



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2012
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)
Disciplina	1509 - FISILOGIA DO EXERCÍCIO
Turma	EFI-B
Local	CEDETEG

Carga Horária:	102
C. Horár. Ext.:	0

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Estudo dos efeitos agudos e crônicos em resposta a prática de esforços físicos, bem como dos ergogênicos e de ambientes extremos no desempenho físico.

I. Objetivos

Conhecer as funções orgânicas e compreender a forma com que os sistemas interagem entre si para a manutenção do equilíbrio interno do organismo durante o exercício físico.

Analisar e interpretar os efeitos fisiológicos nos sistemas cardiovascular, respiratório, metabólico, muscular, neural e endócrino durante a execução de diferentes tipos de esforços físicos.

II. Programa

UNIDADE I – Nutrição e desempenho humano (pgs 5 a 45)

Carboidratos, gorduras e proteínas

Vitaminas, minerais e água

Nutrição e exercício

UNIDADE II – Energia para a atividade física (pgs 57 a 150)

Valor energético dos nutrientes

Introdução e transferência de energia no corpo

Determinação da demanda energética

Consumo de energia durante repouso e atividades físicas

Mensuração do metabolismo energético

UNIDADE III – Sistema de fornecimento e utilização de energia (pgs 153 a 270)

Estrutura e função pulmonares

Permuta e transporte dos gases

Dinâmica da ventilação pulmonar

Sistema cardiovascular

Regulação e integração cardiovasculares

Capacidade funcional do sistema cardiovascular

Estrutura e função do músculo esquelético

Controle neural do movimento humano

Sistema endócrino e exercício

UNIDADE IV – Fisiologia aplicada ao exercício (pgs 323 a 383)

Recursos especiais para o desempenho e o condicionamento

Exercícios nas médias e grandes altitudes

Exercício e estresse térmico

Mergulho desportivo

UNIDADE V – Experimentos práticos

Preparação, execução e apresentação de estudos experimentais

III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas teóricas dialogadas; aulas práticas em campo e laboratório; leituras programadas; trabalhos experimentais individuais e em grupos.

Recursos audio-visuais: data-show, quadro, giz e textos.

IV. Formas de Avaliação

Provas escritas, apresentação de trabalhos, participação em atividades práticas e em estudos experimentais.

1ª avaliação: Unidades I e II (Abril)

2ª avaliação: Unidade III (Junho)

3ª avaliação: Unidade IV (Outubro)

4ª avaliação: Unidade V (preparação, execução e apresentação de estudos experimentais) (Setembro a Novembro)

Exame: todos os conteúdos ministrados (Unidades I, II, III e IV) (Dezembro)

V. Bibliografia

Básica

MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano. 3ª.ed. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 1992. (Seções I, II, III e V; Capítulos 1 a 20 e 24 a 26)



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2012
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)
Disciplina	1509 - FISILOGIA DO EXERCÍCIO
Turma	EFI-B
Local	CEDETEG

Carga Horária:	102
C. Horár. Ext.:	0

PLANO DE ENSINO

Complementar

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM'S guidelines for exercise testing and prescription. 6 ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2000.

NEGRÃO, C.; BARRETO, A. Cardiologia do exercício. São Paulo: Manole, 2005.

OLIVEIRA, M.; NÓBREGA, A. Tópicos especiais em medicina do esporte. São Paulo: Atheneu, 2003.

WILMORE, J.; COSTILL, D. Fisiologia do esporte e do exercício. São Paulo: Manole, 2001.

FOSS, M.; KETEVIAN, S. Bases fisiológicas do exercício e do esporte. 6ª.ed. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 2000.

HOWLEY, E.; POWERS, S. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. São Paulo: Manole, 2000.

MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho humano. 5ª.ed. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 2003.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G

Tp. Documento: Ata Departamental

Documento: 05/2012

Data: 14/03/2012