



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

<b>CURSO: Licenciatura em Educação Física</b>		
<b>DISCIPLINA: Fisiologia do Esforço</b>	<b>CÓDIGO:</b>	
<b>CARGA HORÁRIA: 68h</b>	<b>CRÉDITOS: 04</b>	
<b>CH TEORIA: 48</b>	<b>CH PRÁTICA: 20</b>	<b>CH EXTENSÃO: Não</b>
<b>EMENTA</b>		
Bioenergia e fundamentos das regulações dos sistemas cárdiorespiratório e neuromuscular durante o exercício e das adaptações a longo prazo dos sistemas nervoso, endócrino, locomotor, cardiovascular, respiratório e imunológico. Prescrição de exercícios físicos baseada em evidências		
<b>BIBLIOGRAFIA BÁSICA</b>		
POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. <b>Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho.</b> Barueri, SP: Manole, 2005		
ASTRAND, Per-Olof et al. <b>Tratado de fisiologia do trabalho: bases fisiológicas do exercício.</b> 4. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2006		
MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. <b>Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano.</b> Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, c2008.		
<b>BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR</b>		
MYERS, Jonathan; American College of Sports Medicine (Edt.). <b>Pesquisas do ACSM para a fisiologia do exercício clínico: afecções muscoesqueléticas, neuromusculares, neoplásicas, imunológicas e hematológicas.</b> Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, c2004.		
LEHNINGER, Albert L.; NELSON, David L.; COX, Michael M. <b>Princípios de bioquímica.</b> São Paulo: Sarvier, 2006		
KLINKE, R.; SILBERNAGL, Stefan (Edt.). <b>Tratado de fisiologia.</b> 4. ed., atual. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006		
FOX, Edward L.; FOSS, Merle L.; KETEYIAN, Steven J. <b>Bases fisiológicas do exercício e do esporte.</b> Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, c2000		
WEINECK, Jurgen. <b>Biologia do esporte.</b> Barueri, SP: Manole, 2005		