

## Relatório de Dados da Disciplina

---

Sigla: RDF5721 - 2 Tipo: POS  
Nome: Protocolos de Prescrição de Exercício Físico  
Área: Educação Física (17164)

### Datas de aprovação:

CCP: 18/07/2013 CPG: 05/04/2017 CoPGr:

Data de ativação: 05/04/2017 Data de desativação:

### Carga horária:

Total: 60 h Teórica: 6 h Prática: 2 h Estudo: 2 h

Créditos: 4 Duração: 6 Semanas

Responsáveis: 6530909 - Adelino Sanchez Ramos da Silva - 05/04/2017 até data atual

### Objetivos:

Discutir os protocolos de exercício físico agudo e crônico disponíveis na literatura e apresentar ferramentas fisiológicas para a avaliação e prescrição do treinamento

### Justificativa:

O conhecimento e a aplicação de ferramentas fisiológicas para a avaliação e prescrição do treinamento são de extrema importância para os pesquisadores da área da saúde, uma vez que o exercício físico tem sido utilizado na prevenção e no tratamento de diversas patologias, e para o estudo de variáveis moleculares relacionadas à melhora do desempenho.

### Conteúdo:

Avaliações exaustivas e não exaustivas para a determinação da capacidade aeróbia; Protocolos de avaliação aeróbia e anaeróbia através do comportamento do lactato sanguíneo; Protocolos de natação e corrida em esteira rolante; Treinamento contínuo e intervalado; Overtraining

### Bibliografia:

The pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities: decennial update and progress towards a tripartite rationale for exercise intensity prescription. Ekkekakis P, Parfitt G, Petruzzello SJ. *Sports Med.* 2011 Aug 1;41(8):641-71. doi: 10.2165/11590680-000000000-00000.

Exercise prescription in the treatment of type 2 diabetes mellitus : current practices, existing guidelines and future directions. O'Hagan C, De Vito G, Boreham CA. *Sports Med.* 2013 Jan;43(1):39-49. doi: 10.1007/s40279-012-0004-y.

Resistance exercise for the aging adult: clinical implications and prescription guidelines. Peterson MD, Gordon PM. *Am J Med.* 2011 Mar;124(3):194-8. doi: 10.1016/j.amjmed.2010.08.020.

Methodological and practical application issues in exercise prescription using the heart rate reserve and oxygen uptake reserve methods. da Cunha FA, Farinatti Pde T, Midgley AW. *J Sci Med Sport.* 2011 Jan;14(1):46-57. doi: 10.1016/j.jsams.2010.07.008. Epub 2010 Sep 15.

Resistance exercise: training adaptations and developing a safe exercise prescription. Braith RW, Beck DT. *Heart Fail Rev.* 2008 Feb;13(1):69-79.

A new overtraining protocol for mice based on downhill running sessions. Pereira BC, Filho LA, Alves GF, Pauli JR, Ropelle ER, Souza CT, Cintra DE, Saad MJ, Silva AS. *Clin Exp Pharmacol Physiol.* 2012 Sep;39(9):793-8. doi: 10.1111/j.1440-1681.2012.05728.x.

Development and characterization of an overtraining animal model. Hohl R, Ferraresso RL, De Oliveira RB, Lucco R, Brenzikofer R, De Macedo DV. *Med Sci Sports Exerc.* 2009 May;41(5):1155-63. doi: 10.1249/MSS.0b013e318191259c.

Non-exhaustive test for aerobic capacity determination in running rats. Manchado-Gobatto FB, Gobatto CA, Contarteze RV, Mello MA. *Indian J Exp Biol.* 2011 Oct;49(10):781-5.

Physiological responses during linear periodized training in rats. de Araujo GG, Papoti M, Dos Reis IG, de Mello MA,

## Relatório de Dados da Disciplina

---

Gobatto CA. Eur J Appl Physiol. 2012 Mar;112(3):839-52. doi: 10.1007/s00421-011-2020-2. Epub 2011 Jun 17.  
Protocols for hyperlactatemia induction in the lactate minimum test adapted to swimming rats. de Araujo GG, Papoti M, Manchado Fde B, de Mello MA, Gobatto CA. Comp Biochem Physiol A Mol Integr Physiol. 2007 Dec;148(4):888-92. Epub 2007 Sep 14.  
Maximal lactate steady state in running mice: effect of exercise training. Ferreira JC, Rolim NP, Bartholomeu JB, Gobatto CA, Kokubun E, Brum PC. Clin Exp Pharmacol Physiol. 2007 Aug;34(8):760-5.  
Stress biomarkers in rats submitted to swimming and treadmill running exercises. Contarteze RV, Manchado Fde B, Gobatto CA, De Mello MA. Comp Biochem Physiol A Mol Integr Physiol. 2008 Nov;151(3):415-22. Epub 2007 Mar 14.  
Non-exhaustive test for aerobic capacity determination in swimming rats. Manchado Fde B, Gobatto CA, Voltarelli FA, Rostom de Mello MA. Appl Physiol Nutr Metab. 2006 Dec;31(6):731-6.  
[Continuous and intermittent exercise: effects of training and detraining on body fat in obese rats]. Ribeiro Braga L, de Mello MA, Gobatto CA. Arch Latinoam Nutr. 2004 Mar;54(1):58-65. Portuguese.  
Determination of anaerobic threshold in rats using the lactate minimum test. Voltarelli FA, Gobatto CA, de Mello MA. Braz J Med Biol Res. 2002 Nov;35(11):1389-94.  
Maximal lactate steady state in rats submitted to swimming exercise. Gobatto CA, de Mello MA, Sibuya CY, de Azevedo JR, dos Santos LA, Kokubun E. Comp Biochem Physiol A Mol Integr Physiol. 2001 Aug;130(1):21-7.

### Forma de avaliação:

- participação ativa nas aulas teóricas; - desempenho nos seminários; - realização de um trabalho final escrito sobre um dos temas abordados na disciplina.

---

Gerado em 07/06/2021 21:47:06