



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA**

**CÓDIGO: EF512**

**NOME: Adaptações dos Sistemas Orgânicos ao Treinamento Físico**

**OF:S-1 T:03 P:00 L:01 O:00 D:00 E:00 HS:04 SL:04 C:04 EX:S**

**EMENTA:**

Estudo da Fisiologia do Exercício. Ajustes e adaptações dos sistemas orgânicos em resposta ao exercício e ao treinamento físico.

**PROF<sup>(a)</sup> DR<sup>(a)</sup> Mara Patrícia Traina Chacon Mikahil  
RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA**

**PROF<sup>(a)</sup> DR. Miguel de Arruda  
CHEFE DEPARTAMENTO**

**PROF. DR. Paulo César Montagner  
DIRETOR DA UNIDADE**



## FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA PROGRAMA DE DISCIPLINA

### **OBJETIVOS:**

- 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.

### **ESTRATÉGIAS:**

- aulas expositivas utilizando-se recursos audiovisuais como: slides, transparências, multimídia, filmes, Internet e outros;
- aulas práticas aplicando os conceitos e conhecimentos desenvolvidos;
- discussão de textos aplicados;
- palestras.

### **AVALIAÇÃO:**

Os critérios de avaliação utilizados serão:

- duas avaliações escritas;
- frequência, participação nas aulas e em seminários, trabalhos individuais ou em grupos, incluindo relatórios das aulas práticas.



## FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA PROGRAMA DE DISCIPLINA

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

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 aeróbia.

### BIBLIOGRAFIA BÁSICA

Foss, M.L.; Keteyian, S.J. **Fox - Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte**. 6ª ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2000.

McArdle, D.W; Katch, L.F; Katch, L. V. **Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano**. 4ª. ed. Rio Janeiro, Guanabara Koogan, 1998./ 5ª. ed., 2003.

Powers, S.K.; Howley, E.T. **Fisiologia do Exercício: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho**. São Paulo, Manole, 2000.

Robergs, R.A.; Roberts, S.O. **Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde**. São Paulo, Phorte Ed, 2002.

Wilmore, J.H.; Costill, D.L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. 2º. ed. São Paulo, Manole, 2001.



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA**

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

Bompa, T. **Periodização Teoria e Metodologia do Treinamento**. São Paulo, Phorte Editora, 2002.

Gorayeb, N.; Barros-Neto, T.L. **O Exercício. Preparação Fisiológica, Avaliação Médica, Aspectos Especiais e Preventivos**. São Paulo, Atheneu, 1999.

Neder, J.A.; Nery, L.E. **Fisiologia Clínica do Exercício: Teoria e Prática**. São Paulo, Artes Médicas, 2002.

Wasserman, C.; Hansen, J.E.; Sue, B.Y. et al. **Principles of Exercise Testing and Interpretation 3<sup>a</sup> ed.**, Lea&Febiger, Phyladelphia, 1999.

**PROF<sup>(a)</sup> DR<sup>(a)</sup> Mara Patrícia Traina Chacon Mikahil  
RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA**

**PROF<sup>(a)</sup> DR. Miguel de Arruda  
CHEFE DEPARTAMENTO**

**PROF. DR. Paulo César Montagner  
DIRETOR DA UNIDADE**

**MAIO/2008**