UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA - UDESC
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO ESPORTE - CEFID
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF
CURSO: LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CURRÍCULO: 2008/2

P R O G R A M A

TERCEIRA FASE

DISCIPLINA: Fisiologia do Exercício
Código: **3FIEX**
Carga Horária: 54 h/a (créditos - **03**)

I. EMENTA

Respostas agudas e crônicas nos sistema: endócrino, neuromuscular, cardiovascular e respiratório ao exercício. Bioenergética. Mensuração do gasto energético. Avaliação funcional. Recuperação após exercício. Influência do ambiente no exercício. Exercício na infância, na adolescência, no envelhecimento e em populações especiais.

II. OBJETIVO GERAL

Ao término da disciplina de Fisiologia do Exercício o aluno deverá ter condições de descrever e compreeder a funcionalidade dos sistemas fisiológicos humanos frente ao exercício físico e a diferentes especificidades de treinamento.

III. OBJETIVO ESPECÍFICO

Descrever as respostas agudas e crônicas que ocorrem com os sistemas respiratório, cardiovascular, endócrino e muscular frente ao exercício físico em diferentes condições ambientais.

IV. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Unidade I

- Energia para a atividade física
- Valor energético. Transferência de energia. Consumo energético e suas medidas em repouso e em exercício. Dispêndio energéticos em vários tipos e

intensidades de exercícios e atividades físicas. Diferenças individuais do dispêndio energético.

UNIDADE II

- Sistema de Fornecimento e utilização de energia
- Estrutura e funções pulmonares. Permuta e transporte de gases. Sistema cardiovascular: regulação e integração. Músculo esquelético: estrutura e função. Controle neural do movimento humano. Sistema endócrino e exercício.

UNIDADE III

- Aprimoramento da capacidade energética
- Treinamento para: potência anaeróbia, aeróbia, força muscular. Medições. Recursos especiais para o desempenho.

UNIDADE IV

- Realização de trabalho e estresse ambiental
- Exercícios em altitudes. Exercício e estresse térmico. Mecanismos de termorregulação e estresse ambiental nos exercícios. Fisiologia do Mergulho.

UNIDADE V

- Composição corporal, equilíbrio energético e controle ponderal
- Avaliação da composição corporal. Somatotipo.

UNIDADE VI

- Exercícios em situações especiais.
- Avaliação e prescrição de exercícios em situações especiais.

V. METODOLOGIA ADOTADA

- Aulas expositivas e dialogadas;
- Leitura de textos sobre temas do conteúdo programático.
- Trabalhos e exercícios em grupo;
- Atendimento individualizado e em pequenos grupos.

VI. AVALIAÇÃO

ATIVIDADE	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	PESO
avaliações escritas individuais - Prova	Acerto nas questões.	1
Trabalhos e exercícios extra-classe	Apresentação de relatórios de palestras e/ou exercícios cujo somátorio correspoderá a uma avaliação.	1

VII. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

ASTRAND, P. Tratado de fisiologia do trabalho: bases fisiológicas do exercício. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. 560 p.

FOSS, M. L.; KETEYIAN, S. J; FOX, E. L. F. Bases fisiológicas do exercício e do esporte . 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000. 560 p.

LEMURA, L. M.; VON DUVILLARD, S. P. Fisiologia do exercício clínico: aplicação e princípios fisiológicos. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. 553 p.

VIII. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

FOX, E. L; BOWERS, R. W; FOSS, M. L. Bases fisiológicas da educação fisica e dos desportos. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991. 518 p.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I; KATCH, Victor L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. 1113 p.

ROBERGS, Robert A.; ROBERTS, Scott O.. Princípios fundamentais de fisiologia do exercício: para aptidão, desempenho e saúde. São Paulo: Phorte, 2002. 489 p.

WEINECK, J. Biologia do esporte. 7. ed. Barueri: Manole, 2005. 758 p.

WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L; KENNEY, W. Larry. Fisiologia do esporte e do exercício. 4. ed. Barueri: Manole, 2010.

IX. OBSERVAÇÕES

Programa Aprovado Pelo Em :____/____/____

Chefe De Departamento : _____

Diretor De Ensino :_____