



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2011
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
<b>Disciplina</b>	1429/I - FISILOGIA DO EXERCÍCIO
<b>Turma</b>	EFI/I-A
<b>Local</b>	IRATI

<b>Carga Horária:</b>	68
<b>C. Horár. Ext.:</b>	0

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Sistemas de fornecimento de energia. Adaptações fisiológicas provocadas pela atividade física em células, tecidos e sistemas orgânicos.

### I. Objetivos

Aplicar os conhecimentos de fisiologia humana ao exercício físico em seus diferentes ambientes;  
Compreender o funcionamento fisiológico humano frente ao exercício, à saúde e a aptidão física.

### II. Programa

Introdução à Fisiologia do Exercício: publicações recentes, novas tendências, cursos de aperfeiçoamento, requisitos básicos para o fisiologista, campos de atuação.  
Estudo da bioenergética: energia para a atividade física;  
Adaptações agudas e crônicas inerentes ao exercício;  
O sistema cardiorrespiratório e o exercício;  
O sistema muscular e o exercício;  
O sistema endócrino e o exercício;  
O exercício e o estresse ambiental;  
Recursos ergogênicos no esporte;  
Prescrição de exercício e adaptações fisiológicas para cardiopatas, hipertensos, obesos, diabéticos (Síndrome Metabólica).

### III. Metodologia de Ensino

-Aula expositiva interativa  
-Estudo de texto (capítulos de livro e artigos)  
-Estudo dirigido (reforço de conteúdos)  
-Seminário (apresentação de artigo)  
-Mesa redonda (debate sobre conteúdos teóricos/práticos)  
-Aulas práticas (laboratório, academia, quadras esportivas, pista)  
-Aulas práticas em diferentes ambientes do ensino da Educação Física

### IV. Formas de Avaliação

A avaliação implicará no acompanhamento constante do processo de construção do conhecimento do aluno, que ocorre de forma interativa, envolvendo professor, colegas e todo tipo de fonte de informações que enriqueça a incorporação ativa do conhecimento (expresso, em síntese, nos objetivos e conteúdos desse plano de ensino).

Os instrumentos de avaliação a serem utilizados são os seguintes:

- 1-Duas provas sobre o conteúdo desenvolvido em cada semestre de forma individual e sem consulta;
- 2-Trabalhos individuais e/ou pequenos grupos (teóricos/práticos) sobre os temas do programa.

Serão levados em conta, na atribuição das notas: o conteúdo dos trabalhos, sua organização, consistência, pontualidade na entrega; a presença, permanência e participação efetiva do aluno nas aulas e o domínio de conteúdo nas questões dos testes.

### V. Bibliografia

#### Básica

- FOX, E.L. et al. Bases Fisiológicas do exercício e do esporte. Rio de Janeiro: Guanabara, 2000.  
McARDLE, W.D.; KATCH, F.L. & KATCH, V.L. Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho. 5 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.  
MCARDLE, W.D. et al. Fundamentos de fisiologia do exercício. Rio de Janeiro: Guanabara, 2002.  
ROBERGS RA, ROBERTS SO. Fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde. São Paulo: Phorte, 2002.  
WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L. Fisiologia do esporte e do exercício. 2. ed Barueri: Manole, 2001.  
POWERS, S.K. & HOWLEY, E.T. Fisiologia do Exercício: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho. São Paulo: Manole, 2000.



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

<b>Ano</b>	2011
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
<b>Disciplina</b>	1429/I - FISILOGIA DO EXERCÍCIO
<b>Turma</b>	EFI/I-A
<b>Local</b>	IRATI

**Carga Horária:** 68

**C. Horár. Ext.:** 0

## PLANO DE ENSINO

### Complementar

---

### APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/I  
**Tp. Documento:** Ata Departamental  
**Documento:** 17  
**Data:** 23/08/2011