

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF512 - ADAPTAÇÕES DOS SISTEMAS ORGÂNICOS AO TREINAMENTO FÍSICO
PROFESSOR RESPONSÁVEL: Mara Patrícia traina Chacon Mikahil
EMENTA: <ul style="list-style-type: none">• Estudo da Fisiologia do Exercício. Ajustes e adaptações dos sistemas orgânicos em resposta ao exercício e ao treinamento físico.
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Propiciar fundamentação fisiológica sobre as respostas agudas ou crônicas frente ao exercício físico e a diferentes especificidades do treinamento físico;• Propiciar condições aos alunos de avaliar, conhecer os efeitos e propor programas de atividades físicas adequados as características individuais do praticante.
PROGRAMA: <ul style="list-style-type: none">• Introdução à Fisiologia do Exercício. Homeostase. Ajustes e Adaptações ao exercício físico;• Metabolismo energético. Metabolismo energético frente a diferentes tipos de exercício físico: ajustes e adaptações fisiológicas;• Ajustes e adaptações neuromusculares frente a diferentes tipos de exercício físico: implicações sobre as propriedades neurais, morfológicas e histoquímicas;• Ajustes e adaptações cardiovasculares frente a diferentes tipos de exercício físico. Avaliação cardiovascular no repouso e no exercício.• Ajustes e adaptações respiratórias frente a diferentes tipos de exercício físico. Integração Cardiorrespiratória. Avaliação da capacidade e potência aeróbia.
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: Referências básicas: <ol style="list-style-type: none">1. McArdle, D.W; Katch, L.F; Katch, L. V. Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano. 8ª. Ed. Rio Janeiro, Guanabara Koogan, 2016.2. Wilmore, J.H.; Costill, D.L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. 5º Ed. São Paulo, Manole, 2013.3. Powers, S.K.; Howley, E.T. Fisiologia do Exercício - Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho - 8ª Ed. 2014. Referências Complementares: <ol style="list-style-type: none">1. Robergs, R.A.; Roberts, S.O. Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde. São Paulo, Phorte Ed, 2002.2. Gorayeb, N.; Barros-Neto, T.L. O Exercício. Preparação Fisiológica, Avaliação Médica, Aspectos Especiais e Preventivos. São Paulo, Atheneu, 1999.3. Neder, J.A.; Nery, L.E. Fisiologia Clínica do Exercício: Teoria e Prática. São Paulo, Artes Médicas, 2002.4. Wasserman, C.; Hansen, J.E.; Sue, B.Y. et al. Principles of Exercise Testing and Interpretation 3ª ed., Lea&Febiger, Phyladelphia, 1999.5. Foss, M.L.; Keteyian, S.J. Fox - Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte. 6ª ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2000.
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: <ul style="list-style-type: none">• avaliações escritas (peso 2);• participação nas aulas teóricas e práticas, relatórios de aulas práticas em grupos (peso 1).