

<b>ID</b>	3308
<b>Unidade Curricular</b>	Fisiologia do Exercício
<b>Regente</b>	Fernando Manuel da Cruz Duarte Pereira
<b>Objectivos</b>	Estudo dos processos adaptativos agudos e crónicos da performance humana, exercício físico, esforço, stresse e trabalho, em diferentes contextos e envolvimentos. Performance humana, energia e nutrição. Avaliação das capacidades funcionais relacionadas com o esforço.
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<p>Introdução. Conceitos fundamentais.</p> <p>Performance de sistemas dinâmicos de percepção/acção em processos de adaptação e condicionamento comportamental.</p> <p>Bioenergética. Avaliação do dispêndio energético. Pressão (stresse), Tensão e Fadiga. Metodologia de investigação e desenhos experimentais, parâmetros e variáveis fisiológicas.</p> <p>Sistema de consumo de oxigénio. Regulação integrada em função do contexto e envolvimento. Adaptações ventilatórias (Captação). Adaptações sanguíneas (Fixação). Transporte de gases no sangue. Adaptações cardiorrespiratórias (Transporte). Adaptações neuromusculares (Utilização). Adaptações endócrinas ao exercício e esforço. Termorregulação. Populações especiais, esforço e doença. Avaliação funcional e ergo-espirométrica.</p>
<b>Avaliação</b>	Avaliação: Frequências (40% e 60%; nota mínima em cada frequência de 50%).
<b>Bibliografia</b>	<p>McArdle, W. D., Katch, F. I. &amp; Katch, V. I. (2001). <i>Exercise Physiology - Energy, Nutrition, and Human Performance</i> (5th Ed.). Philadelphia: Lippincott Williams &amp; Wilkins.</p> <p>Cada aluno inscrito tem acesso 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 laboratoriais e de terreno, assim como exercícios específicos.</p>