



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

EMENTA DE DISCIPLINA

EFF734 – Fisiologia no Exercício de Alta Intensidade

Nível: Mestrado e Doutorado

Carga Horária: 45 h/aula – 3 créditos

Ementa:

Histórico da fisiologia do exercício de alta intensidade, treinamentos contínuos, força, intervalados e em circuitos. Fisiologia dos exercícios de alta intensidade e adaptações na composição corporal, no Vo₂, limiar anaeróbio e na força. Mecanismos de fadiga periférica e central. Recursos ergogênicos como, carboidratos, aminoácidos, creatina e cafeína.

Bibliografia:

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 10 ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2018.

BROOKS, G.A et al. Fisiologia do Exercício. Bioenergética Humana e Suas Aplicações. 4a ed. São Paulo: Phorte, 2013.

BROOKS, G. A. The science and translation of lactate shuttle theory. Cell Metabolism. v. 27, n. 4, p. 757-785, 2018.

BURKE, L. M. et al. Toward a common understanding of diet–exercise strategies to manipulate fuel availability for training and competition preparation in endurance sport. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, v. 28, n. 5, p. 451-463, 2018.

KENNEY, W. L; WILMORE, J.H. & COSTILL, D.L. Fisiologia do esporte e do exercício. 5a ed., São Paulo: Manole, 2013.

KRAEMER, W.J.; FLECK, S.J.; DESCHENES, M.R. Fisiologia do Exercício: Teoria e Prática. 2a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

LOCKE, S. R. Et al. High-Intensity Interval or Continuous Moderate Exercise: A 24-Week Pilot Trial. Medicine & Science in Sports & Exercise: 50(10):2067-2075, 2018.

MARK BURNLEY & ANDREW M. JONES. Power–duration relationship: Physiology, fatigue, and the limits of human performance. European Journal of Sport Science. 18:1, 1-12, 2018.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I. & KATCH, V.L. Fisiologia do exercício: Nutrição, Energia e Desempenho Humano. 8a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.



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

POWERS, S. K. & HOWLEY, E. T. Fisiologia do exercício: Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 9a ed. São Paulo: Manole, 2016.