

Unidade curricular:

Fisiologia do Exercício

Curricular Unit:

Exercise Physiology

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

- Dotar os estudantes de conhecimento avançado em fisiologia do exercício, incluindo as especificidades ou adaptações fisiológicas aos diferentes tipos e níveis de exercício físico e desporto..

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

- Provide students with advanced knowledge in exercise physiology, including the specificities or physiological adaptations to different types and levels of physical exercise and sport.

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

1. Definições básicas de Fisiologia do exercício.
2. Avaliação funcional. Testes de laboratório e testes de terreno.
3. Fadiga e recuperação.
4. Exercício em idades pediátricas.
5. Exercício em idades geriátricas.
6. Exercício em populações vulneráveis.
7. Exercício em ambientes extremos.
8. Avaliação da força e EMG.
9. Exercício aeróbico.
10. Exercício anaeróbico.
11. Exigências fisiológicas do desporto de alto rendimento.

Syllabus (1000 caracteres)

1. Basic definitions of Exercise Physiology.
2. Functional assessment. Laboratory tests and field tests.
3. Fatigue and recovery.
4. Exercise in the pediatric age.
5. Exercise in the geriatric age.
6. Exercise in vulnerable populations.
7. Exercise in extreme environments.
8. Force and EMG evaluation.
9. Aerobic exercise.

10. Anaerobic exercise.
11. Physiological demands of high performance sport.

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

1. Seeley, R., Stephens, T. & Tate, P. (2011). Anatomia & Fisiologia (8ª ed.). Lusodidata.
2. Guyton, A. & Hall, J. (2011). Tratado de Fisiologia Médica (12ª ed.). Guanabara Koogan.
3. Australian Sports Commission. (2000). Physiological tests for elite athletes. Illinois: Human Kinetics. .