

EFE5755 - Aptidão Aeróbia: Fatores Limitantes, Diagnóstico e Prescrição do Treinamento Físico

O objetivo geral dessa disciplina é proporcionar uma reflexão acerca dos principais temas 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.

EFE5755 - Aerobic Fitness: Limiting Factors, Diagnosis and Prescription of Physical Training

The main objective of this subject is to provide a reflection about the main topics that involve endurance performance. It is intended to achieve this objective through a critical analysis of the main limiting physiological mechanisms of endurance performance. Thus, it is possible to discuss about the methods traditionally used for the diagnosis of endurance performance, as well as the main aspects involved in the training prescription.

EFE5755 - Capacidad aeróbica: Factores Limitantes, Diagnóstico y Física Formación de la prescripción

El objetivo general de este curso es proporcionar una reflexión sobre los temas principales que implican la capacidad aeróbica. Se pretende alcanzar este objetivo a través de un análisis crítico de los principales mecanismos fisiológicos limitantes de ejercicio a largo plazo. Por lo tanto, puede presentar los métodos tradicionalmente utilizados para el diagnóstico de la capacidad aeróbica, así como los principales aspectos involucrados en la prescripción del entrenamiento para este tipo de ejercicio.