

Ficha de unidade curricular do Doutoramento em Motricidade Humana

1. Designação da Unidade Curricular Estudos Avançados 1 – Especialidade de Fisiologia do Exercício

2. Docente responsável (preencher o nome completo)

Francisco José Bessone Ferreira Alves

3. Carga lectiva na unidade curricular do docente responsável

Teóricas T	Teórico-práticas TP	Prático-laboratoriais PL	Trabalho de campo TC	Seminário S	Estágio E	Orientação Tutorial OT	Outra O
	3,5						

4. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular

Cristina Bento

Teóricas T	Teórico-práticas TP	Prático-laboratoriais PL	Trabalho de campo TC	Seminário S	Estágio E	Orientação Tutorial OT	Outra O
	3						

Isabel Fragoso

Teóricas T	Teórico-práticas TP	Prático-laboratoriais PL	Trabalho de campo TC	Seminário S	Estágio E	Orientação Tutorial OT	Outra O
	3						

5. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes)

1. Aquisição de conhecimentos sobre bases fisiológicas dos processos de treino e avaliação do desempenho desportivo.
2. Aquisição de conhecimentos sobre os nutrientes que compõem os alimentos e suas funções no desenvolvimento e desempenho do organismo humano, bem como sobre os processos pelos quais a energia é transferida nas células, nos tecidos e no organismo humano para as diferentes tarefas desempenhadas tais como o movimento, o crescimento ou a maturação.
2. Diferencia os conceitos de maturação e desenvolvimento.
3. Fundamenta as alterações morfológicas, feitas ao longo das diferentes fases de crescimento em particular durante a adolescência, com base na regulação hormonal e nas características genéticas

6. Conteúdos programáticos:

1. Factores metabólicos e cardiorrespiratórios do desempenho desportivo. Determinantes do desempenho aeróbio e anaeróbio. Fadiga e carga de treino: periodização e modelação. Hipóxia e treino das aptidões físicas de atletas de meio fundo e fundo
2. Composição nutricional dos alimentos e sua utilização pelo organismo como fonte de matéria e energia. Processos pelos quais ocorre a transferência da energia contida nos nutrientes dos alimentos, nomeadamente glícidos, lípidos e proteínas, para as moléculas de transferência energética. Processos de armazenamento de energia e mobilização de reservas energéticas. Regulação metabólica integrada dos processos de utilização, armazenamento de energia e mobilização de reservas.
3. Exercício, treino desportivo e crescimento. Maturação biológica humana. Regulação genética do desenvolvimento, maturação e desempenho. Regulação hormonal do crescimento e maturação. Factores influenciadores da relação entre desempenho e processos de crescimento e maturação

7. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular

Os conteúdos programáticos percorrem temas atuais no âmbito investigação em fisiologia do exercício, no sentido de dotar os estudantes de ferramentas conceptuais e de métodos de pesquisa que os auxiliem na compreensão e reflexão sobre os problemas correntes na investigação e sobre os resultados oriundos da investigação.

8. Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Método expositivo e discussões temáticas com realização de trabalhos práticos pelos estudantes. Presença em, pelo menos, 75% das aulas lecionadas. Apresentação de 1 trabalho monográfico ou exame escrito, exige-se uma nota mínima de 10,0 valores.

9. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular

As metodologias de ensino desenvolvidas, particularmente ao nível dos métodos expositivos permitem aos estudantes adquirirem os conhecimentos necessários a explorar nos trabalhos a realizar bem como na sua apresentação, discussão e reflexão. As metodologias aplicadas conseguem estabelecer a conexão entre a aquisição do conhecimento declarativo, onde os estudantes aprendem os principais conceitos afetos às temáticas consideradas e o procedimental através do qual se orientam os estudantes para a aplicação do mesmo, face a situações concretas na resolução de problemas. A reflexão é conseguida ao longo de todo o processo na medida em que, mesmo nas aulas onde se utiliza sobretudo o método expositivo, é sempre considerado um espaço de reflexão para os estudantes.

10. Bibliografia Principal

Ehrman JK, Gordon PM, Visich PS, Keteyian SJ (2013). Clinical exercise physiology. Human Kinetics.

Jones AM, Poole DC (Eds), Oxygen uptake dynamics in sport, exercise and medicine. London: Routledge.

Morrow JR (2011). Measurement and evaluation in human performance. Human Kinetics.

Maughan RJ, Gleeson M (2010). The biochemical basis of sports performance. Oxford University Press.

Sheet Curricular Unit

1. Curricular Unit Name

Research Methods in Sport Psychology

2. Teacher in charge (fill in full name)

3. Teaching load in the curricular unit of the teacher in charge

Theoretical T	Theoretical and practical TP	Practical-Lab PL	Field Work TC	Seminar S	Internship E	Tutorial OT	Other O

4. Other teachers and their teaching loads in the curricular unit

Theoretical T	Theoretical and practical TP	Practical-Lab PL	Field Work TC	Seminar S	Internship E	Tutorial OT	Other O

5. Learning objectives (knowledge, skills and competencies to be developed by students)

6. Programme contents

7. Demonstration of consistency of program contents with the objectives of the course

8. Teaching methods (including assessment)

9. Demonstration of consistency of teaching methods with the learning objectives of the course

10. Principal Bibliography