
	<p>Governo do Estado do Rio Grande do Norte  <b>UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE – UERN</b>  <b>PRO-REITORIA DE PESQUISA E POS-GRADUAÇÃO - PROPEG</b>  <b>FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE-FACS</b>  <b>PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE E SOCIEDADE – PPGSS</b>  <b>MESTRADO EM SAÚDE E SOCIEDADE - MASS</b>  Rua Miguel Antônio da Silva Neto, s/n, Aeroporto.  CEP: 59607-360 – Mossoró-RN - Telefone: (84) 3318-3708  E-mail: <a href="mailto:saudesociedade@mestrado.uern.br">saudesociedade@mestrado.uern.br</a> Site: <a href="http://propeq.uern.br/ppgss">http://propeq.uern.br/ppgss</a></p>	
---	---	---

## PROGRAMA GERAL DE COMPONENTES CURRICULARES-PGCC

### I-IDENTIFICAÇÃO

**Área de Concentração:** Saúde e Sociedade

<b>Disciplina:</b> FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO	<b>Carga Horária:</b> 30	<b>Créditos:</b> 2	<b>Código:</b>  <b>Tipo:</b> Obrigatória ( ) Optativa (X)
---	-----------------------------	-----------------------	---

**Docente (s):**  
IVANA ALICE TEIXEIRA FONSECA

<b>Semestre letivo:</b> 2018/2	<b>Dia da Semana:</b> Quinta feira	<b>Horário:</b> 8:00 às 11:35
-----------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------

### II- EMENTA

Efeitos de diferentes tipos de exercício físico e de treinamento nas respostas e adaptações fisiológicas.

### III- OBJETIVOS

3.1- Geral:

Discutir os efeitos agudos e crônicos do exercício físico nas respostas/adaptações fisiológicas.

3.2- Específicos:

- identificar as respostas fisiológicas agudas aos diferentes tipos de exercício físico;
- compreender as adaptações fisiológicas provocadas pelos diferentes tipos de treinamento;
- conhecer as variações das respostas/adaptações fisiológicas em função de algumas características individuais, sobretudo, sexo, idade e nível de aptidão física.
- entender o efeito do ambiente nas respostas/adaptações fisiológicas agudas e crônicas.

### IV- CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE 1:

- aspectos evolutivos relacionados às adaptações fisiológicas agudas e crônicas ao exercício físico;
- mecanismos fisiológicos de fadiga e modelos experimentais utilizados para o estudo das alterações agudas e crônicas provocadas pelo exercício.

UNIDADE 2:

- caracterização das variáveis do exercício e do treinamento;
- efeitos fisiológicos agudos e crônicos dos tipos de exercício e de treinamento;

UNIDADE 3:

- respostas metabólicas agudas e crônicas ao exercício físico.

**V- METODOLOGIA**

- aulas expositivas compartilhadas, seminários e aulas práticas.

**VI- AVALIAÇÃO**

- seminários

**VII- CRONOGRAMA DE ATIVIDADES**

<b>Data</b>	<b>Nº Aulas</b>	<b>Conteúdo</b>
23/08	1	Aspectos evolutivos relacionados às adaptações fisiológicas agudas e crônicas ao exercício físico
30/08	2	Mecanismos fisiológicos de fadiga e modelos experimentais utilizados para o estudo das alterações agudas e crônicas provocadas pelo exercício
06/09	3	caracterização das variáveis do exercício e do treinamento
13/09	4	efeitos fisiológicos agudos e crônicos dos tipos de exercício e de treinamento SEMINÁRIO
20/09	5	respostas metabólicas agudas e crônicas ao exercício físico SEMINÁRIO
27/09	6	respostas metabólicas agudas e crônicas ao exercício físico SEMINÁRIO
04/10	7	respostas metabólicas agudas e crônicas ao exercício físico SEMINÁRIO
11/10	8	respostas metabólicas agudas e crônicas ao exercício físico SEMINÁRIO
<b>CHTOTAL</b>	<b>30</b>	

**VIII- REFERÊNCIAS****Básica:**

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano. 8 ed. Guanabara Koogan, RJ. 2016.

POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. Fisiologia do exercício. teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 8 ed. Manole, SP. 2014.

KENNEY, W.L.; WILMORE, J.H.; COSTILL, D.L. Fisiologia do esporte e do exercício. 5 ed. Manole, SP. 2013.

**Complementar:**

NOAKES, T. Lore of running. 4 ed. Human Kinetics Publishers, EUA. 2002.

FREITAS, R. Biologia molecular aplicada ao exercício físico: uma abordagem integrativa. 1 ed. Book Express Editora, SP. 2017.

**ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9 ed.** Lippincott Williams & Wilkins, EUA. 2013

Mossoró, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Professor (a) Responsável

\_\_\_\_\_  
Coordenador (a) do PPGSS