



DEPARTAMENTO DE BIOCIENTÍFICAS;
Disciplina: FISILOGIA DO EXERCÍCIO I
Código: EFF 240
Carga Horária Total: 60h
Número de Créditos: 04 **Período: 4º**
Pré/co-requisitos: (BMB 204) Fisiologia EI

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Estudo da fisiologia humana quando em movimento e análise dos efeitos estruturais, bioquímicos e funcionais de adaptação ao esforço no homem e na mulher sadios, bem como o estudo dos fatores limitantes do desempenho humano nas diferentes faixas etárias.

OBJETIVOS GERAIS:

- Aplicar os conhecimentos em prol da saúde da população que pratica o exercício físico.
- Optimizar o desempenho atlético nas competições desportivas
- Classificar os indivíduos através de testes específicos, em vários níveis de aptidão física.

PROGRAMA

Unidades	Conteúdo
1.	<i>Músculo esquelético: estrutura e função</i>
2.	<i>Controle neural do movimento humano</i>
3	<i>Fontes do ATP</i>
4.	<i>Metabolismo, Nutrição e Exercício</i>
5	<i>Composição Corporal</i>
6.	<i>Respiração e Exercício</i>
7.	<i>Coração e exercício</i>
8,	<i>Circulação e Exercício</i>
9.	<i>Endocrinologia e Exercício</i>
10.	<i>Endurance e flexibilidade</i>
11.	<i>Ambientes especiais: altitude, mergulho, calor, frio</i>
12.	<i>Limiar Anaeróbico</i>
13.	<i>Populações especiais e exercício: criança, adolescente, idoso e mulher</i>
14.	<i>Prevenção e risco coronariano frente ao exercício</i>
15.	<i>Treinamento para sedentários</i>
16.	<i>Ergometria</i>



METODOLOGIA:

Aulas expositivas sobre o programa descrito sendo, eventualmente, demonstrado em sala alguns testes relativos ao assunto. Recursos audiovisuais de rotina: retroprojektor e slides.

AVALIAÇÃO:

Do aluno: o grau final é resultado de três avaliações formativas, duas provas parciais, um trabalho individual baseado no fichamento de 5 (cinco) publicações em periódicos científicos, além de participação em aulas práticas e assiduidade.

BIBLIOGRAFIA:

- FOX, Bowers e FOSS - Bases fisiológicas da Educação Física e dos Desportos
. Editora Guanabara, 4ª Edição, 1991
WEINECK, Jurgen - Biologia do Esporte
Editora Manole, 1991



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

Avenida Brigadeiro Trompowsky, s/nº
Cidade Universitária - Ilha do Fundão
Rio de Janeiro - RJ - CEP 21947-970
eff 240.doc16/06/04

Tele Fax.: (021) 240 9068
Tels.: (021) 560 8543 (021) 280 8593
(021) 280 1465 (021) 280 1745