

ID	3365
Unidade Curricular	Fisiologia do Movimento Humano
Regente	Paulo Armada da Silva
Objectivos	<p>Analisar a atividade humana (movimento humano) numa perspetiva bioenergética, relacionando dispêndio energético (metabolismo) e trabalho mecânico gerado pela ação muscular.</p> <p>Descrever as diferentes formas metabólicas de geração de energia, caracterizá-las em termos de capacidade (energia) e potência (energia por unidade de tempo e relacionar estas medidas com a produção de trabalho mecânico pelo organismo humano.</p> <p>Compreender o papel de suporte ao dispêndio energético dos Aparelhos e Sistemas de órgãos.</p> <p>Explicar o fenómeno da adaptação quando aplicado às capacidades físicas.</p>
Conteúdos Programáticos em Syllabus	<p>Conceitos fundamentais de atividade física, exercício e aptidão física.</p> <p>Bioenergética e avaliação do dispêndio energético.</p> <p>Principais respostas fisiológicas à atividade física: 1. Respostas ventilatórias; 2. Respostas cardiovasculares; 3. Respostas metabólicas.</p> <p>Benefícios da atividade física.</p> <p>Efeitos de envelhecimento e da inatividade na aptidão física ou capacidade funcional.</p> <p>Populações especiais, doença.</p> <p>Avaliação funcional e ergo-espirometria.</p>
Avaliação	<p>Avaliação Contínua:</p> <p>Teste escrito individual contabilizando 70% da nota final.</p> <p>Trabalho individual contabilizando 10% da nota final.</p> <p>Trabalho de grupo (Relatório) contabilizando 20% da nota final.</p> <p>O aluno fica aprovado na Avaliação Contínua se a nota final for maior ou igual a 9,5 e a nota do Teste escrito e somatório do trabalho individual e Trabalho de grupo for maior ou igual a metade da nota máxima (arredondamento por excesso).</p> <p>Avaliação Final:</p> <p>Exame escrito seguido de Exame oral para os alunos com nota mínima no exame escrito de 9,5 valores.</p> <p>A nota final é atribuída pelo Exame oral, estando os alunos aprovados quando esta é maior ou igual a 10 valores.</p>

Bibliografia

Bibliografia principal:

McArdle, W.D., Katch, F. I., Katch, V.I. (2001). Exercise Physiology – Energy, Nutrition, and Human Performance (5th Ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

American College of Sports Medicine (2000). Guidelines for Exercise Testing and Prescription (6th Ed.). Baltimore: Williams & Williams.

Fichas de apoio ao curso teórico-prático (Editadas pela Faculdade)

Bibliografia complementar:

Wilmore, J.H. & Costill, D.L. (1999). Physiology of Sport and Exercise. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers.