

**FORMULÁRIO PARA APRESENTAÇÃO DE DISCIPLINAS DO PROGRAMA
MULTICÊNTRICO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS FISIOLÓGICAS**

A disciplina poderá ser cursada por mestrandos ou doutorandos.

Não há pré-requisitos.

Disciplina não obrigatória.

NOME DA DISCIPLINA:

Fisiologia do Exercício e do Esforço Físico

NUP742

UNIDADE:

NUPEM-UFRJ Campus Macaé

Nº DE CRÉDITOS E HORAS DE ATIVIDADES:

02 créditos = 30 horas

FREQUÊNCIA DAS AULAS E DURAÇÃO EM SEMANAS:

Aulas de 3 horas 1 vez por semana durante 10 semanas.

DOCENTES RESPONSÁVEIS:

Gustavo Vieira de Oliveira

DOCENTES COLABORADORES:

Não há

OBJETIVOS:

Aprofundar a compreensão dos processos fisiológicos envolvidos com o exercício físico e esporte e seu impacto na saúde humana

JUSTIFICATIVA:

A prática de exercício físico impacta positivamente na saúde humana tendo em vista as modificações fisiológicas que essa prática induz em diversos sistemas corporais. Numa perspectiva de saúde, o exercício físico tem sido utilizado como uma ferramenta no controle de doenças cardiovasculares, metabólicas, neurodegenerativas, manutenção da massa corporal entre outras complicações. Nesse sentido, compreender como a prática de exercício físico altera aspectos morfológicos e fisiológicos de tal modo que

proporcione uma melhor qualidade de vida da população é de suma importância para estudantes de pós-graduação em Ciências Fisiológicas. Além disso, conhecer a respeito

da pesquisa científica envolvendo o exercício físico é interessante para que o pós-graduando possa obter habilidade de visualizar e interpretar dados e informações da área da fisiologia do exercício a fim de aplicar esse conhecimento na sua área de formação. Portanto, o discente deve ser capaz de aplicar seus conhecimentos adquiridos na disciplina para a população em termos práticos e científico.

EMENTA:

Introdução a fisiologia do exercício

Fisiologia cardiorrespiratório

Fisiologia muscular

Fisiologia neuromuscular

Fisiologia endócrina

Integração dos sistemas durante o esforço físico

Impacto do exercício físico na saúde (aspectos metabólicos e cardiovasculares)

Exercício físico na saúde mental

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E MÉTODOS DE ENSINO:

Aula 1 - Expositiva: Introdução a fisiologia do exercício (modalidades de exercício e suas características); orientações sobre a atividade avaliativa.

Aula 2 – Expositiva: Fisiologia cardiovascular aplicada ao exercício físico;

Aula 3 - Expositiva: Fisiologia respiratória aplicada ao exercício físico;

Aula 4 - Expositiva: Fisiologia muscular aplicada ao exercício físico;

Aula 5 - Expositiva: Fisiologia neuromuscular aplicada ao exercício físico;

Aula 6 - Expositiva: Fisiologia endócrina aplicada ao exercício físico;

Aula 7: Expositiva: Exercício físico e saúde humana I (obesidade, diabetes, hipertensão, transtornos psiquiátricos, etc.);

Aula 8: Expositiva: Exercício físico e saúde humana II (obesidade, diabetes, hipertensão, transtornos psiquiátricos, etc.);

Aula 9: Apresentação de seminários e discussão de artigos científicos relacionado com a fisiologia do exercício – parte I

Aula 10: Apresentação de seminários e discussão de artigos científicos relacionado com a fisiologia do exercício – parte II

BIBLIOGRAFIA:

Bibliografia básica:

Margarida De Mello Aires. Fisiologia. 5ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

Koeppen, B.M.; Stanton, B.A. Berne e Levy. Fisiologia. 7ª ed. Rio de Janeiro. Elsevier, 2018.

CURI, R. & PROCÓPIO, J. Fisiologia Básica. 2ª Ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2017.

Kim E. Barrett, Susan M. Barman, Scott Boitano, Heddwen Brooks. Fisiologia Médica de Ganong. 24ª ed. AMGH, 2014.

Kenney, W. Larry; Wilmore, Jack H.; Costill, David L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. 5ª Barueri: Editora Manole Ltda, 2013.

MCARDLE, William D. Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano. 8 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019, 1059

CRITÉRIOS E FORMAS DE AVALIAÇÃO:

A avaliação será baseada na apresentação e discussão de artigo científico que o discente deverá preparar para as últimas aulas da disciplina. O discente deverá escolher um artigo científico publicado em periódico nacional ou internacional relacionado com a área de fisiologia do exercício e apresentar para a turma utilizando equipamento multimídia. Após a apresentação, a turma deverá discutir acerca do artigo, levando em consideração a relevância clínica/prática e sua aplicabilidade. A participação de todos discentes (o que apresenta e os espectadores) no debate será considerada parte da avaliação. Para a escolha do artigo científico, apresentação do mesmo e capacidade de resposta às dúvidas levantadas no debate, será atribuída nota 7. Para a participação nos debates, será atribuída nota 3.