

CENTRO DESPORTIVO DA UFOP – EDUCAÇÃO FÍSICA

DISCIPLINA - FISILOGIA DO EXERCÍCIO I

ESTUDO DIRIGIDO – BIOENERGÉTICA E FISILOGIA NEUROMUSCULAR

- 1) Descreva as classificações das fibras musculares e suas características.
- 2) Descreva as vias energéticas utilizadas durante o exercício e seus respectivos substratos.
- 3) Descreva as fontes energéticas e fibras musculares recrutadas durante as seguintes atividades abaixo listadas:
 - a) Jogo de futebol dois tempos de 45 minutos
 - b) Corrida 100 metros do atletismo
 - c) Natação 1500 metros
 - d) Atletismo 400 metros
- 4) Dois indivíduos estão realizando o exercício físico: o primeiro desenvolve um exercício abaixo o limiar de lactato por 75 minutos, o outro indivíduo desenvolve uma atividade acima do limiar de lactato de maneira intermitente por 20 minutos. Descreva as possíveis vias energéticas utilizadas dos dois tipos de exercício e fibras musculares envolvidas.
- 5) Defina o EPOC e quais as alterações fisiológicas que produzem o EPOC
- 6) Quais são as áreas centrais que controlam o movimento e suas atribuições.
- 7) Quais são os fatores que controlam a força muscular.
- 8) Quais são os receptores sensoriais e suas características.
- 9) Defina taxa de troca respiratória e suas relações com a utilização dos substratos energéticos.
- 10) Defina Taxa metabólica basal ou gasto energético diário, sua distribuição e implicações da prática regular de exercício físico sobre este parâmetro.