

Programa Analítico de Disciplina

EFI 218 - Fisiologia do Esforço I

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

Catálogo: 2023

Número de créditos: 4

Carga horária semestral: 60h

Carga horária semanal teórica: 4h

Carga horária semanal prática: 0h

Carga horária de extensão: 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
1. Introdução à fisiologia do esforço	2h	0h	0h	0h	2h
2. Bioenergética 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
3. Aspectos cardiopulmonares no exercício 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
4. Aspectos neuromusculares e ósseos no exercício 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
5. Adaptações metabólicas agudas e crônicas ao exercício 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
6. Resposta endócrina ao exercício 1. Visão global do sistema endócrino 2. Principais hormônios relacionados ao exercício físico	6h	0h	0h	0h	6h
7. Respostas imunológicas ao exercício 1. Visão geral do sistema imunológico 2. Fundamentos gerais das respostas imunológicas ao exercício	4h	0h	0h	0h	4h
8. Efeitos do destreinamento	4h	0h	0h	0h	4h
Total	60h	0h	0h	0h	60h

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

Planejamento pedagógico	
Carga horária	Itens
Teórica	Não definidos
Prática	Não definidos
Estudo Dirigido	Não definidos

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: J6I5.LPB5.4UA2

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