

Formação Livre • Lisboa

APERFEIÇOAMENTO RESPIRATÓRIO PARA A MELHORIA DO RENDIMENTO DESPORTIVO



Direção

António Pereira / Paulo V. Anacleto
Barata

Secretariado

Inês Sousa
secretariado.ilutd@ulusofona.pt

Duração

0 Anos

Créditos

3 ectS

Apresentação

A prática desportiva pela sua especificidade acelera a frequência respiratória e cardíaca, produzindo conseqüentemente fadiga, desgaste, dificuldade de recuperação rápida, entre outros aspectos. Porém, se aperfeiçoarmos a forma como respiramos, podemos afetar diretamente estas funções fisiológicas, diminuindo a frequência cardíaca (FC) e a frequência respiratória (FR) e na sequência reduzimos a ansiedade, a excitação e ampliamos a concentração e a atenção. A aplicação de técnicas respiratórias do Yoga em atletas tem demonstrado que melhora a gestão das emoções e reduz o stress, permitindo uma melhor e mais rápida reação, aumenta a concentração e a capacidade de trabalho no treino com menos dispêndio de energia e mais rendimento.

PLANO DE ESTUDOS

1º Ano / Tronco comum

Anual

ects

Aperfeiçoamento Respiratório para a Melhoria do Rendimento Desportivo

3

Linha direta
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT