

Seminário em Aspectos Biológicos Relacionado ao Desempenho e a Saúde

4 créditos

Optativa

Ementa: Disciplina de caráter teórico prático, organizada sob a forma de seminários, que aborda, de forma básica ou aplicada, as variáveis fisiológicas, biomecânicas e comportamentais relacionadas ao desempenho e saúde decorrentes do desenvolvimento humano ou prática de exercício e atividade física.

Referências Bibliográficas:

- ROBERGS R. & ROBERTS S. São Paulo, 1ª Ed., Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício, Editor: Phorte, Ano: 2002.
- ACMS - Exercise and Physical Activity for older adults. *Medicine a Science and Sports a Exercises*, 30(6):992-1005, 1998.
- ACMS - Position Stanol: the Recommended quantity and quality of exercises for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine a Science in Sports & Exercises*, 30 (6);975-991, 1998 b.
- Blair, S. N., Kohl, H.W.I., Paffenbarger, R.S.J., Clark, D.G., Cooper, K.H., & Gibbons, L. W Women. *Journal American Medical Association*, 262(17), 2395- 2401, 1989.
- CDC. Guidelines for School and community programs to Promote Lifetime Physical Activity among young adult people. *Morbidity and mortality weekly reports*, 46 RN-6, 1997. CDC. Physical activity and health: a report of Surgeon General: U.S. Department of Health and Human Services, Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.
- POWERS S.K. & HOWLEY E. T. Fisiologia do Exercício, Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho. 3ª Ed. São Paulo, Manole, 2000.