

# Programa Analítico de Disciplina

## EFI 218 - Fisiologia do Esforço I

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Catálogo: 2022

Número de créditos: 4  
Carga horária semestral: 60h  
Carga horária semanal teórica: 4h  
Carga horária semanal prática: 0h  
Semestres: II

### Objetivos

*Não definidos*

### Ementa

Introdução à fisiologia do esforço. Bioenergética. Aspectos cardiopulmonares no exercício. Aspectos neuromusculares e ósseos no exercício. Adaptações metabólicas agudas e crônicas ao exercício. Resposta endócrina ao exercício. Respostas imunológicas ao exercício. Efeitos do destreinamento.

### Pré e correquisitos

BAN 231 ou BAN 232

### Oferecimentos obrigatórios

Curso	Período
Educação Física - Bacharelado	4
Educação Física - Licenciatura	4

### Oferecimentos optativos

Curso	Grupo de optativas
Nutrição	Geral

## EFI 218 - Fisiologia do Esforço I

Conteúdo					
Unidade	T	P	ED	Pj	To
<b>1. Introdução à fisiologia do esforço</b>	2h	0h	0h	0h	2h
<b>2. Bioenergética</b> 1. Introdução à transferência de energia 2. Transferência de energia no corpo 3. Transferência de energia no exercício 4. Medidas de consumo de energia em repouso e exercício	12h	0h	0h	0h	12h
<b>3. Aspectos cardiopulmonares no exercício</b> 1. Estrutura e funções pulmonares no exercício 2. Permuta e transporte de gases 3. Dinâmica da ventilação pulmonar 4. Sistema cardiovascular no exercício 5. Características inerentes ao gênero e fase de desenvolvimento	12h	0h	0h	0h	12h
<b>4. Aspectos neuromusculares e ósseos no exercício</b> 1. Sistema ósseo e músculo esquelético: estrutura e funções 2. Fisiologia da força 3. Fisiologia da flexibilidade 4. Características inerentes ao gênero e fase de desenvolvimento	14h	0h	0h	0h	14h
<b>5. Adaptações metabólicas agudas e crônicas ao exercício</b> 1. Respostas agudas em repouso, em exercício submáximo e máximo 2. Respostas crônicas em repouso, em exercício submáximo e máximo 3. Características inerentes ao gênero e fase de desenvolvimento	6h	0h	0h	0h	6h
<b>6. Resposta endócrina ao exercício</b> 1. Visão global do sistema endócrino 2. Principais hormônios relacionados ao exercício físico	6h	0h	0h	0h	6h
<b>7. Respostas imunológicas ao exercício</b> 1. Visão geral do sistema imunológico 2. Fundamentos gerais das respostas imunológicas ao exercício	4h	0h	0h	0h	4h
<b>8. Efeitos do destreinamento</b>	4h	0h	0h	0h	4h
<b>Total</b>	<b>60h</b>	<b>0h</b>	<b>0h</b>	<b>0h</b>	<b>60h</b>

Teórica (T); Prática (P); Estudo Dirigido (ED); Projeto (Pj); Total (To);

Planejamento pedagógico	
Carga horária	Itens
Teórica	<i>Não definidos</i>
Prática	<i>Não definidos</i>
Estudo Dirigido	<i>Não definidos</i>

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: ST1J.PH5D.BUT5

Projeto	<i>Não definidos</i>
Recursos auxiliares	<i>Não definidos</i>

## EFI 218 - Fisiologia do Esforço I

### Bibliografias básicas

Descrição	Exemplares
COHEN, M. (Coord.) Guia de Medicina do Esporte. São Paulo: Manole, 2008.	0
McARDLE, W.; KATCH, F. & KATCH, V. Fisiologia do exercício: energia nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara, 1992.	0
WILMORE, J.; COSTILL, D. Fisiologia do esporte e do exercício. São Paulo: Manole, 2001	0

### Bibliografias complementares

Descrição	Exemplares
AMERICAN College of Sports Medicine. Manual de pesquisa das diretrizes do ACMS para os testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro: Guanabara, 2003.	0
AMORIM, P.; GOMES, T. Gasto energético na atividade física. Rio de Janeiro: Shape, 2003.	0
MAUGHAN, R.; GLEESON, M.; GREENHAFF, P. Bioquímica do exercício e do treinamento. São Paulo: Manole, 2000.	0
POWERS, S.; HOWLEY, E. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. São Paulo: Manole, 2000.	0
ROBERGS, R.; ROBERTS, S. Fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde. São Paulo: Editora Phorte, 2002.	0