



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 - Licenciatura (080/I)
Disciplina	1429/I - FISILOGIA DO EXERCÍCIO
Turma	EFI/I-A
Local	IRATI

Carga Horária:	68
C. Horár. Ext.:	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 físico, à saúde e a aptidão física.

II. Programa

- 1.Introdução à Fisiologia do Exercício: publicações recentes, novas tendências, cursos de aperfeiçoamento, requisitos básicos para o fisiologista, campos de atuação.
- 2.Estudo da bioenergética: energia para a atividade física;
- 3.Adaptações agudas e crônicas inerentes ao exercício físico;
- 4.O sistema cardiorrespiratório e o exercício físico;
5. O sistema muscular e o exercício físico;
6. O sistema endócrino e o exercício físico;
- 7.Prescrição de exercício físico e adaptações fisiológicas para cardiopatas, hipertensos, obesos e diabéticos

III. Metodologia de Ensino

- Aula expositiva dialogada
- Estudo de texto (capítulos de livro e artigos)
- Estudo dirigido (reforço de conteúdos)
- Seminário (apresentação de artigo)
- Aulas práticas (laboratório, academia, quadras esportivas, pista).

IV. Formas de Avaliação

Os instrumentos de avaliação a serem utilizados são os seguintes:

- 1-Dois testes do conteúdo desenvolvido durante 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 organizados na totalidade, consistência, descrição clara e objetiva, a presença e participação efetiva do aluno às aulas, sua permanência e contribuições nas aulas, a pontualidade na entrega das tarefas, a clareza dos textos escritos, além do 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.

Complementar

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual do ACSM para Teste de Esforço e Prescrição de exercício. 5 ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.
- POLLOCK, M. L., WILMORE, J. H. & Fox III. Exercícios na Saúde e na Doença: avaliação e prescrição para a prevenção e reabilitação. 2ed. Rio de Janeiro: MEDSI.
- RIEGEL, R. E. Bioquímica. São Leopoldo: Editora Unisinos, 1996.
- NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.



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 - Licenciatura (080/I)
Disciplina	1429/I - FISILOGIA DO EXERCÍCIO
Turma	EFI/I-A
Local	IRATI

Carga Horária:	68
C. Horár. Ext.:	0

PLANO DE ENSINO

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/I
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 15
Data: 23/10/2012