



Disciplina: Variáveis fisiológicas aplicadas ao treinamento esportivo		Status: optativa
Código: PGN066	Carga horária: 30 h	Créditos: 2

Ementa

Estudo das variáveis fisiológicas aplicadas ao treinamento esportivo.

Objetivos

Determinação de índices de referência com a intenção de identificar: a potencia e capacidade aeróbia e anaeróbia, efeitos do treinamento e prescrição de sobrecarga adequada do treinamento e suas relações com o estado nutricional.

Conteúdo programático

Índices fisiológicos aplicados ao treinamento esportivo;
Mensuração direta e indireta de limiares metabólicos;
Mensuração direta e indireta do consumo máximo de oxigênio;
Parâmetros anaeróbios – mensuração e relevância ao treinamento;
Controle de carga de treinamento e de esforço físico.

Bibliografia

- 1.MCARDLE ET AL. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 3.ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan,1992;
2. NICOLO A, MASSARONI C, PASSFIELD L. Respiratory Frequency during Exercise: The Neglected Physiological Measure. *Front Physiol.* 2017 Dec 11;8:922. doi: 10.3389/fphys.2017.00922. PMID: 29321742; PMCID: PMC5732209.
- 3.GLADDEN, L.B. 200th anniversary of lactate research in muscle. *Exerc. Sport Sci. Rev.*, Vol. 36, No. 3, pp. 109Y115, 2008.
- 4.NOAKES, T. Viewpoint: Evidence that reduced skeletal muscle recruitment explains the lactate paradox during exercise at high altitude. *J ApplPhysiol* (May 1, 2008). doi:10.1152/jappphysiol.90410.2008
- 5.BORRESEN J, LAMBERT MI. The quantification of training load, the training response and



the effect on performance. 2009. Sports Med;39(9):779-95.

6. ESTEVE-LANAO J, FOSTER C, SEILER S, LUCIA A. Impact of training intensity distribution on performance in endurance athletes. J Strength Cond Res. 2007 Aug;21(3):943-9

7. ISSURIN VB. New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. Sports Med 2010; 40 (3): 189-206

8. SEILER KS. What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? Int J Sports Physiol Perform. 2010 Sep;5(3):276-91. Review

9. FITTS RH. The Role of Acidosis in Fatigue: Pro Perspective. Medicine and science in sports and exercise. 2016;48(11):2335-8.

10. TAYLOR HL, BUSKIRK E, HENSCHER A. Maximal oxygen intake as an objective measure of cardio-respiratory performance. Journal of Applied Physiology 1955;8(1):73-80.

11. WASSERMAN K, MCILROY MB. Detecting the threshold of anaerobic metabolism in cardiac patients during exercise. The American journal of cardiology. 1964;14(6):844-52.