

## NOTA DE IMPRENSA

### **Exercício físico e sono em debate no Politécnico de Setúbal** **Simpósio Internacional homenageia médica Teresa Paiva**

**Setúbal, 14 de novembro de 2019** – Alguns dos maiores especialistas nacionais e internacionais vão estar reunidos no Auditório Nobre do **Instituto Politécnico de Setúbal (IPS)**, entre os próximos **dias 21 e 22 de novembro**, para debater o **impacto do exercício físico na saúde humana e no sono em particular**.

Organizado pela **Escola Superior de Educação (ESE/IPS)**, em colaboração com o **Hospital da Luz de Setúbal**, o **Simpósio Internacional de Investigação “Sono, Exercício e Saúde”** propõe ser um fórum de discussão e partilha em torno de uma área fulcral da atividade humana - passamos cerca de um terço da nossa vida a dormir – e que, como tal, vem despertando o interesse da ciência, em diversos estudos levados a cabo pelas áreas do desporto, medicina, psicologia e sociologia, entre outras.

“Considera-se que o benefício do exercício físico ao nível do sono pode ser parcialmente atribuído às hipóteses tradicionais de que este contribui para a conservação de energia, e manutenção da homeostasia interna”, sublinha a organização, adiantando que os estudos nesta área revelam um “aumento do tempo total de sono, diminuição da latência do sono NREM (10 min), aumento do sono profundo e diminuição da quantidade de sono REM (2-5 min)”.

Distribuindo-se em **sessões plenárias, sessões paralelas e debates em mesa redonda**, o encontro internacional pretende assim fomentar a discussão, disseminação de informação e troca de ideias nos domínios da medicina do sono, exercício físico, desporto e saúde. O primeiro dia, 21, reserva ainda, pelas 20h00, no Hotel do Sado, um **jantar de homenagem à médica neurologista Teresa Paiva, reconhecida como a maior especialista na área do sono em Portugal**. Coautora de várias obras relacionadas com a temática do sono, a homenageada é responsável pela criação do Centro de Eletroencefalografia e Neurofisiologia Clínica e pelo primeiro mestrado em sono a nível mundial.

Apresentações de *posters*, exposições e *stands* temáticos e cursos intensivos de curta duração são outras das atividades previstas no programa, dirigido a **médicos, investigadores, estudantes, técnicos superiores de saúde e profissionais de desporto, nutrição e de outras áreas da saúde** com interesse no tema.

--

Carla Ferreira

Gabinete de Imagem e Comunicação | Imprensa



Instituto Politécnico de Setúbal  
Campus do IPS, Estefanilha  
2910-761 Setúbal, Portugal  
Tel. +351 265 710 814 | E. [imprensa@ips.pt](mailto:imprensa@ips.pt)  
[www.ips.pt](http://www.ips.pt)

Siga-nos nas redes sociais:



--

#### **Sobre o IPS:**

Há 40 anos a fazer um caminho consolidado no ensino superior público, o Instituto Politécnico de Setúbal (IPS) integra cinco Escolas Superiores – Escola Superior de Tecnologia de Setúbal, Escola Superior de Educação, Escola Superior de Ciências Empresariais, Escola Superior de Saúde (campus de Setúbal) e Escola Superior de Tecnologia do Barreiro (campus do Barreiro). Atualmente dispõe de uma vasta oferta formativa, entre cursos técnicos superiores profissionais, licenciaturas, pós-graduações e mestrados, que abarca importantes áreas do conhecimento: engenharias, tecnologias, ciências sociais, educação, desporto, ciências empresariais e saúde. A forte componente prática do ensino, bem como a formação em contexto de trabalho e o estímulo de competências nas áreas da inovação e do empreendedorismo, são traços distintivos do seu ADN. É considerada uma referência não só nas metodologias pedagógicas adotadas, com foco principal no estudante, como também na estreita ligação que mantém com as empresas e organizações da região. Destas duas grandes apostas resulta o seu desempenho no que toca à empregabilidade, com a segunda taxa mais elevada de todo o ensino politécnico ([www.ips.pt](http://www.ips.pt)).