



## Información de la asignatura

**Titulación:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Facultad:** Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Código:** 282047 **Nombre:** Fitness y Entrenamiento de la Condición Física

**Créditos:** 6,00 ECTS **Curso:** 4 **Semestre:** 1

**Módulo:** 4) Módulo Optativo.

**Materia:** Optativas de Itinerario Profesional. **Carácter:** Optativa

**Rama de conocimiento:** Ciencias de la Salud

**Departamento:** Preparación y Acondicionamiento Físico

**Tipo de enseñanza:** Presencial

**Lengua/-s en las que se imparte:** Castellano

**Profesorado:**

OAC36 Leandro Ferreira Moraes (**Profesor responsable**) leandro.ferreira@ucv.es

OAC364 Leandro Ferreira Moraes (**Profesor responsable**) leandro.ferreira@ucv.es



## Organización del módulo

### 4) Módulo Optativo.

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Actividades y Prácticas Inclusivas	4	Las Actividades y Prácticas Inclusivas en el Ámbito Educativo y de Ocio	4	4/2
Antropología.	12	Antropología	6	3/1
		Ciencia, Razón y Fe	6	3/2
Deportes Colectivos.	22	Baloncesto	4	4/2
		Balonmano	4	4/2
		Fútbol	4	4/2
		Hockey	4	4/2
		Voleibol	4	4/2
Deportes de Adversario.	18	Esgrima	4	4/2
		Judo	4	4/2
		Padel	4	4/2
		Tenis	4	4/2
Deportes en el Medio Natural.	4	Deportes en el Medio Natural: Técnicas Específicas	4	4/2
Deportes Individuales.	22	Atletismo	4	4/2



Deportes Individuales.		Ciclismo	4	4/2
		Gimnasia	4	4/2
		Natación	4	4/2
		Triatlón	4	4/2
Dirección y Gestión de Gimnasios y Centros Deportivos.	4	Dirección y Gestión de Gimnasios y Centros Deportivos	4	4/2
Idioma	9	Advanced English for Sport Sciences	4	4/2
		Intermediate English for Sport Sciences	4	4/2
Instalaciones Deportivas	4	Instalaciones Deportivas	4	4/2
Métodos y técnicas de investigación.	4	Métodos y Técnicas de Investigación Aplicados en CC.A.F.D.	4	4/2
Nutrición.	4	Nutrición	4	4/2
Optativas de Itinerario Profesional.	27	Dirección Deportiva de Recursos Humanos y Económicos	6	4/1
		Fitness y Entrenamiento de la Condición Física	6	4/1
		Habilidades, Emprendimiento y Empleo	3	4/2
		Pedagogía en Valores Educativos en Actividad Física y Deportiva	6	4/1



Optativas de Itinerario Profesional.		Teoría y Práctica del Entrenamiento Orientado al Alto Rendimiento Deportivo	6	4/1
Tendencias en prácticas deportivas.	4	Tendencias en Prácticas Deportivas	4	4/2
Habilidades Sociales y Dinámica de Grupos	4	Habilidades Sociales y Dinámica de Grupos	4	4/2



## Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

R12 - Diseñar, desarrollar, evaluar y adaptar los procesos de planificación y programación de actividades de Fitness, atendiendo a la diversidad.

RA del título que concreta

### Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Analizar, identificar, diagnosticar, promover, orientar y evaluar estrategias, actuaciones y actividades que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte y ejercicio físico de forma adecuada, eficiente y segura por parte de los ciudadanos con la finalidad de mejorar su salud integral, bienestar y calidad de vida, y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico) atendiendo al género y a la diversidad.
- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.
- Desarrollar e implementar la evaluación técnico-científica de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos y técnicas que componen las manifestaciones del movimiento y los procesos de la condición física y del ejercicio físico; teniendo en cuenta el desarrollo, características, necesidades y contexto de los individuos, los diferentes tipos de población y los espacios donde se realiza la actividad física y deporte; en los diversos sectores de intervención profesional y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.
- Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

### Tipo RA: Competencias



- Analizar, revisar y seleccionar el efecto y la eficacia de la práctica de métodos, técnicas y recursos de investigación y metodología de trabajo científica, en la resolución de problemas que requieren el uso de ideas creativas e innovadoras.
- Conocer y saber aplicar los principios éticos y deontológicos y de justicia social en el desempeño e implicación profesional, así como tener hábitos de rigor científico y profesional y una actitud constante de servicio a los ciudadanos en el ejercicio de su práctica profesional con el que se pretenda la mejora, excelencia, calidad y eficiencia.

R13 - Diseñar y aplicar de forma autónoma programas de ejercicio, grupales e individuales para diferentes poblaciones y objetivos de Fitness y diferenciar el uso adecuado de medios de entrenamiento.

RA del título que concreta

#### **Tipo RA:** Habilidades o Destrezas

- Analizar, identificar, diagnosticar, promover, orientar y evaluar estrategias, actuaciones y actividades que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte y ejercicio físico de forma adecuada, eficiente y segura por parte de los ciudadanos con la finalidad de mejorar su salud integral, bienestar y calidad de vida, y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico) atendiendo al género y a la diversidad.
- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.
- Desarrollar e implementar la evaluación técnico-científica de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos y técnicas que componen las manifestaciones del movimiento y los procesos de la condición física y del ejercicio físico; teniendo en cuenta el desarrollo, características, necesidades y contexto de los individuos, los diferentes tipos de población y los espacios donde se realiza la actividad física y deporte; en los diversos sectores de intervención profesional y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional



- Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

---

### **Tipo RA:** Competencias

- Analizar, revisar y seleccionar el efecto y la eficacia de la práctica de métodos, técnicas y recursos de investigación y metodología de trabajo científica, en la resolución de problemas que requieren el uso de ideas creativas e innovadoras.

- Conocer y saber aplicar los principios éticos y deontológicos y de justicia social en el desempeño e implicación profesional, así como tener hábitos de rigor científico y profesional y una actitud constante de servicio a los ciudadanos en el ejercicio de su práctica profesional con el que se pretenda la mejora, excelencia, calidad y eficiencia.

---

R14 - Analizar, cualitativa y cuantitativamente los resultados de programas de actividades Fitness aplicados en diferentes poblaciones y contextos.

RA del título que concreta

---

### **Tipo RA:** Habilidades o Destrezas

- Analizar, identificar, diagnosticar, promover, orientar y evaluar estrategias, actuaciones y actividades que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte y ejercicio físico de forma adecuada, eficiente y segura por parte de los ciudadanos con la finalidad de mejorar su salud integral, bienestar y calidad de vida, y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico) atendiendo al género y a la diversidad.

- Desarrollar e implementar la evaluación técnico-científica de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos y técnicas que componen las manifestaciones del movimiento y los procesos de la condición física y del ejercicio físico; teniendo en cuenta el desarrollo, características, necesidades y contexto de los individuos, los diferentes tipos de población y los espacios donde se realiza la actividad física y deporte; en los diversos sectores de intervención profesional y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.



- Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

---

### Tipo RA: Competencias

- Analizar, revisar y seleccionar el efecto y la eficacia de la práctica de métodos, técnicas y recursos de investigación y metodología de trabajo científica, en la resolución de problemas que requieren el uso de ideas creativas e innovadoras.

---

## R15 - Manejar correctamente diferentes tecnologías para gestionar el proceso de control de Fitness.

RA del título que concreta

---

### Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Analizar, identificar, diagnosticar, promover, orientar y evaluar estrategias, actuaciones y actividades que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte y ejercicio físico de forma adecuada, eficiente y segura por parte de los ciudadanos con la finalidad de mejorar su salud integral, bienestar y calidad de vida, y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico) atendiendo al género y a la diversidad.

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.

- Desarrollar e implementar la evaluación técnico-científica de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos y técnicas que componen las manifestaciones del movimiento y los procesos de la condición física y del ejercicio físico; teniendo en cuenta el desarrollo, características, necesidades y contexto de los individuos, los diferentes tipos de población y los espacios donde se realiza la actividad física y deporte; en los diversos sectores de intervención profesional y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional





---

## Tipo RA: Competencias

- Conocer y saber aplicar los principios éticos y deontológicos y de justicia social en el desempeño e implicación profesional, así como tener hábitos de rigor científico y profesional y una actitud constante de servicio a los ciudadanos en el ejercicio de su práctica profesional con el que se pretenda la mejora, excelencia, calidad y eficiencia.

---

## R16 - Diseñar, evaluar y promover programas, eventos y actividades Fitness en función de su evolución y contexto.

RA del título que concreta

---

### Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Analizar, identificar, diagnosticar, promover, orientar y evaluar estrategias, actuaciones y actividades que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte y ejercicio físico de forma adecuada, eficiente y segura por parte de los ciudadanos con la finalidad de mejorar su salud integral, bienestar y calidad de vida, y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico) atendiendo al género y a la diversidad.
- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.
- Desarrollar e implementar la evaluación técnico-científica de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos y técnicas que componen las manifestaciones del movimiento y los procesos de la condición física y del ejercicio físico; teniendo en cuenta el desarrollo, características, necesidades y contexto de los individuos, los diferentes tipos de población y los espacios donde se realiza la actividad física y deporte; en los diversos sectores de intervención profesional y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.
- Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.



---

## Tipo RA: Competencias

- Analizar, revisar y seleccionar el efecto y la eficacia de la práctica de métodos, técnicas y recursos de investigación y metodología de trabajo científica, en la resolución de problemas que requieren el uso de ideas creativas e innovadoras.

- Conocer y saber aplicar los principios éticos y deontológicos y de justicia social en el desempeño e implicación profesional, así como tener hábitos de rigor científico y profesional y una actitud constante de servicio a los ciudadanos en el ejercicio de su práctica profesional con el que se pretenda la mejora, excelencia, calidad y eficiencia.

---



## Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

### Modalidad presencial

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R12, R14	20,00%	Pruebas escritas y/o practicas.
R12, R13, R14, R15, R16	60,00%	Trabajo / Proyecto Individual o Grupal.
R12, R13, R14, R15, R16	20,00%	Ejercicios y Prácticas en el Aula.

### Observaciones

El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula.

Es necesario obtener un 50% en todos los instrumentos de evaluación para superar la asignatura. Según el artículo 4.2. de las Directrices para la Evaluación en la UCV, el límite de ausencias que pueden dar cabida a eventualidades (consulta médica, trámites burocráticos...) que no hay que justificar, es del 30%.

La asistencia a todas las sesiones prácticas indicadas en el cronograma es obligatoria.

Adicionalmente para esta asignatura, en caso de no asistir al 80% de estas, el alumno suspenderá las dos convocatorias del curso, teniendo que recuperarlas en la matrícula siguiente.

En caso de no cumplir con alguno de estos criterios se calificará al alumno con un máximo de 4,5.

### ESPECIFICACIONES A LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

#### Pruebas escritas y/o practicas

Se realizará un único examen al final de la asignatura en las convocatorias previstas según calendario académico.

Este constará de 2 partes:



·Una parte con 20 preguntas tipo test con una ponderación del 10% de la calificación final. Cada pregunta tendrá 4 alternativas de respuestas donde solo 1 es la correcta. El sistema de penalización estándar será de 1 mal resta el 33%.

·Otra parte con 2 preguntas de desarrollo para contestar con una ponderación del 10% de la calificación final.

·Es necesario obtener un 50% en cada una de las partes del examen para superar la asignatura.

### **Trabajo / Proyecto Individual o Grupal**

Se podrá realizar un proyecto relacionado con los contenidos de la asignatura: elaboración de propuestas de monitoreo de cargas de trabajo y sistemas de valoración de la condición física, según tipología de centro fitness.

### **Ejercicios y Prácticas en el Aula**

Participación en las diferentes tareas realizadas en clase o a través de la plataforma UCVnet

*La explicación detallada (procedimiento para los trabajos) así como las herramientas de evaluación (planillas o rúbricas) de cada apartado estarán colgadas en plataforma de cada grupo a disposición del alumno.*

## Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

- M2 Resolución de problemas y casos.
- M3 Discusión en pequeños grupos.
- M5 Exposición de contenidos por parte del profesor.
- M6 Clase práctica.
- M7 Dinámicas y actividades en grupo.

### **ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL**

ACTIVIDAD	RELACIÓN CON RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA	METODOLOGÍA	HORAS	ECTS
-----------	---	-------------	-------	------



CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula.	R12, R13, R14	Discusión en pequeños grupos. Exposición de contenidos por parte del profesor. Dinámicas y actividades en grupo.	16,00	0,64
CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante.	R12, R13, R14, R15, R16	Resolución de problemas y casos. Discusión en pequeños grupos. Exposición de contenidos por parte del profesor. Clase práctica. Dinámicas y actividades en grupo.	38,00	1,52
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado.	R12, R14	Resolución de problemas y casos. Dinámicas y actividades en grupo.	4,00	0,16
TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos.	R12, R13, R14, R15, R16	Discusión en pequeños grupos.	2,00	0,08
<b>TOTAL</b>			<b>60,00</b>	<b>2,40</b>



## ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

ACTIVIDAD	RELACIÓN CON RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA	METODOLOGÍA	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría.	R12, R13, R14, R15, R16	Resolución de problemas y casos. Discusión en pequeños grupos. Dinámicas y actividades en grupo.	20,00	0,80
TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales.	R12, R13, R14	Resolución de problemas y casos.	70,00	2,80
<b>TOTAL</b>			<b>90,00</b>	<b>3,60</b>



## Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

### Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
1. Concepto de Fitness, evolución y tipologías.	Concepto de Fitness, evolución y tipologías.
2. Nivel de Fitness en función de características individuales.	Nivel de Fitness en función de características individuales.
3. Métodos de entrenamiento del Fitness. Intensidad moderada y vigorosa.	Métodos de entrenamiento del Fitness. Intensidad moderada y vigorosa.
4. Estructura y diseño de ejercicios para la mejora del Fitness cardiorrespiratorio.	Estructura y diseño de ejercicios para la mejora del Fitness cardiorrespiratorio.
5. Estructura y diseño de ejercicios para la mejora del Fitness muscular.	Estructura y diseño de ejercicios para la mejora del Fitness muscular.
6. Estructura y diseño de ejercicios para la mejora del Fitness articular (ADM).	Estructura y diseño de ejercicios para la mejora del Fitness articular (ADM).
7. Evaluación y control de actividades Fitness en centros deportivos. Fitness tecnológico.	Evaluación y control de actividades Fitness en centros deportivos. Fitness tecnológico.



## Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
1. Concepto de Fitness, evolución y tipologías.	5	10,00
2. Nivel de Fitness en función de características individuales.	5	10,00
3. Métodos de entrenamiento del Fitness. Intensidad moderada y vigorosa.	4	8,00
4. Estructura y diseño de ejercicios para la mejora del Fitness cardiorrespiratorio.	4	8,00
5. Estructura y diseño de ejercicios para la mejora del Fitness muscular.	4	8,00
6. Estructura y diseño de ejercicios para la mejora del Fitness articular (ADM).	4	8,00
7. Evaluación y control de actividades Fitness en centros deportivos. Fitness tecnológico.	4	8,00





## Referencias

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- ACSM. (2019). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Paidotribo.
- Alemán, J. A., de Baranda Andujar, P. S., & Ortín, E. J. O. (2014). Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular. Seh-Lelha.
- Barbalho, S. M., Prado Neto, E. V., De Alvares Goulart, R., Bechara, M. D., Baisi Chagas, E. F., Audi, M., Guisconi Campos, L. M., Landgraf Guiger, E., Buchaim, R. L., Buchaim, D. V., & Cressoni Araujo, A. (2020). Myokines: a descriptive review. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 60(12), 1583–1590. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.10884-3>
- Bay, M. L., & Pedersen, B. K. (2020). Muscle-Organ Crosstalk: Focus on Immunometabolism. *Frontiers in physiology*, 11, 567881. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.567881>
- Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European journal of applied physiology*, 111(11), 2633–2651. <https://doi.org/10.1007/s00421-011-1879-2>
- Behm, D. G., Blazeovich, A. J., Kay, A. D., & McHugh, M. (2016). Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. *Applied physiology, nutrition, and metabolism = Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme*, 41(1), 1–11. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0235>
- Blazeovich, A. J., & Babault, N. (2019). Post-activation Potentiation Versus Post-activation Performance Enhancement in Humans: Historical Perspective, Underlying Mechanisms, and Current Issues. *Frontiers in physiology*, 10, 1359. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01359>
- Boullosa, D., Del Rosso, S., Behm, D. G., & Foster, C. (2018). Post-activation potentiation (PAP) in endurance sports: A review. *European journal of sport science*, 18(5), 595–610. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1438519>
- Da Silva-Grigoletto, M. E., Pereira-Monteiro, M. R., Aragão-Santos, J. C., Vasconcelos, A. B. S., Marcos-Pardo, P. J., & Fortes, L. S. (2024). Brain functional training: a perspective article. *Frontiers in aging*, 5, 1368878. <https://doi.org/10.3389/fragi.2024.1368878>
- de Resende-Neto, A. G., Aragão-Santos, J. C., Oliveira-Andrade, B. C., Silva Vasconcelos, A. B., De Sá, C. A., Aidar, F. J., DeSantana, J. M., Cadore, E. L., & Da Silva-Grigoletto, M. E. (2019). The Efficacy of Functional and Traditional Exercise on the Body Composition and Determinants of Physical Fitness of Older Women: A Randomized Crossover Trial. *Journal of aging research*, 2019, 5315376. <https://doi.org/10.1155/2019/5315376>
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., Nieman, D. C., Swain, D. P., & American College of Sports Medicine (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213febf>
- Hodgson, M., Docherty, D., & Robbins, D. (2005). Post-activation potentiation: underlying physiology and implications for motor performance. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 35(7),



585–595. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535070-00004>

La Scala Teixeira, C. V., Evangelista, A. L., Novaes, J. S., Da Silva Grigoletto, M. E., & Behm, D. G. (2017). "You're Only as Strong as Your Weakest Link": A Current Opinion about the Concepts and Characteristics of Functional Training. *Frontiers in physiology*, 8, 643.

<https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00643>

Leal, L. G., Lopes, M. A., & Batista, M. L., Jr (2018). Physical Exercise-Induced Myokines and Muscle-Adipose Tissue Crosstalk: A Review of Current Knowledge and the Implications for Health and Metabolic Diseases. *Frontiers in physiology*, 9, 1307.

<https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01307>

Li, L.; Mo, L.; Liu, Y.; Mei, T. The Impact of Different Velocity Losses on Post-Activation Performance Enhancement (PAPE) Effects in Sprint Athletes: A Pilot Randomized Controlled Study. *Sports* 2024, 12, 157. <https://doi.org/10.3390/sports12060157>

Liu, C. J., Shiroy, D. M., Jones, L. Y., & Clark, D. O. (2014). Systematic review of functional training on muscle strength, physical functioning, and activities of daily living in older adults. *European review of aging and physical activity*, 11, 95-106.

López Chicharro, J. y Fernández Vaquero, A. (2022). Fisiología del ejercicio. *Médica Panamericana*

Marques, A., Henriques-Neto, D., Peralta, M., Martins, J., Gomes, F., Popovic, S., Masanovic, B., Demetriou, Y., Schlund, A., & Ihle, A. (2021). Field-Based Health-Related Physical Fitness Tests in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in pediatrics*, 9, 640028.

<https://doi.org/10.3389/fped.2021.640028>

McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., & Rattray, B. (2015). Warm-Up Strategies for Sport and Exercise: Mechanisms and Applications. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 45(11), 1523–1546. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0376-x>

Monteiro MRP, Cardoso AP, de Resende-Neto AG, Vasconcelos ABS, Camargo EA, Gobbo LA, Maté-Muñoz JL, Heredia-Elvar JR, Behm DG and Da Silva-Grigoletto ME (2023) Is functional training an efficient approach to improve body composition in older people? A systematic review. *Front. Physiol.* 14:1156088. doi: 10.3389/fphys.2023.1156088

Norton, K.I., Norton, L., & Sadgrove, D. (2010). Position statement on physical activity and exercise intensity terminology. *Journal of science and medicine in sport*, 13 5, 496-502 .

Pareja-Blanco, F., Sánchez-Medina, L., Suárez-Arrones, L., & González-Badillo, J. J. (2017). Effects of Velocity Loss During Resistance Training on Performance in Professional Soccer Players. *International journal of sports physiology and performance*, 12(4), 512–519.

<https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0170>

Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25 Suppl 3, 1–72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>

Pollock, M. L., Feigenbaum, M. S., & Brechue, W. F. (1995). Exercise Prescription for Physical Fitness. *Quest*, 47(3), 320–337. <https://doi.org/10.1080/00336297.1995.10484161>

Prieske, O., Behrens, M., Chaabene, H., Granacher, U., & Maffiuletti, N. A. (2020). Time to Differentiate Postactivation "Potentiation" from "Performance Enhancement" in the Strength and Conditioning Community. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 50(9), 1559–1565.



<https://doi.org/10.1007/s40279-020-01300-0>

Scherr, J., Wolfarth, B., Christle, J. W., Pressler, A., Wagenpfeil, S., & Halle, M. (2013). Associations between Borg's rating of perceived exertion and physiological measures of exercise intensity. *European journal of applied physiology*, 113(1), 147–155.

<https://doi.org/10.1007/s00421-012-2421-x>

So, B., Kim, H. J., Kim, J., & Song, W. (2014). Exercise-induced myokines in health and metabolic diseases. *Integrative medicine research*, 3(4), 172–179.

<https://doi.org/10.1016/j.imr.2014.09.007>

Stenger, L. (2018). What is functional/neuromotor fitness?. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 35-43.

Weakley, J., Mann, B., Banyard, H., McLaren, S., Scott, T., Garcia-Ramos, A. (2021) Velocity-Based Training: From Theory to Application. *Strength and Conditioning Journal* 43(2), 31-49. | DOI: 10.1519/SSC.0000000000000560