

# Do ISEF-Porto à FADEUP: três referências na consolidação da unidade curricular de Treino Desportivo na Universidade do Porto

From ISEF-Porto to FADEUP: three key references in the consolidation of the Theory and Methodology of Sport Training curricular unit at the University of Porto

Ricardo J. Fernandes<sup>1\*</sup> 

## RESUMO

O Treino Desportivo em Portugal consolidou-se cientificamente a partir de núcleos académicos fortemente ligados à prática, nos quais o ISEF-Porto e, posteriormente, a FCDEF-UP e a FADEUP assumiram um papel central na articulação entre universidade e terreno desportivo. No INEF-Lisboa, a partir da década de 1940, deram-se os primeiros passos na formalização académica do Treino Desportivo, inicialmente centrados na formação de professores e, progressivamente, na integração de conteúdos específicos de treino. Este movimento influenciou o contexto portuense, onde a evolução institucional de ISEF-Porto para FCDEF-UP e FADEUP sustentou uma cultura de produção de conhecimento, inovação pedagógica e transferência para a prática. Este artigo, de natureza ensaística, procura homenagear e analisar o papel de três referências centrais dessa linhagem — Vítor Frade, António Marques e José Oliveira — enquanto responsáveis, ao longo de várias décadas, pela unidade curricular nuclear Teoria e Metodologia do Treino Desportivo da licenciatura e pela sua consolidação como eixo estruturante do currículo. Identificam-se contextos históricos e institucionais fundamentais para a formação académica de treinadores, discute-se a continuidade e a atualidade pedagógica dessa herança, e propõe-se uma agenda para a próxima década centrada na validação ecológica, na ciência baseada em dados e em relações de proximidade com os protagonistas do tecido desportivo.

**PALAVRAS-CHAVE:** treino desportivo; teoria e metodologia do treino; Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

## ABSTRACT

In Portugal, Sport Training became scientifically consolidated through academic hubs strongly connected to practice, in which ISEF-Porto and, later, FCDEF-UP and FADEUP played a central role in linking the university with the sporting field. At INEF-Lisboa, from the 1940s onwards, the first steps were taken toward the academic formalisation of Sport Training, initially centred on teacher education and progressively incorporating specific training-related contents. This movement influenced the context in Porto, where the institutional evolution from ISEF-Porto to FCDEF-UP and FADEUP supported a culture of knowledge production, pedagogical innovation and transfer to practice. This essay-style article seeks both to pay tribute to and to analyse the role of three key figures in this lineage — Vítor Frade, António Marques and José Oliveira — who, over several decades, were responsible for the core curricular unit Theory and Methodology of Sport Training within the undergraduate degree and for its consolidation as a structuring axis of the curriculum. The article identifies historical and institutional contexts that were fundamental to the academic education of coaches, discusses the continuity and current pedagogical relevance of this legacy, and proposes an agenda for the next decade centred on ecological validation, data-driven science and close relationships with key actors in the sporting community.

**KEYWORDS:** sport training; theory and methodology of training; Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

<sup>1</sup>Universidade do Porto, Faculdade de Desporto – Porto, Portugal.

\***Autor correspondente:** Faculdade de Desporto de Universidade do Porto, Rua Dr. Plácido da Costa, 91 – CEP: 4200-450 – Porto, Portugal. E-mail: ricfer@fade.up.pt

**Conflito de interesses:** nada a declarar. **Financiamento:** nenhum.

**Recebido:** 14/01/2026. **Aceite:** 20/02/2026.

**Editado por:** Victor Machado Reis (Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal).

## INTRODUÇÃO

O Treino Desportivo em Portugal adquiriu densidade científica ao longo do século XX, à medida que integrou metodologias de investigação, intervenção pedagógica e orientação pragmática para o rendimento, articulando universidades, federações, associações desportivas e clubes. O Instituto Nacional de Educação Física de Lisboa, criado em 1940, desempenhou um papel pioneiro na formalização académica desta área (Neto, 2016), inicialmente centrada na formação de professores de educação física e, mais tarde, na integração, mais explícita de conteúdos específicos de teoria e metodologia de treino. Esta evolução contribuiu para a criação de quadros técnicos e referenciais conceptuais relevantes (ver Melo Barreiros, 1985), que influenciaram o trabalho desenvolvido no Porto, quer ao nível da formação de treinadores, quer no plano da investigação aplicada. A história das instituições universitárias de Educação Física e Desporto da cidade do Porto - do Instituto Superior de Educação Física do Porto (ISEF-Porto), fundado em 1975 (na mesma data que o ISEF-Lisboa), à atual Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), designação adotada em 2005 — espelha um percurso de maturação académica e científica marcado pela criação de laboratórios especializados, pelo desenvolvimento de projetos competitivos e pela consolidação de uma cultura de professores-investigadores (FADEUP, 2025).

Nesse contexto, a unidade curricular Teoria e Metodologia do Treino Desportivo — ainda que nem sempre com esta designação ao longo do tempo — afirmou-se como um eixo estruturante desta área académica no currículo da licenciatura, funcionando como espaço privilegiado de articulação entre fundamentos científicos e prática profissional. Nessa matriz destacaram-se Vítor Frade, António Marques e José Oliveira, cujas contribuições, distintas mas complementares, sustentaram a profissionalização do treino e a sua inteligibilidade científica nos contextos nacional e internacional, sobretudo junto às comunidades lusófonas. Ao longo de várias décadas, estes docentes consolidaram, entre sucessivas gerações de estudantes, a ideia de que o Treino Desportivo pode constituir simultaneamente um campo de intervenção orientado para o desempenho e um objeto de investigação rigorosa. O presente texto, de natureza ensaística e evocativa, procura, assim, homenagear e analisar o papel destas três referências na consolidação da unidade curricular e na afirmação do Treino Desportivo como domínio central da formação académica na Universidade do Porto. Neste sentido, a reflexão aqui proposta inscreve-se num enquadramento simultaneamente académico, institucional e memorialístico, particularmente ajustado ao propósito desta edição especial comemorativa do 20.º aniversário da *Motricidade*.

## A matriz institucional: do ISEF-Porto à FADEUP

A fundação do ISEF-Porto, em 1975, marcou a afirmação do ensino universitário da Educação Física e do Treino Desportivo no Norte de Portugal, abrindo caminho a uma formação de maior densidade metodológica e científica, e ao desenvolvimento de investigação aplicada (FADEUP, 2025). Em 1989, a transformação do ISEF em FCDEF-UP consolidou a criação de laboratórios especializados e formalizou parcerias com federações e clubes (Vilas-Boas, 2020), estruturando linhas de investigação em torno do movimento humano e do rendimento desportivo, e reforçando a articulação entre ciência e prática. Em 2005, a adoção da designação FADEUP reforçou a integração institucional na Universidade do Porto (iniciada aquando da criação do ISEF), ampliou a internacionalização de projetos e programas de pós-graduação, e afirmou, de forma explícita, a missão de “treinar os treinadores” (Vilas-Boas, 2020), com forte aposta na transferência de conhecimento e na formação avançada em treino. Neste percurso, o Treino Desportivo afirmou-se como uma especialidade académica com identidade própria, ancorada numa tradição de investigação aplicada e de intervenção em contextos reais de prática, para a qual contribuíram de forma relevante os docentes ligados aos gabinetes das modalidades desportivas (ver, por exemplo, Costa, 1987; Pinto & Matos, 1994).

Essa evolução institucional favoreceu a consolidação de um ecossistema em que ciência e prática dialogam de forma continuada, permitindo incubar metodologias originais com impacto no terreno e reforçar uma cultura de análise crítica do treino, tanto nos desportos individuais como nos coletivos. Neste quadro, a unidade curricular Teoria e Metodologia do Treino Desportivo assumiu um papel central no curso de licenciatura, ao combinar componentes teóricas e práticas, e ao constituir-se como base estruturante para uma compreensão integrada do processo de treino. De forma propedêutica, esta unidade curricular tem vindo a preparar os estudantes para a formação especializada nas modalidades desportivas com maior tradição em Portugal — andebol, atletismo, basquetebol, futebol, ginástica, natação e voleibol — posteriormente aprofundada nas unidades curriculares Metodologia do Desporto — Treino Desportivo — I, II e III. A articulação entre Teoria e Metodologia do Treino Desportivo e estas unidades curriculares de especialização consolidou uma via formativa que aproxima, de modo sistemático, os fundamentos científicos, a didática específica de cada modalidade e as exigências da prática competitiva contemporânea.

## Três pilares, três perspectivas

Neste enquadramento histórico, institucional e pedagógico, a consolidação da unidade curricular Teoria e Metodologia do Treino Desportivo pode ser compreendida, de forma particularmente elucidativa, a partir das contribuições de três docentes que, em momentos distintas e com ênfases próprias, lhe imprimiram identidade, coerência conceptual e orientação aplicada. Justifica-se, por isso, analisar três perspectivas complementares. Vítor Frade observou, conceptualizou e ensinou o Treino Desportivo como um sistema complexo, incorporando na unidade curricular contributos oriundos da Teoria Geral dos Sistemas e da Cibernética. A metodologia da periodização tática por ele proposta redefiniu a organização do treino ao colocá-lo sob o primado do modelo de jogo e da especificidade contextual, ancorando o processo de preparação em princípios derivados da análise sistémica do futebol (Borges, 2015). Com isso, rompeu-se com a fragmentação clássica entre as dimensões física, técnica e tática, passando a privilegiar-se unidades de treino integradas e microciclos capazes de reproduzir, com elevada representatividade, a complexidade do jogo real. Licenciado em Educação Física e Filosofia, e com experiência em equipas técnicas de futebol de alto rendimento, Vítor Frade corporizou a figura do professor-treinador que pensa o jogo a partir de uma matriz de complexidade e de sistemas dinâmicos não lineares. A periodização tática, entendida como metodologia que integra de forma indissociável dimensões tática, técnica, física e psicológica, inscreve o Treino Desportivo num paradigma em que cada exercício é concebido como expressão do modelo de jogo e não como soma de partes isoladas (Gomes, 2008). Nascido e amadurecido na Universidade do Porto, este enquadramento influenciou de forma profunda o futebol de alto rendimento em Portugal e no estrangeiro, tornando-se referência metodológica internacional. A mensagem-chave que dele emerge é clara: a tática, entendida como matriz estruturante do modelo de jogo, aumenta a representatividade das tarefas, potencia a especificidade das adaptações, reforça a transferência do treino para a competição e oferece à Teoria e Metodologia do Treino Desportivo um quadro conceptual que aproxima a prática profissional de uma “ciência do jogo” contextualizada e situada.

António Marques destacou-se pela reflexão, pela intervenção e pelo ensino no domínio da formação desportiva de crianças e jovens, enfatizando a planificação a longo prazo, a adequação pedagógica dos estímulos e a crítica à especialização precoce em contextos competitivos (por exemplo Marques, 1987). Tendo no desporto de crianças e jovens a sua principal área de interesse académico, concentrou aí uma parte significativa da sua obra escrita, contribuindo

para consolidar um vocabulário técnico rigoroso e uma gramática própria do treino em idades de formação (Garganta, 2021). Os seus contributos incluem textos relevantes sobre periodização em idades jovens (por exemplo Marques, 1993), que ajudaram a fixar linguagem, critérios de qualidade e alertas éticos. Ao valorizar fases sensíveis do desenvolvimento, arquiteturas competitivas progressivas, modelos de deteção e promoção de talentos, e trajetórias de participação sustentáveis, contribuiu para uma visão evolutiva do treino, em que o rendimento futuro é indissociável da coerência pedagógica do percurso formativo.

Sendo um dos principais precursores do Treino Desportivo enquanto ramo de aplicação das Ciências do Desporto, António Marques ajudou a estruturá-lo como especialidade académica com identidade própria e forte ancoragem pedagógica. Ao criar os Centros Experimentais de Treino Desportivo, concebeu uma das mais bem-sucedidas inovações pedagógicas deste domínio, ao colocar estudantes do último ano da licenciatura em contexto real de treino durante uma época desportiva completa, em articulação com clubes, associações e federações. Este dispositivo formativo, sintetizado na expressão “treinar um treinador treinando” (Vilas-Boas, 2020), materializa a ideia de que a formação académica em treino deve articular cultura científica, filosofia do treino e prática supervisionada em terreno real. Nesta perspectiva, o Treino Desportivo é entendido como processo sistemático de preparação que, mais do que se limitar uma lente biológica, é eminentemente formativo, educativo e didático, com implicações diretas na construção de contextos competitivos, na gestão da carga e na relação entre exigência e bem-estar dos jovens praticantes. A mensagem-chave que deixa é exigente: sem uma pedagogia da periodização, uma gestão criteriosa das oportunidades competitivas e uma atenção fina à maturação biológica e psicológica, o treino compromete a aprendizagem, a saúde e o rendimento a longo prazo.

José Oliveira centrou a sua atuação académica na fisiologia do exercício aplicada ao controlo da carga de treino e à resposta adaptativa ao esforço, articulando conhecimento de base com problemas concretos da prática (ADN FADEUP, 2025). Impulsionou a integração de indicadores fisiológicos na planificação e no controlo do treino, cruzando limiares de intensidade, mensuração do consumo de oxigénio, dinâmica da frequência cardíaca e marcadores de fadiga e recuperação com métricas de desempenho em contexto real, com particular atenção aos desportos de resistência e àqueles em que a carga crónica desempenha um papel decisivo no rendimento (ADN FADEUP, 2025). Nas suas obras, contribuiu para clarificar os mecanismos pelos quais o treino condiciona o sistema cardiovascular, o músculo esquelético e o metabolismo,

reforçando uma lógica de prescrição informada por uma leitura integrada das respostas agudas e das adaptações crónicas (Schmidt et al., 2022). A sua perspetiva consolidou a presença da fisiologia aplicada no ensino do Treino Desportivo, conferindo maior precisão ao controlo do esforço e à interpretação funcional dos indicadores de adaptação.

O seu trabalho académico e a sua liderança institucional reforçaram a centralidade da monitorização de variáveis fisiológicas representativas da carga interna e da tradução da evidência para a prática, com especial incidência na resistência, na saúde do desportista e na relação entre treino físico, risco de lesão e desempenho competitivo (ADN FADEUP, 2025). Através de projetos de investigação, orientação de teses e colaboração com equipas de alto rendimento, promoveu a utilização crítica e articulada de testes de terreno e de laboratório, bem como a leitura integrada de dados fisiológicos, biomecânicos e de carga externa. Esta orientação encontra expressão, por exemplo, em estudos com avaliação isocinética da força e análise de perfis musculares relevantes para desempenho e prevenção de lesões (Magalhães et al., 2004), bem como em ensaios com programas de treino aeróbio e resistido que documentam adaptações funcionais e alterações de composição corporal (Wanderley et al., 2015). A mensagem-chave que emerge da sua atuação é igualmente clara: o treino eficaz respeita a biologia da adaptação, conjuga estímulo e recuperação de forma individualizada, ancora-se em métricas válidas e contextualizadas, e exige que os treinadores compreendam, em linguagem acessível, o significado funcional dos indicadores que orientam as decisões quotidianas de carga.

### Balanço crítico

Em resultado do labor de Vítor Frade, António Marques e José Oliveira, a unidade curricular Teoria e Metodologia do Treino Desportivo afirmou-se como um eixo estruturante da consolidação académica da instituição, acompanhando a transição do ISEF-Porto para a FADEUP e reforçando uma identidade universitária sustentada em exigência científica e relevância aplicada (Fonseca, 2016). A articulação entre as suas perspetivas evidencia um campo disciplinar que se tornou mais robusto à medida que integrou complexidade contextual, racionalidade pedagógica e controlo fisiológico e biomecânico da carga como linguagens complementares, evitando reduzir o treino à mera execução das técnicas de base das modalidades desportivas. Neste percurso, o trabalho desenvolvido no Porto — sem esquecer o papel pioneiro do INEF e ISEF-Lisboa; Carvalho (1985), Monge da Silva (1988) — assumiu particular relevância ao promover, desde cedo, a integração entre ciência e treino, ao estimular a criação de metodologias originais e ao formar quadros com literacia

científica aplicável a diferentes níveis e contextos de prática (Marques, 1990; Vilas-Boas, 2020).

Este legado apoia-se numa matriz formativa que aproxima teoria e prática, valoriza dispositivos de aprendizagem em contexto real e uma cultura de decisão informada. Todavia, também expõe tensões já anteriormente identificadas (Fonseca, 2016), nomeadamente entre modelos consolidados e necessidade de atualização e padronização, entre exigência competitiva e proteção formativa, e entre indicadores mensuráveis e leitura contextual do desempenho. Por isso, a qualidade futura deste projeto depende da capacidade da unidade curricular para manter coerência conceptual sem perder operacionalidade, garantindo critérios de qualidade transferíveis entre modalidades desportivas e perfis de praticantes. Exige-se, igualmente, continuidade institucional, para que a inovação pedagógica, a investigação aplicada e a ligação ao terreno não fiquem dependentes de trajetórias individuais, mas se traduzam em rotinas curriculares, cultura de monitorização e dispositivos de supervisão estáveis, como já assinalado por Marques (2016). Em síntese, consolidaram-se fundamentos, legitimidade académica e relevância aplicada, mas a vitalidade futura desta herança dependerá da capacidade de integrar ciência, pedagogia e prática com rigor, criticidade e continuidade, preservando a centralidade do processo educativo e a responsabilidade ética do treino.

### Conclusão e agenda para a próxima década

A herança de Vítor Frade, António Marques e José Oliveira mostra que o Treino Desportivo pode afirmar-se simultaneamente como ciência e arte, método e criatividade, rigor analítico e sensibilidade ao contexto. Estes três protagonistas, a par de outros nomes igualmente relevantes — entre os quais se destacam Isabel Mesquita, João Paulo Vilas-Boas, José Augusto Santos e Júlio Garganta — contribuíram de forma decisiva para o desenvolvimento e a consolidação do Treino Desportivo dentro e fora da Universidade do Porto (ver, por exemplo, Garganta, 1991). O próximo ciclo exige preservar esta identidade híbrida e, em simultâneo, atualizá-la, evitando a sua diluição quer por modas metodológicas, quer por tecnicismos desligados da pedagogia do treino e da compreensão profunda da competição e dos praticantes. O trabalho desenvolvido no Porto construiu uma referência de pensamento e prática que ultrapassa o contexto local, mas a sua projeção futura dependerá da capacidade de manter a ciência ao serviço do desportista e da equipa, em diálogo crítico com os desafios emergentes do desporto contemporâneo. Esta reflexão constitui também uma homenagem aos 50

anos da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e coincide com a celebração dos 20 anos da revista *Motricidade*, reforçando a importância de articular história, identidade e futuro numa mesma narrativa, capaz de inspirar novas gerações de investigadores e treinadores.

Considero o Treino Desportivo uma área do conhecimento aplicada e intrinsecamente interdisciplinar, sustentada por contributos da fisiologia, da biomecânica, da psicologia e da pedagogia do desporto, entre outros, mas dotada de princípios metodológicos próprios que orientam a intervenção e a distinguem de outras formas de atividade física. Em paralelo, reconheço-lhe uma dimensão de arte e prática pedagógica, na medida em que cada desportista e cada contexto colocam problemas singulares, exigindo decisões adaptativas que nem sempre se esgotam na evidência disponível. Por isso, entendo o treino como prática fundamentada em ciência, mas enriquecida pela experiência e pela intuição profissional do treinador e das equipas técnicas. Tive o privilégio de vivenciar este domínio desde cedo, primeiro como estudante nos Centros de Treino e, mais tarde, como docente desses mesmos contextos na área da Natação. Nas unidades curriculares Metodologias II e III — Treino Desportivo aprofunda-se essa aproximação a diferentes formas de prática profissional, através da formalização de protocolos que viabilizam prática pedagógica tutelada em contexto real, envolvendo clubes desportivos, associações territoriais e federações nacionais.

Mais recentemente, assumi a lecionação e a regência da unidade curricular Teoria e Metodologia do Treino Desportivo, com a responsabilidade de, em colaboração com o colega Paulo Colaço — e com a coordenação científica e pedagógica da instituição, contribuir para a consolidação da excelência da FADEUP nos planos nacional e internacional, no domínio das Ciências do Desporto em geral e, em particular, no campo do Treino Desportivo. É a partir dessa responsabilidade que encaro o futuro com uma combinação de preocupação e esperança. Entre os desafios que hoje se colocam, destaco a redução do tempo efetivamente dedicado à leitura, à escrita e ao estudo aprofundado por parte de muitos estudantes, bem como a tendência para uma utilização acrítica e excessivamente dependente de ferramentas de inteligência artificial. Num domínio como o Treino Desportivo, estas tendências podem fragilizar a formação de um pensamento rigoroso, autónomo e criticamente fundamentado, precisamente quando mais se exige capacidade para interpretar contextos complexos, articular conhecimento interdisciplinar e tomar decisões pedagogicamente sustentadas.

Apesar destas preocupações, mantenho razões consistentes para esperança quanto à capacidade de renovação pedagógica

e científica do Treino Desportivo na próxima década. A evolução tecnológica em curso, longe de representar apenas um fator de ameaça ou de simplificação do trabalho intelectual, poderá também reconfigurar os modos de vida, os tempos de prática e as necessidades de acompanhamento especializado, abrindo ao Treino Desportivo novas possibilidades de intervenção e aprofundamento profissional. Neste contexto, importa que a formação universitária saiba incorporar, de forma crítica e pedagogicamente orientada, recursos emergentes como plataformas digitais, vídeo-aulas, sistemas de monitorização, análise de desempenho assistida por dados e ambientes híbridos de ensino-aprendizagem. Utilizadas com critério, estas ferramentas podem qualificar as aulas, diversificar os modos de acesso ao conhecimento, reforçar o apoio teórico ao estudo autónomo e aproximar ainda mais a formação académica das exigências contemporâneas da prática. A agenda da próxima década deverá, por isso, passar não apenas pela adoção de novas tecnologias, mas pela sua integração inteligente num modelo pedagógico exigente, capaz de formar treinadores mais cultos, mais reflexivos e mais aptos para intervir em contextos desportivos progressivamente mais complexos.

Em última análise, continuo a entender o Treino Desportivo como um domínio cuja base científica permanece ancorada, antes de mais, na realidade biológica da adaptação. É nesse plano primeiro que o treino encontra a sua razão de ser: a carga perturba o organismo, desencadeia respostas celulares e sistémicas e conduz, consoante a sua natureza, magnitude e gestão temporal, a processos de adaptação, estagnação ou dano. A pedagogia não substitui esta base biológica, mas confere-lhe sentido formativo, cultural e metodológico, enquadrando a intervenção do treinador na singularidade dos praticantes e dos contextos. Do mesmo modo, o controlo do treino não pode ser entendido como mera acumulação indiferenciada de informação, questão há muito ultrapassada (ver Proença, 1985), mas antes como um processo contínuo de observação, interpretação e decisão, orientado para compreender tendências, comparar respostas com referenciais prévios e ajustar a carga de forma individualizada, de modo a potenciar o desempenho e a reduzir o risco de lesão. É neste equilíbrio entre fundamento fisiológico e biomecânico, mediação pedagógica e leitura crítica da informação disponível que vejo o futuro da área. Procurarei, juntamente com os colegas do Treino Desportivo em geral e da unidade curricular Teoria e Metodologia do Treino Desportivo em particular, ser merecedor do legado que nos foi deixado pelas três personalidades homenageadas neste texto, dando-lhe continuidade com rigor, responsabilidade e abertura ao futuro.

## REFERÊNCIAS

- ADN FADEUP (2025). *José Oliveira*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Recuperado de <https://mkt.up.pt/fadeup/adn-fadeup/adn-fadeup-jose-oliveira>
- Borges, P. H. (2015). Periodização tática: fundamentos e perspectivas. Entrevista com Dr. Vítor Manuel da Costa Frade. *Conexões*, 13(1), 180–204. <https://doi.org/10.20396/conex.v13i1.2155>
- Carvalho, A. (1985). Organização e condução do processo de treino (IV). *Horizonte Revista de Educação Física e Desporto*, 2(10), 127–131.
- Costa, A. (1987). Para uma perspectiva do treino da resistência com jovens. *Horizonte Revista de Educação Física e Desporto*, 4(21), 83–86.
- FADEUP (2025). *Historial da Faculdade*. FADEUP. Recuperado de <https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/p/historial>
- Fonseca, A. M. (2016). Nota editorial: 40 anos de construção de uma Escola — reconhecimento de um labor. Em homenagem ao Professor Jorge Bento. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 16(Supl. 1), 9–11. <https://doi.org/10.5628/rpcd.16.S1.09>
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino no futebol. *Horizonte Revista de Educação Física e Desporto*, 7(42), 196–200.
- Garganta, J. (2021). Professor, mentor, referência e inspiração. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 21(Supl. 1), 51–69. <https://doi.org/10.5628/rpcd.21.S1.51>
- Gomes, M. S. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a periodização tática*. MC Sports.
- Magalhães, J., Oliveira, J., Ascensão, A., & Soares, J. (2004). Concentric quadriceps and hamstrings isokinetic strength in volleyball and soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44(2), 119–125.
- Marques, A. (1987). Considerações sobre a iniciação desportiva. *Horizonte Revista de Educação Física e Desporto*, 5(28), 12–16.
- Marques, A. (1990). Treino desportivo: área de formação e investigação. *Horizonte Revista de Educação Física e Desporto*, 7(39), 97–106.
- Marques, A. (1993). A periodização do treino em crianças e jovens. In J. Bento & A. Marques (Eds.), *A ciência do desporto, a cultura e o homem* (pp. 243–258). FCDEF-UP.
- Marques, A. (2016). A construção de uma escola. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 16(Supl. 1), 26–41. <https://doi.org/10.5628/rpcd.16.S1.26>
- Melo Barreiros, H. (1985). Sessão solene de abertura de ano académico da Universidade e comemoração do décimo aniversário do ISEF. *Ludens*, 11(2), 5–6.
- Monge da Silva, D. M. (1988). Horizonte com... Monge da Silva. *Horizonte Revista de Educação Física e Desporto*, 4(24), 183–186.
- Neto, C. (2016). A criação dos Institutos Superiores de Educação Física (Dec.-Lei 675/75). *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 16(Supl. 1), 12–25. <https://doi.org/10.5628/rpcd.16.S1.12>
- Pinto, J., & Matos, Z. (1994). A gestão da unidade de treino. *Horizonte Revista de Educação Física e Desporto*, 11(64), 141–146.
- Proença, J. (1985). Controlo do treino: necessidade ou emergência? *Horizonte Revista de Educação Física e Desporto*, 2(8), 52–54.
- Schmidt, C., Moreira-Gonçalves, D., Santos, M., Leite-Moreira, A., & Oliveira, J. (2022). Physical activity and exercise training in heart failure with preserved ejection fraction: Gathering evidence from clinical and pre-clinical studies. *Heart Failure Reviews*, 27(2), 573–586. <https://doi.org/10.1007/s10741-020-09973-5>
- Vilas-Boas, J. P. (2020). Editorial: Treinar os treinadores treinando. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 20(3), 9–15. <https://doi.org/10.5628/rpcd.20.03.09>
- Wanderley, F. A. C., Oliveira, N. L., Marques, E., Moreira, P., Oliveira, J., & Carvalho, J. (2015). Aerobic versus resistance training effects on health-related quality of life, body composition, and function of older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 34(3), NP143–NP165. <https://doi.org/10.1177/0733464812468502>

