



FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA
NÚCLEO DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE MEDICINA
PLANO DE ENSINO 2023.1 - Resolução n. 338, 14/07/21/CONSEA



IDENTIFICAÇÃO:

CURSO:	MEDICINA		
DISCIPLINA:	Fisiologia do Exercício	CÓDIGO:	DAM00708
CARGA HORÁRIA:	40h	C/H TOTAL:	40
SEMESTRE:	2023.1		
PERÍODO:	3º PERÍODO		
PRÉ-REQUISITO:			
PROFESSOR(AS):	Giselle Martins Gonçalves	C/H INDIVIDUAL:	40

EMENTA DA DISCIPLINA:

Estudar as alterações cardiovasculares, pulmonares, metabólicas e imunológicas durante o exercício físico de força e de resistência. Estudar as evidências científicas dos benefícios do exercício físico na prevenção de doenças e na melhoria de qualidade de vida. Estudar as evidências científicas dos benefícios do exercício para o portador de doenças crônicas como síndrome metabólica, diabetes, hipertensão e outras doenças cardiovasculares.

CONTRIBUIÇÃO PARA OS OBJETIVOS DO CURSO:

A disciplina em questão contribuirá diretamente para uma formação crítica da importância do exercício físico de força e de resistência para a manutenção da saúde e qualidade de vida, sendo, portanto, uma importante ferramenta da medicina preventiva. Além disso, essa disciplina vai discutir a importância do exercício físico para o paciente portador de doenças crônicas, como diabetes e síndromes metabólicas, doenças cardiovasculares e pulmonares. Ao final da disciplina o aluno deverá compreender os diferentes sistemas de transferência de energia e saber associa-los aos diferentes tipos de exercício físico, com base nas definições de potência e capacidade dos sistemas. O aluno também deverá entender os mecanismos de respostas agudas dos diferentes sistemas (sistema cardiovascular e respiratório) a execução de diferentes tipos de exercício físico (aeróbio, anaeróbio e de força). Ênfase especial será dada a conceitos clássicos em fisiologia do exercício, como o VO₂max e o Limiar Anaeróbio.

OBJETIVOS:

Analisar de forma crítica as respostas fisiológicas e metabólicas que ocorrem durante a prática de diferentes tipos de exercícios e/ou atividades físicas.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

UNIDADE I – Alterações fisiológicas durante o exercício físico

- 1.1. Metabolismo basal e Metabolismo durante a prática do exercício físico
- 1.2. Regulação da temperatura ao exercício físico
- 1.3. O sistema endócrino frente ao exercício físico
- 1.4. Respostas imunológicas ao exercício físico
- 1.5. Respostas antecipatórias ao exercício físico
- 1.6. Respostas ventilatórias ao exercício físico
- 1.7. Respostas cardiovasculares ao exercício físico

UNIDADE II – Exercício físico na prevenção de doenças e qualidade de vida

- 2.1. – Como o exercício de força contribui para a prevenção de doença?
- 2.2 – Como o exercício de resistência contribui para a prevenção de doenças?
- 2.3 – A importância da nutrição da atividade física

UNIDADE III – Exercício físico na doença crônica

- 3.1. – Exercício físico para o paciente com síndrome metabólica e diabetes
- 3.2 – Exercício físico para o paciente hipertenso e outras doenças cardiovasculares
- 3.3 – O exercício físico para doenças respiratórias

3.4 O exercício físico para os distúrbios da mente

METODOLOGIA DE ENSINO:

Aulas Discursivas a partir de um estudo dirigido prévio que será realizado em grupo previamente determinado pelo professor.
Busca e apresentação de artigos científicos.

RECURSOS INSTRUCIONAIS:

Aulas discursivas; seminários; artigos científicos; simulação de situações biológicas (multimídia e laboratório). Utilização de quadro branco, pincel; data show, etc.

INSTRUMENTOS AVALIATIVOS:

Preparação e apresentação de seminários; relatórios de aulas práticas; Frequência e participação das discussões realizadas em sala de aula. A média Final é a somatória simples dividida pelo número módulo $(n1+n2+n3+n4+n5)/5 = \text{média}$

Total máximo da média das notas obtida será de 100 pontos (Média mínima para aprovação é 60 pontos)

BIBLIOGRAFIA: (BÁSICA E COMPLEMENTAR)

BÁSICA (MÍNIMO DE 3 REFERÊNCIAS):

SILVERTHORN, D. U. Fisiologia Humana - uma abordagem integrada, 5a ed., Ed. Artmed, RS. ISBN 9788536322841, 2010).

HALL, J. E. Guyton & Hall: Tratado de Fisiologia Medica, 12a ed., Ed. Elsevier, Rio de Janeiro, RJ. ISBN: 978-85-352-3735-1, 2011.

FOX, S. I. - Human Physiology 12th ed., Mac Graw Hill (2011).

COMPLEMENTAR (MÍNIMO DE 5 REFERÊNCIAS):

COSTANZO, L. S. Fisiologia, 4a ed., Ed., Elsevier, Rio de Janeiro. ISBN-10:85-352-3894-8, 2011.

BERNE, R. M., LEVY, M. N., KOEPPEN, B. M. & STANTON, B. A. Fisiologia, 6a ed., Ed. Elsevier, Rio de Janeiro, RJ. ISBN-10: 9788535230574. 2009.

Stevens, Alan & Romrell, L.J.; Histologia Humana – Editora Manole. 7a edicao Sao Paulo 2001.
Rhoades, R.A - Fisiologia Medica – 2a edicao Rio de Janeiro - Editora Guanabara Koogan, 2005.

Angolani, H.E.& Houssay, A.B. Fisiologia Humana de Houssay – 7a edicao atualizada e ampliada – Editora Artmed, Porto Alegre, 2004.

Artigos científicos.

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

(20 SEMANAS LETIVAS, CONFORME CALENDÁRIO ACADÊMICO)

DATA	HORA	ATIVIDADE/TEMA	PROFESSOR
-------------	-------------	-----------------------	------------------

19/06	10:30 – 11:20 11:20 – 12:10	Apresentação da disciplina Cálculo da TMB e gasto energético durante o exercício físico	Profa. Giselle
26/06	10:30 – 11:20 11:20 – 12:10	Regulação da temperatura durante o exercício físico e respostas imunológicas frente ao exercício físico	Profa. Giselle
03/07	10:30 – 11:20 11:20 – 12:10	Metabolismo de carboidratos lipídeos e proteínas durante o exercício físico	Prof. Giselle
10/07	10:30 – 11:20 11:20 – 12:10	O Sistema endócrino frente ao exercício físico e respostas antecipatórias	Prof. Giselle
17/07	10:30 – 11:20 11:20 – 12:10	Respostas ventilatórias ao exercício físico	Prof. Giselle
24/07	10:30 – 11:20 11:20 – 12:10	Respostas Cardiovasculares ao exercício físico	Prof. Giselle
31/07	10:30 – 11:20 11:20 – 12:10	Como o exercício de força contribui para a prevenção de doenças? Apresentação de artigos propostos	Profa. Giselle
07/08	10:30 – 11:20 11:20 – 12:10	Como o exercício de resistência contribui para a prevenção de doença? Apresentação de artigos propostos	Prof. Giselle
14/08	10:30 – 11:20 11:20 – 12:10	Aspectos nutricionais para a atividade física	Prof. Giselle
21/08	10:30 – 11:20 11:20 – 12:10	A importância do exercício físico para o paciente portador de síndrome metabólica e diabetes (Apresentação de artigo científico)	Prof. Giselle
28/08	10:30 – 11:20 11:20 – 12:10	A importância do exercício físico para o Hipertenso e outras doenças cardiovasculares (apresentação de artigo científico)	Prof. Giselle
04/09	10:30 – 11:20 11:20 – 12:10	A importância do exercício físico para a dislipidemia (apresentação de artigo científico)	Profa. Giselle
11/09	10:30 – 11:20 11:20 – 12:10	A importância do exercício físico para as doenças respiratórias (apresentação de artigo científico)	Prof. Giselle
18/09	10:30 – 11:20 11:20 – 12:10	A importância do exercício físico para as doenças psicológicas (apresentação de artigo científico)	Prof. Giselle
25/09	10:30 – 11:20 11:20 – 12:10	Discussões finais	Profa. Giselle
09/10		Fechamento da disciplina	Profa. Giselle

Porto Velho/RO, 06 de junho de 2023.

Profa. Giselle Martins Gonçalves
Responsável pela Disciplina Fisiologia do Exercício
Curso de Medicina