

<b>PLANO DE ENSINO</b>		
<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2020.1	2º	ESTUDO DO MOVIMENTO I
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
90		Fundamentos biológicos
<b>Componentes Correlacionados</b>		
Biomorfofuncional I e II, PFS I e II		
<b>Docente</b>		
Francisco Oliveira		
<b>Ementa</b>		
Abordagem de conceitos e princípios da fisiologia do exercício aplicada ao movimento humano.		

## **COMPETÊNCIA**

### **Conhecimentos**

1. Compreender as respostas fisiológicas ao exercício do ponto de vista metabólico, respiratório, cardiovascular, músculo-esquelético e neural;
2. Entender a forma com que os sistemas interagem entre si contribuindo para a manutenção do equilíbrio interno dinâmico do organismo frente ao exercício físico;
3. Entender os aspectos gerais da fisiologia do exercício nos sistemas biológicos envolvidos no exercício físico agudo e crônico e entender a importância desses conceitos para o exercício profissional
4. Entender as adaptações dos órgãos e sistemas ao treinamento físico progressivo.

### **Habilidades**

1. Entender, interpretar e expressar-se corretamente em língua materna falada e na linguagem corporal (não-verbal);
2. Desenvolver uma postura crítica e investigadora em relação à prescrição de exercícios;
3. Utilizar do conhecimento adquirido para compreender o funcionamento corporal durante a prática de atividade física e exercício físico.

### **Atitudes**

1. Agir de acordo com os princípios éticos que regem a profissão na relação interpessoal e com o cliente/paciente;
2. Respeitar as diferentes opiniões, valores e crenças na relação interpessoal;
3. Mostrar autonomia de estudo e pesquisa;
4. Zelar pelos materiais utilizados em laboratórios evitando possíveis danos;
5. Colaborar com o colega na construção do conhecimento;
6. Compartilhar material de aprendizagem com os colegas;
7. Cumprir as regras determinadas pelo componente e/ou as que forem estabelecidas em comum acordo com o grupo;
8. Mostrar interesse na construção coletiva do conhecimento.

## Conteúdo Programático

### Módulo I

Introdução a fisiologia do exercício

Fundamentos do metabolismo do Exercício: Vias de produção de ATP a partir dos carboidratos, lipídios e proteínas, vias aeróbicas e anaeróbicas durante o repouso e exercício, seleção dos substratos para diferentes tipos de exercício;

Adaptações Agudas e crônicas neuromusculares ao exercício;

Adaptações metabólicas do treinamento;

### Módulo II

Adaptações endócrinas e o exercício físico;

Adaptações agudas cardiovasculares ao exercício;

Adaptações crônicas cardiovasculares ao exercício

### Módulo III

Respostas e adaptações do sistema respiratório ao exercício

Equilíbrio Térmico e exercício

Exercício e Populações especiais : crianças e adolescentes, diabéticos, cardiopatas, pneumopatas, atletas, obesos, mulheres e gestantes

## Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Os conteúdos serão apresentados de forma a estimular a participação efetiva dos alunos no processo de produção do conhecimento, privilegiando metodologias ativas:

Construção de contextos de construção do conhecimento

Discussões de artigos

Dinâmicas de Grupo

Aula Práticas

Discussões de casos clínicos e problemáticas relacionadas à prática da vivência do fisioterapeuta

## Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

Avaliação / modalidade

Diagnóstica/processual/somativa

Unidade 1

Avaliação escrita Teórica: 26/03/2020 : peso 10

2a. chamada avaliação escrita: 09/05/2020

Unidade 2

Avaliação escrita teórica 04/06/2020: peso 10

2a. chamada 2o. módulo: 06/06/ 2020

Unidade 3

Apresentação de seminário: 10/06/20: peso 10

Prova Final : 16/06/2020

## Recursos

Datashow, espaço físico da sala, área externa da faculdade, esteiras, caneleiras, colchonetes, halter.

## Referências Básicas

MCARDLE, William D.. Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano. 7 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

POWERS, Scott K.. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 8 ed. Barueri: Manole Editora Ltda, 2014.

WILMORE, Jack H.. Fisiologia do esporte e do exercício. 2 ed. São Paulo: Manole Editora Ltda, 2001.

### **Referências Complementares**

Fisiologia do exercício São Paulo: NTSC.

GUYTON, Arthur C.. Fisiologia humana. 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1988.

HALL, Carrie M.. Exercício terapêutico Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

LEMURA, Linda M.. Fisiologia do exercício clínico: aplicação e princípios fisiológicos. 1 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

ROBERGS, Robert A.. Princípios fundamentais de fisiologia do exercício: guia do estudante. 1 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

ROBERGS, Robert A.. Princípios fundamentais de fisiologia do exercício: para aptidão, desempenho e saúde. 1 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2002.