



PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF 512 - ADAPTAÇÕES DOS SISTEMAS ORGÂNICOS AO TREINAMENTO FÍSICO
PROFESSOR RESPONSÁVEL: Mara Patrícia C. Mikahil
EMENTA: 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 conhecimentos básicos sobre as respostas fisiológicas agudas ou crônicas frente ao exercício físico e a diferentes especificidades do treinamento;• Dar condições aos alunos de avaliar 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: <u>Referências básicas:</u> <ol style="list-style-type: none">1. Foss, M.L.; Keteyian, S.J. Fox - Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte. 6^a ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2000.2. McArdle, D.W; Katch, L.F; Katch, L. V. Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano. 6^a. ed. Rio Janeiro, Guanabara Koogan, 2011.3. Powers, S.K.; Howley, E.T. Fisiologia do Exercício: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho. São Paulo, Manole, 2000.4. Robergs, R.A.; Roberts, S.O. Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde. São Paulo, Phorte Ed, 2002.5. Wilmore, J.H.; Costill, D.L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. 2^o. ed. São Paulo, Manole, 2001. <u>Referências Complementares:</u> <ol style="list-style-type: none">6. Bompa, T. Periodização Teoria e Metodologia do Treinamento. São Paulo, Phorte Editora, 2002.7. Gorayeb, N.; Barros-Neto, T.L. O Exercício. Preparação Fisiológica, Avaliação Médica, Aspectos Especiais e Preventivos. São Paulo, Atheneu, 1999.8. Maughan, R.; Gleeson, M.; Greenhaff, P.L. Bioquímica do Exercício e do Treinamento. São Paulo, Manole, 2000.9. Neder, J.A.; Nery, L.E. Fisiologia Clínica do Exercício: Teoria e Prática. São Paulo, Artes Médicas, 2002.10. Wasserman, C.; Hansen, J.E.; Sue, B.Y. et al. Principles of Exercise Testing and Interpretation 3^a ed., Lea&Febiger, Phyladelphia, 1999.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: