

	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)	MODELO PED.007.03
---	---	-----------------------------

<i>Curso</i>	TeSP em Desportos de Montanha						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	Fisiologia do Exercício Físico						
<i>Ano letivo</i>	2022-2023	<i>Ano</i>	1.º	<i>Período</i>	2.º semestre	<i>ECTS</i>	3
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 75	Contacto: 30		
<i>Docente(s)</i>	Carlos Manuel Correia do Carmo Bombas						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável da UC ou</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Coordenador(a) Área/Grupo Disciplinar</i> <input type="checkbox"/> <i>Regente (cf. situação de cada Escola)</i>	Carolina Vila-Chã						

GFUC PREVISTO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Esta disciplina propõe-se a facultar aos alunos conhecimentos relativos o estudo da bioenergética e as especificidades dos diferentes sistemas de energia, atividade e funcionalidade das enzimas no organismo, fundamentos essenciais da miologia humana e conceitos inerentes ao exercício físico realizado em altitude (ambientes hipobáricos) e seus mecanismos de adaptação e aclimatização, em particular as respostas termorregulatórias, de forma a possibilitar uma melhor compreensão das respostas agudas e adaptações crónicas ao exercício físico, da histologia e mecanismo de contracção do tecido muscular esquelético e mecanismos de ativação dos diversos sistemas orgânicos, tendo como ponto de referência o seu processo evolutivo.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- 1 Apresentação e introdução
- 2 Perspectiva histórica da Fisiologia do Exercício
- 3 Energia para a atividade celular
 - 3.1 Fontes de energia
 - 3.3 Conceito de Bioenergética
 - 3.3 Papel do ATP no metabolismo
 - 3.4 Conceito de glicogenólise, gluconeogénese e glicólise.
- 4 Atividade enzimática
- 5 Miologia – Considerações Gerais
 - 5.1 Histologia do músculo-esquelético
 - 5.2 Características dos diferentes perfis fibrilares do músculo esquelético
- 6 Exercícios em ambientes Hipobáricos – Conceitos Fundamentais
 - 6.1 Respostas fisiológicas ao exercício físico em altitude

	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)	MODELO PED.007.03
---	--	-----------------------------

7 Exercício físico e termorregulação

3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC

Para esta unidade curricular pretende-se abordar as adaptações agudas e crónicas induzidas pelo exercício. Nesse sentido, são abordadas as adaptações cardiovasculares, ventilatórias e musculares ao exercício. Pretende-se que os alunos, através do conteúdo abordado, consigam compreender as respostas orgânicas induzidas pelo exercício físico. Adicionalmente, são abordados os vários sistemas energéticos para uma compreensão sobre o efeito da duração e intensidade do exercício no organismo. Este entendimento, permitirá uma compreensão sobre os diferentes objetivos da prática regular e sistemática do exercício físico.

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

Astrand, O.; Rodahl, K.; Dahl, H.; Stromme, S. (2003). *Work Physiology – Physiological Bases of Exercise*. 4ªed. Human Kinetics.

Costill, D.; Wilmore, J. (2001). *Fisiologia do Esporte e do Exercício*. 2ª ed. Editora Manole.

Foss, M.; Keteyian, S. (2000). *Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte*. 6ª ed. Guanabara Koogan.

Jacob, S.; Francone, C.; Lossow, W. (1984). *Anatomia e Fisiologia Humana*. 5ª ed. Guanabara.

Kraemer, W.; Fleck, S. (2013). *Fisiologia do Exercício-Teoria & Prática*. 1ªed. Guanabara Koogan.

Powers, S. Howley, E. (2000). *Fisiologia do Exercício: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho*. 3ª ed. Editora Manole.

Themudo Barata *et al*, *Actividade Física e Medicina Moderna*, Europress, Odivelas, 1997.

Soares, J.; Appell, J. (1990). *Adaptação Muscular ao Exercício Físico*. 1ªed. Livros Horizonte.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

Dado que a Fisiologia do Exercício representa uma disciplina de caráter teórico-prático, as estratégias de ensino /aprendizagem classificam-se em dois tipos fundamentais: por um lado, aulas expositivas e interativas sobre os conteúdos teóricos a lecionar, por outro lado, trabalhos de grupo, trabalhos individuais, consulta de documentos e debates. A avaliação contínua inclui três componentes: uma teórica, uma prática e a componente da assiduidade. A avaliação do nível de conhecimentos adquiridos nas aulas teóricas é feita por dois testes. A avaliação teórica contempla 75% da nota final do aluno. A avaliação da componente prática representa 15% da nota final do aluno e integra a participação ativa nas aulas e os trabalhos escritos. A avaliação da componente assiduidade responde por 10% da nota final.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UC

Numa perspetiva global, as metodologias de ensino são seleccionadas em consonância com o tipo de competências a desenvolver. Neste contexto, as aulas de caráter teórico, concretizadas essencialmente através de aulas expositivas e diálogo, convergem para o desenvolvimento das competências de conhecimento e compreensão exigidas para a realização dos objetivos da unidade curricular. Adicionalmente, uma vertente prática permite, através da experimentação no terreno, o desenvolvimento das competências de aplicação de conhecimentos. As aulas de orientação tutorial, individual ou em pequeno grupo, consolidam com o trabalho individual do aluno, maioritariamente reservado para o desenvolvimento e apresentação de uma Investigação original.

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

De acordo com o Regulamento da ESECD, os alunos deverão ter o mínimo 2/3 presenças nas aulas para poderem aceder a Avaliação Contínua. Aos alunos trabalhadores-estudantes e/ ou alunos com sobreposição de aulas devidamente justificadas, não serão consideradas estas proporções bastando que os mesmos se sujeitem aos momentos de avaliação, definidos para esta unidade curricular.

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

A hora de atendimento será às segundas das 9 às 10 horas no gabinete de Desporto 1.

Telemóvel: 963058375

Email: carlosbombas@ipg.pt

9. OUTROS

GFUC CUMPRIDO.

DATA

6 de março de 2023

ASSINATURAS

O(A) Docente

(assinatura)

O(A) Coordenador(a) da Área/Grupo Disciplinar

(assinatura)