

ESTUDO DIRIGIDO – Fisiologia do Exercício

1. Quais são os fatores que estimulam a dissociação da hemoglobina?
2. Cite e explique as respostas fisiológicas determinantes do aumento do débito cardíaco no início do exercício aeróbio:
3. Quais são as adaptações fisiológicas centrais e periféricas que explicam o aumento do $\dot{V}O_{2máx}$ inerente ao treinamento aeróbio?
4. Caracterize as diferenças entre os tipos de fibras musculares, exemplificando situações em que um ou outro tipo seja predominantemente recrutado:
5. Caracterize fisiologicamente os sistemas fornecedores de energia, indicando os substratos energéticos utilizados em cada um deles:
6. Conceitue os termos unidade motora, junção neuromuscular e proprioceptores:
7. Os ganhos de força são mais acentuados no início do TCR. Explique as razões fisiológicas para que isto aconteça: