

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF512 ADAPTAÇÕES DOS SISTEMAS ORGÂNICOS AO TREINAMENTO FÍSICO					
PROFESSOR RESPONSÁVEL: MARA PATRÍCIA TRAINA CHACON-MIKAHIL					
HORAS SEMANAIS:					
Teóricas	Práticas	Laboratório	Orientação	Distância	
45	15	0	0	0	
Estudo em Casa	Sala de Aula	Prática de Extensão	Orientação de Extensão		
0	60	0	0		
Nº semanas	Carga horária total	Créditos	Exame	Frequência	Aprovação
15	60	4	SIM	>=75%	SIM
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 dos sistemas orgânicos frente aos diferentes estímulos do exercício físico (respostas agudas) e a diferentes especificidades dos programas de treinamento esportivo (respostas crônicas); • Propiciar condições aos alunos de avaliar e propor programas de exercícios e/ou treinamentos físicos adequados as características de diferentes populações (escolares crianças e jovens, adultos, atletas, idosos, outros). 					
PROGRAMA:					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Introdução à Fisiologia do Exercício. Homeostase. Ajustes e Adaptações ao exercício físico; 2. Metabolismo energético. Metabolismo energético frente a diferentes tipos de exercício físico: ajustes e adaptações fisiológicas; 3. Ajustes e adaptações neuromusculares frente a diferentes tipos de exercício físico: implicações sobre as propriedades neurais, morfológicas e histoquímicas; 4. Ajustes e adaptações cardiovasculares frente a diferentes tipos de exercício físico. Avaliação cardiovascular no repouso e no exercício; 5. Ajustes e adaptações respiratórias frente a diferentes tipos de exercício físico. Integração Cardiorrespiratória. Avaliação da capacidade e potência aeróbia. 					

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

MCARDLLE, D.W; KATCH, L.F; KATCH, L. V. Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano. 8ª ed. Rio Janeiro, Guanabara Koogan, 2016.

HOWLEY, Edward T. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 9ª ed. São Paulo: Manole, 2017.

KENNEDY, LARRY W.; WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. 7ª ed. São Paulo, Manole, 2020.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

FLECK, Steven J.; DESCHENES, Michael R. Fisiologia do exercício: teoria e prática. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

PITHON-CURI, Tania Cristina. Fisiologia do exercício. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

WASSERMAN, K.; HANSEN, J.E.; SUE, D.Y. et al. Principles of Exercise Testing and Interpretation 5ª ed., WoltersKluwer, Phyladelphia, 2011.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

Participação, desenvolvimento e entregas das atividades propostas (individuais ou em grupos), conforme temas e cronograma da disciplina (peso 1);

Avaliações escritas individuais ou em grupo: conforme cronograma da disciplina (peso 2).