

EFE5765 - Aptidão Aeróbia: Tópicos Fundamentais e Avançados

Objetivos: O objetivo geral dessa disciplina é proporcionar uma reflexão acerca dos principais temas tradicionais e contemporâneos que envolvem a aptidão aeróbia. Pretende-se atingir esse objetivo por meio de uma análise crítica dos principais mecanismos fisiológicos limitantes dos exercícios físicos de longa duração. Assim, será possível apresentar os métodos tradicionalmente utilizados para o diagnóstico da aptidão aeróbia, bem como os principais aspectos envolvidos na prescrição do treinamento para esse tipo de exercício físico. **Justificativa:** A compreensão acerca dos mecanismos fisiológicos responsáveis pela aptidão aeróbia, assim como, os seus métodos de avaliação, se faz necessária no âmbito da ciência do Esporte, dada a complexidade envolvida no desempenho dos esportes de longa duração. **Conteúdo (ementa):** Apresentação da disciplina; Aptidão aeróbia: definição e marcadores fisiológicos; Influência das condições ambientais extremas nos esportes de endurance; Impacto do ambiente na durabilidade fisiológica; Diferenças entre os sexos biológicos no desempenho aeróbio; Desenvolvimento da fadiga nos esportes de endurance

EFE5765 - Aerobic Fitness: Fundamental and Advanced Topics

Objectives: The general objective of this course is to provide reflection on the main traditional and contemporary themes involving aerobic fitness. This objective will be achieved through a critical analysis of the main physiological mechanisms limiting long-duration physical exercises. Thus, it will be possible to present the methods traditionally used for the diagnosis of aerobic fitness, as well as the main aspects involved in prescribing training for this type of physical exercise. **Rationale:** Understanding the physiological mechanisms responsible for aerobic fitness, as well as its assessment methods, is necessary within the realm of Sports Science, given the complexity involved in performance during long-duration sports. **Content (syllabus):** Course presentation; Aerobic fitness: definition and physiological markers; Influence of extreme environmental conditions on endurance sports; Impact of the environment on physiological durability; Differences between biological sexes in aerobic performance; Development of fatigue in endurance sports.

EFE5765 - Aptitud Aeróbica: Temas Fundamentales y Avanzados

Objetivos: El objetivo general de esta asignatura es proporcionar una reflexión sobre los principales temas tradicionales y contemporáneos que involucran la aptitud aeróbica. Se pretende alcanzar este objetivo a través de un análisis crítico de los principales mecanismos fisiológicos limitantes de los ejercicios físicos de larga duración. De este modo, será posible presentar los métodos tradicionalmente utilizados para el diagnóstico de la aptitud aeróbica, así como los principales aspectos involucrados en la prescripción del entrenamiento para este tipo de ejercicio físico. **Justificación:** La comprensión sobre los mecanismos fisiológicos responsables de la aptitud aeróbica, así como sus métodos de evaluación, se hace necesaria en el ámbito de la ciencia del Deporte, dada la complejidad involucrada en el rendimiento de los deportes de larga duración. **Contenido (programa):** Presentación de la asignatura; Aptitud aeróbica: definición y marcadores fisiológicos; Influencia de las condiciones ambientales extremas en los deportes de resistencia (endurance); Impacto del ambiente en la durabilidad fisiológica; Diferencias entre los sexos biológicos en el rendimiento aeróbico; Desarrollo de la fatiga en los deportes de resistencia (endurance).