



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

Programa Analítico de Disciplina

EFI318 Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Número de créditos: 4		<u>Teóricas</u>	<u>Práticas</u>	<u>Total</u>
Duração em semanas: 15	Carga horária semanal	2	2	4
Períodos - oferecimento: I	Carga horária total	30	30	60

Pré-requisitos (Pré ou co-requisitos)*

EFI218

Ementa

Estratificação do risco para a prática de exercício. Características gerais da avaliação funcional. Procedimentos para realização de um teste ergométrico. Parâmetros fisiológicos controlados antes, durante e após um teste ergométrico. Testes de campo. Testes de banco. Teste de cicloergômetro. Teste de esteira. Interpretação de resultados. Prescrição de exercício.

Oferecimento aos Cursos

Curso	Modalidade	Período
Educação Física(BAC)	Obrigatória	5
Educação Física - Bacharelado(BAC)	Obrigatória	5



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI318 Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória

Seq	Aulas Teóricas	Horas/Aula
1	Estratificação do risco para a prática de exercício 1.1. Fatores de risco coronariano 1.2. Prontidão para a prática de exercícios 1.3. Modelos sem exercício	2
2	Características gerais da avaliação funcional 2.1. Objetivos da avaliação funcional 2.2. Características gerais dos tipos de testes 2.3. Unidades metabólicas e variáveis obtidas	4
3	Procedimentos para realização de um teste ergométrico 3.1. Procedimentos preliminares para realização de um teste ergométrico 3.2. Critérios de interrupção	2
4	Parâmetros fisiológicos controlados antes, durante e após um teste ergométrico 4.1. Frequência cardíaca 4.2. Pressão arterial 4.3. Índice de percepção do esforço 4.4. Consumo do oxigênio	4
5	Testes de campo 5.1. Testes de caminhada 5.2. Testes de corrida 5.3. Equações preditivas	4
6	Testes de banco 6.1. Testes de estágios únicos ou múltiplos 6.2. Equações preditivas	2
7	Teste de cicloergômetro 7.1. Testes submáximos 7.2. Testes máximos 7.3. Equações preditivas	4
8	Teste de esteira 8.1. Teste máximo	2



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

	8.2. Teste submáximo 8.3. Equações preditivas	
9	Interpretação de resultados 9.1. Análise dos testes na perspectiva da saúde e do rendimento	2
10	Prescrição de exercício 10.1. Prescrição do treinamento no contexto da saúde 10.2. Prescrição do treinamento para o rendimento esportivo	4



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI318 Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória

EFI318 Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória

Seq	Aulas Práticas	Horas/Aula
1	Estratificação do risco	4
2	Parâmetros fisiológicos controlados antes, durante e após um teste ergométrico	4
	2.1. Resposta da frequência cardíaca	
	2.2. Resposta da pressão arterial	
	2.3. Resposta do IPE, limiar ventilatório	
	2.4. Consumo de oxigênio	
3	Teste de campo	4
	3.1. Testes de caminhada	
	3.2. Testes de corrida	
4	Testes de banco	4
	4.1. Testes de banco	
5	Testes de cicloergômetro	4
	5.1. Testes submáximos	
	5.2. Testes máximos	
6	Teste de esteira	4
	6.1. Teste máximo	
	6.2. Teste submáximo	
7	Interpretação de resultados	4
	7.1. Análise dos testes na perspectiva de saúde e rendimento	
8	Prescrição de exercício	2



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR**

EFI318 Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória

Referências Bibliográficas

Bibliografia Básica:

1 - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACMS para os testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro: Guanabara, 2010. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

2 - MAUD, P.; FOSTER, C. Avaliação fisiológica do condicionamento físico humano. 2ª ed. São Paulo: Manole, 2009. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

Bibliografia Complementar:

3 - GHORAYEB, N.; BARROS, T. O exercício: preparação fisiológica, avaliação Médica. Aspectos especiais e preventivos. Rio de Janeiro: Atheneu, 1999. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

4 - HESPANHA, R. Ergometria: Bases fisiológicas e metodologia par prescrição de exercícios: SHAPE, 2003. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

5 - MARINS, J.; SÉRGIO, R. G. Manual de avaliação e prescrição de atividades física. Rio de Janeiro: SHAPE, 2003. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

6 - MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. Fisiologia do Exercício. Energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara, 2003. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

7 - ROCHA, M. Aspectos diversos da medicina do exercício. São Paulo: Revinter, 2004. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

8 - WILMORE, J.; COSTILL, D. Fisiologia do esporte e do exercício. São Paulo: Manole, 2010. [Exemplares disponíveis: Não informado.]