

 Universidade Federal de São João del-Rei		<b>COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b>  <b>PLANO DE ENSINO</b>							
<b>Código</b> EF07023425		<b>Unidade Curricular:</b> Fisiologia do Exercício		<b>Ano/semestre:</b> 2022-2		<b>Currículo:</b> 2018			
<b>Docentes (qualificação e situação funcional):</b> Alessandro de Oliveira, PhD, Adjunto 4					<b>Unidade Acadêmica:</b> DCEFS				
<b>Pré-requisito:</b> não há.				<b>Co-requisito:</b> não há					
<b>C.H. Total:</b> 66h (72ha)		<b>C.H. Teórica:</b> 60,5h (66ha)		<b>C. H. Prática:</b> 5,5h (6ha)		<b>Carga horária remota:</b> 0h (0ha)		<b>Grau:</b> Licenciatura	
<b>Tipo de oferecimento:</b> EDP (Educação Presencial)					<b>Turno:</b> Integral				
<b>EMENTA</b>									
Fenômenos fisiológicos ocorrentes no organismo em adaptação ao exercício agudo. Homeostase, fornecimento e utilização de energia durante o exercício.									
<b>OBJETIVOS</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estudar as respostas fisiológicas provocadas pelo exercício físico agudo sobre o organismo humano;</li> <li>✓ Levar o discente de Educação Física à compreensão das mudanças que ocorrem no organismo humano durante a execução do exercício físico;</li> <li>✓ Motivar a procura de periódicos e artigos relacionados à área da disciplina.</li> </ul>									
<b>CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA</b>									
<b>Data da aula</b>		<b>Atividade prevista</b>						<b>Professor(a)</b>	
16/08/2022		Plano do Ensino – Conteúdo Programática, Metodologia e forma de avaliação a ser realizada. Discussão em torno da metodologia em ser adotada pelo docente visando uma maior interação com os discentes.						Alessandro de Oliveira	
18/08/2022		História da Fisiologia do Exercício e apresentação de conceitos básicos em torno da unidade curricular						Alessandro de Oliveira	
23/08/2022		Bioenergética: o que é o metabolismo e suas formas. Metabolismo anaeróbio alático e láctico						Alessandro de Oliveira	
25/08/2022		Quantificação da adenosina trifosfato corporal para a execução de uma atividade física.						Alessandro de Oliveira	
30/08/2022		Metabolismo aeróbio glicolítico						Alessandro de Oliveira	
01/09/2022		Metabolismo aeróbio lipídico e o catabolismo proteico						Alessandro de Oliveira	
06/09/2022		Calorimetria: definições, formas de mensuração						Alessandro de Oliveira	
08/09/2022		Quantificação do gasto energético (QR não proteico)						Alessandro de Oliveira	

13/09/2022	Análise da atividade física: déficit de oxigênio, fase estável e consumo de oxigênio pós-exercício	Alessandro de Oliveira
15/09/2022	Tipos de substratos consumidos em atividades progressivas e prolongadas.	Alessandro de Oliveira
20/09/2022	Consumo máximo de oxigênio e sua quantificação em atividade física progressiva em cicloergômetro	Alessandro de Oliveira
22/09/2022	Limiar anaeróbio: conceitos e forma de avaliação e detecção	Alessandro de Oliveira
27/09/2022	Revisão para primeira atividade avaliativa	Alessandro de Oliveira
29/09/2022	Atividade Avaliativa	Alessandro de Oliveira
04/10/2022	Revisão para avaliação das quantificações	Alessandro de Oliveira
06/10/2022	Segunda atividade avaliativa	Alessandro de Oliveira
11/10/2022	Adaptações cardiorrespiratórias ao exercício físico: revisão conceitual	Alessandro de Oliveira
13/10/2022	Adaptações cardiovascular ao exercício físico	Alessandro de Oliveira
18/10/2022	Adaptações cardiovascular ao exercício físico	Alessandro de Oliveira
20/10/2022	Adaptações sanguíneas ao exercício físico	Alessandro de Oliveira
25/10/2022	Adaptações respiratórias ao exercício físico	Alessandro de Oliveira
27/10/2022	Adaptações respiratórias ao exercício físico	Alessandro de Oliveira
01/11/2022	Revisão para a terceira avaliação	Alessandro de Oliveira
03/11/2022	Terceira avaliação	Alessandro de Oliveira
08/11/2022	Adaptações neuromusculares e endócrinas: revisão conceitual	Alessandro de Oliveira
10/11/2022	Adaptações neuromusculares ao exercício físico	Alessandro de Oliveira
15/11/2022	Adaptações neuromusculares ao exercício físico	Alessandro de Oliveira
17/11/2022	Sistema imunológico e o exercício físico	Alessandro de Oliveira
22/11/2022	Sistema imunológico e o exercício físico	Alessandro de Oliveira
24/11/2022	Sistema endócrino e exercício físico	Alessandro de Oliveira
29/11/2022	Sistema endócrino e exercício físico	Alessandro de Oliveira
01/12/2022	Sistema endócrino e exercício físico	Alessandro de Oliveira
06/12/2022	Revisão para quarta avaliação	Alessandro de Oliveira
13/12/2022	Quarta atividade avaliativa	Alessandro de Oliveira
15/12/2022	Atividade substitutiva e/ou segunda chamada	Alessandro de Oliveira
20/12/2022	Apresentação final dos resultados e discussão sobre a disciplina	Alessandro de Oliveira

### **METODOLOGIA DE ENSINO**

Para as aulas teóricas 60,5h (66ha) em 18 semanas serão realizadas aulas expositivas, bem como, discussão sobre perguntas associadas ao tema e suas diversas formas de resolução.

As aulas práticas (5,5h, 6ha) serão destinadas a aprendizagem dos diversos parâmetros debatidos nas aulas teóricas, bem como, tempo destinada a realização Da quantificação dos parâmetros metabólicos.

As aulas teóricas e práticas serão realizadas nas salas de aula do Prédio de Aulas Central do campus Tancredo Neves da UFSJ e no Laboratório de Cineantropometria e Fisiologia do Exercício do Departamento das Ciências da Educação Física e Saúde, respectivamente.

Todas as atividades solicitadas aos discentes serão previamente expostas aos mesmos na primeira semana, bem como, suas datas de entrega e valor. A entrega das resenhas críticas, bem como, do trabalho prático deverá ser realizada pelo Portal Didático da UFSJ.

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E FREQUÊNCIA

- a) Atividades avaliativas (AT) (AA): 04 avaliações dissertativa de 10pts cada].  
b) 2 Atividades práticas (AP), sendo:  
- Atividade Prática (AP1) 1 Trabalho prático em grupo (de 1 a 3 pessoas) escrito e em arquivo formato (\*.doc, \*.docx, \*.pdf) 7pts) com prazo de entrega até o dia 30 de novembro de 2021.  
- Atividade Prática (AP2): 3 Resenhas críticas (1pts cada) a serem entregues nos dias 30/09, 31/10 e 30/11. respectivamente.

Desta forma o conceito final será atribuído por meio da equação:

$$MF = \frac{AT1 + AT2 + AT3 + AT4 + (AP1 + AP2)}{5}$$

Onde:

MF: Média final

AT AA: avaliações teóricas atividades avaliativas ou avaliação teórica com sigla - AT

AA: AP: atividades práticas.

- ✓ Em cumprimento às resoluções em vigência será considerado reprovado o discente que não alcançar média final maior ou igual a 6,0 e/ou obtiver mais que 18 ausências nas aulas determinadas pelo calendário divulgado pela COEFI.

### BIBLIOGRAFIA BÁSICA (ordem decrescente de ano de publicação)

KENNEY, W.L., WILMORE, J.H, COSTILL, D. **Fisiologia do Esporte e do Exercício** Barueri: Manole, 2020. *E-book*.

POWERS, S.K., HOWLEY, E.T. **Fisiologia do Exercício** – teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 9.ed., Barueri: Manole, 2017.

McARDLE W.D., KATCH F.I., KATCH V.L. **Fisiologia do Exercício** – Desempenho Humano, Nutrição e Energia; 8. ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

### BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR (ordem decrescente de ano de publicação)

PITHON-CURI, Tânia C. **Fisiologia do exercício**. Rio de Janeiro Guanabara Koogan 2013.

WEINECK, Jurgen. **Biologia do Esporte**. 7. ed. São Paulo: Manole, 2005.

WEINECK, Jurgen. **Atividade física e esporte: para quê?** São Paulo: Manole 2003.

ROWLAND, Thomas W. **Fisiologia do exercício na criança**. 2. ed. Barueri: Manole 2008.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado de fisiologia médica**. 11. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006

ASTRAND, RODAHL, DAHL & STROMME. **Tratado de Fisiologia do Trabalho – Bases fisiológicas do exercício**. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. FOSS, Merle L.; KETEVIAN Steven J. **Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte**. 6ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

INSTITUTO BRASILEIRO DE PESQUISA E ENSINO EM FISILOGIA DO EXERCÍCIO . Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo/SP POWERS, S. K. & HOWLEY, E. T. Fisiologia do Exercício. 5ª ed. São Paulo, Manole, 2005. WEINECK, Jurgen. Biologia do Esporte. 7ª ed. São Paulo: Manole, 2005.

Aprovado pelo Colegiado em \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2022.



---

*Emitido em 2022*

**PLANO DE ENSINO Nº 1788/2022 - COEFI (12.45)**

**(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)**

*(Assinado digitalmente em 23/11/2022 09:18 )*

ALESSANDRO DE OLIVEIRA  
PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR  
COEFI (12.45)  
Matrícula: 2506557

*(Assinado digitalmente em 23/11/2022 09:13 )*

ALVARO CESAR DE OLIVEIRA PENONI  
COORDENADOR DE CURSO - TITULAR  
COEFI (12.45)  
Matrícula: 2362132

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/> informando seu número: **1788**, ano: **2022**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **23/11/2022** e o código de verificação: **c69a1c0f88**