

SEMINÁRIO CURSO DE DOUTORAMENTO MOTRICIDADE HUMANA – 2019

SEMINAR PROPOSAL – 2019

Especialidades de Doutorado em que o módulo se inscreve:

Especialidades de Doutorado	Assinalar	Especialidades de Doutorado	Assinalar
Fisiologia do Exercício		Ergonomia	
Biomecânica		Dança	
Actividade Física e Saúde	X	Psicologia do Exercício e do Desporto	
Comportamento Motor		Sociologia e Gestão do Desporto	
Reabilitação		Treino Desportivo	

Tipologia do Módulo/ Module Typology: Estudos Avançados (Advanced Studies)

Data proposta para realização:	26 de Junho (14h30-19h30) e 27 de Junho (8h30-13h30) de 2019
Necessidades especiais de Espaço ou Equipamentos	Sala 9C (ou 13C , Celestino)

Module Title/Título do Módulo de Seminário:

Atividade Física e Saúde Músculo-esquelética

List of Topics/Lista de Tópicos

- Saúde e condições músculo-esqueléticas.
- Fisiopatologia do envelhecimento músculo-esquelético.
- Avaliação da saúde músculo-esquelética: sarcopenia, osteoporose e osteoartrite.
- Rastreio do risco de queda e de fragilidade (capacidade funcional).
- A atividade/exercício físico como modelo de intervenção para a promoção da saúde músculo-esquelética a diferentes níveis: fenótipo, fisiológico e celular.

Evaluation Model/Modelo de Avaliação

A avaliação é composta pela análise crítica, individual, de um artigo científico com desenho de estudos experimentais centrados nos *outcomes* abordados no conteúdo programático do módulo. Os artigos serão pré-selecionados e fornecidos pelos docentes. Cada estudante deverá selecionar um desses artigos, de acordo com a sua motivação para os temas abordados nos mesmos. Será ainda fornecida uma *checklist* orientadora sobre as dimensões a serem analisadas na tarefa avaliativa, sobretudo no que respeita, aos objetivos e metodologia dos estudos em apreço. A disponibilização da informação, bem como a submissão da tarefa avaliativa será feita com recurso ao sistema de gestão de aprendizagem

(SGA moodle), no prazo máximo de 20 dias úteis após a realização da formação. A nota mínima é de 9,5 valores.

Detailed Description/Descrição detalhada (Máx. 2000 caracteres)

Dor persistente, limitações na mobilidade e funcionalidade e diminuição da qualidade de vida e do bem-estar são as experiências mais comuns associadas às doenças músculo-esqueléticas, das quais existem mais de 150 tipos. A prevalência e o impacto destas doenças aumentam com o envelhecimento. Uma vez que no último século a esperança média de vida aumentou mais de 30 anos, importa compreender a saúde/doença musculoesquelética e sobretudo a relevância da atividade física para a sua promoção/compressão da morbilidade.

Mais do que a ausência de doença, a saúde musculoesquelética expressa uma sinergia ótima entre a componente muscular, óssea e articular para a realização das atividades da vida diária, das mais básicas às mais avançadas em termos de exigência física, de forma segura, independente e sem dor. É possível que a saúde musculoesquelética seja afetada sem que uma doença musculoesquelética seja diagnosticada.

Neste seminário apresenta-se o fenótipo de envelhecimento musculoesquelético, as principais consequências ao nível da saúde e da competência funcional diária, as abordagens ao nível do rastreio e avaliação e, ainda, as estratégias de prevenção baseadas na atividade/exercício físico.

Serão destacadas as necessidades de investigação em cada uma das etapas, assim como considerações para o controlo de variáveis músculo-esqueléticas em estudos com outros objetivos.

No final deste seminário, pretende-se que o estudante seja capaz de:

- Reconhecer a importância da avaliação de variáveis músculo-esqueléticas no contexto da promoção da saúde e independência funcional.
- Analisar criticamente as principais limitações e vantagens das diferentes abordagens para avaliar a saúde músculo-esquelética, dependendo dos objetivos do estudo e do tipo de população.
- Identificar soluções de avaliação da saúde músculo-esquelética mais adequadas para o despiste, monitorização, intervenção ou investigação, com objetivos de prevenção do declínio da saúde músculo-esquelética associada à idade a condições clínicas específicas.

Bibliography:

Dawson A & Dennison E (2016) Measuring the musculoskeletal aging phenotype. *Maturitas*. 93: 13–17.

Cruz-Jentoft et al. (2019) Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, 48: 16-31.

DiPietro L et al. (2019) Physical activity, injurious falls, and physical function in aging: an umbrella review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51: 1303–1313

Fried LP (2016) Interventions for Human Frailty: Physical Activity as a Model. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 1:6.

Chantal MJ et al. (2017) Clinical Evaluation of Bone Strength and Fracture Risk. *Current Osteoporosis Report*, 15:32–42.

Charlesworth J (2019) Osteoarthritis- a systematic review of long-term safety implications for osteoarthritis of the knee. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 20:151.

Module organization/Modelo de organização do módulo

Fenótipo do envelhecimento músculo-esquelético (60 min); apresentação de diversas abordagens de avaliação e prevenção da saúde músculo-esquelética: sarcopenia (60 min), risco de queda (90 min), fragilidade (90 min), osteoporose (120 min), osteoartrose (180 min).

Speakers/Preletores: Fátima Baptista, Filomena Carnide, Margarida Espanha - **Responsável (eis) pelo Seminário Regente (s):** Fátima Baptista (fbaptista@fmh.ulisboa.pt)