

Doutoramento em Actividade Física e Saúde

2º Semestre

Disciplina de Análise de Dados

10 de Fevereiro de 2010 - **José Carlos Ribeiro**

17 de Fevereiro de 2010 - **José Carlos Ribeiro**

Disciplina de Estilos de Vida Saudável e Exercício

24 de Fevereiro de 2010 - **Jorge Mota e Paula Santos**

Conteúdos: Abordagem geral aos determinantes da Actividade Física

1. Determinantes da actividade física
 2. Factores pessoais
 3. Factores sociais
 4. Factores ambientais
 - Espaços públicos e privados /acessibilidades
 - Segurança
- Influência dos pares

3 de Março de 2010 - **Jorge Mota e Paula Santos e Joana Carvalho**

Conteúdos: Modelos e Métodos de Avaliação e de intervenção na Promoção da Actividade Física

1. Métodos de avaliação da actividade física
 - Métodos Directos
 - Métodos Indirectos
- 2- Modelos de intervenção na promoção da actividade física
 - Teorias da promoção da saúde e da actividade física:teorias individuais; teorias interpessoais e modelos de intervenção comunitária.
 - Estratégias individuais para a promoção da actividade física
 - Contextos das intervenções comunitárias
 - Perspectiva ecológica das intervenções comunitárias
 - Planeamento, implementação e avaliação de intervenções

10 de Março de 2010 - **António Ascensão**

Conteúdos: Exercício físico e cardioprotecção

1. Modelos de disfunção cardíaca
2. Modelos de exercício (tipo, duração e intensidade)

3. Exercício agudo vs. crónico
4. Tolerância cruzada
 - Evidências bioquímicas, morfológicas e funcionais
 - Stress e lesão oxidativa, apoptose
 - Funcionalidade mitocondrial

17 de Março de 2010 **José Magalhães**

Conteúdos: Exposição a condições de hipoxia hipobárica

1. Metabolismo e pressões parciais de oxigénio
2. Adaptações agudas vs. crónicas
 - Hematológicas
 - Cardiovasculares
 - Musculares esqueléticas
3. Stress oxidativo e apoptose em hipoxia
4. Hipoxia e funcionalidade mitocondrial

Disciplina de Nutrição e Estilos de Vida

24 de Março de 2010 - **Pedro Moreira**

31 de Março de 2010 - **Pedro Moreira**

Disciplina de Biologia - José Alberto Duarte e José Oliveira

BLOCO I – 7 de Abril de 2010

- Conteúdos:
1. Substratos energéticos e vias metabólicas
 - "Bioenergética",
 - "Regulação metabólica",
 2. Reacção de fase aguda
 - "Defesas orgânicas inatas vs adquiridas",
 - "Resposta local vs sistémica à agressão",
 3. Stress oxidativo e nitrosilativo
 - "Definições e conceitos"
 - "Stress oxidativo e exercício físico"
 4. Compartimentos celulares
 - "Compartimentalização celular"
 5. Núcleo e nucléolo
 - "Estrutura e funcionalidade nuclear"

BLOCO II – 14 de Abril de 2010

- Conteúdos:
1. Genoma e regulação da expressão genética
 - "Constituição genómica"

- “Mecanismos de controlo da expressão genética”
- 2. Ciclo celular, oncogenes e genes supressores
 - “Fases do ciclo celular”
 - “Mecanismos de controlo do ciclo celular”
- 3. Membrana celular
 - “Estrutura e funcionalidade das membranas celulares
- 4. Citosqueleto e nucleosqueleto
 - “Constituintes e funcionalidade do cito e do nucleosqueleto”

BLOCO III – 21 de Abril de 2010

- Conteúdos:
1. Ribossomas e síntese proteica
 - “Características estruturais e funcionais ribossómicas”
 - “Controlo da síntese proteica”
 2. Retículo endoplasmático e dictiossomas
 - “Sistemas membranares celulares”
 3. Mitocôndrias
 - “Estrutura e função mitocondrial”
 - “Avaliação da funcionalidade mitocondrial”
 4. Lisossomas e peroxissomas
 - “Vias celulares catabólicas”
 5. Transporte celular de moléculas
 - “Comunicação e transporte intercompartimental”

Disciplina de Actividade Física na Saúde e na Doença **José Alberto Duarte, José Oliveira, Jorge Mota e Joana Carvalho**

BLOCO I – 28 de Abril de 2010

- Conteúdos: Saúde, doença e patologia
1. Estado da arte
 - “Patologia vs doença; doença vs patologia”
 - “Agentes agressores: a genética e o ambiente”
 2. Exercício físico agudo vs. Regular
 - “Respostas orgânicas ao exercício e ao treino físico”
- Reacção celular e tecidual à agressão, processo inflamatório e neoplásico
1. Estado da arte
 - “Definições e conceitos”
 - “Respostas orgânicas padronizadas”
 2. Proteínas de stress
 - “Chaperons: estrutura, função e distribuição celular”
 3. Citocinas e mediadores inflamatórios
 - “A resposta integrada à agressão”
 4. Macrófagos teciduais
 - “A primeira linha de defesa”
 5. Marcadores neoplásicos

-“Existem marcadores neoplásicos fiáveis?”

BLOCO II – 5 de Maio de 2010

Conteúdos: Envelhecimento biológico

1. Estado da arte
 - “Envelhecimento biológico. Fenómeno ou propriedade?”
2. Envelhecimento primário vs secundário
 - “Envelhecer mais rápido ou mais devagar”
3. Modelos de investigação
 - “Os modelos mais utilizados”
4. Marcadores de stress oxidativo
 - “Marcadores endógenos e exógenos”
5. Marcadores de glicação
 - “Glicação: a fuga ao controlo metabólico”
6. Manifestações funcionais e estruturais
 - Repercussões nos diferentes sistemas orgânicos”
7. Exercício físico e envelhecimento
 - “Exercício e envelhecimento. Envelhecimento e exercício”

BLOCO III – 12 de Maio de 2010

Conteúdos: Obesidade e diabetes

1. Estado da arte
 - “Obesidade: a doença epidémica do século XXI”
 - “Diabetes mellitus: definições e conceitos”
2. Epidemiologia e factores de risco
 - “Factores predisponentes: genéticos e ambientais”
3. Métodos e modelos de estudo
 - “Obesidade e diabetes: métodos e modelos de estudo”
4. Complicações e morbilidade
 - “Morbilidade e mortalidade associadas”
5. Valor preventivo e terapêutico do exercício físico
 - “Exercício e obesidade: terapia ou prevenção?”
 - “Exercício físico em diabéticos mellitus: riscos e benefícios”

BLOCO IV – 19 de Maio de 2010

Conteúdos: Doenças cardiovasculares

1. Estado da arte
 - “Incidência, prevalência e taxas de mortalidade”
 - “Endotélio vascular e fisiopatologia da aterosclerose”
2. Epidemiologia e factores de risco
 - “The Harvard Alumni Health Study”
 - “The Framingham Heart Study”
3. Métodos e modelos de estudo
 - “Investigação fundamental e aplicada”
4. Sobrecarga cardiovascular pelo exercício físico
 - “Potenciais riscos do exercício agudo”

BLOCO V – 26 de Maio de 2010

Conteúdos: Reabilitação cardíaca

1. Estado da arte
 - “Conceitos de prevenção e reabilitação”
 - “Perspectiva histórica”
 - “Estudos clínicos e laboratoriais”
2. Componentes dos programas
 - “Intervenção multimodal e multidisciplinar”
 - “Repercussões funcionais do exercício agudo e crónico”
3. Prescrição de exercício
 - “Avaliação e estratificação do risco”
 - “Programação e gestão dos programas”
4. Interacção farmacológica
 - “Influência na resposta aguda ao exercício”

BLOCO VI – 2 de Junho de 2010

Conteúdos: Osteoporose

1. Estado da arte
 - “Metabolismo do cálcio e do fósforo”
 - “Reactividade do tecido ósseo”
2. Epidemiologia e factores de risco
 - “Prevalência, incidência e grupos de risco”
3. Métodos e modelos de estudo
 - “Estudos clínicos e laboratoriais”
4. Complicações e morbilidade
 - “Populações de risco”
 - “Apresentação de casos clínicos”
5. Valor preventivo do exercício físico
 - “Mecanismos de acção”

BLOCO VII – 9 de Junho de 2010

Conteúdos: Doenças degenerativas articulares

1. Estado da arte
 - “Definições e conceitos”
 - “Fisiopatologia das doenças degenerativas articulares”
 - “Manifestações clínicas”
2. Epidemiologia e factores de risco
 - “Prevalência, incidência e grupos de risco”
3. Métodos e modelos de estudo
 - “Estudos clínicos e laboratoriais”
4. Complicações e morbilidade
 - “Apresentação de casos clínicos”
5. Efeito do exercício físico
 - “Efeitos benéficos e deletérios do exercício”

BLOCO VIII – 16 de Junho de 2010

Conteúdos: Distrofias musculares e fibromialgia

1. Estado da arte
 - “Fisiopatologia e manifestações clínicas”
2. Epidemiologia
 - “Prevalência, incidência e grupos de risco”
3. Métodos e modelos de estudo
 - “Estudos clínicos e laboratoriais”
4. Complicações e morbidade
 - “Apresentação de casos clínicos”
5. Critérios e limitações para prescrição de exercício
 - “Efeitos benéficos e deletérios do exercício”

BLOCO IX – 23 de Junho de 2010

Conteúdos: Doença trombo-embólica e DPCO

1. Estado da arte
 - “Fisiopatologia e manifestações clínicas”
2. Epidemiologia e factores de risco
 - “Prevalência, incidência e grupos de risco”
3. Métodos e modelos de estudo
 - “Estudos clínicos e laboratoriais”
4. Complicações e morbidade
 - “Apresentação de casos clínicos”
5. Efeito do exercício físico
 - “Efeitos benéficos e deletérios do exercício”

BLOCO X – 30 de Junho de 2010

Conteúdos: Neoplasias

1. Estado da arte
 - “Fisiopatologia e manifestações clínicas”
2. Epidemiologia e factores de risco
 - “Prevalência, incidência e grupos de risco”
3. Métodos e modelos de estudo
 - “Estudos clínicos e laboratoriais”
4. Complicações e morbidade
 - “Apresentação de casos clínicos”
5. Valor preventivo do exercício físico
 - “Evidências epidemiológicas”