

Programa Analítico de Disciplina

EFI 610 - RESPOSTAS AGUDAS AO EXERCÍCIO FÍSICO

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

Catálogo: 2025

Número de créditos: 4

Carga horária semestral: 60h

Carga horária semanal teórica: 2h

Carga horária semanal prática: 2h

Semestres: II

Ementa

Efeitos agudos do exercício físico sobre variáveis fisiológicas

Conteúdo

Unidade	T	P	To
1. Efeitos agudos do exercício físico sobre variáveis fisiológicas 1. Mecanismos de regulação de variáveis fisiológicas em resposta ao exercício Frequência cardíaca Pressão arterial Temperatura corporal Ventilação Componentes bioquímicos do sangue, urina, saliva e suor Respostas típicas e atípicas durante a realização do exercício físico	30h	0h	30h
2. Métodos de avaliação das variáveis fisiológicas em resposta ao exercício 1. Protocolos de avaliação do componente cardiorrespiratório. Respostas cardiometabólicas esperadas em testes máximos e sub-máximos. Protocolos de avaliação de força, flexibilidade, agilidade. Protocolos de avaliação da temperatura corporal. Formas de registro da temperatura central e externa. Protocolos de avaliação dos componentes do sangue, urina, saliva e suor. Procedimentos bioquímicos de análise de líquidos corporais.	0h	30h	30h
Total	30h	30h	60h

Teórica (T); Prática (P); Total (To);

EFI 610 - RESPOSTAS AGUDAS AO EXERCÍCIO FÍSICO

Bibliografias básicas

Descrição	Exemplares
MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 8. ed.. Rio de Janeiro: Guanabara, 2023.	1
AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual de pesquisa das diretrizes do ACSM para testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.	2
KENNEY, W.; WILMORE, J.; COSTILL, D. Fisiologia do esporte e do exercício. (7º ed.) São Paulo: Manole, 2021.	1

Bibliografias complementares

Descrição	Exemplares
JANSEN, P. Lactate threshold training. Champaign: Human Kinetics, 2001	1
POLLOCK, M.; WILMORE, J. Exercício na saúde e na doença. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.	3
GARRETT, W.; KIRKENDALL, D. A ciência do exercício e dos desportos. Porto Alegre: ArtMED, 2003	2

Pontos de controle

Campo	Anterior	Atual
Conteúdo	Há alterações no conteúdo da disciplina	

Syllabus

EFI 610 - ACUTE RESPONSES TO PHYSICAL EXERCISE

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

Catalog: 2025

Number of credits: 4

Total hours: 60h

Weekly workload - Theoretical: 2h

Weekly workload - Practical: 2h

Period: II

Content

Acute effects of physical exercise on physiological variables

Course program

Unit	T	P	To
1. Acute effects of physical exercise on physiological variables 1. Mechanisms for regulating physiological variables in response to exercise Heart rate Blood pressure Body temperature Ventilation Biochemical components of blood, urine, saliva and sweat Typical and atypical responses during physical exercise	30h	0h	30h
2. Methods for evaluating physiological variables in response to exercise 1. Protocols for evaluating the cardiorespiratory component. Expected cardiometabolic responses in maximal and sub-maximal tests. Protocols for assessing strength, flexibility, agility. Body temperature assessment protocols. Ways to record core and external temperature. Protocols for evaluating the components of blood, urine, saliva and sweat. Biochemical procedures for analyzing body fluids.	0h	30h	30h
Total	30h	30h	60h

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

EFI 610 - ACUTE RESPONSES TO PHYSICAL EXERCISE

Fundamental references	
Description	Copies
MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 8. ed.. Rio de Janeiro: Guanabara, 2023.	1
AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual de pesquisa das diretrizes do ACSM para testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.	2
KENNEY, W.; WILMORE, J.; COSTILL, D. Fisiologia do esporte e do exercício. (7º ed.) São Paulo: Manole, 2021.	1

Complementary references	
Description	Copies
JANSEN, P. Lactate threshold training. Champaign: Human Kinetics, 2001	1
POLLOCK, M.; WILMORE, J. Exercício na saúde e na doença. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.	3
GARRETT, W.; KIRKENDALL, D. A ciência do exercício e dos desportos. Porto Alegre: ArtMED, 2003	2

Pontos de controle		
Campo	Anterior	Atual
Conteúdo	Há alterações no conteúdo da disciplina	