

Unidade Curricular	Fisiologia do Exercício	Área Científica	Ciências da Saúde
Licenciatura em	Fisioterapia	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2022/2023	Ano Curricular	1
Tipo	Semestral	Semestre	2
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T 30 TP 15 PL - TC - S - E - OT 20 O -
Nível	1-1	Créditos ECTS	4.0
Código	9504-770-1204-00-22		

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 Eduardo de Araújo Teixeira, Maria Cristina Martins Teixeira

Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Compreender e interpretar com rigor o processo de contração muscular durante o exercício físico.
2. Descrever detalhadamente o funcionamento dos sistemas energéticos mediante as características do exercício físico.
3. Descrever quais os mecanismos envolvidos nas adaptações agudas e crónicas ao exercício físico.
4. Descrever detalhadamente o funcionamento dos sistemas neuromuscular, cardiovascular, respiratório e endócrino durante o exercício físico.
5. Conhecer e interpretar os eventos fisiológicos que ocorrem durante o período de recuperação após o exercício físico em diferentes condições ambientais.

Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:
Não aplicável

Conteúdo da unidade curricular

- A. Introdução à fisiologia do exercício
- B. Sistemas de energia
- C. Estrutura e função do músculo esquelético
- D. Adaptações neuromusculares ao treino
- E. Adaptações cardiorrespiratórias
- F. O sistema endócrino e o exercício físico
- G. Exercícios em ambientes hiperbáricos e hipobáricos

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

- Objetivo (O) 1 - Módulo (Mod.) A
- O2 - Mod. B
- O3 - Mod. C e D
- O4 - Mod. E e F
- O5 - Mod. G

Bibliografia recomendada

1. Brooks, G. A., Fahey, T. D., & White, T. P. (2000). BKM Exercise physiology: Human bioenergetics and its applications.
2. Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). The physiological basis for exercise and sport (No. Ed. 5). Brown & Benchmark.
3. Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2021). Physiology of sport and exercise. Human kinetics.
4. Powers, S. K., Howley, E. T., & Quindry, J. (2007). Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance (p. 640). New York, NY: McGraw-Hill.
5. Wilmore, SH; Costill, DL; Kenney, WL (2015). Physiology of Sport and Exercise. (6th Edition). Human Kinetics.

Métodos de ensino e de aprendizagem

1. Época Final - Aluno Ordinário - (Ordinário)
 - Prova Intercalar Escrita - 60% (Dois mini-testes)
 - Trabalhos Práticos - 30% (Trabalhos de grupo)
 - Avaliação contínua - 10% (Trabalhos de desenvolvimento individual)
2. Época Final - Trabalhador-Estudante - (Trabalhador)
 - Exame Final Escrito - 100% (Exame final escrito)
3. Época de recurso e especial
 - Exame Final Escrito - 100% (Exame escrito)

Alternativas de avaliação

- Avaliação contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
 - Prova Intercalar Escrita - 60% ((Dois mini-testes))
 - Trabalhos Práticos - 40% ((Trabalho de grupo e trabalhos de desenvolvimento individual))

Língua em que é ministrada

1. Português
2. Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

José Eduardo de Araújo Teixeira, Maria Cristina Martins Teixeira	Adília Maria Pires da Silva Fernandes	Ana Maria Nunes Português Galvão	Carlos Pires Magalhães
05-06-2023	28-06-2023	29-06-2023	29-06-2023