






Atualizado a	2025/09/03																															
Ano Lectivo / Período	2025/26 / S1																															
Curso	Curso Técnico Superior Profissional - Desporto e Atividade Física																															
Unidade Curricular	Fisiologia do Exercício																															
Língua de ensino	Português Inglês																															
ECTS/tempo de trabalho (horas)	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">ECTS</th> <th rowspan="2">Total</th> <th colspan="9">Horas de contacto semestral</th> </tr> <tr> <th>T</th> <th>TP</th> <th>PL</th> <th>S</th> <th>TC</th> <th>E</th> <th>O</th> <th>OT</th> <th>EC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6</td> <td>160</td> <td>0</td> <td>64</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <p>T - Teóricas; TP - Teórico-práticas; PL - Prática-laboratorial; S - Seminário; OT - Orientação tutorial; TC - Trabalho de campo; E - Estágio; EC - Ensino Clínico; O* - Outras horas caracterizadas como Ensino Clínico ao abrigo da Diretiva nº 77/453/CEE de 27 Junho adaptada pela Diretiva 2005/36/CE;</p>	ECTS	Total	Horas de contacto semestral									T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC	6	160	0	64	0	0	0	0	0	0	0
ECTS	Total			Horas de contacto semestral																												
		T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC																						
6	160	0	64	0	0	0	0	0	0	0																						
Docente Responsável/Carga letiva (consentido RCPD) <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	Nelson André Alcacer Valente / nelsonvalente@ippportalegre.pt																															
Pré-requisitos <small>[unidades curriculares que lhe devem preceder ou competências à entrada]</small>																																
Objetivos de aprendizagem <small>[Descrição dos objetivos gerais e/ou específicos] [Conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes]</small>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecimento e interpretação do funcionamento do organismo humano em esforço. - Compreensão dos processos de produção de energia e em resposta ao exercício. - Abordagem fisiológica dos processos adaptativos centrais (cardiorrespiratórios) e periféricos (musculares), que ajudam à resposta adaptativa induzida pelo processo de treino. - Conhecer os mecanismos fisiológicos subjacentes aos meios e métodos utilizados em treino desportivo. 																															
Objetivos de Desenvolvimento Sustentável	    																															
Conteúdos Programáticos <small>[estrutura de conteúdos a desenvolver para o total de horas previsto]</small>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecimento geral de anatomofisiologia. - Compreensão da bioenergética. - Noção de adaptação fisiológica e homeostasia. - Noção de adaptações agudas e crónicas ao exercício e processo de treino. - Principais alterações genéricas da função cardiorrespiratória na resposta aguda ao esforço. - Noção do consumo de oxigénio, consumo máximo de oxigénio, limiar aeróbio e limiar anaeróbio. 																															
Metodologias de ensino (avaliação incluída) <small>[indicar os produtos, critérios e pesos de avaliação] (máx1000 caracteres)</small>	<p>1 - Metodologias de ensino</p> <p>2 - Avaliação por frequência Avaliação contínua = (3 x Média AT + 1.8 x T I/G + 1.2 x PIM)/6 AT= Avaliação Teórica T I/G = Trabalho Individual/Grupo PIM = Participação, Interesse e Motivação</p> <p>3 - Avaliação por Exame Nota final por exame = 100% a nota do exame Teórico-prático</p>																															
Bibliografia																																

	<p>1 - Bibliografia Principal</p> <ul style="list-style-type: none">- Bompá, T.O., & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of training (5th ed.) Champaign, IL: Human Kinetics.- Kenney, W. L., Costill, D., & Wilmore, J. (2019). Physiology of Sports And Exercise (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.- Seeley, R. R., Tate, P., & Stephens, T. D. (2011). Anatomia & Fisiologia (8ª ed.) Lisboa, Portugal: Lusociência. <p>2 - Bibliografia Complementar</p>
<p>Situações especiais [estudantes com estatuto especial]</p>	<p>1 - Avaliação por frequência - Estudantes com Estatuto Especial</p> <p>Nota final por avaliação contínua = $(3 \times \text{Média AT} + 2 \times \text{T I/G})/5$</p> <p>2 - Avaliação por exame - Estudantes com Estatuto Especial</p> <p>Nota final por exame = 100% a nota do exame Teórico-prático</p>