais, recreativas e de rendimento do atletismo.

## Avaliação Física e Funcional no Atletismo

Instrumentos e protocolos de avaliação física específicos do atletismo. Medidas de força, potência, velocidade, resistência e mobilidade. Testes laboratoriais e de campo. Interpretação de dados e elaboração de perfil de desempenho.

## Fisiologia do Exercício Aplicada ao Atletismo

Bases fisiológicas da resposta aguda e da adaptação crônica ao treinamento atlético. Bioenergética das diferentes modalidades. Termorregulação, fadiga e recuperação. Aplicações fisiológicas na prescrição e monitoramento do treinamento.

## Fundamentos do Treinamento Esportivo e Periodização

Princípios gerais do treinamento esportivo. Estruturação de micro, meso e macrociclos. Modelos de periodização para provas de velocidade, resistência, saltos e lançamentos. Planejamento competitivo e de lapidação

## Biomecânica e Controle Motor aplicados ao atletismo

Análise dos movimentos específicos das provas atléticas. Cadeias cinéticas, padrões motores e desempenho técnico. Controle motor e aprendizagem de habilidades. Aplicação da biomecânica para correção de gestos e prevenção de lesões.

## Nutrição Aplicada ao Atletismo

Fundamentos da nutrição esportiva com foco nas exigências do atletismo. Estratégias nutricionais para provas anaeróbias e aeróbias. Suplementação, hidratação, recuperação e controle de composição corporal. Nutrição para treinamento e competição.

## Psicologia Esportiva

Aspectos psicológicos do treinamento e da competição no atletismo. Motivação, foco, ansiedade e enfrentamento da pressão. Psicologia da lesão e do retorno ao esporte. Técnicas de preparação mental e construção de autoconfiança.

## **Fisiologia, Biomecânica, Treinamento das provas de Velocidade**

Análise das provas de curta distância. Componentes fisiológicos e biomecânicos da corrida de velocidade e barreiras. Treinamento de aceleração, velocidade máxima e resistência à velocidade. Técnica de saída e transição.

## **Fisiologia, Biomecânica, Treinamento das provas de meio-fundo e fundo**

Aspectos fisiológicos da resistência aeróbia e anaeróbia. Técnicas e táticas de corrida em provas de 800m a Maratona. Métodos contínuos, intervalados e fartlek. Estratégias de economia de corrida e gerenciamento de esforço.

## **Fisiologia, Biomecânica, Treinamento dos Lançamentos**

Características técnicas, biomecânicas e fisiológicas dos arremessos e lançamentos (peso, disco, martelo e dardo). Sequência técnica, controle motor e desenvolvimento de força específica. Planejamento e progressão do treinamento.

## **Fisiologia, Biomecânica, Treinamento dos Saltos**

Estudo dos saltos horizontais e verticais (distância, triplo, altura e com vara). Mecânica do impulso, voo e aterrissagem. Treinamento técnico, de potência e propriocepção. Estratégias de progressão e correção de falhas.

## **Tópicos Especiais: Técnicas Avançadas no Treinamento de Endurance**

Aplicação de métodos modernos no treinamento de resistência. Uso de tecnologias como GPS, medição de lactato e frequência cardíaca. Estratégias para provas longas, maratona e cross country. Altitude, climatização e ritmagem

## **Tópicos Especiais: Treinamento de Força e Potência**

Métodos avançados de desenvolvimento de força máxima, força explosiva e potência. Pliometria, treinamento resistido, levantamento olímpico e exercícios específicos.

## **Tópicos Especiais: Corrida de Montanha e de Aventura**

Aspectos fisiológicos, técnicos e ambientais das provas off-road. Estratégias de adaptação ao terreno, variação altimétrica e ritmagem. Planejamento de treinamento, segurança e equipamentos.

## **Tópicos Especiais: Atletismo Escolar ao Atleta master**

Adaptação do treinamento e da didática para diferentes faixas etárias. Desenvolvimento motor na infância e manutenção de capacidades físicas em atletas masters. Avaliação, progressão e inclusão.

## **Tópicos Especiais: Prevenção, Reabilitação e Recovery no atletismo**

"Protocolos de prevenção de lesões específicas do atletismo. Reabilitação funcional e transição para o retorno ao treinamento. Modalidades de recuperação: crioterapia, liberação miofascial, sono e estratégias integradas.

"

## **Tópicos Especiais: Como Montar e Gerir uma Assessoria de Corrida de Rua**

Aspectos legais, técnicos e operacionais de uma assessoria esportiva. Modelos de negócio, marketing esportivo, captação e fidelização de alunos. Planejamento de planilhas, organização de eventos e atendimento personalizado.