

ESTUDO DIRIGIDO DE FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO II

- 1) Que mensurações são necessárias ao medir indiretamente o dispêndio energético de um determinado exercício pelo consumo de oxigênio?
- 2) Calcule o trabalho e a potência de um exercício de dez minutos sobre a esteira, considerando os seguintes dados:
Inclinação da esteira = 10%
Velocidade = 200m/min
Peso do indivíduo = 60 kg
- 3) Calcule o gasto energético estimado durante caminhada horizontal sobre esteira para os seguintes exemplos:
 - a) Velocidade da esteira = 50m/min e peso do indivíduo 62kg
 - b) Velocidade da esteira = 100m/min e peso de indivíduo de 75 kg
- 4) Calcule o gasto calórico em Kcal de um indivíduo de 68kg que realizou as seguintes atividades: corrida com velocidade de 8Km/h.
- 5) Uma mulher pesando 60 kg deseja gastar 300 kcal correndo em esteira sem inclinação e por um período de 30 minutos. Calcule:
 - a) Quantidade de O₂ em L/min ela deverá consumir.
 - b) Transforme o valor achado para ml.kg⁻¹.min⁻¹
- 6) Calcule a eficiência mecânica (%), considerando os seguintes dados:
VO₂ de repouso = 0,3 l/min

VO₂ do exercício = 2,1 l/min

Taxa de trabalho = 900 kpm

- 7) Quais são as recomendações do ACSM para a prescrição do exercício físico: aeróbico, RML/força e flexibilidade.
- 8) Qual é o objetivo da realização da triagem pré-exercício.
- 9) Quais são as capacidades físicas as quais devem ser avaliadas: cliente e atleta.
- 10) Cite possíveis testes: (escolha do ergômetro, intensidade do teste e tipo de teste, exemplos de teste) para avaliar a capacidade física (potência aeróbica e ou condicionamento cardiovascular): indivíduo 60 anos sedentário até o momento, indivíduo 40 anos com VO₂ máximo de 41 mlKg/min., atleta de vôlei, atleta (ciclista), atleta (arremesso de martelo), atleta (velocista), atleta (maratonista), atleta de futebol de campo, atleta (natação), cliente corredor de corridas (10Km).
- 11) Cite possíveis variáveis fisiológicas as quais indicam que o teste aeróbico foi bem realizado.
- 12) Qual é o comportamento esperado para a frequência cardíaca, pressão arterial e coeficiente de troca respiratória durante um teste de esforço
- 13) Quais são as formas de avaliação do VO₂ e suas vantagens e desvantagens?
- 14) Como o VO₂ pode ser mensurado em relação ao teste e ou esforço

15) Quais são os ergômetros de teste e suas vantagens e desvantagens?