

		COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA			
PLANO DE ENSINO					
Código EF07023425		Unidade Curricular: Fisiologia do Exercício		Ano/semestre: 2023-2	
				Currículo: 2018	
Docentes (qualificação e situação funcional): Alessandro de Oliveira, PhD, Associado 1				Unidade Acadêmica: DCEFS	
Pré-requisito: não há.			Co-requisito: não há		
C.H. Total: 66h (72ha)	C.H. Teórica: 60,5h (66ha)	C. H. Prática: 5,5h (6ha)	Carga horária remota:	0h (0ha)	Grau: Licenciatura
Tipo de oferecimento: EDP (Educação Presencial)			Turno: Integral		
EMENTA					
Fenômenos fisiológicos ocorrentes no organismo em adaptação ao exercício agudo. Homeostase, fornecimento e utilização de energia durante o exercício.					
OBJETIVOS					
✓ Estudar as respostas fisiológicas provocadas pelo exercício físico agudo sobre o organismo humano; ✓ Levar o discente de Educação Física à compreensão das mudanças que ocorrem no organismo humano durante a execução do exercício físico; ✓ Motivar a procura de periódicos e artigos relacionados à área da disciplina.					
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA					
Data da aula	Atividade prevista			Professor(a)	
08/08/2023	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	
10/08/2023	História da Fisiologia do Exercício e apresentação de conceitos básicos em torno da unidade curricular			Alessandro de Oliveira	
17/08/2023	Bioenergética: o que é o metabolismo e suas formas. Metabolismo anaeróbio alático e láctico			Alessandro de Oliveira	
22/08/2023	Quantificação da adenosina trifosfato corporal para a execução de uma atividade física.			Alessandro de Oliveira	
24/08/2023	Metabolismo aeróbio glicolítico			Alessandro de Oliveira	
29/08/2023	Metabolismo aeróbio lipídico e o catabolismo proteico			Alessandro de Oliveira	
31/08/2023	Calorimetria: definições, formas de mensuração			Alessandro de Oliveira	
05/09/2023	Quantificação do gasto energético (QR não proteico)			Alessandro de Oliveira	
12/09/2023	Análise da atividade física: déficit de oxigênio, fase estável e			Alessandro de Oliveira	

	consumo de oxigênio pós-exercício	
14/09/2023	Tipos de substratos consumidos em atividades progressivas e prolongadas.	Alessandro de Oliveira
19/09/2023	Consumo máximo de oxigênio e sua quantificação em atividade física progressiva em cicloergômetro	Alessandro de Oliveira
21/09/2023	Limiar anaeróbio: conceitos e forma de avaliação e detecção	Alessandro de Oliveira
26/09/2023	Revisão para primeira atividade avaliativa	Alessandro de Oliveira
28/09/2023	Atividade Avaliativa	Alessandro de Oliveira
03/10/2023	Revisão para avaliação das quantificações	Alessandro de Oliveira
05/10/2023	Segunda atividade avaliativa	Alessandro de Oliveira
10/10/2023	Adaptações cardiorrespiratórias ao exercício físico: revisão conceitual	Alessandro de Oliveira
17/10/2023	Adaptações cardiovascular ao exercício físico	Alessandro de Oliveira
19/10/2023	Adaptações cardiovascular ao exercício físico	Alessandro de Oliveira
24/10/2023	Adaptações sanguíneas ao exercício físico	Alessandro de Oliveira
26/10/2023	Adaptações respiratórias ao exercício físico	Alessandro de Oliveira
31/10/2023	Adaptações respiratórias ao exercício físico	Alessandro de Oliveira
07/11/2023	Revisão para a terceira avaliação	Alessandro de Oliveira
09/11/2023	Terceira avaliação	Alessandro de Oliveira
14/11/2023	Adaptações neuromusculares e endócrinas: revisão conceitual	Alessandro de Oliveira
16/11/2023	Adaptações neuromusculares ao exercício físico	Alessandro de Oliveira
21/11/2023	Adaptações neuromusculares ao exercício físico	Alessandro de Oliveira
23/11/2023	Sistema imunológico e o exercício físico	Alessandro de Oliveira
28/11/2023	Sistema imunológico e o exercício físico	Alessandro de Oliveira
30/11/2023	Sistema endócrino e exercício físico	Alessandro de Oliveira
29/11/2023	Sistema endócrino e exercício físico	Alessandro de Oliveira
05/12/2023	Sistema endócrino e exercício físico	Alessandro de Oliveira
07/12/2023	Revisão para quarta avaliação	Alessandro de Oliveira
12/12/2023	Quarta atividade avaliativa	Alessandro de Oliveira
14/12/2023	Atividade substitutiva e/ou segunda chamada	Alessandro de Oliveira
19/12/2023	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

Todas as avaliações terão nota máxima de 10 pontos alterando-se os pesos,

- a) Atividades avaliativas teóricas (AAT): 03 AAT (Peso 10, cada).
- b) 2 Atividades avaliativas práticas (AAP), sendo:
 - AAP1: 2 Atividades síncronas (individual ou dupla) manuscrito em arquivo formato (digitalizado em formato *.pdf) com prazo de entrega até o dia 30 de novembro de 2021 (Peso 6).
 - AAP2: 4 Resenhas críticas (Peso 1, cada) sendo entregues em data a definir.

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

$$MF = \frac{(AAT1 * 10) + (AAT2 * 10) + (AAT3 * 10) * [(AAP1 * 6) + (AAP2 * 4)]}{4}$$

Onde:

MF: Média final

AAT: Atividade avaliativa teóricas

AAP: Atividades avaliativas 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.
- ✓ A prova substitutiva será realizada na última semana de aula devendo (a) discente escolher qual das avaliações teóricas será substituída.

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

Aprovado pelo Colegiado em ____ / ____ / 2023.