



Instituto Superior  
de Ciências Educativas  
do Douro



**DEPARTAMENTO  
DESPORTO**  
ISCE DOURO

(Decreto-Lei n.º 56/2015, de 20 de abril)

# RELATÓRIO DE ATIVIDADES DO DEPARTAMENTO DE DESPORTO 2023-2024

Rua Vitorino da Costa, n.º 96  
4560-708 Penafiel

255 318 550  
geral@iscedouro.pt

[www.iscedouro.pt](http://www.iscedouro.pt)

## **Relatório de Atividades do Departamento de Desporto**

### Ciclos de Estudos

- CTESP em Exercício Físico
- CTESP em Turismo Desportivo e de Aventura
- Licenciatura em Desporto
- Pós-Graduação em Marketing e Gestão Desportiva
- Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar

Ao longo do ano académico de 2023-2024, o Departamento de Desporto deu consecução às atividades constantes do seu Plano de Atividades, que privilegia os domínios de ensino, investigação e cooperação.

## **Desempenho Académico dos estudantes**

Relativamente aos resultados académicos do Departamento, iremos apresentá-los por semestre e por ano e curso. Importa ainda salientar que o número total de estudantes por disciplina pode variar conforme as situações de terem alunos inscritos como externos ou que reprovaram em anos anteriores. Genericamente os resultados foram positivos com reduzido número de reprovações.

### **Desempenho Académico do 1º Semestre:**

No que diz respeito à oferta formativa do DD, esta apresenta-se com dois CTeSP, uma licenciatura e um mestrado. Os CTeSP existentes afetos ao

departamento de desporto são: Turismo Desportivo e de Natureza; Exercício Físico.

Os gráficos que se seguem, apresentam o desempenho académico dos estudantes nas diferentes UCs.

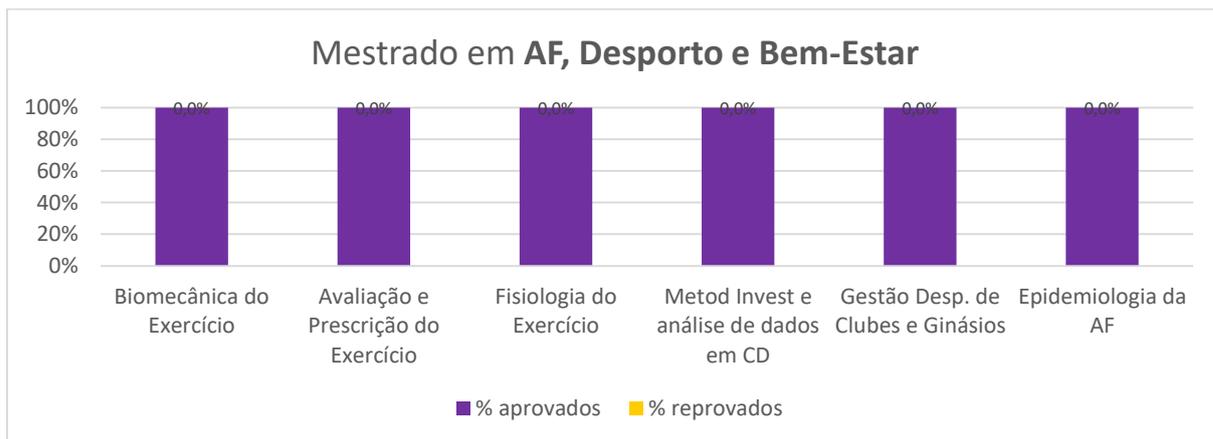


Figura 1. Percentagem de aprovados e reprovados nas UC do 1º semestre do Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar.

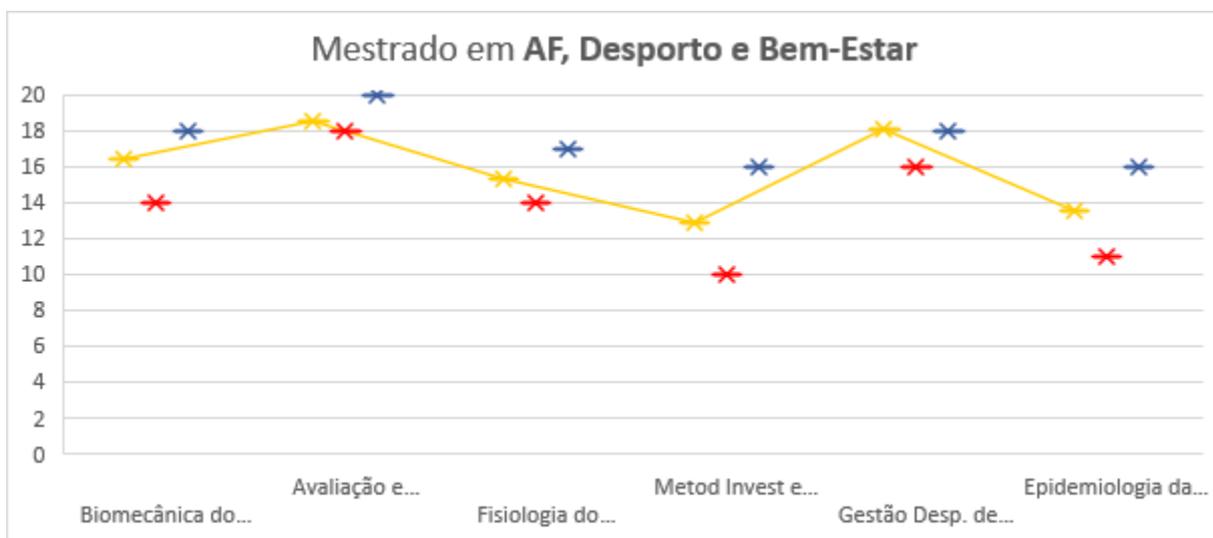


Figura 1. Médias das UC no 1º semestre do Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar.

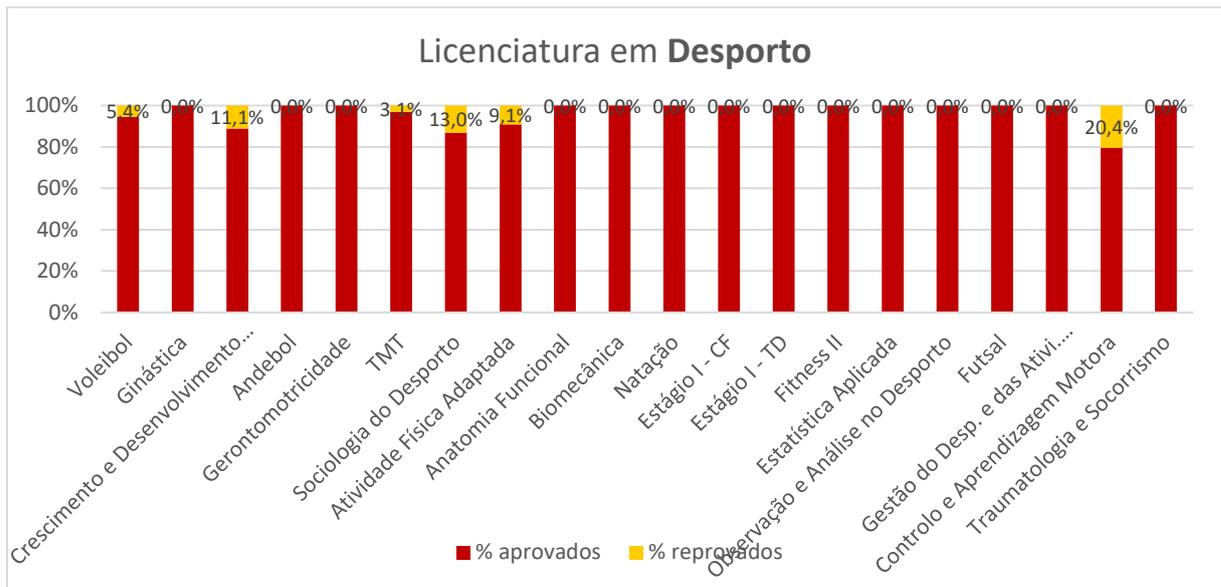


Figura 3. Percentagem de aprovados e reprovados nas UC do 1º semestre da licenciatura em Desporto.

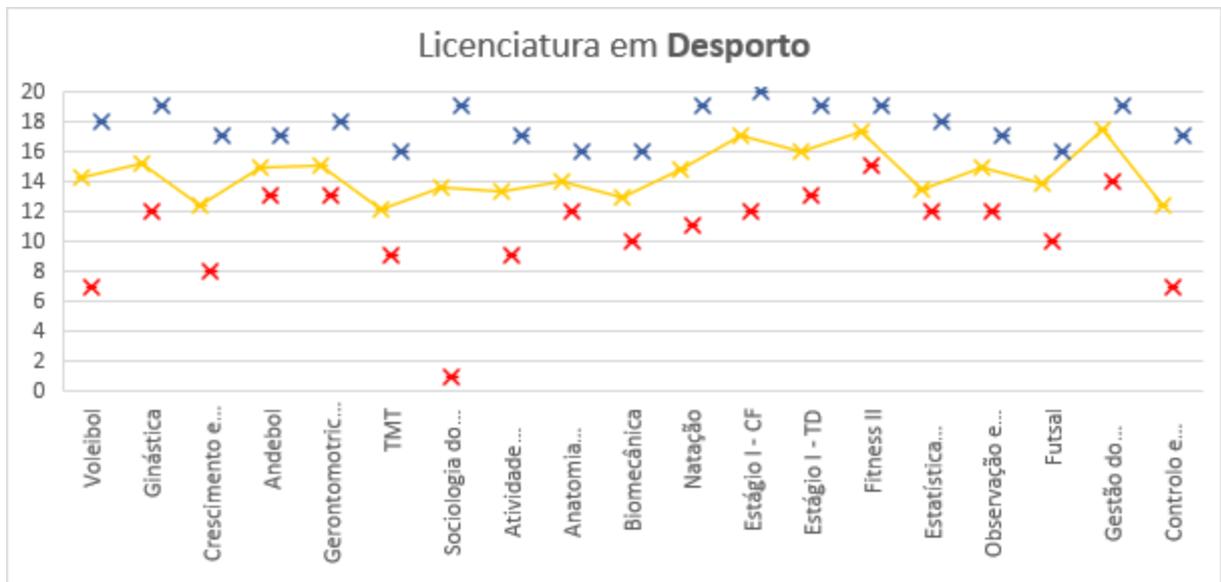


Figura 4. Médias das UC no 1º semestre da licenciatura em Desporto.

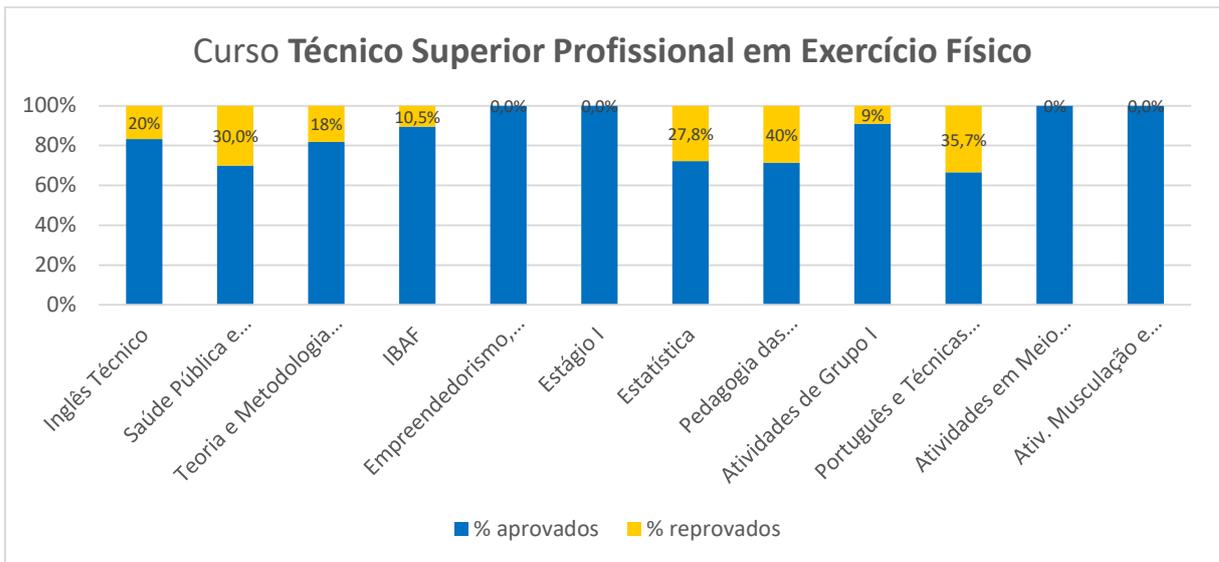


Figura 2. Percentagem de aprovados e reprovados nas UC do 1º semestre do CTeSP de Exercício Físico.

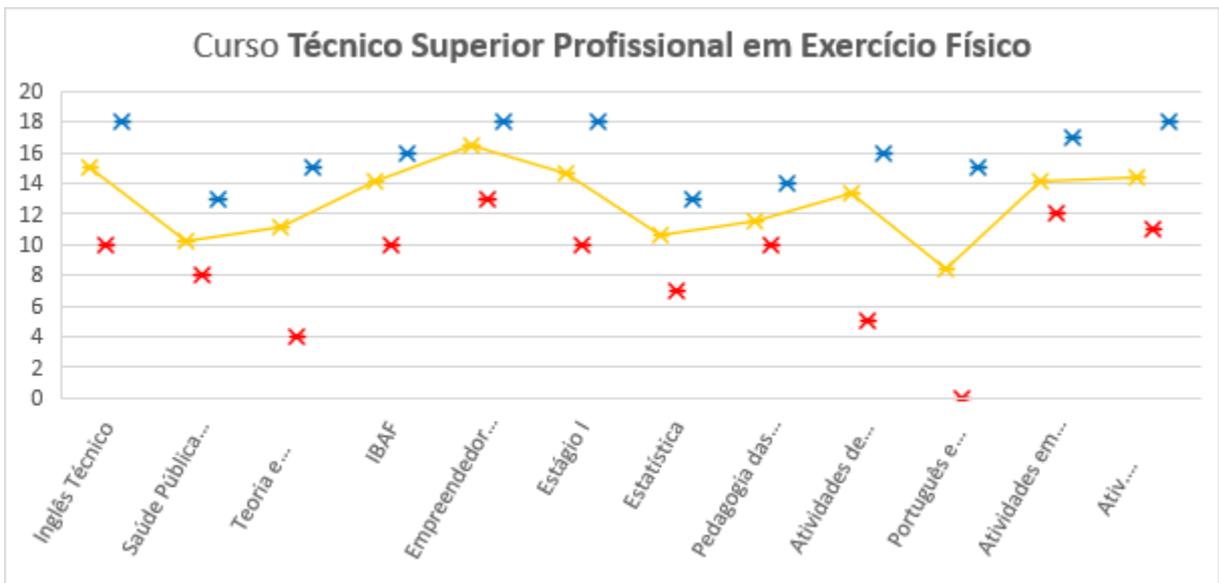


Figura 3. Médias das UC no 1º semestre do CTeSP de Exercício Físico.

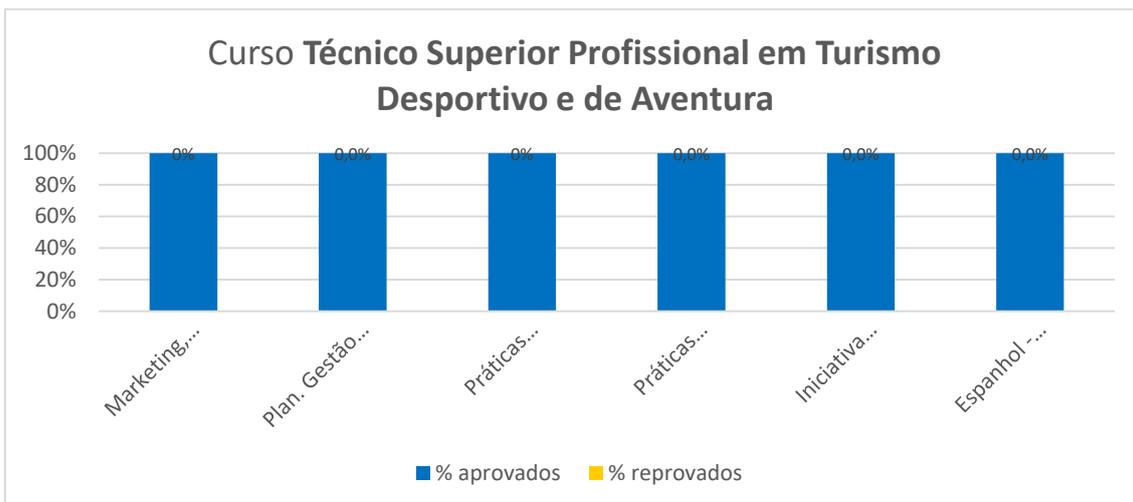


Figura 7. Percentagem de aprovados e reprovados nas UC do 1º semestre do CTESP de Turismo Desportivo e de Aventura.

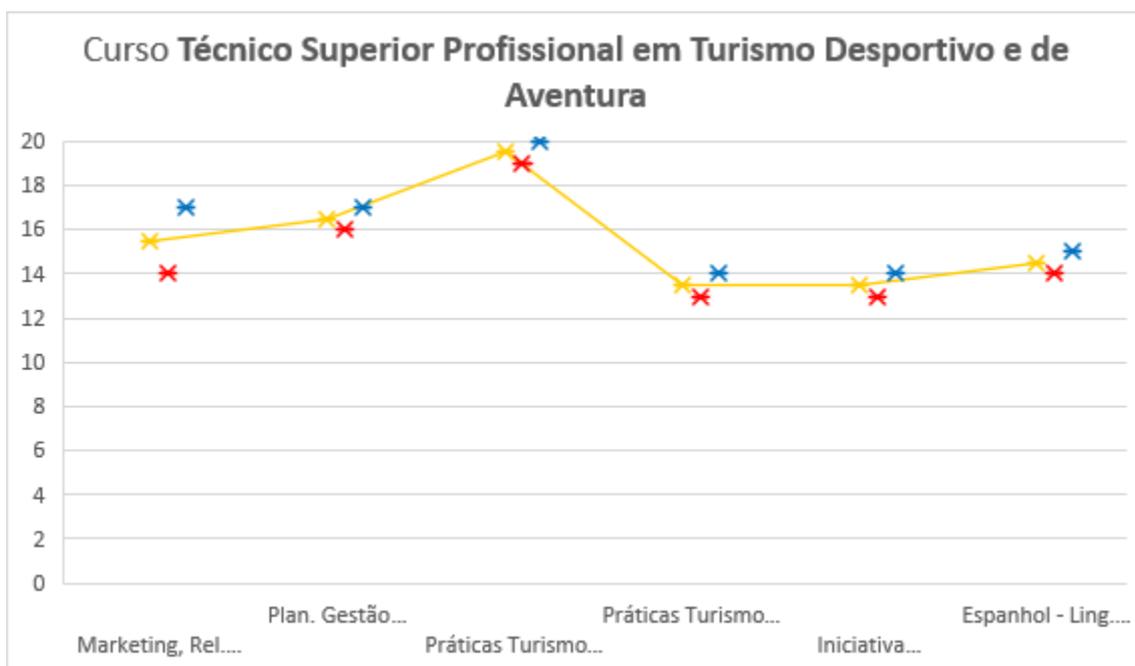


Figura 8. Médias das UC no 1º semestre do CTESP de Turismo Desportivo e de Aventura.

Desempenho Académico do 2º Semestre:

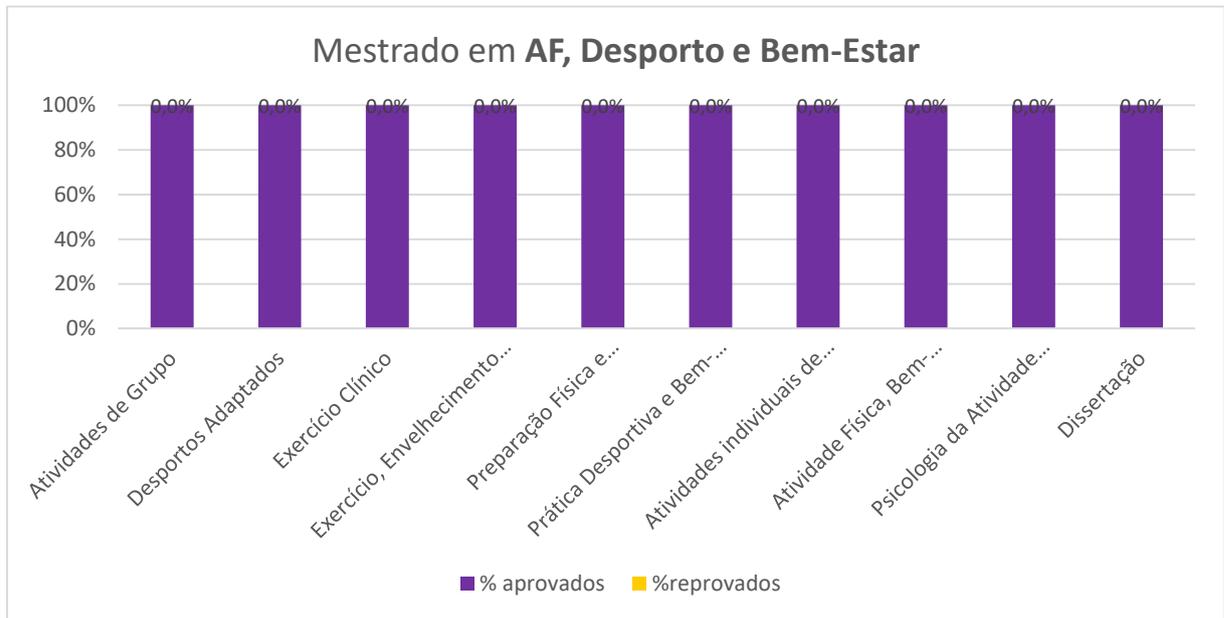


Figura 9. Percentagem de aprovados e reprovados nas UC do 2º semestre do Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar.

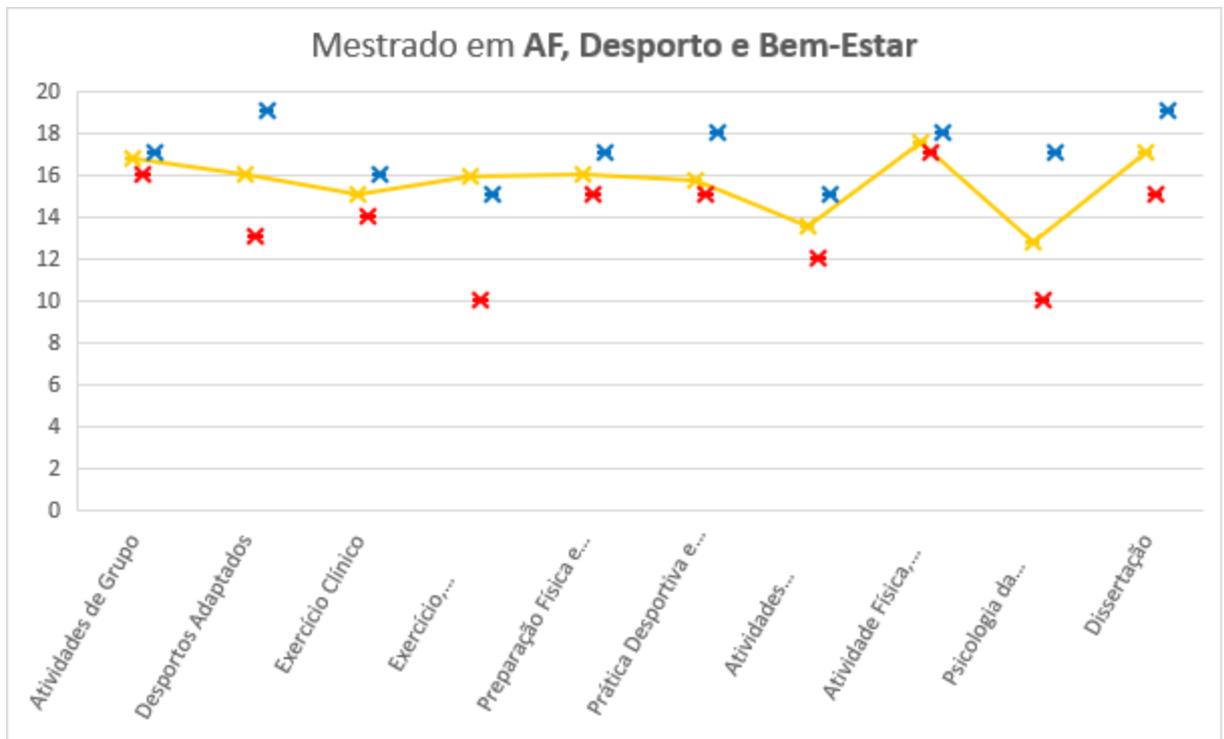


Figura 10. Médias das UC no 2º semestre do Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar.

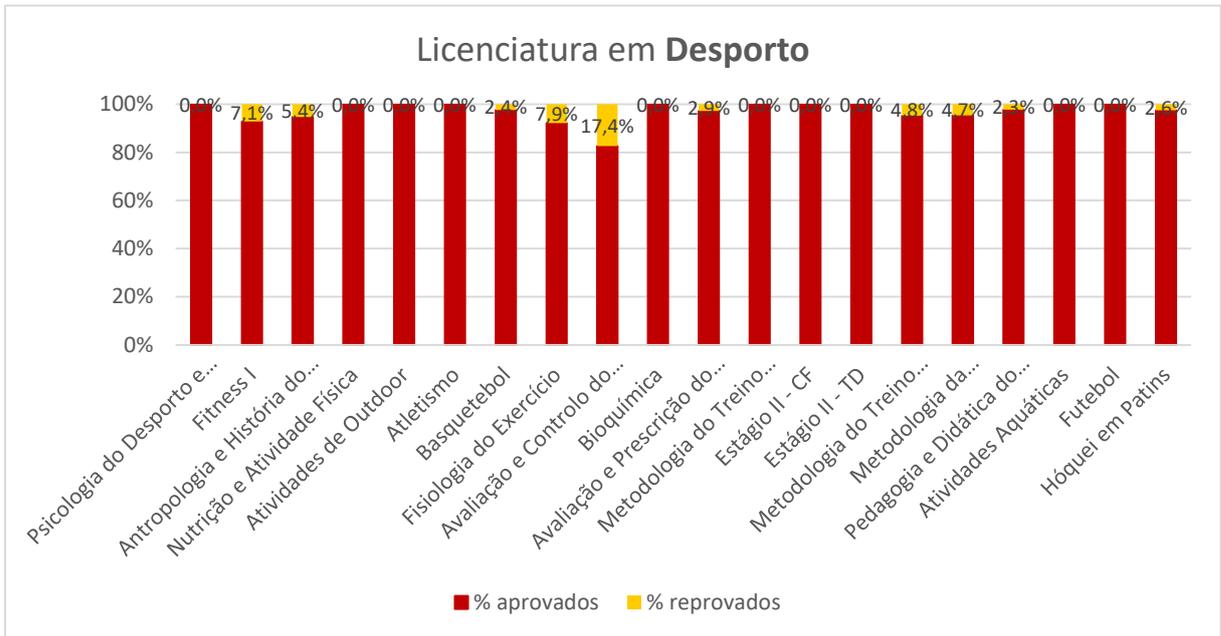


Figura 11. Percentagem de aprovados e reprovados nas UC do 2º semestre da licenciatura em Desporto.

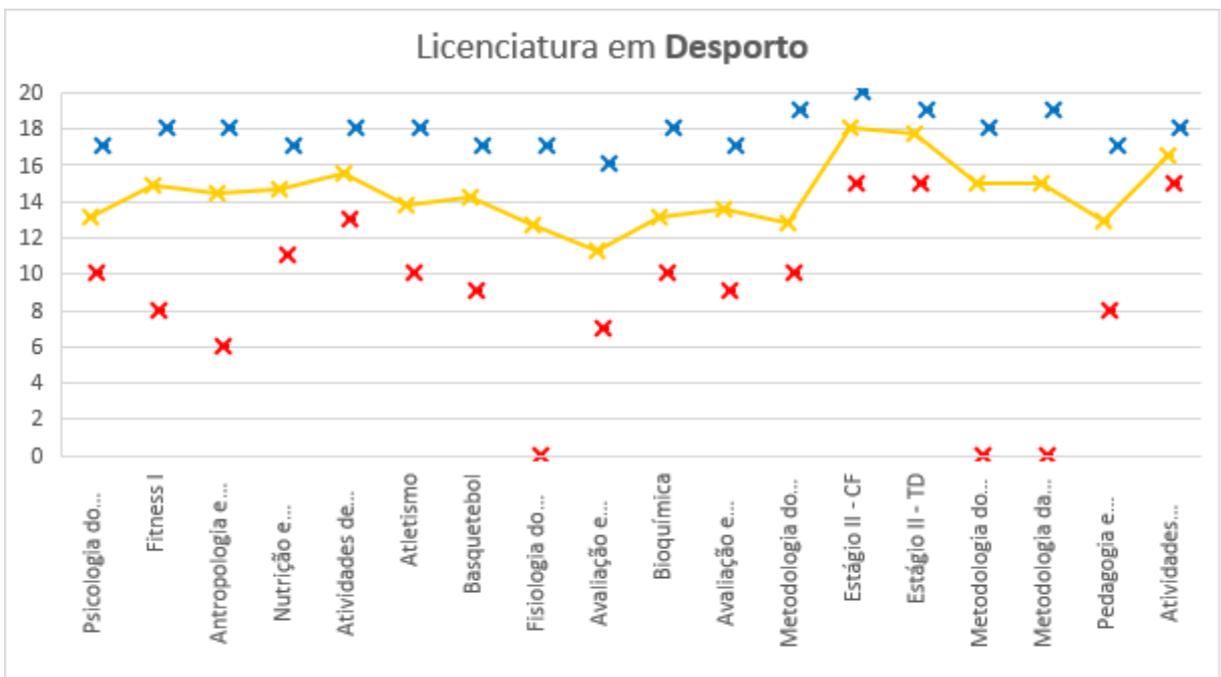


Figura 12. Médias das UC no 2º semestre da licenciatura em Desporto.

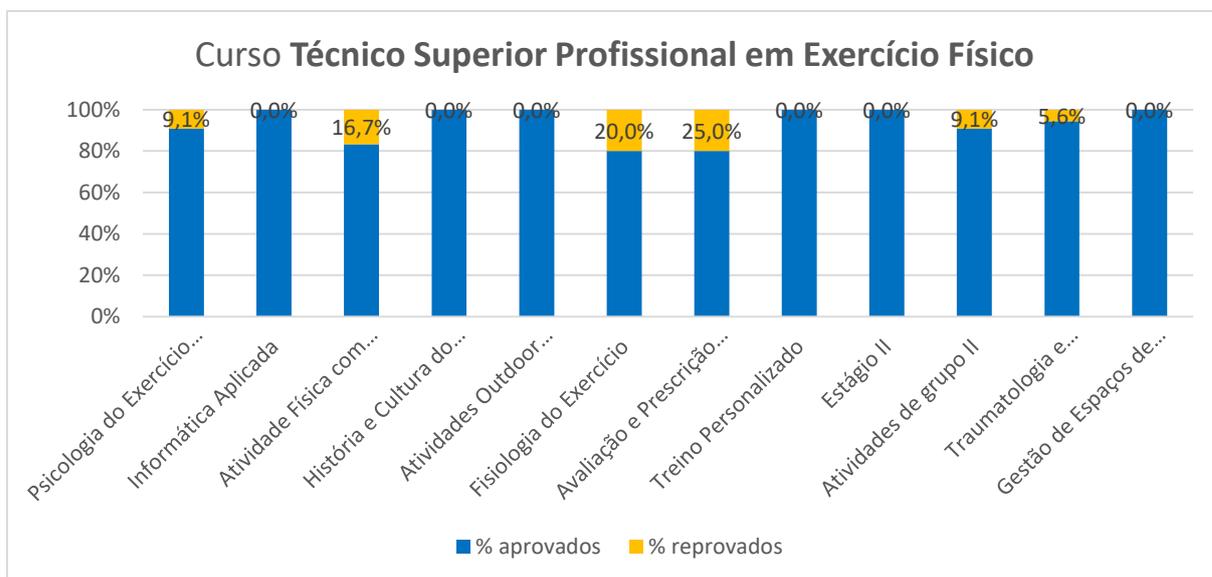


Figura 13. Percentagem de aprovados e reprovados nas UC do 2º semestre do CTeSP de Exercício Físico.

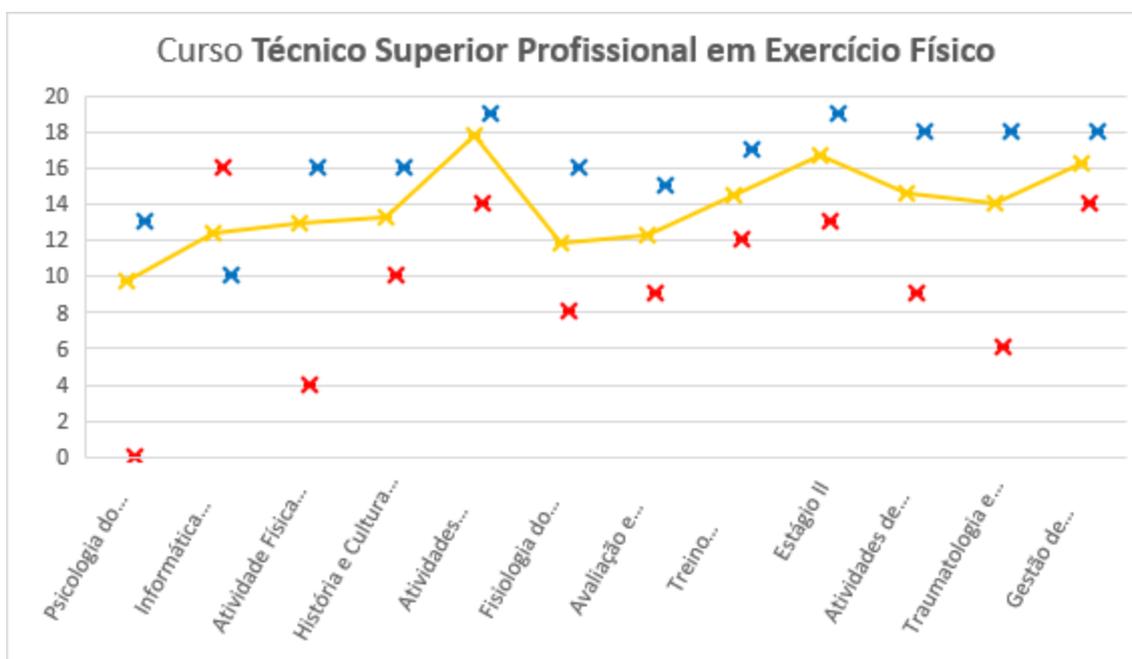


Figura 14. Médias das UC no 2º semestre do CTeSP de Exercício Físico.



Figura 15. Percentagem de aprovados e reprovados nas UC do 2º semestre do CTeSP de Turismo Desportivo e de Aventura.



Figura 16. Médias das UC no 2º semestre do CTeSP de Turismo Desportivo e de Aventura.

## **Lista das publicações do corpo docente na área core dos Ciclos de Estudo**

### **Artigos**

**Flores, P., Coelho, E., Mourão-Carvalho, M. I. and Forte, P. (2023).** Relationships between math skills, motor skills, physical activity, and obesity in typically developing preschool children. *Behav. Sci.*, 13. <https://doi.org/10.3390/bs13121000>

**Flores, P., Coelho, E., Mourão-Carvalho, M. I., & Forte, P. (2024).** Motor activities to improve maths performance in pre-school children with typical development. *Frontiers in Psychology*, 15, 1332741. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332741>

**Costa M, Ribeiro JC, Santos MP & Mota, J. (2024).** Physical Education Classes with different durations, and their contribution to Daily Physical Activity Recommendations of Adolescents in Porto, Portugal. *Retos*, 58, 182-189.

**Santos, C.C., Ferreira, F.A., Soares, S., Fernandes, R.J., Vilas-Boas, J.P., & Costa, M.J. (2024).** Understanding the Kinematic Profile of 2 Underwater Pullout Breaststroke Techniques. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2024-0047>

**Santos, C.C.**, Cuenca-Fernández, F., Fernandes, R.J., & Costa, M.J., (2024). Editorial: Identification of key factors to improve performance in Olympic water sports. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1388344. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1388344>

Ferreira, L., Abrantes, C., **Alves, M. E.**, Moreira, C., & Moreira, H. (2024). Effects of exercise programs on cardiorespiratory fitness and arterial stiffness on postmenopausal women: A systematic review study. *Maturitas*, 107917. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2024.107917>

Berlanga, L. A., Matos-Duarte, M., Abdalla, P., **Alves, E.**, Mota, J., & Bohn, L. (2023). Validity of the two-minute step test for healthy older adults. *Geriatric Nursing*, 51 (2023) 415-421. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2023.04.009>

Matos, R., Moreira, C., **Alves, E.**, Teixeira, J. E., Rodrigues, F., Monteiro, D., ... & Forte, P. (2023). Tactical Knowledge by Decision Making and Motor Efficiency of Young Football Players in Different Playing Positions during a Three-a-Side Small-Sided Game. *Behavioral Sciences*, 13(4), 310. <https://doi.org/10.3390/bs13040310>

Flores, P., **Alves, E.**, Ribeiro, J., Silvestre, C., Hattabi, S., Ferraz, R., Sortwell, A., Forte, P., & Branquinho, L. (2023). Interactions Between Global and

Fine Praxis, Psychomotricity Classification and School Success. *LabD – Journal of Sport Sciences*, 3(1):12-24  
<https://www.iscedouro.pt/pt/investigar/isce-douro-labd/archives>

Akalp, K., Ferreira, J. P., **Soares, C. M.**, Ribeiro, M. J., & Teixeira, A. M. (2024). The Effects of Different Types of Exercises on Cognition in Older Persons with Mild Cognitive Impairment: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 105541.

Silva, F. M., Duarte-Mendes, P., Ferreira, J. P., Carvalho, E., Monteiro, D., Massart, A., **Soares, C. M.**, Teixeira, A. M. (2023). Changes in Metabolic and Inflammatory Markers after a Combined Exercise Program in Workers: A Randomized Controlled Trial. *Medicine and science in sports and exercise*.

SILVA, F. M., DUARTE-MENDES, P., FERREIRA, J. P., **SOARES, C. M.**, RODRIGUES, R. N., FARINHA, C., & TEIXEIRA, A. (2024). Association of serum adipokines levels with fat mass, lipid and glycemic profiles in middle-aged sedentary adults. Paper presented at the Atividade Física (International Congress of Physical Activity), 28, 29, 30 of September 2023, Castelo Branco, Portugal.

Silva, F. M., Duarte-Mendes, P., Teixeira, A. M., Farinha, C., **Soares, C. M.**, & Ferreira, J. P. (2024). Combined Exercise Training, Body Composition, Glucose and Insulin Metabolism in Sedentary Workers. *Motricidade*, 20(S1).

Silva, F. M., Duarte-Mendes, P., Teixeira, A. M., **Soares, C. M.**, & Ferreira, J. P. (2024). The effects of combined exercise training on glucose metabolism and inflammatory markers in sedentary adults: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 14(1), 1936.

SILVA, F. M., FERREIRA, J. P., TEIXEIRA, A. M., **SOARES, C. M.**, RODRIGUES, R. N., FARINHA, C., & DUARTE-MENDES, P. (2024). Normal range glycated hemoglobin

Alc is associated with reduced pulmonary function in middle-aged adults. *Journal of Human Sport & Exercise*, 19(1).

**Arede, J.**, Madruga-Parera, M., Esteves, P. T., Fernandes, J. F. T., Beltrán-Garrido, V., Bird, S., Leite, N., Romero-Rodriguez, D., & Arede, J. (2024). Inclusion of game-based stimulus during flywheel resistance training positively influences physical performance in handball players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*.

Moran, J., Raga, V. C., Jones, B., Tallent, J., Howe, L., Clemente, F. M., **Arede, J.**, & Freeman, P. (2024). The identification and development of young talent in Spanish soccer academies: A 10-year multi-study follow-up. *International Journal of Sports Science & Coaching*.

**Arede, J.**, Radnor, J., Freitas, T. T., Gonzalo-Skok, O., & Leite, N. (2024). Chronological age-based vs. bio-banded friendly football tournament: Effects on physical performance and spatial exploration behaviour in 7v7 match play. *Journal of Sport Sciences*.

**Arede, J.**, Fernandes, J., Freitas, T. T., Gonzalo-Skok, O., & Leite, N. (2024). Biological maturation, contextual factors, and future career in basketball: A possible interrelationship? *Journal of Sport Sciences*.

Birrento-Aguiar, R. A., **Arede, J.**, Leite, N., García-Angulo, F. J., Pino-Ortega, J., & Ortega-Toro, E. (2023). Influence of two different competition models on physical performance in under-13 basketball players: Analysis considering maturity timing. *Applied Sciences*.

Fernandes, J., Hayes, L., Dingley, A., Moeskops, S., Oliver, J., **Arede, J.**, Twist, C., & Wilson, L. (2023). Youths are less susceptible to exercise-induced muscle

damage than adults; a systematic review with meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*.

Knechtle, B., Cuk, I., Villiger, E., Forte, P., Thuany, M., Andrade, M. S., ... & Weiss, K. (2023). Performance and pacing of professional IRONMAN triathletes: the fastest IRONMAN World Championship ever—IRONMAN Hawaii 2022. *Scientific Reports*, 13(1), 15708.

Ghouili, H., Dridi, A., Ouerghi, N., Aissa, M. B., Bouassida, A., Guelmami, N., Sortwell, A., Branquinho, L., Forte, P., & Dergaa, I. (2023). Normative reference and cut-offs values of maximal aerobic speed-20 m shuttle run test and maximal oxygen uptake for Tunisian adolescent (elite) soccer players. *Heliyon*, 9(10), e20842.

Sortwell, A., Gkintoni, E., Zagarella, S., Granacher, U., Forte, P., Ferraz, R., ... & Jemni, M. (2023). Making neuroscience a priority in Initial Teacher Education curricula: a call for bridging the gap between research and future practices in the classroom. *Neuroscience Research Notes*, 6(4), 266-1.

Santos, C. C., Costa, M. J., Forte, P., & Marinho, D. A. (2023). A comparison of load cell and pressure sensors to measure in-water force in young competitive swimmers. *Journal of Biomechanics*, 160, 111815.

Ölmez, C., Hammami, N., Yücelsoy, B., Hattabi, S., Forte, P., Sortwell, A., ... & İnce, A. (2023). Examining the Link between Isokinetic Strength Metrics and Ball Speed in Women's Soccer. *Applied Sciences*, 13(22), 12217.

Sampaio, T., Encarnação, S., Santos, O., Narciso, D., Oliveira, J. P., Teixeira, J. E., Forte, P., Morais, J. E., Vasques, C., & Monteiro, A. M. (2023). The Effectiveness of Pilates Training Interventions on Older Adults' Balance: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Healthcare* 11(23), 3083.

Flores, P., Coelho, E., Mourão-Carvalho, I., & Forte, P. (2023). Relationships between Math Skills, Motor Skills, Physical Activity, and Obesity in Typically Developing Preschool Children. *Behavioral Sciences*, 13(12), 1000.

Freitas, J., Conceição, A., Louro, H., Forte, P., Marinho, D. A., & Neiva, H. P. (2023). A Systematic Review for Stand-up Paddle. *The Open Sports Sciences Journal*, 16(1), e1875399X269171.

Paiva, E., Valentim, S., Reis, T., Teixeira, J. E., Branquinho, L., Fortunato, Á., & Forte, P. (2023). The relationship between training load, physical performance and physiological adaptations in Rugby football players: A systematic review. *Motricidade*, 19(4), 1-10. DOI: <https://doi.org/10.6063/motricidade.30042>

Sampaio, T., Morais, J. E., Marinho, D. A., Barbosa, T. M., Monteiro, A. M., & Forte, P. (2023). Comparative Analysis of Cyclist Energy Cost and Drag: Able-Bodied vs. Shoulder Amputee Cyclists Using Computational Fluid Dynamics. *Motricidade*, 19(4), 1-5. DOI: <https://doi.org/10.6063/motricidade.32053>

Silva, A., Ferraz, R., Branquinho, L., Roque, R., Forte, P., & Marinho, D. A. (2023). Correlation between tactical performance and physical fitness in basketball during Physical Education classes using a multivariate training programme. *Motricidade*, 19(4), 1-12. DOI: <https://doi.org/10.6063/motricidade.30042>

Branquinho, L., Forte, P., Ferraz, R., Teixeira, J. E., & Sortwell, A. (2024). "Building" health through physical activity in schools. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1359661.

Portella, D. L., Jatene, P., Da Silva, A. O., Dos Santos, G. S., Monteiro, D., Teixeira, J. E., ... & Forte, P. (2024). Comparison of force variables and dynamic strength index between age groups in elite young Brazilian football goalkeepers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1282214.

Branquinho, L., França, E., Teixeira, J. E., Valente, N., Reis, T., Thomatieli-Santos, R. V., Forte, P. & Ferraz, R. (2024). Comparing physical, technical and tactical

performances in the World Cup Qatar 2022. *Journal of Human Sport and Exercise*, press–press. <https://doi.org/10.14198/jhse.2024.192.18>

Branquinho, L., de França, E., Teixeira, J. E., Tilton, A., Leite de Barros, L. F., Campos, P., Marinho, D.A., Forte, P., Caperuto, E.C., dos Santos, R.V.T., & Ferraz, R. (2024). Identifying the ideal weekly training load for in–game performance in an elite Brazilian soccer team. *Frontiers in Physiology*, 15, 1341791. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1341791>

Rodrigues, J.A., Pereira, E.T., Lopes, J.S., Teixeira, R.B., Silva, S.F., Aidar, F.J., de Oliveira, C.E.P., Encarnação, S.G.A., Forte, P., Teixeira, J.E., Monteiro, A.M., Moreira, O.C. (2024). Effects of high–intensity and progressive volume resistance training on functional, mental states, and quality of life of people with spinal cord injury. *Sport Sci Health* <https://doi.org/10.1007/s11332-024-01176-x>

Branquinho, L., de França, E., Teixeira, J. E., Paiva, E., Forte, P., Thomatieli-Santos, R. V., & Ferraz, R. (2024). Relationship between key offensive performance indicators and match running performance in the FIFA Women’s World Cup 2023. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/24748668.2024.2335460>

Weiss, K., Valero, D., Villiger, E., Thuany, M., Forte, P., Gajda, R., ... & Knechtle, B. (2024). Analysis of over 1 million race records shows runners from East African countries as the fastest in 50–km ultra–marathons. *Scientific Reports*, 14(1), 8006. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-58571-0>

Flores, P., Coelho, E., Mourão–Carvalho, M. I., & Forte, P. (2024). Motor activities to improve maths performance in pre–school children with typical development. *Frontiers in Psychology*, 15, 1332741. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332741>

Forte, P., Teixeira, J. E., Portella, D. L., & Monteiro, D. (2024). Towards a psychophysiological approach in physical activity, exercise, and sports,

volume II. *Frontiers in Psychology*, 15, 1434218.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1434218>

Teixeira, J. E., Encarnação, S., Branquinho, L., Morgans, R., Afonso, P., Rocha, J., ... & Forte, P. (2024). Data Mining Paths for Standard Weekly Training Load in Sub-Elite Young Football Players: A Machine Learning Approach. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(3), 114.  
<https://doi.org/10.3390/jfmk9030114>

Thuany, M., Valero, D., Villiger, E., Fernandes, M.S.S., Forte, P., Weiss, K., Nikolaidis, P.T., Cuk, I., Knechtle, B. (2024). A study of the fastest courses for professional triathletes competing in IRONMAN® triathlons. *Human Movement*, 25(2), 148–160; doi: <https://doi.org/10.5114/hm/189332>

da Encarnação, S. G. A., Rezende, V. H. S., Gonçalves, I. M., Prata, P. D. O. R., Mansur, H. N., Sampaio, T., Forte, P., ... & Guttierres, A. P. M. (2024). Comparison of Physical Activity Level, Body Composition, Strength, and Flexibility of Teen Basketball Players and Adolescents Non-Practitioners of Sport: An Observational Study with Machine Learning Analysis. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 12(2), 11–20.

Teixeira, J. E., Branquinho, L., Leal, M., Morgans, R., Sortwell, A., Barbosa, T. M., ... & Forte, P. (2024). Match-to-Match Variation on High-Intensity Demands in a Portuguese Professional Football Team. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(3), 120.

Ferraz, R., Oliveira, J., Alves, A., Forte, P., Teixeira, J. E., Moriyamag, S., ... & Branquinho, L. Effects of implementating a hybrid teaching model in a basketball didactic unit. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), 24 (6), 1515–1523. DOI:10.7752/jpes.2024.06171.

De França, E., Branquinho, L., Teixeira, J. E., Forte, P., Ferraz, R., & Thomatieli-Santos, R. (2024). Associations between confederation playing style and

team strength in the FIFA World Cup 2022. *Trends in Sport Sciences*, 31(1), 5-16. DOI:10.23829/TSS.2024.31.1-1

Teixeira, J.E., Branquinho, L., Ferraz, R., Morgans, R., Encarnação, S., Ribeiro, J., Afonso, P., Ruzmetov, N., Barbosa, T.M., Monteiro, A.M., et al. Analyzing Key Factors on Training Days within a Standard Microcycle for Young Sub-Elite Football Players: A Principal Component Approach. *Sports* 2024, 12, 194. <https://doi.org/10.3390/sports12070194>

Batista A, Forte P, **Ribeiro J**, Silva-Santos S, Neto ES, Rodrigues F, Teixeira JE, Ferraz R, Branquinho L. Physical Activity and Sedentary Behavior in Adults from Penafiel, Portugal: A Cross-Sectional Study. *Behavioral Sciences*. 2023; 13(6):443. <https://doi.org/10.3390/bs13060443>

Encarnação S, Rodrigues F, Monteiro AM, Gouili H, Hattabi S, Sortwell A, Branquinho L, Teixeira JE, Ferraz R, Flores P, et al. Obesity Status and Physical Fitness Levels in Male and Female Portuguese Adolescents: A Two-Way Multivariate Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023; 20(12):6115. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126115>

Forte P, Encarnação S, Monteiro AM, Teixeira JE, Hattabi S, Sortwell A, Branquinho L, Amaro B, Sampaio T, Flores P, et al. A Deep Learning Neural Network to Classify Obesity Risk in Portuguese Adolescents Based on Physical Fitness Levels and Body Mass Index Percentiles: Insights for National Health Policies. *Behavioral Sciences*. 2023; 13(7):522. <https://doi.org/10.3390/bs13070522>

Vaz, C., Costa, F., M. Carvalho, H., **Ribeiro, J.**, Baptista, R., Silvestre, C., Lopes, C., Kosmider, A., Moura, J., Bernardo, E., Raquel Aguiar, A., Estrada, M. R., & Cardoso, M. (2023). O impacto da inclusão digital na saúde mental e física dos séniores: o caso da plataforma Sioslife num Município da Região Norte de

Portugal. *Intervenção Social*, (62), 97–123. <https://doi.org/10.34628/5S8N-5C72>

Sortwell, A., Gkintoni, E., Zagarella, S., Granacher, U., Forte, P., Ferraz, R., ... & Jemni, M. (2023). Making neuroscience a priority in Initial Teacher Education curricula: a call for bridging the gap between research and future practices in the classroom. *Neuroscience Research Notes*, 6(4), 266–1.

Santos, C. C., Costa, M. J., Forte, P., & Marinho, D. A. (2023). A comparison of load cell and pressure sensors to measure in-water force in young competitive swimmers. *Journal of Biomechanics*, 160, 111815.

Ölmez, C., Hammami, N., Yücelsoy, B., Hattabi, S., Forte, P., Sortwell, A., ... & İnce, A. (2023). Examining the Link between Isokinetic Strength Metrics and Ball Speed in Women’s Soccer. *Applied Sciences*, 13(22), 12217.

Sampaio, T., Encarnação, S., Santos, O., Narciso, D., Oliveira, J. P., Teixeira, J. E., Forte, P., Morais, J. E., Vasques, C., & Monteiro, A. M. (2023). The Effectiveness of Pilates Training Interventions on Older Adults’ Balance: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Healthcare* 11(23), 3083.

Freitas, J., Conceição, A., Louro, H., Forte, P., Marinho, D. A., & Neiva, H. P. (2023). A Systematic Review for Stand-up Paddle. *The Open Sports Sciences Journal*, 16(1), e1875399X269171.

Paiva, E., Valentim, S., Reis, T., Teixeira, J. E., Branquinho, L., Fortunato, Á., & Forte, P. (2023). The relationship between training load, physical performance and physiological adaptations in Rugby football players: A systematic review. *Motricidade*, 19(4), 1–10. DOI: <https://doi.org/10.6063/motricidade.30042>

Sampaio, T., Morais, J. E., Marinho, D. A., Barbosa, T. M., Monteiro, A. M., & Forte, P. (2023). Comparative Analysis of Cyclist Energy Cost and Drag: Able-Bodied vs. Shoulder Amputee Cyclists Using Computational Fluid Dynamics. *Motricidade*, 19(4), 1–5. DOI: <https://doi.org/10.6063/motricidade.32053>

Silva, A., Ferraz, R., Branquinho, L., Roque, R., Forte, P., & Marinho, D. A. (2023). Correlation between tactical performance and physical fitness in basketball during Physical Education classes using a multivariate training programme. *Motricidade*, 19(4), 1-12. DOI: <https://doi.org/10.6063/motricidade.30042>

Branquinho, L., Forte, P., Ferraz, R., Teixeira, J. E., & Sortwell, A. (2024). "Building" health through physical activity in schools. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1359661.

Portella, D. L., Jatene, P., Da Silva, A. O., Dos Santos, G. S., Monteiro, D., Teixeira, J. E., ... & Forte, P. (2024). Comparison of force variables and dynamic strength index between age groups in elite young Brazilian football goalkeepers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1282214.

Branquinho, L., França, E., Teixeira, J. E., Valente, N., Reis, T., Thomatieli-Santos, R. V., Forte, P. & Ferraz, R. (2024). Comparing physical, technical and tactical performances in the World Cup Qatar 2022. *Journal of Human Sport and Exercise*, press-press. <https://doi.org/10.14198/jhse.2024.192.18>

Branquinho, L., de França, E., Teixeira, J. E., Tilton, A., Leite de Barros, L. F., Campos, P., Marinho, D.A., Forte, P., Caperuto, E.C., dos Santos, R.V.T., & Ferraz, R. (2024). Identifying the ideal weekly training load for in-game performance in an elite Brazilian soccer team. *Frontiers in Physiology*, 15, 1341791. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1341791>

Rodrigues, J.A., Pereira, E.T., Lopes, J.S., Teixeira, R.B., Silva, S.F., Aidar, F.J., de Oliveira, C.E.P., Encarnação, S.G.A., Forte, P., Teixeira, J.E., Monteiro, A.M., Moreira, O.C. (2024). Effects of high-intensity and progressive volume resistance training on functional, mental states, and quality of life of people with spinal cord injury. *Sport Sci Health* <https://doi.org/10.1007/s11332-024-01176-x>

Branquinho, L., de França, E., Teixeira, J. E., Paiva, E., Forte, P., Thomatieli-Santos, R. V., & Ferraz, R. (2024). Relationship between key offensive performance

indicators and match running performance in the FIFA Women's World Cup 2023. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/24748668.2024.2335460>

Weiss, K., Valero, D., Villiger, E., Thuany, M., Forte, P., Gajda, R., ... & Knechtle, B. (2024). Analysis of over 1 million race records shows runners from East African countries as the fastest in 50-km ultra-marathons. *Scientific Reports*, 14(1), 8006. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-58571-0>

Forte, P., Teixeira, J. E., Portella, D. L., & Monteiro, D. (2024). Towards a psychophysiological approach in physical activity, exercise, and sports, volume II. *Frontiers in Psychology*, 15, 1434218. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1434218>

Teixeira, J. E., Encarnação, S., Branquinho, L., Morgans, R., Afonso, P., Rocha, J., ... & Forte, P. (2024). Data Mining Paths for Standard Weekly Training Load in Sub-Elite Young Football Players: A Machine Learning Approach. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(3), 114. <https://doi.org/10.3390/jfmk9030114>

Thuany, M., Valero, D., Villiger, E., Fernandes, M.S.S., Forte, P., Weiss, K., Nikolaidis, P.T., Cuk, I., Knechtle, B. (2024). A study of the fastest courses for professional triathletes competing in IRONMAN® triathlons. *Human Movement*, 25(2), 148-160; doi: <https://doi.org/10.5114/hm/189332>

da Encarnação, S. G. A., Rezende, V. H. S., Gonçalves, I. M., Prata, P. D. O. R., Mansur, H. N., Sampaio, T., Forte, P., ... & Guttierres, A. P. M. (2024). Comparison of Physical Activity Level, Body Composition, Strength, and Flexibility of Teen Basketball Players and Adolescents Non-Practitioners of Sport: An Observational Study with Machine Learning Analysis. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 12(2), 11-20.

Teixeira, J. E., Branquinho, L., Leal, M., Morgans, R., Sortwell, A., Barbosa, T. M., ... & Forte, P. (2024). Match-to-Match Variation on High-Intensity Demands in a Portuguese Professional Football Team. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(3), 120.

Ferraz, R., Oliveira, J., Alves, A., Forte, P., Teixeira, J. E., Moriyamag, S., ... & Branquinho, L. Effects of implementating a hybrid teaching model in a basketball didactic unit. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), 24 (6), 1515- 1523. DOI:10.7752/jpes.2024.06171

De França, E., Branquinho, L., Teixeira, J. E., Forte, P., Ferraz, R., & Thomatieli-Santos, R. (2024). Associations between confederation playing style and team strength in the FIFA World Cup 2022. *Trends in Sport Sciences*, 31(1), 5-16. DOI: 10.23829/TSS.2024.31.1-1

Gonçalves, V. B., Vaz, C., Novais, C., Gonçalves, B. F., Rocha, A., Silva, E., Forte, P., Teixeira, J.E., Baptista, R., Carvalho, H. M. (2024). Alzheimer's from the perspective of formal caregivers: can digital technologies be useful?. *EduSer*, 16(2). <https://doi.org/10.34620/eduser.v16i2.252>

### **Livros/capítulos de livros**

Costa, M.J. & **Santos, C.C.** (2023). Modelo de organização geral do ensino da natação: uma reflexão científica e empírica. In: Fernandes, R.J., Costa, M.J., & Costa, A.M. (eds). *Estudos em natação – Parte 1 – Os quatro nados convencionais*. pp 13-24. Quântica, Portugal. ISBN: 9789899177017

Forte, P., Portella, D. L., Monteiro, D., Teixeira, J. E., eds. (2023). Towards a psychophysiological approach in physical activity, exercise, and sports. Lausanne: Frontiers Media SA. doi: 10.3389/978-2-8325-2400-8

Marinho, D. A., Forte, P., Cirilo-Sousa, M., & Neiva, H. P. (Eds.). (2023). Bridging Science and Practical Appliance in Resistance Training. IntechOpen. doi: 10.5772/intechopen.104335

Forte, P., Portella, D. L., Monteiro, D., Teixeira, J. E. (2023). Editorial: Towards a psychophysiological approach in physical activity, exercise, and sports. Lausanne: Frontiers Media SA, 5-6. doi: 10.3389/978-2-8325-2400-8

## Comunicações Científicas

**Carvalho**, Sílvio Afonso; Carral, José Maria Cancela, Bezerra, Pedro; **Forte**, Pedro; Clemente, Filipe Manuel; Silva, Rui (2024). In Cidade do Futebol, Cruz Quebrada, Internacional Conference Applied Science In Football. Communication with de title “Association of tactical principles in young female soccer players”.

Soares, S., **Santos, C. C.**, Vilas-Boas, J. P., Fernandes, R. J., & Costa, M. J. (2024). ALFAC: um projeto para a prevenção do afogamento. II *Seminário Internacional de Salvamento Aquático*. Universidade de Coimbra, Portugal.

Mekkaoui, L., Costa, A. M., Costa, M. J., De Martelaer, K., D’Hondt, E., Garrido, N.D., Kwasna, A., Ljørdal, I., Olstad, B.H., Rejman, M., Rudnik, D., **Santos, C. C.**, Simonsen, E., Soares, S., Staub, I., Vogt, T., Van Droogenbroeck, L., & Potdevin, F. (2024). International comparison of Aquatic Literacy level of children aged 6- to 12- years old through the ALFAC test battery. *AIESEP International Conference*. Jyväskylä, Finland.

Peres, M., Costa, M. J., Ferreira, F. A., Carvalho, B., Fernandes, R. J., Vilas-Boas, J. P., **Santos, C. C.**, & Soares, S. (2024). Aquatic motor competence of two young swimmers age groups. *XVII Encontro de Investigação Jovem da Universidade do Porto – IJUP*. Porto, Portugal.

Souza, L., **Santos, C. C.**, Fernandes, R. J., Monteiro, D. & Costa, M. J. (2024). Behavioral regulation and intention to remain in swimming training: an age-group comparison. *XVII Encontro de Investigação Jovem da Universidade do Porto – IJUP*. Porto, Portugal.

Soares, S., Costa, M. J., Fernandes, R. J., Vilas-Boas, J. P., **Santos, C. C.**, Costa, A. M., Garrido, N., & Consortium, ALFAC. (2023). Pedagogical tools for aquatic literacy development. *World Conference on Drowning Prevention 2023*. Perth, Australia.

**Santos, C. C.**, Farinha, C., & Costa, M. J. (2023). The effect of different buoyant dumbbells in heart rate and perceived exertion of older women during a water fitness exercise. *46º Congresso Técnico Científico da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação*. Viana do Castelo, Portugal.

**Santos, C. C.**, Marinho, D. A., Costa, A. M., & Costa, M. J. (2023). Perceptions and practices of swimming coaches according to certification level: a preliminary study on biomechanical assessment. *46º Congresso Técnico Científico da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação*. Viana do Castelo, Portugal.

Pereira, N., **Santos, C. C.**, Costa, M. J., Santos, P., & Soares, S. (2023) Comparação cinemática do movimento cross country ski em hidroginástica coreografada e não coreografada. *46º Congresso Técnico Científico da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação*. Viana do Castelo, Portugal.

Ferreira, F., **Santos, C.C.**, Soares, S., Fernandes, R.J., Vilas-Boas, J.P., & Costa, M.J. (2023). Comparação das características espaço-temporais entre duas variantes da ação subaquática na técnica de bruços. *46º Congresso Técnico Científico da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação*. Viana do Castelo, Portugal.

Cuenca-Fernández, F., Ruiz-Navarro, J., **Santos, C.C.**, López-Belmonte O., Gay, A., Arellano, R., & Stojanovic, N. (2023). Dryland re warm-up on kids' swim start performance. *XIVth International Symposium of Biomechanics and Medicine in Swimming*. Leipzig, Germany.

**Santos, C.C.**, Marinho, D.A., & Costa, M.J. (2023). Changes in force and symmetry of young swimmers over a full competitive season and training cessation. *XIVth International Symposium of Biomechanics and Medicine in Swimming*. Leipzig, Germany.

**Santos, C.C.**, & Costa, M.J. (2023). Performance progression and variability of men's 200 m individual medley at the 2022 FINA World Championships. *XIVth International Symposium of Biomechanics and Medicine in Swimming*. Leipzig, Germany.

Costa, M.J., **Santos, C.C.**, Melo, M., Ferreira, F., Gay, A., Vilas-Boas, J.P., & Fernandes, R.J. (2023). Association between male swimmers dry-land strength and kinematics of the breaststroke pull-out. *XIVth International Symposium of Biomechanics and Medicine in Swimming*. Leipzig, Germany.

**Alves, Emília**, Tavares, D., Yung, Leonardo, Moreira, C., Mota, J., Pizarro, A. (2023). The application of the Pilates Matwork method in Physical Education classes and the effects on accentuated postural misalignments. International Congress – CIDESD, 12 e 13 de outubro.

Gonçalves, C., Santos R., Sousa, D., Gonçalves, M., **Alves, E.**, Abrantes, C., Moreira, H. (2023). Sodium and potassium intake and hypertension in a sample of postmenopausal women. International Congress – CIDESD, 12 e 13 de outubro.

Luís Ferreira, Helena Moreira, **Emília Alves**, Lucimere Bohn, Catarina Abrantes (2024). Effect of age, menopause stage and blood pressure on arterial stiffness in postmenopausal women. 2nd Internacional Webinar on Heart and Cardiovascular Diseases. May 16-17.

Moreira, C., **Alves, E.**, Teixeira, A., Moreira, H., Gabriel, R. (2023). Association between appendicular muscle mass and vitamin D in postmenopausal women. International Congress – CIDESD, 12 e 13 de outubro.

Matos, R., Moreira, C., **Alves, E.**, Silva-Santos, S., Ribeiro, J., Teixeira, J.E., Branquinho, L., Rodrigues, F., Monteiro, D., Antunes, R. & Forte, P. (2023). Conhecimento tático, tomada de decisão e eficiência motora de jovens jogadores de futebol em diferentes posições de jogo.

Congresso Internacional de Desporto para Crianças e Jovens.  
Portugal Football School, Federação Portuguesa de Futebol, pp 52.

**Alves, Emília (2023).** Desporto e Autarquias – Gestão de Programas e Projetos Desportivos. Moderação de Mesa Redonda – I Jornadas Desportivas. Câmara Municipal de Amarante, no dia 15 de Abril.

Shang, X., **Arede, J.**, & Leite, N. (2023). From data to action: Developing an app for real-time monitoring of youth growth and maturation. In *CIDESD 2023 International Congress*, Vila Real, Portugal.

**Arede, J.**, & Esteves, P. T. (2023). Can the mean age at peak height velocity influence performance during international youth basketball matches? An exploratory analysis focused on the composition of game lineups. In *4º Fórum da REDESPP – Desporto, Comunidades e Qualidade de Vida*, Viseu, Portugal.

**Arede, J.**, Esteves, P. T., & Silva, R. (2023). Effects of high-intensity interval training according to locomotor profile and anaerobic speed reserve on high-intensity actions of youth basketball players: An exploratory study. In *4º Fórum da REDESPP – Desporto, Comunidades e Qualidade de Vida*, Viseu, Portugal.

Ferreira, L., Abrantes, C., **Teixeira, A.**, Moreira, C., & Moreira, H. (2024). Effects of a 16 week multicomponent green exercise program on the physical fitness of postmenopausal women. In *2nd World Congress on Heart and Cardiovascular Diseases*. 09–10 May; Bangkok, Thailand

**Teixeira, A.** (2024). Psicomotricidade e Sustentabilidade. In *Encontro de Psicomotricistas – Psicomotricidade: Inovação, Sustentabilidade e Bem-Estar*. May, 17th, Vila Real, Portugal.

**Teixeira, A.,** Mendes, L., Carvalho, R., Rodrigues, V., Barroso, I., & Sampaio, J. (2024). Assessment of perceived comfort level in motorcycle riders: a systematic literature review. *In Proceedings of 11th International Conference on Software Development and Technologies for Enhancing Accessibility and Fighting Info-exclusion (DSAI'24)*, 8 pages.

**Ribeiro, J.,** Fonseca, A. M., & Dias, C. (2023). A importância da visualização mental no treino de serviço e receção no voleibol: Resultados de um programa de intervenção em equipas de cadetes. Congresso Internacional de Desporto para Crianças e Jovens. Portugal Football School, Federação Portuguesa de Futebol, Lisboa, Portugal.

Matos, R., Moreira, C. Alves, E., Silva-Santos, S., **Ribeiro, J.,** Teixeira, J.E., Branquinho, L., Rodrigues, F., Monteiro, D., Antunes, R. & Forte, P. (2023). Conhecimento tático, tomada de decisão e eficiência motora de jovens jogadores de futebol em diferentes posições de jogo. Congresso Internacional de Desporto para Crianças e Jovens. Portugal Football School, Federação Portuguesa de Futebol, Lisboa, Portugal.

Batista, A., Neto, E., Branquinho, L., Ferraz, R., **Ribeiro, J.,** Santos, S., Forte, P. & Ávila-Carvalho, L (2023). Flexibilidade de crianças e jovens bailarinos Portugueses e o impacto da COVID-19: Um Estudo Observacional Prospetivo em Portugal. Congresso Internacional de Desporto para Crianças e Jovens. Portugal Football School, Federação Portuguesa de Futebol, Lisboa, Portugal.

Branquinho, L., Ferraz, R., Amaro, B., Moreira, P., Moreira, F., **Ribeiro, J.,** Silva-Santos, S., Teixeira, JE & Forte., P. (2023). Efeitos de um período de destreino de 10 semanas nas habilidades motoras fundamentais em praticantes de tricking. 5-6 de maio, Congresso Internacional Desporto para Crianças e Jovens, Cidade do Futebol, Lisboa, Portugal.

Teixeira, J.E., **Ribeiro, J.**, Silva-Santos, S., Leal, M., Flores, P., Encarnação, S., Barbosa, T.M., Monteiro, A.M., Ferraz, R., Branquinho, L. & Forte, P. (2023). Variações da carga de treino entre titulares e não titulares durante um microciclo padrão em escalões de formação sub-16 e sub-19 de uma academia de futebol subelite. 5-6 de maio, Congresso Internacional Desporto para Crianças e Jovens, Cidade do Futebol, Lisboa, Portugal.

**Ribeiro, J.**, Vaz, C. & Silva-Santos, S. (2023). Bullying nos escalões de formação de futebol do Séc. XXI: O caso da região do Tâmega e Sousa”, Congreso Internacional de Semilleros de Investigación-Educación-Tecnología (4-6 Out, CISIET 2023), Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal.

Vaz, C., Gonçalves, V., Novais, C., Gonçalves, B. F., Rocha, A., Silva, E., Forte, P., Teixeira, J.E., Baptista, R., Carvalho, H. M. (2024). Tecnologias digitais e Alzheimer na perspetiva dos cuidadores formais. Livro de Atas do V Encontro Internacional de Língua Portuguesa e Relações Lusófonas - LUSOCONF2023, 115-122

Branquinho, L., França, E., Teixeira, J.E., Marinho, D.A., Reis, T., Valente, N., Forte, P., Thomatieli Santos, R., Ferraz, R. (2024). How to manage training load throughout a congested season: An example from the brazilian Serie A. Trabalho apresentado no International Congress of Applied Sciences in Football, 3 e 4 de maio de 2024, Federação Portuguesa de Futebol, pp. 72

Rocha, J., Graça, F., Cruz, H., Portella, D.L., Morgans, R., Barbosa, T. M., Monteiro, A. M., Encarnação, S., Branquinho, L., Ferraz, R., Forte, P., Texeira, J.E. (2024). Comparative study of dynamic balance and vertical jump between college football players and college non football players. Trabalho apresentado no

International Congress of Applied Sciences in Football, 3 e 4 de maio de 2024, Federação Portuguesa de Futebol, pp.68.

Branquinho, L., França, E., Teixeira, J.E., Marinho, D.A., Reis, T., Valente, N., Forte, P., Thomatieli Santos, R., Ferraz, R. (2024). How to manage training load throughout a congested season: An example from the brazilian Serie A. Trabalho apresentado no International Congress of Applied Sciences in Football, 3 e 4 de maio de 2024, Federação Portuguesa de Futebol, Cidade do Futebol, Cruz Quebrada.

Rocha, J., Graça, F., Cruz, H., Portella, D.L., Morgans, R., Barbosa, T. M., Monteiro, A. M., Encarnação, S., Branquinho, L., Ferraz, R., Forte, P., Texeira, J.E. (2024). Comparative study of dynamic balance and vertical jump between college football players and college non football players. Trabalho apresentado no International Congress of Applied Sciences in Football, 3 e 4 de maio de 2024, Federação Portuguesa de Futebol, Cidade do Futebol, Cruz Quebrada.

Vaz, P., Monteiro, A. M., Forte, P. (2024). Inovação Tecnológica Aplicada para um Ensino Superior Promotor de Inclusão e Bem-Estar. Trabalho apresentada no 8.º Congresso Internacional 50 anos após abril: Diversidade, Equidade e Inclusão, 18, 19 e 20 de julho de 2024, na Escola Superior de Educação de Lisboa, Lisboa, Portugal.

Vazão, A. J. R., Martins, M. F., Forte, P. (2024). Inovações Tecnológicas no apoio aos idosos nas Atividades de Vida Diária. Trabalho Apresentado no I Encontro Internacional de Investigação Aplicada em Gerontologia/II Seminário Gerontológico, realizado no Instituto Politécnico de Bragança nos dias 6 e 7 de Junho de 2024

## Posters

**Alves, E.**, Abrantes, C., Gabriel, R., Moreira, C., Ferreira, L., Silva, P., Moreira, H. (2023). Completion and adherence rates of postmenopausal women to a natural environment physical exercise program. International Congress –.

Moreira, H., Rocha, M., Rocha, P., Teixeira, A., Machado, I., **Alves, E.**, Moreira, C., Abrantes, C. (2023). Predictors of quality of life in postmenopausal Women. *Menopause*. 30 (12): 1294. WOS:001126452500158

Moreira, H., Rocha, M., Rocha, P., Teixeira, A., Machado, I., Moreira, C., **Alves, E.** (2023). Quality of life in postmenopausal Women: influence of physical activity and adiposity levels. *Menopause*. 30 (12): 1294-1295. WOS:001126452500159

Carla Gonçalves, Ricardo Santos, **Emília Alves**, Carlos Moreira, Helena Moreira (2023). Association between milk and dairy products intake and risk of osteoporosis in postmenopausal women – MENO(S)PAUSA+MOVIMENTO project preliminary results. *ACTA PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO*. 33, 68-98.

Carla Gonçalves, Ricardo Santos, **Emília Alves**, Carlos Moreira, Helena Moreira (2023). supplements and dietary calcium and vitamin d intake in postmenopausal women – MENO(S)PAUSA+MOVIMENTO project preliminary results. *ACTA PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO*. 33, 68-98.

Maria H. Moreira, Maria C. Rocha, João Pedro Rocha, Andreia Teixeira, Isabel Machado, Carlos Moreira, **Emília Alves** (2023). Quality of Life in Postmenopausal Women: Influence of Physical Activity and Adiposity Levels. North American Menopause Society Annual Meeting. Marriott Downtown, Philadelphia. *Journal Menopause*, pp 83.

Maria H. Moreira, Maria C. Rocha, João Pedro Rocha, Andreia Teixeira, Isabel Machado, **Emília Alves**, Carlos Moreira, Catarina Abrantes (2023). Predictors of Quality of Life in Postmenopausal Women. North American Menopause Society Annual Meeting. Marriott Downtown, Philadelphia. *Journal Menopause*, pp 84.

Ferreira, L., Moreira, H., **Alves, E.**, Bohn, L., Abrantes, C., (2023). Metabolic syndrome and menopausal characteristics modulate pulse wave velocity in postmenopause women. International Congress – CIDESD, 12 e 13 de outubro.

Ferreira, L, Abrantes, A., Moreira, C., **Alves, E.**, Moreira, H. (2023). A systematic review on the effect of physical exercise on cardiorespiratory fitness and vascular stiffness. International Congress – CIDESD, 12 e 13 de outubro.

Ferreira, J., **Alves, E.**, Abrantes, C., Gabriel, R., Silva, P., Moreira, H. (2023). Depression, stress and anxiety in postmenopausal women and its relationship with adiposity levels. International Congress – CIDESD, 12 e 13 de outubro.

Lemos, K., Moreira, H., **Alves, E.**, Amaral, A., Abrantes, C. (2023). Cardiorespiratory fitness and heart rate variability in early and late postmenopausal women. International Congress – CIDESD, 12 e 13 de outubro.

Moreira, H., França, F., Abrantes, C., Ferreira, L., Moreira, C., **Alves, E.**, Gabriel, R. (2023). Female sexual dysfunction in postmenopausal women:

relationship with physical fitness and menopausal characteristics. International Congress – CIDESD, 12 e 13 de outubro.

Pereira, R., Antunes, C., **Alves, E.**, Gabriel, R., Moreira, C., Moreira, H. (2023). Sleep parameters in postmenopausal women and their relationship with moderate-vigorous physical activity. International Congress – CIDESD, 12 e 13 de outubro.

Pereira, R., Antunes, C., **Alves, E.**, Teixeira, A., Moreira, C., Moreira, H. (2023). Influence of physical activity on depressive symptoms and mood states in postmenopausal women. International Congress – CIDESD, 12 e 13 de outubro.

Teixeira, A., Machado, I., **Alves, E.**, Silva, P., Abrantes, C., Moreira, H. (2023). Effect of a nature-based exercise program on the quality of life of menopausal women. International Congress – CIDESD, 12 e 13 de outubro.

Daniel Tavares, Leonardo Yung, **Emília Alves**, Ariane Flores, Andrea Bezerra, Miyuki Santos, Andrea Pizarro (2023). Effects of an Exercise Program Based on the Pilates Method, Applied to School Adolescents, on Spine Alignment, Trunk Strength, and Flexibility. Encontro de Investigação Jovem – IJUP – Universidade do Porto.

**Costa M**, Vale S, Marques-Aleixo, I. Preference and Tolerance for Exercise in the Gym Context, According to Gender. Poster apresentado no II Congresso de Exercício e Saúde, realizado no dia 25 de Novembro no CNEMA, Santarém.

Correia, S., Soares, S., Fernandes, R. J., Felix, M., Costa, M. J., & **Santos, C. C.** (2024). Performance progression in skins race during the LEN European U23

Swimming Championships. *XVII Encontro de Investigação Jovem da Universidade do Porto – IJUP*. Porto, Portugal.

Felix, M., Fernandes, R. J., Correia, S., Nascimento, P., Costa, M. J., **Santos, C. C.**, & Soares, S. (2024). Analyses of swimmers dry-land training effect. *XVII Encontro de Investigação Jovem da Universidade do Porto – IJUP*. Porto, Portugal.

Rodrigues, L., Costa, M. J., Ferreira, F. A., Fernandes, R. J., **Santos, C. C.**, & Soares, S. (2024). Physical activity and competitive sports practice in university students without sports-related curricular units. *XVII Encontro de Investigação Jovem da Universidade do Porto – IJUP*. Porto, Portugal.

Lemos, I., Meque, P., Ferreira, F. A., Fernandes, R. J., Costa, M. J., **Santos, C. C.**, & Soares, S. (2024). Aquatic competence of first-year undergraduate sport students at the University of Porto. *XVII Encontro de Investigação Jovem da Universidade do Porto – IJUP*. Porto, Portugal.

Cavaleiro, B., Lavinha, I., **Santos, C. C.**, & Soares, S. (2024). Results of a digital marketing strategy applied in the Portuguese Swimming Federation. *XVII Encontro de Investigação Jovem da Universidade do Porto – IJUP*. Porto, Portugal.

Machado, M., Fernandes, R. J., Soares, S., Costa, M. J., & **Santos, C. C.** (2024). Force and symmetry in girls and boys during front crawl tethered-swimming.

*XVII Encontro de Investigação Jovem da Universidade do Porto – IJUP. Porto, Portugal.*

Pinto, S., Fernandes, R. J., Rios, M., Ferreira, F. A. Soares, S., **Santos, C. C.**, & Costa, M. J. (2024). Biomechanical characterization of an artistic swimming women's duet: a case study. *XVII Encontro de Investigação Jovem da Universidade do Porto – IJUP. Porto, Portugal.*

Saraiva, H., **Santos, C. C.**, Soares, S., Garrido, N. D., Costa, M. J., & Costa, A. M. (accepted). Parental perception about the aquatic competence in children from 6 to 10 years old. *European Aquatics Learn to Swim Conference 2023, Jūrmala, Latvia.*

**Soares C.M.**, Moura J.P., Pedrosa A., Rama L., Teixeira A.M., Urbano A.M. (2023). Serological responses to acute exercise modulate in vitro growth and bioenergetics of human lung carcinoma cells in a cohort-dependent manner. CIMAGO Congress, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

**Soares C.M.**; Teixeira A.M.; Urbano A.M.. (2023). Efeito do soro de atletas master condicionado pelo exercício físico nas características de crescimento e no fenótipo bioenergético de células de carcinoma pulmonar humano. 5º Encontro Nacional de Jovens Investigadores em Oncologia, Liga Portuguesa Contra o Cancro – Núcleo Regional do Norte.

**Soares C.M.**; Pedrosa A., Silva F.M., Rama L., Teixeira A.M., Urbano A.M.. (2023). The bioenergetic phenotype of human lung carcinoma cells exposed to maximal exercise-conditioned serum from middle-aged men. Mitochondria

in Aging, Cancer and Cell Death (MAC 2023). Universidade de Coimbra. Portugal.

Cruz, C., Gouveia, F., Fernandes, R., Silva, R., Gonçalves, F., **Arede, J.**, & Leite, N. (2023). Self-reported screen time, sitting time and sedentary behavior amongst youth athletes from different type of sports: A pilot study. In *CIDESD 2023 International Congress*, Vila Real, Portugal.

Shang, X., **Arede, J.**, Aleixo, A., Anh Tran, S., & Leite, N. (2023). The influence of maturation on the efficacy of 12-week strength training in enhancing explosive strength among youth football players. In *CIDESD 2023 International Congress*, Vila Real, Portugal.

Sevin, I., Melerdi, S., **Arede, J.**, & Esteves, P. T. (2023). Can different motor learning approaches influence gaze behavior during basketball shooting? A pilot study. In *CIDESD 2023 International Congress*, Vila Real, Portugal.

**Arede, J.**, Silva, R., Gonçalves, F., & Schöllhorn, W. I. (2023). Effects of instructed plus self-created differential change-of-direction training in youth basketball athletes. In *CIDESD 2023 International Congress*, Vila Real, Portugal.

Moreira, F., Forte, P., & **Arede, J.** (2023). The influence of plyometric training direction on jumping performance amongst youth tricking and freestyle taekwondo athletes. In *CIDESD 2023 International Congress*, Vila Real, Portugal.

**Arede, J.**, Gonçalves, F., Silva, R., & Schöllhorn, W. I. (2023). The prevalence and severity of injuries in youth basketball academy including differential learning-based strength and conditioning program: A season retrospective study. In *CIDESD 2023 International Congress*, Vila Real, Portugal.

## Outras participações

**Teixeira, A.** No âmbito de projetos ou conferências sobre ciência, tecnologia e educação Participação no programa 90 Segundos de Ciência da Antena 1 com um tópico de investigação centrado nos benefícios do contacto com a natureza na saúde e na adoção de comportamentos pró-ambientais, episódio 1724, 15 de Fevereiro de 2024

Forte, P. Entrevista a rádio Franca Internacional a propósito dos fatores determinantes para a conquista de medalhas olímpicas nos jogos de Paris 2014. Investimento no desporto é a chave para ganhar mais medalhas nos Jogos Olímpicos (<https://www.rfi.fr/pt/programas/ci%C3%Aancia/20240805-investimento-no-desporto-%C3%A9-a-chave-para-ganhar-mais-medalhas-nos-jogos-ol%C3%ADmpicos>)

## **Cargos Científicos/Comissões Científicas/Júris**

Costa, M. (2023). Membro dos júris de Defesa do Relatório de Estágio, dos estudantes da Licenciatura em Desporto, na Escola Superior de Educação, do Instituto Politécnico do Porto, Portugal.

Costa, M. (2024). Membro do júri de Pré-Requisitos de Desporto na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto, Portugal. Realizado nos dias 13, 14 e 15 de Maio e 8, 9 e 10 de Julho.

Costa, M. (2024). Membro dos júris de Defesa do Relatório de Estágio, dos estudantes da Licenciatura em Desporto, na Universidade Lusófona, Centro Universitário do Porto, Portugal.

**Santos, C. C.** (2024). Membro da Comissão Científica do 47º Congresso Técnico-Científico da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação. Viseu.

**Santos, C. C.** (2023). Júri de Mestrado. Estudante: Helena Maria Morgado Saraiva. Título: Relatório de Estágio Pedagógico no Agrupamento de Escolas de Pinhel – Perceção parental sobre a competência aquática dos alunos do 1º ciclo do ensino básico de Pinhel. Ciclo de estudos: Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Universidade da Beira Interior. Função: Vogal Arguente

Alves, Emília (2023). Membro da Comissão Científica do I Ciclo de Conferências e Práticas "Desporto e Saúde para Todos" ISCE Douro, Penafiel, Portugal. Realizado no dia 15 e 16 de junho.

Alves, Emília (2024). Membro da Comissão Científica do II Ciclo de Conferências e Práticas "Desporto e Saúde para Todos" ISCE Douro, Penafiel, Portugal. Realizado no dia 16 e 17 de maio.

**Ribeiro, J.** (2023). Membro da Comissão Científica do I Ciclo de Conferências e Práticas "Desporto e Saúde para Todos" ISCE Douro, Penafiel, Portugal. Realizado no dia 15 e 16 de junho.

**Ribeiro, J.** (2023). Membro da Comissão Científica das I Jornadas de Boas Práticas Socioeducativas" ISCE Douro, Penafiel, Portugal. Realizado no dia 21 de junho.

**Ribeiro, J.** (2024). Membro da Comissão Científica do II Ciclo de Conferências e Práticas "Desporto e Saúde para Todos" ISCE Douro, Penafiel, Portugal. Realizado no dia 16 e 17 de maio.

**Ribeiro, J.** (2024). Membro da Comissão Científica das II Jornadas de Boas Práticas Socioeducativas" ISCE Douro, Penafiel, Portugal. Realizado no dia 26 de junho.

**Ribeiro, J.** (2024). Júri de Mestrado. Estudante: Pedro Anselmo Ferreira Gomes. Título: Análise do risco de síndrome metabólica numa instituição de ensino superior da região do Tâmega e Sousa. Ciclo de estudos: Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar, Instituto Superior de Ciências Educativas. Função: Orientador. Data: 15 de julho.

**Ribeiro, J.** (2024). Júri de Mestrado. Estudante: André Mendonça Teixeira Pinto Isento. Título: Avaliação das respostas fisiológicas e biomecânicas ao longo dos jogos de árbitros profissionais de futebol. Ciclo de estudos: Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar, Instituto Superior de Ciências Educativas. Função: Presidente. Data: 15 de julho.

**Ribeiro, J.** (2024). Júri de Mestrado. Estudante: Luís Miguel Pereira Ferreira. Título: A influência da amplitude de movimento na capacidade funcional e estrutural do tríceps braquial - um estudo experimental. Ciclo de estudos: Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar, Instituto Superior de Ciências Educativas. Função: Presidente. Data: 15 de julho.

**Ribeiro, J.** (2024). Júri de Mestrado. Estudante: Bruna Raquel de Sousa Amaro. Título: Prevalência de lesões na arbitragem de futebol: Um estudo com árbitras da Península Ibérica. Ciclo de estudos: Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar, Instituto Superior de Ciências Educativas. Função: Orientador. Data: 16 de julho.

**Ribeiro, J.** (2024). Júri de Mestrado. Estudante: Paula Manuela da Silva Rodrigues Moreira. Título: Efeito de um programa de treino HITT na composição corporal e aptidão funcional de idosos da comunidade de Paredes. Ciclo de estudos: Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar, Instituto Superior de Ciências Educativas. Função: Orientador. Data: 16 de julho.

**Ribeiro, J.** (2024). Júri de Mestrado. Estudante: Daniela Filipa Ferreira Lopes. Título: A Importância da Educação Física no Ensino Pré-escolar: O Contributo

da Avaliação das Habilidades Motoras Fundamentais. Ciclo de Estudos: Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico, Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro. Função: Orientador. Data: 16 de julho.

**Ribeiro, J.** (2024). Júri de Mestrado. Estudante: João Pedro Nogueira Pinto. Título: Motivação para o exercício físico: uma comparação entre sexos, em adultos da região do Tâmega e Sousa. Ciclo de estudos: Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar, Instituto Superior de Ciências Educativas. Função: Presidente. Data: 19 de julho.

**Ribeiro, J.** (2024). Júri de Mestrado. Estudante: Carlos Miguel Oliveira Meneses. Título: Efeitos de um programa de exercício físico online na composição corporal, pressão arterial e capacidades funcionais em crianças com obesidade. Ciclo de estudos: Mestrado em Condição Física no Desporto e Exercício, Instituto Politécnico da Maia. Função: Arguente. Data: 19 de julho.

**Forte, P.** (2024). Presidente do Júri de Mestrado. Estudante: Bruna Raquel de Sousa Amaro. Título: Prevalência de lesões na arbitragem de futebol: Um estudo com árbitras da Península Ibérica. Ciclo de estudos: Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar, Instituto Superior de Ciências Educativas. Função: Orientador. Data: 16 de julho.

**Forte, P.** (2024). Orientador no Júri de Mestrado. Estudante: João Pedro Nogueira Pinto. Título: Motivação para o exercício físico: uma comparação entre sexos, em adultos da região do Tâmega e Sousa. Ciclo de estudos: Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar, Instituto Superior de Ciências Educativas. Função: Presidente. Data: 19 de julho.

Forte, P. (2024). Vice-Diretor do CI-ISCE.

Forte, P. (2024). Laboratório de Imunometabolismo da Universidade Federal de São Paulo

Forte, P. (2024). Consultor Científico do São Paulo FC.

Membro da Comissão Científica do “VI Congress of Research in Sciences of Physical Activity and Sport” 7 de outubro de 2023.

Forte, P. (2024). Membro da Comissão Científica do “Seminário Internacional de Desporto Adaptado – Inclusão de populações Especiais: Do Ensino Básico ao Ensino Superior”, organizado pelo Departamento de Ciências do Desporto

e Educação Física da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança, no âmbito da Rede de Escolas com Formação em Desporto do Ensino Superior Politécnico Público (REDESPP) no dia 22 de Novembro de 2023.

Forte, P. (2024). Membro da Comissão Científica do “II Ciclo de Conferências e Práticas “Desporto e Saúde para todos”, no ISCE Douro, em 16 e 17 de maio de 2024.

Forte, P. (2024). Membro da Comissão Científica do “I Encontro Internacional de Investigação Aplicada em Gerontologia/ II Seminário Gerontológico”, realizado no Instituto Politécnico de Bragança nos dias 6 e 7 de Junho de 2024, Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança.

Forte, P. (2024). Membro da Comissão Científica das “II Jornadas de Boas Práticas Socioeducativas,” 26 de junho de 2024.

## Participação de Docentes como Revisores

- Forte, P.: Editor Associado e Revisor da Motricidade da Desafio Singular – indexado no WoS. Editor Associado e Revisor da International Journal of Kinesiology and Sport Science da Australian International Academic Centre PTY. LTD. – indexado na Scopus. Editor e Revisor da Frontiers in Psychology da Frontiers – indexado no WoS. Editor e Revisor da Frontiers in Physiology da Frontiers – indexado no WoS. Editor e Revisor da Frontiers in Physiology da Frontiers – indexado no WoS. Editor Chefe da LabD. Guest Editor nas revistas Nutrients, Journal of Functional Morphology and Kinesiology e da Biomechanics da MDPI indexadas na WOS. Editor na INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review da INSPIREE. Editor no Physiotherapy & Sports Injury Journal da ESCIINFO.
- **Santos, C. C.:** Sports Biomechanics, Frontiers in Physiology, International Journal of Exercise Science, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, Journal of Sports Sciences, International Journal of Sports Physiology and Performance, Retos, Frontiers in Physiology, Frontiers in Sports and Active Living, Sports Medicine and Health Science, International Journal of Sports Science & Coaching, International Journal of Exercise Science, Kinesiology, Healthcare, PeerJ.
- **Peixoto, R.:** Frontiers in Sports and Active Living; Frontiers in Physiology; Frontiers in Psychology; Frontiers in Psychiatry. Motricidade
- **Alves, Emília:** BMC Musculoskeletal Disorders”. Springer Nature; “Journal of Orthopaedic Surgery and Research”. Springer Nature; “International Journal of Human Movement and Sports Sciences”; “Cuadernos de Psicología del Deporte”; ReDiPE: Revista Diálogos e Perspectivas em Educação.
- **Arede, Jorge:** Journal of Human Kinetics, Frontiers in Physiology, Frontiers in Sports and Active Living, Sports Medicine Open, Journal of Motor Learning and Development, Journal of Strength and Conditioning Research, Motricidade.

- **Teixeira, A.:** Frontiers in Psychology; Journal of Infrastructure, Policy and Development; BMC Public Health; Motricidade; Lipids in Health and Disease;
- **Ribeiro, J.:** Frontiers in Psychology, section Sport Psychology; Motricidade; Journal of Sports Science & Medicine; Cuadernos de Psicología.

O departamento de Desporto faz-se também representar no quadro editorial de uma revista

- LabD – Journal of Sports Sciences.
- Forte, P.: Editor Associado e Revisor da Motricidade da Desafio Singular – indexado no WoS. Editor Associado e Revisor da International Journal of Kinesiology and Sport Science da Australian International Academic Centre PTY. LTD. – indexado na Scopus. Editor e Revisor da Frontiers in Psychology da Frontiers – indexado no WoS. Editor e Revisor da Frontiers in Physiology da Frontiers – indexado no WoS. Editor e Revisor da Frontiers in Physiology da Frontiers – indexado no WoS. Editor Chefe da LabD. Guest Editor nas revistas Nutrients, Journal of Functional Morphology and Kinesiology e da Biomechanics da MDPI indexadas na WOS. Editor na INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review da INSPIREE. Editor no Physiotherapy & Sports Injury Journal da ESCIINFO.

## **Lista dos projetos institucionais de investigação ou de projetos com protocolo envolvendo o ISCE Douro**

### **Ao nível nacional**

- ISCE Douro é Membro do Consórcio Nacional composto por mais de 12 IES do setor privado que submeteu uma candidatura ao programa da DGES para a "Criação de Centros de Excelência e Inovação Pedagógica Consórcio Pedagogia XXI".
- ISCE Douro é Membro do Consórcio Nacional composto por mais de 12 IES do setor privado que submeteu uma candidatura ao programa da DGES para a "Mais Saúde Mental, Melhor Ensino Superior".
- Departamento de Desporto e ISCE Douro como membro da equipa do projeto Mais Saúde Mental, Melhor Ensino Superior, financiado em 180922,50€, pelo Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior da Direção Geral do Ensino Superior (Of dgt DSAE \_5\_/2024), Abril de 2024-2026.
- Projeto: "Estudo da Postura Corporal em crianças e Jovens". Investigadora Principal: Emília Alves. Entidades: Escola Secundária de Paredes, CIAFEL- Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer e Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro. Apoio: Unidade de Saúde Local do Tâmega e Sousa - Hospital Padre Américo.

### **Ao nível internacional**

- Desenvolvimento de um projeto de investigação com o Grupo de Investigação Kenta em conjunto com a Universidade Pedagógica Nacional (Colômbia) e a Universidad Nacional da Costa Rica.
- O ISCE Douro integra os membros que se propuseram à Cátedra UNESCO "A Cidade que Educa e Transforma", que inclui a realização de oficinas, investigação e atividade pedagógicas com parceiros nacionais. Esta é uma Cátedra internacional liderada pelo ISEC Lisboa e que engloba

também IES do Brasil e da Guiné-Bissau (ver site Cátedra UNESCO - Redes Unitwin ([iseclisboa.pt](http://iseclisboa.pt))).

- **Ribeiro, J.** (2024). Participação em mobilidade Erasmus+ Blended Intensive Program “Healthy Citizens in Sustainable Inclusive Cities”. Teaching mobility: “Move, care, unite: sustainable cities, active citizens”. March 11-16, University of Murcia, Spain.

## **Participação dos estudantes na investigação científica, no desenvolvimento tecnológico e na produção artística**

### **Participação dos estudantes a diferentes níveis**

- Comissão organizadora de eventos científicos – secretariado, registo fotográfico, apoio audiovisual, pausas ativas:
  - \* II Ciclo de Conferências e Práticas em Desporto e Saúde para Todos;
  - \* II Jornadas de Boas Práticas Socioeducativas;
  - \* V Ciclo de Seminários em Exercício Físico e Desporto;
- Apresentação de comunicações e de posters em congressos/seminários/jornadas.

### **Comunicações**

- Gomes, P.; Ribeiro, J. & Forte, P. (2024, junho, 26). [Comunic.]. Avaliação da prevalência de síndrome metabólica e do bem-estar de estudantes numa instituição de ensino superior da região do Tâmega e Sousa. II Jornadas de Boas Práticas Socioeducativas. Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro), Penafiel, Portugal.
- Ferreira, L.; Forte, P. & Ferreira, L. (2024, junho, 26). [Comunic.]. A influência da amplitude de movimento na capacidade funcional e estrutural do tríceps braquial – Um estudo experimental. II Jornadas de Boas Práticas Socioeducativas. Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro), Penafiel, Portugal.
- Moreira, P.; Ribeiro, J. & Forte, P. (2024, junho, 26). [Comunic.]. Efeito de um programa de treino HITT na composição corporal e aptidão funcional de idosos da comunidade de Paredes. II Jornadas de Boas Práticas Socioeducativas. Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro), Penafiel, Portugal.

## Posters (...)

- Pinto, P.; Ribeiro, J.; Silva, C.; Ribeiro, J. & Forte, P. (2024, junho, 26). [Poster]. Monitorização da carga de treino em futebolistas do sexo feminino. II Jornadas de Boas Práticas Socioeducativas. Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro), Penafiel, Portugal.
- Sousa, B.; Leal, F.; Rocha, M.; Ribeiro, J. & Forte, P. (2024, junho, 26). [Poster]. Carga de treino em basquetebolistas. II Jornadas de Boas Práticas Socioeducativas. Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro), Penafiel, Portugal.
- Teixeira, J.; Campos, S.; Macieira, S.; Ribeiro, J. & Forte, P. (2024, junho, 26). [Poster]. Comparação de Protocolos de Treino e os Seus Efeitos no Desempenho de Jovens Jogadores de Futebol. II Jornadas de Boas Práticas Socioeducativas. Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro), Penafiel, Portugal.

## Iniciativas de cooperação com a comunidade externa e redes e parcerias locais, regionais e nacionais

- ISCE Júnior (<https://www.iscedouro.pt/pt/agenda/noticias/isce-junior-regressou-ao-isce-douro>);
- Voluntariado “Distribuir Sorrisos” (<https://www.iscedouro.pt/pt/agenda/noticias/isce-douro-continua-a-promover-o-voluntariado>);
- Projeto “Cuida-te+”, do Instituto Português do Desporto e da Juventude (<https://www.iscedouro.pt/pt/agenda/noticias/isce-douro-recebeu-o-programa-cuida-te>);
- II Ciclo de Conferências e Práticas em “Desporto e Saúde para Todos”, com a participação de vários oradores de entidades regionais e parceiras do ISCE Douro (<https://www.iscedouro.pt/pt/agenda/noticias/isce-douro-organiza-ii-ciclo-de-conferencias-e-praticas-desporto-e-saude-para-todos>);
- Gabinete de Apoio ao Estudante-Atleta.
- V Ciclo de Seminários em Exercício Físico e Desporto do ISCE Douro (<https://www.iscedouro.pt/pt/agenda/noticias/v-ciclo-de-seminarios-em-exercicio-fisico-e-desporto-no-isce-douro>);
- SHARE 2.0. Community of Practice on EU Funding.
- Programa Cuida-te+, do IPDJ (<https://www.iscedouro.pt/pt/agenda/noticias/programa-cuida-te-no-isce-douro>);
- Brincando e Aprendendo: Jornada saudável na escola. ISCE Douro promove evento de Atividade Física no Centro Escolar de Penafiel (<https://www.iscedouro.pt/pt/agenda/noticias/isce-douro-promove-evento-de-atividade-fisica-no-centro-escolar-de-penafiel>);

- Seminário Ética, Liderança e Empreendedorismo - Apoios e Incentivos ao Associativismo no Desporto (<https://www.iscedouro.pt/pt/agenda/noticias/seminario-etica-lideranca-e-empendedorismo>)
- Projeto +Saúde, promotor de atividade física e estilos de vida saudáveis como combate à obesidade infantil no agrupamento de escolas de Vilela.
- Ação de Formação “Relações entre as habilidades matemáticas e motoras no pré-escolar”, dinamizada na Escola Secundária de Vilela (<https://www.iscedouro.pt/pt/agenda/noticias/isce-douro-dinamiza-acao-de-formacao-na-escola-secundaria-de-vilela>)

## **Projetos empreendedores (incubação ou spin-off) envolvendo os estudantes e/ou docentes**

### **ISCE Júnior**

O Projeto ISCE Júnior do ISCE Douro em articulação com o Projeto Clube Ciência Viva do Agrupamento de Escolas do D. António Ferreira Gomes – Penafiel, tem como objetivo abrir as portas da instituição à comunidade envolvente.

Em particular, nesta atividade, que se realiza anualmente, pretende-se que os estudantes do 9.º ano de escolaridade possam visitar uma instituição de ensino superior, participando nas atividades de I&D de acordo com o plano estratégico das diferentes linhas de investigação e de desenvolvimento. Os estudantes percorrem diferentes “estações laboratoriais” nas áreas da Educação, Desporto, Artes e Multimédia, dinamizadas pelos estudantes e docentes do ISCE Douro.

Evidência da atividade em 2023/2024:

<https://www.iscedouro.pt/pt/agenda/noticias/isce-junior-regressou-ao-isce-douro>  
<https://www.iscedouro.pt/pt/agenda/noticias/isce-junior-regressou-ao-isce-douro>

### **Voluntariado “Distribuir Sorrisos”**

O ISCE Douro dispõe de um regulamento no qual se enquadram as práticas de voluntariado junto da comunidade académica, assim como de uma estrutura de apoio dedicada ao mesmo, de acordo com o organograma apresentado no manual de voluntariado.

O programa e as ações de voluntariado estão enquadrados numa estrutura de Recursos Humanos nomeada para esta organização. Assim, de acordo com o regulamento, foi criada em 2022 uma Comissão de Voluntariado, constituída por um coordenador (designado pelo Presidente do ISCE Douro), o Coordenador de cada departamento, o Presidente da Associação de

Estudantes e um elemento do pessoal não docente (designado pelo Presidente do ISCE Douro).

Esta Comissão engloba quatro vertentes, a saber:

- I. Sinalização e acompanhamento, no domicílio ou instituições de idosos, que se encontrem em situação de isolamento e vulnerabilidade social;
- II. Acompanhamento e apoio emocional em situações de hospitalização;
- III. Apoio à inclusão de sem-abrigo e
- IV. Convívios regulares na Instituição de Ensino Superior, ISCE Douro.

Entre março e junho de 2023, os voluntários do ISCE Douro levaram a cabo diversas ações de voluntariado, nomeadamente:

- Na Junta de Freguesia de Penafiel;
- Na ADASM – Associação de Apoio Social de Meinedo;
- Na Associação CASA – Centro de Apoio ao Sem Abrigo do Porto.

É possível verificar o reconhecimento formal das práticas de voluntariado 2021/2023, reportadas em cima, no seguinte link:  
<https://www.iscedouro.pt/pt/estudantes/voluntariado>

## **Análise SWOT (Corpo Docente)**

### **Pontos Fortes**

- Corpo docente coeso e maioritariamente com grau de Doutor;
- Produção científica relevante e participação ativa em eventos científicos;
- Interdisciplinaridade;
- Envolvimento em projetos internacionais, nacionais e municipais;
- Experiência em comissões científicas e editoriais;
- Estreita relação com a comunidade.

### **Pontos Fracos (melhoria em curso)**

- Pouco tempo para as atividades extracurriculares;
- Alguma dependência de parcerias e financiamentos externo;
- A participação ativa em pesquisa e eventos pode sobrecarregar os docentes, comprometendo o equilíbrio entre ensino e investigação.

### **Oportunidades**

- Incremento da investigação e reestruturação do CI-ISCE;
- Crescimento na área de saúde mental e bem-estar;
- Inovação nas metodologias de ensino;
- Expansão de redes internacionais e nacionais;
- Maior envolvimento dos estudantes na pesquisa.

## **Ameaças**

- Baixa internacionalização do corpo docente;
- O crescimento de universidades concorrentes pode influenciar a captação de alunos e docentes;
- Mudanças nas políticas de financiamento;
- Constantes desafios tecnológicos e de inovação;
- O envolvimento intenso dos docentes em múltiplas funções (ensino, pesquisa, comissões, etc.) pode levar ao desgaste físico e psicológico e afetar a produtividade.

## **Análise SWOT (Ciclos de Estudo)**

### **CTESP's**

#### **Pontos Fortes**

- Foco prático e direcionado para o mercado de trabalho;
- Boa aceitação no mercado regional, especialmente em ginásios e autarquias.
- Parcerias com instituições locais para estágios e programas de inserção no mercado.

#### **Pontos Fracos**

- Dependência de oportunidades regionais: a empregabilidade pode ser restrita ao mercado local.

#### **Oportunidades**

- Crescente procura por profissionais no setor do fitness e turismo de aventura.
- Expansão da oferta de eventos desportivos regionais e atividades turísticas.

#### **Ameaças**

- Existência de outras instituições com ofertas de cursos técnicos similares.

## **LICENCIATURA**

### **Pontos Fortes**

- Formação abrangente e multidisciplinar;
- Corpo docente qualificado e ativo na pesquisa científica.
- Articulação com projetos comunitários e programas de voluntariado.

### **Pontos Fracos**

- Sobrecarga curricular pode limitar o foco em áreas especializadas.
- Necessidade de complementação com pós-graduações ou especializações para maior competitividade no mercado de trabalho;
- Baixa mobilidade internacional dos docentes;
- Reduzido número de estudantes internacionais;
- Reduzido número de estudantes que realizam mobilidade.

### **Oportunidades**

- Crescente necessidade de profissionais com formação superior em desporto e exercício físico;
- Integração com programas internacionais e projetos de mobilidade Erasmus+;
- Os protocolos realizados, quer de nível institucional quer departamental, permitem projetar o departamento de desporto, aumentando possivelmente a sua procura.

## **Ameaças**

- Concorrência crescente com outras licenciaturas similares noutras instituições de ensino;
- Crise económica e social, a nível nacional e internacional;
- Desafios na adaptação rápida às inovações tecnológicas e mudanças nas metodologias de ensino.

## **MESTRADO**

### **Pontos Fortes**

- Formação avançada e especializada em atividade física, saúde e bem-estar, com base científica sólida.
- Integração em projetos de pesquisa aplicados e participação em eventos académicos de renome.
- Oportunidade de desenvolvimento de dissertações em temas relevantes, na área da atividade física, saúde e bem-estar (obesidade, saúde mental, envelhecimento ativo, etc).

### **Pontos Fracos**

- Exigência de um alto compromisso académico;
- Alguma dependência de projetos financiados para apoio à pesquisa e continuidade das investigações.

## **Oportunidades**

- Crescente necessidade de profissionais especializados em saúde, bem-estar e qualidade de vida.
- Expansão de parcerias com instituições de saúde e programas de envelhecimento ativo.

## **Ameaças**

- Aumento da concorrência com programas de mestrado similares, especialmente nas áreas de saúde;
- Crise económica e social, a nível nacional e internacional;
- Desafios na adaptação rápida às inovações tecnológicas e mudanças nas metodologias de ensino.

## **Lista de oferta de seminários e de formação ao longo da vida**

- II Ciclo de Conferências e Práticas em Desporto e Saúde para Todos
- V Ciclo de Seminários em Exercício Físico e Desporto
- Seminário Ética, Liderança e Empreendedorismo - Apoios e Incentivos ao Associativismo no Desporto
- Ação de Formação “Relações entre as habilidades matemáticas e motoras no pré-escolar”, dinamizada na Escola Secundária de Vilela

## **Medidas de promoção do sucesso escolar no âmbito dos ciclos de estudo (em particular nas UC com maior insucesso)**

A ação educativa e formativa preocupa-se com o sucesso dos estudantes, não só quanto às aprendizagens específicas do âmbito académico, mas também com a sua formação integral enquanto cidadãos autónomos, participativos, responsáveis e solidários.

### **A estratégia global para a promoção do sucesso académico e da integração dos estudantes contempla as seguintes dimensões:**

- Visão/estratégia - compreensão e definição de objetivos, princípios e expectativas, envolvendo toda a comunidade educativa;
- Liderança partilhada - incentivo ao trabalho em conjunto e ao apoio à comunidade educativa, definindo os objetivos a alcançar;
- Elevados padrões académicos - definição do que é esperado dos estudantes, ao nível de competências académicas e sociais, dando cumprimento às medidas previstas nos regulamentos dos estudantes em tempo parcial, estudantes com necessidades específicas, estudantes atletas, estudantes internacionais e estudantes trabalhadores;
- Promoção de bem-estar e de competências sócio-emocionais dos estudantes, melhorando o envolvimento emocional, cognitivo e comportamental;
- Parceria com a Família e Comunidade, mediante a participação e envolvimento da comunidade educativa e da comunidade mais alargada;
- Desenvolvimento Profissional - envolvimento dos professores para a realização de atividades significativas, em contextos práticos/profissionais;
- Aprendizagem ativa - processos de ensino/aprendizagem centrados no envolvimento ativo do estudante;

- Ensino tutorial – processo de ensino-aprendizagem promovido através de tutorias, que contribuem para a satisfação das necessidades dos estudantes e estimulam o seu desenvolvimento e potenciam os pontos fortes de cada estudante.

## **Ações desenvolvidas para atração de estudantes**

Integrada no plano de marketing e comunicação do Grupo Pedago em geral e da Instituição em específico, a estratégia de captação de novos estudantes contempla ações focadas nos estudantes nacionais e internacionais.

No que diz respeito aos estudantes nacionais e considerando a conjuntura atual no âmbito da necessidade de professores de Educação Física e técnicos especializados em Exercício Físico, verifica-se uma excelente oportunidade na captação de estudantes para esta área específica, foram delineadas as seguintes ações estratégicas:

- Reforçar a notoriedade do Instituto, seja através das redes sociais e dos canais sugeridos pelos estudantes seja através de outros meios offline, criando conteúdos impactantes e com interesse;
- Criar campanhas digitais segmentadas ao público-alvo (newsletters, banners, redes sociais, ads e outras ações.);
- Reforçar a captação de leads de potenciais estudantes do nosso Instituto, trabalhando-as através da dinamização de ações de follow up constante, assentes numa estratégia de “proximidade”;
- Implementar ações que reforcem a satisfação e fidelização dos estudantes que frequentam o ISCE Douro de modo a que estes sejam um elemento de divulgação junto dos seus pares; participar em projetos de escolas e empresas na Região do Tâmega e Sousa, principalmente nos concelhos limítrofes, com o objetivo de divulgar e esclarecer os potenciais candidatos desta oferta formativa;
- Participar em Projetos de divulgação Nacional, junto das Escolas, como o Inspiring Future e a Mais Educativa;
- Participar em eventos como a Qualifica, mostras de educação/desporto e orientação vocacional de Autarquias e escolas;
- Estabelecer parcerias e estágios Nacionais e Internacionais que valorizem a oferta formativa e a aprendizagem;
- Valorizar a importância da qualificação ao longo da vida e do regresso aos estudos para os maiores de 23 anos;
- Promover uma cultura de proximidade, humanista e inclusiva.

No que concerne aos estudantes internacionais, foram traçadas as seguintes ações:

- Incentivar o incremento do intercâmbio de docentes e estudantes no âmbito do programa Erasmus+;
- Incentivar o incremento das mobilidades BIP (blended intensive programmes) no âmbito do programa Erasmus+;
- Promover a cooperação entre instituições a nível multi e bilateral, sobretudo junto das Comunidades dos Países de Língua Portuguesa;
- Estabelecer sinergias que contribuam para o desenvolvimento social e económico dos Países Parceiros, através de programas e projetos de cooperação.

## **Outras atividades/sugestões relevantes**

- Organização e participação em atividades interinstitucionais, desenvolvidas, no âmbito do Grupo de trabalho de “Formação de Professores”, constituído pelo Colégio Politécnico da APESP;
- Participação do ISCE Douro no Conselho Municipal de Educação da Câmara Municipal de Penafiel;
- Participação do ISCE Douro no Conselho Geral do Agrupamento de Escolas de Penafiel Sudeste e no Agrupamento de Escolas D. António Ferreira Gomes – Penafiel;
- Candidatura do ISCE Douro ao Selo de Estudante-Atleta e posterior atribuição do mesmo (cerimónia em 23 de outubro – Lisboa), pelo Instituto Português do Desporto e Juventude;
- Candidatura do ISCE Douro ao Selo de Voluntariado e posterior atribuição do mesmo (cerimónia do 5 de dezembro de 2023 – Vila Nova de Gaia);
- Candidatura do ISCE Douro à bandeira de Ética, promovida pelo Plano Nacional de Ética no Desporto e pelo Instituto Português de Desporto e Juventude (até 31 de dezembro de 2024).

## Conclusões

Como principais conclusões e pontos relevantes deste documento destacam-se:

**Publicações e Pesquisa Científica:** o corpo docente produziu diversos artigos nas áreas de educação física, psicomotricidade, saúde e desempenho desportivo, muitos indexados em revistas científicas de impacto. Destaque para os estudos que relacionam habilidades motoras e académicas (especialmente em crianças e adolescentes), e sobre a eficácia do treino físico em populações específicas, como idosos e atletas profissionais.

**Eventos e Participação Académica:** os docentes e alunos participaram em diversos congressos nacionais e internacionais, com apresentações de comunicações, posters, workshops e ações de formação.

**Parcerias e Projetos Institucionais:** o Departamento integrou-se em variados consórcios e projetos nacionais e internacionais, incluindo:

**Envolvimento Estudantil e Atividades Comunitárias:** os alunos foram ativos na organização de eventos científicos e no desenvolvimento de projetos comunitários, como o ISCE Júnior e ações de voluntariado e ações sociais.

**Iniciativas e Projetos de Extensão à comunidade:** o ISCE Douro promoveu projetos para incentivar hábitos saudáveis, e realizou conferências e seminários com foco na saúde, liderança e empreendedorismo no desporto.

**Inovação e Tecnologias Digitais:** o Departamento demonstrou compromisso com a inovação tecnológica através da participação em projetos aplicados à educação e ao desporto, destacando-se o estudo

sobre o impacto de tecnologias digitais na saúde de idosos, em colaboração com os municípios locais.

**Comissões e Cargos Científicos:** diversos docentes ocupam cargos de relevância em comissões científicas e editoriais, fortalecendo a presença do departamento em publicações e eventos de referência.

Este relatório destaca a multidisciplinaridade e o impacto positivo do Departamento de Desporto, não apenas na produção académica e científica, mas também na interação com a comunidade e em projetos de saúde e bem-estar.



Instituto Superior  
de Ciências Educativas  
do Douro

Rua Vitorino da Costa, n.º 96  
4560-708 Penafiel

255 318 550  
geral@iscedouro.pt

[www.iscedouro.pt](http://www.iscedouro.pt)