



Instituto Politécnico Viana do Castelo

Escola Superior de Desporto e Lazer

Mestrado

Atividades de Fitness

RELATÓRIO ANUAL DE CURSO - RESUMO

2021/22

Coordenador/a: Carla Sofia Cerqueira Gonçalves

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



Nota: Para consultar o Relatório Anual de Curso completo, aceda a [ON.IPVC](https://on.ipvc.pt) com as suas credenciais de acesso.

Índice

1. Comissão de Curso	3
2. Parcerias	4
3. Estudantes e ambiente de ensino e aprendizagem	5
4. Ambientes de Ensino/Aprendizagem	7
5. Resultados	8
6. Conclusão	18

1. Comissão de Curso

- Coordenador/a: Carla Sofia Cerqueira Gonçalves
- Docentes: Bruno André Ferreira da Silva
César Filipe Chaves de Oliveira
- Estudantes: Alexandre Herculano Oliveira de Sousa (21289)

2. Parcerias

2.1. Parcerias internacionais

Designação	Coordenação	Entidades Parceiras	Início/Fim	Entidades Financiadoras
EuropeActive				
KeepCool				
Ginásio Fitness Tui Sociedad Limitada	Eliza Lo Vacco Santos e Fernando Passoz		2020-...	

2.2. Parcerias nacionais

Designação	Coordenação	Entidades Parceiras	Início/Fim	Entidades financiadoras (se aplicável)
Solinca Health and Fitness Clubs (20 clubes)			2014-...	
Axis Wellness (2 clubes)			2014-...	
Fitness Hut (43 clubes)				
Instituto MB	Sara Moreira e Pedro Barros		2017-...	
Manz Produções			2013-...	
GTF formação profissional	Luis Branco		2021-...	
Portugal Aquatraining	Joana Nunes		2014-...	
Melsport	Igor Moreira		2014-...	
Foz Health Club	Salvador		2014-...	
Crossfit Viana	Diogo Morais		2019-...	
Clube Nautico de Ponte de Lima	Ernesto Morais		2019-...	
XL&S	Helder Torres		2019-..	

2.3. Colaborações intrainstitucionais com outros ciclos de estudos

Desde 2017 que o CE tem a colaboração de uma docente da Escola Superior de Saúde- IPVC, na UC Aulas de grupo (formação de Pilates Clínico) e na UC Treino Personalizado (pós-reabilitação). Iniciou funções na Escola Superior de Saúde no ano letivo 2016-2017.

No ano letivo 2020-2021 o CE teve na sua equipa de docentes a colaboração de Susana Alves, docente da Escola Superior de Desporto de Rio Maior- Instituto Politécnico de Santarém, para lecionar a UC de Pedagogia do Desporto e das Atividades Físicas.

No que diz respeito às colaborações dentro da Escola (ESDL) em outros ciclos de estudo, os professores em tempo integral também lecionam em:

- CTeSP em Treino Desportivo;
- Licenciatura em Desporto e Lazer;
- Mestrado em Treino Desportivo;
- Mestrado em Desporto Natureza.

3. Estudantes e ambiente de ensino e aprendizagem

3.1. Caracterização de estudantes

3.1.1. Caracterização de estudantes por sexo, idade, região de origem

Caracterização de Estudantes	18/19	19/20	20/21	21/22
Sexo	%	%	%	%
Feminino	40	62.5	63.64	58.62
Masculino	60	37.5	36.36	41.38
Idade	%	%	%	%
20-23 anos	60	75	45.45	65.52
24-27 anos	40	25	22.73	6.9
>27 anos	0	0	31.82	27.59
Distrito	%	%	%	%
Aveiro	20	0	9.09	6.9
Braga	0	62.5	22.73	31.03
Porto	20	0	18.18	13.79
Viana do Castelo	60	25	40.91	48.28
Vila Real	0	12.5	4.55	0

O curso de Mestrado em Atividades de Fitness é caracterizado por acolher uma população equilibrada em relação ao género. Nos anos letivos anteriores verificámos que o curso foi frequentado maioritariamente por uma população feminina. No presente ano letivo 2021-2022, embora se continue a verificar essa predominância do sexo feminino (58.62%), percebemos valores cada vez mais maiores para o sexo masculino (41.38%).

Dado que as UC's do mestrado abrangem uma vasta gama de modalidades, as duas tendências de género estão abrangidas no plano de estudos e, como tal, apresentam procura por elementos do sexo feminino, mas também masculino.

Em relação à faixa etária, verifica-se que a maior parte dos alunos se situa na faixa etária dos 20-23 anos = 65.52%, tratando-se maioritariamente de alunos recém-licenciados que dão continuidade ao seu ciclo de estudos. No entanto, percebemos também que 27.59% situa-se na faixa etária dos + de 27 anos, sugerindo que se tratam de alunos que já tem experiência no mercado de trabalho, e que integram este centro de estudos na procura de formação especializada e inovadora para se destacarem positivamente no mercado de trabalho.

Como seria de esperar, a zona Norte do País (Braga, Porto e Viana do Castelo) contribui com a maior parte dos alunos a frequentar o ciclo de estudos.

3.1.2. Número de estudantes por ano curricular

Ano Curricular	18/19	19/20	20/21	21/22
1º	1	7	14	15
2º	4	1	8	14
TOTAL	5	8	22	29

De uma forma geral, é possível observar que a taxa de ocupação é relativamente elevada em relação à média dos cursos de Mestrado do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

De salientar o aumento significativo do nº de estudantes (1º ano, 2º ano e total) deste ano letivo 2021-2022 (perfazendo um total de 15 alunos no primeiro ano e 14 no 2º ano), comparativamente com os anos letivos passados.

3.1.3. Procura do ciclo de estudos

	18/19	19/20	20/21	21/22
N.º VAGAS	0.00	25.00	0.00	25.00

N.º Matriculados(1ºano 1ªvez)	0.00	7.00	14.00	16.00
% OCUPAÇÃO	%	%	%	%
MATRICULADOS(1ºano / 1ªvez)/vagas	0.00	28.00	0.00	64.00

O ciclo de estudos teve, tal como em anos anteriores, 25 vagas.

Período de candidaturas: 1ª fase = 18 candidatura; 2ª fase = 10 candidaturas; 3ª fase = 4 candidaturas.

15 alunos oficializaram a sua matrícula pela primeira vez. Uma aluna do 2º ano matriculou-se no 1º ano para terminar UC's.

4 Ambientes de Ensino/Aprendizagem

4.1. Resultados de inquéritos de satisfação dos estudantes - processo ensino/aprendizagem

IASQE	Sem.	18/19	19/20	20/21	21/22
% de Participação	S1	75.00	85.71	92.86	56.25
	S2	100.00	66.67	57.14	50.00

IASQE	Sem.	19/20	20/21	21/22
Índice Médio Satisfação - Curso		93.75	100.00	89.29
Índice Médio Satisfação - Docentes	S1	96.34	97.94	94.16
	S2	96.88	100.00	95.89
Índice Médio Satisfação - UCs	S1	92.70	98.46	89.96
	S2	93.33	100.00	96.19

Através da observação do IASQUE, relativamente à participação, de uma forma geral obtemos uma % de participação mais elevada no 1º semestre do que no 2º semestre (56,25% e 50%, respetivamente), tal como no ano letivo passado. De salientar que no presente ano letivo, verificamos uma redução no preenchimento de IASQUE, comparativamente ao ano letivo passado. Todos os alunos inscritos neste ciclo de estudos, exercem funções profissionais de forma acumulada, o que pode estar na base de alguma dificuldade no priorizar o preenchimento do IASQUE.

Relativamente ao parâmetro satisfação, é possível verificar excelentes resultados, embora se verifique uma redução quando comparado com o ano letivo anterior. Todos os alunos inscritos neste ciclo de estudos, exercem funções profissionais de forma acumulada. Foi possível observar esforço em conciliar estudo e trabalho, sendo notório algum cansaço físico e emocional por parte dos alunos, que pode estar na base dos valores obtidos.

Conseguimos encontrar uma percentagem de satisfação significativamente positiva, atingindo os 90%, reforçando a pertinência e relevância deste curso para a formação profissional, pela aplicação direta dos conhecimentos e capacidades adquiridos; destaca a importância que os formandos dão ao facto dos conteúdos aprendidos darem resposta à necessidade do mercado de trabalho, com oferta de melhores e maiores ofertas de trabalho.

De realçar, o índice médio de satisfação dos docentes, no 1º semestre foi de 94% e no 2º semestre de 96%, que evidencia o reconhecimento do profissionalismo e da capacidade pedagógica, tanto em relação aos docentes residentes como aos vários convidados especialistas externos. Em acréscimo, o Índice Médio de Satisfação das UC's revelou um valor de 90% no 1º semestre e 96% no 2º semestre, o que atesta bem a adequação dos conteúdos curriculares com os interesses dos alunos e a estreita ligação existente com o mercado de trabalho de fitness.

5. Resultados

5.1. Resultados Académicos

5.1.1. Eficiência formativa

Diplomados

	RAIDES18	RAIDES19	RAIDES20	RAIDES21
N.º diplomados/as	3	1	0	2
N.º diplomados/as em N anos	2	1	0	1
N.º diplomados/as em N +1 anos	0	0	0	1
N.º diplomados/as N+2 anos	0	0	0	0
N.º diplomados/as em mais de N+2 anos	1	0	0	0

Nota: Dados do RAIDES

Nota média final de curso

	RAIDES18	RAIDES19	RAIDES20	RAIDES21
Nota média final	16.00	15.00	0.00	17.00

Geralmente, os alunos necessitam de mais tempo para a conclusão dos seus estudos e respetiva obtenção do grau académico de Mestre em Atividades de Fitness. Podemos apontar três razões para estes resultados: a primeira e mais relevante, segundo feedback dos próprios alunos, prende-se com o sucesso profissional dos mesmos. É um facto que os alunos inscritos no CE encontram-se paralelamente envolvidos profissionalmente na área do fitness. A elevada aplicabilidade dos conhecimentos adquiridos durante o primeiro ano do CE, resulta geralmente em maior atividade após a aquisição desses conhecimentos, que naturalmente lhes retira algum tempo de dedicação à conclusão dos trabalhos de estágio, projeto ou dissertação. À sua situação de trabalho por um lado intensa e esgotante a nível físico e emocional, com horários não comuns (frequentemente pré e pós-laboral), junta-se a própria condição de trabalho, na maioria a recibos verdes, onde o optar por estudar/dedicar tempo a trabalhos de projeto/relatórios/dissertação implica frequentemente perda de horas de trabalho e do respetivo rendimento financeiro. Adicionalmente, no primeiro ano os alunos sentem o compromisso de frequentar as UC's, num regime presencial, e vão conseguindo o compromisso, organização, disciplina e a motivação dos docentes de cada UC, para conseguir concluir. No segundo ano, o trabalho é mais autónomo, sendo mais fácil dispersarem, desmotivarem e priorizarem a sua atividade profissional em prole dos estudos.

Em segundo lugar e associada à primeira questão, os alunos procuram o curso de mestrado para se especializarem profissionalmente na área do fitness, sendo que o mercado reconhece o conhecimento e as competências adquiridas pela aplicação direta destas no contexto prático. São precisamente estas mais-valias que são valorizadas e procuradas pelos empregadores, coordenadores e responsáveis pelo recrutamento. O seu grau académico, embora possa estar frequentemente associado a melhores desempenhos profissionais, não é necessariamente valorizado ou procurado, sobretudo quando considerado de forma isolada. Ressalve-se que o mercado também percepciona que de uma maneira geral, os ciclos de estudo conducentes ao grau de mestre não abrangem especificamente a área do fitness. Nesse sentido, o nosso ciclo de estudos, pioneiro nesta matéria, contribuirá para consideração do mercado de um grau académico que é próprio das áreas do fitness. Espera-se que brevemente as exigências formativas para o mercado do fitness se tornem mais específicas, sendo conferidos graus de capacidade e intervenção distintos, de acordo com o nível de formação do profissional. Isto deverá aumentar a procura pelas formações mais avançadas, como é o caso deste mestrado, já que possibilitará o acesso a categorias mais altas de intervenção profissional nos ginásios. Neste ponto, há efetivamente medidas que estão a ser tomadas, em conjunto com as escolas de Rede de Escolas com Formação em Desporto do Ensino Superior Politécnico Público.

Aparentemente de menor importância, mas igualmente digno de registo, será o facto de a orientação dos trabalhos do 2º ano dos mestrados não contar para a distribuição do serviço docente, o que implica que estas atividades sejam realizadas em regime cumulativo, que naturalmente sobrecarrega os docentes envolvidos. Assim, as soluções que resultaram da reflexão

interna nesta matéria e estão a ser trabalhadas para o próximo ano letivo passarão pela reorientação de parte da equipa docente da ESDL para este ciclo de estudos, de forma a aumentar a capacidade de acompanhamento aos alunos; e a contratação de mais docentes a tempo integral, especificamente da área do fitness. Idealmente, as orientações dos trabalhos dos alunos do 2º ano voltariam a contar para a distribuição do serviço docente, como acontecia até 2011, sendo que esta opção depende da política institucional do IPVC, e não da ESDL.

De qualquer forma, é necessário assinalar que a menor taxa de conclusão não se deve a alguma insatisfação com o curso, docentes ou UCs, como facilmente se pode constatar pelos índices de satisfação constante 5.2.4.

De salientar a melhoria na nota média final dos alunos ano letivo 2020-2021, comparativamente aos anos letivos anteriores.

5.1.2. Sucesso Escolar - taxa de aprovação

Ano	Grupo Disciplinar	UC	Inscritos/as	Classificação Média	Classificação Máxima	Classificação Mínima	Aprovados/as	Aprovados/as/Inscritos/as	Aprovados/as/Avaliados/as
1	CDTL	Atividade de Grupo	15.00	17.64	19.00	15.00	14.00	93.33	100.00
1	CDTL	Atividades Meio Aquático	14.00	18.25	20.00	15.00	12.00	85.71	100.00
1	CDTL	Avaliação Cineantropometria	14.00	15.92	20.00	13.00	13.00	92.86	100.00
1	CDTL	Epidemiologia da Atividade Física	15.00	14.60	18.00	10.00	15.00	100.00	100.00
1	CDTL	Exercício, Metabolismo e Nutrição	14.00	15.62	18.00	14.00	13.00	92.86	100.00
1	CDTL	Fisiologia do Exercício em populações Específicas	15.00	14.07	16.00	13.00	15.00	100.00	100.00
1	CDTL	Metodologia da Investigação	15.00	13.50	17.00	8.00	13.00	86.67	92.86
1	CDTL	Musculação e Cardiofitness	15.00	18.13	20.00	17.00	15.00	100.00	100.00
1	CDTL	Pedagogia do Desporto e das Atividades Físicas	14.00	17.54	19.00	12.00	13.00	92.86	100.00
1	CDTL	Treino Personalizado (PT)	14.00	15.92	18.00	13.00	13.00	92.86	100.00
2	CDTL	Dissertação	1.00	20.00	20.00	20.00	1.00	100.00	100.00

Tipo de creditação	Nº de Pedidos (UCs)	Nº de ECTS de origem	Nº de ECTS creditados
--------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

Os resultados do Sucesso Escolar apresentados neste ano letivo foram excelentes, onde os alunos avaliados, com a exceção de metodologia de investigação, foram aprovados a todas as UC's, com uma taxa de aprovação de 100%.

De salientar que a classificação média das UC's varia entre 13.50 e o 18.25, valores muito positivos.

Uma aluna defendeu dissertação obtendo classificação de 20 valores.

5.1.3. Abandono Escolar

Ano Curricular	18/19	19/20	20/21	21/22
1º	1	1	1	2
2º	3	1	4	12
TOTAL	4	2	5	14

O abandono escolar, no 1º ano, é reduzido e normalmente ocorre ao início ou ainda antes do início do ano letivo. Neste caso, apenas podemos especular as razões para tal, mas a entrada em outros cursos eventualmente mais próximos do local de residência poderá ser um dos fatores justificativos.

O abandono mais crítico, ao qual devemos estar preocupados, acontece no 2º ano. No presente ano letivo 2021-2022, no 2º ano, 12 alunos abandonaram o ciclo de estudos. Estamos a tentar perceber a razão de tal abandono, acreditamos que poderá estar relacionado com os motivos apresentados no ponto 7.1 EFICIÊNCIA FORMATIVA - DIPLOMADOS/AS.

5.1.4. Empregabilidade

Curso	Jun. 2019	Jun. 2020	Jun. 2021(Reportado em 2022)
% de Empregabilidade do Curso (Dados Infocursos)			
% de Empregabilidade nacional na área de formação (Dados Infocursos)			
% de Empregabilidade nacional ES (Dados Infocursos)			
% empregabilidade (obtido por inquérito interno (se aplicável))			
Tempo para obtenção de 1º emprego (obtido por inquérito interno (se aplicável))			
% diplomados que trabalha na área de formação(obtido por inquérito interno (se aplicável))			

A grande maioria dos alunos que procuram este Ciclo de estudos (CE) já se encontra empregada no mercado de trabalho do fitness aquando da procura e frequência do mesmo.

Da auscultação informal, efetuado pelos docentes do CE, foi possível constatar que todos, ou praticamente todos os alunos, exercem funções como profissionais de Exercício Físico em empresas e/ou instituições ligadas ao Exercícios-Saúde e Fitness.

5.2. Resultados das atividades científicas, tecnológicas e artísticas

Centros de investigação em que docentes do curso estão integrados

Centro de Investigação	Código CI	Classificação FCT	IES gestora	Docente Membro Integrado
Research Center in Sports Science, Heath and Human			IPB/ISMAI/IPS/IPG/UBI /ESENF Vila Real/IPVC	Bruno André Ferreira da Silva
Research Center in Sports Science, Heath and Human			IPB/ISMAI/IPS/IPG/UBI /ESENF Vila Real/IPVC	João Miguel Vieira Camões
Research Center in Sports Science, Heath and Human			IPB/ISMAI/IPS/IPG/UBI /ESENF Vila Real/IPVC	Luis Paulo Lopes Brandão Areosa Rodrigues
CIAFEL- Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer CIAFEL- Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer			Universidade do Porto	Sílvia Fernanda da Rocha Rodrigues
Research Center in Sports Science, Heath and Human			IPB/ISMAI/IPS/IPG/UBI /ESENF Vila Real/IPVC	César Filipe Chaves de Oliveira

Projetos de investigação associados ao curso

Designação	Coordenação	Entidades parceiras (se aplicável)	Início/Fim	Entidades financiadoras (se aplicável)
REACT - Return-to-Action after the covid-19 pandemic: what families, physical education teachers and communities need to know about children growth, motor development and health behaviors.	Investigador Principal: José Maia Equipa de projeto: José Maia, Peter Katzmarzyk, Sara Pereira, Rui Garganta, Cláudio Farias, Donald Hedeker, Tiago Barreira, Go Tani, Fernando Garbeloton		Data de início: Outubro de 2021 Data de conclusão: Setembro de 2024	Montante do financiamento: 249501,06

RUSH - Return-to-school after covid-19: the key roles of family, school and communities on children growth and motor development.	Investigador Principal: José Maia. Equipa de projeto: José Maia, Peter Katzmarzyk, Sara Pereira, Rui Garganta, Donald Hedeker, Tiago Barreira, Go Tani, Fernando Garbeloto		Data de início: Janeiro de 2022. Data de conclusão: Dezembro de 2023	Montante do financiamento: 97076.50
Pessoas com Fibra 2.0nContrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo N.º CP/537/DDT/202. Instituto Politécnico de Santarém Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal	Investigador Principal: Susana Alves		2020-2021	
SOUDESORTO EM C ASAnContrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo N.º CP/538/DDT/2020nTechnical developmentnEscola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal	Investigador Principal: Susana Alves		2020-2021	

Publicações associadas ao curso

Tipo de Publicação	Referência (modelo APA)
Artigo	Honório, S., Batista, M., Santos, J., Serrano, J., Petrica, J., Almeida, J., & Camões, M. (2022). Small-sided games for technical and tactical development in young rink hockey players. <i>Retos</i> , 43, 778-787. https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87819
Artigo	Camões, M., Silva, R., Oliveira, D., Sousa, T., Bezerra, P., Lima, R., & Clemente, F. M. (2022). Rink hockey team performance and technical determinants of the game: a full-season analysis. <i>Human Movement</i> , 23(2), 121-127. https://doi.org/10.5114/hm.2021.106169
Artigo	Gonçalves, L., Camões, M., Lima, R., Bezerra, P., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., Clemente, F. M. (2022). Characterization of external load in different types of exercise in professional soccer. <i>Human Movement</i> , 23(1), 89-95. https://doi.org/10.5114/hm.2021.104190
Artigo	Lima, R., Camões, M., Clemente, F. M., Castro, H., & Silva, B. (2022). Exploring the motivations and expectations in the amateur football referee. <i>J. Phys. Educ.</i> , 33. https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v33i1.3310
Artigo	Leão, C., González-fernández, F. T., Ceylan, H. ?, Clemente, F. M., Nobari, H., Camões, M., Carral, C. (2022). Dehydration , Wellness , and Training Demands of Professional Soccer Players during Preseason. <i>BioMed Research International</i> . https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2022/8054449
Artigo	Ribeiro, J., Afonso, J., Camões, M., Sarmento, H., Sá, M., Lima, R., Clemente, F. M. (2022). Methodological characteristics, physiological and physical effects, and future directions for combined training in soccer: A systematic review. <i>Baltic Journal of Health and Physical Activity</i> , 9(8). https://doi.org/10.29359/BJHPA.14.3.01
Artigo	Gonçalves, C., Bezerra, P., Clemente, F. M., Vila-Chã, C., Leão, C., Brandão, A., Cancela, J. M. (2022). The relationship between static and dynamic balance in active young adults. <i>Human Movement</i> , 23 (2), 65-75. http://doi.org/10.5114/hm.2021.106165
Artigo	Moreira, S., Criado, M., Ferreira, M., Machado J., Gonçalves C., Mesquita C., Lopes S., Santos, P. (2022). The effects of COVID-19 lockdown on the perception physical activity and on the perception of musculoskeletal symptoms in computer workers: Comparative Longitudinal Study Design. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 19 (12), 1-10. DOI: 10.3390/ijerph19127311.

Artigo	Moreira, S., Criado, M., Ferreira, M., Machado J., Gonçalves C., Mesquita C., Lopes S., Santos P (2022). Positive Effects of an Online Workplace Exercise Intervention during the COVID-19 Pandemic on Quality of Life Perception in Computer Workers: A Quasi-Experimental Study Design. International Journal of Environmental Research and Public Health. 19 (5): 3142. Doi: 10.3390/ijerph19053142
Artigo	Moreira, S., Criado, M., Santos, P., Ferreira, M., Gonçalves, C., Machado, J. (2022). Occupational Health: Physical Activity, Musculoskeletal Symptoms and Quality of Life in Computer Workers: A Narrative Review. Healthcare 10, no. 12: 2457. https://doi.org/10.3390/healthcare10122457
Artigo	Teixeira, D., Pereira, H., Sousa, A., Chaves, C., Ruivo, R., Asseisseira, P., Dias, A., Monteiro, D., & Cid, L. (2021). Personal training: recommendations to raise the quality of the service provided. Motricidade, 17(2), 95-103. https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/21922/18591
Artigo	Moreira, S., Criado, M. B., Ferreira, M. S., Machado, J., Gonçalves, C., Mesquita, C., Lopes, S., & Santos, P. C. (2022). The Effects of COVID-19 Lockdown on the Perception of Physical Activity and on the Perception of Musculoskeletal Symptoms in Computer Workers: Comparative Longitudinal Study Design. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(12). https://doi.org/10.3390/ijerph19127311
Artigo	Moreira, S., Ferreira, M. S., Criado, M. B., Machado, J., Mesquita, C., Lopes, S., & Santos, P. C. (2021, Jul 16). Occupational Health: Does Compliance with Physical Activity Recommendations Have a Preventive Effect on Musculoskeletal Symptoms in Computer Workers? A Cross-Sectional Study. Int J Environ Res Public Health, 18(14). https://doi.org/10.3390/ijerph18147604
Artigo	Moreira S, M. A., Lima C, Gonçalves C, Mesquita C, Lopes S, Machado J, Santos P. (2020). Educar para a Saúde Laboral: Perceção da Qualidade de Vida em relação a variáveis sociodemográficas, condições de Saúde e de Trabalho em trabalhadores de escritório. Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional on line, 10, 1-19. https://doi.org/DOI: 10. 31252
Artigo	Santos, C., Bustamante, A., Vasconcelos, O., Pereira, S., Garganta, R., Lightfoot, J. T., Tani, G., Hedeker, D., Katzmarzyk, P. T., & Maia, J. (2022). Sibling Resemblances in Physical Fitness in Three Distinct Regions in Peru: The Peruvian Sibling Study on Growth and Health. Behavior Genetics, 52(3), 195-204. https://doi.org/10.1007/s10519-022-10099-7
Artigo	Silva, A.F., Clemente, F.M., Leão, C., Oliveira, R., Badicu, G., Nobari, H., Poli, L., Carvutto, R., Greco, G., Fischetti, F., Cataldi, S. Physical Fitness Variations between Those Playing More and Those Playing Less Time in the Matches: A Case-Control Study in Youth Soccer Players. Children 2022, 9, 1786. https://doi.org/10.3390/children9111786
Artigo	Oliveira, R, Leão, C., Silva, A.F., Clemente, F.M., Santamarinha, C.T., Nobari, H., Brito, J.P. Comparisons between bioelectrical impedance variables, functional tests and blood markers based on BMI in older women and their association with phase angle. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19, 6851. https://doi.org/10.3390/ijerph19116851
Artigo	Leão, C., Mendes, A.P., Custódio, C., Ng, M., Ribeiro, N., Loureiro, N., Araújo, J.P., Afonso, J., Rocha-Rodrigues, S., Tavares, F. Nutritional Intake and Training Load of Professional Female Football Players during a Mid-Season Microcycle. Nutrients 2022, 14, 2149. https://doi.org/10.3390/nu14102149
Artigo	Silva, A. F., Oliveira, R., Cataldi, S., Clemente, F. M., Latino, F., Badicu, G., Greco, G., Leão C., Bonavolontá, V., Fischetti, F. (March 02, 2022). Weekly Variations of Well-Being and Interactions with Training and Match Intensities: A Descriptive Case Study in Youth Male Soccer Players. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19, 5, 2935. doi: 10.3390/ijerph19052935
Artigo	Leão, C., Silva, A. F., Badicu, G., Clemente, F. M., Carvutto, R., Greco, G., Cataldi, S., Fischetti, F. (March 18, 2022). Body Composition Interactions with Physical Fitness: A Cross-Sectional Study in Youth Soccer Players. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19, 6. doi: 10.3390/ijerph19063598.
Artigo	Lima, R., Gracinda, A., Silva, B., Silva, A. F., Pereira, J., Silva, R. M., & Clemente, F. M. (2022). Week-to-week variations of internal and external intensity measures in professional women volleyball players. International Journal of Sports Science & Coaching, 0(0). https://doi.org/10.1177/17479541221134202
Artigo	Silva, B., Cruz, G., Bentes, R., & Ricardo Franco Lima. (2022). Surfing on physical education curriculum and the impact on student's well-being. Journal of Physical Education, 33(1), e-3317. https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v33i1.3317

Artigo	Viljoen, C., Janse van Rensburg, D. C. C., van Mechelen, W., Verhagen, E., Silva, B., Scheer, V., Besomi, M., Gajardo-Burgos, R., Matos, S., Schoeman, M., Jansen van Rensburg, A., van Dyk, N., Scheepers, S., & Botha, T. (2022). Trail running injury risk factors: a living systematic review. <i>British journal of sports medicine</i> , 56(10), 577-587. https://doi.org/10.1136/bjsports
Artigo	Afonso, J., Rocha-Rodrigues, S., Clemente, F. M., Aquino, M., Nikolaidis, P. T., Sarmento, H., Filter, A., Olivares-Jabalera, J., & Ramirez-Campillo, R. (2021). The Hamstrings: Anatomic and Physiologic Variations and Their Potential Relationships With Injury Risk. <i>Front Physiol</i> , 12, 694604. https://doi.org/10.3389/fphys.2021.694604
Artigo	Claudino, J. G., Afonso, J., Sarvestan, J., Lanza, M. B., Pennone, J., Filho, C. A. C., Serrão, J. C., Espregueira-Mendes, J., Vasconcelos, A. L. V., de Andrade, M. P., Rocha-Rodrigues, S., Andrade, R., & Ramirez-Campillo, R. (2021). Strength Training to Prevent Falls in Older Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. <i>Journal of Clinical Medicine</i> , 10(14), 3184. https://www.mdpi.com/2077-0383/10/14/3184
Artigo	Lima, M., Silva, B., Rocha-Rodrigues, S., & Bezerra, P. (2021). The impact of an 8-week Pilates-based physical training program on functional mobility: data from a septuagenarian group. <i>Biomedical Human Kinetics</i> , 13(1), 11-19. https://doi.org/doi:10.2478/bhk-2021-0002
Artigo	Murawska-Cia?owicz, E., Wiatr, M., Cia?owicz, M., Gomes de Assis, G., Borowicz, W., Rocha-Rodrigues, S., Paprocka-Borowicz, M., & Marques, A. (2021). BDNF Impact on Biological Markers of Depression?Role of Physical Exercise and Training. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 18(14), 7553. https://www.mdpi.com/1660-4601/18/14/7553
Artigo	Noorishorabi, Y., Talebi-Garakani, E., Safarzade, A., Rocha-Rodrigues, S., & Kolahdouzi, S. (2022). Continuous and intermittent exercise training responses in liver and white adipose tissue aquaglyceroporins [journal article]. <i>Human Movement</i> , 23(1), 105-112. https://doi.org/10.5114/hm.2022.107310
Artigo	Razi, O., Tartibian, B., Laher, I., Govindasamy, K., Zamani, N., Rocha-Rodrigues, S., Suzuki, K., & Zouhal, H. (2022). Multimodal Benefits of Exercise in Patients With Multiple Sclerosis and COVID-19. <i>Front Physiol</i> , 13, 783251. https://doi.org/10.3389/fphys.2022.783251
Artigo	Rocha-Rodrigues, S. (2021). Physical exercise and sex steroid hormones in breast cancer [journal article]. <i>Human Movement</i> , 22(2), 1-8. https://doi.org/10.5114/hm.2021.100006 Rocha-Rodrigues, S. (2021). Physical exercise and sex steroid hormones in breast cancer [journal article]. <i>Human Movement</i> , 22(2), 1-8. https://doi.org/10.5114/hm.2021.100006
Artigo	Rocha-Rodrigues, S., Afonso, J., & Sousa, M. (2022). Nutrition and Physical Exercise in Women. <i>Nutrients</i> , 14(14), 2981. https://www.mdpi.com/2072-6643/14/14/2981
Artigo	Rocha-Rodrigues, S., Matos, A., Afonso, J., Mendes-Ferreira, M., Abade, E., Teixeira, E., Silva, B., Murawska-Cia?owicz, E., Oliveira, M. J., & Ribeiro, R. (2021). Skeletal Muscle?Adipose Tissue?Tumor Axis: Molecular Mechanisms Linking Exercise Training in Prostate Cancer. <i>International Journal of Molecular Sciences</i> , 22(9), 4469. https://www.mdpi.com/1422-0067/22/9/4469
Artigo	Eskandarifard, E., Nobari, H., Clemente, F.M. et al. Associations between match participation, maturation, physical fitness, and hormonal levels in elite male soccer player U15: a prospective study with observational cohort. <i>BMC Pediatr</i> 22, 196 (2022). https://doi.org/10.1186/s12887-022-03257-7
Artigo	Silva, A., Ardigò, L., Rodrigues, L.P.; Sigmundsson, H., Lenoir, M., Song, W., Clemente, F.M. Childrens Exercise Physiology, Volume II. <i>Front. Physiol.</i> 13 (2022) DOI: 10.3389/fphys.2022.864661
Artigo	Silva, A.F.; Afonso, J.; Sarmento, H.; Castillo, D.; Praça, G.M.; Raya-González, J.; Ardigò, L.P.; Aquino, R.; Ramirez-Campillo, R.; Knechtel, B., Clemente, F.M. Training Methodology: A Multidimensional Approach for Team Sports. <i>Front. Psychol.</i> 13 (2022). DOI: 10.3389/fpsyg.2022.862465
Artigo	Clemente, F. M., Aquino, R., Praça, G., Rico-González, M., Oliveira, R., & Filipa Silva, A. et al. (2022). Variability of internal and external loads and technical/tactical outcomes during small-sided soccer games: a systematic review. <i>Biology of Sport</i> , 39(3), 647-672. https://doi.org/10.5114/biolsport.2022.107016
Artigo	Menezes JL, Aida FJ, Badicu G, Cataldi S, Carvutto R, Silva AF, Clemente FM, Cerulli C, de Jesus JB, Vieira-Souza LM, Tranchita E, Brito CJ, Fischetti F, Greco G. Does Caffeine Supplementation Associated with Paralympic Powerlifting Training Interfere with Hemodynamic Indicators? <i>Biology</i> . 2022; 11(12):1843. https://doi.org/10.3390/biology11121843

Artigo	de Jesus JB, Aídar FJ, de Souza Leite Junior JA, Menezes JL, Silva AF, Carvutto R, Poli L, Cataldi S, Messina G, Banja Fernandes TL, Greco G, Fischetti F. Analysis of Post-Exercise Acute Hemodynamic Sustainability in Different Training Methods in Paralympic Powerlifting Athletes. Sustainability. 2022; 14(22):14817. https://doi.org/10.3390/su142214817
Artigo	Silva AF, Clemente FM, Leão C, Oliveira R, Badicu G, Nobari H, Poli L, Carvutto R, Greco G, Fischetti F, Cataldi S. Physical Fitness Variations between Those Playing More and Those Playing Less Time in the Matches: A Case-Control Study in Youth Soccer Players. Children. 2022; 9(11):1786. https://doi.org/10.3390/children9111786
Artigo	Clemente FM, Moran J, Ramirez-Campillo R, Oliveira R, Brito J, Silva AF, Badicu G, Praça G, Sarmento H. Recreational Soccer Training Effects on Pediatric Populations Physical Fitness and Health: A Systematic Review. Children. 2022; 9(11):1776. https://doi.org/10.3390/children9111776
Artigo	Lima, R., Gracinda, A., Silva, B., Silva, A. F., Pereira, J., Silva, R. M., & Clemente, F. M. (2022). Week-to-week variations of internal and external intensity measures in professional women volleyball players. International Journal of Sports Science & Coaching, 0(0). https://doi.org/10.1177/17479541221134202
Artigo	Silva RM, Clemente FM, González-Fernández FT, Nobari H, Oliveira R, Silva AF, Cancela-Carral JM. Relationships between Internal Training Intensity and Well-Being Changes in Youth Football Players. Healthcare. 2022; 10(10):1814. https://doi.org/10.3390/healthcare10101814
Artigo	Silva A.F, Afonso J., Sampaio A., Pimenta N., Lima R., Castro H.O., Ramirez-Campillo R., Teoldo I., Sarmento H., González F., Kaczmarek A., Oniszcuk A., Murawska-Cia?owicz E. Differences in visual search behavior between expert and novice team sports athletes: A systematic review with meta-analysis. Frontiers in Psychology. 13 (2022) https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.1001066 t nDOI=10.3389/fpsyg.2022.1001066
Artigo	Nobari H, Saedmochesi S, Murawska-Cia?owicz E, Clemente FM, Suzuki K, Silva AF. Exploring the Effects of Energy Constraints on Performance, Body Composition, Endocrinological/Hematological Biomarkers, and Immune System among Athletes: An Overview of the Fasting State. Nutrients. 2022; 14(15):3197. https://doi.org/10.3390/nu14153197
Artigo	González-Fernández FT, Castillo-Rodríguez A, Rodríguez-García L, Clemente FM, Silva AF. A Data Analytics Approach to Assess the Functional and Physical Performance of Female Soccer Players: A Cohort Design. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022; 19(15):8941. https://doi.org/10.3390/ijerph19158941
Artigo	Silva AF, González-Fernández FT, Aquino R, Akyildiz Z, Vieira LP, Y?ld?z M, Birlik S, Nobari H, Praça G, Clemente FM. Analyzing the within and between Players Variability of Heart Rate and Locomotor Responses in Small-Sided Soccer Games Performed Repeatedly over a Week. Healthcare. 2022; 10(8):1412. https://doi.org/10.3390/healthcare10081412
Artigo	Aídar FJ, Fraga GS, Getirana-Mota M, Marçal AC, Santos JL, de Souza RF, Vieira-Souza LM, Ferreira ARP, de Matos DG, de Almeida-Neto PF, Garrido ND, Díaz-de-Durana AL, Knechtle B, de Araújo Tinoco Cabral BG, Murawska-Cia?owicz E, Nobari H, Silva AF, Clemente FM, Badicu G. Evaluation of Ibuprofen Use on the Immune System Indicators and Force in Disabled Paralympic Powerlifters of Different Sport Levels. Healthcare. 2022; 10(7):1331. https://doi.org/10.3390/healthcare10071331
Artigo	Silva AF, Clemente FM, Badicu G, Zangla D, Silva R, Greco G, Ceylan HI, Alves J, Fischetti F, Cataldi S. Analysis of the Sustainability of Long-Term Detraining Caused by COVID-19 Lockdown: Impact on the Maximal Aerobic Speed of Under-16 Soccer Players. Sustainability. 2022; 14(13):7821. https://doi.org/10.3390/su14137821
Artigo	Silva AF, Aghidemand MH, Kharatzadeh M, Ahmadi VK, Oliveira R, Clemente FM, Badicu G, Murawska-Cia?owicz E. Effects of High-Intensity Resistance Training on Physical Fitness, Hormonal and Antioxidant Factors: A Randomized Controlled Study Conducted on Young Adult Male Soccer Players. Biology. 2022; 11(6):909. https://doi.org/10.3390/biology11060909
Artigo	Melguizo-Ibáñez E, González-Valero G, Badicu G, Filipa-Silva A, Clemente FM, Sarmento H, Zurita-Ortega F, Ubago-Jiménez JL. Mediterranean Diet Adherence, Body Mass Index and Emotional Intelligence in Primary Education Students?An Explanatory Model as a Function of Weekly Physical Activity. Children. 2022; 9(6):872. https://doi.org/10.3390/children9060872
Artigo	Silva AF, Figueiredo P, Vilas-Boas JP, Fernandes RJ, Seifert L. The Effect of a Coordinative Training in Young Swimmers? Performance. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022; 19(12):7020. https://doi.org/10.3390/ijerph19127020

Artigo	Kabaday M, Karadeniz S, Y?lmaz AK, Karaduman E, Bostanc? Ö, Akyildiz Z, Clemente FM, Silva AF. Effects of Core Training in Physical Fitness of Youth Karate Athletes: A Controlled Study Design. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> . 2022; 19(10):5816. https://doi.org/10.3390/ijerph19105816
Artigo	Aidar FJ, Cataldi S, Badicu G, Silva AF, Clemente FM, Bonavolontà V, Greco G, Getirana-Mota M, Fischetti F. Does the Level of Training Interfere with the Sustainability of Static and Dynamic Strength in Paralympic Powerlifting Athletes? <i>Sustainability</i> . 2022; 14(9):5049. https://doi.org/10.3390/su14095049
Artigo	Miranda-Castro S, Aidar FJ, de Moura SS, Marcucci-Barbosa L, Lobo LF, de Assis Dias Martins-Júnior F, da Silva Filha R, Vaz de Castro PAS, Simões e Silva AC, da Glória de Souza D, da Silva SA, de Castro Pinto KM, de Paula Costa G, Silva AF, Clemente FM, Pereira WVC, Nunes-Silva A. The Curcumin Supplementation with Piperine Can Influence the Acute Elevation of Exercise-Induced Cytokines: Double-Blind Crossover Study. <i>Biology</i> . 2022; 11(4):573. https://doi.org/10.3390/biology11040573
Artigo	Guerra I, Aidar FJ, Greco G, de Almeida-Neto PF, De Candia M, de Araújo Tinoco Cabral BG, Poli L, Filho MM, Carvutto R, Silva AF, Clemente FM, Badicu G, Cataldi S, Fischetti F. Are sEMG, Velocity and Power Influenced by Athletes? Fixation in Paralympic Powerlifting? <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> . 2022; 19(7):4127. https://doi.org/10.3390/ijerph19074127
Artigo	Arslan E, Kilit B, Clemente FM, Murawska-Cia?owicz E, Soylu Y, Sogut M, Akca F, Gokkaya M, Silva AF. Effects of Small-Sided Games Training versus High-Intensity Interval Training Approaches in Young Basketball Players. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> . 2022; 19(5):2931. https://doi.org/10.3390/ijerph19052931
Artigo	Silva AF, González-Fernández FT, Oliveira R, Clemente FM, Bezerra P, Hung C-H, Chiu Y-W, Kuo C-D, Chen Y-S. Selected vs. Non-Selected Under-20 National Futsal Players: Differences between Physical Performance and Training Intensity Experienced in Training Camps. <i>Biology</i> . 2022; 11(3):434. https://doi.org/10.3390/biology11030434
Artigo	Silva AF, Oliveira R, Akyildiz Z, Y?ld?z M, Ocak Y, Günay M, Sarmento H, Marques A, Badicu G, Clemente FM. Sleep Quality and Training Intensity in Soccer Players: Exploring Weekly Variations and Relationships. <i>Applied Sciences</i> . 2022; 12(6):2791. https://doi.org/10.3390/app12062791
Artigo	Fathirezaie Z, Matos S, Khodadadeh E, Clemente FM, Badicu G, Silva AF, Zamani Sani SH, Nahravani S. The Relationship between Executive Functions and Gross Motor Skills in Rural Children Aged 8?10 Years. <i>Healthcare</i> . 2022; 10(4):616. https://doi.org/10.3390/healthcare10040616
Artigo	Cataldi S, Bonavolontà V, Poli L, Clemente FM, De Candia M, Carvutto R, Silva AF, Badicu G, Greco G, Fischetti F. The Relationship between Physical Activity, Physical Exercise, and Human Gut Microbiota in Healthy and Unhealthy Subjects: A Systematic Review. <i>Biology</i> . 2022; 11(3):479. https://doi.org/10.3390/biology11030479
Artigo	Aidar FJ, Cataldi S, Badicu G, Silva AF, Clemente FM, Latino F, Greco G, Fischetti F. Paralympic Powerlifting as a Sustainable Way to Improve Strength in Athletes with Spinal Cord Injury and Other Disabilities. <i>Sustainability</i> . 2022; 14(4):2017. https://doi.org/10.3390/su14042017
Artigo	Alvurdu S, Baykal C, Akyildiz Z, ?enel Ö, Silva AF, Conte D, Clemente FM. Impact of Prolonged Absence of Organized Training on Body Composition, Neuromuscular Performance, and Aerobic Capacity: A Study in Youth Male Soccer Players Exposed to COVID-19 Lockdown. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> . 2022; 19(3):1148. https://doi.org/10.3390/ijerph19031148
Artigo	Silva AF, Alvurdu S, Akyildiz Z, Clemente FM. Relationships of Final Velocity at 30-15 Intermittent Fitness Test and Anaerobic Speed Reserve with Body Composition, Sprinting, Change-of-Direction and Vertical Jumping Performances: A Cross-Sectional Study in Youth Soccer Players. <i>Biology</i> . 2022; 11(2):197. https://doi.org/10.3390/biology11020197
Artigo	Silva AF, Alvurdu S, Akyildiz Z, Badicu G, Greco G, Clemente FM. Variations of the Locomotor Profile, Sprinting, Change-of-Direction, and Jumping Performances in Youth Soccer Players: Interactions between Playing Positions and Age-Groups. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> . 2022; 19(2):998. https://doi.org/10.3390/ijerph19020998
Artigo	Fábio Saraiva Flôres; Luis Paulo Rodrigues; Rita Cordovil. Further development of the Affordances for Motor Behavior of Schoolchildren: standardized version and scoring system. <i>Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde</i> (2022): https://doi.org/10.12820/rbafs.27e0277.n10.12820/rbafs.27e0277

Artigo	Aída Carballo-Fazanes; Luis Paulo Rodrigues; Rui Silva; Vitor P. Lopes; Cristian Abelairas-Gómez. The Developmental Trajectory of Motor Competence of Children That Lived the COVID-19 Confinement Period: A Four-Year Follow-Up Study in Portuguese Children. Journal of Functional Morphology and Kinesiology (2022): https://doi.org/10.3390/jfmk7030064 .n10.3390/jfmk7030064
Artigo	Cristhina Bonilha Huster Siegle; André Pombo; Carlos Luz; Luis Paulo Rodrigues; Rita Cordovil; Cristina dos Santos Cardoso de Sá. Do children?s previous physical activity habits influence their behaviors during the Covid-19 social distancing period?.Revista Paulista de Pediatria (2022): https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2021010 .n10.1590/1984-0462/2022/40/2021010
Artigo	Luis P. Rodrigues; Rita Cordovil; Carlos Luz; Vitor P. Lopes. Model invariance of the Motor Competence Assessment (MCA) from early childhood to young adulthood. Journal of Sports Sciences (2021): 1-8. https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1932290 .n10.1080/02640414.2021.1932290
Artigo	Fábio Saraiva Flôres; Luis Paulo Rodrigues; Rita Cordovil. Relationship between the Affordances for Motor Behavior of Schoolchildren (AMBS) and Motor Competence Assessment (MCA) in Brazilian Children. Children 8 8 (2021): 705-705. https://doi.org/10.3390/children8080705 .n10.3390/children8080705
Artigo	João Passos; Sérgio Ivan Lopes; Filipe Manuel Clemente; Pedro Miguel Moreira; Markel Rico-González; Pedro Bezerra; Luís Paulo Rodrigues. Wearables and Internet of Things (IoT) Technologies for Fitness Assessment: A Systematic Review. Sensors(2021): https://doi.org/10.3390/s21165418 .n10.3390/s21165418
Artigo	Cristiana Mercê; Marco Branco; David Catela; Frederico Lopes; Luis Paulo Rodrigues; Rita Cordovil. Learning to Cycle: Are Physical Activity and Birth Order Related to the Age of Learning How to Ride a Bicycle?. Children 8 6 (2021): 487-487. https://doi.org/10.3390/children8060487 .n10.3390/children8060487
Artigo	Luis P. Rodrigues; Carlos Luz; Rita Cordovil; Rui Mendes; Rita Alexandre; Vítor P. Lopes. Siblings? Influence on the Motor Competence of Preschoolers. Children 8 3 (2021): 204-204. https://doi.org/10.3390/children8030204 .n10.3390/children8030204
Artigo	André Pombo; Carlos Luz; Cristina de Sá; Luis Paulo Rodrigues; Rita Cordovil. Effects of the COVID-19 Lockdown on Portuguese Children?s Motor Competence. Children8 3 (2021): 199-199. https://doi.org/10.3390/children8030199 .n10.3390/children8030199
Artigo	Cristina dos Santos Cardoso de Sá; Carlos Luz; Luis Paulo Rodrigues; Rita Cordovil. Motor Competence Assessment - adaptação cultural para o Brasil (MCA-BR). Fisioterapia e Pesquisa (2021): https://doi.org/10.1590/1809-2950/20017628012021 .n10.1590/1809-2950/20017628012021
Artigo	Rodrigues, Luis P.; Rita Cordovil Matos; Carlos Luz. Effects of the COVID-19 pandemic on preschool children and preschools in Portugal.. Journal of Physical Education and Sport 21 1 (2021): 492-499. https://efsupit.ro/images/stories/februarie2021/Art%2052.pdf .nOpen access ? Published
Artigo	Cristina dos Santos Cardoso de Sá; André Pombo; Carlos Luz; Luis Paulo Rodrigues; Rita Cordovil. COVID-19 SOCIAL ISOLATION IN BRAZIL: EFFECTS ON THE PHYSICAL ACTIVITY ROUTINE OF FAMILIES WITH CHILDREN. Revista Paulista de Pediatria(2021): https://doi.org/10.1590/1984-0462/2021/39/2020159 .n10.1590/1984-0462/2021/39/2020159
Artigo	Cristhina Bonilha Huster Siegle; André Pombo; Carlos Luz; Luis Paulo Rodrigues; Rita Cordovil; Cristina dos Santos Cardoso de Sá. INFLUENCES OF FAMILY AND HOUSEHOLD CHARACTERISTICS ON CHILDREN?S LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY DURING SOCIAL DISTANCING DUE TO COVID-19 IN BRAZIL. Revista Paulista de Pediatria 39 (2021): https://doi.org/10.1590/1984-0462/2021/39/2020297 .n10.1590/1984-0462/2021/39/2020297
Artigo	Fábio Saraiva Flôres; Luis Paulo Rodrigues; Carlos Luz; Rita Cordovil. Cross-cultural comparisons of motor competence in southern Brazilian and Portuguese schoolchildren. Motriz: Revista de Educação Física (2021): https://doi.org/10.1590/s1980-657420210018420 .n10.1590/s1980-657420210018420

5.3. Internacionalização

	17/18	18/19	19/20	20/21	21/22
Nº estudantes estrangeiros/as (não inclui estudantes Erasmus In)	0.00	0.00	3.00	2.00	

% estudantes estrangeiros/as (<i>não</i> inclui estudantes Erasmus In)	0.00	0.00	13.04	6.90	
Nº estudantes Internacionais (<i>não</i> inclui estudantes Erasmus In)	0.00	0.00	0.00	0.00	
Nº estudantes em programas internacionais de mobilidade (<i>in</i>)	0.00	0.00	0.00	0.00	
% estudantes em programas internacionais de mobilidade (<i>in</i>)	0.00	0.00	0.00	0.00	
Nº estudantes em programas internacionais de mobilidade (<i>out</i>) (Erasmus e outros programas)	0.00	0.00	0.00	0.00	
% estudantes em programas internacionais de mobilidade (<i>out</i>) (Erasmus e outros programas)	0.00	0.00	0.00	0.00	
Nº docentes estrangeiros/as, incluindo docentes em mobilidade (<i>in</i>)					
% docentes estrangeiros/as, incluindo docentes em mobilidade (<i>in</i>)					
Nº docentes do ciclo de estudos em mobilidade (<i>out</i>) (Erasmus e outros programas)					
Nº pessoal não docente associado à Escola/Curso em mobilidade (<i>out</i>) (Erasmus e outros programas)					

Até ao momento, nenhum aluno procurou realizar o seu trabalho de estágio, projeto ou dissertação em contextos estrangeiros.

O sucesso da formação e facilidade de obtenção de emprego alicerçada nos conhecimentos adquiridos tem feito com que os alunos do ciclo de estudos consigam (e pretendam) desenvolver as suas atividades profissionais no nosso País. De qualquer forma, sabemos que excepcionalmente, alguns ex-alunos estão a exercer atividades profissionais relacionadas com o fitness no estrangeiro, especificamente em ginásios e/ou embarcações turísticas.

Por outro lado, ainda se torna difícil atrair alunos estrangeiros para o ciclo de estudos. Porventura, esta incapacidade poderá estar relacionada com a reduzida promoção do mesmo além-fronteiras, dificuldade em obter autorizações estatais para poderem estudar em Portugal, aliado ao facto da formação necessária para exercer a atividade profissional de treinador pessoal ou profissional do exercício ligado a ginásios e academias não ser tão elevado quanto em Portugal.

6. Conclusão

O Mestrado em Atividades de Fitness continua a ser uma das linhas prioritárias para o desenvolvimento sustentado da Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL), do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC), pois apresenta as melhores condições materiais e humanas para a prestação de um serviço de elevada qualidade aos alunos que frequentem este ciclo de estudos. Grande parte dos alunos que integram este ciclo de estudos (CE) já exerce funções, ou inicia funções aquando da sua integração no CE, em empresas/instituições ligadas à promoção de exercício Físico e Fitness, na melhoria da saúde, condição física e bem-estar. Temos indicadores de excelente qualidade e satisfação provenientes das instituições/empresas, sendo a ESDL-IPVC e em particular este CE, Mestrado em Atividades de Fitness, reconhecida e procurada para a seleção e recrutamento dos profissionais. O mercado de trabalho relacionado com o fitness, que acolhe a maior percentagem dos recém-licenciados, mestrandos e mestres da ESDL, exige uma formação cada vez mais avançada e atualizada, por forma a dar resposta às novas tendências, modalidades, atividades e pedagógicas assentes nas evidências científicas, e assim ajudar indivíduos e populações a alcançar os seus mais variados objetivos. De uma forma geral, os alunos procuram a ESDL-IPVC e o Mestrado em Atividades de Fitness pela necessidade de se especializarem nesta área de exercício físico, condição física e promoção de saúde e bem-estar. Procuram "fortalecer" os seus conhecimentos, adquirir capacidades, desenvolver estratégias didáticas e pedagógicas, para se destacarem pelo seu profissionalismo.

Por outro lado, percebemos alguma dificuldade para o reconhecimento do grau académico (mestre) nas instituições ligadas ao Fitness, Exercício e Saúde.

Neste sentido, uma das potenciais oportunidades de futuro está relacionada com a criação de diferentes níveis formativos no âmbito do Fitness, exercício e saúde.

Esta proposta, criada por um grupo de trabalho "Exercício e Saúde", da Rede de Escolas com Formação em Desporto do Ensino Superior Politécnico Público (REDESP), onde o coordenador do grupo é diretor da Escola Superior de Desporto e Lazer, e um dos membros faz parte da docência e comissão de curso deste CE, visa aumentar a qualidade da intervenção dos profissionais do exercício no âmbito da sua profissão. Sucintamente, estabeleceu-se que o seu nível estaria de acordo com a formação académica, e especificamente, com a frequência (e aprovação) de determinadas unidades curriculares consideradas fundamentais para cada grau. Estes, que serão 3, implicam que apenas os alunos com o mais elevado grau, que é precisamente obtido num mestrado de características específicas (como o caso do presente CE), possuirão a garantia de formação adequada para uma intervenção altamente especializada. Acreditamos que está será a tendência formativa futura e devido a isso, antevemos maior procura por estes níveis formativos de excelência. A reforçar esta crença, temos as recentemente criadas Associação Portuguesa de Técnicos de Exercício Físico e Associação Portuguesa dos Fisiologistas do Exercício que procuram melhorar as condições de trabalho, bem como de acesso ao trabalho na indústria do fitness e do exercício promotor da saúde, esclarecendo as novas competências e contextos de intervenção dos seus profissionais. Neste momento, o ministério encontra-se em fase de conclusão do documento que irá substituir a Lei n.º 39/2012, de 28 de Agosto, onde as sugestões acima serão plasmadas.

A experiência acumulada revela que são muitos os pontos positivos no funcionamento do curso. A adequação às expectativas dos alunos mostra que tanto unidades curriculares como equipa docente residente e convidada, passando pelas instalações e equipamento e parcerias com outras instituições e empresas privadas, são pontos inteiramente reconhecidos pelos alunos como de elevado nível de excelência. No entanto, sabemos que é possível fazer ainda melhor. Em alguns casos, o tempo necessário à conclusão dos trabalhos por parte dos alunos durante o 2º ano do CE está ainda desfasado em relação aos objetivos estabelecidos de conclusão do CE nos dois anos escolares programados. A crescente taxa de abandono, é algo que também nos preocupa. Tal como referido anteriormente, podemos apontar três razões para estes resultados: a primeira e mais relevante, segundo feedback dos próprios alunos, prende-se com o sucesso profissional dos mesmos. É um facto que os alunos inscritos no CE encontram-se paralelamente envolvidos profissionalmente na área do fitness. A elevada aplicabilidade dos conhecimentos adquiridos durante o primeiro ano do CE, resulta geralmente em maior atividade após a aquisição desses conhecimentos, que naturalmente lhes retira algum tempo de dedicação à conclusão dos trabalhos de estágio, projeto ou dissertação. Por outro lado, enquanto no 1º ano do CE, os alunos tem o compromisso de frequentarem as aulas maioritariamente de aplicabilidade prática nos seus locais de trabalho, com a motivação e acompanhamento "ao de perto" dos docentes de cada UC, no 2º ano é um trabalho mais autónomo, sendo mais fácil desfocar do trabalho inerente e dar prioridade à sua atividade profissional. O facto de a orientação dos trabalhos do 2º ano dos mestrados não contar para a distribuição do serviço docente, implica que estas atividades sejam realizadas em regime cumulativo, que naturalmente sobrecarrega os docentes envolvidos. Finalmente, o terceiro aspeto diz respeito à não necessidade formal de conclusão do CE para iniciar ou continuar as atividades profissionais, dado que o acesso a essas é garantido com a obtenção da titulação própria (cédula de Técnico de Exercício Físico), conferida através da realização de uma licenciatura na área do Desporto e/ou Curso de Especialização Tecnológica em Técnico (a) Especialista em Exercício Físico. Esta condição poderá sofrer alterações em breve, beneficiando os profissionais com maior especialização, através da exclusividade de acesso a determinadas funções no âmbito do fitness.

Por outro lado, os resultados obtidos através do IASQE revelam que os alunos estão muito satisfeitos com os docentes, o curso e as unidades curriculares, estarão seguramente entre os mais altos registados em todo o Instituto Politécnico de Viana do Castelo, facto que deixa toda a comunidade ESDL extremamente orgulhosa e com a certeza que este reconhecimento nos garante que o trabalho que está a ser desenvolvido é o mais correto e adequado a esta área de estudos.

Em suma, a procura, aprovação, satisfação, empregabilidade dos alunos e possibilidade de alteração legislativa que beneficia os profissionais com mestrado relacionado com o CE, confirmam e reforçam a importância da continuidade desta oferta formativa nos anos vindouros.