



### **PROGRAMA DE DISCIPLINA**

<b>DISCIPLINA:</b> EF 512 - ADAPTAÇÕES DOS SISTEMAS ORGÂNICOS AO TREINAMENTO FÍSICO
<b>PROFESSOR RESPONSÁVEL:</b> Professor: Mara Patricia Traina Chacon Mikahil
<b>EMENTA:</b> Estudo da Fisiologia do Exercício. Ajustes e adaptações dos sistemas orgânicos em resposta ao exercício e ao treinamento físico.
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Propiciar conhecimentos básicos sobre as respostas fisiológicas agudas ou crônicas frente ao exercício físico e a diferentes especificidades do treinamento;</li><li>• Dar condições aos alunos de avaliar e propor programas de atividades físicas adequados as características individuais do praticante.</li></ul>
<b>PROGRAMA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Introdução à Fisiologia do Exercício. Homeostase. Ajustes e Adaptações ao exercício físico.</li><li>• Metabolismo energético. Metabolismo energético frente a diferentes tipos de exercício físico: ajustes e adaptações fisiológicas.</li><li>• Ajustes e adaptações neuromusculares frente a diferentes tipos de exercício físico: implicações sobre as propriedades neurais, morfológicas e histoquímicas.</li><li>• Ajustes e adaptações cardiovasculares frente a diferentes tipos de exercício físico. Avaliação cardiovascular no repouso e no exercício.</li><li>• Ajustes e adaptações respiratórias frente a diferentes tipos de exercício físico. Integração Cardiorrespiratória. Avaliação da capacidade e potência aeróbia.</li></ul>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:</b> <p><b>Referências básicas:</b> Foss, M.L.; Keteyian, S.J. <b>Fox - Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte</b>. 6ª ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2000. McArdle, D.W; Katch, L.F; Katch, L. V. <b>Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano</b>. 6ª. ed. Rio Janeiro, Guanabara Koogan, 2011. Powers, S.K.; Howley, E.T. <b>Fisiologia do Exercício: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho</b>. São Paulo, Manole, 2000. Robergs, R.A.; Roberts, S.O. <b>Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde</b>. São Paulo, Phorte Ed, 2002. Wilmore, J.H.; Costill, D.L. <b>Fisiologia do Esporte e do Exercício</b>. 2º. ed. São Paulo, Manole, 2001.</p> <p><b>Referências Complementares:</b> Bompa, T. <b>Periodização Teoria e Metodologia do Treinamento</b>. São Paulo, Phorte Editora, 2002. Gorayeb, N.; Barros-Neto, T.L. <b>O Exercício. Preparação Fisiológica, Avaliação Médica, Aspectos Especiais e Preventivos</b>. São Paulo, Atheneu, 1999. Maughan, R.; Gleeson, M.; Greenhaff, P.L. <b>Bioquímica do Exercício e do Treinamento</b>. São Paulo, Manole, 2000. Neder, J.A.; Nery, L.E. <b>Fisiologia Clínica do Exercício: Teoria e Prática</b>. São Paulo, Artes Médicas, 2002. Wasserman, C.; Hansen, J.E.; Sue, B.Y. et al. <b>Principles of Exercise Testing and Interpretation</b> 3ª ed., Lea&amp;Febiger, Phyladelphia, 1999.</p>
<b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Duas avaliações escritas individuais: Prova 1 (peso 2) e Prova 2 (peso 2);</li><li>• Presença, pontualidade, participação nas aulas teóricas e práticas.</li><li>• Relatórios de aulas práticas em grupos (máximo 6 alunos) (peso 1).</li><li>• Média final = [ Prova1 (x2) + Prova2 (x2) + relatórios das práticas (x1)] /5</li></ul>

