



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE DISCIPLINA



Nome do Componente Curricular em português: Fisiologia do Exercício II		Código: EFD134
Nome do Componente Curricular em inglês: Exercise Physiology II		
Nome e sigla do departamento: CEDUFOP		Unidade acadêmica: Reitoria
Carga horária semestral Ex: 60 horas	Carga horária semanal teórica 02 horas/aula	Carga horária semanal prática 02 horas/aula
Ementa: Estudo dos métodos de medida dos parâmetros fisiológicos durante o exercício físico e de controle do treinamento físico desde a qualidade de vida até o desempenho. Identificação das alterações fisiológicas produzidas estresse ambiental e pelo treinamento físico de alto rendimento.		
Conteúdo programático:		
Métodos de Medida		
Objetivos: Identificar os métodos de medida dos parâmetros fisiológicos como parâmetro de controle do treinamento físico		
01. Triagem e estratificação de risco		
02. Unidades de medida		
03. Medida do trabalho e Potência		
04. Medida e estimativa do VO ₂		
05. Lactato como parâmetro de controle do treinamento		
06. Limiar glicêmico		
Sistema metabólico e treinamento físico		
Objetivos: Reconhecer e avaliar o efeito do exercício e do treinamento físico sobre o metabolismo energético em repouso e durante a atividade.		
01. Taxa metabólica basal		
02. Gasto energético		
03. Balanço energético		
04. Composição corporal e gasto energético		
05. Estimativa do gasto energético		

Estresse ambiental e exercício físico

Objetivos: Identificar as alterações produzidas pelo exercício físico agudo e crônico em diferentes condições ambientais

01. Exercício físico e calor

02. Hidratação e exercício físico

03. Exercício físico e frio

04. Exercício físico e altitude

Fisiologia do envelhecimento e pediátrica

Objetivos: Identificar os métodos de medida dos parâmetros fisiológicos como parâmetro de controle do treinamento físico em idosos, crianças e adolescentes.

01. Alterações fisiológicas com o envelhecimento

02. Medidas dos parâmetros fisiológicos alterados pelo treinamento físico no idoso

03. Fisiologia pediátrica

04. Medidas dos parâmetros fisiológicos alterados pelo treinamento físico em crianças e adolescentes

Alterações fisiológicas produzidas pelo treinamento físico voltado ao desempenho

Objetivos: Identificar as alterações fisiológicas produzidas pelo treinamento físico de alto rendimento, fisiologia do atleta.

01. Resposta hormonal ao exercício de alta intensidade

02. Cardiologia do esporte de alto rendimento

03. Overtraining

Bibliografia básica:

Jack H. Wilmore, David L. Costill. Fisiologia do esporte e do exercício. Manole, 4 ed., 2010.

William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Guanabara Koogan, 3 ed., 1992

Scott K. Powers, Edward T. Howley. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. Manole, 5 ed., 2005.

Bibliografia complementar:

Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. Guanabara Koogan- 7ª ed. ACMS/American College of Sports Medicine

Joao Carlos Bouzas Marins e Ronaldo Sergio Giannichi. Avaliação e prescrição de atividade

física : Guia Prático. Shape 2006.