



CÓDIGO: EF922

NOME: FISILOGIA DO ESFORÇO

OF:S-6 T:001 P:001 L:000 O:000 D:000 HS:002 SL:002 C:002 AV:N EX:S FM:75%

Ementa:

Introdução da fisiologia do exercício, conceitos e classificações das capacidades físicas. Estudo dos Ajustes e adaptações Fisiológicas em resposta ao exercício físico aplicado a dança.

Objetivos:

A disciplina pretende propiciar aos alunos do curso de dança um conhecimento básico sobre as respostas fisiológicas agudas ou crônicas de alguns tipos específicos de exercícios físicos habitualmente utilizados. O conteúdo objetiva ainda dar condições aos alunos de conhecer e avaliar as respostas fisiológicas em dependência de algumas das características individuais do praticante.

Conteúdo Programático:

1. Introdução à Fisiologia do Exercício. Abordando o exercício físico e a dança.
2. Introdução aos conceitos e classificação das capacidades físicas.
3. Conceitos gerais de Homeostase e feedback.
4. Ajustes e Adaptações Fisiológicas em resposta ao exercício físico: sistemas energéticos envolvidos.
5. Ajustes e Adaptações Fisiológicas em resposta ao exercício físico: sistemas neuro-muscular.
6. Ajustes e Adaptações Fisiológicas em resposta ao exercício físico: sistema cardiovascular: estrutura e função, controle neural e humoral, comportamento das variáveis em reposta ao repouso e a diferentes tipos de exercício físico.
7. Ajuste e Adaptações Fisiológicas em resposta ao exercício físico: sistema cardiorrespiratório: estrutura e organização, trocas gasosas, volumes e capacidades pulmonares de repouso, variáveis cardiorrespiratórias medidas durante o exercício físico.
8. Ajustes e Adaptações Fisiológicas em resposta ao exercício físico: Controle endócrino e Termorregulação.

Estratégia:

- Aulas expositivas utilizando-se recursos audiovisuais como: slides, transparências, multimídias, software, roteiros de aulas práticas e outros;
- Aulas práticas aplicando os conceitos e conhecimentos desenvolvidos;
- Seminários para discussão de textos aplicados.

CrITÉrios de Avaliação:

- Duas avaliações escritas: Prova 1 (peso 4) e Prova 2 (peso 4);
- Presença, pontualidade, participação nas aulas teóricas e práticas e nos seminários, relatórios de aulas práticas e seminários (peso 2).

$$\text{Média Final} = [\text{Prova 1 (x4)} + \text{Prova 2 (x4)} + \text{relatórios-seminários (x2)}]/10$$



CÓDIGO: EF922

NOME: FISILOGIA DO ESFORÇO

Bibliografia:

BÁSICA

- V. J. BARBANTI, *Treinamento Físico: Bases Científicas*. São Paulo, CLR Balieiro, 1986.
- P. M. CLARKSON, SKRINAR, M., *Science of Dance Training*. Champaign, Huma Kinetics, 1988.
- L. S. CONSTANZO, *Fisiologia*. 2ª ed., Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2001.
- M. L. FOSS & KETEYIAN, S. J., *Fox – Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte*. 6ª ed., Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2000.
- A. C. GUYTON, HALL, J. E., *Tratado de Fisiologia Médica*. 10ª ed., Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2002.
- D. W. MCARDLE, KATCH, L. F., KATCH, L. V., *Fisiologia do Exercício. Energia, Nutrição e Desempenho Humano*. 4ª ed., Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1998.
- S. K. POWERS & HOWLEY, E. T., *Fisiologia do Exercício: Teoria e Adaptação ao Condicionamento e ao Desempenho*. São Paulo, Manole, 2000.
- R. A. ROBERGS & ROBERTS, S. O., *Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde*. São Paulo, Phorte Editora, 2002.
- J. WEINECK, *Biologia do Esporte*. São Paulo, Manole, 2000.
- J. WEINECK, *Treinamento Ideal*. São Paulo, Manole, 1999.

COMPLEMENTAR

- B. ABERNETHY, *The Biophysical Foundation of Human Movement*. Champaign, Human Kinetics, 1997.
- M. J. ALTER, *Ciência da Flexibilidade*. 2ª ed., Porto Alegre, Artmed, 1999.
- M. J. ALTER, *Alongamento para os Esportes*. 2ª ed., São Paulo, Manole, 1999.
- R. MAUGHAN, GLEESON, M., GREENHAFF, P. L., *Bioquímica do Exercício e do Treinamento*. São Paulo, Manole, 2000.
- J. A. NEDER & NERY, L. E., *Fisiologia Clínica do Exercício: Teoria e Prática*. São Paulo, Artes Médicas, 2002.
- R. E. RIEGGEL, *Bioquímica do Músculo e do Exercício Físico*. São Leopoldo, UNISINUS, 1999.