

FICHA Nº 2

Disciplina: Fisiologia do Exercício		Código: DPRF064
Natureza: (X) obrigatória () optativa	Semestral (X) Anual () Modular ()	
Pré-requisito:	Co-requisito:	
Modalidade: () Presencial () Totalmente EaD () % EaD* (X) Ensino Remoto		
C.H. Semestral Total: 30 C.H. Semanal: 2h C.H. Anual Total: C.H. Modular Total:		
PD: 01 LB: 00 CP: 00 ES: 00 OR: 01		
EMENTA (Unidades Didáticas)		
A disciplina proporciona o estudo dos princípios gerais da fisiologia do exercício com a prática profissional da fisioterapia. Análise das respostas e ajustes dos sistemas cardiovascular, respiratório e muscular ao exercício.		
PROGRAMA (itens de cada unidade didática)		
<ul style="list-style-type: none"> - Bioenergética no repouso e no exercício físico; - Fisiologia dos sistemas respiratório, cardiovascular, neuromuscular e endócrino aplicados ao exercício físico; - Compreender os principais sistemas fisiológicos, suas características e funções; - Relacionar os conteúdos estudados com a prática profissional da fisioterapia; - Aplicar princípios gerais da fisiologia do exercício correlacionadas com a saúde e doenças; - Exercer processo de investigação científica. 		
OBJETIVO GERAL		
Analisar e interpretar os fenômenos ocorridos no organismo humano advindos do exercício físico.		
OBJETIVO ESPECÍFICO		
<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer o funcionamento do organismo e suas alterações durante o exercício; - Compreender a relação entre a Fisiologia do Exercício e o conhecimento científico; - Propiciar ao aluno entendimento da Fisiologia do exercício, no contexto da atividade física e reabilitação. 		

PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

- A disciplina será desenvolvida mediante aulas expositivo-dialogadas por web conferência no aplicativo Microsoft Teams.
- A comunicação será realizada por e-mail, sendo que o detalhamento e prazo das atividades estarão em contrato didático que será apresentado no primeiro dia de aula.
- As aulas serão gravadas e disponibilizadas aos alunos que não estiverem presentes no ensino remoto.
- As ferramentas utilizadas para a elaboração das atividades estão disponíveis na bibliografia básica e complementar do contrato didático da disciplina, caso necessite de outros materiais o professor deixará disponível no decorrer da disciplina por meio de link para todos os estudantes.
- O controle de frequência das atividades será realizado por meio das atividades assíncronas, ou seja, pela postagem das atividades solicitadas pelo professor, conforme contrato didático.
- As atividades práticas de avaliação e tratamento fisioterapêuticos cardiovasculares serão realizadas com auxílio de vídeos gravados e/ou demonstrações por meio da transmissão simultânea. Serão utilizados os seguintes recursos: notebook, plataforma Teams, vídeos e softwares e/ou materiais específicos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Observando o desenvolvimento das habilidades do estudante semanalmente, por meio atividades individuais e em grupo e participação por meio de atividades assíncronas.
- O contrato didático da disciplina será apresentado no primeiro dia de aula, contendo os tipos de avaliação, datas, horários e objetivos de cada uma delas. Será aprovado o aluno que atingir média 7,0 durante o semestre ou média 5,0 após exame final.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

McARDLE. W.; I., K. F.; L., K. V. Fisiologia do Exercício - Nutrição, Energia e Desempenho Humano, 8ª edição. Grupo GEN, 2016. 9788527730167. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527730167/>. Acesso em: 2021 ago. 24.

Raso, V.; Greve, J.M. D.; Polito, M. D. Pollock: Fisiologia Clínica do Exercício. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2013. 9788520444818. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520444818/>. Acesso em: 2021 ago. 24.

Negrão, C. E.; Barretto, A.C. P.; Rondon, M.U.P. B. Cardiologia do exercício: do atleta ao cardiopata 4a ed. Editora Manole, 2019. 9788520463376. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520463376/>. Acesso em: 2021 ago. 24.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. Carvalho T, Milani M, Ferraz AS, Silveira AD, Herdy AH, Hossri CAC, et al. Diretriz Brasileira de Reabilitação Cardiovascular – 2020. Arq Bras Cardiol. 2020; 114(5):943-987. <https://doi.org/10.36660/abc.20200407>
2. Dibben GO, Dalal HM, Taylor RS, et al Cardiac rehabilitation and physical activity: systematic review and meta-analysis Heart 2018;104:1394-1402. <https://heart.bmj.com/content/heartjnl/104/17/1394.full.pdf>
3. Andrade, M.D. S.; Lira, C.A.B. D. Fisiologia do exercício. Editora Manole, 2016. 9788520461815. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520461815/>. Acesso em: 2021 ago. 24.
4. Cristina, P. T. Fisiologia do Exercício. Grupo GEN, 2013. 978-85-277-2307-7. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/978-85-277-2307-7/>. Acesso em: 2021 ago. 24.



5. Fagundes, D. S.; Mansour, N. R. Cinesiologia e fisiologia do exercício. Grupo A, 2019. 9788595028548. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595028548/>. Acesso em: 2021 ago. 24.
6. Taylor, A. W.; Johnson, M. J. Fisiologia do Exercício na Terceira Idade. Editora Manole, 2015. 9788520449486. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449486/>. Acesso em: 2021 ago. 24.

Professor da Disciplina: Demetria Kovelis Monteiro

Assinatura: _____

Chefe de Departamento: Ana Carolina Brandt de Macedo

Assinatura: _____

Legenda:

Conforme Resolução 15/10-CEPE: PD- Padrão LB – Laboratório CP – Campo ES – Estágio OR - Orientada

CRONOGRAMA

Disciplina: Fisiologia do Exercício Código: DPRF064

Local: Plataforma Teams, Google Forms ou Forms Microsoft e e-mail

Docente responsável: Profa. Dra. Demetria Kovelis Monteiro

(e-mail: Demetriakovelis@gmail.com)

Carga horária total: 30h / Carga horária semanal: 2h / 5h

Dia e horário: Aula (Plataforma Teams): Segunda-feira das 10h30 às 12h30

SEMANA	CARGA HORÁRIA	DATA	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
1	2h	20/09 10h30 às 12h30 Síncrona	Contrato didático-síncrona Conceitos Básicos aplicados à Fisiologia do Exercício. Homeostase. Ajustes e Adaptações ao exercício físico.
	3h	Assíncrona	MONTAR UM PORTIFÓLIO COM TODAS AS ATIVIDADES DA DISCIPLINA Atividade 1: Digitalizar (FORMS) questionários sobre métodos de autoavaliação: - Prontidão para a Atividade Física (PAR-Q). - IPAQ longo - Questionário de Triagem Pré-participação das Instituições de Saúde/Condicionamento Físico de AHA/ACSM.
2	2h	27/09 10h30 às 12h30 Síncrona	Estratificação de risco e Triagem de saúde pré-participação - A avaliação de fatores de risco de DCV e sua classificação por profissionais qualificados de saúde (em especial, profissionais de Educação Física) Avaliação médica incluindo exame físico e teste de esforço por médico especializado em Medicina do Esporte.
	3h	Assíncrona	Atividade 2: aplicar os questionários com amigos e/ou familiares
3	2h	04/10 10h30 às 12h30 Síncrona	Aspectos fisiológicos dos diferentes tipos de exercícios físicos (Individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, intensidade, volume, variabilidade, recuperação).
	3h	Assíncrona	Atividade 3: Avaliar amigos ou familiares: IMC, circunferência abdômen, quadril.
4	2h	18/10 10h30 às 12h30 Síncrona	Aspectos fisiológicos dos diferentes tipos de exercícios físicos (Individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, intensidade, volume, variabilidade, recuperação).
	3h	Assíncrona	Atividade 4:

			Exercícios para Determinação da Frequência Cardíaca e VO ₂ máx. Estudo dirigido: Efeitos do exercício físico sobre os aspectos imunológicos.
5	2h	25/10 10h30 às 12h30 Síncrona	Efeitos Fisiológicos do Treinamento físico sobre o Aparelho Cardiovascular.
	3h	Assíncrona	Atividade: Elaborar um plano terapêutico com a prescrição de exercício, levando em consideração as patologias envolvidas do paciente escolhido.
6	2h	08/11 10h30 às 12h30 Síncrona	Fisiologia Clínica do Exercício: Síndrome Metabólica / DCNTs
	1h	Assíncrona	Atividade: Entrega do portfólio (5,0)
7	2h	15/11 10h30 às 12h30 Síncrona	Avaliação (5,0)
		29/11 Síncrona	Avaliação Final