



UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

**FORMULÁRIO PARA A ABERTURA DE VAGAS DE ESTÁGIO DE INICIAÇÃO À INVESTIGAÇÃO
CIENTÍFICA PARA ESTUDANTES DE 1º CICLO**

ANO LETIVO DE 2018-2019

1. IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO DE PESQUISA NO QUAL É/SÃO ABERTA(S) A(S) VAGA(S)

1.1. IDENTIFICAÇÃO DA LINHA DE PESQUISA NO ÂMBITO DO CIDAF [Título]:

Ageing: nunca é tarde para ser activo e saudável/em forma?

1.2. IDENTIFICAÇÃO DA LINHA DE PESQUISA NO ÂMBITO DE OUTRO CENTRO DE INVESTIGAÇÃO DA UC [Título]:

1.3. IDENTIFICAÇÃO DA LINHA DE PESQUISA NO ÂMBITO DE OUTRO CENTRO DE INVESTIGAÇÃO EXTERNO À UC [Título]:

1.4. NOME DO PROJETO [Título]:

Efeito de um programa de exercício físico multicomponente com e sem suplementação de aminoácidos de cadeia ramificada em parâmetros de saúde de idosos institucionalizados

1.5. NÚMERO DE REGISTO [Caso esteja associado a entidade financiadora]:

2. DURAÇÃO DO PROJETO DE PESQUISA

2.1. DATA DE INÍCIO DO PROJETO: 2017

2.2. DATA PREVISTA PARA A CONCLUSÃO DO PROJETO (Se aplicável): 2020

3. EQUIPA DE INVESTIGAÇÃO

3.1. IR RESPONSÁVEL [Nome]: Ana Maria Miranda Botelho Teixeira

3.2. EQUIPA [Nome de todos os elementos e instituições de origem]:

Alain Massart (CIDAF-FCDEF-UC)

José Pedro Ferreira (CIDAF-FCDEF-UC)

Adriana Caldo (PhD student- FCDEF-UC)

Rafael Nogueira Rodrigues (PhD student – FCDEF)

4. ESTRUTURA E OBJETIVOS DO PROJETO

4.1. BREVE SÍNTESE DO PROJETO [Máx 200 palavras]

A síndrome de Fragilidade Cognitiva (FC) é caracterizada por uma síndrome multifatorial, relacionada com o envelhecimento, na qual ocorrem a redução das reservas de energia. O efeito acumulado de déficits das funções fisiológicas causado pela Síndrome da Fragilidade, resulta em perdas físicas e cognitivas de modo precoce. Sabe-se que o exercício físico, associados à suplementação proteica são exemplos de tratamentos não farmacológicos que promovem respostas adaptativas funcionais e estruturais do sistema músculo esquelético. Um dos fatores relacionados com a fragilidade é a redução da massa muscular. Os aminoácidos de cadeia ramificada principalmente a leucina são nutrientes que influenciam a resposta adaptativa do músculo. Este estudo procura através de um programa de exercício físico (multicomponente = exercício de força + exercício aeróbico), atenuar e combater os efeitos do envelhecimento e principalmente da fragilidade física e cognitiva, e avaliar os parâmetros de saúde de idosos frágeis, em conjunto ou isolado com a suplementação de aminoácidos de cadeia ramificada (ACR), na modulação de marcadores bioquímicos imunitários, marcadores da desnutrição, sistema musculoesquelético em idosos institucionalizados frágeis. Para o efeito, serão avaliados os seguintes parâmetros: indicadores biossociais, avaliação antropométrica e composição corporal, indicadores de saúde global e aptidão física funcional, biomarcadores inflamatórios, neuroendócrinos, sinalizadores da função musculoesquelética, avaliação da qualidade de vida relacionados ao estado emocional, avaliação do perfil cognitivo e avaliação da fragilidade-traço. Espera-se com os resultados obtidos contribuir para uma melhor compreensão dos mecanismos envolvidos na fragilidade física e cognitiva, na atenuação da fragilidade e melhoria da saúde e qualidade de vida dos idosos.

4.2. BREVE DESCRIÇÃO DAS TAREFAS A REALIZAR PELO ESTUDANTE NO ÂMBITO DO ESTÁGIO DE INICIAÇÃO À INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA [Máx 200 palavras]

Assistir os colegas estudantes de doutoramento na implementação do programa de exercício físico e na recolha e processamento de dados e de amostras biológicas inerentes

ao projecto. Espera-se ainda que o estudante possa frequentar as reuniões do grupo de investigação na área do exercício e saúde.

5. NÚMERO DE VAGAS DISPONÍVEIS PARA ESTUDANTES DO 1º CICLO

Duas

6. UNIDADES CURRICULARES PRÉ-REQUISITO

[Apontar no máximo 3, no âmbito do 1º e/ou 2º anos da licenciatura, a serem consideradas no processo de seleção]

ASSINATURA DO IR



Procedimentos de seleção:

A iniciativa pretende-se anual, e será divulgada junto dos estudantes, no início de cada Ano letivo. Será estabelecido um prazo de candidatura às vagas disponíveis postas a concurso através da divulgação da lista de projetos e respetivo número de vagas, sendo a listagem final dos selecionados, por projeto, divulgada antes do dia 30.10.2018.

Membros do Júri:

- Professor Doutor José Pedro Ferreira (Sub-diretor para a área científica)
- Professora Doutora Beatriz Gomes (Sub-diretora para a área pedagógica)
- Professor Doutor Manuel João Coelho e Silva (Coordenador do CIDAF)

Critérios de Seriação:

- Ser estudante matriculado na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física;
- Ter transitado de ano curricular, no ano letivo antecedente àquele em que se candidata à vaga;
- 50% da média aritmética das notas das unidades curriculares concluídas, e 50% da média aritmética das unidades curriculares do 1º e/ou 2º anos (no máximo de três), indicadas como relevantes pelo IR do projeto, e constantes em Nónio à data da reunião de seleção.

Critério de desempate:

- Parecer fundamentado do IR justificando a escolha do candidato

Duração e período semanal de estágio:

O tempo base previsto para este tipo de atividades, não deverá exceder o número máximo de 4 horas semanais, durante um período de 28 semanas letivas, previstas no calendário letivo, publicado anualmente. Este período não poderá também ser objeto de sobreposição com as atividades letivas a levar a cabo pelo estudante, no âmbito da realização da sua licenciatura. No caso de ocorrerem atividades que envolvam uma suposta participação do estudante no decurso do período de exames, esta só poderá verificar-se com a total concordância do estudante e sem qualquer interferência na realização de exames ou na sua preparação.