

Programa Analítico de Disciplina

EFI 634 - ADAPTAÇÕES MORFOFISIOLÓGICAS AO EXERCÍCIO FÍSICO II

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Catálogo: 2024

Número de créditos: 4

Carga horária semestral: 60h

Carga horária semanal teórica: 4h

Carga horária semanal prática: 0h

Semestres: II

Ementa

Adaptações do sistema muscular esquelético ao exercício físico crônico.
Adaptações dos sistemas cardiovascular e respiratório ao exercício físico crônico.
Adaptações do sistema ósseo ao exercício físico crônico.
Adaptações do sistema renal ao exercício físico crônico.
Adaptações do sistema imunológico ao exercício físico crônico.

Conteúdo

Unidade	T	P	To
1. Adaptações do sistema muscular esquelético ao exercício físico crônico.	12h	0h	12h
2. Adaptações dos sistemas cardiovascular e respiratório ao exercício físico crônico.	12h	0h	12h
3. Adaptações do sistema ósseo ao exercício físico crônico.	12h	0h	12h
4. Adaptações do sistema renal ao exercício físico crônico.	12h	0h	12h
5. Adaptações do sistema imunológico ao exercício físico crônico.	12h	0h	12h
Total	60h	0h	60h

Teórica (T); Prática (P); Total (To);

EFI 634 - ADAPTAÇÕES MORFOFISIOLÓGICAS AO EXERCÍCIO FÍSICO II

Bibliografias básicas

Descrição	Exemplares
MELO, M.A. Fisiologia. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.	1
MOOREN, FC; VOLKER, K. Fisiologia do exercício molecular e celular. 1. ed. São Paulo. Editora GEN, 2012.	1
MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.	2

Bibliografias complementares

Descrição	Exemplares
ROMERO, S.S.; MINSON, C.T.; HALLIWILL, J.T. The Cardiovascular System after Exercise. Journal of Applied Physiology (2017) DOI: 10.1152/japplphysiol.00802.2016.	0
PEAKE, J.M.; NEUBAUER, O.; WALSH, N.P.; SIMPSON, R.J. Recovery of the immune system after exercise. Journal of Applied Physiology (2017). doi:10.1152/japplphysiol.00622.2016	0
OLFERT, I.M.; BAUM, O.; HELLSTEN, Y.; EGGINTON, S. Advances and challenges in skeletal muscle angiogenesis. American Journal of Physiology. Heart Circ Physiol 310: H326–H336, 2016. doi:10.1152/ajpheart.00635.2015.	0
BEHRINGER, M.; GRUETZNER, S.; MCCOURT, M.; MESTER, H. Effects of Weight-Bearing Activities on Bone Mineral Content and Density in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. Journal of Bone and Mineral Research, Vol. 29, No. 2, February 2014, pp 467–478. DOI: 10.1002/jbmr.2036.	0

Syllabus

EFI 634 - MORPHOPHYSIOLOGICAL ADAPTATIONS TO PHYSICAL EXERCISE II

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Catalog: 2024

Number of credits: 4

Total hours: 60h

Weekly workload - Theoretical: 4h

Weekly workload - Practical: 0h

Period: II

Content

Adaptations of the skeletal muscular system to chronic physical exercise.
Adaptations of the cardiovascular and respiratory systems to chronic physical exercise.
Adaptations of the skeletal system to chronic physical exercise.
Adaptations of the renal system to chronic physical exercise.
Adaptations of the immune system to chronic physical exercise.

Course program

Unit	T	P	To
1. Adaptations of the skeletal muscular system to chronic physical exercise.	12h	0h	12h
2. Adaptations of the cardiovascular and respiratory systems to chronic physical exercise.	12h	0h	12h
3. Adaptations of the skeletal system to chronic physical exercise.	12h	0h	12h
4. Adaptations of the renal system to chronic physical exercise.	12h	0h	12h
5. Adaptations of the immune system to chronic physical exercise.	12h	0h	12h
Total	60h	0h	60h

Theoretical (T); Practical (P); Total (To);

EFI 634 - MORPHOPHYSIOLOGICAL ADAPTATIONS TO PHYSICAL EXERCISE II

Fundamental references	
Description	Copies
MELO, M.A. Fisiologia. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.	1
MOOREN, FC; VOLKER, K. Fisiologia do exercício molecular e celular. 1. ed. São Paulo. Editora GEN, 2012.	1
MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.	2

Complementary references	
Description	Copies
ROMERO, S.S.; MINSON, C.T.; HALLIWILL, J.T. The Cardiovascular System after Exercise. Journal of Applied Physiology (2017) DOI: 10.1152/japplphysiol.00802.2016.	0
PEAKE, J.M.; NEUBAUER, O.; WALSH, N.P.; SIMPSON, R.J. Recovery of the immune system after exercise. Journal of Applied Physiology (2017). doi:10.1152/japplphysiol.00622.2016	0
OLFERT, I.M.; BAUM, O.; HELLSTEN, Y.; EGGINTON, S. Advances and challenges in skeletal muscle angiogenesis. American Journal of Physiology. Heart Circ Physiol 310: H326–H336, 2016. doi:10.1152/ajpheart.00635.2015.	0
BEHRINGER, M.; GRUETZNER, S.; MCCOURT, M.; MESTER, H. Effects of Weight-Bearing Activities on Bone Mineral Content and Density in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. Journal of Bone and Mineral Research, Vol. 29, No. 2, February 2014, pp 467–478. DOI: 10.1002/jbmr.2036.	0