



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CRIAÇÃO E RECONHECIMENTO



Portaria n. 936 de 19/07/2006
Portaria MEC n. 73 de 17/01/2007 D.O.U. em 19/01/2007,
Seção 1, p. 23. Renovado pela Portaria MEC n. 609 de
14/03/2019. D.O.U. em 18/03/2019, Seção 1, p. 63.

PROGRAMA ANALÍTICO E EMENTA DE DISCIPLINA DA PÓS GRADUAÇÃO

Disciplina: PESQUISA EM TREINAMENTO DE ENDURANCE

Código: 0388148

Cursos: Mestrado e Doutorado

Obrigatória: Não **Carga Horária:** 51h/a **Créditos:** 3,0

Professor Responsável: Dr. Marlos Rodrigues Domingues

Ementa:

Análise crítica da literatura relacionada ao desempenho em exercícios de endurance. Estudo dos fatores que influenciam o desempenho em exercícios de endurance.

Bibliografia:

- Borresen J, Lambert MI. The quantification of training load, the training response and the effect on performance. Sports Med 2009; 39(9): 779-795.
- Faude O, Kindermann W. et al. Lactate threshold concepts: how valid are they? Sports Med 2009; 39(6): 469-490.
- Hopker J, Passfield L. et al. The effects of training on gross efficiency in cycling: a review. Int J Sports Med 2009; 30(12): 845-850.
- Hulston CJ, Venables MC. et al. Training with low muscle glycogen enhances fat metabolism in well-trained cyclists. Med Sci Sports Exerc 2010; 42(11): 2046-2055.
- Kiely J. New horizons for the methodology and physiology of training periodization: block periodization: new horizon or a false dawn? Sports Med 2010; 40(9): 803-805; author reply 805-807.
- Lamberts RP, Rietjens GJ. et al. Measuring submaximal performance parameters to monitor fatigue and predict cycling performance: a case study of a world-class cyclo-cross cyclist. Eur J Appl Physiol 2010; 108(1): 183-190.
- Midgley AW, McNaughton LR. et al. Training to enhance the physiological determinants of long-distance running performance: can valid recommendations be given to runners and coaches based on current scientific knowledge? Sports Med 2010; 37(10): 857-880.
- Miller KC, Mack GW. et al. Three percent hypohydration does not affect threshold frequency of electrically induced cramps. Med Sci Sports Exerc 2010; 42(11): 2056-2063.
- Pfeiffer B, Stellingwerff T. et al. CHO oxidation from a CHO gel compared with a drink during exercise. Med Sci Sports Exerc 2010; 42(11): 2038-2045.
- Tanaka H, Seals DR. Endurance exercise performance in masters athletes: age-associated changes and underlying physiological mechanisms. J Physiol 2008; 586(1): 55-63.

Prof.ª. Dr.ª Cristine Lima Alberton
Coordenadora do Programa de Pós-Graduação
em Educação Física ESEF/ UFPEL