



DEPARTAMENTO DE BIOCIENTÍFICAS
Disciplina: FISILOGIA DO EXERCÍCIO II
Código: EFF 470
Carga Horária Total: 60 h
Número de Créditos: 04 Período: 5º
Pré/co-requisitos: (EFF 240) Fisiologia do Exercício I

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Estudo da fisiologia humana quando em movimento contínuo, intermitente e de intensidade e durações variáveis e análise dos efeitos estruturais, bioquímicos e funcionais de adaptação do indivíduo sadio.

OBJETIVOS GERAIS:

A revisão dos princípios da Fisiologia do Exercício e suas implicações com o treinamento desportivo colocará o aluno em condição de melhor lidar com indivíduos submetidos ao exercício físico.

PROGRAMA

| <i>Unidades</i> | <i>Conteúdo</i> |
|------------------------|--|
| 1. | <i>Respostas metabólicas ao treinamento</i> |
| 2. | <i>Aplicações do conceito “Limiar Anaeróbico”</i> |
| 3. | <i>Princípios fisiológicos do treinamento (sobrecarga, frequência, duração, intensidade) intervalado e contínuo</i> |
| 4. | <i>Detreinamento</i> |
| 5. | <i>Variações da composição corporal frente ao treinamento</i> |
| 6. | <i>Dinâmica cárdio respiratória no exercício e suas adaptações ao treinamento</i> |

METODOLOGIA:

- Dinâmica de grupo: - aulas expositivas
- seminários
- aulas teóricas-práticas



AVALIAÇÃO:

Do aluno: Avaliações formativas
Avaliações somativas
Trabalhos individuais
Do curso: pelo rendimento escolar

BIBLIOGRAFIA:

WEINECK, J – Biologia do Esporte
Manole, SP, 1991
BOWES, Fox e FOSS – Bases fisiológicas da Educação Física e Desportos
Editora Guanabara, RJ 1991 – 4ª edição