



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

CÓDIGO:	COMPONENTE CURRICULAR: Tópicos em Esportes - Fisiologia e Treinamento de Ultra Endurance	
UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE: FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA		SIGLA: FAEFI
CH TOTAL TEÓRICA: 15 horas	CH TOTAL PRÁTICA: 15 horas	CH TOTAL: 30 horas

1. **OBJETIVOS**

Ao final da disciplina o aluno deverá ser capaz de entender as respostas fisiológicas agudas e crônicas durante a preparação e a realização de um evento de ultra endurance (maior 6 horas), além que aplicar os conhecimentos básicos do treinamento desportivo na elaboração de um plano de treinamento físico.

2. **EMENTA**

Estudo e aplicação aprofundada do conhecimento de fisiologia do exercício e treinamento desportivo na otimização do desempenho dos esportes cíclicos de longa duração.

3. **PROGRAMA**

1. As competições de ultra endurance no mundo: Natação Travessia, o triathlon Ironman, o Ciclismo de etapas e as Maratonas e ultramaratonas (asfalto e trail).
2. O desafio fisiológico de um evento de ultraendurance:
 - 2.1) O gasto energético;
 - 2.2) O equilíbrio hidroeletrólítico;
 - 2.3) A regulação térmica;
 - 2.4) O esforço cardiovascular e neuromotor
 - 2.5) O sistema imunológico
3. Fisiologia do exercício de longa duração: fatores determinantes
 - 3.1) A potência aeróbia máxima
 - 3.2) O Limiar de ultra endurance;
 - 3.3) A economia de movimento;
 - 3.4) A resistência excêntrica
 - 3.5) A eficiência energética;
 - 3.6) Fadiga específica a longa duração

4. Treinamento para eventos de longa duração.

4.1) Avaliação específica as modalidades de ultra endurance;

4.2) Métodos de treinamento aplicados à ultra endurance.

4.3) Modelos de periodização aplicados à ultra endurance;

4. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

GARRETT, W. E. ; KIRKENDALL, D.T. **A ciência do exercício e dos esportes**. Porto Alegre:Editora Art Méd, 2003.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. São Paulo: Manole, 1999.

WILLIAM, D. M. ; KATCH, F. I. ; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano.6.ed.São Paulo: Editora Guanabara, 2008.

5. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BOMPA, T. O. **Periodização**: teoria e metodologia do treinamento.São Paulo: Phorte Editora, 2001.

DENADAI, B. S. ; GRECO, C. **Prescrição do treinamento aeróbio**: teoria e prática. São Paulo: Editora Guanabara Koogan, 2005.

KOMI, P. V. **Força e potência no esporte**. São Paulo: Editora Art Méd, 2007.

PLATONOV, V. N. **Tratado geral de treinamento desportivo**. São Paulo: Phorte Editora, 2008.

POWERS, S. K. ; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho.3.ed. São Paulo: Manole, 2000.

6. APROVAÇÃO

Prof. Dr. Cristiano Lino Monteiro de Barros
Coordenador do Curso Educação Física

Prof. Dr. Marcos Seizo Kishi
Diretor da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia



Documento assinado eletronicamente por **Cristiano Lino Monteiro de Barros, Coordenador(a)**, em 26/05/2022, às 14:24, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Marcos Seizo Kishi, Diretor(a)**, em 30/05/2022, às 19:00, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3588832** e o código CRC **26DEC5A5**.

Referência: Processo nº 23117.048260/2020-14

SEI nº 3588832