



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

CÓDIGO:	COMPONENTE CURRICULAR: Tópicos em Esportes - Metabolismo	
UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE: FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA		SIGLA: FAEFI
CH TOTAL TEÓRICA: 30 horas	CH TOTAL PRÁTICA: 0 horas	CH TOTAL: 30 horas

1. **OBJETIVOS**

Ao final da disciplina o aluno deverá ser capaz de entender como o organismo é capaz de gerar energia por meio dos alimentos e como a realização de diferentes exercícios alteram esse funcionamento.

2. **EMENTA**

Estudo e aplicação do conhecimento aprofundado do metabolismo energético relacionados ao desempenho esportivo.

3. **PROGRAMA**

Introdução ao Metabolismo.

Metabolismo dos fosfagênios: repouso e Exercício;

Metabolismo dos carboidratos musculares e hepático: Repouso e exercício;

Metabolismo das gorduras do tecido adiposo e muscular: repouso e exercício;

Metabolismo das proteínas musculares: repouso e exercício;

Metabolismo no Jejum: Repouso e exercício

Integração metabólica no exercício de alta intensidade: integração metabólica no exercício de média intensidade;

Metabolismo no pós-exercício;

Adaptações metabólicas Crônicas de correntes do exercício: Hipertrofia muscular e Biogênese Mitocondrial.

4. **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

GARRETT, WE ; KIRKENDALL, DT. **A ciência do exercício e dos esportes**. Porto Alegre: Editora Art Méd, 2003.

MCARDLE, W. , KATCH, F. I. ; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 5.ed. São Paulo: Guanabara Koogan, 2003.

POWER, K. SCOTT ; HOWLEY, T. EDWARD. **Fisiologia do exercício**: Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. São Paulo: Editora Manole, 2001

5. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

FOSS, M. L.; KETEVIAN, S. J. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte**.6.ed. Ed. Guanabara koogan,2000.

ROBERGS, R. A.; ROBERTS, S. O. **Princípios fundamentais de fisiologia do exercício**. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

WILMORE, J. H.; COSTIL, D. L. **Fisiologia do esporte e do exercício**. São Paulo: Manole, 2001.

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 19:03, 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 **3600026** e o código CRC **98A42D4C**.