

FISIOLOGIA DO DESEMPENHO (2024067)

Creditação: 02 créditos

Carga horária: 30 horas/aula

EMENTA:

Abrange investigações relativas aos estudos dos fatores biomecânicos, fisiológicos, recuperação e cargas de treinamento, efeitos do exercício físico, combinado ou não com outras intervenções, nas estruturas, processos e mecanismos relacionados à melhoria e análise do desempenho físico e esportivo.

OBJETIVOS:

- Apresentar os sistemas fisiológicos e seu papel no desempenho físico.
- Atualizar os conhecimentos sobre as pesquisas em Ciências do Exercício.
- Discutir os métodos empregados na melhoria do desempenho físico e recuperação.

BIBLIOGRAFIA:

Básica:

- MCARDLE, W.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do Exercício. Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 6^a edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- POWERS, S. K. & HOWELEY. Fisiologia do Exercício – Teoria e Aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 6^a edição. Editora Manole, São Paulo, 2009.
- BROOKS, G.; FAHEY, D.; BALDWIN, K.; Fisiologia do exercício: Bioenergética humana e suas aplicações. 4^a edição. São Paulo, Phorte editora.

Complementar:

- A predictive model of fatigue in human skeletal muscles. *J Appl Physiol* 89: 1322–1332, 2000
- *Ischemic preconditioning of the muscle improves maximal exercise performance but not maximal oxygen uptake in humans* *J Appl Physiol* 111: 530–536, 2011.
- *Augmented Growth Hormone (GH) Secretory Burst Frequency and Amplitude Mediate Enhanced GH Secretion during a Two-Day Fast in Normal Men*. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* Copyright 1992 by The Endocrine Society
- *Effects of caloric restriction and overnight fasting on cycling endurance performance* 23(2)/560–570 *Journal of Strength and Conditioning Research* 2009 National Strength and Conditioning Association
- *Lactate metabolism: a new paradigm for the third millennium* *J Physiol.* 2004 Jul 1;558(Pt 1):5-

- *Myths and Facts About the Effects of Ischemic Preconditioning on Performance* Int J Sports Med. 2016 Feb;37(2):87-96
- *Half-time strategies to enhance second-half performance in team-sports players: a review and recommendations.* Sports Med. 2015 Mar;45(3):353-64
- *The 'Critical Power' Concept: Applications to Sports Performance with a Focus on Intermittent High-Intensity Exercise* Sports Med. 2017 Mar;47(Suppl 1):65-78
- *Evidence that a central governor regulates exercise performance during acute hypoxia and hyperoxia* J Exp Biol. 2001 Sep;204(Pt 18):3225-34.