



CÓDIGO: EF936

NOME: TÓPICOS ESPECIAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA I

OF:S-5 T:001 P:001 L:000 O:002 D:000 HS:004 SL:002 C:004 AV:N EX:S FM:75%

Ementa:

Desenvolvimento de Temas e Projetos em Educação Física. O curso terá seu programa definido pelo(s) docente(s) responsável(is) e aprovado pela Comissão de Ensino de Graduação da Faculdade de Educação Física.

Objetivos:

Discutir as adaptações metabólicas induzidas pelo treinamento intermitente de alta intensidade a partir de uma óptica diferente, onde, subsidiados pela teoria apresentada e discutida, os alunos criarão e realizarão um protocolo de treinamento com intuito de observar e interpretar dados reais, obtidos do grupo.

Estratégias:

A disciplina será dividida em três blocos distintos. O primeiro bloco será composto por aulas teóricas expositivas com a participação dos alunos na discussão sobre os seguintes temas: metabolismo do exercício intermitente. No segundo bloco os alunos passarão por um período de treinamento previamente elaborado por eles. No terceiro bloco da disciplina os alunos analisarão e discutirão os dados obtidos nas avaliações realizadas antes e após o treinamento para posterior elaboração do seminário final.

Conteúdo Programático:

Bioquímica da contração muscular, princípios de bioenergética, metabolismo anaeróbico: fosfocreatina e glicogênio. Metabolismo aeróbico: ácidos graxos, respiração celular e fosforilação oxidativa. Aspectos bioquímicos do exercício intermitente; teste de esforço máximo e integração metabólica.

Critérios de Avaliação:

Além da avaliação da frequência em aula, segundo regulamento interno da Diretoria Acadêmica (DAC) da Universidade Estadual de Campinas, os alunos serão avaliados quanto à dedicação e participação nas discussões em sala de aula e durante o treinamento, além da avaliação a ser realizada no seminário realizado pelos alunos ao final da disciplina.

Bibliografia:

BÁSICA

A. MARZOCO, TORRES B. B., *BIOQUÍMICA BÁSICA*. 2ª edição, Rio de Janeiro, Guanabara Coogan, 1999.

J. A. NEDER, NERY L. E., *FISIOLOGIA CLÍNICA DO EXERCÍCIO*. 1ª edição, São Paulo, rts Médicas, 2002.

R. MAUGHAN, GLEESON, M. & GREENHAFF, P. L., *BIOQUÍMICA DO TREINAMENTO E EXERCÍCIO*. 1ª edição, Ed. Manole, 2000.

COMPLEMENTAR

H. PELEGAARD, TERZIS G., HALIESTRAP A., JUEL C., *DISTRIBUTION OF THE LACTATE/H TRANSPORTE ISOFORMS MCT1 and MCT4 in HUMAN SKELETAL MUSCLE*. Am. J. Physiol, 276: 843 - 848, 1999.

C. JUEL, HALESTRAP A., *LACTATE TRANSPORT in SKELETAL MUSCLE - ROLE and REGULATION of the MONOCARBOXYLATE TRANSPORTER*. J. Physiol, 517: 633 - 642, 1999.

L. B. GLADEN, *LACTATE METABOLISM: A NEW PARADIGM for the THIRD MILLENNIUM*. J. Physiol, 558.1 : 5 - 30, 2004

Última revisão: julho de 2012