

ID	2896
Unidade Curricular	Fisiologia do Exercício
Regente	Fernando Manuel da Cruz Duarte Pereira
Objectivos	Estudo dos processos adaptativos agudos e crónicos ao exercício físico. Performance humana, energia e nutrição. Avaliação das capacidades funcionais relacionadas com o exercício.
Conteúdos Programáticos em Syllabus	Introdução. Conceitos fundamentais. Bioenergética. Avaliação do dispêndio energético. Fadiga. Metodologia de investigação. Adaptações ventilatórias (Captação). Adaptações sanguíneas (Fixação). Transporte de gases no sangue. Adaptações cardiorrespiratórias (Transporte). Adaptações neuromusculares (Utilização). Adaptações endócrinas ao exercício. Termorregulação. Populações especiais, doença. Avaliação funcional e ergoespirometria.
Avaliação	A disciplina estrutura-se em dois componentes: curso teórico e teórico-prático. Cada curso tem descrito no programa, objetivos e competências, normas de funcionamento; principais conteúdos, regime de avaliação. O curso teórico-prático está estruturado por laboratórios, que decorrem 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. Os dados e atividades que se realizam nas aulas teórico-práticas servem de base à realização de um relatório técnico, laboratorial sobre todas as práticas e metodologias gerais e específicas experienciadas nas aulas. A avaliação contempla a discussão destes relatórios com o maior peso avaliativo.
Bibliografia	McArdle, W. D., Katch, F. I., Katch, V. I. (2001). Exercise Physiology - Energy, Nutrition, and Human performance (5th Ed.). Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia. 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 atividades e exercícios específicos.