



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário, s/n, Trindade, Florianópolis, Santa Catarina
CEP: 88040-900

Telefone: (48) 3721.9462 | E-mail: def@contato.ufsc.br



PLANO DE ENSINO – 2025.2

1. IDENTIFICAÇÃO DA DISCIPLINA

Código: DEF 5823

Disciplina: Atividade Física em Academia

Curso: Bacharelado em Educação Física

Carga horária: 54 horas/ aula - 03 créditos

Professora: Cíntia de la Rocha Freitas

2- EMENTA

Bases teórico-metodológicas de atividades físicas em academias. Planejamento e execução de programas de ginástica: aeróbica, localizada, alongamento, hidroginástica e musculação. Programas especiais de exercícios em academias. Orientação personalizada. Montagem de sequências e blocos coreográficos de ginástica aeróbica e localizada.

3 - OBJETIVO GERAL

Contribuir para a formação do Bacharel em Educação Física, capaz de estimular a prática de Atividades Físicas em Academia, consciente, espontânea, pautada nos princípios da Educação Física.

4 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS

4.1 Conhecer as bases teóricas e técnicas relacionadas aos exercícios aplicados nos programas de Ginástica de Academia;

4.2 Planejar, elaborar, e reestruturar exercícios para programas de Ginástica de Academia;

- 4.3 Prescrever exercícios para sessões de Ginástica de Academia e personalizada;
- 4.4 Confeccionar planos para sessão (aulas) em programas de Ginástica de Academia.

5- CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

5.1 UNIDADE I - Considerações Gerais sobre Ginástica de Academia

- 1. Histórico da Ginástica de Academia;
- 2. Musicalidade na Ginástica de Academia.
- 3. Revisão de anatomia funcional
- 3. Tipos de programas de ginásticas de academia (aeróbias, localizadas, alongamentos);
- 4. Partes de uma aula de ginástica de academia.

UNIDADE II- Administração de academia

- 1. Gestão e montagem de academia.

UNIDADE III – Modalidades de Ginástica de Academia

- 1. Técnicas de alongamento;
- 3. Ginástica localizada;
- 4. Ginástica aeróbica;
- 5. Aulas pré-coreografadas (Sistemas padronizados de aulas de ginástica);
- 6. Circuit training;
- 7. Treinamento funcional;
- 8. Pilates;
- 9. Personal training;
- 10. Hidroginástica;
- 11. Outras modalidades de Ginástica de Academia.

UNIDADE IV – Metodologia e Técnicas nas sessões de Ginástica de Academia

1. Estrutura metodológica na construção e planejamento de aulas de Ginástica de Academia.
2. Aulas de ginástica

UNIDADE IV – Prescrição de Exercícios

1. Cuidados na prescrição de exercícios.

6- MÉTODOS DE ENSINO

- Aulas expositivo-dialogadas
- Aulas práticas
- Debates
- Apresentação de vídeos, slides e recursos audiovisuais
- Trabalhos em grupo
- Vivências em aulas nas academias de ginástica

7- AVALIAÇÃO

Serão realizadas 4 avaliações, conforme indicações a seguir:

AVALIAÇÃO	DATA (provável)	NOTA
TRABALHO 1	16/09/2025	7,0
TRABALHO 2	11/11/2025	10,0
PROVA UNID. I, II, III e IV	02/12/2025	10,0
PARTICIPAÇÃO, PONTUALIDADE, ASSIDUIDADE		3,0

RECUPERAÇÃO: Quando necessário será realizada uma prova escrita com todo conteúdo programático, dentro do período de recuperação estipulado pelo calendário da UFSC.

8- CRONOGRAMA

ATIVIDADE	CONTEÚDO	Nº H/A
UNIDADE I	Considerações Gerais sobre Ginástica de Academia	06
UNIDADE II	Administração de academia	09

UNIDADE III	Modalidades de ginástica de academia	27
UNIDADE IV	Metodologia e Técnicas nas sessões de Ginástica de Academia	12
UNIDADE V	Cuidados na prescrição de exercícios	03
AVALIAÇÃO	Prova, Trabalhos	08

9- BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

BOTTON, C.F.; PINTO, R.S. Déficit bilateral: origem, mecanismos e implicações para o treino de força. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.14, n.6, p.749-761, 2012.

DEL VECCHIO, F.B.; GALLIANO, L.M.; COSWIG, V.S. Aplicações do exercício intermitente de alta intensidade na síndrome metabólica. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Pelotas/RS, v. 18, n.6, p. 669-687, nov. 2013.

MATOS, A.C.; MELCHOR, P. **Comece Certo: academia de ginástica**. São Paulo, SEBRAE, 2008.

OLKOSKI, M.M.; TOSSET, D.; WENTZ, M.D.; MATHEUS, S.C. Comportamento de variáveis fisiológicas durante a aula de hidroginástica com mulheres. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.12, n., p.:43-48, 2010.

RABELO, D. **Ideias de Negócios: personal trainer**. São Paulo, SEBRAE, s.d.

ZIPPERER, J.R.; HESS, D.; JACINTO, K. Revisão analítica do impacto femoroacetabular. **Revista Acta Brasileira do Movimento Humano** – v.2, n.2, p.14-24 – Abr/Jun, 2012.

10-BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

ANTUNES, F. & SABA, F. **Gestão do atendimento: manual prático para academias e centros esportivos**. SP: Manole, 2003.

BARBANTI, V. J. & GUISELINI, M. A. **Exercícios Aeróbicos**. São Paulo: Balieiro, 1985.

CONTURSI, T. L. **Ginástica Estética em Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

CONTURSI, T.L. **Flexibilidade e Alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

COSTA, M. G. **Ginástica Localizada**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

DELAVIER, F. **Guia dos movimentos de musculação**. São Paulo: Manole, 2002.

GERALDELES, A. A. R. **Ginástica Localizada: Teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.

KENDALL, F. P. **Músculos: provas e funções**. 2. ed. Barueri: Manole, 2007.

KNOPLICH, J. **Enfermidades da coluna Vertebral**. São Paulo. Panamed Editorial, 1983.

MALTA, P. **Step Aeróbico e Localizado**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

PALASTANGA, Nigel; FIELD, Derek.; SOAMES, Roger. **Anatomia e movimento humano: estrutura e função**. São Paulo: Manole, 2000.

PEREIRA, M. **Academia: estrutura técnica e administrativa**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

RESENDE NETO, A.G.; SILVA-GRIGOLETO, M. **Treinamento funcional para idosos**. São Caetano do Sul: Lura Editorial, 2021.

SANTOS, M. A A. **Manual de Ginástica de Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

SILVEIRA NETO, E.; NOVAES, J. **Ginástica de Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

SILVA-GRIGOLETO, M.; SANTOS, M.S.; CARCIA-MANSO, J.M. **Cross Training: treinamento funcional de alta intensidade**. São Caetano do Sul: Lura Editorial, 2021.