



DEPARTAMENTO DE BIOCIÊNCIAS

Disciplina: FISILOGIA DO EXERCÍCIO III

Código: EFF 603

Carga Horária Total: 45 h

Número de Créditos: 03 Período: a partir do 5º

Pré/co-requisitos: (EFF 470) Fisiologia do Exercício II

PLANO DE CURSO

EMENTA:

O estudo de tópicos especiais adequados ao graduando que procura no mercado de trabalho a área do treinamento físico, seja ou da competição desportiva, de manutenção da aptidão ou de reabilitação, deve ser orientado pela exposição de temas que considerem o seguinte:

- benefícios gerais para a saúde pelo exercício;
- fisiologia da força muscular, da velocidade, da endurance, da flexibilidade, da fadiga, da marcha, da corrida, do ciclismo e da natação;
- recursos ergogênicos;

Considera-se as expectativas de oferta, no mercado de trabalho, para a técnica de exercício.

OBJETIVOS GERAIS:

Orientar o graduando que optou pelo aprofundamento, na graduação, a fim de habilitá-lo ao trabalho nas comissões técnicas que dirigem as equipes desportivas, nas academias de ginástica e de reabilitação cardiorespiratória.

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

1. *Histórico da Fisiologia do Exercício*
2. *Benefícios gerados pelo treinamento físico*
3. *Fisiologia da força muscular, velocidade, flexibilidade e da endurance*
4. *Fadiga local e central*
5. *“Doping”*
6. *O técnico do exercício e suas atribuições nos programas de atividade física*
7. *Prescrição de exercícios*

METODOLOGIA:

Dinâmica de grupo: - aulas teóricas
- seminários



Recursos: - retroprojektor, slides e apostilas

AVALIAÇÃO:

Do aluno: 3 avaliações formativas
2 provas parciais
1 monografia abordando temas de interesse da área
Do curso: pelo rendimento dos alunos.

BIBLIOGRAFIA:

MCARDLE, William, KATCH, Frank e KATCH, Victor – Exercise Physiology – Energy, Nutrition and Human Performance
3rd Edition Lea Febiger, Philadelphia, 1991
BOWES, Fox e FOSS – Bases fisiológicas da Educação Física e Desportos
Editora Guanabara, RJ 1991 – 4^a edição