



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

**Ano** 2023

**Tp. Período** Anual

**Curso** EDUCACAO FISICA

**Disciplina** 4228 - FISILOGIA DO EXERCICIO

**Carga Horária:** 68

**Turma** EFI-B

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Estudos da Fisiologia do Exercício. Análise dos processos metabólicos associados às alterações orgânicas que ocorrem durante o exercício físico.

### I. Objetivos

Geral: 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.

Específicos:

1. Abordar os mecanismos de respostas e adaptação ao exercício físico;
2. Discutir as respostas agudas e crônicas destes sistemas aos diferentes exercícios;
3. Estimular a análise e a aplicação das práticas corporais sistematizadas sob ponto de vista fisiológico.

### II. Programa

1º BIMESTRE – UNIDADE 1

- Introdução e Aplicações da Fisiologia do Exercício: Energia para a Atividade Física (aulas teóricas e atividades práticas)

2º BIMESTRE – UNIDADE 2

- Sistemas de Fornecimento e Utilização de Energia no Exercício (aulas teóricas e atividades práticas)

3º BIMESTRE – UNIDADE 3

- Aprimoramento da Capacidade de Transferência de Energia (aulas teóricas e atividades práticas)

4º BIMESTRE – UNIDADE 4

- Desempenho Físico e Esportivo (aulas teóricas e atividades práticas)

### III. Metodologia de Ensino

A disciplina de Fisiologia do Exercício, com 68 h/a será realizada de maneira teórica e prática objetivando a formação de Licenciados e Bacharéis em Educação Física. Considerando o projeto pedagógico vigente e as normas para a operacionalização da Prática como Componente Curricular (PCC) nos cursos de Licenciatura da UNICENTRO, os conteúdos serão desempenhados em ambientes de sala e laboratórios especializados através do uso de recursos tecnológicos objetivando o aprendizado profissional e as aplicações da fisiologia do exercício no âmbito escolar, na atividade física e no desempenho esportivo. Especificamente a carga horária de 24 h/a, correspondente a PCC nesta disciplina, será cumprida com a participação em atividades de forma articulada com disciplinas existentes ou serem organizadas como disciplinas ou atividades acadêmicas próprias.

### IV. Formas de Avaliação

Considerando tratar-se de uma disciplina anual, em cada semestre serão aplicadas duas avaliações teóricas e duas avaliações práticas. Independente da média, será oportunizado a todos os acadêmicos, em cada semestre letivo, uma avaliação de recuperação. A nota obtida na recuperação, caso seja superior, substituirá a média do semestre correspondente.

1º SEMESTRE:

NOTA BIMESTRAL 1 = avaliação teórica 1 (7,0 pontos) + avaliação prática 1 (3,0 pontos)

NOTA BIMESTRAL 2 = avaliação teórica 2 (7,0 pontos) + avaliação prática 2 (3,0 pontos)

NOTA 1º SEMESTRE\* = (NOTA BIMESTRAL 1 + NOTA BIMESTRAL 2) / 2

2º SEMESTRE:

NOTA BIMESTRAL 3 = avaliação teórica 3 (7,0 pontos) + avaliação prática 3 (3,0 pontos)

NOTA BIMESTRAL 4 = avaliação teórica 4 (7,0 pontos) + avaliação prática 4 (3,0 pontos)

NOTA 2º SEMESTRE\* = (NOTA BIMESTRAL 3 + NOTA BIMESTRAL 4) / 2

\* com ou sem recuperação

NOTA FINAL ANUAL = (NOTA 1º SEMESTRE + NOTA 2º SEMESTRE) / 2

O aluno estará aprovado se alcançar a média igual ou superior a 7,0 e frequência igual ou superior a 75

### V. Bibliografia

#### Básica

HOWLEY, E.; POWERS, S. Fisiologia do Exercício. 9ª ed., Manole, 2017.

MCARDLE, W.; e col. Fisiologia do Exercício. 5ª ed., Guanabara Koogan, 2003.

KENNEY, W. L.; e col. Fisiologia do Esporte e do Exercício. 7ª ed. Manole, 2020.



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

**Ano** 2023

**Tp. Período** Anual

**Curso** EDUCACAO FISICA

**Disciplina** 4228 - FISIOLOGIA DO EXERCICIO

**Carga Horária:** 68

**Turma** EFI-B

## PLANO DE ENSINO

### Complementar

---

ACSM. Diretrizes para testes e prescrições. 6a ed. Philadelphia, 2000.

CADERNOS DE ESPORTE. Fisiologia do exercício. Fundação Vale, UNESCO, 2, 2013

GARRETT, W.; KIRKENDALL, D. T. A ciência do exercício. Porto Alegre: Artmed, 2003.

LEITE, P. F. Fisiologia do exercício. 4a ed. São Paulo: Robe, 2000.

POWERS, S K; HOWLEY, E T. Fisiologia do exercício. 3a ed. Barueri, SP, Manole, 2000.

\* Livros e artigos científicos disponíveis no site da disciplina

\* Sites de Busca: [www.pubmed.com](http://www.pubmed.com); [www.scielo.br](http://www.scielo.br)

---

### APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/G

**Tp. Documento:** Ata Departamental

**Documento:** 01

**Data:** 17/05/2023