

EFE5746 - Adaptações Neuromusculares ao Treinamento de Força

A aplicação de diferentes estratégias de treinamento de força para a melhoria das condições de saúde e desempenho de adultos jovens, idosos e adolescentes demanda melhor compreensão dos fenômenos adaptativos envolvidos na produção e no desenvolvimento da força motora. Desta forma, esta disciplina tem por objetivos básicos: 1) compreender os mecanismos fisiológicos (neurais e morfológicos) responsáveis pela produção da força motora e suas diferentes manifestações, 2) compreender os diferentes níveis de adaptação que ocorrem no organismo humano submetido ao treinamento de força e 3) compreender as adaptações neuromusculares provenientes de diferentes estratégias de treinamento de força.

EFE5746 - Neuromuscular Adaptations to Strength Training

The use of different strength training strategies to improve health and performance in young adults, elderly, and teenagers requires a better understanding of the adaptive processes involved in the production and development of muscle strength. Thus, the basic objectives of this class are: 1) understand the physiological mechanisms (neural and morphological) responsible for muscle strength production, 2) understand different adaptation levels in the human body caused by strength training programs, and 3) understand neuromuscular adaptations caused by different strength training strategies.

EFE5746 - Adaptaciones neuromusculares al entrenamiento de fuerza

La aplicación de diferentes estrategias de entrenamiento de fuerza para mejorar la salud y el rendimiento de los adultos jóvenes, ancianos y niños requiere una mejor comprensión de los fenómenos de adaptación que participan en la producción y desarrollo de la fuerza motriz. Por lo tanto, esta clase tiene por objetivos fundamentales: 1) comprender los mecanismos fisiológicos (neuronales y morfológicos) responsables por la producción de fuerza, 2) entender los diferentes niveles de adaptación que se producen en el cuerpo humano sometido al entrenamiento de fuerza y 3) entender las adaptaciones neuromusculares de diferentes estrategias de entrenamiento de la fuerza.