

# Fisiologia do exercício

Ano Curricular: **2º Ano**

2º Semestre

Ano Letivo: 2022/23

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Adaptação humana ao exercício e efeitos na performance. Princípios biológicos da adaptação ao esforço e binómio estímulo-adaptação.
2. Sistema de consumo de oxigénio e respetivas fases.
3. Bioenergética do movimento humano.
4. Adaptações ventilatórias ao esforço.
5. Adaptações cardiovasculares ao esforço.
6. Adaptações metabólicas ao esforço.
7. Ergometria submáxima, máxima e supramáxima.
8. Treinabilidade e cargabilidade do sistema de consumo de oxigénio.
9. Termorregulação na resposta ao esforço e adaptações neuroendócrinas.
10. Adaptações neuromusculares ao esforço.