



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

**Ano** 2024

**Tp. Período** Anual

**Curso** EDUCACAO FISICA

**Disciplina** 2472/I - FISILOGIA DO EXERCICIO

**Carga Horária:** 68

**Turma** EFI/I-B

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Estudo da fisiologia do exercício e seus ajustes nos sistemas orgânicos decorrentes da resposta aguda e crônica do estímulo do exercício físico.

### I. Objetivos

Compreender o funcionamento fisiológico humano frente ao exercício, à saúde e a aptidão física. &#8232;

Compreender sobre os efeitos agudos e crônicos do exercício físico.

Aplicar os conhecimentos da fisiologia do exercício em seus diferentes ambientes. &#8232;

### II. Programa

o Introdução à Fisiologia do Exercício; &#8232;

o Relações entre a Fisiologia, Treinamento e Performance;

o Fatores Determinantes da Performance;

o Energia e Exercício Físico;

o Testes em Fisiologia do Exercício;

o Adaptações agudas e crônicas inerentes ao exercício; &#8232;

o Bioenergética dos esportes;

o Recuperação após o Exercício;

o Testes de aptidão e Prescrição de Exercícios;

### III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas e dialogadas para sistematização do conhecimento;

Sala de aula invertida;

Estudos de caso;

Será destinado 7,4

da carga horária da disciplina ( 5 horas) para a prática como componente curricular.

### IV. Formas de Avaliação

Avaliação teórica e prática;

Seminários;

\*A avaliação de conteúdos dar-se-á de forma contínua e cumulativa, sendo previsto a recomposição de nota por meio de avaliação substituta caso necessário.

### V. Bibliografia

#### Básica

1. FOSS, M L.; STEVEN J. K. F. Bases fisiológicas do exercício e do esporte. Guanabara Koogan, 2000.

2. MCARDLE, D., KATCH F. I.; KATCH V. L. Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano. RJ: Ed. 1998.

3. POWERS, S K.; EDWARD T.H. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. Manole, 2000.

#### Complementar

1. FOX, E.L. et all. Bases Fisiológicas do exercício e do esporte. Rio de Janeiro: Guanabara, 2000.

2. McARDLE, W.D.; KATCH, F.L. & KATCH, V.L. Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho. 5 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

3. MCARDLE, W.D. et al. Fundamentos de fisiologia do exercício. Rio de Janeiro: Guanabara, 2002.

4. ROBERGS RA, ROBERTS SO. Fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde. São Paulo: Phorte, 2002

5. WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L. Fisiologia do esporte e do exercício. 2. ed Barueri: Manole, 2001.&#8232;

### APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/I

**Tp. Documento:** Ata Departamental



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

|                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| <b>Ano</b>         | 2024                            |
| <b>Tp. Período</b> | Anual                           |
| <b>Curso</b>       | EDUCACAO FISICA                 |
| <b>Disciplina</b>  | 2472/I - FISILOGIA DO EXERCICIO |
| <b>Turma</b>       | EFI/I-B                         |

**Carga Horária:** 68

## PLANO DE ENSINO

Documento: 004/2024

Data: 04/05/2024