

## ÍNDICE

▪ Agradecimentos.....	I
▪ Resumo.....	III
▪ Abstract.....	V
▪ Índice .....	VII
▪ CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO.....	1
Pertinência do trabalho.....	2
▪ CAPÍTULO II – O MÚSCULO ESQUELÉTICO.....	3
1 – Estrutura do Músculo-Esquelético.....	3
2 – Composição e Classificação das Fibras Musculares.....	4
3 – Mecanismo Geral de Contração.....	6
4 – Tipos de Contração Muscular.....	7
▪ CAPÍTULO III – ADAPTAÇÕES FISIOLÓGICAS.....	9
1 – Atrofia Muscular.....	9
2 – Hipertrofia Muscular.....	10
▪ CAPÍTULO IV – PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO.....	13
1 – Glossário Muscular.....	14
2 – Treino de Flexibilidade.....	15
3 – Treino de Fortalecimento Muscular.....	22
▪ CAPÍTULO V – CONCLUSÃO.....	35
▪ CAPÍTULO VI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	37