

JORNADAS DE BOAS PRÁTICAS SOCIOEDUCATIVAS

25
JUNHO

PROGRAMA:

09H00 - Abertura da exposição de Posters

09H30 - Apresentação dos posters por cada um dos estudantes autores (junto aos posters expostos pelos corredores do ISCE Douro)

13H00 - Pausa para Almoço

14H00 - Comunicações externas sobre boas Práticas Socioeducativas na área do Desporto; Educação Social; Educação Básica e Multimédia.

14H00 - **Educação Social** - "Boas práticas no acompanhamento socioeducativo da adolescência em acolhimento residencial"

-Deibe Fernández-Simo, Educador Social e Professor na Universidade de Vigo

14H30 - **Desporto** - "Estratégias Pedagógicas de Inteligência Artificial Generativa (IAGen) no Ensino Superior: Desafios, Oportunidades e Aplicações"

-José Eduardo Teixeira, Professor Adjunto Convidado, Instituto Politécnico da Guarda

15H00 - **Educação Básica** - "Boas Práticas em Metodologia de Trabalho de Projeto"- no âmbito da UC Projetos em Contextos Educativo – 3.º ano da Licenciatura em Educação Básica"

-Sónia Moreira, Coordenadora Pedagógica do "Infantário Creche O Miúdo" em Amarante

15H30 - **Tecnologias Artes e Multimédia** - "Boas Práticas: Jogos e técnicas predatórias"

-Tatiana Ferreira - Investigadora

16H00 - Encerramento

Comissão Organizadora: Cátia Vaz - Marlene Barra - Pedro Forte - Joana Ribeiro - Vera Ribeiro - Célia Novais

Comissão Científica: Cátia Vaz - Marlene Barra - Pedro Forte - Joana Ribeiro - Vera Ribeiro



Instituto Superior
de Ciências Educativas
do Douro



DEPARTAMENTO
EDUCAÇÃO
ISCE DOURO



DEPARTAMENTO
DESPORTO
ISCE DOURO



DEPARTAMENTO
TECNOLOGIAS,
ARTES - MULTIMÉDIA
ISCE DOURO

Com participação de:

Livro de resumos dos posters apresentados nas III Jornadas de Boas Práticas Socioeducativas, decorridas a 25 de junho de 2025.

Book of abstracts of the posters presented at the 3rd Conference on Socio-Educational Best Practices, held on June 25, 2025.

V. 6 n. 1 (2026)

Ficha Técnica:

Título: Livro de resumos das III Jornadas de Boas Práticas Socioeducativas.

Edição: ISCE Douro – Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro.

Design/capa: Rafael Pinto

ISSN: 2795-4161

3.ª Edição – Março de 2026

Traduções: Ana Teixeira

Coordenação: Cátia Vaz e Pedro Forte

Nota/Note: Os resumos conexos são da inteira responsabilidade dos autores | The related abstracts are the sole responsibility of the authors.

Comissão Organizadora e Científica

Cátia Vaz, Marlene Barra, Pedro Forte, Joana Ribeiro, Vera Ribeiro e Célia Novais.

Apoios:

Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro - ISCE Douro

Centro de Investigação: CI – ISCE

Cátedra UNESCO “Cidade que educa e transforma”



Instituto Superior
de Ciências Educativas
do Douro



NOTA EDITORIAL

É com satisfação que apresentamos o Livro de Resumos das III Jornadas de Boas Práticas Socioeducativas, realizadas no dia 25 de junho de 2025, no Campus Educativo do ISCE Douro.

Esta terceira edição afirma a continuidade e a relevância de uma iniciativa que se tem vindo a consolidar como espaço de partilha, reflexão e valorização de experiências pedagógicas, científicas e de intervenção desenvolvidas no âmbito do ISCE Douro. Através da apresentação de posters e comunicações, estudantes e convidados dão visibilidade a projetos, práticas e percursos formativos marcados pelo compromisso com uma educação crítica, humanista e socialmente transformadora.

As Jornadas reforçam, assim, o papel do ensino superior enquanto contexto privilegiado de produção e disseminação de conhecimento, promovendo o diálogo entre teoria e prática, o encontro entre diferentes áreas de formação e a construção de respostas ajustadas aos desafios educativos e sociais contemporâneos.

Este livro constitui, por isso, mais do que um simples repositório de resumos: representa o reflexo do dinamismo, da criatividade, da interdisciplinaridade e da responsabilidade social que caracterizam o projeto educativo do ISCE Douro.

A Comissão Organizadora

Cátia Vaz, Marlene Barra, Pedro Forte, Joana Ribeiro, Vera Ribeiro e Célia Novais

Agradecimentos

A realização das III Jornadas de Boas Práticas Socioeducativas só foi possível graças ao empenho, à dedicação e ao envolvimento de toda a comunidade académica do ISCE Douro.

Agradecemos, em primeiro lugar, aos nossos estudantes, verdadeiros protagonistas deste evento, pelo entusiasmo, criatividade e compromisso demonstrados na conceção, desenvolvimento e apresentação dos seus trabalhos.

Aos docentes orientadores e a todos os profissionais envolvidos, expressamos o nosso profundo reconhecimento pelo acompanhamento rigoroso, pelo incentivo constante e pelo contributo essencial para a qualidade dos projetos aqui partilhados.

Dirigimos um agradecimento especial à Direção do ISCE Douro, pelo apoio institucional e pela confiança depositada nesta iniciativa, que valoriza a partilha de boas práticas, o conhecimento aplicado e a formação de profissionais comprometidos com a transformação social.

Estendemos igualmente a nossa gratidão a todos os colegas e colaboradores que contribuíram para a organização, logística, comunicação e apoio técnico do evento, assegurando a sua concretização com qualidade e profissionalismo.

Por fim, agradecemos a todos os participantes, convidados e público presente, que com a sua presença e participação ajudaram a construir um espaço de encontro, reflexão e valorização conjunta dos saberes e das práticas socioeducativas.

A Comissão Organizadora

Cátia Vaz, Marlene Barra, Pedro Forte, Joana Ribeiro, Vera Ribeiro e Célia Novais

Índice

Bebé Ativo, Bebê Feliz: Promoção do desenvolvimento integral de bebês em contexto de acolhimento residencial	7
“Raízes e Patas”	8
Conexões Ativas para uma boa Relação	9
Sementes de Empatia.....	10
Lembranças Contadas, Histórias Guardadas: A Irmandade da Santa Casa da Misericórdia de Paredes tem Histórias com Vida	11
Melodias para o Envelhecer: A Música como Terapia.....	12
Do passado ao presente, provérbios que fazem valorizar a sabedoria.....	13
Intervalos de Emoção e Diversão	14
De Dentro para Fora: Música e Emoções no Centro de Dia — Promoção da Expressão Emocional e Bem-Estar através da Criação de um Grupo Musical com Idosos	15
Abrir Portas para Alegrar Corações.....	16
Matrículas Condicionais: percepções dos educadores, dos professores e dos encarregados de educação.....	17
Escola: territórios, pares, risco e intervenção – Uma reflexão para a inclusão	18
O uso das Tecnologias no Pré-escolar: desafios e oportunidades	20
Participação e Envolvimento Parental: percepções de professores e pais/encarregados de educação	21
O que eu gosto é de jogar! – escutar as crianças para potenciar aprendizagens.....	22
Postura Corporal em Ambiente Escolar: impacto no bem-estar físico dos alunos do 1.º CEB	23
A Inteligência Artificial Generativa no 1.º CEB: potencialidades e desafios da sua utilização em contexto educativo	24
O pensamento computacional no 1.º CEB: a sua (in)ação	25
A Adaptação da Criança ao Jardim de Infância: desafios e estratégias nos primeiros dias	26
Percepções docentes sobre a implementação das medidas de suporte à aprendizagem e inclusão (msai) ao abrigo do decreto-lei n.º 54/2018	27
Efeitos da atividade física na regulação (níveis) de colesterol em idosos: revisão de ensaios clínicos randomizados	28
Motivação de praticantes de CrossFit no concelho de Penafiel	29
Análise do stress e burnout em personal trainers	30
Ansiedade em estudantes de Medicina: comparação entre praticantes e não praticantes de atividade física	31
Motivação para a prática de atividade física em praticantes de ginásio: uma análise segundo género e variáveis sociodemográficas.....	32
Uma revisão sistemática dos efeitos da atividade física em idosos doentes oncológicos	33

Bebé Ativo, Bebé Feliz: Promoção do desenvolvimento integral de bebés em contexto de acolhimento residencial

Diana Leão¹, Cátia Vaz^{1, 2, 3, 4}

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal; ²CI-ISCE – ISCE Douro, Penafiel, Portugal; ³Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal;

⁴Centro de Pesquisa Transdisciplinar em Educação e Desenvolvimento

O projeto “Bebé Ativo, Bebé Feliz” foi desenvolvido no âmbito do estágio curricular, na Casa de Acolhimento Residencial “Âncora”, com o objetivo de promover o desenvolvimento integral de bebés entre os 0 e os 2 anos em contexto de acolhimento residencial. A intervenção surgiu em resposta à observação de sinais de atraso no desenvolvimento, particularmente em contextos marcados pela vulnerabilidade e pela ausência de vínculos afetivos estáveis. Para sustentar a intervenção, foi realizado um estudo empírico, descritivo e quantitativo, com aplicação de um questionário a 11 funcionárias da instituição, incidindo sobre cinco áreas do desenvolvimento: motora, sensorial, cognitiva, emocional e social. Os resultados evidenciaram dificuldades significativas, sobretudo nas dimensões motora e de interação, orientando a construção de um plano de intervenção assente nos princípios da estimulação precoce. Foram implementadas atividades estruturadas e ajustadas às necessidades individuais dos bebés, promovendo experiências motoras, sensoriais e cognitivas, bem como momentos favorecedores da vinculação afetiva e do bem-estar. A intervenção permitiu observar melhorias no desenvolvimento motor, sensorial e emocional, reforçando a importância da ação educativa precoce em contextos de acolhimento. Conclui-se que o educador social assume um papel relevante na promoção do desenvolvimento saudável e na prevenção de trajetórias de maior vulnerabilidade.

Palavras-chave: *educação social; acolhimento residencial; estimulação precoce; desenvolvimento infantil; vinculação afetiva.*

“Raízes e Patas”

Rita Saúde Bettencourt Dore¹, Cátia Vaz^{1,2,3,4}

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal; ²CI-ISCE – ISCE Douro, Penafiel, Portugal; ³Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal;

⁴Centro de Pesquisa Transdisciplinar em Educação e Desenvolvimento

As crianças e jovens em situação de vulnerabilidade social enfrentam, com frequência, contextos marcados por instabilidade relacional, ausência de vínculos seguros e escassez de oportunidades educativas significativas, com impacto no seu desenvolvimento emocional, social e comportamental. Neste quadro, o projeto “Raízes e Patas” propõe uma intervenção socioeducativa inovadora, assente na educação não formal em meio natural, através do contacto com a natureza e com os animais, enquanto mediadores de bem-estar, aprendizagem e desenvolvimento humano. O projeto visa a criação de um espaço educativo alternativo promotor de competências pessoais, sociais e emocionais, designadamente empatia, autorregulação, autoestima, cooperação e responsabilidade, bem como da saúde mental e do bem-estar físico. Sustenta-se teoricamente nas Intervenções Assistidas por Animais, no conceito de Nature-Deficit Disorder, na Aprendizagem Experiencial e na Educação Não Formal. Para apoiar a pertinência da proposta, foi realizado um estudo empírico com recurso a questionário misto, aplicado online a profissionais da área social e ao público em geral, com o objetivo de conhecer perceções sobre a relevância de projetos educativos em contacto com natureza e animais, a familiaridade com metodologias de educação não formal e as necessidades sentidas no trabalho com jovens vulneráveis. Os dados obtidos reforçam a inovação, relevância e potencial transformador do projeto, apontando-o como contributo significativo para práticas socioeducativas mais sensíveis, integradoras e preventivas.

Palavras-chave: *vulnerabilidade social; educação não formal; natureza; animais; intervenção socioeducativa.*

Conexões Ativas para uma boa Relação

Beatriz Sousa¹, Cátia Vaz^{1,2,3,4}

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal; ²CI-ISCE – ISCE Douro, Penafiel, Portugal; ³Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal;

⁴Centro de Pesquisa Transdisciplinar em Educação e Desenvolvimento

O projeto “Conexões Ativas para uma boa Relação” foi desenvolvido no âmbito do estágio curricular da Licenciatura em Educação Social, realizado no Centro Sénior da Portela, com o objetivo de promover a melhoria das relações interpessoais entre os utentes e, consequentemente, favorecer a socialização na terceira idade. A intervenção emergiu da observação direta, da escuta ativa e da análise dos dados recolhidos, que evidenciaram a existência de pequenos grupos fechados, comportamentos de rejeição, episódios de conflito e situações de isolamento, com impacto no bem-estar emocional e no ambiente institucional. Com base neste diagnóstico, foi delineado um projeto centrado na promoção do diálogo, do respeito mútuo, da empatia e da convivência saudável, através de atividades grupais orientadas para o autoconhecimento, a autorreflexão, a escuta ativa, a comunicação não violenta e a cooperação. O estudo empírico inscreveu-se numa abordagem qualitativa, recorrendo ao inquérito por questionário, à observação e à recolha de testemunhos dos participantes, permitindo aprofundar a compreensão das dinâmicas relacionais vividas no contexto institucional. Os resultados observados apontam para uma evolução positiva nas interações entre os utentes, com melhorias ao nível da convivência, da inclusão e da participação. Conclui-se que a intervenção socioeducativa junto da população idosa constitui um contributo relevante para a promoção do bem-estar, da coesão relacional e da qualidade de vida em contexto institucional.

Palavras-chave: *educação social; terceira idade; relações interpessoais; socialização; intervenção socioeducativa.*

Sementes de Empatia

Joana Magalhães¹, Cátia Vaz^{1,2,3,4}

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal; ²CI-ISCE – ISCE Douro, Penafiel, Portugal; ³Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal;

⁴Centro de Pesquisa Transdisciplinar em Educação e Desenvolvimento

O projeto Sementes de Empatia foi desenvolvido em contexto de estágio no Agrupamento de Escolas de Airões, no âmbito da intervenção socioeducativa em meio escolar, com enfoque na promoção de competências socioemocionais em crianças do 1.º ciclo. Partindo do reconhecimento da importância da ação preventiva em contexto educativo, a intervenção valorizou o papel do educador social no programa TEIP, enquanto agente de mediação, promoção do bem-estar e fortalecimento das relações interpessoais. Sustentado em referenciais da educação socioemocional, o projeto procurou fomentar a empatia, o respeito mútuo, a escuta ativa e a convivência ética, contribuindo para a construção de uma cultura de paz em meio escolar. A intervenção estruturou-se em seis sessões temáticas: autoconhecimento, identificação de emoções, escuta ativa, empatia, resolução de conflitos e cooperação, dinamizadas com atividades lúdicas e reflexivas ajustadas à faixa etária dos participantes. O estudo empírico integrou a aplicação de questionários a quatro professores e envolveu cerca de 57 alunos do 1.º e 2.º anos de escolaridade. Os dados recolhidos evidenciaram melhorias ao nível da interação, da escuta ativa e do respeito mútuo entre as crianças. Conclui-se que a promoção precoce de competências socioemocionais constitui uma estratégia relevante para o desenvolvimento de relações mais empáticas, seguras e inclusivas em contexto escolar.

Palavras-chave: *educação social; empatia; competências socioemocionais; intervenção escolar; cultura de paz.*

Lembranças Contadas, Histórias Guardadas: A Irmandade da Santa Casa da Misericórdia de Paredes tem Histórias com Vida

Joana Moreira¹, Cátia Vaz^{1,2,3,4}

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal; ²CI-ISCE – ISCE Douro, Penafiel, Portugal; ³Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal;

⁴Centro de Pesquisa Transdisciplinar em Educação e Desenvolvimento

O envelhecimento constitui um processo singular e multidimensional, marcado por transformações biológicas, psicológicas e sociais, que podem comprometer a autonomia, o bem-estar e a participação da pessoa idosa, sobretudo em contexto institucional. Neste quadro, o projeto “Lembranças Contadas, Histórias Guardadas: A Irmandade da Santa Casa da Misericórdia de Paredes tem Histórias com Vida” foi desenvolvido no âmbito do estágio curricular em Educação Social, com o objetivo de valorizar memórias, identidades e percursos de vida de idosos institucionalizados, promovendo bem-estar emocional, social e cognitivo. O estudo empírico, de natureza qualitativa, recorreu à aplicação de questionários e à realização de conversas informais com oito idosos da Santa Casa da Misericórdia de Paredes, permitindo identificar interesses, necessidades e memórias significativas associadas a experiências de vida como a agricultura, a costura, o ensino e o comércio. Com base neste diagnóstico, foi delineada uma intervenção personalizada, composta por dez atividades, das quais oito centradas na recriação de vivências marcantes de cada participante, culminando na elaboração de um Livro de Histórias de Vida enquanto legado coletivo e instrumento de valorização pessoal. Os resultados evidenciaram elevado envolvimento dos participantes e impacto positivo ao nível da autoestima, da estimulação cognitiva, da socialização e do reforço da identidade. Conclui-se que a valorização das histórias de vida constitui uma estratégia socioeducativa relevante na promoção de um envelhecimento mais digno, participativo e humanizado.

Palavras-chave: *educação social; envelhecimento; histórias de vida; memória; intervenção socioeducativa.*

Melodias para o Envelhecer: A Música como Terapia

Maria Ferreira¹, Cátia Vaz^{1,2,3,4}

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal; ²CI-ISCE – ISCE Douro, Penafiel, Portugal; ³Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal; ⁴Centro de Pesquisa Transdisciplinar em Educação e Desenvolvimento

O projeto “Melodias para o Envelhecer: A Música como Terapia” foi desenvolvido no âmbito do estágio curricular da Licenciatura em Educação Social, realizado na Associação de Apoio à Terceira Idade de São Miguel de Beire, com incidência na valência de centro de dia. A intervenção surgiu em resposta às necessidades identificadas junto da população idosa, visando promover um envelhecimento ativo e saudável, assente na melhoria da qualidade de vida e no reforço do bem-estar biopsicossocial. Sustentado nos referenciais da Organização Mundial da Saúde sobre envelhecimento ativo e saudável, o projeto assumiu a musicoterapia como ferramenta terapêutica e integradora, orientada para a socialização, o combate ao isolamento, a estimulação cognitiva, a mobilidade, a coordenação motora e a expressão emocional. O estudo empírico adotou uma abordagem metodológica mista, conjugando técnicas quantitativas e qualitativas, através de observação direta e aplicação de inquéritos por questionário com questões fechadas e abertas, em diferentes momentos da intervenção. A implementação de atividades musicais planeadas com intencionalidade pedagógica permitiu evidenciar o potencial da música enquanto recurso socioeducativo promotor de participação, identidade pessoal e cultural e inclusão. Conclui-se que a musicoterapia constitui uma estratégia relevante na intervenção com pessoas idosas, contribuindo para respostas mais humanizadas, significativas e integradoras no âmbito da educação social.

Palavras-chave: *educação social; musicoterapia; envelhecimento ativo; terceira idade; bem-estar.*

Do passado ao presente, provérbios que fazem valorizar a sabedoria

Diana Barbosa¹, Cátia Vaz^{1,2,3,4}

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal; ²CI-ISCE – ISCE Douro, Penafiel, Portugal; ³Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal; ⁴Centro de Pesquisa Transdisciplinar em Educação e Desenvolvimento

O envelhecimento populacional coloca desafios crescentes à intervenção socioeducativa, exigindo estratégias que promovam participação, bem-estar e valorização identitária em contexto institucional. Neste enquadramento, o projeto “Do passado ao presente, provérbios que fazem valorizar a sabedoria” foi desenvolvido no âmbito do estágio curricular realizado na ERPI da Fundação Santo António, com o objetivo de valorizar a memória coletiva, a identidade cultural e o envelhecimento ativo através da exploração dos provérbios populares portugueses. Sustentado numa perspetiva participativa, o projeto reconheceu os provérbios como expressão da sabedoria popular e como recurso pedagógico com potencial para estimular a memória, reforçar a autoestima e promover o diálogo intergeracional. O estudo empírico envolveu 20 idosos, com idades compreendidas entre os 56 e os 93 anos, recorrendo à aplicação presencial de um questionário com questões abertas e fechadas sobre provérbios, memória e participação em atividades. Os resultados evidenciaram forte adesão à proposta, destacando-se que 100% dos participantes manifestaram interesse em atividades relacionadas com provérbios e 95% revelaram gosto por jogos. As atividades implementadas, incluindo rodas de conversa, jogos de provérbios, dinâmicas de grupo, expressão plástica e partilhas intergeracionais, favoreceram a estimulação cognitiva, o bem-estar emocional e a coesão social. Conclui-se que a integração da cultura popular nas práticas de educação social constitui uma via relevante para promover envelhecimento ativo, sentido de pertença e valorização das trajetórias de vida das pessoas idosas.

Palavras-chave: *educação social; envelhecimento ativo; provérbios populares; memória coletiva; identidade cultural.*

Intervalos de Emoção e Diversão

Rute

Barbosa¹,

Cátia

Vaz^{1,2,3,4}

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal; ²CI-ISCE – ISCE Douro, Penafiel, Portugal; ³Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal; ⁴Centro de Pesquisa Transdisciplinar em Educação e Desenvolvimento

O projeto “Intervalos de Emoção e Diversão” foi desenvolvido no âmbito do estágio curricular da Licenciatura em Educação Social, no Centro Escolar de Bitarães, a partir da identificação dos intervalos escolares como espaços particularmente vulneráveis a conflitos, exclusão e comportamentos desregulados. Face a este diagnóstico, a intervenção procurou transformar os tempos informais da vida escolar em oportunidades educativas, promovendo inclusão, convivência positiva e desenvolvimento socioemocional. Sustentado no papel do educador social na mediação de conflitos e na dinamização de contextos não formais, o projeto valorizou a prevenção de comportamentos desajustados através de estratégias lúdicas e participativas. O estudo empírico, de natureza qualitativa e orientado pela investigação-ação, recorreu à aplicação de questionários a alunos e professores, permitindo identificar manifestações de agressividade, exclusão e ausência de ocupação orientada nos intervalos. Em resposta, foram implementadas atividades lúdicas, jogos tradicionais, jogos cooperativos e propostas criativas, incluindo a criação de jogos em 3D, com vista ao reforço da empatia, do respeito mútuo, do sentimento de pertença e da participação ativa dos alunos. Os resultados evidenciaram melhorias no ambiente escolar e nas interações entre pares, confirmando a relevância da intervenção socioeducativa nos tempos informais da escola. Conclui-se que o educador social assume um papel central na construção de uma escola mais inclusiva, segura, participativa e promotora de cidadania.

Palavras-chave: *educação social; mediação de conflitos; intervalos escolares; competências socioemocionais; intervenção escolar.*

De Dentro para Fora: Música e Emoções no Centro de Dia — Promoção da Expressão Emocional e Bem-Estar através da Criação de um Grupo Musical com Idosos

Bruna Ferreira¹, Cátia Vaz^{1,2,3,4}

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal; ²CI-ISCE – ISCE Douro, Penafiel, Portugal; ³Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal;

⁴Centro de Pesquisa Transdisciplinar em Educação e Desenvolvimento

O projeto “De Dentro para Fora: Música e Emoções no Centro de Dia” foi desenvolvido no âmbito do estágio curricular realizado no Centro Social e Paroquial de Santo Estêvão de Oldrões, partindo da identificação de fragilidades emocionais e sociais em pessoas idosas, nomeadamente sentimentos de solidão, baixa autoestima e reduzida participação. Neste contexto, a intervenção teve como objetivo promover a expressão emocional, o convívio e o reforço da identidade pessoal e coletiva através da criação de um grupo musical em contexto de centro de dia. A fase de diagnóstico baseou-se na observação sistemática das rotinas institucionais, na escuta ativa dos utentes e da equipa técnica e na realização de entrevistas informais centradas em preferências musicais, memórias afetivas e motivações. Os dados recolhidos evidenciaram uma predisposição positiva para atividades musicais, associadas a experiências significativas de vida familiar e comunitária. A intervenção integrou sessões semanais com repertório significativo, ensaios adaptados, exploração de instrumentos simples, momentos de improvisação, expressão corporal e partilha em roda de conversa, culminando numa apresentação pública interna de carácter intergeracional. Os resultados apontam para melhorias ao nível da alegria, autoestima, motivação, comunicação e sentimento de pertença. Conclui-se que a música constitui um recurso socioeducativo relevante na promoção do envelhecimento ativo, do bem-estar emocional e da participação significativa da pessoa idosa em contexto institucional.

Palavras-chave: *educação social; música; expressão emocional; envelhecimento ativo; bem-estar.*

Abrir Portas para Alegrar Corações

Maria José Coelho¹, Cátia Vaz^{1,2,3,4}

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal; ²CI-ISCE – ISCE Douro, Penafiel, Portugal; ³Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal;

⁴Centro de Pesquisa Transdisciplinar em Educação e Desenvolvimento

O projeto “Abrir Portas para Alegrar Corações” foi desenvolvido no âmbito do estágio curricular realizado no Centro de Convívio da Junta de Freguesia de Penafiel, emergindo da identificação de sentimentos de solidão e isolamento vivenciados por pessoas idosas, sobretudo ao fim de semana, período marcado pela diminuição das interações sociais e do suporte relacional. O estudo empírico, de natureza qualitativa e caráter exploratório-descritivo, recorreu à aplicação presencial de um questionário estruturado a 15 idosos, com idades compreendidas entre os 67 e os 89 anos, incidindo sobre rotinas semanais, contactos familiares, sentimentos associados à ausência de companhia e interesse em formas alternativas de acompanhamento. Os resultados evidenciaram a prevalência de tristeza, apatia e isolamento durante os fins de semana, sendo que mais de 90% dos participantes manifestaram abertura à realização de visitas voluntárias e interesse em atividades interativas, como conversas, jogos, música, leitura e pequenos passeios. Com base neste diagnóstico, foi concebido um projeto de intervenção centrado na mobilização e orientação de voluntários da comunidade local para visitas regulares aos domicílios dos utentes, promovendo apoio emocional, proximidade relacional e cidadania ativa. Conclui-se que o voluntariado, articulado com os princípios da Educação Social, constitui uma estratégia relevante na promoção do envelhecimento ativo, da inclusão comunitária e da dignificação da velhice.

Palavras-chave: *educação social; envelhecimento ativo; solidão; voluntariado; intervenção comunitária.*

Matrículas Condicionais: percepções dos educadores, dos professores e dos encarregados de educação

Joana Soares¹, Cátia Vaz^{1,2,3,4}, Sandra Ferreira¹,

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal; ²CI-ISCE – ISCE Douro, Penafiel, Portugal; ³Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal;

⁴Centro de Pesquisa Transdisciplinar em Educação e Desenvolvimento

Resumo:

O presente estudo analisa as percepções de educadores de infância, professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico e encarregados de educação relativamente ao processo de matrícula condicional na transição da educação pré-escolar para o 1.º CEB. Esta problemática assume particular relevância no contexto educativo, uma vez que envolve decisões pedagógicas e familiares que podem influenciar o percurso escolar das crianças, exigindo uma reflexão articulada entre diferentes intervenientes educativos.

A investigação adotou uma metodologia de natureza mista, combinando abordagens quantitativas e qualitativas. Participaram no estudo 76 indivíduos, entre educadores de infância, professores do 1.º CEB e encarregados de educação. A recolha de dados foi realizada através de inquéritos por questionário, permitindo analisar percepções, critérios de decisão e experiências relacionadas com o processo de matrícula condicional. Os resultados evidenciam que fatores como a maturidade, a autonomia e as competências socioemocionais das crianças são considerados determinantes na tomada de decisão sobre a matrícula condicional, sobrepondo-se frequentemente aos critérios estritamente cronológicos. O parecer do educador de infância revela-se particularmente influente na decisão dos encarregados de educação. Apesar da valorização do trabalho colaborativo entre profissionais, verifica-se que esta articulação nem sempre ocorre de forma sistemática. Os dados evidenciam ainda que o envolvimento parental assume um papel central, enquanto a voz da criança permanece pouco considerada no processo. Conclui-se que a matrícula condicional constitui um processo complexo e multidimensional, exigindo práticas educativas articuladas, colaborativas e centradas no bem-estar e no sucesso educativo de cada criança.

Palavras-chave: *continuidade educativa, matrículas condicionais, práticas pedagógicas, trabalho colaborativo, transição entre ciclos.*

Escola: territórios, pares, risco e intervenção – Uma reflexão para a inclusão

Elsa Marisa Ribeiro da Silva¹

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro

Resumo:

A escola, enquanto território educativo e social, é convocada a assumir um papel ativo na promoção da equidade, valorizando a diversidade e prevenindo situações de risco e exclusão. No âmbito da unidade curricular Escola: territórios, pares, risco e intervenção, o presente trabalho propõe uma reflexão crítica sobre a construção de uma escola inclusiva, à luz do Decreto-Lei n.º 54/2018, da literatura de referência e das orientações produzidas no quadro do Projeto Educação Inclusiva (DGE, 2021). A análise centra-se na importância da escuta ativa, da co-construção de ambientes educativos seguros e no papel dos pares como mediadores de pertença e inclusão. Autores como Eduardo Sá (2023) alertam para a urgência de reinventar a escola, promovendo a saúde mental, o brincar, a empatia e a participação como pilares fundamentais da aprendizagem. Por sua vez, Boavida e Ponte (2002) destacam o trabalho colaborativo como instrumento de mudança e desenvolvimento profissional na escola. A inclusão não se limita a um princípio legal ou normativo, mas configura-se como um compromisso ético e político que requer práticas pedagógicas intencionais, trabalho em rede e uma cultura escolar centrada na dignidade de todos os alunos. Intervir no risco exige, assim, um olhar atento sobre os territórios educativos e a construção de respostas que promovam a justiça social e o sucesso educativo.

Palavras-chave: *escola inclusiva; risco; intervenção; escuta ativa; pares; territórios educativos*

Boas práticas no acompanhamento socioeducativo con infância e adolescencia

Deibe Fernández-Simo¹

¹Universidade de Vigo, Vigo, Espanha

Resumo:

A adolescência em contexto de proteção exige um acompanhamento socioeducativo qualificado, capaz de responder às necessidades específicas associadas à vulnerabilidade e, em particular, ao processo de transição para a vida adulta. Neste âmbito, o presente estudo analisa boas práticas no acompanhamento de jovens em acolhimento residencial, procurando identificar dimensões de intervenção que favoreçam percursos de emancipação mais seguros e sustentados. Sustentado num referencial que valoriza as redes de apoio social, a relação educativa e a participação comunitária, o estudo evidencia que muitos jovens com medida de proteção não dispõem de estruturas sociais e afetivas suficientemente robustas, sendo os profissionais uma figura central no suporte ao desenvolvimento e à autonomia. Metodologicamente, trata-se de uma investigação qualitativa, baseada na observação participante de seis casos, envolvendo três participantes do sexo feminino e três do sexo masculino, todos em processo de transição para a vida adulta e com acompanhamento profissional. Os resultados identificam como boas práticas a estabilidade no acompanhamento socioeducativo, a não interrupção da relação educativa, a presença de dinâmicas dialógicas, a construção de itinerários ajustados às necessidades individuais e a valorização de atividades em contexto comunitário. Conclui-se que a qualidade da intervenção socioeducativa pode atenuar fragilidades estruturais do sistema de proteção, ampliando oportunidades de inclusão, referencialidade e emancipação.

Palavras-chave: acolhimento residencial; adolescência; acompanhamento socioeducativo; boas práticas; transição para a vida adulta.

O uso das Tecnologias no Pré-escolar: desafios e oportunidades

Ana Sofia Monteiro¹, Carla Lopes¹, Vera Ribeiro¹

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal

Resumo:

Este estudo analisa o uso das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) na Educação Pré-Escolar, procurando compreender os desafios e oportunidades que a sua integração representa para as práticas pedagógicas e para as aprendizagens das crianças. A investigação centra-se nas perceções de educadores de infância relativamente ao impacto das tecnologias no contexto educativo, considerando o papel mediador do educador na utilização crítica, equilibrada e pedagogicamente intencional destes recursos. A investigação adotou uma abordagem metodológica predominantemente quantitativa, recorrendo à aplicação de um inquérito por questionário a educadoras de infância de um centro escolar do concelho de Paços de Ferreira. A amostra foi constituída por oito educadoras. O instrumento integrou questões abertas e fechadas, permitindo recolher dados quantitativos e qualitativos sobre práticas, perceções e desafios associados ao uso das tecnologias na educação pré-escolar.

Os resultados indicam que as educadoras reconhecem o potencial das TIC para enriquecer as aprendizagens, tornando-as mais diversificadas e motivadoras. O computador surge como o recurso mais utilizado, sendo também referidas aplicações educativas digitais. Entre os principais benefícios destacam-se o aumento do interesse e participação das crianças, o apoio ao desenvolvimento da literacia digital e a diversificação das estratégias pedagógicas. Contudo, são igualmente identificados desafios, nomeadamente a falta de recursos tecnológicos, a necessidade de maior formação específica, preocupações com o uso excessivo dos ecrãs e questões relacionadas com a segurança digital.

O estudo reforça o papel central do educador como mediador na integração das tecnologias, promovendo práticas equilibradas que articulem o digital com metodologias pedagógicas tradicionais.

Palavras-chave: educação pré-escolar; tecnologias da informação e comunicação; literacia digital; práticas pedagógicas; desenvolvimento infantil

Participação e Envolvimento Parental: percepções de professores e pais/encarregados de educação

Fátima Madureira¹, Liliana Nunes¹, Patrícia Sá¹

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal

Resumo:

A participação e o envolvimento parental assumem um papel fundamental no percurso escolar das crianças, influenciando o seu desenvolvimento académico, social e emocional. A colaboração entre escola e família constitui, neste contexto, um elemento estruturante para a promoção de ambientes educativos mais integradores e favorecedores do sucesso escolar. O presente estudo procura compreender as percepções de professores titulares do 1.º Ciclo do Ensino Básico e de pais/encarregados de educação relativamente à participação e ao envolvimento parental no contexto escolar.

A investigação adotou uma metodologia de natureza mista, combinando abordagens quantitativas e qualitativas. A recolha de dados foi realizada através da aplicação de inquéritos por questionário a dois grupos de participantes: professores titulares de turma do 1.º CEB e pais/encarregados de educação. Este instrumento permitiu recolher informação sobre as formas de participação parental, os modos de comunicação entre escola e família, bem como os obstáculos e potencialidades associados à colaboração entre estes dois contextos educativos.

Os resultados evidenciam que tanto professores como pais reconhecem a importância do envolvimento parental no processo educativo das crianças, associando-o ao aumento da motivação, do acompanhamento das aprendizagens e da proximidade entre família e escola. Contudo, são igualmente identificados alguns constrangimentos, nomeadamente limitações de tempo, dificuldades de comunicação e diferentes expectativas relativamente ao papel de cada interveniente. Os dados reforçam a necessidade de promover estratégias que incentivem a colaboração efetiva entre escola e família, valorizando a participação ativa dos pais na vida escolar dos seus educandos.

Palavras-chave: envolvimento parental; participação parental; relação escola-família; 1.º ciclo do ensino básico; sucesso educativo

O que eu gosto é de jogar! – escutar as crianças para potenciar aprendizagens

Gonalo Moraes¹, Marlene Barra¹, Paulo Malojo¹

¹Instituto Superior de Ci4ncias Educativas do Douro, Penafiel, Portugal

Resumo:

Este estudo teve como objetivo compreender as prefer4ncias dos alunos relativamente 4s disciplinas e estrat4gicas pedag4gicas utilizadas no 1.º Ciclo do Ensino B4sico (CEB), procurando valorizar a escuta das crianas como elemento central na constru4o de pr4ticas educativas mais significativas. A investiga4o procurou identificar quais as disciplinas que despertam maior interesse nos alunos, bem como as estrat4gicas e recursos que contribuem para aumentar a sua motiva4o para a aprendizagem, articulando as perce4es das crianas com a perspetiva do professor.

A investiga4o assumiu natureza qualitativa e explorat4ria, enquadrando-se no paradigma construtivista e recorrendo ao estudo de caso como estrat4gia metodol4gica. A recolha de dados foi realizada atrav4s de observa4o participante, entrevistas semiestruturadas e focus group com as crianas. A amostra foi constituída por treze alunos do 3.º e 4.º anos de escolaridade e pelo respetivo professor de uma escola do 1.º CEB do concelho de Lousada. Os dados foram analisados atrav4s de an4lise de conteúdo, permitindo identificar categorias relacionadas com as prefer4ncias disciplinares e com os recursos pedag4gicos mais valorizados pelos alunos.

Os resultados indicam que os alunos demonstram maior interesse por disciplinas com forte componente pr4tica e liga4o ao quotidiano, como Estudo do Meio, Rob4tica e Ingl4s, valorizando igualmente atividades lúdicase recursos digitais e experi4ncias ao ar livre. Por outro lado, disciplinas como Portugu4s e Matemática surgem como menos motivadoras, sendo frequentemente associadas a tarefas mais repetitivas ou exigentes. O estudo evidencia a import4ncia de integrar pr4ticas pedag4gicas mais dinâmicas e centradas no aluno, reforando o valor da escuta das crianas na promo4o da motiva4o e do sucesso educativo.

Palavras-chave: escuta das crianas; motiva4o para a aprendizagem; pr4ticas pedag4gicas; 1.º CEB; participa4o infantil

Postura Corporal em Ambiente Escolar: impacto no bem-estar físico dos alunos do 1.º CEB

Marco Bessa¹, Emília Alves¹, Célia Novais¹

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal

Resumo:

Este estudo teve como principal objetivo conhecer os hábitos posturais e a perceção de dor nas costas de alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico (CEB), no âmbito de comportamentos associados ao quotidiano escolar. O trabalho surgiu a partir da observação de posturas corporais inadequadas adotadas por alunos dos 3.º e 4.º anos, frequentemente associadas a queixas de dor nas costas, o que motivou o desenvolvimento de um estudo transversal em contexto de escola pública.

A investigação integrou a aplicação de questionários em sala de aula, com acompanhamento direto do investigador e participação voluntária dos alunos, mediante autorização dos encarregados de educação. Foram utilizados instrumentos destinados a avaliar a perceção da postura adotada em ambiente escolar e a presença de dor nas costas. A análise dos dados, de natureza descritiva, foi realizada com recurso ao software estatístico SPSS.

Os resultados evidenciam que uma elevada percentagem de alunos adota posturas inadequadas durante atividades escolares, particularmente na escrita. Verificou-se que 69% dos alunos referem assumir uma postura incorreta ao escrever. Paralelamente, 72% indicam sentir dor na região cervical, com ligeira prevalência no sexo masculino.

Apesar das limitações do estudo, os dados reforçam a importância de integrar práticas sistemáticas de educação postural nas rotinas escolares desde os primeiros anos de escolaridade, promovendo a consciência corporal e contribuindo para a prevenção de problemas músculo-esqueléticos e para o bem-estar global das crianças.

Palavras-chave: postura corporal; bem-estar físico; educação postural; 1.º ciclo do ensino básico; saúde escolar

A Inteligência Artificial Generativa no 1.º CEB: potencialidades e desafios da sua utilização em contexto educativo

Marco Matias¹, Marlene Barra¹, Diana Carvalho¹

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal

Resumo:

O presente estudo analisa o impacto da Inteligência Artificial Generativa na aprendizagem de alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico, explorando as potencialidades pedagógicas e os desafios associados à sua utilização em contexto educativo. A investigação surge no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada e parte da observação do crescente papel das tecnologias digitais na educação, procurando compreender de que forma ferramentas baseadas em inteligência artificial (IA) podem contribuir para o desenvolvimento de competências cognitivas e para a promoção de aprendizagens significativas.

A investigação adotou uma abordagem qualitativa e interpretativa, recorrendo ao estudo de caso como estratégia metodológica. A intervenção foi desenvolvida com um grupo de doze alunos do 4.º ano de escolaridade, envolvendo a utilização de ferramentas de Inteligência Artificial Generativa, nomeadamente o ChatGPT, em atividades de exploração, questionamento e resolução de problemas. A recolha de dados integrou observação participante, entrevistas semiestruturadas e instrumentos de reflexão aplicados aos alunos, permitindo analisar as formas de interação com a tecnologia e as perceções sobre a sua utilização no processo de aprendizagem.

Os resultados evidenciam que a utilização da Inteligência Artificial Generativa pode estimular o envolvimento dos alunos, favorecer a formulação de questões e apoiar o desenvolvimento do pensamento crítico e criativo. Contudo, o estudo sublinha igualmente a importância da mediação pedagógica do professor, bem como a necessidade de promover uma utilização ética, crítica e responsável destas tecnologias em contexto escolar. Os dados reforçam que a integração da inteligência artificial na educação deve ser orientada por intencionalidade pedagógica, constituindo-se como um recurso complementar que pode enriquecer os processos de ensino e aprendizagem.

Palavras-chave: inteligência artificial generativa; ChatGPT; 1.º ciclo do ensino básico; literacia digital; inovação pedagógica

O pensamento computacional no 1.º CEB: a sua (in)ação

Maria Torres¹, Regina Santos¹, Nelson Alves¹

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal

Resumo:

O presente estudo tem como objetivo analisar as perceções de professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico relativamente ao Pensamento Computacional (PC) e à sua implementação neste nível de ensino. A investigação foi desenvolvida no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada IV e procurou compreender de que forma os docentes reconhecem e operacionalizam o PC nas suas práticas pedagógicas, num contexto educativo marcado pelos desafios da sociedade digital e pela necessidade de desenvolver competências adequadas ao século XXI.

Adotou-se uma metodologia de investigação-ação, recorrendo a uma abordagem mista que articula dados quantitativos e qualitativos. A recolha de dados incluiu a aplicação de um questionário online a professores do 1.º CEB que exercem funções em municípios do Grande Porto, composto por questões fechadas e abertas. Paralelamente, foram implementadas atividades relacionadas com o pensamento computacional numa turma do 3.º ano de escolaridade, permitindo observar a sua aplicação em contexto educativo.

Os resultados evidenciam que os professores reconhecem o potencial do pensamento computacional para enriquecer as práticas pedagógicas e contribuir para o desenvolvimento de competências de resolução de problemas e pensamento lógico nos alunos. Contudo, verifica-se alguma resistência à sua integração transversal no currículo, sendo frequentemente associado às propostas presentes nos manuais escolares de Matemática e às orientações das Aprendizagens Essenciais.

Estes resultados evidenciam a necessidade de reforçar a formação e o apoio aos docentes, promovendo a integração mais consistente do pensamento computacional nas práticas educativas do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Palavras-chave: pensamento computacional; 1.º ciclo do ensino básico; práticas pedagógicas; competências digitais; formação de professores

A Adaptação da Criança ao Jardim de Infância: desafios e estratégias nos primeiros dias

Sandra Carvalho¹, Sandra Ferreira¹, Marlene Barra¹

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal

Resumo:

O presente estudo analisa o processo de adaptação da criança ao jardim de infância, centrando-se nos desafios enfrentados nos primeiros dias de frequência e nas estratégias pedagógicas mobilizadas pelos educadores para promover uma integração positiva neste novo contexto educativo. A entrada no jardim de infância constitui um momento marcante no percurso de desenvolvimento infantil, implicando a separação das figuras parentais, a integração num novo ambiente social e a adaptação a rotinas e relações até então desconhecidas.

A investigação adotou uma abordagem qualitativa, procurando compreender em profundidade as perceções e práticas dos educadores de infância relativamente a este processo. A recolha de dados foi realizada através de entrevistas semiestruturadas aplicadas a dez educadores/as de infância com diferentes níveis de experiência profissional e provenientes de contextos educativos distintos, incluindo instituições públicas e privadas, em valência de creche e jardim de infância. Os dados recolhidos foram analisados através da técnica de análise de conteúdo, permitindo identificar categorias relacionadas com os fatores que facilitam ou dificultam o processo de adaptação das crianças.

Os resultados evidenciam a importância da comunicação e da colaboração entre educadores e famílias, bem como da criação de rotinas estruturadas e previsíveis que proporcionem segurança emocional às crianças. Destacam-se igualmente estratégias como as visitas prévias à instituição, o uso de objetos de conforto e a adoção de práticas pedagógicas flexíveis e sensíveis às características individuais de cada criança.

Conclui-se que a adaptação ao jardim de infância constitui um processo gradual e multifacetado, exigindo práticas educativas intencionais, acolhedoras e centradas no bem-estar e nas necessidades individuais das crianças.

Palavras-chave: educação pré-escolar; adaptação; transição educativa; estratégias pedagógicas; bem-estar infantil

Percepções docentes sobre a implementação das medidas de suporte à aprendizagem e inclusão (msai) ao abrigo do decreto-lei n.º 54/2018

Sara Antunes¹, Alberto Rocha¹, Liliana Nunes¹

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal

Resumo:

A implementação do Decreto-Lei n.º 54/2018 constitui um marco na promoção de uma escola orientada para os princípios da inclusão, equidade e valorização da diversidade. Neste contexto, o presente estudo analisa as percepções dos docentes relativamente à operacionalização das Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão (MSAI), procurando compreender os fatores que facilitam ou dificultam a sua aplicação no quotidiano escolar, bem como identificar necessidades formativas e recursos considerados essenciais para a concretização destas medidas.

O estudo assume natureza descritiva e recorre a uma metodologia mista. A amostra foi constituída por 232 docentes de diferentes níveis de ensino, incluindo educação pré-escolar, ensino básico e ensino secundário. A recolha de dados foi realizada através de um questionário online, composto por questões fechadas, tratadas estatisticamente, e questões abertas, analisadas através de análise de conteúdo temática.

Os resultados revelam uma percepção globalmente positiva da intenção inclusiva do Decreto-Lei n.º 54/2018. Contudo, os docentes identificam diversos constrangimentos à sua implementação, nomeadamente a escassez de recursos humanos e materiais, a complexidade e ambiguidade normativa, a excessiva carga burocrática e a fragilidade do trabalho colaborativo entre profissionais. Destaca-se ainda que uma parte significativa dos docentes refere não possuir formação específica em educação inclusiva.

Os dados reforçam a necessidade de investir na formação contínua dos professores, no reforço de recursos especializados e na promoção de culturas escolares colaborativas, de modo a consolidar práticas educativas verdadeiramente inclusivas.

Palavras-chave: educação inclusiva; medidas de suporte à aprendizagem e inclusão; percepções docentes; políticas educativas; formação de professores

Efeitos da atividade física na regulação (níveis) de colesterol em idosos: revisão de ensaios clínicos randomizados

Sara Daniela Silva¹, Pedro Forte¹, Luís Ferreira¹

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro), Penafiel, Portugal

Resumo:

Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos da atividade física na regulação dos níveis de colesterol em idosos, através de uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados. O envelhecimento está associado a alterações metabólicas que aumentam o risco de dislipidemia e doenças cardiovasculares, tornando relevante a identificação de estratégias não farmacológicas eficazes. Foram analisados estudos publicados entre 2015 e 2025 na base de dados PubMed, envolvendo intervenções de exercício físico em adultos com idade igual ou superior a 65 anos. As modalidades mais estudadas incluíram exercício aeróbio, treino de resistência, treino intervalado de alta intensidade e programas multicomponentes. Os resultados evidenciam melhorias significativas no perfil lipídico, nomeadamente redução do colesterol total, LDL e triglicédeos, bem como aumento do HDL. As intervenções apresentaram duração média entre 8 e 24 semanas, com frequência de duas a três sessões semanais e intensidade moderada a vigorosa. Conclui-se que o exercício físico regular constitui uma estratégia eficaz para melhorar o perfil lipídico e promover um envelhecimento saudável.

Palavras-chave: idosos; colesterol; exercício físico; ensaios clínicos randomizados; revisão sistemática

Motivação de praticantes de CrossFit no concelho de Penafiel

Sara Daniela Silva¹, Joana Ribeiro¹, Pedro Forte¹

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro), Penafiel, Portugal

Resumo:

A motivação constitui um fator determinante para a adesão e manutenção da prática desportiva. Este estudo teve como objetivo analisar os fatores motivacionais de praticantes de CrossFit no concelho de Penafiel, considerando diferenças segundo o género, tempo de prática e frequência semanal. A amostra foi composta por 135 praticantes, com idade média de $30,48 \pm 7,39$ anos. A recolha de dados foi realizada através do Questionário de Motivação para o Exercício (QME). Os resultados evidenciaram diferenças motivacionais entre géneros, com maior valorização de fatores extrínsecos, como competição e reconhecimento social, entre os participantes masculinos, enquanto as mulheres demonstraram maior orientação para fatores relacionados com saúde e bem-estar. Entre as principais motivações destacaram-se manter a saúde, sentir-se bem, melhorar a resistência física e o prazer associado à prática. Conclui-se que os praticantes apresentam uma motivação mista, combinando fatores intrínsecos e extrínsecos; a compreensão destes padrões poderá apoiar estratégias de treino personalizadas que promovam adesão e continuidade da prática.

Palavras-chave: CrossFit; motivação; QME; género; adesão

Análise do stress e burnout em personal trainers

Inês Teixeira¹, Joana Ribeiro¹, Pedro Forte¹

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro), Penafiel, Portugal

Resumo:

O stress ocupacional e o burnout são fenómenos relevantes em profissões que exigem elevada interação interpessoal e esforço físico contínuo. Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre stress percebido e burnout em personal trainers, bem como possíveis diferenças segundo o género. Foi realizado um estudo transversal, descritivo, com abordagem quantitativa, envolvendo 93 personal trainers. A recolha de dados incluiu um questionário sociodemográfico, a Escala de Stress Percebido (PSS-10) e o Maslach Burnout Inventory. Os resultados indicaram que não existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de stress e burnout entre homens e mulheres. A análise associativa também não evidenciou correlações significativas entre género e as variáveis analisadas. De forma geral, os resultados apontam para uma relativa homogeneidade entre géneros na perceção de stress e burnout nesta profissão.

Palavras-chave: stress percebido; burnout; personal trainer; género; PSS-10

Ansiedade em estudantes de Medicina: comparação entre praticantes e não praticantes de atividade física

Rafael Gomes¹, Joana Ribeiro¹

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro), Penafiel, Portugal

Resumo:

Este estudo teve como objetivo analisar os níveis de ansiedade e depressão em estudantes de Medicina e a sua relação com a prática de atividade física. Participaram 55 estudantes, com idade média de $21,05 \pm 1,66$ anos. A avaliação foi realizada através da Escala de Saúde Mental adaptada para a população portuguesa e de um questionário sobre hábitos de atividade física, sendo considerados fisicamente ativos os participantes que cumpriam as recomendações da OMS. Os resultados não evidenciaram associações estatisticamente significativas entre níveis de atividade física e ansiedade ou depressão. No entanto, observaram-se correlações negativas de baixa magnitude, sugerindo uma tendência para níveis inferiores de sintomas psicológicos entre estudantes fisicamente ativos. Conclui-se que a atividade física poderá representar uma estratégia promissora de promoção da saúde mental em estudantes universitários, devendo ser investigada em estudos futuros com amostras mais amplas e maior robustez metodológica.

Palavras-chave: ansiedade; depressão; estudantes de medicina; atividade física; saúde mental

Motivação para a prática de atividade física em praticantes de ginásio: uma análise segundo género e variáveis sociodemográficas

Cris Freire¹, Joana Ribeiro¹

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro), Penafiel, Portugal

Resumo:

A compreensão das motivações associadas à prática de exercício físico é fundamental para orientar estratégias que promovam adesão e previnam o abandono. Este estudo teve como objetivo investigar os principais motivos que levam indivíduos à prática de exercício em ginásio e analisar diferenças motivacionais segundo o género e variáveis sociodemográficas. A amostra incluiu 100 participantes (65% mulheres), com idades entre 13 e 54 anos. Utilizou-se o Questionário de Motivação para o Exercício (QME), que avalia subescalas psicológicas, interpessoais, de saúde, corporais e de condição física. Os resultados indicam que os principais motivos se relacionam sobretudo com a saúde, revitalização e condição física, em detrimento de fatores externos como o reconhecimento social. Verificou-se ainda que escolaridade, área profissional e acesso a ginásios influenciam significativamente as motivações. Conclui-se que a motivação resulta de uma combinação de fatores intrínsecos e contextuais, devendo ser considerada na personalização de programas de exercício.

Palavras-chave: motivação; ginásio; QME; género; adesão

Uma revisão sistemática dos efeitos da atividade física em idosos doentes oncológicos

Inês Teixeira¹, Pedro Forte¹, Luís Ferreira¹

¹Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro), Penafiel, Portugal

Resumo:

O aumento da incidência de cancro em populações envelhecidas reforça a necessidade de estratégias não farmacológicas eficazes para prevenção, controlo e reabilitação. Este estudo analisou os efeitos da atividade física em idosos doentes oncológicos através de uma revisão sistemática. Foram inicialmente identificados 54 artigos, tendo sido incluídos 12 estudos após aplicação dos critérios de elegibilidade. A síntese dos resultados evidencia que o exercício físico é uma intervenção segura e eficaz, promovendo melhorias na função física, autonomia, qualidade de vida e bem-estar geral. Estes benefícios foram observados independentemente do tipo de intervenção, sendo especialmente notórios quando os programas são adaptados às necessidades e capacidades da população idosa. Conclui-se que intervenções multidimensionais e personalizadas devem ser integradas nas práticas clínicas e comunitárias de reabilitação oncológica em idosos.

Palavras-chave: atividade física; idosos; cancro; revisão sistemática; reabilitação