



### PROGRAMA DE DISCIPLINA

<b>DISCIPLINA:</b> EF 922 – FISILOGIA DO ESFORÇO
<b>PROFESSOR RESPONSÁVEL:</b>
<b>EMENTA:</b> 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.
<b>OBJETIVOS:</b> 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.
<b>PROGRAMA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Introdução à Fisiologia do Exercício. Abordando o exercício físico e a dança.</li><li>• Introdução aos conceitos e classificação das capacidades físicas.</li><li>• Conceitos gerais de Homeostase e feedback.</li><li>• Ajustes e Adaptações Fisiológicas em resposta ao exercício físico: sistemas energéticos envolvidos.</li><li>• Ajustes e Adaptações Fisiológicas em resposta ao exercício físico: sistemas neuro-muscular.</li><li>• 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.</li><li>• 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.</li><li>• Ajustes e Adaptações Fisiológicas em resposta ao exercício físico: Controle endócrino e Termorregulação.</li></ul>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:</b> <b>Referências básicas:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. V. J. BARBANTI, <i>Treinamento Físico: Bases Científicas</i>. São Paulo, CLR Balieiro, 1986.</li><li>2. P. M. CLARKSON, SKRINAR, M., <i>Science of Dance Training</i>. Champaign, Huma Kinetics, 1988.</li><li>3. L. S. CONSTANZO, <i>Fisiologia</i>. 2ª ed., Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2001.</li><li>4. M. L. FOSS &amp; KETEVIAN, S. J., <i>Fox – Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte</i>. 6ª ed., Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2000.</li><li>5. C. GUYTON, HALL, J. E., <i>Tratado de Fisiologia Médica</i>. 10ª ed., Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2002.</li><li>6. D. W. MCARDLE, KATCH, L. F., KATCH, L. V., <i>Fisiologia do Exercício. Energia, Nutrição e Desempenho Humano</i>. 4ª ed., Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1998.</li><li>7. S. K. POWERS &amp; HOWLEY, E. T., <i>Fisiologia do Exercício: Teoria e Adaptação ao Condicionamento e ao Desempenho</i>. São Paulo, Manole, 2000.</li><li>8. R. A. ROBERGS &amp; ROBERTS, S. O., <i>Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde</i>. São Paulo, Phorte Editora, 2002.</li><li>9. J. WEINECK, <i>Biologia do Esporte</i>. São Paulo, Manole, 2000.</li><li>10. J. WEINECK, <i>Treinamento Ideal</i>. São Paulo, Manole, 1999.</li></ol>

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

**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).
- Média Final = [Prova 1 (x4) + Prova 2 (x4) + relatórios-seminários (x2)]/10