ESTUDO DIRIGIDO SOBRE O ARTIGO “O desafio da altitude. Uma perspectiva fisiológica”

1. Apresente a referência bibliográfica do artigo.
2. O que é “ascensão”?
3. Qual o objetivo do estudo da fisiologia de altitude?
4. O que é “exposição intermitente”?
5. O que é pressão barométrica?
6. O que é hipóxia hipobárica e normobárica?
7. Quais as consequências da exposição aguda ou crónica a ambientes de altitude e a prática simultânea de actividades físicas?
8. Qual o feito da altitude na pressão atmosférica? (aumenta ou diminui?)
9. E na concentração e pressão parcial de oxigênio?
10. Quais as consequências do incremento da altitude?
11. Qual o equipamento inventado por Evangelista Torricelli? Qual sua importância?
12. Qual a pressão ao nível do mar?
13. Quais os efeitos do decréscimo da PIO2 na taxa de difusão do oxigênio dos alvéolos para os capilares pulmonares?
14. Qual a implicação da diminuição da quantidade de oxigênio disponível nas condições de hipóxia isobárica?
15. A exposição a ambientes de hipóxia hipobárica é indutora de inúmeras adaptações fisiológicas agudas e crónicas, que tendem a minimizar o efeito deletério da diminuição da quantidade de oxigénio disponível para os diferentes tecidos. Em que partes do organismo ocorrem essas adaptações?
16. Quais as alterações podem ser induzidas pela exposição aguda a altitudes superiores 2500/3000 metros, particularmente se associada a ascensões rápidas?
17. Quanto tempo demora para o início desses sintomas? Do que dependem?
18. Quais as consequências da continuidade da exposição à altitude associada ao incremento da severidade dos sintomas?
19. A permanência em ambiente de hipóxia hipobárica pode ser compensada com o tempo? Quais os efeitos?
20. Cite um dos mecanismos de adaptação fisiológica mais característicos, inerente à exposição aguda a elevadas altitudes.
21. Qual a resposta ventilatória à hipóxia induzida pela estimulação de químio-receptores periféricos sensíveis às variações do conteúdo arterial de oxigénio?
22. *Onde vivem os povos andinos? E os himalaínos? Quem são os caucasianos?*
23. Qual a consequência do aumento agudo da ventilação?
24. Qual o resultado da diminuição da pressão parcial de CO2 no sangue arterial ?
25. Qual o benefício da alcalose respiratória?
26. Qual a consequência de uma alcalose acentuada e prolongada?
27. O que acontece com o decorrer dos dias de permanência em altitude e de aclimatação?
28. – Qual a fórmula do bicarbonato?
29. - Qual o objetivo desses processos de adaptação?
30. - Quais os resultados das adaptações cardiovasculare à exposição aguda à hipóxia hipobárica?
31. *-O que são catecolaminas? Onde saõ produzidas? Quais as principais?*
32. -Quais os efeitos da exposição prolongada a elevadas altitudes nas funções cardíacas?
33. -Quais as adaptações hematológicas à diminuição do conteúdo arterial de oxigénio, característica da exposição a ambientes hipóxicos?

1. - O que é eritropoietina? O que é eritropoise?
2. - Qual a relação entre o nível máximo das concentrações de EPO e o tempo necessário para o atingir e o grau de hipóxia a que os indivíduos são sujeitos?
3. - Por que o aumento do hematócrito aumenta a viscosidade sanguínea? Qual a influência na oxigenação celular?
4. - Qual o efeito na composição corporal após exposição crónica à altitude?

1. - Quais os efeitos da altitude e da permanência no

desempenho humano?

1. - Qual o objetivo da realização de treinos de esportes de

rendimento em condições de hipóxia hipobárica?