



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	2472/I - FISILOGIA DO EXERCICIO
Turma	EFI/I-A

Carga Horária: 68

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

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

oIntrodução à Fisiologia do Exercício;
oRelações entre a Fisiologia, Treinamento e Performance;
oFatores Determinantes da Performance;
oEnergia e Exercício Físico;
oTestes em Fisiologia do Exercício;
oAdaptações Agudas e Crônicas Inerentes ao Exercício;
oBioenergética dos Esportes;
oRecuperação após o Exercício;
oTestes 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.
A prática como componente curricular será realizada através de vivências práticas no laboratório e quadras, onde os alunos terão a possibilidade de executar testes físicos e avaliar uns aos outros.
Com o objetivo de verificar como o corpo humano responde perante o exercício físico.

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. 

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/I



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	2472/I - FISILOGIA DO EXERCICIO
Turma	EFI/I-A

Carga Horária: 68

PLANO DE ENSINO

Tp. Documento: Ata Departamental

Documento: 05/2023

Data: 25/05/2023