

Unidade Curricular	Fisiologia do Exercício		Área Científica	Ciências do Desporto	
Mestrado em	Exercício e Saúde		Escola	Escola Superior de Educação de Bragança	
Ano Letivo	2020/2021	Ano Curricular	1	Nível	2-1
Créditos ECTS	8.0				
Tipo	Semestral	Semestre	1	Código	6125-520-1102-00-20
Horas totais de trabalho	216	Horas de Contacto	T 17	TP 25	PL 16
			TC -	S 5	E -
			OT -	O -	

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) José Augusto Afonso Bragada, Pedro Miguel Queirós Pimenta Magalhaes

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Descrever corretamente o funcionamento dos sistemas energéticos, e compreender a forma de funcionamento destes sistemas em função das características do exercício físico e/ou do treino realizado.
2. Compreender e interpretar com rigor as adaptações agudas e crónicas que ocorrem no organismo humano em consequência do exercício físico e do treino respetivamente.
3. Descrever o funcionamento dos sistemas cardiovascular, respiratório e endócrino e interpretar as alterações que ocorrem nestes sistemas em função do tipo de exercício físico/treino.
4. Perceber e interpretar o funcionamento dos mecanismos de regulação térmica durante o exercício, nomeadamente em ambientes mais extremos de frio e calor.
5. A atividade física em altitude. Efeitos imediatos e a longo prazo do treino em altitude.

Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

Compreender, interpretar e analisar textos específicos desta área de conhecimento.

Conteúdo da unidade curricular

Bioenergética do exercício; Adaptações agudas e crónicas ao exercício físico e ao treino; Adaptações endócrinas ao exercício físico e ao treino; O sistema cardiovascular e o exercício físico; O sistema respiratório e o exercício físico; Miopatia do exercício; Regulação térmica no exercício físico; Exercício em ambientes diversos: Exercício em altitude; Exercício em ambientes quentes; Exercício em ambientes frios.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Bioenergética do exercício
 - Interações entre as produções aeróbia e anaeróbia de ATP
 - Metabolismo do exercício
2. Adaptações agudas e crónicas ao exercício físico e ao treino
 - Homeostasia de diferentes meios orgânicos
 - Adaptações metabólicas, cardiovasculares e endócrinas
3. O sistema endócrino e o exercício físico
 - Regulação e ação hormonal
 - Controlo hormonal da mobilização do substrato durante o exercício físico
4. O sistema cardiovascular e o exercício físico
 - Funcionamento geral do sistema circulatório
 - Alterações da libertação do oxigénio para os tecidos periférico durante o exercício
 - Regulação e ajustes cardiovasculares ao exercício físico
5. O sistema respiratório e o exercício físico
 - Transporte de CO₂ e O₂ no sangue
 - Ventilação e equilíbrio ácido-base
 - Respostas ventilatórias e dos gases sanguíneos ao exercício físico
6. Miopatia do exercício
 - Teorias da miopatia do exercício
 - Tipo/intensidade do exercício e lesão muscular esquelética
 - Marcadores de lesão celulares, sistémicos e proprioceptivos
 - Reação de fase aguda e período de recuperação
7. Exercício em altitude
 - Ajustes fisiológicos em resposta à menor PO₂
 - Respostas imediatas: Hiperventilação; Maior resposta cardiovascular; Mal agudo das montanhas
 - Respostas fisiológicas a longo prazo
 - Efeito do treino em altitude ao nível do mar
8. Exercício em ambientes quentes
 - Termo regulação da temperatura em ambiente quente
 - Resposta fisiológica à aclimação
 - Complicações por stress térmico
 - Efeito do vestuário na exposição ao calor
9. Exercício em ambientes frios
 - Termo-regulação na exposição ao frio
 - Efeito do vestuário na exposição ao frio
 - Índice de esfriamento pelo vento

Bibliografia recomendada

1. POWERS, SK ; HOWLEY, ET (2014). Fisiologia do exercício. Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. (8ª Edição). Manole.
2. BROOKS, GA ; FAHEY, TD ; WHITE, TP ; BALDWIN, KM (2004). Exercise Physiology. Human bioenergetics and it's applications. (4th Edition). McGraw-Hill Education.
3. FOSS, ML ; KETEVIAN, SJ (2000). Bases fisiológicas do exercício e do esporte. (6ª Edição). Editora Guanabara Koogan.
4. MC ARDLE, W; KATCH F; KATCH V (1992): Fisiologia do exercício - energia, nutrição e desempenho humano. Editora guanabara Koogan, Rio de Janeiro

Métodos de ensino e de aprendizagem

-Exposição oral e através de meios multimédia e interativos dos conteúdos; -Trabalho de pesquisa, de análise e interpretação de texto/artigos científicos; -Aplicação dos conhecimentos adquiridos nas aulas teóricas, teórico-práticas e seminários através da implementação de atividades como preenchimento de fichas de trabalho e -elaboração de relatórios.

Alternativas de avaliação

1. Avaliação de frequência - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Prova Intercalar Escrita - 75% (2 teste escrito)
 - Trabalhos Práticos - 25% (2 trabalho individual)
2. Avaliação por exame - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso)
 - Exame Final Escrito - 100%

Língua em que é ministrada

Português

Validação Eletrónica

José Augusto Afonso Bragada, Pedro Miguel Queirós Pimenta Magalhaes	José Augusto Afonso Bragada	Vítor Pires Lopes	António Francisco Ribeiro Alves
02-10-2020	02-10-2020	02-10-2020	04-10-2020