

ANO LETIVO DE 2015-2016

CURSO DE MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

**Unidade curricular:**

Estudos avançados em fisiologia do esforço

Curricular Unit:

Advanced studies in exercise physiology

**Docente responsável** (preencher o nome completo):

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

Eduardo Teixeira

**Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver** (1000 caracteres):

Fornecer conhecimento teórico sobre as adaptações agudas e crónicas ao exercício nos principais sistemas biológicos e explorar as suas alterações celulares e moleculares. Facultar meios e métodos de planeamento e ação, na prescrição de exercício, no âmbito do alto rendimento, da saúde e na manutenção da saúde nas diferentes populações especiais. Ser capaz de pesquisar e selecionar informação com base no valor e rigor científico das diferentes revistas e artigos.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed

Provide theoretical knowledge about the acute and chronic exercise-induced adaptations in the main biological systems. Supply planning and action methodology for exercise prescription to fitness, health and performance-related populations. Provide tools to search, analyze and explore the different type of articles.

**Conteúdos programáticos** (1000 caracteres):

1. INTRODUÇÃO À FISILOGIA DO ESFORÇO 2. SISTEMA MUSCULAR 3. BIOENERGÉTICA 4. SISTEMA NERVOSO 5. SISTEMA CARDIOVASCULAR E RESPIRATÓRIO 6. SISTEMA ENDÓCRINO 7. EXERCÍCIO NA SAÚDE E NA DOENÇA

Syllabus

1. INTRODUCTION TO EXERCISE PHYSIOLOGY 2.MUSCULAR SYSTEM 3.BIOENERGETICS 4.NERVOUS SYSTEM 5.CARDIOVASCULAR AND RESPIRATORY SYSTEM 6. ENDOCRIN SYSTEM 7.EXERICSE DURING HEALTH AND DISEASE

**Referências bibliográficas** (máximo três títulos):

Exercise Physiology; Scott Powers & Edward Howley

Essentials of exercise physiology; Víctor Katch & William McArdle & Frank Katch

Exercise Physiology for Health Fitness and Performance; Sharon Plowman & Denise Smith

O regente (data e nome completo):