UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2022**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)**
Disciplina	**3277 - FISIOLOGIA DO EXERCICIO**
Turma	**EFI-B**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **102**

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Estudos avançados da fisiologia do exercício contemporânea. Avaliação e análise dos processos metabólicos associados a alterações orgânicas que ocorrem durante o exercício físico.

I. Objetivos

Proporcionar ao aluno aquisição de conhecimentos referente aos mecanismos das respostas e adaptações do organismo humano ao exercício físico, ressaltando suas relações com a promoção da saúde, com o desempenho físico e com o treinamento desportivo. Permitir a análise crítica de fenômenos fisiológicos apresentados em atividades práticas.

II. Programa

UNIDADE I – Regulação corporal ao exercício físico frente à bioenergética
- Introdução à Fisiologia do Exercício
- Bioenergética
- Metabolismo do exercício
- Respostas hormonais ao exercício

UNIDADE II – Resposta da função sobre as adaptações agudas e crônicas frente ao exercício físico
- Mensuração de trabalho, potência e gasto energético
- Sistema Nervoso: Estrutura e Controle do Movimento
- Músculo Esquelético: estrutura e função

UNIDADE III – Respostas agudas e crônicas do exercício sobre os sistemas
- Respostas Circulatórias ao exercício
- Respiração Durante o exercício
- Equilíbrio Ácido-Básico Durante o Exercício

UNIDADE IV – Respostas agudas e crônicas do exercício sobre diferentes situações ambientais e ergogênicas
- Regulação de Temperatura
- Exercício e meio ambiente
- Recursos Ergogênicos

III. Metodologia de Ensino

• Aulas teóricas
• Aulas práticas
• Leitura e discussão de textos
• Discussão de vídeos
• Trabalhos em grupo.

IV. Formas de Avaliação

- Avaliações teóricas
- Trabalhos;
- Seminários.

V. Bibliografia

Básica

Fisiologia do Exercício : teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho, 8a ed. Manole, 2014 (SK Powers and ET Howley)
Fisiologia do Exercício : Energia, Nutrição e Desempenho Humana, 5a ed. Guanabara Koogan, 2003 (WD MacArdle, FI Katch and VL Katch)

Complementar

Foss, M.L. e Keteyian, S.J. Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte. Editora Guanabara Koogan, 6 ed, Rio de Janeiro, 2000.
Wilmore, J.H. e Costill, D.L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. Editora Manole, 1 ed, São Paulo, 2001
Robergs, R. A. e Roberts, S.O. Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício: Para Aptidão, Desempenho e Saúde. Editora Phorte, 1 ed, São Paulo, 2002.
Garret Jr, W.E.; Kirkendall, D.T. e cols. A Ciência do Exercício e dos Esportes. Editora Artmed, 1 ed, São Paulo, 2003.
Ghorayeb, N. e Barros, T.L.N. O Exercício – Preparação Fisiológica, Avaliação Médica, Aspectos Especiais e Preventivos. Editora Atheneu, 1 ed, São Paulo, 1999.

APROVAÇÃO

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2022**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)**
Disciplina	**3277 - FISIOLOGIA DO EXERCICIO**
Turma	**EFI-B**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **102**

PLANO DE ENSINO

Inspetoria: DEDUF/G
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 03
Data: 29/06/2022