

FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE

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.

Plano de Aula

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

Bibliografia

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.; KETELYAN, 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.