



Serviço Público Federal
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense
Pró-Reitoria de Ensino

DISCIPLINA: Saúde e Condicionamento Físico	
Vigência: a partir de 2019/1	Período letivo: Optativa
Carga horária total: 60h	Código: SS.EVE_56
Ementa: Busca da compreensão sobre a saúde, a doença e os processos biológicos envolvidos para a promoção de uma vida saudável. Estudo e vivência da prática de atividade física e do condicionamento físico, possibilitando a compreensão dos mecanismos fisiológicos de desempenho.	

Conteúdos

UNIDADE I – Fisiologia Humana

- 1.1 Sistema de Sustentação (anatomia humana)
- 1.2 Sistema Cardiovascular
- 1.3 Sistema Nervoso
- 1.4 Sistema Respiratório
- 1.5 Sistema Sensorial
- 1.6 Sistema Digestório
- 1.7 Sistema Endócrino
- 1.8 Sistema Excretor
- 1.9 Sistema Imune e Linfático
- 1.10 Sistema Tegumentar

UNIDADE II – Fisiopatologia

- 2.1 Hipertensão
 - 2.1.1 Lesão em Órgãos Alvo
 - 2.1.2 Insuficiência Cardíaca
- 2.2 Dislipidemia
 - 2.2.1 Colesterol Total
 - 2.2.2 LDL
 - 2.2.3 HDL
 - 2.2.4 Triglicerídeos
- 2.3 Diabetes
 - 2.3.1 Síndrome Metabólica
 - 2.3.2 Resistência à insulina
- 2.4 Obesidade

UNIDADE III – Fisiologia do Exercício

- 3.1 Teoria da adaptação
- 3.2 Aporte Energético
- 3.3 Cargas de Treinamento
- 3.4 Fadiga
- 3.5 Recuperação muscular
- 3.6 Qualidades Motoras
- 3.7 Aquecimento
- 3.8 Volta à calma
- 3.9 Lesões e enfermidades na prática de atividade física
- 3.10 Doping



Serviço Público Federal
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense
Pró-Reitoria de Ensino

Bibliografia básica

BOSCO, Simone M. Dal; OLIVEIRA, Aline M. De; TAVARES, Angela Maria. **Nutrição e Atividade Física do Adulto Saudável às Doenças Crônicas**. São Paulo: Atheneu, 2015.
GUYTON, Arthur C.; HALL, John E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 12. ed. São Paulo: Elsevier, 2011.
MACARDLE, William D. **Fisiologia do Exercício** - Nutrição, Energia e Desempenho Humano. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

Bibliografia complementar

CAMARGO, Marculino. **Ética, vida e saúde**: ética profissional para cursos na área de saúde. 6. ed. Petrópolis, RJ: Curitiba, 1981.
COSTILL, David L.; KENNEDY, Larry W.; WILMORE, Jack H. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. 5. ed. São Paulo: Manole, 2013.
DANTAS, Julizar. **Coração e fatores de risco**: qualidade total na promoção da saúde. Belo Horizonte, MG: Lutador, 1996.
MARCONDES, Ayrton Cesar. **Discutindo sua saúde**. São Paulo, SP: Scipione, 1996.
PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.