



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

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