

FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE

DisciplinalID - 101249

Descrição da disciplina e código do produto

FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE - (ID 60022)

Ementa

Respostas agudas e crônicas ao exercício físico. Bioenergética e metabolismo em diferentes intensidades e volumes de exercício. Respostas cardiorrespiratórias ao exercício. Comportamento neuromuscular e neuroendócrino ao exercício físico. Respostas imunes, termorregulação e equilíbrio ácido-base ao exercício.

Conteúdo programático

1.
Sistemas metabólicos
2.
Sistema respiratório
3.
Sistema cardiovascular
4.
Sistema neuromuscular esquelético
5.
Sistema neuroendócrino do exercício
6.
Tópicos especiais do exercício

Bibliografia básica

- KATCH, F.; KATCH, V.; McARDLE, W. Fisiologia do exercício. Nutrição, energia e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.
- POWERS, S.; HOWLEY, E. T. Fisiologia do exercício. Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.
- PLOWMAN, S.; SMITH, D. Fisiologia do exercício. Para saúde, aptidão e desempenho. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.
- FOSS, M. L.; KETEYIAN, S. J. Fox - Bases fisiológicas do exercício e do esporte. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.
- FRANCHINI, E. Fisiologia do exercício intermitente de alta intensidade. São Paulo: Phorte, 2015.
- RIEBE, D. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.
- FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J.; DESCHENES, M. R. Fisiologia do exercício. Teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.
- WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. Fisiologia do esporte e do exercício. São Paulo: Manole, 2001.