

Fisiologia do Exercício

- **6 ECTS**
- **1.º Ano, 2.º Semestre**

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Entender a importância da alimentação para o desempenho humano
- Compreender o exercício físico como um fenómeno de indubitável agressão orgânica
- Entender e prever as alterações agudas e crónicas resultantes dos diferentes tipos de exercício nos diferentes órgãos e sistemas
- Identificar processos metabólicos de origem aeróbia e anaeróbia
- Conhecer as principais adaptações cardiorrespiratórias, hemodinâmicas, neuro hormonais e neuromusculares
- Compreender e conhecer os procedimentos de avaliação fisiológica e de quantificação da carga
- Avaliar e controlar as componentes gerais dos exercícios através de variáveis como: frequência cardíaca, pressão arterial, consumo de oxigénio e perceção subjetiva de esforço.
- Conhecer os mecanismos de fadiga centrais e periféricos.

| Conteúdos Programáticos

1. Nutrição | A base para o desempenho Humano
2. Energia para a Atividade Física
3. Sistemas fornecimento e utilização de energia
4. Fisiologia aplicada ao exercício
5. Composição corporal, equilíbrio energético e controlo do peso

| Metodologia de Ensino

Metodologia expositiva com apresentação e síntese/integração dos conteúdos temáticos em parte das aulas teórico-práticas; Metodologias mais ativas, trabalhos de grupo, leitura, reflexão, análise crítica, e discussão em painel nas horas de prática laboratorial. Ensino prático-laboratorial: sessões supervisionadas, para que o estudante utilize em autonomia equipamentos de laboratório como meio de aprendizagem. Orientações tutoriais, ministradas como suporte aos conteúdos programáticos abordados nas aulas.