

PÓS-GRADUAÇÃO EM BIOENERGÉTICA E FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO
ESTRUTURA CURRICULAR

DISCIPLINAS	CARGA HORÁRIA (H/A)
Fisiologia do Exercício <u>Conteúdo:</u> - Contração Muscular; - Metabolismo; - Metabolismo no Exercício; - Adaptação ao Exercício; - Estresse Oxidativo e Exercício	70
Metodologia do Trabalho Científico <u>Conteúdo:</u> - Objetivos do MTC e Tipos de Conhecimento; - Pôster Científico; - Elementos Textuais e Pesquisas; - Estrutura dos Trabalhos Científicos; - Citações.	70
Medidas e Avaliação Esportiva <u>Conteúdo:</u> - Antropometria e Avaliação Antropométrica; - Medidas de Dobras Cutâneas; - Avaliação da Capacidade Motora; - Teste de Resistência Aeróbica; - Tipos de Fibras Musculares; - Estrutura Macroscópica e Histológica; - Mecanismos de Fadiga Muscular; - Testes e Protocolos de Medida; Avaliação Psicológica dos Atletas	70
Bioenergética aplicada ao exercício: via aeróbia, e interação das vias <u>Conteúdo:</u> - Introdução à Bioenergética; - Via Anaeróbia Alática; - Via Glicolítica ou Via da Glicólise Anaeróbia ou Via Anaeróbia Láctica: Reações e Produção de ATP; - Via Glicolítica ou Via da Glicólise Anaeróbia ou Via Anaeróbia Láctica: Produção de Lactato; - Via Glicolítica ou Via da Glicólise Anaeróbia ou Via Anaeróbia Láctica: Caracterização e Papel no Exercício	70
Consumo Máximo de Oxigênio I <u>Conteúdo:</u> - VO ₂ máx - Consumo Máximo de Oxigênio ou Potência Aeróbia Máxima; - Consumo Máximo de Oxigênio (VO ₂ máx): Fatores determinantes; - Débito Cardíaco Máximo como determinante do VO ₂ máx - Volume de Ejeção máximo; - Diferença Artério-Venosa máxima de O ₂	70

Consumo Máximo de Oxigênio II .

Conteúdo:

Frequência Cardíaca Máxima como determinante do VO₂máx: equações preditivas

- Formas de Expressão e valores de referência de VO₂máx de indivíduos sedentários saudáveis;
- Valores de referência de VO₂máx em atletas de diferentes modalidades; - Envelhecimento e VO₂máx;
- MET: Conceito e relação com VO₂ e capacidade de trabalho;
- MET e cálculo do gasto calórico do exercício.

70