



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

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