

**Escola de Educação Física e Esporte****Biodinâmica do Mov Corpo Humano****Disciplina: EFB0105 - Fisiologia da Atividade Motora I**
Exercise Physiology I

Créditos Aula:	3
Créditos Trabalho:	1
Carga Horária Total:	75 h
Tipo:	Semestral
Ativação:	01/01/2013

Objetivos

Propiciar aos alunos do Bacharelado em Educação Física e Esporte, conhecimentos básicos de Fisiologia do Exercício, discutindo as adaptações fisiológicas agudas e crônicas ao exercício físico, bem como, os mecanismos responsáveis por essas adaptações. Em Fisiologia da Atividade Motora I, será dada especial atenção a fisiologia muscular, nervosa e cardiovascular. Ao concluir a disciplina, o aluno deve ter adquirido conhecimentos abrangentes e estar capacitado a relacionar fisiologia do exercício às outras disciplinas do currículo.

Docente(s) Responsável(eis)

84512 - Cláudia Lúcia de Moraes Forjaz

92995 - Patricia Chakur Brum

Programa Resumido

Essa disciplina tem por objetivo estudar os efeitos agudos e crônicos do exercício físico sobre as funções fisiológicas. Inicialmente, será abordada a função muscular durante a execução de exercícios físicos e as adaptações musculares a diferentes tipos de treinamento físico. Posteriormente, serão estudados os ajustes cardiovasculares observados durante e após a execução de exercício físico, discutindo-se o efeito da intensidade, duração e massa muscular envolvidos no exercício físico. Além disso, serão abordadas as adaptações cardiovasculares ao treinamento físico regular. Finalizando, serão discutidas formas de prescrição de exercícios baseadas no comportamento das variáveis cardiovasculares.

Programa

- 1.Revisão de conceitos da fisiologia do músculo esquelético
- 2.Efeito do exercício agudo sobre o músculo esquelético
- 3.Adaptações músculo-esqueléticas ao treinamento físico aeróbico contínuo e intermitente, treinamento de força para hipertrofia, treinamento concorrente, treinamento para melhora na flexibilidade.
- 4.Revisão de conceitos da fisiologia do sistema nervoso autônomo e sistema cardiovascular
- 5.Respostas cardiovasculares ao exercício físico agudo dinâmico e estático
- 6.Efeito do treinamento físico no sistema cardiovascular (repouso e durante a realização do exercício físico)
- 7.Prescrição de treinamento físico com base nas respostas cardiovasculares.

Avaliação**Método**

- Aulas expositivas dialogadas
- Estudo dirigido em classe
- Aulas práticas
- Estudo do meio
- Estudos de caso
- Construção de mapas conceituais

Critério

02 (duas) provas escritas: 1 (peso 3,5) e 2 (peso 5) cumulativa
Trabalhos, resenhas de artigos, estudo dirigido, relatórios de aulas práticas, relatórios de visitas: peso 1,5
Média do semestre = (1a. prova x 0,35) + (2a. prova x 0,5) + (tarefas x 0,15)

Norma de Recuperação

Não haverá segunda avaliação.

Bibliografia

Edições mais recentes dos seguintes livros:

ACSM. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e a prescrição de exercícios. São Paulo, Koogan

Lent, R. Cem bilhões de neurônios. Editora Atheneu

AIRES, M. M. Fisiologia. Rio de Janeiro, Guanabara-Koogan,

NEGRÃO, C.E. & BARRETTO, A.C. Cardiologia do Exercício do sedentário ao atleta

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I. & KATCH, V.L. Fisiologia do Exercício – energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro, Guanabara-Koogan,

ROBERGS, R.A. & ROBERTS, S.O. Exercise physiology: exercise performance and clinical applications. St. Louis, Mosby

Textos selecionados pela docente

[Clique para consultar os requisitos para EFB0105](#)

[Clique para consultar o oferecimento para EFB0105](#)

[Créditos](#) | [Fale conosco](#)

© 1999 - 2017 - Superintendência de Tecnologia da Informação/USP