

<b>ID</b>	3626
<b>Unidade Curricular</b>	Exercício na Saúde e Doença
<b>Regente</b>	Luís Bettencourt Sardinha
<b>Objectivos</b>	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.
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. O processo de inflamação aguda, crónica e sistémica. Agentes e consequências.</li> <li>2. Síndrome metabólica: etiologia, caracterização, prevalência, potenciais efeitos do exercício e respetivos mecanismos.</li> <li>3. Obesidade: etiologia, caracterização, prevalência, potenciais efeitos do exercício e respetivos mecanismos.</li> <li>4. Dislipidemia: hipertrigliceridémia, hipercolesterolémia, potenciais efeitos do exercício e respetivos mecanismos.</li> <li>5. Diabetes: etiologia, caracterização, prevalência, potenciais efeitos do exercício e respetivos mecanismos.</li> <li>6. Hipertensão: etiologia, caracterização, prevalência, potenciais efeitos do exercício e respetivos mecanismos.</li> <li>7. Asma: etiologia, caracterização, prevalência, potenciais efeitos do exercício e respetivos mecanismos.</li> <li>8. Cancro: etiologia, caracterização, prevalência e potenciais efeitos do exercício.</li> <li>9. A relação dose-resposta do exercício com as doenças crónicas descritas e as interações entre os diversos mecanismos de adaptação.</li> </ol>
<b>Avaliação</b>	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.
<b>Bibliografia</b>	Dusrtine, J.L., & G.E. Moore (Eds.). Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities (2nd Edition). Human Kinetics, Champaign, USA, 2003.