

ID	3220
Unidade Curricular	Exercício na Saúde e Doença
Regente	Luís Bettencourt Sardinha
Objectivos	Esta disciplina enquadra-se no âmbito dos efeitos plausíveis do exercício em algumas doenças crónico-degenerativas e tem os seguintes objetivos: I) descrever e analisar a etiologia, a caracterização e a prevalência de algumas doenças crónico-degenerativas; II) descrever e analisar os potenciais mecanismos e benefícios do exercício.
Conteúdos Programáticos em Syllabus	<ol style="list-style-type: none"> 1. O processo de inflamação aguda, crónica e sistémica. Agentes e consequências. 2. Síndrome metabólica: etiologia, caracterização, prevalência, potenciais efeitos do exercício e respetivos mecanismos. 3. Obesidade: etiologia, caracterização, prevalência, potenciais efeitos do exercício e respetivos mecanismos. 4. Dislipidemia: hipertrigliceridémia, hipercolesterolémia, potenciais efeitos do exercício e respetivos mecanismos. 5. Diabetes: etiologia, caracterização, prevalência, potenciais efeitos do exercício e respetivos mecanismos. 6. Hipertensão: etiologia, caracterização, prevalência, potenciais efeitos do exercício e respetivos mecanismos. 7. Asma: etiologia, caracterização, prevalência, potenciais efeitos do exercício e respetivos mecanismos. 8. Cancro: etiologia, caracterização, prevalência e potenciais efeitos do exercício. 9. A relação dose-resposta do exercício com as doenças crónicas descritas e as interações entre os diversos mecanismos de adaptação.
Avaliação	Nas aulas teóricas é utilizado essencialmente o método expositivo recorrendo ocasionalmente a diapositivos, com a possibilidade de discussão final sobre a temática específica. Nas aulas teórico-práticas, é privilegiada a resolução de problemas. O aluno opta pelo modelo de avaliação final ou contínua. O modelo de avaliação contínua baseia-se na realização de duas frequências sobre os conteúdos do curso teórico e teórico-prático. O modelo de avaliação final é constituído por prova escrita sobre toda a matéria, a realizar no final do semestre. O aluno é aprovado e dispensa de exame oral final obrigatório desde que obtenha um mínimo de 12,0 valores na prova escrita. O aluno é reprovado com classificação no exame final inferior a 9,5 valores.
Bibliografia	Dusrtine, J.L., & G.E. Moore (Eds.). Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities (2nd Edition). Human Kinetics, Champaign, USA, 2003.