



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

| | |
|--------------------|-----------------------------------|
| Ano | 2026 |
| Tp. Período | Anual |
| Curso | EDUCACAO FISICA |
| Disciplina | 1108172 - FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO |
| Turma | EFI-A |
| Local | CEDETEG |

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

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 em resposta a diferentes intensidades de diferentes tipos de esforços físicos.

II. Programa

PARTE 1

SEÇÃO 2 – ENERGIA PARA A ATIVIDADE FÍSICA (pgs 107 a 205)

•Introdução aos sistemas e efeitos agudos versus crônicos advindos do exercício

•Capítulo 4: Valor energético dos nutrientes

•Capítulo 5: Introdução e transferência de energia no corpo

•Capítulo 6: Transferência de energia no corpo

•Capítulo 7: Transferência de energia no exercício

•Capítulo 8: Medida do consumo de energia humana

•Capítulo 9: Consumo de energia durante repouso e atividades físicas

•

SEÇÃO 3 – SISTEMA DE FORNECIMENTO E UTILIZAÇÃO DE ENERGIA (pgs 258 a 354 e 419 a 464)

•Capítulo 12: Estrutura e função pulmonares

•Capítulo 13: Permuta e transporte dos gases

•Capítulo 14: Dinâmica da ventilação pulmonar

•Capítulo 15: Sistema cardiovascular

•Capítulo 16: Regulação e integração cardiovasculares

•Capítulo 20: Sistema endócrino e exercício

SEÇÃO 1 – RECURSOS ERGOGÊNICOS PARA O DESEMPENHO HUMANO (pgs 6 a 106)

•Capítulo 1: Carboidratos

•Capítulo 2: Proteínas e Ácidos Graxos Essenciais

•Capítulo 3: Aminoácidos e Aminas

SEÇÃO 5 – Desempenho no exercício e estresse ambiental (pgs 615 a 692)

•Capítulo 24: Exercícios nas médias e grandes altitudes

•Capítulo 25: Exercício e estresse térmico

•Capítulo 26: Mergulho desportivo

III. Metodologia de Ensino

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

Recursos: data-show, quadro, giz, textos e artigos, laboratório e espaços esportivos.

IV. Formas de Avaliação

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

1ª avaliação teórica: Seção 2 (Junho)

2ª avaliação teórica: Seção 3 (Julho)

3ª avaliação teórica: Seção 1 (Novembro)

4ª avaliação teórica: Seção 5 (Dezembro)

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)

Exame: Avaliação cumulativa - todos os conteúdos ministrados (Seções 2, 3, 1, 5) (Dezembro)

V. Bibliografia



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

| | | |
|--------------------|----------------------------------|--------------------------|
| Ano | 2026 | |
| Tp. Período | Anual | |
| Curso | EDUCACAO FISICA | |
| Disciplina | 1108172 - FISILOGIA DO EXERCÍCIO | Carga Horária: 68 |
| Turma | EFI-A | |
| Local | CEDETEG | |

PLANO DE ENSINO

Básica

1. BÁSICA

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

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. 3ª.ed. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan, 1992.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G

Tp. Documento: Ata Departamental

Documento: 07

Data: 25/03/2026