

**Escola de Educação Física e Esporte**  
**EFB5767- Exercício físico nas doenças cardiovasculares**

Roteiro de acompanhamento aula prática

**Estação 1:** *O coração como bomba (Cap. do livro da Profa. Margarida Mello Aires)*

Após observar o sistema de coração como bomba, identifique cada um de seus componentes para em seguida realizar os testes você deve dominar os conceitos de:

- 1) Pré-carga. Situação em que ocorreu um aumento de pré-carga. Em sua opinião que tipo de exercício levaria a aumentos de pré-carga?
- 2) Pós-carga? Situação em que ocorreu um aumento de pós-carga? Em sua opinião que tipo de exercício levaria a aumentos intermitentes de pós-carga?
- 3) Contratilidade cardíaca. Quais fatores afetam a contratilidade cardíaca? O que ocorre com a contratilidade cardíaca durante o exercício físico?

**Estação 2:** *Hemodinâmica (Cap. do livro do Berne e Levy). Exercícios-relação entre pressão, fluxo e resistência*

Após observar o sistema de vasos, você deve dominar os conceitos de:

- 4) Condutância/resistência em paralelo e série e entender como ela altera o fluxo.

**Estação 3:** *Sistema nervoso autônomo (Cap. do livro do Robert Lent). Teste conflito palavra-cor.*

- 5) Após observar o que ocorre com a frequência cardíaca no teste de conflito palavra-cor, você deverá entender:
  - a) Qual divisão do sistema nervoso autônomo (SNA) é acionada. Descreva suas características, neurotransmissor e receptor cardíaco.
  - b) O que você acha que ocorrerá nessa subdivisão do SNA durante o exercício físico? Como essa divisão do SNA afetará a contratilidade cardíaca no exercício?

**Estação 4:** *Sistema nervoso autônomo (Cap. do livro do Robert Lent). Teste da imersão do rosto na água gelada*

- 6) Após observar o que ocorre com a frequência cardíaca no teste de imersão do rosto na água gelada, você deverá entender:
  - a) Qual divisão do sistema nervoso autônomo é acionada. Descreva suas características, neurotransmissor e receptor cardíaco.
  - b) O que você acha que ocorrerá nessa subdivisão do SNA durante a realização do exercício físico?