

<b>ID</b>	2151
<b>Unidade Curricular</b>	Fisiologia do Exercício
<b>Regente</b>	Fernando Manuel da Cruz Duarte Pereira
<b>Objectivos</b>	<p>Estudo dos processos adaptativos agudos e crónicas ao exercício físico. Performance humana, energia e nutrição.</p> <p>Avaliação das capacidade funcionais relacionadas com o exercício.</p>
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<p>Introdução. Conceitos fundamentais.          Bioenergética. Avaliação do dispêndio energético.          Fadiga.          Metodologia de investigação.          Adaptações ventilatórias (Captação).          Adaptações sanguíneas (Fixação). Transporte de gases no sangue.          Adaptações cárdio-respiratórias (Transporte).          Adaptações neuromusculares (Utilização).          Adaptações endócrinas ao exercício.          Termoregulação.          Populações especiais, doença.          Avaliação funcional e ergo-espirometria.</p>
<b>Avaliação</b>	<p>A disciplina estrutura-se em dois componentes: curso teórico e teórico-prático. Cada curso tem descrito no programa, objectivos e competências, normas de funcionamento; principais conteúdos, regime de avaliação.</p> <p>O curso teórico prático está estruturado por laboratórios, que decorrem todas em instalações específicas - laboratório pedagógico. As atividades dos alunos estão organizadas por grupos, que se vão formando até atingirem o nível de equipas. Estas equipas funcionam para a criação de condições, aplicação de provas e testes, recolhendo dados.</p> <p>Os dados e atividades realizadas nas aulas teórico-práticas servem de base à realização de um relatório técnico , laboratorial sobre todas as práticas e metodologias gerias específicas experienciadas nas aulas.</p> <p>A avaliação contempla a discussão destes relatórios com o maior peso avaliativo.</p>
<b>Bibliografia</b>	<p>McArdle, W. D., Katch, F. I., Katch, V.I. (2001). Exercise Physiology – Energy, Nutrition, and Human performance (5ª Ed.). Lippincott Williams &amp; Wilkins, Philadelphia.</p> <p>Cada aluno inscrito tem acesso imediato (atribuição de password) à área da Unidade Curricular no Sistema de Gestão de Aprendizagem (E-learning FMH) onde tem à sua disposição, documentos de apoio, referências, links, propostas de actividades e exercícios específicos.</p>