

Fisiologia do Exercício II / Período: 6

Professor: Vanessa Bréder Gomes (Mestre)

CH: 80h

Ementa:

Adaptações metabólicas agudas e crônicas ao exercício. Resposta endócrina ao exercício. Adaptações da criança ao exercício. Adaptações do idoso ao exercício. Diferenças sexuais no exercício físico. Obesidade. Fatores ambientais influenciadores no desempenho físico. Ambientes especiais de treinamento: calor, frio e altitude. Mecanismos de adaptações fisiológicas.

Metodologia:

As aulas a distância serão realizadas em vídeo aulas, material disponível no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), atividades de apoio para exploração e enriquecimento do conteúdo trabalhado, fóruns de discussão, atividades de sistematização, avaliações e laboratórios práticos virtuais.

Recursos Didáticos:

Livro didático;
Vídeo aula;
Fóruns;
Estudos Dirigidos (Estudo de caso);
Experimentos em laboratório virtual;
Biblioteca virtual;
Atividades em campo.

Conteúdo Programático:

Conceitos básicos em fisiologia do exercício.
Fundamentos da fisiologia do exercício para populações especiais.
Exercícios para gestantes.
Exercício e estresse térmico.
Efeitos da utilização de Recursos ergogênicos no desempenho.
Efeitos fisiológicos agudos e crônicos do exercício físico.

Sistema de Avaliação:

A distribuição dos 100 pontos acontecerá da seguinte forma durante o período de oferta da disciplina:

Fórum de Discussão Avaliativo: 10%

Estudo Dirigido: 10%

Avaliação Parcial I : 15%

Avaliação Parcial II : 15%

Avaliação Final: 50%

Caso o aluno não alcance no mínimo 60% da pontuação distribuída, haverá a **Avaliação Suplementar** com as seguintes características:

Todo o conteúdo da disciplina. Valor: 100 pontos

Pré-requisito: Resultado Final ≥ 20 e < 60

Regra: (Resultado Final + Nota Prova Suplementar) / 2

Média final para Aprovação: ≥ 60 pontos

Bibliografia Principal:

L., K.W.L.W.J.H.C. D. Fisiologia do Esporte e do Exercício. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2013. 9788520448137. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520448137/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

L., M.W.D.K.F.I.K. V. Fisiologia do Exercício - Nutrição, Energia e Desempenho Humano, 8a edição. [Digite o Local da Editora]: Grupo GEN, 2016. 9788527730167. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527730167/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Reda, F.D.S.M. N. Cinesiologia e fisiologia do exercício. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2019. 9788595028548. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595028548/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Bibliografia Complementar:

R., K.W.J.F.S.J.D. M. Fisiologia do Exercício - Teoria e Prática, 2a edição. [Digite o Local da Editora]: Grupo GEN, 2016. 9788527730341. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527730341/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Andrade, Marília dos Santos; Lira, Claudio Andre Barbosa de. Fisiologia do exercício. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2016. 9788520461815. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520461815/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

W., R. T. Fisiologia do Exercício na Criança. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2008. 9788520449899. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449899/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

da, S.A.O. F. Fisiologia da atividade motora. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2019. 9788595027541. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595027541/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Andrade, Marília dos Santos; Lira, Claudio Andre Barbosa de. Fisiologia do exercício. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2016. 9788520461815. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520461815/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Por ser verdade, firmo o presente documento.
Ipatinga/MG - 12 de Maio de 2025

Thyciane Alvieira Gonsalves Freitas
Secretária Acadêmica