**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE FORMIGA**

**LUCAS MATEUS FERNANDES**

**Analise Textual e tematica**

**Formiga-MG  
2014**

**1 Analise textual**

Livro: Treinamento funcional na musculação

Autor: Luis Cláudio Bussi

Editora: Phorte

Cidade: São Paulo

Ano: 2011

Dados do autor :Luis Cláudio Bussi é Mestre em Metodologia do Treinamento Desportivo pelo ISCF (Havana, Cuba, 2004, revalidação UNB),é especialista em Treinamento Desportivo e em Musculação pela Uni FMU e em Condicionamento Fisico em Academia pela ESEFM-MG

**2 Analise temática**

O capitulo 2 do livro Treinamento Funcional na Musculação aborda um assunto de uma área em que o autor é especializado ,assim tendo total conhecimento sobre o tema. Além de ser um livro recente Luis Cláudio Bussi se baseia em 9 obras de escritores renomeados abordando muito bem o assunto

Mas em uma parte do livro fica uma duvida pois ele afirma que o exercício excêntrico rápido promove mais lesão muscular levando a uma maior hipertrofia? Pois cada pessoa possui um tipo de metabolismo e cada metabolismo se adapta de um jeito.

No segundo capitulo o autor do fala sobre os tipos de fibras presentes nos músculos definindo como são estimuladas cada tipo de fibra, assim mostrando a adapitaçao neural no treinamento funcional na musculaçao