



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

Pré-Req.: BF410

Ementa:

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

Objetivos:

Estratégias:

Aulas expositivas utilizando-se recursos audiovisuais como: slides e software, vídeos, roteiros de aulas práticas;

Aulas práticas aplicando os conceitos e conhecimentos.

Conteúdo Programático:

Apresentação da disciplina e do cronograma.

Introdução à Fisiologia do Exercício. Homeostase.

Ajustes e Adaptações ao exercício físico.

Vídeo: HPL - Laboratório de Performance Humana.

Metabolismo energético.

Metabolismo energético frente a diferentes tipos de exercício físico: ajustes e adaptações fisiológicas.

Geral dos Tecidos: muscular, ósseo, conjuntivo, adiposo.

Efeitos agudos e crônicos do exercício sobre as estruturas ósseas, tendíneas e do tecido adiposo frente a diferentes tipos de exercícios físicos.

Crítérios de Avaliação:

Duas avaliações escritas individuais: Prova 1 (peso 4) e Prova 2 (peso 4);

Presença, pontualidade, participação nas aulas teóricas e práticas, relatórios de aulas práticas em grupos (máximo 5 alunos) (peso 2).

Média final = [Prova1 (x4) + Prova2 (x4) + relatórios das práticas (x2)]/10

Bibliografia:

BÁSICA

M. L. FOSS, KETEVIAN, S. J. FOX, Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte. 6a ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2000.

D. W. MCARDLE, KATCH, L. F., KATCH, L. V., Fisiologia do Exercício. Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 4a ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1998./ 5a ed., 2003.

D. W. MCARDLE, KATCH, L. F., KATCH, L. V., Fundamentos de Fisiologia do Exercício. 2a ed., Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2002.

S. K. POWERS, HOWLEY, E. T., Fisiologia do Exercício: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho. São Paulo, Manole, 2000.

R. A. ROBERGS, ROBERTS, S. O., Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde. São Paulo, Phorte Ed, 2002.



CÓDIGO: EF512

NOME: ADAPTAÇÕES DOS SISTEMAS ORGÂNICOS AO TREINAMENTO FÍSICO

J. H. WILMORE, COSTILL, D. L., Fisiologia do Esporte e do Exercício. 2a ed. São Paulo, Manole, 2001.

COMPLEMENTAR

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

N. GORAYEB, BARROS-NETO, T. L., O Exercício. Preparação Fisiológica, Avaliação Médica, Aspectos Especiais e Preventivos. São Paulo, Atheneu, 1999.

R. MAUGHAN, GLEESON, M., GREENHAFF, P. L., Bioquímica do Exercício e do Treinamento. São Paulo, Manole, 2000.

J. A. NEDER, NERY, L. E., Fisiologia Clínica do Exercício: Teoria e Prática. São Paulo, Artes Médicas, 2002.

R. E. RIEGEL, Bioquímica do Músculo e do Exercício Físico. São Leopoldo, UNISINUS, 1999.

C. WASSERMAN, HANSEN, J. E., SUE, B. Y., et al. Principles of Exercise Testing and Interpretation. 3a ed., Lea & Febiger, Phyladelphia, 1999.