



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2022
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCACAO FISICA
Disciplina	4228 - FISILOGIA DO EXERCICIO
Turma	EFI-B

Carga Horária: 68

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

Estudar e compreender os princípios teórico-práticos da fisiologia do exercício/atividade física e sua interação com os sistemas corporais.

II. Programa

- I. Importância do conhecimento do funcionamento do corpo para o profissional de educação física e seu papel na prevenção de doenças, promoção e educação para saúde. Revisão de Bioenergética. Energia para Atividade Física
- II. Sistema Nervoso e os processos neuroquímicos e neurofisiológicos envolvidos com a contração muscular
- III. Fisiologia do Sistema Cardiovascular (Sistema circulatório aberto e fechado; Ciclo Cardíaco; Sistema Vascular; Pressão Arterial) e suas adaptações fisiológicas inerentes ao exercício físico
- IV. Fisiologia do Sistema Respiratório (Mecânica Respiratória; Trocas Gasosas) e suas adaptações fisiológicas inerentes ao exercício físico
- V. Fisiologia do Sistema muscular esquelético (Arquitetura; Tipos de Fibra e Adaptações fisiológicas ao exercício físico).
- VI. Fisiologia Endócrina (Síntese hormonal; Mecanismos de ação hormonal; Glândulas e seus respectivos hormônios) e suas adaptações fisiológicas inerentes ao exercício físico
- VII. Fisiologia Renal e suas adaptações fisiológicas inerentes ao exercício físico
- VIII. Fisiologia Digestória e suas adaptações fisiológicas inerentes ao exercício físico

III. Metodologia de Ensino

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

Recursos: ferramentas/mídias digitais, data-show, quadro, giz, textos e artigos, laboratório e espaços esportivos.

METODOLOGIA DE ENSINO A DISTÂNCIA

A presente disciplina poderá prover aulas à distância, diante da necessidade e possibilidade de prover aulas no ambiente virtual, desde que esteja prevista no Projeto Pedagógico do Curso vigente e assinalado no formulário do Plano de Ensino, disponível no SGU Web como parcialmente a distância de acordo com a RESOLUÇÃO Nº 17-CEPE/UNICENTRO, DE 9 DE AGOSTO DE 2021.

As resoluções supracitadas, permitem que 20

da carga horária poderá ser ministrada no ambiente Moodle (EAD), conforme a plataforma institucional.

IV. Formas de Avaliação

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

Avaliações práticas: As atividades práticas constarão de trabalhos individuais ou em grupos que integrarão todos os bimestres avaliativos (preparação, execução e apresentação de estudos experimentais em grupos)

Avaliação de recuperação de rendimento será realizada no primeiro e segundo semestres aos alunos interessados que não atingiram a média de 7,0. Esta avaliação de recuperação terá valor 10,0 e será somada e dividida pela nota semestral para obtenção da média do semestre. A média anual será o somatório dos dois semestres dividido por dois.

V. Bibliografia

Básica

- GUYTON, A.C.; HALL, J.E. Tratado de Fisiologia Médica. 12. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011
- GUYTON, A.C. e Hall J.E.– Tratado de Fisiologia Médica. Editora Elsevier. 13ª ed., 2017.
- MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho humano. 5ª.ed. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 2003.
- MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano. 3ª.ed. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 1992.
- CAMERON, L. C.; MACHADO, Marco. Tópicos avançados em bioquímica do exercício. Rio de Janeiro: Shape, 2004.
- LEHNINGER, Albert L.; NELSON, David L.; COX, Michael M. Princípios de bioquímica. 5. ed São Paulo: Sarvier, 2011.
- MAUGHAN RJ.; GLEESON, Michael; GREENHAFF, Paul L. Bioquímica do exercício e treinamento. São Paulo: Manole, 2000.
- MAUGHAN RJ, SHIRREFFS SM. Biochemistry of exercise IX. Human Kinetics, 1996.
- MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho humano. 5ª.ed. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 2003.



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2022	
Tp. Período	Anual	
Curso	EDUCACAO FISICA	
Disciplina	4228 - FISILOGIA DO EXERCICIO	Carga Horária: 68
Turma	EFI-B	

PLANO DE ENSINO

Complementar

APROVAÇÃO

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