

PÓS-GRADUAÇÃO
BIOENERGÉTICA E FISILOGIA DO EXERCÍCIO
3 a 12 meses

DISCIPLINAS	CARGA HORÁRIA (H/A)
FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO ✓ Índices e Conceitos Relacionados à Fisiologia do Exercício; ✓ Treinamento em Musculação; ✓ Treinamento da Força Muscular.	70
BIOENERGÉTICA APLICADA AO EXERCÍCIO: VIAS ANAERÓBIAS ✓ Introdução à Bioenergética; ✓ Via Anaeróbia Alática; ✓ Via Glicolítica ou Via da Glicólise Anaeróbia ou Via Anaeróbia Alática: ✓ Reações e Produção de ATP; ✓ Via Glicolítica ou Via da Glicólise Anaeróbia ou Via Anaeróbia Alática: ✓ Produção de Lactato; ✓ Via Glicolítica ou Via da Glicólise Anaeróbia ou Via Anaeróbia Alática: Caracterização e Papel no Exercício	70
BIOENERGÉTICA APLICADA AO EXERCÍCIO: VIA AERÓBIA E INTERAÇÃO DAS VIAS ✓ Via aeróbia: Ciclo de Krebs e Cadeia Transportadora de Elétrons ✓ Via Aeróbia: Metabolismo de Lipídeos ✓ Via Aeróbia: Metabolismo de Proteínas ✓ Equilíbrio Ácido-Base no exercício ✓ Interação das vias bioenergéticas durante o exercício	70

**METODOLOGIA DO TRABALHO CIENTÍFICO**

- ✓ Objetivos do MTC e Tipos de Conhecimento
- ✓ Pôster Científico
- ✓ Elementos Textuais e Pesquisas
- ✓ Estrutura dos Trabalhos Científicos
- ✓ Citações

70

CONSUMO MÁXIMO DO OXIGÊNIO I

- ✓ $VO_{2m\acute{a}x}$
- ✓ Consumo Máximo de Oxigênio ou Potência Aeróbia Máxima;
- ✓ Consumo Máximo de Oxigênio ($VO_{2m\acute{a}x}$): Fatores determinantes;
- ✓ Débito Cardíaco Máximo como determinante do $VO_{m\acute{a}x}$
- ✓ Volume de Ejeção máximo;
- ✓ Diferença Artério-Venosa máxima de O_2

70

CONSUMO MÁXIMO DO OXIGÊNIO II

- ✓ Frequência Cardíaca Máxima como determinante do $VO_{2m\acute{a}x}$: equações preditivas
- ✓ Formas de Expressão e valores de referência de $VO_{2m\acute{a}x}$ de indivíduos sedentários saudáveis;
- ✓ Valores de referência de $VO_{2m\acute{a}x}$ em atletas de diferentes modalidades;
- ✓ Envelhecimento e $VO_{2m\acute{a}x}$;
- ✓ MET: Conceito e relação com VO_2 e capacidade de trabalho;
- ✓ MET e cálculo do gasto calórico do exercício.

70

METABOLISMO ENERGÉTICO E FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

- ✓ Avaliar os efeitos do exercício físico na regulação hormonal e metabólica do organismo.
- ✓ Identificar estratégias nutricionais e de treinamento que otimizem o desempenho esportivo e promovam a saúde metabólica.
- ✓ Explorar as aplicações clínicas do conhecimento sobre metabolismo energético e fisiologia do exercício no tratamento e prevenção de doenças relacionadas ao estilo

70

de vida.