

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM



REVISTA DA UIIPS

Unidade de
Investigação
[IP Santarém]



NÚMERO ESPECIAL

RESUMOS DO CONGRSSO "INVESTIGAÇÃO EM QUALIDADE DE VIDA, INOVAÇÃO E TECNOLOGIA"

Editores

Diretor e Subdiretor da UIIPS
Pedro Sequeira (ESDRM)
Marília Henriques (ESAS)

Conselho Editorial

Escola Superior Agrária (ESAS)

Artur Amaral
Marília Henriques
Paula Ruivo

Escola Superior de Desporto (ESDRM)

António Vences de Brito
João Moutão
Luís Cid
Rita Santos Rocha

Escola Superior de Educação (ESES)

Maria Barbas
Maria João Cardona
Susana Colaço

Escola Superior de Gestão e Tecnologia (ESGTS)

João Samartinho
Susana Leal

Escola Superior de Saúde (ESSS)

Hélia Dias
Isabel Barroso
José Amendoeira

Ficha Técnica

ISSN 2182-9608
Periodicidade: 5 números por ano
Características: Politémica mas com números temáticos
Suporte: Digital

Edição e Distribuição

Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS) <http://ojs.ipsantarem.pt/>

Propriedade

Instituto Politécnico de Santarém
Complexo Andaluz, Apartado 279
2001-904 Santarém

www.ipsantarem.pt

ÍNDICE

EL DISFRUTE COMO MEDIADOR EN LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR SOCIAL Juan Antonio Moreno Murcia	1
BEM-ESTAR NO CONTEXTO DE TRABALHO Maria José Chambel	2
ACESSO ABERTO E CIÊNCIA ABERTA: ONDE ESTAMOS E POR ONDE VAMOS? Eloy Rodrigues	3
SINCRONIZAÇÃO E AUTO-ORGANIZAÇÃO EM SISTEMAS DINÂMICOS David Catela	4
CANCRO COLO RETAL E DO ESTÔMAGO: IMPACTO ECONÓMICO, MODELAÇÃO E PROJEÇÃO DA INCIDÊNCIA Ricardo Miguel Vieira de São João	5
CIRCUITOS CURTOS AGROALIMENTARES E GOVERNANÇA TERRITORIAL Paula Ruivo e José Carvalho	6
GOVERNANCE, INNOVATION AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT IN A RURAL TERRITORY: THE GLOBALIZED CORK VALUE CHAIN IN CORUCHE Pedro Oliveira; Maria de Fátima Ferreiro e Cristina de Sousa	7
INTERNACIONALIZAÇÃO DO AZEITE PORTUGUÊS – OPORTUNIDADES E LIMITAÇÕES EM TRÊS MERCADOS POTENCIAIS André Vala e Paula Ruivo	8
LIDERANÇA E SATISFAÇÃO DOS COLABORADORES: UM ESTUDO DE CASO APLICADO A ORGANIZAÇÕES DE ECONOMIA SOCIAL Maria do Céu Freire e Susana Leal	9
MOTIVAÇÃO NO TRABALHO E DESEMPENHO INDIVIDUAL: UM ESTUDO APLICADO A IPSS DO CONCELHO DE SALVATERRA DE MAGOS Vanessa Oliveira e Susana Leal	10
DISPOSITIVOS DE EMERGÊNCIA SATÉLITE - DELORME & SPOT Henrique Frazão	11
DRONES NA SAÚDE E NO SOCORRO Henrique Frazão	12
R, UM SOFTWARE LIVRE DE ANÁLISE ESTATÍSTICA. A FORÇA DA COLABORAÇÃO Ana Paulo; Manuel Adaixo; Rita Neres; Albertina Ferreira e Anabela Grifo	13
A COMPONENTE DE INVESTIGAÇÃO DOS RELATÓRIOS DE ESTÁGIO SOBRE O ENSINO-APRENDIZAGEM DA MATEMÁTICA NO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO Neusa Branco e Susana Colaço	14
A FORMAÇÃO DO ENFERMEIRO EM CUIDADOS CONTINUADOS – UM ESTUDO DE CASO Celeste Godinho e Marta Rosa	15
AFINAL PARA QUE SERVE A MATEMÁTICA? APLICAÇÕES NO DIA A DIA DAS CIÊNCIAS AGRÁRIAS Rita Neres; Ana Paulo; Manuel Adaixo; Anabela Grifo e Albertina Ferreira	16
AS SIMETRIAS COMO LUGAR DE IMPLEMENTAÇÃO DE PROPOSTAS PEDAGÓGICAS INTEGRADORAS NO 1.º CEB Sofia Valentim e Sandrina Milhano	17
COMPETÊNCIAS NÃO TÉCNICAS EM ENFERMAGEM PRÉ-HOSPITALAR: UM MODELO DE ANÁLISE José Amendoeira e Emília de Carvalho	18
IMPACTO DE LA ACREDITACIÓN DE “CARRERA UNIVERSITARIA” EN LA AUTOEVALUACIÓN EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA REPÚBLICA DEL PARAGUAY Rita Thiebeaud Hellemans	19
MULTICULTURALIDADE NOS CUIDADOS DE ENFERMAGEM À FAMÍLIA: UM ESTUDO DE CASO ANÁLISE Telma Santos; Ana Spínola; Alcinda Reis Celeste Godinho	20
O CONTRIBUTO DAS ATIVIDADES DE INVESTIGAÇÃO EM CIÊNCIAS E DA INTERDISCIPLINARIDADE NA PROMOÇÃO DAS APRENDIZAGENS NO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO Diana Dias; Marisa Correia e Maria Clara Martins	21

O PROCESSO DE CUIDADOS DESENVOLVIDO PELO ESTUDANTE DE ENFERMAGEM EM CONTEXTO DE ENSINO CLÍNICO Ana Spínola e José Amendoeira	22
O PROJETO “GINÁSIO DAS PALAVRAS” COMO INCENTIVO À PRODUÇÃO TEXTUAL Ana Ramalhete; Inês Teixeira; Mónica Perestrelo e Sofia Valentim	23
ORIENTAÇÕES CURRICULARES: DA DIVERSIDADE À (DES)IGUALDADE DE OPORTUNIDADES Fátima Linguíça e Sónia Galinha	24
PERSPETIVAS DE FUTUROS PROFESSORES E EDUCADORES SOBRE A LITERATURA INFANTIL COMO RECURSO PARA O ENSINO E A APRENDIZAGEM DA MATEMÁTICA Maria Clara Martins e Raquel Santos	25
REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA: METANÁLISE E METASÍNTESE José Amendoeira e Emília de Carvalho	26
A MÚSICA ENQUANTO ESTRATÉGIA PROPORCIONADORA DE ESTÍMULOS PARA O DESENVOLVIMENTO GLOBAL DOS ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS Ana Tinta e Sandrina Milhano	27
A PRÁTICA ARTÍSTICA NUM PROJETO DE VALORIZAÇÃO DO ENVELHECER Sandrina Milhano	28
PRODUÇÃO CINEMATOGRAFICA, INTUIÇÃO E CRIATIVIDADE Ana da Silva e José Manuel Soares	29
A PROMOÇÃO E O DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS NO 9º ANO DE ESCOLARIDADE – RESULTADOS DA INTERVENÇÃO DO PROJETO OFICINA DA PREVENÇÃO Inês São Miguel, Maria João Santos e Sónia Galinha	30
O CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO SOCIAL DA ESES E OS SEUS ESTUDANTES Francisco Silva; Helena Val; Leonor Teixeira; Raquel Santos e Susana Colaço	31
OFICINA DA REINserÇÃO Mafalda Monteiro e Sónia Galinha	32
RAZÕES PARA ACOLHER PESSOAS REFUGIADAS: DAS REPRESENTAÇÕES À AÇÃO Ana da Silva; Ana Geraldês; Ana Ramos; Catarina Faria; Catarina Fonseca; Catarina Romão; Diogo Pires; Joana Maneta; João Paulo Espinho; Maria Beatriz Henriques; Mariana Pedro; Marta Dias; Matilde Rodrigues; Mónica Vieira; Neusa Branco; Rafael Vitorino e Sandra da Conceição	33
SENSIBILIZAR PARA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR: UM PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA Marisa Correia e Elisabete Linhares	34
A CONGREGAÇÃO DE AÇÕES DAS ESCOLAS DO IPSANTARÉM AO SERVIÇO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA Rita Neres; Anabela Vitorino; Isabel Piscalho; Jorge Constatino; José Lourenço; Paula Azevedo; Henrique Frazão; Anabela Grifo; Albertina Ferreira e Mafalda Ferreira	35
PLURIDISCIPLINARIDADE DO IPSANTARÉM NA INTERVENÇÃO JUNTO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA Rita Neres; Anabela Vitorino; Isabel Piscalho; Jorge Constatino; José Lourenço; Paula Azevedo; Henrique Frazão; Anabela Grifo; Albertina Ferreira e Mafalda Ferreira	36
A PRODUÇÃO CIENTÍFICA DO IPSANTARÉM: O REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL (RCIIPS) ENQUANTO FERRAMENTA DE GESTÃO Dina Rocha; Marília Henriques & Pedro Sequeira	37
PERCEÇÃO DE ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM Thaizi Barbosa; Matheus Zica; Fernando Quaresma; Jaqueline Sonati; Guiomar Batello e Erika da Silva Maciel	38
PRODUÇÃO CIENTÍFICA NO IPSANTARÉM Pedro Sequeira & Marília Henriques	39
PROGRAMA BRINCADORES DE SONHOS: EDUCAR PARA O EMPREENDEDORISMO E A CIDADANIA Jacinto Jardim e Anabela Pereira	40
TRAJETÓRIAS, MOTIVAÇÕES E PROJETOS DE ADULTOS QUE “REGRESSAM À ESCOLA” Luísa Delgado	41
AS ATITUDES E CRENÇAS SOBRE A SEXUALIDADE NA PERSPETIVA DOS ENFERMEIROS Hélia Dias; Olímpia Cruz; Conceição Santiago; Teresa Carreira; Ana Spínola e José Amendoeira	42

RELIGIOSIDADE E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO Lino Martinho; Daniela Pinto e Luís Gonzaga	43
A ELABORAÇÃO DE UMA ENTREVISTA ETNOGRÁFICA NO PROCESSO DE INVESTIGAÇÃO Mário Silva e José Amendoeira	44
BIOETHICAL DILEMMA IN EMERGENCY AND CRITICAL CARE. A MULTICULTURAL PERSPECTIVE Maria do Rosário Pinto	45
CONSTRUÇÃO DA ESCALA CIAR – UM PERCURSO METODOLÓGICO Marta Rosa; José Amendoeira e Maria Manuela Martins	46
EDUCAÇÃO TERAPÊUTICA DA PESSOA COM DIABETES MELLITUS Maria do Rosário Pinto; Pedro Parreira; Marta Basto; Cátia Pena; Dina Bernardino e Sofia Rodrigues	47
NÍVEL DE ESTRESSE EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE DE UNIDADES DE PRONTO ATENDIMENTO DO BRASIL Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma; Jonathan Souza Sarraf; Winter Santos Figueiredo; Laércio Paiva; Matheus Morbeck Zica; Thaizi Campos Barbosa; Fernando Adami; Jaqueline Girnos Sonati e Erika da Silva Maciel	48
O SENTIDO DE COERÊNCIA NA PESSOA ADULTA COM DIABETES MELLITUS TIPO 2. Maria do Rosário Pinto; Pedro Parreira; Marta Basto; Ana Rita Batalha; Ângelo Santos; Florbela Mogas e Margarida Rodrigues	49
PERCEÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, ESTRESSE, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CRONOTIPO EM UM GRUPO DE ENFERMEIROS DAS UNIDADES DE PRONTO ATENDIMENTO DO BRASIL Bhárbara Karolline Rodrigues Silva; Matheus Morbeck Zica; Thaizi Campos Barbosa; Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma; Jaqueline Girnos Sonati e Erika da Silva Maciel	50
QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES SUBMETIDOS A REVASCULARIZAÇÃO DO MIOCÁRDIO Eliana Nascimento; Douglas Rosa; Alessandra Teodoro; Jaqueline Sonati; Fernando Quaresma; Erika da Silva Maciel; Teresa Santos e Milva De Martino	51
QUALIDADE DE VIDA E ESTADO NUTRICIONAL DE INDIVÍDUOS ADULTOS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL Lais Di Angelis Guilherme; Paloma Carvalho dos Reis; Alexandra Magna Rodrigues; Aline Liz de Faria; Maria Cláudia Diniz Figueiredo; Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma; Erika da Silva Maciel; Jaqueline Girnos Sonati	52
REDE NACIONAL DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS: SUSTENTABILIDADE COM SEGURANÇA Celeste Godinho; Marta Rosa; António Simões; Ana Prata; Tiago Nascimento; Nuno Almeida; Graça Eliseu e Miguel Fausto	53
SIMULAÇÃO E COMPETÊNCIAS NÃO TÉCNICAS EM EMERGÊNCIA PRÉ-HOSPITALAR (SCEPH): PROCESSO DE CONSTRUÇÃO DE UMA ESCALA José Amendoeira; Emília Carvalho e Maria Regina Ferreira	54
O LUTO – UMA INTERVENÇÃO INTERDISCIPLINAR José Amendoeira; Alcinda Reis; Teresa Coelho e Clara André	55
VIVÊNCIAS AFETIVAS E SEXUAIS DO IDOSO Eliana Nascimento; Adrielle Teixeira; Silvana Ernesto; Fernando Quaresma; Jaqueline Sonati; Erika da Silva Maciel; Teresa Santos e Milva De Martino	56
AQUISIÇÃO VETORIAL DE DADOS: APLICAÇÃO À QUINTA DO GALINHEIRO Albertina Ferreira; Anabela Grifo e Rita Neres	57
AVALIAÇÃO DE ALGUNS ELEMENTOS CLIMÁTICOS NA REGIÃO DO RIBATEJO Alexandra Fino; Ana Paulo e Mafalda Ferreira	58
AVALIAÇÃO DE DIFERENTES DOSES DE POTÁSSIO NA PRODUÇÃO E QUALIDADE DA BATATA DE INDÚSTRIA “HERMES” Amaral, A. e Santos, A.	59
CLASSIFICAÇÃO SUPERVISIONADA E NÃO SUPERVISIONADA DO ORTOFOTO DA QUINTA DO GALINHEIRO Anabela Grifo; Albertina Ferreira e Rita Neres	60
EFEITO DA IDADE FISIOLÓGICA DA BATATA-SEMENTE (<i>SOLANUM TUBEROSUM</i> L.) NA VARIEDADE DE INDÚSTRIA “HERMES”. AVALIAÇÃO DO CO₂ SUBESTOMÁTICO, TAXA DE TRANSPIRAÇÃO, CONDUTÂNCIA ESTOMÁTICA, TAXA DE FOTOSSÍNTESE E PRODUTIVIDADE Luís Ferreira e Artur Amaral	61

EFEITO DA MONDA MANUAL DE BOTÕES, FLORES E FRUTOS NA CONCENTRAÇÃO DE MATURAÇÃO DA VARIEDADE DE PIMENTO, PARA INDÚSTRIA, “TORPEDO” Amaral, A e Caetano, J	62
ENSAIO DE CAMPO PARA O ESTUDO DA RESPOSTA DA CULTURA DA BATATA (<i>SOLANUM TUBEROSUM</i>) À APLICAÇÃO DO PRODUTO COMPOSTADO À BASE DE LAMAS DE DEPURAÇÃO URBANAS E BIOMASSA FLORESTAL António Marques e Mafalda Ferreira	63
RASTREIO DE <i>ALTERNARIA SP.</i> EM SEMENTES DE BRÓCOLO Cátia Agostinho; Eugénio Diogo; Maria do Céu Godinho e Ana Pinto	64
A RELAÇÃO ENTRE O BEM-ESTAR ANIMAL E A HIGIENE E A SEGURANÇA EM CARNE DE SUÍNO António Raimundo; Marta Meliciano e Ana Neves	65
AValiação DA IMPORTÂNCIA DA ROTULAGEM NUTRICIONAL E DA SEGURANÇA ALIMENTAR PELOS CONSUMIDORES Inês Cruz; Catarina Miranda e Paula Pinto	66
AValiação DA MICROBIOTA EM BACALHAU ULTRACONGELADO EMBALADO EM VÁCUO DISPONÍVEL NO COMÉRCIO Ana Barros e Ana Neves	67
AValiação MICROBIOLÓGICA DURANTE O PROCESSO TRADICIONAL DE PREPARAÇÃO DO BACALHAU SALGADO SECO PARA CONGELAÇÃO Patrícia Moita; Marília Henriques; Célia Quintas e Ana Neves	68
AValiação PRELIMINAR DO NOVO MÉTODO ISO 14189:2013, PARA PESQUISA E QUANTIFICAÇÃO DE <i>Clostridium perfringens</i> EM ÁGUAS DE CONSUMO HUMANO. Ana Rita Esteves; Ana Machado e Ruth Pinto	69
AValiação SENSORIAL, INSTRUMENTAL E REOLÓGICA DE EMULSÕES INVERSAS ALIMENTARES Maria Gabriela Lima; António Diogo e Ana Santos	70
DESENVOLVIMENTO DE NOVO PRODUTO: CREME DE BARRAR DE ABÓBORA Maria Gabriela Lima; Cristina Laranjeira; Ana Santos; Daniela Antunes; João Eliseu; João Garcia; Mariana Piedade; Rodrigo Miranda; Sara Correia; António Raimundo; Maria Adelaide Oliveira; Maria Conceição Faro; Marília Henriques e Gonçalo Pereira	71
EFEITO DA VARIAÇÃO SAZONAL, DA ADIÇÃO DE TRANSGLUTAMINASE E DE FIBRA DE GLUCOMANANO NA TEXTURA E AVALIAÇÃO SENSORIAL DE FIAMBRE DE DOURADA (<i>SPARUS AURATA</i>) DE AQUACULTURA Ana Ribeiro; Miguel Elias; Bárbara Teixeira; Helena Vieira e Rogério Mendes	72
HÁBITOS DE CONSUMO DE PRODUTOS ALIMENTARES CONTENDO CAFÉINA NUMA POPULAÇÃO DE JOVENS ESTUDANTES ATIVOS Filomena Calixto; Diana Eustáquio e Maura Alves	73
IMPLEMENTAÇÃO DO MÉTODO ISO 9308 (1): 2014 PARA PESQUISA E QUANTIFICAÇÃO DE COLIFORMES E <i>Escherichia coli</i> EM ÁGUAS PARA CONSUMO HUMANO Marta Martins; Ana Machado e Marília Henriques	74
INDICADORES DE DEGRADAÇÃO DA QUALIDADE, NO ÂMBITO DA PREVENÇÃO, REQUALIFICAÇÃO E VALORIZAÇÃO DE ÓLEOS ALIMENTARES USADOS Cristina Laranjeira; Cláudia Ventura; Isabel Torgal; Maria Conceição Faro; Maria Fernanda Ribeiro; Maria Gabriela Lima; Marília Henriques; Sara Bermejo e Sara Santos	75
TECNOLOGIA VINAGREIRA: COMPOTA AGRIDOCE DE ABÓBORA EM GLAZE DE VINAGRE BALSÂMICO E PICKLES FRESH PACK DE ABÓBORA, COM PÊRA E PEQUENOS FRUTOS Cristina Laranjeira; Ana Pereira; André Aires; Daniela Barreto; Elsa Silva; Filipa Batista; Inês Duarte; Inês Lourenço; Joana Rodrigues; Mariana Ribeiro; Melissa Albuquerque; Nuno Mariquitos; Paula Lourenço; Ronice Silva; Tatiana Gonçalves; Vera Bento; António Raimundo; Maria Adelaide Oliveira; Maria Conceição Faro; Maria Fernanda Ribeiro; Maria Gabriela Lima; Marília Henriques e Gonçalo Pereira	76
UTILIZAÇÃO DE PROTEÍNAS VEGETAIS E EXTRATOS DE LEVEDURAS COMO PRODUTOS ALTERNATIVOS ÀS GELATINAS PARA COLAGEM DE VINHOS TINTOS Rodrigues, J.P.; Lopes, D. e Mira, H.	77
GESTÃO DE ÁGUAS E RESÍDUOS: SISTEMAS DE INDICADORES DOS PROCESSOS DE PLANEAMENTO Rosa Coelho e José Carvalho	78
A EXPERIÊNCIA INFLUENCIA A EFICÁCIA DO TREINADOR DE FUTEBOL? UMA PERSPETIVA DE TREINADORES COM DIFERENTES NÍVEIS DE EXPERIÊNCIA COMO TREINADOR E JOGADOR. Daniel Duarte, Júlio Garganta & António Fonseca	79

A RELAÇÃO ENTRE AS PERCEÇÕES DOS COMPORTAMENTOS PARENTAIS, CRENÇAS MOTIVACIONAIS E A REALIZAÇÃO NO DESPORTO	80
Pedro Teques; Sidónio Serpa; António Rosado; Luis Calmeiro e Carlos Silva	
A SEGURANÇA NA ORGANIZAÇÃO DE GRANDES EVENTOS DESPORTIVOS	81
Sérgio Felgueiras	
A SOBREDOTAÇÃO NA PERSPETIVA DOS ESTUDANTES DO 1º CICLO EM TREINO DESPORTIVO	82
Sónia Morgado e Anabela Vitorino	
CARATERIZAÇÃO DOS PADRÕES DE JOGO OFENSIVOS DA EQUIPA B DO SPORTING CLUBE DE PORTUGAL APÓS RECUPERAÇÃO DE POSSE DE BOLA A PARTIR DE DESARME OU INTERCEÇÃO	83
Paulo Gomes; Eduardo Teixeira e Nuno Loureiro	
COMPARAÇÃO ENTRE COMPOSIÇÃO CORPORAL E APTIDÃO FÍSICA EM GINASTAS FEMININAS DE TRAMPOLINS E ACROBÁTICA	84
Joana Pereira; Ana Vasques; Lílíana Marques; Paulo Nunes; Ana Pereira; Mário Espada e Teresa Figueiredo	
COMPARAÇÃO ENTRE PARÂMETROS DE FORÇA E VELOCIDADE DE JOGADORES DE BASQUETEBOL E FUTEBOL	85
Daniel Margarido; Tiago Oliveira; Fábio Borges; Luís Barbosa; Paulo Nunes; Ana Pereira; Mário Espada e Teresa Figueiredo	
DESPORTO EM PORTUGAL: UMA ANÁLISE ATRAVÉS DA PORDATA	86
Rui Resende e Hugo Sarmento	
DIFERENÇAS NA RESPOSTA CARDIORRESPIRATÓRIA ENTRE RAPAZES PRÉ-PÚBERES NADADORES E NÃO ATLETAS DURANTE A REALIZAÇÃO DE UM TESTE INCREMENTAL MÁXIMO EM PASSADEIRA	87
Mário André Rodrigues-Ferreira	
EMPOWERMENT - CAPACITAR PARA A CIDADANIA	88
Baptista, V	
ENTREVISTA A TREINADOR DE FUTEBOL: UM ESTUDO DE CASO PARA COMPREENSÃO DO MODELO DE JOGO NO FUTEBOL FEMININO	89
Milene Ramos; Eduardo Teixeira e Nuno Loureiro	
EPIDEMIOLOGIA TRAUMATOLÓGICA DA PRÁTICA DE JUJUTSU EM PORTUGAL	90
Nelson Costa; Nelson Oliveira; Ricardo Vicente e Renato Fernandes	
ESTRATÉGIAS PARA A ARTICULAÇÃO ENTRE AS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS E O SECTOR DO TURISMO	91
Pedro Sobreiro; Hugo Louro; Ana Conceição e Abel Santos	
ESTUDO CASO: VALIDAÇÃO DE UM SISTEMA DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE QUANTITATIVA DO PONTAPÉ DE BALIZA NO FUTEBOL 11	92
Alexandre Martins; Ricardo Lima; Vasco Neves; Marco Branco; Ana Conceição e Hugo Louro	
EXISTE NECESSIDADE DE INTRODUIZIR UMA NOVA BOLA NO ANDEBOL DE FORMAÇÃO?	93
Lino Martinho; Cláudia Caldeira; Ana Sarmento; David Catela e Pedro Sequeira	
FUTEBOL, PADRÕES COMPORTAMENTAIS EM PROCESSO OFENSIVO UM ESTUDO DE CASO: BAYERN DE MUNIQUE	94
Mauro Miguel; Eduardo Teixeira; Hugo Louro e Nuno Loureiro	
INFLUÊNCIA DA IDADE RELATIVA NOS CAMPEONATOS DO MUNDO SUB-17 DE FUTEBOL	95
Rui Resende; Inácio Soares; Vítor Santos e Hugo Sarmento	
O CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO EM JOGADORES DE FUTEBOL BENJAMINS	96
Fábio Duque; Miguel Serpins; Bernardo Mata; Tiago Zurga; Paulo Nunes; Ana Pereira; Mário Espada e Teresa Figueiredo	
O FUTEBOL DE NOVE PROPOSTA DE ESTUDO NOS ESCALÕES MASCULINOS E FEMININOS	97
Emanuel Pinheiro; Eduardo Teixeira; Nuno Coito; Mauro Miguel e Nuno Loureiro	
O PAPEL CHAVE DA CONGRUÊNCIA NA EFICÁCIA DO PATROCÍNIO AO FUTEBOL PROFISSIONAL	98
Alfredo Silva e Miguel Dias	
O PÓS-CARREIRA DOS JOGADORES PROFISSIONAIS DE FUTEBOL CONSTRUÇÃO DE UMA LINHA DE INVESTIGAÇÃO A PARTIR DE UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	99
Eduardo Teixeira; Emanuel Pinheiro; Mauro Miguel; Nuno Coito e Nuno Loureiro	
OPERACIONALIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO NO FUTEBOL FEMININO: SITUAÇÕES DE BOLA PARADA NO MEIO CAMPO OFENSIVO	100
Luciana Garcia; Eduardo Teixeira e Nuno Loureiro	

PERCEÇÃO HÁPTICA: PERCEÇÃO DE PROPRIEDADES FÍSICAS E FUNCIONAIS DE RAQUETAS DE BADMINTON EM CRIANÇAS	101
Diana Constantino; Catarina Santos; Ana Paula Seabra e David Catela	
PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES AQUÁTICAS NA ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	102
Nunes, H.; Louro, H. e Conceição, A.	
PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O ENSINO DAS CHEGADAS NAS TÉCNICAS DE NADO	103
Fonseca, A.; Louro, H. e Conceição, A.	
RELAÇÃO ENTRE PARÂMETROS DE CICLO GESTUAL E DESEMPENHO EM NADADORES MASTER DE DIFERENTES ESCALÕES ETÁRIOS	104
Mário Espada; Teresa Figueiredo; Paulo Nunes; Ana Pereira e Dalton Muller Filho	
SELEÇÃO DESPORTIVA: IDADE RELATIVA VS. MATURAÇÃO SEXUAL NA CONSTITUIÇÃO DE EQUIPAS A & B, DO ESCALÃO SUB 15 EM FUTEBOL	105
Alexandre Martins; Bárbara Pragana; Daniela Pereira; Nuno Lopes; Pedro Roma e David Catela	
TÉCNICA DE INVESTIGAÇÃO QUALITATIVA: ETCI	106
Rui Resende	
A DANÇA COMO CONTRIBUTO PARA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS E NÃO INSTITUCIONALIZADOS	107
Isabel Varregoso; Rita Machado e Marisa Barroso	
ACTIVE GAMER: PROJECT FOR CHANGING BEHAVIOR PROGRAM IN ORDER TO COUNTER THE DANGERS OF SEDENTARY BEHAVIORS RELATED TO SCREENS AND VIDEOGAMES	108
Nuno Curado; Susana Alves e Diogo Monteiro	
ANÁLISE CINEMÁTICA NO EXERCÍCIO “SIT-UP” EM DIFERENTES DIMENSÕES DA BOLA SUÍÇA	109
Francisco, R.; Ferreira, C.; Louro, H.; Branco, M. e Conceição, A.	
ANÁLISE DE RECORRÊNCIA NO CONTROLO POSTURAL DE CRIANÇAS COM PARALISIA CEREBRAL	110
Cristiana Mercê; Marco Branco; Pedro Almeida; Daniela Nascimento; Juliana Ferreira e David Catela	
AUTO-EFICÁCIA E FREQUÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA EM PRATICANTES DE GINÁSIO	111
Ana Santos, António Silva, João Cardoso, Carlos Silva e Pedro Teques	
BICICLETA E QUALIDADE DE VIDA NAS CIDADES	112
Vitor Milheiro	
BOAS PRÁTICAS NOS FATORES DE RISCO EM DESPORTOS DE NATUREZA	113
Henrique Frazão e Luís Carvalhinho	
COMPARAÇÃO DE MÉTODOS DE MEDIÇÃO ANTROPOMÉTRICA DA MÃO: CONTORNO EM PAPEL MILIMÉTRICO VS. CRAVEIRA EM ACIDENTES ANATÓMICOS	114
Sarmiento, A.; Caldeira, C.; Martinho, L.; Seabra, A. P. e Catela, D.	
EFEITO DA RESPIRAÇÃO ABDOMINAL LENTA NA FREQUÊNCIA CARDÍACA E NA PRESSÃO ARTERIAL EM IDOSOS	115
Ana Bento; Ana Carvalho; Francisco Pedreira; Eliana Violante; António Brito e David Catela	
EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO DE LONGA DURAÇÃO NO CONTROLO GLICÉMICO DE INDIVÍDUOS PORTADORES DE DIABETES MELLITUS DO TIPO 2	116
Pedro Magalhães; Nuno Pimenta e José Alberto Duarte	
EFEITOS DE UM PROGRAMA DE CAMINHADA NOS FATORES DE RISCO DE QUEDA EM IDOSOS: EQUILÍBRIO, FORÇA E AGILIDADE – RESULTADOS PRELIMINARES	117
Monteiro, L.; Ramalho, F.; Morgado, S. e Bento, T.	
ENVELHECIMENTO ATIVO: EFEITOS DA PRÁTICA DO KARATE AO LONGO DA VIDA SOBRE A ATIVIDADE NEUROMUSCULAR DO TREM INFERIOR.	118
António Vences de Brito; Mário Rodrigues; Wojciech Jan Cynarski e Carlos Gutiérrez García	
ESCALA CORPORAL: ESTUDO EXPLORATÓRIO SOBRE INTERAÇÃO ENTRE DIÂMETRO DA BOLA E DA ALTURA POPLÍTEA NO EXERCÍCIO “SIT UP”	119
Francisco, R.; Branco, M. e Catela, D.	
ESCOLA ATIVA - IMPLEMENTAÇÃO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM CRIANÇAS DO 1.º CICLO NOS CONCELHOS DE RIO MAIOR, SANTARÉM E TORRES VEDRAS. ESTUDO TRANSVERSAL SOBRE O PADRÃO DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL	120
Carina Santos; Jil Ferreira e Rita Santos Rocha	

ESTUDO EXPLORATÓRIO MOTIVAÇÃO EM ATLETAS DE ULTRA TRAILRUNNING Pinto, N.; Proença, A.; Pinto, D.; Bernardino, S.; Matias, V.; Teques, P. e Silva, C.	121
FATORES DE SEGURANÇA NA CANOAGEM Vitor Milheiro e Henrique Frazão	122
FOOTWEAR INFLUENCE ON KTK BACKWARD BALANCING TEST PERFORMANCE Luís Coelho; Nuno Amaro; Pedro Morouço; Nuno Santos; João Cruz e Rui Matos	123
HANDEDNESS ASYMMETRIES AND MANUAL DEXTERITY PERFORMANCES BETWEEN RIGHT AND LEFT-HANDEDNESS CHILDREN Luís Coelho; Nuno Amaro; Rogério Salvador; Pedro Morouço; Nuno Santos; João Cruz e Rui Matos	124
IDOSOS MAIS ATIVOS: PROJETO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A MUDANÇA COMPORTAMENTAL EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS Maria Paulino; Susana Alves e Diogo Monteiro	125
INCIDÊNCIA E PREVALÊNCIA DE LESÕES NA PRÁTICA DE TRAIL-RUNNING Pinto, N.; Melo, J. e Fernandes, R.	126
INFLUÊNCIA DA COMPOSIÇÃO CORPORAL NA CINÉTICA ARTICULAR DA MARCHA DURANTE A GRAVIDEZ E PÓS-PARTO Marco Branco; Rita Santos-Rocha; Filomena Vieira; Maria-Raquel Silva; Liliana Aguiar e António Veloso	127
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM SUJEITOS ADULTOS Luís Gonzaga; Daniela Salvado; João Loureiro e Patrícia Brás	128
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E OTIMISMO EM SUJEITOS ADULTOS Luís Gonzaga; Ana Sarmento e Cláudia Caldeira	129
INTERVENTION ON HAPPINESS: PROJECT FOR CHANGING BEHAVIOR PROGRAM FOR WORKING ADULTS Simão Santos; Susana Alves e Diogo Monteiro	130
INTERVENTION PROJECT FOR BEHAVIOURAL CHANGE IN ALCOHOLICS Pedro Claro; Susana Alves e Diogo Monteiro	131
LICENCIATURA NA ÁREA DO FITNESS: CARACTERIZAÇÃO, ANÁLISE E ESTRATÉGIAS PARA O FUTURO! Vera Simões; Carla Borrego; Carlos Silva e Susana Franco	132
MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE DESPORTOS DE NATUREZA EM PRATICANTES DE CAMINHADAS E CORRIDAS Leonel Ferreira; Micael Silva; João Tapiço; Dora Ferreira e Carla Chicau Borrego	133
MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE DESPORTOS NÁUTICOS Ricardo Camões; Manuel Gouveia; Gustavo Vieira; João Feliciano; Patrícia Azevedo; Dora Ferreira e Carla Borrego	134
OBESIDADE INFANTIL: PROJETO PARA A MUDANÇA COMPORTAMENTAL EM CRIANÇAS OBESAS Inês Cordeiro; Susana Alves e Diogo Monteiro	135
OBJETO COM INSTRUMENTO LÚDICO: ESCALONAMENTO DO COMPRIMENTO DA CORDA DE SALTAR EM CRIANÇAS David Catela; Ana Seabra e Emanuel Carreira	136
PROJETO PÉATIVO: PROMOÇÃO DA DESLOCAÇÃO ATIVA, ATIVIDADE LÚDICO-MOTORA, SAÚDE E BEM-ESTAR EM CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR Catarina Vasques e Pedro Magalhães	137
PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA ATIVOS E SAUDÁVEIS: PROPOSTA DE UM MODELO DE INTERVENÇÃO PROFISSIONAL COM BASE NAS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS E EPIDEMIOLÓGICAS João Moutão; Anabela Vitorino; Diogo Monteiro; Susana Alves e Luís Cid	138
RELAÇÃO ENTRE COMPOSIÇÃO CORPORAL E APTIDÃO FÍSICA EM GRUPO DE ESCOLARES NO BRASIL Thaizi Barbosa; Matheus Zica; Fernando Quaresma; Jaqueline Sonati e Erika da Silva Maciel	139
RELAÇÃO ENTRE O DIVERTIMENTO E A FREQUÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA EM JOVENS ADOLESCENTES Hugo Amaral; Maria Saraiva; Marisa Ferreira; Tiago Brites; Pedro Teques e Carlos Silva	140
RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DE VIDA E EXERCÍCIO FÍSICO EM CONTEXTO DE ENSINO SUPERIOR Maria Odília Abreu e Isabel Dias	141
SINCRONIZAÇÃO NÃO INTENCIONAL VISUAL E AUDITIVA ENTRE CRIANÇAS DE 5 ANOS DE IDADE NA EXECUÇÃO DO PASSO BÁSICO DE STEP Ana Marreiro; Rita Prates; Ana Seabra e David Catela	142

TESTE DE BATIDAS DO DEDO EM IDOSOS PORTADORES DE ALZHEIMER Aucineia, M.; Branco, M. e Catela, D.	143
UMA 'AVENTURA INCLUSIVA'. ATIVIDADES DE NATUREZA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA Marisa Barroso; Cristiana Maranhão; José Parraça e Isabel Varregoso	144
UMA FRAMEWORK PARA OPERACIONALIZAR A ESTRATÉGIA APLICADA AO FUNCIONAMENTO DE UM GINÁSIO Pedro Sobreiro; Hugo Louro; Ana Conceição e Abel Santo	145

EL DISFRUTE COMO MEDIADOR EN LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR SOCIAL

Juan Antonio Moreno Murcia¹

¹Universidad Miguel Hernández de Elche

Uno de los objetivos de la educación es fomentar actitudes que permitan satisfacer las necesidades personales en las personas en pro de un bienestar social. Estudios previos analizan como las metas sociales, la motivación y las necesidades psicológicas básicas (teoría de la motivación autodeterminada), entre otras, interactúan para favorecer la incorporación de las personas a estilos de vida activos y poder conseguir un estado de bienestar. En este sentido, la influencia que los iguales ejercen en el bienestar de las personas les lleva a comprometerse en las relaciones por el afecto que proporciona el grupo. Así pues, el deseo de relacionarse puede ser entendido como la expresión de un nivel de satisfacción con la vida superior respecto a quienes no tienen esta ansia. Este concepto de satisfacción o bienestar ha sido relacionado con el florecimiento humano. El florecimiento humano consiste en la satisfacción por haber logrado o cumplido aquello a lo que se aspira. Este constructo tiene como rasgos centrales los tres elementos de la Teoría de la Felicidad Auténtica de Seligman (Seligman, 2002) y al menos tres de seis rasgos adicionales: autoestima, optimismo, resiliencia, vitalidad, autodeterminación y relaciones positivas (Seligman, 2011). Estas personas que “florecen” no solo se sienten bien, sino que hacen el bien, obteniendo pues un impacto positivo global de su entorno. De esta forma, el objetivo será presentar la relación que presenta la teoría de la motivación autodeterminada con el florecimiento humano y proponer estrategias apoyadas en evidencias para disfrutar haciendo las cosas.

Palabras clave: responsabilidad; motivación autodeterminada; satisfacción con la vida; florecimiento humano.

BEM-ESTAR NO CONTEXTO DE TRABALHO

Maria José Chambel¹

¹Universidade de Lisboa

Tem sido demonstrado que a Psicologia da Saúde Ocupacional tem-se ocupado de uma forma predominante da ausência da saúde e do mal-estar em contexto de trabalho. No entanto, tem sido apelado nos últimos anos para a necessidade de estudar os aspectos positivos. Actualmente salienta-se a necessidade de desenvolver uma visão holística do bem-estar dos trabalhadores, analisando em simultâneo os seus aspectos positivos, por exemplo a saúde, o vigor e a dedicação, e os seus aspectos negativos, por exemplo, a doença, a exaustão e o cinismo. Nesta apresentação mostraremos os resultados de um estudo com uma amostra de 2495 trabalhadores de diferentes profissões consideradas stressantes, que pôs em evidência que a maioria dos indivíduos tem um padrão de bem-estar no trabalho que concilia elevados níveis de engagement com baixos níveis de burnout. Por outro lado, salientaremos o facto de diferentes profissões apresentarem padrões de bem-estar diferentes e refletimos sobre as características que poderão influenciar os padrões mais saudáveis.

ACESSO ABERTO E CIÊNCIA ABERTA: ONDE ESTAMOS E POR ONDE VAMOS?

Eloy Rodrigues¹

¹Universidade do Minho – Serviços de Documentação

O acesso aberto aos resultados da investigação académica e científica conheceu um notável progresso na última década, desde que o conceito de *open access* foi definido e divulgado através da Declaração de Budapeste em 2002. Esta afirmação do acesso aberto contribuiu também para a emergência e consolidação de um movimento em torno da ciência aberta.

A ciência aberta é um conceito mais amplo, que abrange quer a abertura e reutilização dos resultados de investigação (publicações e dados científicos), quer a utilização de métodos e procedimentos de investigação abertos, promovendo a colaboração alargada, incluindo a participação da sociedade e de “não-cientistas”.

Assim, um dos componentes principais, e um dos requisitos da ciência aberta é o acesso aberto, cuja predominância na comunicação científica no horizonte de uma década parece ser quase certa. No entanto estamos ainda a meio do período de transição e existe muita incerteza quanto ao caminho que irá ser trilhado nos próximos anos. A transição poderá ser comandada pelos interesses da investigação (com os investigadores e as organizações de investigação, como as universidades, a assumir maior responsabilidade e protagonismo na disseminação e publicação dos seus próprios resultados), ou poderá ser realizada sob a direção da indústria da publicação científica.

À luz da experiência dos últimos quinze anos, e especialmente dos desenvolvimentos mais recentes nas políticas de acesso aberto dos organismos financiadores de ciência, e da anunciada importância da ciência aberta na agência europeia para a ciência e a inovação, procuraremos aqui refletir sobre as ameaças e oportunidades da transição para o acesso aberto e a ciência aberta.

SINCRONIZAÇÃO E AUTO-ORGANIZAÇÃO EM SISTEMAS DINÂMICOS

David Catela¹

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém

Começamos pelo fim. Um sistema dinâmico é aquele que muda o seu estado no tempo. O que nos interessa é não principalmente o seu estado inicial ou final mas como o sistema se comporta entre estes dois estados estáveis. O processo de mudança é normalmente instável. E o que nos interessa é compreender as propriedades, os mecanismos inerentes a essa instabilidade, porque é durante esse processo que ocorre a transição para o novo estado, porventura mais complexo.

Concentremo-nos no processo. O facto de um sistema se modificar com o tempo significa que possui capacidade(s)/mecanismos de (re)construção/(re)organização intrínsecos e inerentes à dinâmica que sustenta essa mudança. Possuir esta capacidade de auto-organização também significa que os subsistemas que lhe são intrínsecos e intercomunicáveis (porque constituintes do próprio sistema), possuem a capacidade de através dessa intercomunicabilidade se auto transformarem, sem obrigatoriamente necessitarem de um centro controlador, propiciador de duvidosamente sustentáveis estruturas regressivas (*diallelus... ad infinitum*).

Liguemos o fim com o processo. De onde vem a tendência para a mudança? Um sistema não existe isolado, é afectado por constrangimentos extrínsecos, i.e., embora possua uma fronteira (que o mantém uno e detetável/identificável), esta é permeável às mudanças que ocorrem nos sistemas vizinhos, porque não é um sistema fechado. Na realidade, um sistema (dinâmico) integrado noutros sistemas vizinhos, contribui para um sistema de nível mais complexo. Mas para que tal aconteça tem que ser incorporado pelos sistemas vizinhos e incorporá-los na sua dinâmica. Assim, no seu conjunto, estes sistemas precisam estar de algum modo sintonizados uns com os outros; o que a um nível individual e intrínseco também tem que acontecer, cada sistema necessita ter os seus subsistemas sincronizados entre si, pois é isso que vai possibilitar que cada sistema e o conjunto dos sistemas alcancem uma nova estabilidade/complexidade (entropia).

Porquê este tema? Decorrendo (e tendo emergido) este congresso num sistema tão diverso e operante a vários níveis, como um Instituto Politécnico é por natureza própria, considerámos adequado refletir sobre um tema que fosse suficientemente transversal a essa diversidade. Transversalidade essa em que continuamos a procurar a nossa identidade e unicidade.

CANCRO COLO RETAL E DO ESTÔMAGO: IMPACTO ECONÓMICO, MODELAÇÃO E PROJEÇÃO DA INCIDÊNCIA

Ricardo Miguel Vieira de São João¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Gestão e Tecnologia

A estrutura da população portuguesa é caracterizada por baixas taxas de mortalidade e natalidade, onde a população mais idosa atinge uma proporção cada vez mais significativa, resultado de uma maior longevidade. As taxas de incidência mais elevadas, na generalidade dos cancros, ocorrem justamente nessas faixas etárias. Merecem destaque as neoplasias do cólon, do reto e do estômago por apresentarem elevadas taxas de incidência. Com a identificação e caracterização de tendências nas taxas de incidência ajustadas por modelos idade-período-coorte (IPC), tem ainda sido possível obter a sua projeção não obstante o grau de incerteza naturalmente a elas associado. Tais projeções revelam-se num contributo adicional para a definição de políticas de saúde na área da oncologia.

O presente estudo, com base no Registo Oncológico Regional Sul (ROR Sul), tem como objetivo modelar e efetuar projeções das taxas de incidência nas referidas neoplasias bem como avaliar o seu impacto económico.

Foram considerados todos os casos diagnosticados com cancro do cólon (15617), recto (7417) e estômago (9779), no período 1998-2006 pelo ROR Sul, com idades compreendidas entre os 20 e os 84 anos. O ajuste das taxas de incidência foi feito por modelos IPC. O desvio foi a medida utilizada para aferir a adequabilidade dos modelos. A projeção das taxas para o período 2007-2010 teve em consideração modelos com e sem recurso a funções suavizantes.

As taxas de incidência, presentes e futuras, no cancro do cólon apresentam um comportamento crescente em oposição à neoplasia do estômago. No cancro do recto as taxas pautam-se por um comportamento regular. Os modelos de projeção conduziram a valores próximos dos reais, sendo o impacto económico destas neoplasias no Serviço Nacional de Saúde (SNS), superior a várias dezenas de milhões de euros.

Os modelos utilizados na descrição das taxas de incidência são um instrumento de mais-valia para a definição estratégica de políticas de Saúde permitindo determinar o impacto económico que estas neoplasias têm no SNS.

CIRCUITOS CURTOS AGROALIMENTARES E GOVERNANÇA TERRITORIAL

Paula Ruivo¹ & José Carvalho²

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária, Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS), Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária

A dinamização de circuitos curtos de abastecimento de produtos agroalimentares é comumente aceite como um importante contributo para o desenvolvimento da agricultura e da economia local. Para além dos benefícios que a maioria da literatura consagra dá-se ênfase, nesta comunicação, ao contributo que poderá também representar para a afirmação dos territórios rurais, quer pelo estímulo à atividade agropecuária, quer pela maior interação social entre as comunidades rural e urbana, quer pela valorização das suas paisagens ou de outras características identitárias. Na Europa e na América do Norte, registam-se numerosos exemplos de circuitos curtos de abastecimento de produtos agroalimentares, sustentados por um forte apoio das autarquias, de associações de produtores e de cooperativas. A sua implementação em Portugal tem vindo a ganhar visibilidade mais recentemente verificando-se que a forma como a produção local se articula com o consumidor ou as organizações pode ser feita por mecanismos mais ou menos complexos mas, na sua maioria, territorializados e com um envolvimento da governança local e regional que parece ser quase obrigatório.

Sendo amplamente reconhecida a importância da venda direta ao consumidor, pretende-se, nesta comunicação, analisar os fatores que influenciam os mecanismos (normalmente coletivos) que permitem encurtar os circuitos de abastecimento dirigidos ao consumidor final, a retalhistas ou a serviços públicos (hospitais, escolas, e outros organismos). Para o efeito, têm sido realizadas entrevistas a diferentes atores destes processos que nos permitiram delinear um inquérito exploratório a ser aplicado a produtores, organizações e autoridades locais e regionais. Os principais resultados obtidos apontam para a existência de muitas barreiras à sua implantação, com o beneplácito quer de agricultores quer de um enquadramento legal que não condiz com os objetivos enunciados nas políticas de desenvolvimento rural.

GOVERNANCE, INNOVATION AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT IN A RURAL TERRITORY: THE GLOBALIZED CORK VALUE CHAIN IN CORUCHE

Pedro Oliveira¹; Maria de Fátima Ferreiro² & Cristina de Sousa²

¹Polytechnic Institute of Santarem

²ISCTE - University Institute of Lisbon

Development issues have assumed a central role in discussion between scholars and policy makers concerning to global challenges such as social inclusion, jobs creation, climatic changes, and food security. *Europe 2020* and the proposals related to CAP refer the need to deal with those problems through innovative and smart strategies for a more inclusive and green economic growth. Thus the understanding of mechanisms inherent to knowledge networks within rural territories, namely the governance forms regarding to local innovation and proximity between multiple stakeholders constitute a priority for research. This paper addresses the importance of institutional tissue, power relations and knowledge flows for innovation dynamics and sustainable development in a municipality that belongs to a predominantly rural region (NUTS 3): Coruche. Data were collected by means of semi-directed interviews, during January and September of 2014, to the following types of actors:

Enterprises: forest producers, manufacture companies and a cooperative financial institution focused in rural business;

Regional and local development associations;

Public Administration representative agents, at regional and local level;

Education and research entities.

Evidence suggests that organizational governance structure, including complex mechanisms of power inside cork value chain, as well as strategic partnerships among business agents, high education institutions and R&D centers, and public actors, altogether work as determinant base for an effective system of innovation. This, by its turn, is crucial for local economic, social and environmental sustainability as a driver for internationalization of cork's supply chain. In the center of such chain is a global business company, Corticeira Amorim, SA. A deeper research should be made about forest producers' empowerment strategies through cooperative organizations.

INTERNACIONALIZAÇÃO DO AZEITE PORTUGUÊS – OPORTUNIDADES E LIMITAÇÕES EM TRÊS MERCADOS POTENCIAIS

André Vala¹& Paula Ruivo²

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária, Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS), Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

Nas últimas décadas verificou-se uma evolução muito significativa no setor da olivicultura nacional. Ao acréscimo de produção de azeite e da sua qualidade, corresponderam novos desafios que se mostraram determinantes para a sustentabilidade das empresas, nomeadamente a procura de novos mercados. Nesta comunicação pretende-se dar ênfase à informação recolhida e produzida no âmbito da caracterização dos mercados em estudo – Angola, Noruega e Rússia - e que se consideraram prioritários conhecer após interação com diferentes agentes económicos e com a Casa do Azeite. São, ainda, apresentados e discutidos os resultados de um inquérito aplicado a potenciais exportadores, para avaliar em que medida dispõem de informação relevante de apoio ao processo de internacionalização, da facilidade de acesso à mesma e do apoio que podem obter de organizações interprofissionais e/ou estatais no processo de internacionalização. Enumeraram-se, também, os obstáculos percecionados, nomeadamente no que se refere aos requisitos necessários para aceder a cada mercado e que conduziram à elaboração de guiões de acesso aos mercados analisados. Este inquérito permitiu ainda conhecer como os potenciais exportadores encaram a possibilidade de acrescentar à sua marca um elemento diferenciador que reforce o fato de ser produzido em Portugal.

A pesquisa realizada parece apoiar a possibilidade de construir estratégias de internacionalização baseadas em ações que permitam aos produtores conseguir escala para encararem a internacionalização de forma mais consistente. O trabalho desenvolvido, apesar das muitas limitações, permitiu apoiar a decisão de escolha da forma de internacionalização e discutiu potenciais melhorias para adequar futuras atuações nos mercados externos.

LIDERANÇA E SATISFAÇÃO DOS COLABORADORES: UM ESTUDO DE CASO APLICADO A ORGANIZAÇÕES DE ECONOMIA SOCIAL

Maria do Céu Freire¹ & Susana Leal^{1,2}

¹Associação dos Lares dos Ferroviários, Mestranda em Gestão de Organizações de Economia Social, Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Gestão e Tecnologia

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Gestão e Tecnologia e Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Esta pesquisa investiga como o estilo de liderança adotado em três organizações de Economia Social (Instituições Sociais de Solidariedade Social) influencia o nível de satisfação dos colaboradores. A relação entre liderança e satisfação dos colaboradores tem sido estudada por muitos investigadores em diversos contextos, sobretudo na área da saúde, do ensino e em organizações com fins lucrativos, sendo escassos os estudos aplicados no sector social. Das teorias de liderança existentes, seleccionou-se para investigar uma abordagem atual, pouco estudada e considerada relevante para o setor em causa: a liderança ética.

A amostra abarca 97 colaboradores (90% do género feminino, 45% com o 9.º ano de escolaridade, 28% com o secundário e 27% com um curso superior, 14% desempenham funções de chefia). A idade média dos inquiridos cifra-se nos 43,8 anos (DP: 11,1) e a antiguidade média em 11,1 anos (DP: 7,7). A liderança ética foi estudada com a escala de De Hoogh e Den Hartog, (2008), abrangendo três dimensões: moralidade e justiça, clarificação do papel dos colaboradores, e partilha de poder. A satisfação foi medida através da escala de Fields (2002). Controlou-se o efeito do género, da idade, das habilitações académicas, da antiguidade na organização, da antiguidade na relação com o líder, do tipo de vínculo e do exercício de funções de chefia.

Os resultados sugerem a existência de diferenças significativas entre as três organizações quanto às perceções de liderança ética. Os resultados sugerem, ainda, que as perceções de liderança ética influenciam de modo positivo e significativo os níveis de satisfação das pessoas no trabalho.

Trabalhos futuros devem investigar a existência de variáveis moderadoras e/ou mediadoras na relação entre as perceções de liderança e os níveis de satisfação.

MOTIVAÇÃO NO TRABALHO E DESEMPENHO INDIVIDUAL: UM ESTUDO APLICADO A IPSS DO CONCELHO DE SALVATERRA DE MAGOS

Vanessa Oliveira¹ & Susana Leal²

¹Mestranda em Gestão de Organizações de Economia Social, Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Gestão e Tecnologia

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Gestão e Tecnologia e Centro de Investigação em Qualidade de Vida

O presente artigo tem por objetivo investigar: (a) a relação entre as características da função e a motivação intrínseca, (b) a influência da motivação intrínseca no desempenho individual, (c) o papel mediador da motivação intrínseca entre as características da função e o desempenho individual. O desempenho individual foi tanto autoavaliado como reportado pelas chefias, pelo que as relações anteriores serão testadas para ambas as medidas de desempenho.

Os dados foram recolhidos através de um inquérito por questionário. Obteve-se uma amostra de 153 colaboradores e de sete diretoras técnicas, de cinco Instituições Particulares de Solidariedade Social do concelho de Salvaterra de Magos. Os resultados sugerem que: (a) as características da função influenciam positivamente a motivação no trabalho; (b) a motivação no trabalho influencia positivamente o desempenho autoavaliado; (c) a motivação no trabalho exerce um efeito mediador entre as características da função e o desempenho autoavaliado; (d) as características da função influenciam direta e positivamente a avaliação de desempenho reportado pelas chefias; (e) emergem diferenças significativas entre a autoavaliação de desempenho e a respetiva avaliação pelas chefias.

As características da função, a motivação intrínseca e o desempenho individual são três constructos bastante estudados na área do Comportamento Organizacional, porém são escassos os estudos que contemplem os três simultaneamente. Por essa razão, este estudo apresenta um contributo original para a literatura. Tal contributo é reforçado por: (a) se estudar simultaneamente o desempenho autoavaliado e o reportado pelas chefias, (b) se desenvolver a investigação em organizações do Setor Social, especificamente, Instituições Particulares de Solidariedade Social, (c) se ter utilizado o inventário das características do trabalho de Sims, Szilagyi e Keller (1976).

Palavras-chave: características da função; motivação no trabalho; desempenho próprio do papel; colaboradores; chefias; economia social; instituições particulares de solidariedade social.

DISPOSITIVOS DE EMERGÊNCIA SATÉLITE - DELORME & SPOT

Henrique Frazão¹

¹ Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

A prática de atividades desportivas na natureza traduzem, confronto do Homem num espaço (água, terra, mar) que pela volatilidade das suas características, podem combinar prazer extremo, até um qualquer incidente.

A evolução tecnológica a que atualmente nos sujeitamos, permite que muitos dos conhecimentos sejam postos ao serviço da comunidade geral, tornando a invasão do Homem na Natureza um pouco mais segura. Neste campo, o estado da arte, reporta basicamente 2 tipos de equipamentos: *Personal Location Beacons* e os *Satellite Device Notification of Emergency*.

O *Personal Location Beacons*, transmite uma mensagem de *SOS* com coordenadas *GPS* via satélite, e para além disso, emite um sinal homing na frequência de emergência 121,5 *MHz*, num nível de potência de 5 a 10 vezes maior do que a enviada pelo *SPOT* ou *Delorme inReach*. Um *PLB*, emitindo um sinal de socorro nestas duas maneiras representa a melhor hipótese de ser localizado e, é um dispositivo melhor do que qualquer um operando na rede *Globalstar* ou *Iridium*. Isso quer dizer que, quando se trata de ser resgatado, carregando no botão *SOS*, um *PLB*, garante um efetivo resgate.

O *Satellite Device Notification of Emergency*, transmite numa frequência mais alta (1.610 *MHz*) a um Centro de Coordenação de Salvamento comercial operado pela *Globalstar* ou *Iridium*.

O sistema de comunicação bilateral, mensagens pré-definidas, acompanhamento através de *SMS*, partilha nas redes sociais e emparelhamento no computador ou num qualquer Smartphone, tornam a seleção um pouco mais complexa.

O *SPOT 2*, transmite o sinal com um décimo da força da *ACR ResQLink*, no entanto, existem registos de que o *SPOT 2* não transmitiu *SOS* ou mensagem pré definida com sucesso.

Em jeito de resumo, em termos *SOS* puros, um *PLB*, tal como o *ACR ResQLink* é uma escolha muito superior. Os dispositivos *SEND* oferecem alguns recursos adicionais interessantes e úteis.

Palavras-chave: Tecnologia, Inovação, Socorro, Rede Satélite, Gags.

DRONES NA SAÚDE E NO SOCORRO

Henrique Frazão¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

Os atuais desenvolvimentos tecnológicos, expressam se em diferentes formas, nas mais variadíssimas áreas. Nesta revisão do estado da arte, vamos abordar um aparelho que, está quase ao alcance de todos e que provavelmente num futuro muito próximo, vai constituir uma das maiores revoluções nas nossas vidas.

Os UAV (*Unmanned Aerial Vehicle*) e mais conhecido como Drone, é todo e qualquer tipo de “aeronave” que não necessita de pilotos para serem guiados ou conduzidos.

Além do conhecido uso militar, os drones estão a ser utilizados pela população em geral, nomeadamente na saúde e no desporto.

Relativamente à saúde, destacamos o protótipo de "ambulância drone", capazes de transportar um desfibrilador em tempo recorde, para vítimas de paragem cardíaca. Sendo o tempo, fator determinante, cada minuto que passa aumenta o risco de sequelas graves e mortes. A velocidade de 100 kms/h que este aparelho pode atingir para prestar socorro, sem passar por engarrafamentos, semáforos, más estradas, permitem pensar num tipo de assistência incrivelmente eficaz e rápido.

Pensar que, segundos depois de solicitar socorro, surge ao nosso lado, através da morada enviada e navegação por GPS, um desfibrilhador é de facto impressionante. Por fim, a funcionalidade que associa a tecnologia ao desporto. O Drone Lily, é um drone muito popular porque pode voar sozinho sem a necessidade de ser guiado. O aparelho é à prova de água, regista em Full HD, voa até 40km/h, aos 15 m de altura e tem autonomia de 20 minutos. Este Drone, funciona com a ajuda de um pequeno tracking, responsável por emitir o sinal para o drone. Basta que o ele seja atirado ao ar para começar a seguir e filmar de forma automática a pessoa que estiver com o acessório.

Além do GPS, o drone conta com acelerómetro, barómetro, magnetómetro, câmara traseira e 4GB de armazenamento interno.

Palavras-chave: Tecnologia, Inovação, Socorro, Drones, Gadgets.

R, UM SOFTWARE LIVRE DE ANÁLISE ESTATÍSTICA. A FORÇA DA COLABORAÇÃO

Ana Paulo^{1,5}; Manuel Adaixo^{1,2}; Rita Neres¹; Albertina Ferreira^{1,2,4} & Anabela Grifo^{1,2,3}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária

²Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

³Instituto de Ciências Agrárias e Ambientais Mediterrâneas, Universidade de Évora (ICAAM)

⁴Centro Interdisciplinar de História, Culturas e Sociedades da Universidade de Évora (CIDEHUS)

⁵LEAF, ISA-UL

O R é simultaneamente uma linguagem de programação e um ambiente para análise estatística e produção de gráficos. É um software livre com utilização crescente. Originalmente criado na Universidade de Auckland, Nova Zelândia em 1996, a partir de 1999, ano em que foi lançado, o número de utilizadores tem crescido exponencialmente sendo neste momento cerca de 250000. Na última conferência anual de utilizadores de R estiveram presentes 660 conferencistas de mais de 40 países.

A sua utilidade e atractividade reside na colaboração; está continuamente a ser actualizado, melhorado e ampliado por engenheiros, estatísticos, cientistas e outros utilizadores que escrevem novas rotinas e pacotes para resolução de problemas específicos. Estas rotinas, devidamente documentadas, são depositadas em Web sites dedicados de acesso livre. A sua validação é feita por centenas de milhares de utilizadores que criticam, detectam erros, apresentam sugestões, disponibilizam rotinas, colocam e respondem a dúvidas. O livre acesso e participação tornaram o projecto R uma alternativa cada vez mais utilizada em detrimento de softwares comerciais de análise de dados.

Pretende-se com este trabalho dar a conhecer a existência do software R e das suas potencialidades. Mostram-se alguns exemplos de código, algumas aplicações simples no domínio da estatística e da distribuição de probabilidades, gráficos e resultados de simulações e de geração de amostras pseudo-aleatórias.

Palavras-chave: R, software livre, estatística, programação, gráficos.

A COMPONENTE DE INVESTIGAÇÃO DOS RELATÓRIOS DE ESTÁGIO SOBRE O ENSINO-APRENDIZAGEM DA MATEMÁTICA NO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Neusa Branco^{1,2} & Susana Colaço¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Educação

²Unidade de Investigação do Instituto de Educação, Universidade de Lisboa (UIDEF)

Os cursos de mestrado que habilitam para a docência da Escola Superior de Educação (ESES) do Instituto Politécnico de Santarém formam Educadores de Infância, Professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico e Professores de Matemática e Ciências e de Português, História e Geografia de Portugal do 2.º Ciclo do Ensino Básico. Esta formação inicial integra diversas componentes, como sendo a de iniciação à prática profissional que contempla um estágio de natureza profissional, objeto de relatório final. Na ESES esse relatório engloba uma componente de investigação que decorre de problemáticas identificadas pelos formandos na sua prática.

Neste trabalho, analisamos o contributo para o desenvolvimento do conhecimento profissional dos futuros educadores e professores, da investigação que realizam referente ao ensino-aprendizagem da Matemática, com enfoque particular no conhecimento didático. O estudo, de natureza qualitativa, foca a componente investigativa desenvolvida em torno do ensino-aprendizagem da Matemática no 1.º Ciclo em quatro relatórios de estágio elaborados no curso de Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Os dados são recolhidos por análise documental seguido de uma análise de conteúdo de modo a identificar os tópicos do ensino-aprendizagem da Matemática que são tratados e o contributo para o desenvolvimento do conhecimento dos futuros educadores e professores decorrente do processo investigativo e do produto alcançado.

O estudo evidencia que a componente investigativa realizada pelos futuros educadores e professores se centra em aspetos específicos do ensino-aprendizagem da Matemática nos primeiros anos, relativos a tópicos matemáticos, capacidades transversais e representações matemáticas. É um momento importante para a sua aprendizagem reforçando o seu conhecimento relativamente à elaboração e seleção de tarefas, à organização e condução da aula de Matemática e aos processos de aprendizagem e dificuldades dos alunos. Além disso, permite-lhes desenvolver competências de trabalho de campo e aprofundar o conhecimento teórico.

Palavras-chave: Relatório de estágio; Investigação; Conhecimento didático; Situações educativas em Matemática.

A FORMAÇÃO DO ENFERMEIRO EM CUIDADOS CONTINUADOS – UM ESTUDO DE CASO

Celeste Godinho¹ & Marta Rosa¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde

Acompanhando os desenvolvimentos da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI), começou a ser trabalhada com os estudantes de enfermagem de uma Escola de Ensino Superior (adiante designada de *Escola*) de 1º e de 2º ciclos a filosofia subjacente aos princípios e valores nela promulgados. Foram integrados conteúdos curriculares em ensino teórico e introduzido estágio em contextos da RNCCI, para que os estudantes apreendam a prestação de cuidados de enfermagem em cuidados continuados, como um contexto onde as necessidades das pessoas decorrem essencialmente das transições ocorridas no seu contínuo de vida. Iniciamos o nosso estudo partindo das primeiras experiências educativas no âmbito da formação pós-graduada, prosseguindo para o trabalho académico desenvolvido com os estudantes em ensino teórico e clínico, a nível de 1º/ 2º ciclos de formação e da partilha com diversos profissionais e investigadores.

Explicitar os principais referenciais educativos para a formação inicial ou pós-graduada dos enfermeiros no âmbito dos cuidados continuados

Perspetivar o futuro da formação em enfermagem no âmbito dos cuidados continuados

A metodologia utilizada foi o estudo de caso, analisando a um nível micro, a realidade de uma Escola de Ensino Superior, caracterizando a forma como tem desenvolvido a formação focalizada no âmbito dos cuidados continuados, traduzindo a especificidade, organização e funcionalidade que a mesma impõe, enfatizando numa perspetiva cronológica, alguns eventos contextuais associados.

Os principais referenciais educativos valorizam a articulação entre escola e a prática clínica, pois a formação em enfermagem só se concretiza quando aos estudantes são proporcionadas aprendizagens nestes espaços formativos, aspeto amplamente enfatizado na missão e valores da *Escola*.

Olhar o futuro da formação em enfermagem no âmbito dos cuidados continuados, reforça a importância do desenvolvimento constante de uma “Literacia em Cuidados Continuados”, na continuidade e sequencialidade das aprendizagens que naquele âmbito já se iniciaram neste contexto.

AFINAL PARA QUE SERVE A MATEMÁTICA? APLICAÇÕES NO DIA A DIA DAS CIÊNCIAS AGRÁRIAS

Rita Neres¹; Ana Paulo^{1,5}; Manuel Adaixo^{1,2}; Anabela Grifo^{1,2,3} & Albertina Ferreira^{1,2,4}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária

²Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

³Instituto de Ciências Agrárias e Ambientais Mediterrâneas, Universidade de Évora (ICAAM)

⁴Centro Interdisciplinar de História, Culturas e Sociedades da Universidade de Évora (CIDEHUS)

⁵LEAF, ISA-UL

A Matemática enquanto disciplina estruturante faz parte da maioria dos cursos nas Escolas Agrárias. Porquê aprender Matemática?

A matemática está presente no nosso quotidiano e, claro, na agricultura. Das medições e contagens, à aritmética e à geometria, às derivadas e ao cálculo integral, à lógica e à formalização de problemas, o papel da matemática é determinante na evolução das ciências agrárias. Curiosamente, a análise de variância, técnica estatística que foi concebida e desenvolvida por Fisher para analisar dados resultantes de experimentação agrícola, tem hoje ampla aplicação noutras áreas de experimentação. Procedimentos usados no dia a dia utilizam a matemática de forma invisível. Funções como o logaritmo ou a exponencial integram campos tão diversos como a medição da acidez ou a caracterização do crescimento de uma população. O conceito de derivada é aplicado, por exemplo, na formação de preços ou no cálculo das perdas de carga em tubagens de rega. A otimização de uma função objectivo, como a maximização dos rendimentos de uma actividade agrícola ou a formulação de uma ração animal recorrem a cálculo matricial. A modelação das fases de desenvolvimento das plantas utiliza o integral térmico. Ferramentas de sistemas de informação geográfica para cálculo de áreas de superfícies florestais ou agrícolas têm por base a teoria de conjuntos e a integração. Na agricultura de precisão, a modelação espacial e temporal não seria possível sem o recurso às ciências matemáticas. A radiação solar no topo da atmosfera é estimada recorrendo a funções trigonométricas. A monitorização da temperatura, humidade, fluxos de energia, só é possível com aplicações matemáticas, assim como a previsão do estado do tempo, utilizada diariamente na tomada de decisão pelos agricultores.

Neste trabalho apresenta-se uma visão de diversas aplicações, mais ou menos subtis, da matemática nas ciências agrárias.

Palavras-chave: Matemática, Estatística, Ciências Agrárias.

AS SIMETRIAS COMO LUGAR DE IMPLEMENTAÇÃO DE PROPOSTAS PEDAGÓGICAS INTEGRADORAS NO 1.º CEB

Sofia Valentim¹ & Sandrina Milhano²

¹Instituto Politécnico de Leiria, Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

²Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais CICS.NOVA – FCSH/UNL | Interdisciplinary Centre of Social Sciences – CICS.NOVA – FCSH/UNL / ESECS/ IPLEIRIA

A presente comunicação apresenta uma reflexão em torno de um estudo desenvolvido no âmbito da prática pedagógica realizada em contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico no Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico. O objetivo geral centrou-se em compreender o papel da utilização pedagógica de estratégias integradoras da matemática e da expressão plástica na construção de aprendizagens das crianças de uma turma de 2.º ano. Considerando os vários desafios que se colocam no desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem e que, por vezes, conduzem à construção de um conhecimento desfragmentado, nesta comunicação, são analisadas propostas alternativas implementadas para a organização do conhecimento escolar não disciplinar mas colocando-se um enfoque na interdisciplinaridade e na integração curricular (Aires, 2011). Neste contexto, as expressões artísticas surgem como saberes que são, imperiosamente, comuns a conteúdos das restantes áreas (Kowalski, 2000), o que facilita o desenvolvimento de conexões e de experiências de aprendizagem integradas. O estudo teve como participantes 21 alunos de uma escola pública do concelho de Leiria. Com estes alunos, foi desenvolvida uma sequência didática, assente nas seguintes atividades: observação de obras de arte contendo eixos de simetrias e, elaboração de uma composição visual de forma a completar uma figura simétrica. Os instrumentos utilizados para recolha de dados foram fichas de trabalho preenchidas pelos alunos sobre as suas aprendizagens, composições visuais produzidas pelos alunos e notas de campo contendo os diálogos tidos durante a concretização das várias atividades propostas em cada sequência. A proposta de sequência didática possibilitou aos alunos clarificarem e consolidarem conceitos referentes às simetrias. A utilização de propostas pedagógicas integradoras, promoveu uma partilha de conceitos e estabelecimento de conexões, de processos e estratégias de ensino e aprendizagem, e de materiais e recursos entre as duas áreas de saber abordadas. Destaca-se um contributo para o desenvolvimento da observação, sensibilidade, educação estética e literacia artística, assim como para a motivação para a aprendizagem.

Palavras-chave: expressão plástica; integração; matemática; 1.º Ciclo do Ensino Básico.

COMPETÊNCIAS NÃO TÉCNICAS EM ENFERMAGEM PRÉ-HOSPITALAR: UM MODELO DE ANÁLISE

José Amendoeira¹ & Emília de Carvalho²

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde. Investigador integrado no CIIS_UCP; colaborador na UIIPS e CIEQV

²Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto. Centro Colaborador da Organização Mundial da Saúde para o Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem

O processo de cuidados adquire relevância a partir da centralidade da pessoa em paragem cardiorrespiratória com quem o enfermeiro em equipa multiprofissional coopera, no diagnóstico e elabora ele próprio os diagnósticos de enfermagem que permitem o planeamento e a intervenção adequada. A qualidade de vida da pessoa que vivencia uma paragem cardiorrespiratória relaciona-se com o perfil de competências do enfermeiro em emergência pré-hospitalar. A simulação promove a aquisição e desenvolvimento das competências não técnicas, no contexto considerado e em relação com as intervenções desenvolvidas pelos diferentes atores em situação.

Discutir a relevância das competências não técnicas no âmbito do processo de cuidados em emergência pré-hospitalar

A partir de modelos teóricos de enfermagem, de simulação e educacionais, identifica-se o posicionamento da simulação como estratégia para a aquisição e aprofundamento de competências não técnicas pelos enfermeiros que trabalham em contextos de emergência pré-hospitalar. Mobiliza-se para o efeito o aprofundamento da relação entre a dimensão substantiva e a dimensão sintática da disciplina de Enfermagem.

Ocorrem dimensões transversais a todo o processo de que se salientam a tipologia da simulação, os cenários, o *debriefing*, como instrumentos essenciais à promoção da aquisição e desenvolvimento de competências técnicas e não técnicas, mas em que estas últimas adquirem um estatuto de relevância pela crescente evidência científica.

Apresenta-se um Modelo de Análise suportado em perspetivas teóricas enquadradas na interdisciplinaridade entre as ciências da educação e da enfermagem, demonstrando o contributo deste para a valorização da experiência concreta, reflexividade na ação pelo recurso à simulação, como essencial à preparação, reconhecimento e recertificação dos profissionais em contextos de emergência pré-hospitalar.

Palavras-chave: Processo de cuidados; Simulação; Competências não técnicas; Emergência Pré-hospitalar; Paragem cardiorrespiratória.

IMPACTO DE LA ACREDITACIÓN DE “CARRERA UNIVERSITARIA” EN LA AUTOEVALUACIÓN EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA REPÚBLICA DEL PARAGUAY

Rita Thiebeaud Hellemans¹

¹Dirección Académica General – UNAE

El sentido dado a la acreditación de la calidad universitaria es el de seguridad *jurídica* de que el contrato pedagógico entre alumno, universidad y comunidad representado en el título de grado está *garantizado*; de allí que su proceso y resultado constituyen evento necesario y traumático en la gestión integral de las universidades pequeñas. Si la experiencia de gestión de la evaluación y de administración continua de mejoras basadas en sus resultados son parte de la tradición ¿por qué la acreditación es vivida como un evento traumático?; la acreditación ¿cambia el sentido de la autoevaluación? El presente artículo pretende responder a esa pregunta reflexionando acerca del análisis del impacto de la Acreditación en la autoevaluación de carrera.

Los datos que sirven al propósito de la reflexión perseguida han sido colectados mediante observación participante facilitado porque la autora desempeña un doble rol: es integrante de la comunidad que lleva a cabo la evaluación institucional e Investigadora. RESULTADOS: Hasta la fecha la UNAE ha acometido la labor de producir dos informes finales de autoevaluación de carreras de grado para la acreditación por ANEAES y sendas evaluaciones fuera de este requisito, observándose importantes diferencias entre esas dos maneras de evaluar.

La producción de investigación sobre evaluación para la mejora es cuantiosa, sin embargo no se nota en igual medida una preocupación por el impacto de la acreditación en la autoevaluación de carrera de grado.

Se torna indispensable dinamizar la cultura de evaluación que absorba como parte natural de la universidad los procesos evaluativos con fines de acreditación enriqueciendo el de la autoevaluación tradicional.

MULTICULTURALIDADE NOS CUIDADOS DE ENFERMAGEM À FAMÍLIA: UM ESTUDO DE CASO ANÁLISE

Telma Santos¹; Ana Spínola²; Alcinda Reis² & Celeste Godinho²

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde, Estudante de Enfermagem de 4º ano.

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde

No âmbito da Unidade Curricular de Opção – Enfermagem de Família II desenvolvida no 4º ano do 1º Ciclo de Enfermagem, desenvolvemos um estudo de caso análise a uma família de imigrantes, com base numa narrativa da prática clínica de um enfermeiro.

Cada grupo analisou uma situação distinta, que trabalhou e posteriormente apresentou em sala de aula, recorrendo-se à estratégia de Seminário, com peritos na área da prática clínica em contextos multiculturais. O planeamento da intervenção foi desenvolvido em consonância com os 5 passos/princípios previstos por Berlin e Fowkes (1982, citado em Campinha-Bacote, 2011) – LEARN, a saber: Listen; Explain; Acknowledge; Recommend; Negotiate.

No decurso da utilização deste instrumento a intervenção a esta família culturalmente diversa foi assim desenvolvida de acordo com o modelo teórico de Campinha-Bacote (2003, 2011).

Para esta apresentação definimos como objetivo: Caracterizar a intervenção de um enfermeiro culturalmente competente a uma família imigrante, partindo de um estudo de caso análise.

Conclui-se que a mobilização do instrumento LEARN em articulação com os constructos de Campinha-Bacote, permite aos estudantes a experiência e desenvolvimento do seu futuro desempenho como enfermeiros culturalmente competentes.

Palavras-chave: estudante; competência cultural; família imigrante; estudo de caso análise.

O CONTRIBUTO DAS ATIVIDADES DE INVESTIGAÇÃO EM CIÊNCIAS E DA INTERDISCIPLINARIDADE NA PROMOÇÃO DAS APRENDIZAGENS NO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Diana Dias¹; Marisa Correia^{1,2} & Maria Clara Martins¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Educação

²UIDEF, Universidade de Lisboa, Instituto de Educação

Neste artigo apresenta-se uma pesquisa desenvolvida sobre o contributo das atividades de investigação em ciências e da interdisciplinaridade na promoção das aprendizagens no 1.º Ciclo do Ensino Básico. A definição da problemática emergiu das experiências vivenciadas na prática de ensino supervisionada por uma futura professora, que ao constatar que a educação em ciências e, em particular, a realização de atividades de investigação era pouco frequente, decidiu implementar este tipo de estratégia em contexto de estágio no 4.º ano do 1.º CEB, de forma a estudar as suas potencialidades, nomeadamente as vantagens da sua articulação com outras áreas de conteúdo em que os alunos sentiam mais dificuldades de aprendizagem.

Tratando-se de uma investigação de natureza qualitativa, para a recolha de dados recorreu-se à observação participante e à análise documental. Para iniciar a análise de dados considerou-se fundamental examinar o carácter investigativo das cinco atividades práticas implementadas, o contexto de aplicação e a articulação com outras áreas de conteúdo, para posteriormente confrontar com o desempenho dos alunos.

Os resultados evidenciaram uma melhoria no preenchimento e uso correto dos guiões de registo das atividades práticas, na realização das tarefas que compreendem uma investigação, e na aprendizagem dos conteúdos. Em relação à interdisciplinaridade, os resultados indicam que, quando articulada com atividades significativas para os alunos, esta pode beneficiar o encadeamento das tarefas e fomentar o interesse durante as atividades. Os resultados apontam ainda para a evolução dos conhecimentos da futura professora sobre como planificar atividades práticas de cariz investigativo e interdisciplinar, e o papel do professor durante a sua implementação. Para o efeito, foi essencial a análise reflexiva das atividades implementadas e a identificação das dificuldades dos alunos. Este processo de ação/reflexão propiciou ainda a análise das suas próprias conceções acerca do ensino e da aprendizagem, contribuindo para a melhoria da sua prática profissional.

Palavras-Chave: Atividades de investigação; ensino de ciências; interdisciplinaridade; 1.º Ciclo do Ensino Básico.

O PROCESSO DE CUIDADOS DESENVOLVIDO PELO ESTUDANTE DE ENFERMAGEM EM CONTEXTO DE ENSINO CLÍNICO

Ana Spínola¹ & José Amendoeira²

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde

As mudanças ocorridas nos últimos anos na formação em enfermagem, a par das preocupações e dificuldades manifestadas por professores e enfermeiros no âmbito da aprendizagem dos estudantes em ensino clínico, conduziram-nos ao desenvolvimento do percurso de investigação que apresentamos.

Pretendemos caracterizar o processo de cuidados desenvolvido pelo estudante, em contexto clínico. Definimos as seguintes questões: que dimensões do cuidar se valorizam na interação do estudante com o sujeito de cuidados? De que forma as práticas de cuidar do estudante favorecem o seu desenvolvimento de competências? Como é que o processo de autoformação do estudante tem implicações na forma como cuida?

Utilizámos o método de estudo de caso múltiplo em três contextos de aprendizagem, com análise de documentos e entrevistas a professores, estudantes e enfermeiros, num total de trinta e seis participantes, distribuídas em igual número.

Da análise dos dados empíricos – Os estudantes participantes valorizam as experiências vividas para a sua tomada de decisão, mobilizando o processo reflexivo no relacionamento com a pessoa. As práticas de cuidar pelos estudantes favorecem os processos de auto e de hetero-formação no desenvolvimento de competências ao nível da comunicação com a pessoa/família, da criatividade na interação e das habilidades instrumentais.

Explicitamos a seguinte asserção do estudo: a aprendizagem do processo de cuidados pelo estudante, ocorre a partir da sua interação com a pessoa individual e/ou família, sendo que desde o momento inicial de avaliação das necessidades até à procura da promoção do bem-estar dos sujeitos, todo o processo assenta na valorização das oportunidades conseguidas; estas estão na base do desenvolvimento das suas competências para saber “estar com” e/ou “fazer por” nos cuidados.

Palavras-chave: Cuidados de enfermagem; estudante; ensino clínico; aprendizagem.

O PROJETO “GINÁSIO DAS PALAVRAS” COMO INCENTIVO À PRODUÇÃO TEXTUAL

Ana Ramalhete¹; Inês Teixeira¹; Mónica Perestrelo¹ & Sofia Valentim¹

¹Instituto Politécnico de Leiria, Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

A seguinte comunicação apresenta um projeto desenvolvido no âmbito da prática pedagógica realizada em contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico no Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Tomando como ponto de partida que o trabalho de projeto potencializa uma educação com mais sentido e funcionalidade para os alunos, esta metodologia consiste numa *“forma de conceber, de organizar e de intervir no processo de ensino-aprendizagem por projectos pedagógicos”* (Ferreira, 2008, citado por Ferreira, 2009, p.144). O projeto apelidou-se de *“Ginásio das palavras”* após uma reflexão das mestrandas, de forma a incentivar a produção textual e o gosto pela leitura e escrita por parte dos alunos. Neste sentido, consideramos que a *“atividade de escrita gera, em quem a produz, maior compreensão da língua, pela reflexão a que obriga”* (Ministério da Educação, 2011, p.15).

Participaram neste projeto 43 alunos de duas turmas de 3.º ano de escolaridade de uma escola pública do concelho de Leiria. Definiram-se alguns objetivos para este projeto de acordo com os objetivos gerais do Programa de Português do 1.º Ciclo do Ensino Básico, sendo eles: *“Produzir textos escritos de diferentes categorias e géneros, conhecendo e mobilizando as diferentes etapas da produção textual: planificação, textualização e revisão.”*; *“Consolidar os domínios da leitura e da escrita do português como principal veículo da construção crítica do conhecimento.”*; *“Interpretar textos literários de diferentes géneros e graus de complexidade, com vista à construção de um conhecimento sobre a literatura e a cultura portuguesas, valorizando-as enquanto património de uma comunidade”* (Buescu et.al., 2015, p.5). O *“Ginásio das palavras”* decorreu durante oito semanas e incluiu a produção de textos narrativos, descritivos, poéticos, expositivos, cartas e notícias, partindo de conteúdos e/ou temáticas abordadas nas aulas de português (e de acordo com o programa e metas curriculares). Uma análise prévia dos dados sugere que, para além dos aspetos motivacionais, o projeto possibilitou aos alunos uma maior consolidação da compreensão das características dos vários géneros textuais e um maior conhecimento sobre as operações que a escrita implica (planificação, textualização e revisão).

Palavras-chave: Português; projeto; produção textual; 1.º Ciclo do Ensino Básico.

ORIENTAÇÕES CURRICULARES: DA DIVERSIDADE À (DES)IGUALDADE DE OPORTUNIDADES

Fátima Linguíça¹ & Sónia Galinha²

¹Agrupamento de Escolas de Damião de Goes

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Educação

É objetivo central do presente poster apresentar uma breve revisitação teórica no âmbito da temática “Orientações Curriculares: da diversidade à (des)igualdade de oportunidades” assim como o eixo problemático e metodológico que orienta o trabalho empírico doutoral, que norteia esta investigação científica. Deslocando a ênfase que é dada em muitos estudos aos fatores externos, sociais, económicos, culturais e políticos como determinantes do (in)sucesso escolar dos alunos, sem nos alhearmos deles, a nível empírico delineamos uma pesquisa que pretende olhar a escola como o centro onde, a partir das relações e medidas que aí se estabelecem, se determina o sucesso e o insucesso dos alunos em condições socioeconómicas e culturalmente desfavorecidos. Veremos que cenários percorrem atualmente as escolas à luz da atual política de *Autonomia de Escola* (Decreto-Lei nº 137/2012 de 2 de julho).

PERSPETIVAS DE FUTUROS PROFESSORES E EDUCADORES SOBRE A LITERATURA INFANTIL COMO RECURSO PARA O ENSINO E A APRENDIZAGEM DA MATEMÁTICA

Maria Clara Martins¹ & Raquel Santos¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Educação

A literatura infantil é um ótimo recurso para explorar com as crianças alguns conceitos matemáticos e desenvolver nestas um conjunto de competências fundamentais em todos os domínios. No entanto, é escassa a investigação realizada sobre a utilização deste recurso na formação inicial de professores. Assim, esta comunicação pretende apresentar perspetivas de 11 futuros professores e educadores sobre a literatura infantil utilizada como recurso formativo para o ensino e aprendizagem da matemática. A investigação realizada segue um paradigma interpretativo, de abordagem qualitativa, com análise dos dados essencialmente descritiva e interpretativa. Os participantes do estudo são formandos do último ano da Licenciatura em Educação Básica durante o ano letivo 2014/2015, que, durante a frequência da unidade curricular de Ensino e Aprendizagem da Matemática, realizaram em grupo uma planificação de um tópico matemático e produziram materiais a partir de uma história infantil. Ao longo da unidade curricular foram exploradas situações matemáticas a partir da literatura infantil e foram analisados vídeos e produções de crianças. No final da unidade curricular, os formandos responderam a um questionário incentivando à reflexão sobre o trabalho desenvolvido. Os resultados mostram que os participantes recorrem essencialmente à literatura infantil como contexto para trabalhar questões matemáticas. Adicionalmente, há alguns participantes que planeiam o trabalho a partir de histórias infantis, realçando conceitos e situações matemáticas presentes nessas histórias. A análise dos dados recolhidos sugere ainda a importância deste trabalho com os futuros professores, sendo necessário reforçar diferentes maneiras de utilizar a literatura infantil no ensino da matemática.

REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA: METANÁLISE E METASÍNTESE

José Amendoeira¹ & Emília de Carvalho²

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde. Investigador integrado no CIIS_UCP; colaborador na UIIPS e CIEQV

²Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto. Centro Colaborador da Organização Mundial da Saúde para o Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem

A Revisão Sistemática da Literatura é considerada como a “Síntese da Ciência”, constituindo-se como uma tentativa de integração de dados empíricos e de natureza científica que permita encontrar a evidência internacional, suportando a tomada de decisão em qualquer área de conhecimento. Requer a comunicação explícita e exaustiva dos métodos utilizados na análise e síntese do conhecimento, tendo proveniência da abordagem quantitativa (Metanálise) como qualitativa (Metasíntese). Promover a utilização da revisão sistemática da literatura como suporte à prática baseada na evidência, numa perspetiva transdisciplinar.

Assume-se nesta abordagem o preconizado pelo Joanna Briggs Institute (JBI). A revisão sistemática é suportada num protocolo, a partir de uma questão PICO ou Pico, onde constam os objetivos bem com os critérios pré-definidos de elegibilidade para os estudos, com uma metodologia explícita e reproduzível. A avaliação da qualidade metodológica dos estudos desenvolve-se a partir dos Instrumentos: JBI-MASTARI; JBI-QARI e JBI-NOTARI. Recorre-se ao PRISMA Flowchart para a sistematização da Identificação, Avaliação, Elegibilidade e Inclusão dos resultados.

Na Escola Superior de Saúde de Santarém desenvolve-se esta estratégia desde 2010 ao nível dos cursos de mestrado, nomeadamente nas Unidades Curriculares Enfermagem Avançada e Estágio e Relatório. Foram realizadas 16 RSL, das quais 7 publicadas em revistas indexadas a bases de dados científicos. Submissão de dois Protocolos ao JBI, um no âmbito de parceria com a Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo e outra em Portugal.

A comunicação dos resultados provenientes das Revisões Sistemáticas da Literatura tem-se constituído uma prioridade, com a finalidade de promover a translação do conhecimento. Dada a relevância para o aprofundamento da prática baseada na evidência, a ESSS tem vindo a dinamizar a existência de um Comité para a Prática Baseada na Evidência, ao qual aderiram até ao momento oito instituições prestadoras de cuidados de Saúde.

Palavras-chave: Revisão Sistemática de Literatura; Metanálise; Metasíntese; Translação do conhecimento.

A MÚSICA ENQUANTO ESTRATÉGIA PROPORCIONADORA DE ESTÍMULOS PARA O DESENVOLVIMENTO GLOBAL DOS ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

Ana Tinta¹ & Sandrina Milhano²

¹ESECS/IPLEIRIA. Conservatório de Música de Caldas da Rainha

²Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais CICS.NOVA – FCSH/UNL | Interdisciplinary Centre of Social Sciences – CICS.NOVA – FCSH/UNL/ IPLEIRIA

A presente proposta centra-se na temática da educação artística e incide sobre a compreensão do papel da música enquanto estratégia proporcionadora de estímulos para o desenvolvimento global dos alunos com necessidades educativas especiais ao abrigo dos currículos específicos individuais.

Os resultados advêm da realização de um estudo desenvolvido num Agrupamento de Escolas do distrito de Leiria, no qual participaram quatro professores e três alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos, a usufruírem da referida medida de apoio educativo. A investigação estruturou-se em três momentos. No primeiro, efetuaram-se entrevistas semiestruturadas aos quatro agentes escolares de modo a conhecer as atividades já desenvolvidas e compreender as motivações subjacentes à utilização da música nessas intervenções pedagógicas. O segundo centrou-se na observação dos alunos no âmbito das atividades de música em curso. O terceiro consistiu na implementação de um projeto utilizando estratégias de intervenção no domínio da música para o qual foram fundamentais os contributos dos autores Birkenshaw-Fleming (1993), Joly (2003) e Ockelford (2008). Utilizaram-se notas de campo e o Círculo de desenvolvimento musical “Sound of Intent” (Ockelford, 2008) e gravações audiovisuais.

Os resultados reforçam a importância da formação docente na intervenção com crianças com NEE, a preocupação da escola no desenvolvimento de projetos assentes na prática e a clara valorização do papel da música nestes currículos. Observa-se que os três alunos, embora caracterizados com perturbações de grau e patologia diferenciadas, e com manifestações variadas, mostram níveis de desenvolvimento musical próximos e associados à compreensão, interpretação e criação musical. A caracterização musical dos alunos corresponde ao perfil descrito na literatura o que nos permite sugerir que as estratégias utilizadas neste caso e as atividades de rotina, audição, interpretação e composição desenvolvem as diferentes dimensões preconizadas por Ockelford (2008.) promovendo o desenvolvimento de competências musicais e extra musicais.

A PRÁTICA ARTÍSTICA NUM PROJETO DE VALORIZAÇÃO DO ENVELHECER

Sandrina Milhano¹

¹Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais CICS.NOVA – FCSH/UNL | Interdisciplinary ¹Centre of Social Sciences – CICS.NOVA – FCSH/UNL/ IPLEIRIA

Esta proposta visa partilhar perspetivas geradas pela conceção e implementação de um projeto de valorização do envelhecer centrado na participação, criação e valorização artística e cultural dos seniores refletindo sobre o seu papel nas suas vidas. O projeto, Conservatório Sénior de Leiria, teve como principal objetivo estimular o envolvimento e a ação da população sénior, capaz e em crescimento, através do envolvimento em experiências formativas ajustadas às suas características e interesses e em atividades sociais e culturais no âmbito da dança, do teatro e da música. O projeto fundamenta-se em perspetivas advindas do contributo de diferentes disciplinas e saberes, entre as quais a musicologia, psicologia, sociologia, educação, e animação sociocultural e, de forma particular, na crescente produção científica sobre o impacto que a prática musical e artística pode desempenhar no âmbito da construção e reconstrução da perceção dos seniores em alguns indicadores da sua qualidade de vida (Coffman, 2002). Neste sentido, o pressuposto central assenta no papel da experiência artística enquanto contributo para a integração e envolvimento pró-ativo dos seniores em processos que se podem revelar profiláticos, quer na manutenção, quer no alcance de um estado de bem-estar físico, mental e social.

Foi desenvolvido um questionário para compreender as motivações e perceções dos seniores participantes neste projeto, ao qual responderam 48 seniores com idades compreendidas entre os 61 e 70 anos, a maioria aposentados e do género feminino, dos quais 29,16% viviam sozinhos. Os resultados apontam para uma participação assente em motivações de ordem intrínseca associada ao significado individual atribuído à música e às artes; motivações de ordem social envolvendo necessidades associadas ao convívio, comunicação, interação em grupo e de ocupação do tempo livre; e, motivações de ordem cognitiva, abrangendo a importância da aprendizagem ao longo da vida e a necessidade de estimular a memória e a atenção.

PRODUÇÃO CINEMATOGRÁFICA, INTUIÇÃO E CRIATIVIDADE

Ana da Silva¹ & José Manuel Soares¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Educação

Esta comunicação pretende apresentar uma iniciativa de produção cinematográfica, Curtas fora de portas, organizada pela licenciatura de Artes Plásticas e Multimédia (APM) da Escola Superior de Educação de Santarém, tendo como objetivo reunir artistas e pessoas que se interessam por cinema, para fazer curtas-metragens em 24 horas, partilhando recursos, saberes e saberes-fazer. Partilhando também pensamentos, sentimentos, formas de expressão e perspetivas sobre as artes e a vida. Pretende-se descrever a metodologia de trabalho colaborativo, não competitivo e de cocriação. Pretende-se ainda apresentar uma tipologia e caracterização dos produtos cinematográficos já realizados, dos quais alguns podem ser visionados em <https://apmgaleriavirtual.wordpress.com/curtas-fora-de-portas/>

Será ainda feita uma análise das potencialidades de projetos semelhantes como o movimento internacional de cinema independente “Kino”, nomeadamente o Kino Lisboa que se realizou em Portugal em agosto de 2014, nomeadamente na forma como são exploradas a intuição e criatividade numa produção cinematográfica de qualidade com poucos recursos, tendo como lema *do it fast but do it clever, do it simple but do it together*.

A PROMOÇÃO E O DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS NO 9º ANO DE ESCOLARIDADE – RESULTADOS DA INTERVENÇÃO DO PROJETO OFICINA DA PREVENÇÃO

Inês São Miguel¹, Maria João Santos¹ & Sónia Galinha²

¹Projeto Oficina da Prevenção – Santa Casa da Misericórdia de Santarém, Associação para o Desenvolvimento Social e Comunitário de Santarém

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Educação

A prevenção no âmbito da saúde tem como objetivo fornecer aos indivíduos ou a grupos específicos conhecimentos e competências necessárias para lidarem com o risco associado ao consumo de substâncias psicoativas e outras dependências.

A prevenção do consumo de substâncias psicoativas deve ser promovida desde a infância, pelo que o contexto escolar constitui um espaço privilegiado para a dinamização de ações que contribuam para o desenvolvimento psicossocial do aluno. A implementação de programas no âmbito da prevenção em meio escolar é facilitadora da aquisição de hábitos de vida saudáveis. Considerou-se pertinente integrar no contexto da intervenção metodologias referenciadas pela investigação como eficazes para produzir as mudanças desejadas, tais como programas de desenvolvimento de competências pessoais e sociais, informação sobre substâncias e seus efeitos e a promoção de atitudes mais efetivas de resolução de problemas.

Este artigo pretende dar a conhecer os resultados obtidos após a aplicação do programa de competências pessoais e sociais “Todos no Treino” às turmas do 9º ano de escolaridade da Escola EB 2, 3 Alexandre Herculano, em Santarém, no ano letivo 2014-15.

Os dados foram recolhidos através da aplicação de instrumentos de avaliação para cada uma das competências a desenvolver: comunicação, cooperação, eficácia da equipa, tomada de decisão, perceção dos riscos associados ao consumo e o grau de conhecimentos sobre substâncias psicoativas, tendo sido tratados quantitativamente.

Verificou-se que o programa implementado contribuiu para o aumento das competências pessoais e sociais dos alunos do 9º ano, com exceção da cooperação e eficácia de equipa.

Estes resultados confirmam a importância do desenvolvimento deste tipo de programas em contexto escolar, no sentido de minimizar o aparecimento de comportamentos de risco e contribuem para uma melhor adaptação do adolescente ao meio que o rodeia.

Palavras-chave: Educação, Competência, Prevenção, Comportamentos Aditivos e Dependências.

O CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO SOCIAL DA ESES E OS SEUS ESTUDANTES

Francisco Silva¹, Helena Val¹, Leonor Teixeira¹, Raquel Santos¹ & Susana Colaço¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Educação, Observatório de Avaliação

O curso de Licenciatura em Educação Social pretende qualificar futuros educadores sociais enquanto técnicos de intervenção socioeducativa que desenvolvem ação com uma diversidade de públicos no sentido da melhoria da qualidade de vida, promovendo o desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos. Pretende-se por isso formar educadores sociais na ESES capazes de mobilizar respostas multifacetadas, integrar redes de parceria de intervenção e dinamizar atividades socioeducativas, culturais, recreativas, pedagógicas, ocupacionais. De modo a conhecer o público deste curso, esta comunicação tem o objetivo de traçar o perfil dos estudantes desta licenciatura. Assim, o Observatório de Avaliação da ESES levou a cabo um estudo exploratório realizado a partir dos principais dados de caracterização geral destes estudantes, do seu percurso académico à entrada no ensino superior e do seu desempenho académico atual no curso, obtidos através do portal SIGARRA e do programa de Gestão de Alunos. Definiu-se como amostra do estudo todos os estudantes matriculados, no ano letivo 2014/15, no curso de Licenciatura em Educação Social do regime diurno. Após a definição das variáveis e a recolha da informação, procedeu-se ao seu tratamento estatístico que envolveu a construção de uma base de dados em SPSS e realizou-se uma análise e interpretação dos resultados essencialmente descritiva. Observámos que a maioria dos estudantes da amostra são do sexo feminino, provêm do distrito de Santarém ou de distritos limítrofes, percorrendo entre 21 e 50 km de casa à escola, frequentaram o ensino público, entraram no curso com menos de 20 anos, na sua primeira opção, através da primeira fase do concurso nacional, com uma média de candidatura de 12 valores, havendo durante o curso uma ligeira evolução positiva em termos de notas. Concluímos que este curso parece atrair estudantes que mesmo não estando perto da ESES, têm como primeira opção este curso. No entanto, nota-se um crescente aumento ao longo dos anos de estudantes que entram através de concursos especiais, revelando a importância da oferta formativa de cursos de Especialização Tecnológica.

OFICINA DA REINserÇÃO

Mafalda Monteiro¹ & Sónia Galinha²

¹Santa Casa da Misericórdia de Santarém

²Escola Superior de Educação de Santarém

O presente poster tem como principal objetivo apresentar a atividade da Misericórdia de Santarém na área da reinserção social, nomeadamente na prestação de respostas/serviços a pessoas com problemas de dependências de substâncias psicoativas e álcool. No Centro de Atendimento e Acolhimento Social a SCMS tem como objetivo promover um contexto facilitador de mudanças/ou pelo espaço (físico/mental) para a tomada de decisão. Para se atingir os objetivos propostos, contemplam-se as pessoas com quem trabalhamos numa vertente bio-psi-social, tendo em conta as suas capacidades, motivações e projeto de vida. Se num primeiro momento, um dos principais objetivos passa pela satisfação das suas necessidades primárias, para que as pessoas tenham disponibilidade para pensar e elaborar sobre outras áreas da sua vida, numa fase secundária poderemos trabalhar outras competências que lhes permitam uma integração mais ampla no contexto social. Tendo em conta a especificidade da intervenção desta Resposta, em maio de 2014 demos início ao projeto “Oficina da Reinserção”, projeto este financiado pelo SICAD e que vem criar condições para o trabalho que temos desenvolvido. Nas atividades propostas/ desenvolvidas no projeto reforçamos a ocupação, o voluntariado, as experiências pré-profissionais e outras atividades ajustadas ao grupo de intervenção que foi identificado pelos profissionais do Centro de Respostas Integradas de Santarém.

RAZÕES PARA ACOLHER PESSOAS REFUGIADAS: DAS REPRESENTAÇÕES À AÇÃO

Ana da Silva¹, Ana Geraldes¹, Ana Ramos¹, Catarina Faria¹, Catarina Fonseca¹, Catarina Romão¹, Diogo Pires¹, Joana Maneta¹, João Paulo Espinho¹, Maria Beatriz Henriques¹, Mariana Pedro¹, Marta Dias¹, Matilde Rodrigues¹, Mónica Vieira¹, Neusa Branco¹, Rafael Vitorino¹ & Sandra da Conceição¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Educação

Este estudo pretende apresentar um processo de intervenção comunitária de organização e realização de um encontro de animação sociocultural dedicado à problemática das pessoas refugiadas, desde a fase embrionária de geração de ideias, estabelecimento de contactos, angariação de apoios, às fases de planificação, execução, avaliação e follow-up, levado a cabo por uma turma de um curso técnico superior profissional com duas professoras do curso, na Unidade Curricular Fundamentos e Metodologias de Animação Sociocultural. Um dos resultados esperados do encontro era espoletar dinâmicas locais de reflexão-ação sobre os desafios do acolhimento de pessoas refugiadas no município de Santarém. Intervieram no debate público do encontro diversas entidades locais e nacionais com responsabilidades no acolhimento de pessoas refugiadas: Conselho Português para os Refugiados, Alto Comissariado para as Migrações, Plataforma de Apoio aos Refugiados-Linha da Frente, Cáritas Portuguesa, Cáritas Diocesana de Santarém, Associação para o Desenvolvimento Social e Comunitário de Santarém, Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, Congregação das Servas de Nossa Senhora de Fátima, Associação Portuguesa de Apoio à Vítima, Câmara Municipal de Santarém.

Para além do levantamento das competências que os/as estudantes pensam ter desenvolvido com a participação neste projeto comunitário, apresentam-se ainda os resultados e as primeiras conclusões de um estudo empírico fundamentado na aplicação de inquéritos por questionário a participantes do encontro, com a finalidade de conhecer as suas perceções relativamente ao acolhimento das pessoas refugiadas e a sua avaliação das oportunidades de discussão e reflexão proporcionadas pelo encontro, cuja aplicação, tratamento e análise estatística foram realizados pelos/as estudantes no quadro dos objetivos da unidade curricular supracitada.

SENSIBILIZAR PARA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR: UM PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA

Marisa Correia^{1,2} & Elisabete Linhares^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Educação

²UIDEF, Universidade de Lisboa, Instituto de Educação

O desperdício alimentar constitui um problema à escala mundial (Comissão Europeia, 2014). Em Portugal, nos contentores indiferenciados encontramos muitos restos de comida ou produtos fora de prazo, sendo fundamental sensibilizar a população para uma mudança de comportamentos (DECO PROTESTE, 2013). Num contexto de crise económica, deve-se evitar uma situação de desigualdade no acesso e no consumo de alimentos (AEA, 2012; Baptista et al., 2012).

Conforme apresentado no estudo PERDA (Baptista et al., 2012) e o documento elaborado pelo Governo de Portugal (2014), o combate ao desperdício alimentar e a promoção de uma cidadania mais ativa em matéria de sustentabilidade requer diversas estratégias. A formação dos alunos deve contemplar a ideia de que todo o cidadão pode fazer escolhas, e quando adequadas conduzirão a um consumo e uma produção sustentáveis, evidenciados por uma redução do desperdício alimentar (FAO, 2013). Para tal, é fundamental chegar primeiro aos professores trabalhando com eles valores e saberes relativos ao desperdício alimentar.

Neste contexto surge o projeto “Sensibilizar para o Desperdício Alimentar” desenvolvido pela Escola Superior de Educação de Santarém e que envolveu a conceção e implementação de uma ação de formação dirigida a professores do 1.º e do 2.º CEB. A equipa do projeto construiu um guião (Linhares et al., 2015) que contextualiza esta problemática e disponibiliza materiais pedagógicos para serem utilizados com os alunos com sugestões de exploração.

O questionário de avaliação da ação revelou que os professores fazem uma apreciação muito positiva da formação, nomeadamente da pertinência das temáticas abordadas, da qualidade dos materiais e da metodologia adotada. A estas evidências soma-se o interesse demonstrado por outras instituições de ensino superior, que pretendem e/ou vão implementar, em breve, esta oficina de formação, o que nos incentiva a continuar a apostar nesta estratégia de sensibilização para a prevenção e redução do desperdício alimentar.

Palavras-chave: Desperdício alimentar; formação de professores; educação para a cidadania.

A CONGREGAÇÃO DE AÇÕES DAS ESCOLAS DO IPSANTARÉM AO SERVIÇO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

Rita Neres¹; Anabela Vitorino^{2,6}; Isabel Piscalho³; Jorge Constatino⁴; José Lourenço^{5,6};
Paula Azevedo¹; Henrique Frazão^{2,6}; Anabela Grifo,^{1,6,7}; Albertina Ferreira^{1,6,8} &
Mafalda Ferreira¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária, Departamento de Ciências Agrárias

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior-ESDRM

³Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Educação, Departamento de Educação e Currículo

⁴Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Gestão e Tecnologia, Departamento de Informática e Métodos Quantitativos

⁵Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde

⁶Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

⁷Instituto de Ciências Agrárias e Ambientais Mediterrâneas, Universidade de Évora - ICAAM

⁸Centro Interdisciplinar de História, Culturas e Sociedades da Universidade de Évora - CIDEHUS

A melhoria da funcionalidade de pessoas com deficiência inclui áreas diversificadas, pois há que dar resposta a múltiplas valências, quer motoras quer cognitivas, e ainda valorizar a integração social, a educação e a saúde.

Será feita uma reflexão sobre as potencialidades que a congregação de esforços e conhecimento entre as Escolas Superiores do Instituto Politécnico de Santarém pode proporcionar na melhoria da qualidade de vida de crianças, jovens e adultos com deficiência ou incapacidade. Este diálogo e cooperação entre temáticas é essencial para o desenvolvimento da autonomização, inclusão, relações sociais e experiência de vida de cada indivíduo. Cada pessoa tem competências que podem ser reveladas mediante uma oportuna aplicação de estímulos.

Proporcionando o desenvolvimento de competências em áreas diversificadas e de estratégias, que tenham em conta as particularidades de cada um, está-se a dar oportunidade a que todos tenham um papel na sociedade e construam o seu projeto de vida.

PLURIDISCIPLINARIDADE DO IPSANTARÉM NA INTERVENÇÃO JUNTO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Rita Neres¹; Anabela Vitorino^{2,6}; Isabel Piscalho³; Jorge Constatino⁴; José Lourenço^{5,6}; Paula Azevedo¹; Henrique Frazão^{2,6}; Anabela Grifo^{1,6,7}; Albertina Ferreira^{1,6,8} & Mafalda Ferreira¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária, Departamento de Ciências Agrárias

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior-ESDRM

³Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Educação, Departamento de Educação e Currículo

⁴Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Gestão e Tecnologia, Departamento de Informática e Métodos Quantitativos

⁵Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde

⁶Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém.- UIIPS

⁷Instituto de Ciências Agrárias e Ambientais Mediterrâneas, Universidade de Évora - ICAAM

⁸Centro Interdisciplinar de História, Culturas e Sociedades da Universidade de Évora – CIDEHUS

A resposta às necessidades das pessoas com deficiência e incapacidade exige uma intervenção de forma articulada e concertada de diversas especialidades, contemplando múltiplas competências, quer motoras e cognitivas, quer socioafetivas, de modo a contribuir para a melhoria da sua autonomia e inclusão social. As instituições de ensino superior devem formar técnicos habilitados para dar uma resposta ajustada e desenvolver iniciativas de extensão à comunidade.

Propõe-se uma reflexão sobre as potencialidades que a interacção e sinergias entre Escolas do IPSantarém pode proporcionar na melhoria da qualidade de vida de crianças, jovens e adultos com necessidades educativas especiais(NEE).

As respostas podem ser dadas integrando a particularidade de cada Escola. A Escola Superior de Desporto promove a atividade física adaptada, com numerosos benefícios ao nível físico-biológico, social, afetivo e/ou psicológico. Na Escola Superior de Saúde aprendem-se estratégias, técnicas e procedimentos específicos de saúde e de reabilitação com a finalidade de capacitar a pessoa para a independência no autocuidado e promoção da sua mobilidade/acessibilidade. A Escola Superior de Gestão e Tecnologia, através da adaptação e/ou desenvolvimento de *software* e interfaces de acesso aos meios informáticos, favorece a aprendizagem e uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) na falta de motricidade fina, audição ou oralidade. A Escola Superior de Educação, na vertente da educação especial, actua no reconhecimento das NEE, aposta na formação de educadores, professores e outros profissionais e cria meios para a melhoria da comunicação e aprendizagem. A Escola Superior Agrária oferece Equitação Especial (equitação terapêutica e hipoterapia), para além de poder desenvolver atividades lúdicas/terapêuticas no âmbito da agricultura, jardinagem e pecuária. Promovendo o desenvolvimento de competências em áreas diversificadas e de estratégias que atendam às especificidades de cada um, proporciona-se a todos o desempenho de um papel social e a construção do seu projeto de vida.

Palavras-chave: Deficiência, Necessidades Educativas Especiais, Terapias.

A PRODUÇÃO CIENTÍFICA DO IPSANTARÉM: O REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL (RCIIPS) ENQUANTO FERRAMENTA DE GESTÃO

Dina Rocha; Marília Henriques & Pedro Sequeira

Instituto Politécnico de Santarém, Unidade Biblioteca, Unidade de Investigação (UIIPS)

O Repositório Científico do IPSantarém desde 2011, ano em que começou a funcionar em todas as suas valências, tem vindo a trabalhar de forma a cumprir a missão que lhe foi atribuída: *O Repositório Científico do Instituto Politécnico de Santarém (RCIPS), tem por missão preservar, permitir e disponibilizar o livre acesso à produção científica realizada pelos docentes do Instituto Politécnico de Santarém (IPSantarém)*. No entanto, com o desenvolvimento das políticas de investigação, quer a nível nacional, quer internacional, os Repositórios Institucionais passaram a ter um papel fundamental na gestão das instituições de ensino superior, permitindo não só gerir a produção científica da instituição mas também delinear políticas de investigação institucionais. É esta situação que se pretende demonstrar evidenciando a ligação do RCIPS com os instrumentos de avaliação da investigação no IPSantarém, de modo a cumprir quer o quadro legislativo nacional, quer as diretivas internacionais de promoção da divulgação da investigação.

Palavras-chave: repositório, acesso aberto, investigação, produção científica.

PERCEÇÃO DE ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

Thaizi Barbosa¹; Matheus Zica²; Fernando Quaresma³; Jaqueline Sonati⁴; Guiomar Batello³ & Erika da Silva Maciel³

¹Centro Universitário Luterano de Palmas – Tocantins - Brasil

²Faculdade de Medicina do ABC - São Paulo - Brasil

³Centro Universitário Luterano de Palmas – Tocantins - Brasil

⁴Universidade de Taubaté – São Paulo – Brasil

Aspectos psicológicos e o ambiente externo influenciam diretamente a percepção do indivíduo sobre o estresse, como a falta de estrutura básica para a manutenção da vida, recursos financeiros deficientes, entre outros.

O objetivo do estudo foi comparar o nível de percepção de estresse e qualidade de vida entre os acadêmicos de enfermagem e verificar se há associação com o período do curso matriculado.

O estudo foi estruturado em caráter transversal, em acadêmicos do curso de enfermagem, matriculados entre o 1º e 10º período. Participaram do estudo 191 acadêmicos (180 do sexo feminino e 11 do sexo masculino) com idade acima de 18 anos. Foi utilizado o WHOQOL-bref e a Escala de Percepção de Estresse (EPS-10). Para a investigação de variáveis independentes, foi utilizado um questionário sociodemográfico. Foi realizado Teste de T de Student para comparação das variáveis entre os acadêmicos dos diferentes períodos.

De acordo com os resultados obtidos com o estudo, foi observado que os acadêmicos matriculados do 4º ao 10º período possuem maior percepção de estresse e menor percepção da qualidade de vida quando comparados aos acadêmicos do 1º ao 3º período, o que é justificado pelo fato do elevado índice de disciplinas laboratoriais e de estágios, trata-se de uma fase de inserção do aluno no ambiente profissional.

Se faz oportuno, para a promoção da qualidade de vida desses acadêmicos, o desenvolvimento de atividades recreativas e educativas e um suporte psicológico para reduzir os danos causados pelo estresse.

PRODUÇÃO CIENTÍFICA NO IPSANTARÉM

Pedro Sequeira & Marília Henriques

Instituto Politécnico de Santarém, Unidade de Investigação (UIIPS)

A Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém tem, como um dos seus objetivos, a promoção da investigação e do desenvolvimento científico. Com este trabalho pretendemos divulgar a produção científica do Instituto Politécnico de Santarém no ano de 2015. A metodologia utilizada para este estudo consistiu na recolha e tratamento dos dados de produção científica dos docentes. Para a recolha foram utilizados os dados colocados pelos docentes do IPSantarém na Plataforma DeGóis. Esta Plataforma permite, a nível institucional, a consulta dos indicadores por docente/investigador, por unidade orgânica e pelo total do IPSantarém.

Neste trabalho os dados apresentados abrangem os indicadores da produção científica e da produção técnica do IPSantarém e de cada Unidade Orgânica, através da estatística descritiva. Ao nível dos resultados podemos verificar que o total de produção científica e de produção técnica do IPSantarém, em 2015, situou-se em 339 elementos. A distribuição por Unidade Orgânica é a seguinte: ESAS - 5,01%; ESDRM - 56,93%; ESES - 17,70%; ESSS - 17,99% e ESTGS - 2,65%.

Palavras-chave: Indicadores, Investigação, Produção Científica, Produção Técnica

PROGRAMA BRINCADORES DE SONHOS: EDUCAR PARA O EMPREENDEDORISMO E A CIDADANIA

Jacinto Jardim¹ & Anabela Pereira¹

¹Universidade de Aveiro

É objetivo desta comunicação apresentar o Programa *Brincadores de Sonhos*. O fascínio do Programa *Brincadores de Sonhos* encontra-se no estímulo evidente da capacidade de sonhar e da identificação dos talentos diferenciadores. Para isso, disponibiliza conceitos inovadores, ferramentas pedagógicas validadas, ilustrações inspiradoras, histórias e dinâmicas envolventes. Sob a forma de viagem pelo Castelo dos Sonhos e na companhia do Dragão Botafogo, são partilhadas experiências, narrações e emoções em locais inspiradores para o mundo infanto-juvenil, tais como no Portão Mágico, na Sala dos Espelhos, no Terraço da Felicidade, na Fábrica dos Brinquedos, na Oficina das Emoções, na Escada da Amizade, no Mealheiro das Poupanças, na Mesa da Partilha, no Farol, na Cave e na Janela do Agir. Neste programa para conseguir alcançar este objetivo, são propostas doze sessões, nas quais são desenvolvidas atividades para a experimentação de dez competências de vida: competências pessoais (autoconhecimento, autoestima e autorrealização), competências sociais (empatia, assertividade e suporte social), competências profissionais (criatividade, cooperação e liderança) e a competência da resiliência. Este programa insere-se no *Projeto Empreende 6-12 anos — Educar para o Empreendedorismo e Cidadania*, que se compõe de três partes: o livro *Brincadores de Sonhos*, destinado a crianças e jovens entre os seis e os doze anos; o livro *Brincadores de Sonhos — Roteiro para Docentes e Formadores*, destinado aos facilitadores do Programa quando aplicado em contexto de equipa; e a ação de formação *Pedagogia Empreendedora*, que visa a aquisição da metodologia pedagógica necessária para a implementação deste programa, com a duração de 25 horas de formação presencial. Da autoria de Jacinto Jardim e de uma equipa multidisciplinar, a obra tem o apoio do IECC-PMA, da UNAVE, da Universidade de Aveiro, da Universidade Aberta, do CLEPUL e da CIDH.

Palavras-chave: pedagogia empreendedora, cidadania, políticas educativas, *soft skills*, 1º e 2º ciclos.

TRAJETÓRIAS, MOTIVAÇÕES E PROJETOS DE ADULTOS QUE “REGRESSAM À ESCOLA”

Luísa Delgado¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Educação

Nesta comunicação apresenta-se sumariamente o estudo sociológico desenvolvido pela autora tendo em vista a apresentação da Dissertação de Doutoramento. O estudo versou sobre a temática da Educação e Formação de Adultos, mais especificamente sobre os Cursos EFA de dupla certificação (escolar e profissional).

Através da investigação pretendeu-se responder às seguintes questões:

Que motivações, objetivos e projetos estavam subjacentes à decisão de frequentar um Curso EFA?

Que fatores tinham contribuído, naquela etapa das suas vidas, para aquele “regresso à escola”?

Que fatores inerentes ao contexto educativo e formativo específico dos cursos EFA, poderiam ser favorecedores para além do ingresso no curso, da sua frequência e conclusão?

A operacionalização da pesquisa passou pela realização de entrevistas aprofundadas aos formandos, mediadores pessoais e sociais e formadores de dois cursos EFA. Procedeu-se ainda à análise documental de material relevante e à observação *in loco* nos contextos de formação.

Sem pretender a exaustão apresenta-se alguns resultados:

As dinâmicas familiares dos entrevistados eram marcadas pela instabilidade e por carências socioeconómicas. Relativamente aos percursos escolares predominava o insucesso escolar, tendo a saída da escola resultado, sobretudo, da conjugação de fatores económicos e socioculturais. O percurso profissional tinha sido marcado por uma sucessão de ocupações precárias, e pelo estabelecimento de relações contratuais “atípicas”.

Os motivos de ingresso no curso EFA prendiam-se sobretudo com a obtenção de um rendimento equivalente a um salário, com a obtenção de uma certificação escolar e de uma qualificação profissional que poderia facilitar o acesso a “uma profissão”, e com a fuga a processos de isolamento social. Acresce que, esta nova etapa educativa e formativa contribuiu para a (re) construção das dinâmicas motivacionais e dos projetos dos formandos. Estes passaram a valorizar muito positivamente “o ambiente” de formação, as relações estabelecidas, os tipos de conhecimentos e aprendizagens adquiridas, e as metodologias de ensino/aprendizagem adotadas.

AS ATITUDES E CRENÇAS SOBRE A SEXUALIDADE NA PERSPETIVA DOS ENFERMEIROS

Hélia Dias¹; Olímpia Cruz¹; Conceição Santiago¹; Teresa Carreira¹; Ana Spínola¹ & José Amendoeira²

¹Instituto Politécnico de Santarém/Escola Superior de Saúde/UMIS/UIIPS

²Instituto Politécnico de Santarém/Escola Superior de Saúde/UMIS/UIIPS/ Investigador no CIIS/UCP

Introdução: A sexualidade é considerada na atualidade como um assunto de suma importância a diferentes níveis. No campo da saúde, constata-se que ainda faltam bases para os profissionais de saúde reconhecerem a sexualidade como um aspeto importante da saúde humana. Ao nível da prática clínica de enfermagem, as evidências mostram que os enfermeiros reconhecem que a abordagem da sexualidade faz parte do seu papel profissional, mas não a integram por razões diversas. Destacam-se a sexualidade não ser considerada uma prioridade e não ser um problema imediato para a pessoa. No entanto, as pessoas expressam uma perspetiva contrária, ao reconhecerem a discussão sobre sexualidade como necessária.

Objetivo: Caracterizar as atitudes e as barreiras na abordagem da sexualidade na área da enfermagem cardíaca.

Método: Estudo descritivo e correlacional. Amostra de conveniência constituída por 15 enfermeiros recrutados num evento científico. O instrumento de colheita de dados integrou a versão portuguesa do Sexuality Attitudes and Beliefs Survey (SABS), além de variáveis sociodemográficas e profissionais.

Resultados: Score médio do SABS=29,36 (DP=4,2). Como barreiras mais salientes observaram-se as ligadas à perceção do nível de vontade, já que os enfermeiros sentem-se menos à vontade para abordar os assuntos sexuais comparativamente aos colegas com quem trabalham e à dispensa de tempo para discutir as preocupações sexuais com os doentes. Há associação da idade, anos de exercício profissional como enfermeiro e na área cardíaca com algumas atitudes e crenças sobre a sexualidade.

Conclusões: Corroboram-se resultados de investigações anteriores, quer na área da cardiologia ou noutras áreas. A presença de barreiras de ordem individual e de crenças parecem influenciar o processo de cuidados. Há necessidade de estudos futuros e são referenciadas linhas orientadoras para a formação dos enfermeiros.

RELIGIOSIDADE E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

Lino Martinho¹; Daniela Pinto¹ & Luís Gonzaga¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Tem existido um aumento aparente relativamente aos efeitos da religião na saúde mental e bem-estar psicológico nos últimos anos (Joshi, Kumari & Jain, 2008).

Palavras-chave: Religiosidade; Bem-estar Psicológico; Interiorização/Exteriorização Religiosa

Os objetivos consistiram em verificar: i) se existem relações entre as diferentes dimensões da Religiosidade (Interiorização e Exteriorização Religiosas) e Bem-estar Psicológico (Autoaceitação, Relações Positivas com os Outros, Autonomia, Controlo sobre o Meio, Propósito na Vida e Crescimento Pessoal) em estudo com as diferentes variáveis sociodemográficas (Sexo, Estado Civil, Habilitações Literárias, Categorias Etárias, Situação Profissional e Agregado Familiar).

A amostra foi constituída por 262 participantes, em que 149 (56,9%) eram do Sexo Feminino e 113 (43,1%) do Sexo Masculino; apresentando uma média de idades de 44,75±18,74 anos, compreendidos entre os 18 e os 87 anos.

Neste trabalho foram utilizados dois instrumentos de auto-registo: Escala de Interiorização Religiosa (Ryan, Rigby & King, 1993, adaptado por Ferreira & Neto, 2002, readaptado por Barros, 2005) e Escala de Bem-estar Psicológico (Ryff, 1989 adaptado por Novo, Duarte-Silva & Peralta, 1997) ambas adaptadas para a população portuguesa.

Foram encontradas diferenças significativas nas médias das respostas pelos sujeitos em estudo, demonstrando existir relações entre as dimensões da religiosidade e bem-estar psicológico e as diferentes variáveis sociodemográficas em estudo (Sexo, Estado Civil, Habilitações Literárias, Categorias Etárias, Situação Profissional e Agregado Familiar).

Os resultados obtidos neste trabalho revelam que quando maior a religiosidade da pessoa, menor o bem-estar psicológico desta; dentro destas existem diferenças quer da religiosidade quer do bem-estar psicológico conforme as variáveis sociodemográficas.

A ELABORAÇÃO DE UMA ENTREVISTA ETNOGRÁFICA NO PROCESSO DE INVESTIGAÇÃO

Mário Silva¹ & José Amendoeira²

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde. Colaborador na UIIPS

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde. Investigador integrado na CIIS_UCP; colaborador na UIIPS e CIEQV

A etnografia assenta na compreensão dos fenómenos tendo por base as crenças, a cultura, os contextos e experiências de vida das pessoas. É nesta proximidade que identificamos estas dimensões e compreendemos a pessoa no seu espaço vivido, onde as questões da gestão dos diferentes regimes terapêuticos se encontram implícitas. Porque importa valorizar a perceção dos participantes, sujeitos de cuidados em relação às intervenções de enfermagem promotoras da autogestão dos diferentes regimes terapêuticos, através de entrevistas em profundidade, ou seja, uma entrevista com características etnobiográficas.

Refletir sobre a importância da entrevista etnobiográfica enquanto técnica de colheita de dados num processo de investigação.

Numa metodologia de investigação de orientação etnográfica, as técnicas de colheita de dados mobilizadas ao longo do estudo devem permitir a compreensão do fenómeno. A entrevista etnobiográfica constituiu-se como o resultado de um conjunto de outras técnicas anteriormente utilizadas e analisadas de forma congruente, narrativa de ação, “*focus group*” e observação participante. Elencamos um conjunto de questões para compreender a perceção dos participantes, sujeitos de cuidados em relação às intervenções de enfermagem promotoras da autogestão dos diferentes regimes terapêuticos.

Uma entrevista constituída por quatro temas, em que cada um integra um conjunto de questões perfazendo um total de quarenta e seis (46). Estas questões são apenas um guia orientador para o investigador. No entanto aos participantes é solicitado a atribuição de um nível de importância em cada uma delas. Após esta classificação é aberta a questão aos participantes para responderem de forma livre a fim de justificarem a sua resposta.

Os resultados permitiram compreender a perceção das pessoas cuidadas em relação às intervenções de enfermagem promotoras da autogestão dos diferentes regimes terapêuticos, decorridos entre 3 a 6 meses após as referidas intervenções.

BIOETHICAL DILEMMA IN EMERGENCY AND CRITICAL CARE. A MULTICULTURAL PERSPECTIVE

Maria do Rosário Pinto¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde

Attending acute and critically-ill patient is a complex intervention that involves problem solving and bioethical dilemmas, due to the very nature of this level of care, to the patient's sickest and most acute phases of illness. Patients, families and professionals are faced with numerous decisions at a time when stakes are high and outcomes are uncertain.

Emergency and critical care teams, nurses in particular as caregivers in a patients' advocate perspective, are confronted with these situations often finding themselves in circumstances where choices are driven by cultural and/or religious beliefs, more related to hopes, together with the necessary critical care knowledge.

Recognition of these issues is the first step to reflect upon global perception of these ethical dimensions, looking not just at what can be done but rather what should be done (Swetz & Mansel, 2013).

Led by this perspective, this paper aims to analyze the most common ethical dilemmas experienced by a group of Master students in Emergency and Critical Care (*EMMECC NURSING*), coming from the five Continents.

Results highlight dilemmas related to informed consent, end-of-life decision making, organ donation and blood transfusion which are discussed, according to Integrated Ethical Decision Making Model for Nurses (Eun-Jun, 2012). This discussion brings up the cultural specificities of student's realities and raises a multicultural debate, from which emerges a reflexive approach with the identification of some key challenges, mostly related to local legislation and religion, ancient practices or traditions.

This analysis findings are consistent with Chattopadhyay and De Vries (2013) perspective and can contribute to the global debate on how can universal principals guide ethical decision making, emphasizing the main question: Can it be done regardless of the culture in which those decisions take place or should bioethical principles be derived from the moral traditions of local cultures.

CONSTRUÇÃO DA ESCALA CIAr – UM PERCURSO METODOLÓGICO

Marta Rosa¹; José Amendoeira² & Maria Manuela Martins³

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde. Investigador integrado no CIIS_UCP; colaborador na UIIPS e CIEQV

³Escola Superior de Enfermagem do Porto

No desenvolvimento do estudo: “Resultados Sensíveis aos cuidados de enfermagem: a pessoa idosa em contextos da RNCCI (Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados)” integrado no âmbito do doutoramento em Ciências de Enfermagem emerge a necessidade da construção dum instrumento de colheita de dados alicerçado numa perspetiva teórico-exploratória adjuvado pelo recurso à técnica de *focus group*. Esta necessidade foi sustentada pela verificação da inexistência de instrumentos de colheita de dados no âmbito dos resultados sensíveis aos cuidados de enfermagem pela revisão sistemática de literatura efetuada preliminarmente.

Apresentar o percurso metodológico conducente à construção da escala CIAr;

Refletir acerca da importância da técnica de *focus group*, na formulação de dimensões a integrar na escala.

Iniciamos com o preenchimento de questionário online por parte dos enfermeiros coordenadores das unidades de internamento da RNCCI em estudo, com objetivo de caracterização das mesmas a nível estrutural e identificação das intervenções mais realizadas por tipologia de cuidados. Estas intervenções de enfermagem mediadas pelo quadro teórico, permitiram-nos organizar um *focus group*, com peritos na área de Cuidados Continuados com o objetivo major da reflexão/ recolha de contributos para a construção da escala. Para a análise dos dados resultantes do *focus group* suportamo-nos no teste de associação de palavras, com recurso esquemático à *constelação de atributos* com as devidas adaptações.

Da associação sinérgica da perspetiva teórica subjacente ao estudo e da análise dos dados oriundos da técnica de *focus group* surgiram dimensões que permitiram organizar a escala em dimensões sobreponíveis com a metodologia do processo de enfermagem.

A construção da escala CIAr sustentou-se na perspetiva teórica adotada no estudo assim como na análise de dados do *focus group* realizado com peritos na área em estudo, constituindo-se como o instrumento utilizado numa fase subsequente do estudo.

EDUCAÇÃO TERAPÊUTICA DA PESSOA COM DIABETES MELLITUS

Maria do Rosário Pinto¹; Pedro Parreira²; Marta Basto³; Cátia Pena⁴; Dina Bernardino⁴
& Sofia Rodrigues⁴

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde

²Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

³Escola Superior de Enfermagem de Lisboa

⁴Enfermeiros ARSLVT

A centralidade da pessoa na gestão da sua situação de saúde/doença é um dos pilares do atual projeto de cuidados de saúde, perspetiva que assume especial relevância na situação da pessoa com Diabetes Mellitus. Trata-se dum processo dinâmico, interativo e suportado num conjunto de intervenções com forte evidência, associado à Educação Terapêutica, cujo objetivo maior é promover a independência, o autocontrolo e o autocuidado da pessoa.

Da reflexão em torno desta problemática surge o presente estudo, estruturado de acordo com as orientações do Medical Research Council (2008), inserido no Paradigma indutivo, de carácter exploratório e descritivo, que tem por objetivo analisar a prática de cuidados de um grupo de enfermeiros de uma Unidade de Saúde Familiar (USF) no sentido de perceber que intervenções educativas desenvolvem os enfermeiros e que estratégias utilizam na sua implementação.

A análise dos dados recolhidos entre julho e outubro de 2014 numa USF da Região de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, segundo os princípios do método das comparações constantes (Charmaz, 2014; Streubert & Carpenter, 2013), permitiu organizar os resultados em duas dimensões major: o Processo de cuidados e os Fatores que os influenciam. Na primeira, sobressaem a apreciação global da situação da pessoa e a implementação das ações/intervenções educativas, enquanto na segunda se destacam as características da pessoa e a rede de suporte mobilizada.

Os achados permitem caracterizar uma prática de cuidados uniforme, orientada de acordo com a Normas da Direção Geral de Saúde, procurando dar resposta aos indicadores autopropostos pela USF. A operacionalização estrutura-se numa planificação global que integra essencialmente momentos de interação utente/profissional, sustentada numa forte valorização da atualização do conhecimento por parte dos profissionais e que privilegia o trabalho em equipa, referenciado pelos enfermeiros como um dos pilares da estrutura de cuidar.

NÍVEL DE ESTRESSE EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE DE UNIDADES DE PRONTO ATENDIMENTO DO BRASIL

Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma¹; Jonathan Souza Sarraf²; Winter Santos Figueiredo³; Laércio Paiva³; Matheus Morbeck Zica³; Thaizi Campos Barbosa⁴; Fernando Adami³; Jaqueline Girnos Sonati⁵ & Erika da Silva Maciel⁶

¹Faculdade de Medicina do ABC São Paulo- Brasil; Centro universitário Luterano de Palmas – Tocantins

²Oncológica Brasil - Ensino e Pesquisa; Universidade Federal do Pará

³Faculdade de Medicina do ABC São Paulo- Brasil

⁴Centro Universitário Luterano de Palmas – Tocantins – Brasil

⁵Universidade de Taubate – São Paulo – Brasil

⁶Centro Universitário Luterano de Palmas – Tocantins – Brasil

O estresse é um dos maiores causadores de problemas de saúde relacionados ao estilo de vida da sociedade atual, profissionais da área da saúde, que trabalham em regime de plantão, tendem a estarem mais susceptíveis às consequências do estresse no ambiente de trabalho.

Correlacionar o perfil sociodemográfico dos profissionais que trabalham em duas Unidades de Pronto Atendimento (UPA) em saúde na cidade de Palmas, Tocantins Brasil.

Foram avaliados 164 profissionais de treze profissões que atuavam na UPA no ano de 2015. Foi utilizado a Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS10) e formulário sociodemográfico. O estudo obteve aceite do Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos. A análise das variáveis quantitativas foi pelo teste de Shapiro-Wilk. Para associação entre nível de estresse e variáveis qualitativas relacionadas ao trabalho (jornada de trabalho, unidade de trabalho, vínculo empregatício, tempo de serviço, número de lugares onde trabalha, renda e nível de profissionalização) foi utilizada anova com correção de Bonferroni. Para analisar a correlação entre idade e nível de estresse o teste de correlação de Pearson. Para analisar associação entre idade, unidade, tempo de serviço e nível estresse foi utilizado regressão linear multivariada. O nível de significância adotado foi de 95%. O programa estatístico utilizado foi o Stata 11.0. Entre os resultados destaca-se que a maioria dos profissionais (64, 63%) são mulheres; enfermeiros (37,20%). A análise demonstrou que dentre as variáveis estudadas a idade (anos), jornada de trabalho (horas) e tempo de serviço (anos) apresentaram associação positiva estatisticamente significativa ($p < 0,001$) em relação ao nível percebido de estresse.

Os resultados demonstram uma relação de estresse com características do trabalho e idade do profissional, tais resultados podem subsidiar a discussão de um novo formato de trabalho para profissionais que trabalham no setor, visando melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde.

O SENTIDO DE COERÊNCIA NA PESSOA ADULTA COM DIABETES MELLITUS TIPO 2.

Maria do Rosário Pinto¹; Pedro Parreira²; Marta Basto³; Ana Rita Batalha⁴; Ângelo Santos⁴; Florbela Mogas⁴ & Margarida Rodrigues⁴

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde

²Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

³Escola Superior de Enfermagem de Lisboa

⁴Enfermeiros ARSLVT

A situação da pessoa com Diabetes Mellitus é reconhecidamente de difícil controlo, associando-se a decisões individuais sobre a própria saúde que implicam a gestão de uma multiplicidade de recursos, identificados e utilizados de forma individual, em função duma característica intrínseca, denominada Sentido de Coerência (SCO). Esta expressa a extensão no qual a pessoa tem um persistente, abrangente e dinâmico sentimento de confiança de que o mundo faz sentido, é compreensível e gerível. Quanto maior a capacidade de identificar e utilizar de forma eficaz os recursos disponíveis, maior o SCO, maior a probabilidade da pessoa adotar estratégias mais eficazes para lidar com a situação, independentemente da intensidade dos *stressores* que enfrenta (Antonovsky, 1979).

Com o objetivo de avaliar a relação entre o SCO e o controlo metabólico da Diabetes Mellitus tipo 2, desenvolvemos um estudo com recurso ao Questionário de Orientação para Viver (Saboga Nunes, 1998), com uma amostra de utentes com diabetes com valores de Hemoglobina glicada acima de 7,5% de uma Unidade de Saúde Familiar da Região Centro.

Os resultados, ainda preliminares, evidenciam uma predominância de utentes com SCO reduzido, corroborando estudos anteriores realizados por Cohen & Kanter (2004) e Sandén-Eriksson (2000), evidenciando uma correlação negativa entre SCO e Hemoglobina glicada, indicativo de descontrolo metabólico. Do mesmo modo, observam-se sobretudo valores Baixos nas Componentes Investimento e Gestão, o que não acontece na Componente Compreensão.

Assim, a confirmar-se a existência de relação (correlação negativa) entre SCO e a autoeficácia psicossocial específica da Diabetes, os resultados deste estudo podem constituir-se num importante contributo para o planeamento de atividades educativas por parte dos profissionais de saúde neste âmbito.

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, ESTRESSE, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CRONOTIPO EM UM GRUPO DE ENFERMEIROS DAS UNIDADES DE PRONTO ATENDIMENTO DO BRASIL

Bhárbara Karolline Rodrigues Silva¹; Matheus Morbeck Zica²; Thaizi Campos Barbosa¹; Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma³; Jaqueline Girnos Sonati⁴ & Erika da Silva Maciel¹

¹Centro Universitário Luterano de Palmas – Tocantins – Brasil

²Faculdade de Medicina do ABC - São Paulo – Brasil

³Faculdade de Medicina do ABC - São Paulo – Brasil. Centro Universitário Luterano de Palmas -Tocantins-Brasil

⁴Universidade de Taubaté – São Paulo – Brasil

O termo qualidade de vida é complexo, envolve aspectos objetivos, subjetivos e fatores multidimensionais.

O objetivo dessa pesquisa foi avaliar a percepção de qualidade de vida, estresse percebido e nível de atividade física dos enfermeiros das duas Unidades de Pronto Atendimento de Palmas, Tocantins, Brasil.

Trata-se de um estudo descritivo com corte transversal, abordagem quantitativa em uma amostra composta por 44 enfermeiros. Os instrumentos utilizados foram WHOQOL-bref, para avaliação da percepção da qualidade de vida, a Escala de Percepção de Estresse (EPS10), o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e questionário de cronotipo para identificação de indivíduos matutinos e vespertinos.

Os resultados indicaram que a prevalência foi de 34% de enfermeiros ativos. O escore geral da qualidade de vida foi de 55,8 ($\pm 26,5$). Quanto à percepção de estresse, a média foi 17,6 ($\pm 6,38$). Com relação ao cronotipo 60% foram classificados como intermediários.

Os resultados do nível de atividade física demonstram que a amostra analisada é heterogênea, já a percepção da qualidade de vida revelou pouco impacto negativo dos domínios avaliados. Nota-se que as características socioeconômicas demográficas dessa amostra colaboram com a presença do estresse nessa profissão como o pouco tempo de serviço o que pode estar associado à disponibilidade para trabalhar em vários turnos diferentes.

QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES SUBMETIDOS A REVASCULARIZAÇÃO DO MIOCÁRDIO

Eliana Nascimento¹; Douglas Rosa¹; Alessandra Teodoro¹; Jaqueline Sonati¹; Fernando Quaresma²; Erika da Silva Maciel²; Teresa Santos¹ & Milva De Martino³

¹Universidade de Taubaté- SP- Brasil

²Centro Universitário Luterano de Palmas – Tocantins - Brasil

³Universidade Estadual de Campinas- SP – Brasil

Na atualidade, cada vez mais pessoas são acometidas por doenças cardiovasculares, entre elas a doença arterial coronariana. A revascularização do miocárdio (RM) é uma das opções no tratamento dessa patologia tendo como objetivo o aumento da sobrevida, o alívio da dor melhorando sua qualidade de vida. A gravidade dos pacientes submetidos à cirurgia de RM tem aumentado consideravelmente nas últimas décadas causando impacto na qualidade de vida desses pacientes. Avaliar a qualidade de vida (QV) de pessoas acometidas por doenças crônicas tem sido uma maneira de determinar o impacto do cuidado de saúde em seu processo de reabilitação.

Caracterizar o perfil sociodemográfico e conhecer a qualidade de vida dos pacientes submetidos a cirurgia de Revascularização do Miocárdio.

Estudo descritivo e exploratório com abordagem quantitativa, realizado com 10 pacientes que foram submetidos a RM, em um ambulatório de um hospital geral, de uma cidade do vale do Paraíba paulista. O instrumento de coleta de dados utilizado foi o SF-36 que analisa a qualidade e vida.

A doença cardiovascular tem acometidos pessoas de ambos os sexos, com idades entre 46 e 77 anos, tendo como antecedentes de saúde HAS e DM e em sua maioria sedentários, com baixa escolaridade, com renda superior a um salário mínimo. Na avaliação da qualidade de vida, de acordo com o SF-36, os entrevistados obtiveram notas próximas a 100 (Raw-Scale) em seis dos oito domínios avaliados pelo mesmo instrumento.

Após a revascularização do miocárdio, os pacientes apresentaram uma boa qualidade de vida, e foram observados menores escores no aspecto físico e emocional.

QUALIDADE DE VIDA E ESTADO NUTRICIONAL DE INDIVÍDUOS ADULTOS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Lais Di Angelis Guilherme¹; Paloma Carvalho dos Reis¹; Alexandra Magna Rodrigues¹; Aline Liz de Faria¹; Maria Cláudia Diniz Figueiredo¹; Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma²; Erika da Silva Maciel²; Jaqueline Girnos Sonati¹

¹Universidade de Taubate – São Paulo – Brasil

²Centro Universitário Luterano de Palmas - Brasil

A percepção da qualidade de vida é influenciada por alguns aspectos como sexo, idade, hábitos de vida nocivos à saúde como o uso do tabaco e de bebidas alcoólicas, o sedentarismo, a alimentação inadequada, nível de independência, relação do indivíduo com o ambiente e relações sociais.

O objetivo dessa pesquisa de intervenção foi avaliar um grupo de indivíduos adultos participantes de um programa de educação nutricional no Centro de Educação Alimentar e Terapia Nutricional (CEATNUT) da Universidade de Taubaté, São Paulo, Brasil.

Foram avaliados 10 indivíduos que participaram da intervenção em educação nutricional no período de agosto a novembro de 2015. As coletas de dados ocorreram no local de intervenção antes e após o programa de educação nutricional que abordou os temas sugeridos no Guia Alimentar para a População Brasileira. Foram analisados dados socioeconômicos através do questionário de Critério de Classificação Econômica do Brasil, o nível de atividade física pelo questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ, a qualidade de vida através do Whoqol-bref e as medidas de peso e estatura realizadas em balança digital e estadiômetro fixo.

A maioria dos participantes foi classificada com nível de atividade física ativa e muito ativa e nível socioeconômico B2. A qualidade de vida mostrou diferença significativa após intervenção para os domínios psicológico ($p=0.0284$), social ($p=0.0346$) e de qualidade de vida geral ($p=0.0277$). A massa corporal, IMC e circunferência de cintura não apresentaram diferença significativa, no entanto, os valores foram menores após a intervenção.

A estratégia de intervenção em educação nutricional preconizada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira e aplicada no CEATNUT, causou mudanças no comportamento alimentar e refletiu positivamente na qualidade de vida desses indivíduos.

REDE NACIONAL DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS: SUSTENTABILIDADE COM SEGURANÇA

Celeste Godinho¹; Marta Rosa²; António Simões³; Ana Prata⁴; Tiago Nascimento⁵; Nuno Almeida⁶; Graça Eliseu⁷ & Miguel Fausto⁸

^{1,2}Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde

^{3,4}CHL Norte

⁵UCCI Naturidade – Porto Salvo

⁶Hospital Militar Lisboa

⁷ARS Alentejo

⁸IPO Lisboa

A Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) está vocacionada para cuidados de reabilitação, continuados e paliativos, estando organizada numa tipologia variada de Equipas, Unidades de Ambulatório e de Internamento.

Neste estudo, estas últimas constituíram o foco da nossa atenção, perspetivando-se que o mesmo possa trazer subsídios para os decisores políticos na construção de estratégias, bem como na identificação de áreas da prática profissional com potencial desenvolvimento para os enfermeiros e enfermeiros especialistas.

Apresentar o estudo de caracterização das Unidades de Internamento da RNCCI, que integram a área de abrangência da Secção Regional do Sul da Ordem dos Enfermeiros, em junho 2014;

O estudo efetuado foi do tipo descritivo. Preliminarmente foram efetuadas reuniões com os enfermeiros da RNCCI que integram as ECR, as ECL e as EGA, e enfermeiros coordenadores das Unidades de Internamento da Região Sul sendo posteriormente construído e disponibilizado instrumento de colheita de dados (formato Excel) para caracterização global das equipas de Enfermagem e das pessoas internadas nos contextos em estudo.

Constata-se que a ocupação das unidades em estudo é elevada principalmente no que se refere às unidades de convalescença e de longa duração e manutenção com taxas de 97,35% e 97,52% respetivamente; das pessoas internadas, 97,5% são incapazes de realizar as atividades de vida diárias ou dependentes nessas atividades. Evidencia-se uma carência de enfermeiros de cuidados gerais e de enfermeiros especialistas, junto de uma população maioritariamente envelhecida.

O aumento da oferta de unidades de internamento e de mais investimento em equipas domiciliárias com maior número de lugares disponíveis e uma distribuição mais próxima às necessidades das pessoas e associando a isto um reforço efetivo com enfermeiros e enfermeiros especialistas possibilitará uma melhor resposta ao plano individual de intervenção com o atingir dos objetivos traçados com um menor dias de internamento.

Palavras-chave: Enfermeiros; Dependência; Rede Nacional de Cuidados Continuados; Capacidade Funcional; Risco de úlceras por pressão; Risco de queda.

SIMULAÇÃO E COMPETÊNCIAS NÃO TÉCNICAS EM EMERGÊNCIA PRÉ-HOSPITALAR (SCEPH): PROCESSO DE CONSTRUÇÃO DE UMA ESCALA

José Amendoeira¹; Emília Carvalho² & Maria Regina Ferreira³

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde. Investigador integrado no CIIS_UCP; colaborador na UIIPS e CIEQV

²Universidade de São Paulo. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto. Centro Colaborador da Organização Mundial da Saúde para o Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem

³Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde. Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém

Procurando descrever e prever a relevância da simulação no desenvolvimento de competências não técnicas em equipas de cuidados de emergência a pessoas em situações de paragem cardiorrespiratória em contexto pré-hospitalar, o questionário *survey* elaborado constitui-se numa escala a utilizar de forma generalizada.

Colher informação acerca da utilização das competências não técnicas pelos enfermeiros, em equipas multiprofissionais em cuidados de emergência pré-hospitalar, concretamente em Viaturas Médicas de Emergência e Reanimação.

Foi elaborado um inquérito com recurso ao software SurveyMonkey, decidindo-se pela elaboração do SurveyWeb, em que a população em estudo constituída por 125 enfermeiros de emergência pré-hospitalar, foi direcionada para um website com o objetivo de resposta online. O inquérito SCEPh, organiza-se em torno da variável dependente: A aquisição de competências não técnicas pelos enfermeiros em emergência pré-hospitalar e, de entre outras variáveis independentes: Emergência Pré-Hospitalar; Competências não técnicas (Comunicação; Cooperação; Liderança) e Simulação (Alta Fidelidade, Média e baixa Fidelidade).

O inquérito é constituído por questões qualitativas (60) e quantitativas (30), das quais 7 são escalas tipo Lickert.

A liderança e trabalho de equipa foram consideradas as competências mais importantes pelo maior número de enfermeiros (Moda=9), bem como a tomada de decisão e a organização de tarefas (Moda= 8 e 7, respetivamente).

A importância que os enfermeiros atribuem à simulação para o aprofundamento das competências não técnicas é significativa para qualquer uma das modalidades de simulação [baixa fidelidade ($r=.34$; $p\leq.01$); média fidelidade ($r=.39$; $p\leq.003$) e alta fidelidade ($r=.40$; $p\leq.002$)]. A qualidade dos resultados sugere a potencialidade da utilização do *survey* na população concreta dos enfermeiros que atuam em emergência pré-hospitalar (VMER), considerando a organização da emergência pré-hospitalar no território continental.

Palavras-chave: Simulação; Competências não técnicas; Paragem cardiorrespiratória; Escala.

O LUTO – UMA INTERVENÇÃO INTERDISCIPLINAR

José Amendoeira¹; Alcinda Reis²; Teresa Coelho² & Clara André²

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde/UMIS/UIIPS, Investigador integrado no CIIS/UCP, Investigador colaborador do CIEQV

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde de Santarém/UMIS/UIIPS

A ESS do IPSantarém, como instituição de ensino superior promotora de saúde, desenvolve o seu projeto de intervenção, extensão e prestação de serviços à comunidade sustentado em protocolos de parceria com diferentes instituições.

Apresentamos a atividade de formação sobre O Luto – Uma Intervenção Interdisciplinar, desenvolvida na Santa Casa da Misericórdia de Santarém, dirigida a colaboradores afetos a serviços de Infância e Juventude, Anciania, Saúde e de Apoio à Família e à Comunidade. Esta ação teve como objetivo geral:

- Dotar os formandos de um conjunto de competências que possibilitem a gestão eficaz de sentimentos relacionados com a vivência do luto, mobilizando técnicas facilitadoras da expressão individual do sofrimento.

Do ponto de vista teórico abordámos a transição situacional situada à perspectiva de quem cuida e de quem é cuidado; as fases do luto, reação à doença crónica, à perda e à morte; a vulnerabilidade: riscos associados *versus* atitude positiva para a mudança e importância da dimensão terapêutica da comunicação como resposta às necessidades das pessoas para um cuidado humanizado.

As metodologias e recursos técnico-pedagógicos mobilizados na exposição dos conteúdos integraram a elaboração de narrativas individuais, *role playing* em situações simuladas de final de vida e *post mortem*, discussão e reflexão em grupos de trabalho sobre o final de vida e *post mortem* e painel final de discussão.

Concluimos sobre a importância do debate das dimensões ética, humana, cultural e social na comunicação de más notícias dentro da equipa e com as famílias.

Palavras-chave: luto; transição situacional; vulnerabilidade; comunicação terapêutica; más notícias.

VIVÊNCIAS AFETIVAS E SEXUAIS DO IDOSO

Eliana Nascimento¹; Adrielle Teixeira¹; Silvana Ernesto¹; Fernando Quaresma²;
Jaqueline Sonati¹; Erika da Silva Maciel²; Teresa Santos¹ & Milva De Martino³

¹Universidade de Taubaté- SP- Brasil

²Centro Universitário Luterano de Palmas – Tocantins - Brasil

³Universidade Estadual de Campinas- SP – Brasil

A sexualidade é um processo natural que obedece a uma necessidade fisiológica e emocional do indivíduo e que se manifesta de forma diferenciada nas fases do desenvolvimento humano. Trata-se de um fenômeno que visa prazer, bem-estar, autoestima e à busca de uma afetividade, por meio da qual se trocam desejo e amor com outra pessoa para criar laços de união mais intensos.

Identificar as Vivências Afetivas e Sexuais dos idosos participantes de programas sócio educativos no Vale do Paraíba-SP Brasil.

O estudo foi do tipo descritivo com abordagem quantitativa. Foram distribuídos 150 questionários em um projeto socioeducativo para idosos, sendo que 18 idosos aceitaram em participar. O instrumento de coleta de dados utilizados foi um questionário sobre o perfil sociodemográfico do sujeito e o instrumento Vivências Afetivas e Sexuais dos Idosos (EVASI).

Os resultados obtidos nesse estudo apontaram que a grande maioria dos participantes do projeto são mulheres (77,78%) entre 60 e 65 anos (38,89%), a maioria casada (61,11%), com nível de escolaridade com ensino superior completo (38,89%), não moram sozinhos (94,44%) e a maioria realiza três vezes por semana atividades física (44,45%). Os aspectos de saúde indicaram que 83,33% fazem uso de medicamentos e destes 55,56% para hipertensão, 61,11% da amostra afirmou não ter perdido o desejo sexual.

Os idosos desse estudo mostraram interesse pela sexualidade e em relação ao fator relações afetivas constatou-se que existem outras formas de vivenciar a sexualidade, como afeto, lealdade e paixão eles ainda referiram não terem medo de abordar a sexualidade frente a sociedade.

AQUISIÇÃO VETORIAL DE DADOS: APLICAÇÃO À QUINTA DO GALINHEIRO

Albertina Ferreira^{1,2,3}; Anabela Grifo^{1,2,4} & Rita Neres¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária, Departamento de Ciências Agrárias

²Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

³Centro Interdisciplinar de História, Culturas e Sociedades da Universidade de Évora - CIDEHUS

⁴Instituto de Ciências Agrárias e Ambientais Mediterrâneas, Universidade de Évora - ICAAM

Os sistemas de informação geográfica disponibilizam ferramentas que permitem a criação de dados alfanuméricos e espaciais. Deste modo, após a aquisição, edição, armazenamento, gestão e análise desses dados, é possível tomar decisões mais fundamentadas.

Neste trabalho apresenta-se a metodologia utilizada para obter, em formato vetorial, a ocupação de solo da Quinta do Galinheiro, localizada em Santarém. Para atingir este objetivo utilizou-se o *software* ArcGis™ (aplicações *ArcMap* e *ArcCatalog*) designadamente: i) ligação ao servidor de mapas da ESRI; ii) criação de novos elementos geográficos em formato *shapefile*; iii) manipulação de ferramentas de edição (nomeadamente *sketch tool*, *trace tool*, *arc tool*, *cut polygon features*, *merge*, *clip*).

A criação deste tipo de dados é fundamental para futuros trabalhos que sejam realizados sobre a área de estudo. Assim, esta ocupação de solo poderá ser o ponto de partida para trabalhos nas mais diversas áreas, como por exemplo, traçado de planos de emergência, criação de percursos equestres, delimitação de espaços verdes, implementação de circuitos de manutenção ou propostas de regularização rodoviária.

Palavras-chave: aquisição vetorial de dados, ferramentas de edição, ocupação de solo.

AVALIAÇÃO DE ALGUNS ELEMENTOS CLIMÁTICOS NA REGIÃO DO RIBATEJO

Alexandra Fino¹; Ana Paulo² & Mafalda Ferreira²

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária Estudante do mestrado em Agricultura Sustentável

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária, Departamento de Ciências Agrárias

A caracterização agro-climática de uma região tem particular importância pois permite avaliar a viabilidade da instalação de novas culturas ou variedades, em termos de disponibilidades térmicas ou hídricas, estimar datas de sementeira e de colheita e de outras operações culturais. O principal objetivo deste trabalho é a caracterização agroclimática da região do Ribatejo através do estudo dos padrões mensais de comportamento dos valores da temperatura do ar, precipitação e evapotranspiração de referência (ET_o) em algumas localidades: Ferreira do Zêzere, Tomar, Bemposta, Soidos e Almeirim, no período de tempo compreendido entre 1997 e 2014. Pretende-se igualmente avaliar e comparar ET_o, calculada pela equação completa de Penman-Monteith usando temperatura máxima e mínima, humidade relativa, velocidade do vento e insolação ou com menos parâmetros (FAO-56), determinar o balanço hídrico de Thornthwaite & Mather (1955) e analisar os valores de armazenamento, deficiência e excesso de água no solo nas localidades consideradas.

Os dados utilizados foram organizados num formato padrão e foram efetuadas verificações quanto a erros grosseiros. Foram realizadas as correções e/ou preenchimentos necessários no que diz respeito à temperatura e precipitação. Quanto à humidade relativa foi impossível corrigir e/ou preencher as falhas existentes, optando-se pela não utilização desses dados.

O preenchimento das falhas de temperatura foi efetuado através de análise de regressão linear. Na escolha da estação a usar, foi tido como critério o facto de não existirem falhas no mês em que se pretendia preencher falhas na série de anos usada. Os coeficientes de correlação obtidos no preenchimento das falhas de temperatura variaram entre 0,472 e 0,989. O preenchimento das falhas diárias de precipitação está a ser efetuado multiplicando a precipitação diária observada na estação de referência pela razão entre precipitação média mensal da estação com falha diária e da estação de referência.

Os restantes dados estão a ser analisados de acordo com os objetivos do trabalho.

Palavras-chave: caracterização climática; temperatura; precipitação; evapotranspiração.

AVALIAÇÃO DE DIFERENTES DOSES DE POTÁSSIO NA PRODUÇÃO E QUALIDADE DA BATATA DE INDÚSTRIA “HERMES”

Amaral, A.¹ & Santos, A.¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária

A batateira é uma cultura com elevada absorção de potássio. Este nutriente intervém em processos relacionados com o desenvolvimento e crescimento da planta e, deste modo, está associado à produtividade e qualidade, nomeadamente, com o peso específico dos tubérculos, a sua aptidão para fritura e com a maior tolerância ao ataque de doenças e pragas. No entanto, a resposta da batateira à aplicação do potássio vai depender de inúmeros fatores.

Foi instalado um ensaio em Alpiarça (Vale do Tejo), em condições normais de cultivo e em solo de aluvião, com o objetivo de avaliar o efeito de 5 diferentes doses de potássio (0, 100, 200, 300 e 400 kg/ha, ou seja, K0, K100, K200, K300, K400), aplicado na forma de sulfato de potássio (“Patentkali”), na variedade de batata de indústria Hermes.

O campo experimental foi delineado num dispositivo de parcelas totalmente aleatórias, com 4 repetições, em cada tratamento. No final do ciclo foi determinado o número e peso médio dos tubérculos por classe de calibre (<40mm; 40-60mm e >60mm) assim como a produção comercial.

A maior produção de tubérculos comerciais (>40mm) foi alcançada no tratamento K300 (300kg/ha de K₂O) no entanto esta situou-se muito próxima de K200. As menores produtividades foram alcançadas em K0 e K400. O ajustamento aos resultados da produção mostrou ser o modelo quadrático o que melhor se adaptou. A quantidade de potássio influenciou ainda a repartição dos tubérculos por classe de calibre, observando-se uma maior percentagem de calibres > 60mm nos tratamentos K200 e K300. A percentagem de matéria seca dos tubérculos foi mais elevada nas doses mais baixas de K₂O (K0, K100 e K200).

Palavras-chave: *Solanum tuberosum* L, potássio, produtividade, matéria seca, calibre.

CLASSIFICAÇÃO SUPERVISIONADA E NÃO SUPERVISIONADA DO ORTOFOTO DA QUINTA DO GALINHEIRO

Anabela Grifo^{1,2,3}; Albertina Ferreira^{1,2,4} & Rita Neres¹

¹ Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária, Departamento de Ciências Agrárias

² Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

³ Instituto de Ciências Agrárias e Ambientais Mediterrâneas, Universidade de Évora - ICAAM

⁴ Centro Interdisciplinar de História, Culturas e Sociedades da Universidade de Évora - CIDEHUS

A interpretação de fotografias aéreas ou de imagens de satélite permite realçar as relações que unem ou perturbam os elementos da paisagem. Este trabalho teve como objetivo realizar um levantamento da cobertura e uso da terra da Quinta do Galinheiro (Santarém), através das classificações não-supervisionada e supervisionada de um ortofotomapa. Estes tipos de classificação dependem das diferenças na assinatura espectral dos alvos e da capacidade de distinguir estas diferenças.

Na classificação não-supervisionada ocorreu um processo de análise de *pixels* de forma isolada. A classificação foi realizada agrupando alvos iguais e separando alvos diferentes através da produção de um ficheiro de assinatura com os valores-padrão sugeridos pelo software. Na classificação supervisionada foram definidas inicialmente, pelo utilizador, as classes em que se desejava classificar a imagem. Estas classes constituíram as áreas de treino para a construção das assinaturas espectrais. Em ambas as metodologias foi utilizado o classificador de máxima verosimilhança e a imagem foi classificada em 4 classes correspondentes a edifícios e pavimentos, vegetação herbácea, vegetação arbórea e zonas sem qualquer vegetação. A análise dos clusters formados nos dois tipos de classificação permitiu constatar que uma certa quantidade de *pixels* foi classificada indevidamente. Este facto foi devido à complexidade da paisagem que contém alvos diferentes com o mesmo padrão de assinatura espectral. Os resultados obtidos neste estudo mostraram que ambos os métodos de classificação de imagens de alta resolução foram consistentes, expeditos e possuem grande potencialidade no levantamento da cobertura/uso da terra, principalmente em regiões desconhecidas e de difícil acesso.

Palavras-chave: Classificação Supervisionada; Classificação Não Supervisionada; Classificador de Máxima Verosimilhança.

EFEITO DA IDADE FISIOLÓGICA DA BATATA-SEMENTE (*SOLANUM TUBEROSUM* L.) NA VARIEDADE DE INDÚSTRIA "HERMES". AVALIAÇÃO DO CO₂ SUBESTOMÁTICO, TAXA DE TRANSPIRAÇÃO, CONDUTÂNCIA ESTOMÁTICA, TAXA DE FOTOSSÍNTESE E PRODUTIVIDADE

Luís Ferreira¹ & Artur Amaral¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária

A idade fisiológica da batata-semente é um factor com influência no desenvolvimento e crescimento da batateira. Na região do Ribatejo, a batata-semente para produção de batata de indústria é recepcionada entre os meses de dezembro a março. Nesta região, nem sempre se consegue plantar na data de programada, devido à ocorrência de "cheias" ou excesso de precipitação.

Com o objectivo de avaliar o efeito da idade-fisiológica de dois lotes de batata-semente da variedade Hermes, recepcionados a 10 de janeiro (H703) e 20 de Março (H439) foi instalado um ensaio em Santarém, Quinta do Galinheiro, de acordo com um dispositivo experimental em parcelas totalmente aleatórias, com 4 repetições por tratamento, e uma parcela experimental de 9m². A partir de uma amostra aleatória de 20 tubérculos, caracterizou-se o estado de abrolhamento da batata-semente, observando-se: o peso e diâmetro médio; o número de brotos e o comprimento do maior broto por tubérculo. No dia 17 de julho (57 DAP) foram avaliados, em cada uma das parcelas, a concentração de CO₂ subestomático (C_i); a taxa de transpiração (E), a condutância estomática (gs) e a taxa fotossíntese (A) utilizando um aparelho IRGA. Foram avaliados, ainda, o número de caules, ramificações, rizomas, tubérculos, bem como, o peso seco de cada componente da planta e a produção comercial em tubérculos. Através da realização de testes t-student e de Mann-Whitney verificou-se haver diferenças significativas entre os dois tratamentos, ao nível da taxa de fotossíntese (p=0,000, p<0,005) e condutância estomática (p=0,000, p<0,005). As plantas do tratamento H703 apresentaram uma tuberização mais precoce e um maior peso cumulativo dos seus tubérculos em relação a H439. A antecipação da tuberização e o maior crescimento dos tubérculos influenciou a produção comercial no final do ciclo, registando-se uma maior produtividade em H703, relativamente a H439.

Palavras-chave: *Solanum tuberosum* L, batata-semente, idade fisiológica, IRGA, produção comercial.

EFEITO DA MONDA MANUAL DE BOTÕES, FLORES E FRUTOS NA CONCENTRAÇÃO DE MATURAÇÃO DA VARIEDADE DE PIMENTO, PARA INDÚSTRIA, “TORPEDO”

Amaral, A¹ & Caetano, J¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária

A colheita manual do pimento para indústria constitui um importante encargo. Actualmente, já existe a possibilidade de efetuar a sua colheita mecanicamente; contudo, a ausência de variedades com uma elevada concentração de maturação de frutos (vermelhos, amarelos ou totalmente verdes) constitui uma limitação à sua utilização generalizada.

Com este trabalho pretendeu-se avaliar o efeito da monda manual de botões florais, flores e pequenos frutos, na concentração de maturação da variedade de pimento, para indústria, *Torpedo*.

O ensaio foi instalado na região do bairro de Santarém, em pleno campo de cultivo, num solo argilo-calcário, de acordo com um dispositivo em parcelas totalmente aleatórias. O ensaio monofactorial (monda manual) consistiu em 4 tratamentos, com 4 repetições: sem monda (testemunha); monda aos 62 (M62), 78 (M78) e 93 (M93) dias após plantação (DAP). Ao longo do ciclo foi avaliado, nas plantas da testemunha, a altura média e a evolução percentual de botões florais, flores abertas e frutos vingados. No final do ciclo foi avaliado a produtividade, o número e o peso dos frutos de cada uma das seguintes classes: frutos não comerciais, raiados, verdes e vermelhos. Avaliou-se ainda, em cada tratamento, o peso médio dos frutos comerciais em conjunto e dos vermelhos, em separado.

Observou-se uma maior concentração de frutos vermelhos na monda efectuada aos 93 DAP (M93) bem como, uma maior produção (67,5t/ha), relativamente a M62 e M78. O número de frutos comerciais variou entre os 8 (M93) e os 13 (M62) e o peso médio dos frutos comerciais entre 204g (M62) e 280g (M93).

Palavras-chave: *Capsicum annum* L., monda manual, concentração da maturação, desenvolvimento, produção.

ENSAIO DE CAMPO PARA O ESTUDO DA RESPOSTA DA CULTURA DA BATATA (*SOLANUM TUBEROSUM*) À APLICAÇÃO DO PRODUTO COMPOSTADO À BASE DE LAMAS DE DEPURAÇÃO URBANAS E BIOMASSA FLORESTAL

António Marques¹ & Mafalda Ferreira¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária, Departamento de Ciências Agrárias e do Ambiente

O presente trabalho teve como objetivo estudar o efeito no solo e plantas da aplicação de doses crescentes de um produto compostado à base de lamas de depuração urbanas e biomassa florestal. Estudou-se o desenvolvimento e constituição da batateira (*Solanum tuberosum*) e as eventuais alterações das características de um solo de textura arenosa pobre em matéria orgânica.

O ensaio foi realizado no campo, considerando-se quatro modalidades que corresponderam a 0, 12,5; 25 e 37,5 toneladas de composto por hectare. Analisou-se o efeito na produção de tubérculos e na sua nutrição, nomeadamente na quantidade de nutrientes e de metais pesados assimilados. Por outro lado estudou-se os efeitos no solo no respeitante ao pH, condutividade elétrica, matéria orgânica, nutrientes e metais pesados.

A aplicação deste produto conduziu a um aumento da produção com diferenças significativas entre os tratamentos iniciais e o tratamento final. A tendência de aumento foi linear com a adição de doses crescentes do produto compostado. Os tratamentos experimentais não exerceram efeito significativo sobre o teor de nutrientes nas plantas. Relativamente aos metais pesados nos tubérculos, genericamente não houve diferenças, tendo-se no entanto verificado um aumento pouco expressivo dos teores de cádmio e mercúrio.

A aplicação do produto compostado ao solo, em doses até 37,5 t ha⁻¹, não conduziu a alterações significativas nas suas características agronómicas, nomeadamente no que respeita a macronutrientes e metais pesados.

Palavras-chave: Composto, Metais pesados, Matéria orgânica, Nutrição da batateira.

RASTREIO DE *ALTERNARIA SP.* EM SEMENTES DE BRÓCOLO

Cátia Agostinho¹; Eugénio Diogo²; Maria do Céu Godinho¹ & Ana Pinto¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária

²INIAV - Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária

A cultura de couve-brócolo em Portugal é recente (década de 70 do século XX). Em 2013 o país produziu em cerca de 2,8 mil hectares, dos quais cerca de mil para a indústria.

Atualmente a produção está a ser gravemente afetadas por fungos do género *Alternaria*, que levaram a grandes quebras de produção nos últimos três anos.

Numa tentativa de minimizar este problema, várias entidades coordenadas pelo COTHN desenvolvem um projeto (“SAFE BROCOLO”, PRODER 57150), com a finalidade de encontrar soluções de tomada de decisão e combate.

Como parte integrante deste projeto, foi feita a avaliação da existência de *Alternaria sp.* em sementes de brócolo, com o objetivo de avaliar em que medida as sementes utilizadas para produção de plantas em viveiro e posterior distribuição aos agricultores estão isentas de estruturas de reprodução do fungo.

Foram feitos ensaios em placa que seguiram as metodologias indicadas pela International Seed Testing Association.

Foram utilizadas 2400 sementes de 3 tipos de sementes comerciais, tratadas com antifúngicos. Cerca de 1200 sementes, sofreram um processo de lavagem. Deste modo foram obtidas seis amostras.

Procedeu-se à distribuição de 25 sementes em 48 caixa de Petri com papel de filtro (90mm Ø) humedecido e em 48 placas de Petri com o meio CW (Wu & Chen, 1999). As placas permaneceram 5 a 7 dias a uma temperatura de $\pm 25^{\circ}\text{C}$.

Foram feitos em vaso, dois ensaios (com duplicados) com as seis amostras (6 sementes por vaso), num total de 144 sementes. Permaneceram em observação durante 21 dias à temperatura de $\pm 25^{\circ}\text{C}$.

O ensaio em placa, permitiu revelar a presença do fungo (meio CW, sementes lavadas), do género *Alternaria*, muito provavelmente *Alternaria brassicicola*, em pequeno número (duas sementes infetadas em 2400 sementes).

Nos estudos em vaso não foram detetadas quaisquer lesões típicas de *Alternaria brassicicola* ou *Alternaria brassicae*.

A RELAÇÃO ENTRE O BEM-ESTAR ANIMAL E A HIGIENE E A SEGURANÇA EM CARNE DE SUÍNO

António Raimundo¹; Marta Meliciano¹ & Ana Neves¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária

O estudo realizou-se em condições comerciais, durante cinco sessões de abate, e teve como objetivo a análise do efeito de alguns parâmetros de bem-estar animal no valor do pH muscular *post mortem* e em alguns indicadores de segurança da carne de suíno. Nos parâmetros referentes ao bem-estar animal, foram estudados: a duração e densidade animal no transporte, a duração do tempo de jejum e do tempo de espera, a densidade animal na abegoaria, a vocalização, as características do atordoamento, o tempo entre o atordoamento e sangria e o valor do pH no músculo *Longissimus dorsi* após o abate. A segurança da carne foi avaliada através da realização de análises microbiológicas efetuadas através de zaragatoas às superfícies do animal vivo, da abegoaria, do parque de atordoamento, da superfície da carcaça e de amostras de carne. Devido ao facto de alguns dos resultados não possibilitarem o estabelecimento uma relação entre todos os parâmetros analisados, concluiu-se que seria necessário que o estudo abrangesse um maior número de amostragens. Apesar do número reduzido de casos ou sessões de abate, o presente estudo permitiu verificar que existem fatores relativos ao bem-estar animal que influenciam a segurança/inocuidade da carne. Observou-se que para valores de pH elevados (carne tipo DFD) e valores de pH baixos (carnes tipo PSE) a contagem de microrganismos aeróbios a 30°C foi superior.

Palavras-chave: bem-estar animal, carne de porco, higiene, segurança, pH, microrganismos.

AVALIAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DA ROTULAGEM NUTRICIONAL E DA SEGURANÇA ALIMENTAR PELOS CONSUMIDORES

Inês Cruz¹, Catarina Miranda¹ & Paula Pinto¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária

A segurança alimentar cada vez mais desperta interesse e mobiliza todos os intervenientes da cadeia alimentar, tanto por parte das empresas como por parte dos consumidores. Ao mesmo tempo os consumidores têm mostrado uma crescente preocupação na procura de informações completas, verdadeiras e esclarecedoras, preocupando-se com as temáticas da dieta e da saúde. Por isso mesmo o rótulo é uma ferramenta fundamental constituindo o primeiro elo de ligação entre o produto e o consumidor e permitindo escolhas mais seguras, conscientes e saudáveis.

De forma a avaliar a perceção do consumidor quanto à importância dos rótulos nutricionais e da segurança alimentar, foram realizados dois inquéritos independentes em superfícies comerciais na região de Santarém.

De acordo com os resultados obtidos no questionário referente a rotulagem, 71% dos inquiridos afirma consultar o rótulo do alimento antes de o comprar. As indicações mais consultadas são a validade (64%) e o preço (60%), sendo as características nutricionais consultadas por menos de metade dos inquiridos (39%). Grande percentagem dos inquiridos (71%) referiu que a rotulagem interfere nas suas escolhas alimentares, no entanto, 44% dos inquiridos considera a informação contida nos rótulos de difícil leitura. No que respeita ao questionário relativo à segurança alimentar, 88% dos inquiridos referiram estar informados sobre o conceito de segurança alimentar. Quando questionados se já se tinham deparado com alguma situação em que o alimento não fosse seguro 32% dos inquiridos responde que sim, sendo na maioria dos casos referidos produtos fora de validade, alguns produtos com mau odor ou mau aspeto e embalagens estragadas. Dos resultados de ambos os questionários fica evidente a necessidade de melhorar os rótulos e promover mais oportunidades para a aprendizagem sobre as características nutricionais dos produtos industrializados, assim como melhorar o controlo a nível da segurança alimentar dos produtos expostos ao consumidor.

AVALIAÇÃO DA MICROBIOTA EM BACALHAU ULTRACONGELADO EMBALADO EM VÁCUO DÍSPONIVEL NO COMÉRCIO

Ana Barros¹ & Ana Neves¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária

O bacalhau é um dos componentes fundamentais da dieta dos portugueses. Sendo a salga e secagem os métodos mais comuns para conservação do bacalhau, os produtos ultracongelados vieram dar resposta às limitações de tempo dos consumidores na preparação dos produtos salgados secos.

Sendo determinante para a qualidade e segurança alimentar, a aplicação de boas práticas em todas as etapas do processamento do bacalhau do salgado seco até à ultracongelação, pretendeu-se com este estudo avaliar a microbiota de bacalhau ultracongelado embalado em vácuo à venda no comércio, tanto em amostras de referência como em amostras de marca própria de grandes superfícies comerciais.

A avaliação da qualidade e segurança microbiológica de quatro amostras (cinco unidades por amostra) de postas de bacalhau (*Gadus morhua*) ultracongelado embalado em vácuo, foi efetuada através da contagem e pesquisa de microrganismos indicadores de qualidade, higiene e de segurança.

A avaliação das populações microbianas a 30°C mostrou níveis médios entre 2×10^6 e $8,9 \times 10^7$ u.f.c./g, estando as bactérias do género *Pseudomonas* presentes em níveis médios entre $2,6 \times 10^2$ e $1,4 \times 10^7$ u.f.c./g. No âmbito dos microrganismos indicadores de higiene, não foram encontradas bactérias da espécie *Escherichia coli*, mas a pesquisa revelou a presença de enterococos até 10^{-3} g de bacalhau. No entanto, a segurança alimentar ficou demonstrada em todas as amostras analisadas pela ausência de esporos de clostrídios sulfito redutores, *Staphylococcus* coagulase positiva, de *Salmonella* spp. e de *Listeria monocytogenes*.

Os resultados obtidos neste estudo evidenciam a importância das matérias-primas e da manutenção das condições de higiene, durante todas as etapas do processo de transformação, para garantir a qualidade e segurança destes produtos.

AVALIAÇÃO MICROBIOLÓGICA DURANTE O PROCESSO TRADICIONAL DE PREPARAÇÃO DO BACALHAU SALGADO SECO PARA CONGELAÇÃO

Patrícia Moita¹, Marília Henriques¹, Célia Quintas² & Ana Neves¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária

²Instituto Superior de Engenharia da Universidade do Algarve

Em Portugal entre 2008 a 2012, a disponibilidade de bacalhau salgado seco aumentou 12,5% no consumo *per capita*, confirmando a sua importância na dieta alimentar dos portugueses.

Considerando que o consumo de bacalhau salgado seco, implica uma etapa de demolha, muitas vezes seguida de uma etapa de congelação para consumo posterior, pretendeu-se neste estudo reproduzir o processo tradicional de preparação do bacalhau salgado seco para congelação e avaliar a microbiota do bacalhau salgado seco, do bacalhau demolhado a 6°C e a 20°C e após congelação a -20°C. A amostra foi constituída por cinco peixes (unidades), adquiridos numa superfície comercial de um lote em venda de bacalhau salgado seco (*Gadus morhua*).

A avaliação da microbiota no bacalhau salgado seco evidenciou a presença de bactérias e fungos halófilos ou halotolerantes. No bacalhau demolhado a 20°C, o nível médio dos microrganismos totais foi de 9log u.f.c./g, enquanto no bacalhau demolhado a 6°C não ultrapassou 5log u.f.c./g. Após congelação os níveis médios de microrganismos totais foram de 2,9log e 7,3log u.f.c./g, respetivamente, para o bacalhau congelado após demolha a 6°C e a 20°C.

A ausência de *Escherichia coli* ao longo das diferentes fases do estudo, mas a presença de enterococos evidencia falhas nas boas práticas de higiene, relacionados com a preparação do bacalhau salgado seco ou das condições em que é comercializado, sendo este aspeto reforçado pela presença de *Staphylococcus coagulase* positiva.

No âmbito da segurança a pesquisa de esporos de clostrídios sulfito redutores foi negativa em 4 das 5 unidades da amostra, enquanto *Salmonella* spp. e de *Listeria monocytogenes*, ausentes na amostra, só foram pesquisadas no bacalhau congelado.

Verificando-se que as leveduras presente na amostra de bacalhau salgado seco, foram também isoladas no bacalhau demolhado e congelado, procedeu-se à sua identificação como *Yamadzuma triangularis*, levedura já descrita em ambientes halófilos e halotolerantes.

AVALIAÇÃO PRELIMINAR DO NOVO MÉTODO ISO 14189:2013, PARA PESQUISA E QUANTIFICAÇÃO DE *Clostridium perfringens* EM ÁGUAS DE CONSUMO HUMANO.

Ana Rita Esteves¹, Ana Machado²& Ruth Pinto¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária

²Sociedade Geral de Superintendência (SGS), Lisboa, Portugal

O *Clostridium perfringens* é um indicador valioso da poluição fecal remota ou intermitente e tem um papel essencial na análise da qualidade da água. O novo método da norma ISO 14189:2013 serve para dar cumprimento ao Decreto-Lei nº 306/2007 de 27 de Agosto, relativo ao controlo da qualidade da água destinada ao consumo humano. Este estudo, propôs comparar o método descrito na norma ISO 14189:2013, com o método baseado na norma HPA W5, utilizada na empresa SGS.

No total foram analisadas 13 amostras, 10 amostras de águas residuais e 3 amostras de águas naturais. Das 10 amostras de águas residuais, sete foram consideradas suspeitas e destas nenhuma foi considerada positiva para o *Clostridium perfringens*. Dos três resultados suspeitos para *Clostridium perfringens*, nas amostras de águas naturais avaliadas, duas amostras foram consideradas positivas e uma negativa.

Os resultados adquiridos pelos métodos HPA W5 e ISO 14189:2013 foram sempre concordantes ao longo do processo de análise. Foi também possível verificar que a aplicação do novo método ISO 14189:2013 permite uma redução significativa de tempo e de manuseamento ao longo do processo. Assim, numa primeira leitura, considera-se vantajoso a implementação do método descrito e homologado pela norma ISO 14189:2013 em substituição do método atualmente utilizado na SGS, baseado na norma HPA W5. No entanto, serão necessários estudos adicionais, para confirmação dos dados obtidos neste estudo, e uma posterior validação para implementação do novo método.

AValiação Sensorial, Instrumental e Reológica de Emulsões Inversas Alimentares

Maria Gabriela Lima¹, António Diogo² & Ana Santos³

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária, Departamento de Tecnologia Alimentar Biotecnologia e Nutrição

²Instituto Superior Técnico, Departamento de Química, Universidade de Lisboa

³Departamento de Fitotecnia, Universidade de Évora

As emulsões inversas água/óleo são sistemas multifásicos complexos, constituídos por uma fase líquida aquosa dispersa numa fase lipídica (contínua), e cristais de gordura para estabilizar a fase dispersa¹. O mimetismo lipídico nestas emulsões advém da estabilização através do controlo da cinética da cristalização das gorduras. A natureza e a morfologia das fases formadas estão correlacionadas com as propriedades mecânicas e reológicas destes sistemas². Foram estudadas cinco emulsões inversas água/óleo com diferentes formulações utilizando diferentes técnicas experimentais a saber: avaliação sensorial e instrumental (cor e textura), espectrometria mecânica (ensaios reológicos), microscopia óptica (observação estática e em escoamento torcional). Os ensaios reológicos incluíram ensaios em regime transitório (relaxação de tensões e arranque de escoamento), ensaios em regime dinâmico (determinação do módulo de distorção complexo) e ensaios em regime permanente (escoamento entre pratos paralelos e escoamento Couette), para determinação experimental das funções materiais reológicas das emulsões consideradas. Foi também efectuada a avaliação sensorial e instrumental (cor e textura) das diferentes composições das mesmas emulsões inversas. A caracterização reológica das emulsões, feita através da determinação da resposta (evolução da tensão) a diferentes histórias da deformação (degrau de deformação, deformação sinusoidal, arranque de escoamento e escoamento permanente) foi complementada com a observação em tempo real das alterações de textura ocorridas em cada um dos ensaios referidos, utilizando uma câmara digital. A avaliação sensorial das diferentes formulações de emulsões inversas consideradas foi efectuada utilizando um painel de provadores treinado. Através da análise de componentes principais, verificou-se que a avaliação sensorial e a avaliação instrumental são correlacionáveis, e que essas correlações podem ser analisadas em termos das constantes e funções materiais reológicas medidas experimentalmente.

DESENVOLVIMENTO DE NOVO PRODUTO: CREME DE BARRAR DE ABÓBORA

Maria Gabriela Lima¹, Cristina Laranjeira¹, Ana Santos¹, Daniela Antunes¹, João Eliseu¹, João Garcia¹, Mariana Piedade¹, Rodrigo Miranda¹, Sara Correia¹, António Raimundo¹, Maria Adelaide Oliveira¹, Maria Conceição Faro¹, Marília Henriques¹ & Gonçalo Pereira²

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária, Departamento de Tecnologia Alimentar, Biotecnologia e Nutrição

²VGT Portugal

Um creme de barrar é uma emulsão inversa água/óleo, sendo um sistema multifásico complexo, constituído por uma fase líquida aquosa dispersa numa fase lipídica (contínua) e cristais de gordura, para estabilizar a fase dispersa¹². A abóbora é um produto hortícola, que contém grande quantidade de vitamina A, indispensável à visão, à saúde da pele e mucosas, evitando infeções e auxiliando no crescimento. No âmbito da Unidade curricular de Desenvolvimento de Novos Produtos das licenciaturas em Tecnologia Alimentar e em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar (ESAS), foi proposto o aproveitamento de matérias-primas no processamento de cremes de barrar. O objetivo foi contribuir para a sustentabilidade e variedade de oferta, no desenvolvimento de novos processos de manufatura com potencial de aplicação em produtos *gourmet*. Foram utilizados gorduras e óleos de origem vegetal, especiarias, ervas aromáticas e abóbora manteiga (*Cucurbita moschata*), adaptando o processo tecnológico a um creme de barrar com inclusão de abóbora. Nos ensaios prévios foram testadas combinações de diversos óleos alimentares (girassol, soja e milho) e gorduras sólidas (palma e creme de coco), tendo o painel de provadores demonstrado preferência pela combinação óleo de girassol, com as gorduras de palma e coco na mesma proporção. Uma vez definida a matriz do creme de barrar, ensaiaram-se adições de ervas aromáticas (tomilho, orégãos, cebolinho, alecrim), especiarias (canela) e edulcoração (açúcar mascavado, mel de urze). O painel de provadores destacou vários protótipos em desenvolvimento, tendo-se optado por criar quatro formulações finais (duas salgadas, duas doces), adequando o processo tecnológico em função da formulação de cada protótipo. As conclusões são ainda preliminares. A tecnologia de processamento envolveu operações de fusão da gordura, tratamento a baixa temperatura (mistura das fases aquosa e lipídica), processamento da abóbora (cozedura e trituração) e mistura das duas matrizes. A análise microbiológica e físico-química destes protótipos está a decorrer.

EFEITO DA VARIAÇÃO SAZONAL, DA ADIÇÃO DE TRANSGLUTAMINASE E DE FIBRA DE GLUCOMANANO NA TEXTURA E AVALIAÇÃO SENSORIAL DE FIAMBRE DE DOURADA (*SPARUS AURATA*) DE AQUACULTURA

Ana Ribeiro¹²³; Miguel Elias³; Bárbara Teixeira²; Helena Vieira² & Rogério Mendes²

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária, Departamento de Tecnologia Alimentar, Biotecnologia e Nutrição

²Instituto Português do Mar e da Atmosfera, Departamento do Mar e dos Recursos Marinhos

³Universidade de Évora

A procura de alimentos mais saudáveis e nutritivos tem vindo a impulsionar o aparecimento de novos produtos alimentares à base de pescado. Assim, no âmbito do desenvolvimento de um fiambre de dourada, estudou-se a influência das estações do ano (Verão e Inverno), da adição de transglutaminase (0-0,5% MTGase) e de fibra dietética glucomanano de konjac (*Amorphophallus konjac*) (0-1% KGM), na textura de fiambres de dourada (*Sparus aurata*) de aquacultura. Para a sua avaliação foram medidos diferentes parâmetros de textura e realizada análise sensorial.

Nos resultados obtidos, embora se verifique que as formulações provocam maiores diferenças significativas, nota-se que estas são mais evidentes nos fiambres com polpa de Inverno. A distância máxima e a elasticidade aumentam significativamente com a adição de MTGase, não se verificando influência da adição de KGM. Todavia, assim como a MTGase, a adição de KGM nos ensaios de Inverno, também produz aumentos significativos na força máxima, dureza, gomosidade, mastigabilidade e força à rutura.

Considerando que na análise sensorial não se registaram diferenças significativas, com exceção na sensação residual a salgado, e se verificou uma boa aceitação destes produtos, ir-se-á proceder à melhoria da formulação e utilização de outras espécies de peixe de modo a se obterem fiambres com textura a mais aproximada possível à dos fiambres de porco.

Palavras-chave: novos produtos, fiambre, dourada, textura, análise sensorial.

HÁBITOS DE CONSUMO DE PRODUTOS ALIMENTARES CONTENDO CAFEÍNA NUMA POPULAÇÃO DE JOVENS ESTUDANTES ATIVOS

Filomena Calixto¹; Diana Eustáquio²; Maura Alves²

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Centro de Preparação Olímpica e Centro de Estágios de Rio Maior

A cafeína será provavelmente a substância farmacológica bioativa mais consumida em diversas fases do ciclo de vida. A utilização de cafeína com fins energéticos, em alimentos, bebidas energéticas e suplementos tem vindo a crescer em diversos segmentos da população, aumentando o interesse em avaliar o impacto na saúde, bem-estar e qualidade de vida das populações.

Pretendeu-se descrever o consumo de produtos alimentares contendo cafeína numa amostra de jovens estudantes, ativos que frequentaram o ensino superior, bem como a sua perspetiva de consumo de alimentos cafeínicos com fins ergogénicos.

Uma amostra de conveniência constituída por 154 estudantes (94 rapazes e 60 raparigas) da Escola Superior de Desporto de Rio Maior preencheram um questionário sobre consumo de café, chá e chocolate, perceção de sintomas após ingestão, influência social de consumo e uso para fins ergogénicos. Destes, 144 estudantes realizaram um registo diário, durante 3 dias consecutivos de todos os produtos alimentares ingeridos. A sua ingestão de chá, café, bebidas cafeínicas e achocolatadas, pastelaria, cereais e sobremesas contendo cacau, foi registada nas diferentes refeições.

Uma grande percentagem de estudantes não consumiu café, chá ou chocolate nas diferentes refeições. O café e o chocolate fora ingeridos preferencialmente na primeira metade do dia, enquanto na segunda, a preferência foi para o chá e chocolate. Os perfis de consumo variaram com o género. Os amigos e os pais influenciaram o consumo de café e chá, respetivamente. O sintoma de euforia após ingestão foi maioritariamente atribuído ao café e a calma ao chá. A maioria dos estudantes referiu não consumir café, chá e chocolate para fins ergogénicos.

A amostra de jovens estudantes ativos que frequentaram a Escola Superior de Desporto de Rio Maior relatou um baixo consumo de produtos alimentares cafeínicos e na sua maioria não o perspetivaram com finalidades ergogénicas.

IMPLEMENTAÇÃO DO MÉTODO ISO 9308 (1): 2014 PARA PESQUISA E QUANTIFICAÇÃO DE COLIFORMES E *Escherichia coli* EM ÁGUAS PARA CONSUMO HUMANO

Marta Martins¹; Ana Machado² & Marília Henriques¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária, Departamento de Tecnologia Alimentar, Biotecnologia e Nutrição

²Sociedade Geral de Superintendência (SGS), Laboratório de Microbiologia

A avaliação microbiológica de águas para consumo humano constitui uma atividade de grande importância, tendo em conta a necessidade de assegurar a qualidade da água utilizada.

As análises laboratoriais permitem realizar um controlo e vigilância constante de amostras representativas de uma determinada água e, ao longo, do tempo manter a confiança do consumidor na qualidade e segurança das águas de consumo. Um dos parâmetros indicadores de qualidade da água é a pesquisa e quantificação de coliformes e *Escherichia coli* (*E. coli*), grupo microbiano em estudo no presente estudo. O principal objetivo consistiu na implementação de um novo método de pesquisa e quantificação de coliformes e *E. coli*, recomendado pela legislação baseada na Diretiva 98/83/CE. Para tal, realizou-se um estudo comparativo do comportamento do novo meio de cultura, Cromogénio Coliforme Agar (CCA) face ao meio de cultura utilizado anteriormente, Membrane Lauryl Sulfate Agar (MLSA). Neste estudo utilizaram-se amostras aleatórias de águas de origem desconhecida e amostras de águas artificialmente contaminadas com o grupo microbiano em questão.

Os resultados obtidos parecem evidenciar que o meio de cultura CCA apresenta uma maior taxa de recuperação do que o meio MLSA, podendo constituir uma boa alternativa na deteção de coliformes e *E. coli*, grupo microbiano fundamental no controlo microbiológico das águas de consumo humano.

Palavras-chave: Água; Qualidade; Cromogénio Coliforme Agar; Coliformes

INDICADORES DE DEGRADAÇÃO DA QUALIDADE, NO ÂMBITO DA PREVENÇÃO, REQUALIFICAÇÃO E VALORIZAÇÃO DE ÓLEOS ALIMENTARES USADOS

Cristina Laranjeira¹; Cláudia Ventura¹; Isabel Torgal¹; Maria Conceição Faro¹; Maria Fernanda Ribeiro¹; Maria Gabriela Lima¹; Marília Henriques¹; Sara Bermejo¹ & Sara Santos¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária, Departamento de Tecnologia Alimentar, Biotecnologia e Nutrição

Óleo alimentar é a mistura de dois ou mais óleos, refinados isoladamente ou em conjunto (DL nº106/2005). A sua degradação por reutilização e em armazenamento ocorre por diferentes vias: contacto, química, enzimática e microbiana, modificando o perfil de composição. A caracterização físico-química permite evidenciar atributos de qualidade, genuinidade e tipicidade, assegurando valor económico, nutricional e a segurança alimentar; contudo, recorre-se amiúde a análises dispendiosas, impraticáveis em pequenos laboratórios e indústria de restauração. O óleo alimentar usado (OAU) constitui um resíduo (DL nº267/2009). Embora se implemente a recolha obrigatória -que incorre em mistura e perda de rastreabilidade-, o principal destino é ainda a descarga para a rede de esgotos: um problema ambiental e desperdício de matéria-prima, que pode ser valorizada^{1,2}. O projecto (2012-2015), que resultou da parceria Grupo Os Mosqueteiros & UIIPS/IPS, visa o cumprimento do Decreto-lei nº267/2009, tendo como entidade executora a ESAS. Pretende-se seleccionar *Indicadores de Degradação da Qualidade* (IDQ), parâmetros físico-químicos que aliem baixo custo, rapidez e rigor na sinalização de atributos de defeito em OAU's, uma área de I&D insuficientemente explorada². Propôs-se a análise comparada de OAU's de uso real (fritura industrial) e com degradação induzida em laboratório (testes de fritura e provas de estufa), pela correlação dos parâmetros: *Humidade (H%)*, *a_w*, *Acidez Total (AT)*, *Índice de Peróxidos (IP)*, *Índice de Iodo (IndI)*, *Cor (CIE e CIELab)*, *Absorvência no UV (AbsUV)* e monitorização por análise microbiológica e por *Compostos Polares Totais (CPT)*. Aplicando *Melhores Práticas Laboratoriais Disponíveis*, a partir do normativo, foram validados procedimentos internos ESAS. As conclusões são preliminares. Os resultados dos ensaios conduzidos em laboratório e com OAU's de uso real mostram, diferenças significativas entre lotes e parâmetros. **AT**, **IP** e **cor CIELab** são promissores como IDQ's; **H%**, **a_w** e **cor CIE** revelaram-se inadequados; **IndI** e **AbsUV** perfilam-se como métodos de referência.¹

TECNOLOGIA VINAGREIRA: COMPOTA AGRIDOCE DE ABÓBORA EM GLAZE DE VINAGRE BALSÂMICO E PICKLES FRESH PACK DE ABÓBORA, COM PÊRA E PEQUENOS FRUTOS

Cristina Laranjeira¹, Ana Pereira¹, André Aires¹, Daniela Barreto¹, Elsa Silva¹, Filipa Batista¹, Inês Duarte¹, Inês Lourenço¹, Joana Rodrigues¹, Mariana Ribeiro¹, Melissa Albuquerque¹, Nuno Mariquitos¹, Paula Lourenço¹, Ronice Silva¹, Tatiana Gonçalves¹, Vera Bento¹, António Raimundo¹, Maria Adelaide Oliveira¹, Maria Conceição Faro¹, Maria Fernanda Ribeiro¹, Maria Gabriela Lima¹, Marília Henriques¹ & Gonçalo Pereira²

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária, Departamento de Tecnologia Alimentar, Biotecnologia e Nutrição

²VGT Portugal

A abóbora é um hortícola com expressiva produção mundial (25 Mton *in* INE 2013). Portugal é um pequeno produtor, mas as condições edafoclimáticas, aliadas a tradições da gastronomia mediterrânica e preocupações com a alimentação na saúde, apontam para um tendencial crescimento. No âmbito do projecto UIIPS-ESAS *Tecnologia Vinagreira* (2009-), que propõe o aproveitamento de matérias-primas e processos incomuns nesta indústria¹, pretendeu-se contribuir para a sustentabilidade e diversificação da oferta, aproveitando a aptidão tecnológica do vinagre e um volume de abóbora desperdiçado (calibre/maturação/defeitos) com potencial de aplicação, criando nobreza e valor. Com vinagres simples e abóbora manteiga (*Cucurbita moschata*), adaptou-se a picklagem *fresh pack* de hortícolas a frutos doces. Articulado ensaios tecnológicos e sensoriais, optimizou-se ainda a formulação de uma compota, cuja inovação tecnológica face ao receituário tradicional, reside no desenvolvimento intencional de duas fases distintas: *glaze* -uma redução de vinagre balsâmico enriquecido com mel de flor de laranjeira- e compota, um gel cuja coesão resulta da harmonização de acidez/açúcares/pectina², conferida neste protótipo pela polpa de abóbora e adições de sumo e raspa de laranja, gin cítrico e frutose, em proporções definidas. A imiscibilidade das fases permite um uso versátil e liberdade em criar a proporção *glaze*/compota e tónica (agridoce) mais agradáveis à degustação. Para os *pickles*, concebidos para dupla utilização -consumo dos frutos e da infusão, como condimento-, formularam-se combinações de vinagre de tipo/acidez diferentes (vínico, de arroz, fruta, sidra, álcool), com abóbora (cubos), ensaiando *blends*, frutos (pêra, mirtilo, groselha), especiarias e plantas aromatizantes (mostarda, pimentas, canela, baunilha, cravinho, hortelã-pimenta). As conclusões são preliminares. O painel de provadores destacou protótipos desenvolvidos numa matriz mista de vinagres (de álcool e vínicico branco) aromatizada com gin. Da tecnologia de picklagem, operações de pré-salga, edulcoração (frutose), tratamento térmico e aditivacão (E300/E330/E509), revelam-se essenciais. A análise físico-química e microbiológica destes protótipos está em curso.

UTILIZAÇÃO DE PROTEÍNAS VEGETAIS E EXTRATOS DE LEVEDURAS COMO PRODUTOS ALTERNATIVOS ÀS GELATINAS PARA COLAGEM DE VINHOS TINTOS

Rodrigues, J.P.¹; Lopes, D.² & Mira, H.¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária, Departamento de Tecnologia Alimentar, Biotecnologia e Nutrição

²Fundação Eugénio de Almeida – Évora

A utilização de produtos de colagem de origem não animal faz parte de um conjunto de práticas e tratamentos enológicos que poderão ser consideradas de tendência futura: produtos enológicos não alergénios, não ionizados e não OGM (Organismos Geneticamente Modificados). A procura dos vinhos designados de "bio" está diretamente relacionada com a necessidade de satisfazer o consumidor em termos de qualidade e segurança alimentar, numa tentativa de minimizar o impacto, não só do dióxido de enxofre na produção, mas também de todos os ingredientes e aditivos não presentes naturalmente no vinho.

No mercado têm surgido nos últimos anos alternativas aos produtos de colagem de origem animal, nomeadamente as proteínas de origem vegetal e extratos de levedura. O objectivo deste trabalho foi a comparação de proteínas vegetais e extratos de leveduras em comparação com produtos de colagem de origem animal (gelatinas)

Numa primeira fase, os produtos de colagem foram aplicados ao vinho em diferentes doses. Com base na avaliação sensorial, por um grupo de provadores treinados, foram seleccionadas os produtos e as doses que revelaram melhor desempenho. Na etapa seguinte, os produtos de colagem seleccionados foram aplicados ao vinho e avaliado o seu efeito nas características sensoriais e físico-química dos vinhos. O parâmetro que apresentou maiores diferenças significativas foi a turbidez. As proteínas vegetais mostraram melhor desempenho dos que os extratos de leveduras, nomeadamente as proteínas da ervilha e da batata.

Palavras-chave: vinho, colagem, gelatinas, proteínas vegetais, extratos de leveduras.

GESTÃO DE ÁGUAS E RESÍDUOS: SISTEMAS DE INDICADORES DOS PROCESSOS DE PLANEAMENTO

Rosa Coelho¹ & José Carvalho²

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária; CENSE – *Center for Environmental and Sustainability Research*, Departamento de Ciências e Engenharia do Ambiente, Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária; Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

A integração das componentes ambientais nas políticas nacionais e internacionais tem aumentado progressivamente nas últimas décadas. Este paradigma é consolidado nos processos de planeamento, integrados com processos de Avaliação Ambiental Estratégica (AAE).

O uso de indicadores nos processos de planeamento ao nível nacional, regional e local representa um instrumento de avaliação comum. Apesar do importante número de artigos recentes sobre a relevância do uso de indicadores, existem poucas publicações sobre as vantagens e a identificação dos indicadores mais apropriados para os processos de planeamento e respetivas AAE.

O trabalho que se apresenta pretende comparar e discutir os modelos de indicadores utilizados em processos de planeamento nos setores de gestão de resíduos sólidos urbanos e gestão das águas, a nível dos principais desafios para o uso de indicadores: avaliação, comunicação e monitorização.

A nível da Gestão de Recursos Hídricos, na tentativa de se alcançar o objetivo pretendido, foi realizada uma análise de conteúdos aplicada aos Planos de Gestão de Região Hidrográfica nacionais em vigor que permitiu verificar que, em todos os documentos referentes aos processos de planeamento e respetivas AAE, foi confirmado o uso de indicadores, sendo que a sua utilidade para promover a comunicação e para apoiar a tomada de decisão não é demonstrada. Já no que confere à Gestão de Resíduos, também com o mesmo objetivo base e da análise da aplicação dos indicadores a alguns municípios, constata-se que há uma entidade reguladora que os regimenta, considerando-se alguns pouco esclarecedores no método e outros pouco clarividentes, na aplicabilidade. Na realidade, confirma-se igualmente para a Gestão de Resíduos, que a utilidade dos indicadores para efeitos de comunicação e como instrumento vital para a tomada de decisões, como de reduzida pertinência e indutores de mudanças desejadas.

Palavras-chave: Indicadores; Planos de Gestão das Águas; Planos de Gestão de Resíduos; Comunicação; Avaliação.

A EXPERIÊNCIA INFLUENCIA A EFICÁCIA DO TREINADOR DE FUTEBOL? UMA PERSPETIVA DE TREINADORES COM DIFERENTES NÍVEIS DE EXPERIÊNCIA COMO TREINADOR E JOGADOR.

Daniel Duarte¹, Júlio Garganta² & António Fonseca²

¹Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto – Instituto Politécnico da Maia

²Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

A experiência constitui-se como um preditor importante da eficácia do treinador de futebol. Para estudar a sua relevância na valorização dos fatores de eficácia para o sucesso do treinador de futebol utilizou-se a CESP (Duarte et al., 2012), uma versão adaptada da Coaching Efficacy Scale (CES), de Feltz et al. (1999), numa amostra de 60 treinadores de futebol de diferentes níveis competitivos a atuar em Portugal, que foram categorizados de acordo com a sua experiência como jogadores (profissionais e não profissionais) e como treinadores (elevada e reduzida). Da análise dos resultados concluiu-se o seguinte: 1) a experiência profissional como jogador não interfere na valorização dos fatores de eficácia; 2) a experiência profissional como treinador implica uma valorização diferente dos fatores de eficácia, de forma significativa ao nível do fator “caráter”; 3) os treinadores com menor experiência como atletas e treinadores revelam menor consistência na aplicação prática dos fatores, no que respeita à sua hierarquização e na frequência da sua utilização. Trata-se de um estudo que permite um entendimento mais aprofundado acerca da importância da experiência no desempenho de sucesso do treinador de futebol, alertando para a necessidade dos diferentes níveis de experiência serem considerados na formação de treinadores, requerendo ainda assim a realização de estudos subsequentes, em particular com treinadores a atuar em outros contextos, de forma a suportar melhor a aplicabilidade dos resultados encontrados.

A RELAÇÃO ENTRE AS PERCEÇÕES DOS COMPORTAMENTOS PARENTAIS, CRENÇAS MOTIVACIONAIS, E A REALIZAÇÃO NO DESPORTO

Pedro Teques^{1, 2, 3}; Sidónio Serpa⁴; António Rosado⁴; Luís Calmeiro⁵ & Carlos Silva¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Instituto Politécnico da Maia, Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto

³GIDES - Grupo de Investigação para o Desporto, Educação e Saúde

⁴Faculdade de Motricidade Humana – Universidade de Lisboa

⁵Escola de Ciências Sociais e da Saúde – Universidade de Abertay Dundee

Considerando o modelo do envolvimento parental no desporto (Teques & Serpa, 2013), o propósito do presente estudo foi investigar as associações de forma simultânea entre as perceções dos comportamentos parentais (encorajamento, reforço, instrução, e modelagem), as crenças motivacionais (auto-eficácia, auto-eficácia na relação com o treinador, motivação intrínseca, e auto-regulação) e a realização desportiva. Participaram no estudo 961 jovens atletas com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos. A amostra inclui 210 jovens atletas de elite (seleções nacionais da sua modalidade) e 751 de sub-elite (prática desportiva de índole competitiva na sua modalidade). As análises de equações estruturais revelaram que as perceções das práticas parentais relacionam-se com os comportamentos motivados e com a auto-regulação dos jovens atletas que, por sua vez, se associam com a realização desportiva. Adicionalmente, os comportamentos de regulação emergiram como uma variável pivô nestas relações entre as práticas parentais, as crenças motivação e a realização desportiva dos jovens atletas. Em suma, o contexto socio-ambiental evidencia, de um modo geral, que as perceções dos jovens atletas da natureza e qualidade das práticas parentais estão associadas com as suas motivações e os comportamentos de regulação na prática desportiva, bem como com o alcance de níveis de realização desportiva elevados.

A SEGURANÇA NA ORGANIZAÇÃO DE GRANDES EVENTOS DESPORTIVOS

Sérgio Felgueiras¹

¹Instituto Superior de Ciências Policiais e de Segurança Interna

A organização de um grande evento desportivo constitui uma janela de oportunidade para os países se afirmarem no contexto internacional, promovendo os seus fatores de progresso, reforçando a sua identidade nacional, estimulando a sua competitividade desportiva, colocando o país anfitrião, desde a fase preparatória até à final da competição, no centro nevrálgico da agenda global. Nesta perspectiva, através da análise comparativa de três fases finais do campeonato da Europa de futebol, terceiro maior evento desportivo do Mundo, analisamos o problema de segurança da competição, bem como as soluções adotadas no domínio dos adeptos, quadro legal, cooperação internacional e ordem pública.

A partir da análise comparativa das soluções de segurança dos campeonatos da Europa de futebol em 2000, 2004 e 2008, identificamos e descrevemos as principais políticas públicas de segurança preconizadas e valorizadas pela UEFA. O resultado da presente investigação sustenta a apresentação do modelo PALCO, instrumento fundamental para o planeamento da segurança dos grandes eventos desportivos, relacionando as principais necessidades de segurança com as soluções a implementar.

A SOBREDOTAÇÃO NA PERSPETIVA DOS ESTUDANTES DO 1º CICLO EM TREINO DESPORTIVO

Sónia Morgado^{1;2;3;4;5} & Anabela Vitorino^{1;2}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior e Desporto de Rio Maior

²Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém

³CIEQV – Centro de Investigação em Qualidade de Vida

⁴Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna - ISCPSI

⁵ICPOL

Na conceção do “modelo dos três anéis”, o comportamento sobredotado resulta da interação entre as habilidades acima da média, a elevada criatividade e a alta motivação ou compromisso com a tarefa (Renzulli, 2002, 2005). É na confluência destes factores, que se aborda também a questão da sobredotação no desporto.

O objetivo foi estudar a visão dos discentes em função do género e da idade, em relação ao conceito de sobredotação.

Foram considerados neste estudo os resultados obtidos a partir da aplicação de um inquérito por questionário aos alunos do 1º ano do Curso de Treino Desportivo, nos anos letivos 2013-2015 (n = 234), para os quais foram utilizadas as técnicas estatísticas Mann-Whitney e Qui-Quadrado, para um nível de significância 0.05. As idades dos participantes está compreendida entre os 17 e 45 anos (20,23 ± 8,46), dos quais 87% são masculinos (20,26 ± 3,56) e 13% femininos (20 ± 2,85).

Observou-se que, para todas as idades e género, não existe evidência estatística de diferenças significativas nas respostas obtidas e, por outro lado, as questões “o conhecimento e a ajuda da família podem influenciar no desenvolvimento destas crianças?” e “O ambiente em que a criança está inserida, pode influenciar a sua capacidade de aprendizagem” são interdependentes.

Apesar de não existirem associações significativas entre as questões abordadas, os estudantes manifestaram desconhecimento acerca das características desta população, em consonância com outros estudos, particularmente no contexto desportivo (Vitorino, Morgado, Lopes, Sousa, Pereira, & Albuquerque, 2010), em que as altas habilidades podem funcionar como catalisador de resultados no rendimento. Assim, parece ser pertinente enfatizar a questão da sobredotação, em particular na sua contribuição para o alcance da excelência desportiva, ao longo do processo ensino-aprendizagem para reforço das competências dos futuros treinadores, tendo em conta os indicadores comportamentais específicos desta população (aprendizagem, motivação, sociomoral, criatividade e liderança).

Palavras-chave: Sobredotação; Treino Desportivo; Formação; Competências.

CARATERIZAÇÃO DOS PADRÕES DE JOGO OFENSIVOS DA EQUIPA B DO SPORTING CLUBE DE PORTUGAL APÓS RECUPERAÇÃO DE POSSE DE BOLA A PARTIR DE DESARME OU INTERCEÇÃO

Paulo Gomes¹, Eduardo Teixeira² & Nuno Loureiro²

¹Instituto Politécnico de Santarém, Mestrando na Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

O jogo de futebol, e simultaneamente o seu processo ofensivo, tem sido, nos últimos anos, alvo de diversos trabalhos de investigação (Sarmiento, 2012), com especial interesse por parte dos investigadores no processo ofensivo.

O presente estudo teve como objetivo a caracterização do processo ofensivo da equipa B do Sporting Clube de Portugal (SCP) após recuperação de posse de bola por desarme ou interceção.

Para a realização deste estudo recorreremos à observação de imagens gravadas, de 8 jogos da equipa B do SCP, na época 2014/15. Foram registadas as sequências ofensivas a partir da recuperação de bola por desarme ou interceção, com recurso ao *software* Videobserver (Afra, 2013; Teixeira, Loureiro, Moderno & Sequeira, 2015).

Para a análise estatística descritiva e deteção de padrões foi utilizado o *software* SDIS GSEQ 5.1 (Bakeman & Quera, 1996).

Os resultados permitiram concluir que i) a equipa observada recupera a posse de bola maioritariamente no setor médio defensivo e numa relação de igualdade ou superioridade relativa, desenvolvendo o processo ofensivo recorrendo ao passe curto ou médio com intenção ofensiva iii) O método de jogo ofensivo mais utilizado é o ataque rápido, sendo o contra ataque o que revela mais sucesso ofensivo iv) a escolha do método de jogo ofensivo utilizado pela equipa B do SCP é influenciada tanto pela forma como o adversário reage à perda de posse de bola e como pela zona onde a mesma é recuperada.

Podemos então concluir que a equipa observada recupera a posse de bola primordialmente nos seus setores mais defensivos, e em situações de igualdade ou superioridade numérica. No desenvolvimento do processo ofensivo utiliza preferencialmente transições rápidas, ou seja, contra-ataque ou ataque rápido, procurando aproveitar os desequilíbrios das equipas adversárias no momento da perda de posse de bola.

COMPARAÇÃO ENTRE COMPOSIÇÃO CORPORAL E APTIDÃO FÍSICA EM GINASTAS FEMININAS DE TRAMPOLINS E ACROBÁTICA

Joana Pereira¹, Ana Vasques¹, Liliana Marques¹, Paulo Nunes¹, Ana Pereira^{1,2}, Mário Espada^{1,3} & Teresa Figueiredo^{1,4}

¹Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação

²Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, GERON

³Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana - Faculdade de Motricidade Humana

⁴Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

As ginastas são habitualmente caracterizadas pela sua flexibilidade, força e distinto perfil antropométrico (Vandorpe *et al.*, 2011). Contudo, a modalidade desportiva consagra diferentes especialidades.

Comparar a composição corporal e aptidão física entre ginastas femininas de trampolins e acrobática.

14 atletas femininas (7 de trampolins: 13.9±0.7 anos idade, 51.1±5.1 kg peso, 1.57±0.06 m altura; 7 de acrobática: 13.5±1.4 anos idade, 47.9±8.4 kg peso, 1.57±0.05 m altura) foram avaliadas ao nível de composição corporal e capacidades físicas, nomeadamente salto em contramovimento (SCM), força de preensão manual (FPM) flexibilidade (teste senta e alcança).

Foram observadas diferenças estatisticamente significativas respetivamente nas atletas de trampolins e acrobática na percentagem de massa gorda (23.5±3.1% vs. 21.5±6.1%, p=0.041) índice de massa corporal (20.6±1.3 kg/m² vs. 19.4±2.7 kg/m² p=0.036) e SCM e FPM (36.9±3.7 cm vs. 33.0±5.0 cm p=0.038 / 26.6±3.5 kg vs. 24.0±2.4 kg; p = 0.004).

Foi reportado na ginástica que desempenhos técnicos de elevado grau de dificuldade exigem aprimoramento muscular (French *et al.*, 2004). Os dados do presente estudo elevam a pertinência de diferenciação do processo de treino e realização de controlo e avaliação do mesmo nas diferentes especialidades da ginástica.

Palavras-chave: Ginástica, Trampolins, Acrobática, Composição Corporal, Aptidão Física.

COMPARAÇÃO ENTRE PARÂMETROS DE FORÇA E VELOCIDADE DE JOGADORES DE BASQUETEBOL E FUTEBOL

Daniel Margarido¹, Tiago Oliveira¹, Fábio Borges¹, Luís Barbosa¹, Paulo Nunes¹, Ana Pereira^{1,2}, Mário Espada^{1,3} & Teresa Figueiredo^{1,4}

¹Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação

²Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, GERON

³Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana - Faculdade de Motricidade Humana

⁴Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

Existem ações críticas associadas a gestos técnicos que fazem apelo específico à capacidade de produzir força (Marques *et al.*, 2010) e no futebol, a habilidade de realizar ações em velocidade é um pré-requisito de sucesso (Haugen *et al.*, 2013). As principais ações motoras diferem entre modalidades desportivas, nomeadamente basquetebol e futebol.

Determinar as diferenças ao nível da força e velocidade entre jogadores adolescentes de basquetebol e futebol.

14 atletas masculinos (7 de futebol: 17.4±0.5 anos idade, 66.2±6.1 kg peso, 1.75±0.04 m altura; 7 de Basquetebol: 17.4±0.2 anos idade, 70.0±11.3 kg peso, 1.83±0.07 m altura) realizaram o teste de velocidade (sprint 30m), salto em contramovimento (SCM) na plataforma Ergojump, força de prensão manual (FPM) com recurso a Handgrip e lançamento da bola medicinal (LBM) de 3 kg. Foi utilizado o Teste de Shapiro-Wilk para verificação da distribuição. Para comparação entre grupos foi utilizado o teste t de amostras emparelhadas ($p \leq 0.05$).

Verificaram-se diferenças significativas, respetivamente entre atletas de futebol e basquetebol na FPM (44.9±5.5 kg Vs. 38.5±4.8 kg; $p = 0.021$) e LBM (6.0±0.6 m Vs. 5.0±0.6 m; $p = 0.004$). Relativamente a velocidade e SCM não foram observadas diferenças estatisticamente significativas, respetivamente entre futebolistas e basquetebolistas (4.79±0.20 seg. Vs. 4.79±0.19 seg. / 43.6±4.5 cm Vs. 45.4±6.4 cm).

É fundamental caracterizar diferentes modalidades desportivas e estabelecer comparação entre as mesmas uma vez que o processo de treino deve ser específico e deve incidir sobre as capacidades físicas determinantes de sucesso na modalidade desportiva em concreto.

Palavras-chave: Basquetebol, Futebol, Força, Velocidade.

DESPORTO EM PORTUGAL: UMA ANÁLISE ATRAVÉS DA PORDATA

Rui Resende¹ & Hugo Sarmento¹

¹Instituto Politécnico da Maia- GIDES – Grupo de Investigação para o Desporto, Educação e Saúde

O site da PORDATA pertence à fundação Francisco Manuel dos Santos e apresenta uma base de dados do Portugal contemporâneo. Na diversidade de informações estatísticas disponíveis para consulta encontramos dados referentes à cultura e ao desporto. O propósito deste trabalho é apresentar os dados desde que existem informações e comparar com os atuais tecendo um breve comentário sobre a evolução registada. Os itens observados são: (1) Praticantes desportivos por mil habitantes (em 2013, 5% por cada mil habitantes) ; (2) Praticantes desportivos federados (524167 em 2012); (3) Praticantes desportivos por sexo (Em 2013 contabilizam-se 390564 (74.6%) atletas masculinos e 133471 (25.4%) femininos (4) Praticantes desportivos distribuídos pelas diferentes federações; (5) Praticantes desportivos por escalão etário; (6) Treinadores desportivos por federação (em 2014 um total de 36454 dirigentes desportivos); (7) Formação de treinadores e árbitros; (8) Clubes desportivos por federação; (9) Dirigentes desportivos por federação; (10) Financiamento desportivo (em 2014 atingiu o valor de 30140607€).

De uma forma geral os indicadores apresentados expõem uma evolução consistente até aos anos de 2009, 2010 sofrendo uma estagnação ou até infletindo a sua evolução até ao presente. Constata-se que o impacto do desporto federado ao nível da população continua a ser muito diminuto.

DIFERENÇAS NA RESPOSTA CARDIORRESPIRATÓRIA ENTRE RAPAZES PRÉ-PÚBERES NADADORES E NÃO ATLETAS DURANTE A REALIZAÇÃO DE UM TESTE INCREMENTAL MÁXIMO EM PASSADEIRA

Mário André Rodrigues-Ferreira^{1,2,3}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

²Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém

³Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

O conhecimento sobre a resposta cardiorrespiratória em crianças atletas e não atletas durante um teste de esforço incremental máximo ainda é limitado. O objetivo do estudo foi analisar as diferenças na resposta cardiorrespiratória entre rapazes pré-púberes nadadores e não atletas, durante a realização de um protocolo incremental em passadeira rolante até à exaustão.

A amostra foi constituída por 12 rapazes pré-púberes nadadores (10,4±0,67 anos de idade; 142,7±7,56 cm de altura; 37,1±7,72 kg de peso) e 12 rapazes pré-púberes não atletas (10,4±0,79 anos de idade; 144,9±6,19 cm de altura; 46,0±11,45 kg de peso). As variáveis avaliadas foram a média do consumo de oxigénio (VO₂) e da frequência cardíaca (FC) em cada patamar de esforço. O VO₂ foi mensurado com análise direta de gases, respiração-*por-respiração* (Cosmed K4b2, Roma, Itália) e a FC foi avaliada através do cardiofrequencímetro Polar S 610ws (Finlândia). Foi assumida a normalidade (Shapiro-Wilks) e homogeneidade (Levene) dos dados. Para comparação dos grupos foi utilizada a técnica estatística *t* de *Student* (bicaudal), com o programa SPSS versão 17.0, adotando um nível de significância de $p < 0,05$.

O grupo de natação apresentou significativamente maior VO₂ (mL·kg⁻¹·min⁻¹) nos patamares de esforço Nível 1 (34,2±8,75 vs. 26,5±5,38; $p=0,017$) e Nível 2 (49,7±9,35 vs. 39,5±7,04; $p=0,008$), no valor máximo (60,0±9,30 vs. 43,7±8,03; $p<0,001$) e na recuperação 1'30" (34,6±5,86 vs. 27,9±5,20; $p=0,008$) e recuperação 3' (21,4±3,51 vs. 17,1±2,81; $p=0,003$). Contudo, apresentou valores significativamente menores de FC (bts·min⁻¹) no aquecimento (103,4±13,52 vs. 124,6±15,07; $p=0,002$), Nível 1 (138,6±13,77 vs. 157,0±17,95; $p=0,010$), Nível 2 (171,8±1,32 vs. 186,6±13,18; $p=0,015$) e recuperação 3' (126,6±11,40 vs. 140,1±17,25; $p=0,033$).

Os resultados evidenciam uma maior eficiência cardiorrespiratória no grupo de natação, através de uma menor FC e maior VO₂ durante o teste incremental até à exaustão nos diversos patamares de esforço. Estas diferenças deverão estar relacionadas com a prática desportiva entre os grupos.

EMPOWERMENT - CAPACITAR PARA A CIDADANIA

Baptista, V¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Empowerment: palavra de origem anglo-saxónica, de difícil tradução para português mas encerrando em si todo o potencial de uma ideia. “Delegar autoridade”, “capacitar”, talvez sejam as expressões que melhor enquadram o significado da palavra original. Conhecer o conceito, a sua definição e origens, os sentidos do processo nas suas diferentes áreas de aplicação constituem o objetivo central desta comunicação. Tendo por base uma sólida relação de confiança entre todos os que integram equipas multidisciplinares na organização, procede-se à descrição dos três níveis de capacitação que o conceito comporta – Individual, Organizacional, Comunitário - bem como das diferentes dimensões de análise – Intrapessoal, Racional, Comportamental. Identificam-se erros a evitar e a necessidade de conhecer o tempo do processo, criando um ambiente propício à execução de ações de *empowerment*. Conhecidos os níveis de capacitação, os resultados nesta matéria terão forçosamente de ser conhecidos, surgindo de forma natural como produto do reconhecimento e prática dos processos escolhidos. Afirma-se “uma relação recíproca e refletiva através da qual o poder material e o poder psicológico se alimentam mutuamente” (Rappaport, 1994, 17). Equidistante deste projeto de organização, também o *empowerment* se socorre da hierarquização de competências para efetuar com segurança a sua implementação. Não é tarefa fácil aplicar o *empowerment*. Efetivamente trata-se de implementar uma alteração no desempenho de tarefas no seio de uma organização e como em qualquer mudança, devem ser tidos em consideração os princípios em que deve assentar essa alteração no sentido de evitar falhas e desmotivação. Considerando que a entidade capacitadora vai reclamar uma maior participação por parte dos capacitados, estes por sua vez irão exigir mais autonomia, pelo que se torna necessário preparar os colaboradores para a assunção das novas responsabilidades. Fundamentalmente há que ser coerente, saber manter o controlo, selecionar claramente os alvos e, finalmente, conseguir reconhecer os limites.

Palavras-chave: *Empowerment* psicológico, cidadania, compromisso afetivo, desempenho individual.

ENTREVISTA A TREINADOR DE FUTEBOL: UM ESTUDO DE CASO PARA COMPREENSÃO DO MODELO DE JOGO NO FUTEBOL FEMININO

Milene Ramos¹, Eduardo Teixeira¹ & Nuno Loureiro¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

A utilização de métodos de investigação qualitativos pode facilitar o surgimento de novos domínios de estudo que não são contemplados pela investigação quantitativa (Gomes, 2007), pelo que os investigadores têm vindo a utilizar cada vez mais métodos qualitativos, tendo estes atualmente cada vez mais credibilidade (Munroe-Chandler, 2005). Estando o futebol feminino em crescimento em Portugal, torna-se relevante saber a opinião do treinador sobre como conceptualiza o seu modelo de jogo.

O objetivo da entrevista foi compreender a ideia de jogo do treinador nos diferentes momentos do jogo de modo a perceber o seu modelo de jogo.

Foi entrevistado um treinador de futebol feminino, de uma equipa do Campeonato Nacional Feminino tendo sido utilizada uma entrevista semiestruturada (Boni & Quaresma, 2005), validada através de experts (Loureiro, 2014).

O guião final da entrevista foi dividido em quatro partes: i) modelo de jogo; ii) organização ofensiva e defensiva; iii) transição defesa-ataque e transição ataque-defesa e iv) processo de treino.

O treinador indicou que a definição do modelo de jogo foi efetuado em função das características das jogadoras que constituem o plantel, pois o clube tem poucos recursos. Sobre a organização ofensiva, salientou que prefere jogar em ataque organizado mas em alguns momentos de jogo pode optar pelo ataque rápido de modo a tentar desequilibrar a equipa adversária. No que diz respeito ao processo defensivo, assim que a equipa perde a bola, pretende recuperá-la o mais à frente possível, com linhas próximas para condicionar ao máximo a saída da bola.

Foi possível perceber que existe a intenção de treinar, movimentações, dinâmicas que se pretende que ocorram em jogo, e fruto dessa repetição em treino, trabalhar os restantes fatores de rendimento.

EPIDEMIOLOGIA TRAUMATOLÓGICA DA PRÁTICA DE JUJUTSU EM PORTUGAL

Nelson Costa¹, Nelson Oliveira¹, Ricardo Vicente¹ & Renato Fernandes^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

O jujutsu (JJ) é uma das mais antigas técnicas de autodefesa, desenvolvida pelos samurais na época feudal do Japão pré-moderno. Uma grande parte das manobras e pegas desta técnica introduz a torção ou alavancas nas articulações para a obtenção de uma vantagem eficaz. Este estudo tem como objetivo a criação de um objeto científico que coadjuve os intervenientes do JJ a compreender melhor a sua modalidade a nível traumatológico, para que desenvolvam e apliquem estratégias na prevenção de lesões. Participaram no estudo 42 indivíduos (n=37 masculinos e n=5 femininos) praticantes da modalidade de JJ em Portugal. 23 indivíduos (n=20 masculinos e n=3 femininos) são associados da FPJ (54,8%) e 19 (n=17 masculinos e n=2 femininos) da FPJJB (45,2%). Os participantes tinham um peso médio de 70,06 Kg e uma altura média de 167,84 cm. Para recolha de dados aplicou-se o Inquérito de Morbidade Referida (Oliveira, Oliveira & Silva, 2010). Para o apontamento e organização dos dados utilizou-se o programa Microsoft Excel. Para análise de dados recorreu-se à estatística descritiva através do programa SPSS-Statistics, versão 22.0.

As lesões que prevalecem são as dores agudas inespecíficas (24,2%) seguidas de entorses (21,2%), maioritariamente no ombro (18,2%) e no joelho (18,2%) e levam a uma paragem entre 8 a 21 dias (51,5%). Estas lesões ocorrem maioritariamente em treino (66,7%), durante o período preparatório (63,6%) e devem-se essencialmente a quedas (24,2%). Existe uma maior taxa de lesões em indivíduos associados a federações que visam a competição (60,6%), do que em associados a federações mais tradicionais.

Este é o primeiro estudo traumatológico a ser realizado na modalidade do Jujutsu na população de Portugal e revela-se uma base inicial necessária para uma reflexão por parte dos intervenientes de forma a compreender-se melhor a epidemiologia na população portuguesa.

ESTRATÉGIAS PARA A ARTICULAÇÃO ENTRE AS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS E O SECTOR DO TURISMO

Pedro Sobreiro^{1,2}; Hugo Louro^{1,3,4}; Ana Conceição^{1,3,4} & Abel Santos^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

³Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

⁴ Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

A análise dos estudos sobre o crescimento da indústria do turismo desportivo e a importância dos eventos desportivos para o desenvolvimento económico (Turco, Swart, Bob, e Moodley, 2003; Standeven e Knop, 1999), identificam duas áreas poderão ter vantagens em desenvolver sinergias. A articulação entre as organizações desportivas e sector do turismo pode ser realizada baseada na geração de valor tanto para a organização (Porter, 1998), como para o cliente ou para as atividades que criam produtos ou serviços desportivos (Hammer, 1997). As competências organizacionais permitem realizar uma reflexão sobre as áreas principais das organizações (Rosen, 2012), que segundo Keen (1997) podem ser sustentadas nos processos. A perspectiva holística dos processos integra a estratégia e as operações, fornecendo um quadro teórico para operacionalizar a estratégia, baseado na identificação das competências suportadas em processos (Smart, Maull, Childe, e Radnor, 2004).

O objetivo deste estudo consiste em apresentar uma abordagem para articular o sector do turismo e as organizações desportivas, baseada clarificação das competências que geram valor às organizações. A metodologia utilizada é suportada no *Business Process Management*, estruturada com base em: (i) estratégia; (ii) processos e (iii) melhorias (Harmon, 2014 e Rummler e Brache, 1995). Esta abordagem metodológica pretende facilitar a consecução do nível de desempenho necessário através da sua operacionalização nas organizações desportivas. A inexistência de estudos que abordem a operacionalização da estratégia (Thibault, Slack, e Hinings, 1993) reforça a necessidade de desenvolvimento deste tipo de abordagens, garantindo a adaptabilidade necessária às alterações ambientais e simultaneamente uma aproximação para desenvolver um alinhamento entre o contexto do sector do turismo e as organizações desportivas. Neste estudo foi apresentado uma aproximação para facilitar a articulação entre os objetivos do turismo desportivo através da melhoria das organizações desportivas, suportado no desenvolvimento das suas competências.

Palavras-chave: Clarificação da estratégia; Competências organizacionais; Business Process Management.

ESTUDO CASO: VALIDAÇÃO DE UM SISTEMA DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE QUANTITATIVA DO PONTAPÉ DE BALIZA NO FUTEBOL 11

Alexandre Martins¹; Ricardo Lima¹; Vasco Neves¹; Marco Branco¹; Ana Conceição¹ & Hugo Louro¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Tendo em conta os últimos anos, o interesse no estudo das habilidades/técnicas realizadas no futebol tem aumentado (Shan & Zhang, 2011). A análise cinemática consiste na descrição do movimento sem fazer referência às forças (Robertson, Caldwell, Hamill, & Kamen, 2004). A análise cinemática está dividida em linear e angular (Grimshaw, Lees, Fowler, & Burden, 2007).

Verificar as razões para a ineficácia do pontapé de baliza quando os guarda-redes são obrigados a jogar com o pé não dominante e propor um sistema de validação para ajudar os treinadores.

A amostra é formada por um jogador sénior do sexo masculino com 22 anos de idade que participa na 1ª Divisão Distrital de Santarém. Após dividir o movimento em fases (Lees & Nolan, 1998), construímos um sistema de observação com as respetivas condutas critérios e os critérios agregados. Através do *software* APAS elaboramos uma análise 3D do movimento do guarda-redes segundo Oliveira (2014).

No pontapé de baliza com o MI não-dominante a bola atinge uma velocidade máxima maior do que no pontapé de baliza com o MI dominante, a distância inicial a que se encontra o pé de apoio no remate com o pé esquerdo é de 0,472m, enquanto no remate com o pé direito o pé de apoio encontra-se a uma distância de 0,621m, a altura do centro de gravidade situou-se entre os 0,80m e os 1,2m com a menor altura a ocorrer durante a execução com o membro não-dominante. Com o pé dominante a velocidade angular do joelho foi 12881,33 graus/seg e, no pé não-dominante, atinge um valor máximo de 3532,246 graus/seg.

As variáveis biomecânicas têm uma grande influência na velocidade de saída da bola no pontapé de baliza com o pé dominante e não-dominante, tanto para as velocidades angulares como para a altura do centro de gravidade e para a distância do pé de apoio à bola. Na atualidade, a análise qualitativa realizada juntamente com a análise quantitativa são uma ferramenta deveras importante para o treinador.

EXISTE NECESSIDADE DE INTRODUIZIR UMA NOVA BOLA NO ANDEBOL DE FORMAÇÃO?

Lino Martinho¹; Cláudia Caldeira¹; Ana Sarmento; David Catela¹ & Pedro Sequeira¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

O andebol é uma modalidade desportiva coletiva dinâmica, com necessidade recurso a diferentes movimentos e sendo um deles, as manipulações de bola (Vargas et al., 2010).

Os objetivos consistiram em verificar: i) se existe necessidade de introduzir uma bola da bola de andebol de tamanho intermédio para o sexo feminino no andebol de formação e ii) se existe uma preferência por uma das bolas conforme o sexo.

A amostra foi constituída por 19 crianças de ambos os sexos (9 sexo masculino e do sexo 10 feminino) com uma média de idades de $7,47 \pm 0,51$

Foi utilizado o protocolo de Visnapuu e Jürimäe (2007) para a medição das variáveis antropométricas.

Foi verificado que não existem diferenças estatisticamente significativas nas medidas antropométricas entre as crianças dos dois sexos, bem na como de uma possível tendência de preferência da bola. No entanto, ambos os sexos demonstraram uma preferência pela bola de tamanho de diâmetro mais pequeno.

Os resultados aqui obtidos indicam que não existem diferenças nas medidas das mãos entre os dois sexos demonstrando assim não ser necessário a introdução de uma bola de tamanho intermédio no andebol feminino de formação. A primazia dada à bola mais pequena deriva de estar ser mais fácil de manusear do que as bolas de diâmetro maior.

FUTEBOL, PADRÕES COMPORTAMENTAIS EM PROCESSO OFENSIVO UM ESTUDO DE CASO: BAYERN DE MUNIQUE

Mauro Miguel¹, Eduardo Teixeira¹, Hugo Louro¹ & Nuno Loureiro¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

O futebol caracteriza-se pela existência simultânea de cooperação e oposição que a cada momento induz uma dinâmica relacional coletivo e, por essa razão, torna-se fundamental promover a deteção de padrões de conduta com maiores probabilidades de ocorrência do que as dependentes do acaso, considerando, para isso, as diferentes categorias desenhadas para representar o fluxo do jogo.

O presente estudo tem por objetivo detetar e caracterizar os padrões comportamentais da equipa do Bayern de Munique na 1ª fase de construção do processo ofensivo: variação na disposição dos jogadores no terreno de jogo; número de jogadores cooperantes e opositores, e a sua influência no prosseguimento do ataque; tipo de ação mais utilizada no desenvolvimento do processo ofensivo.

Nesta investigação, recorreu-se à metodologia observacional. Para isso foi criado um instrumento que teve por base instrumentos de outros autores, tendo sido analisados 2 jogos da referida equipa, na condição de visitante – *versus* Borussia Monchengladbach e Eintracht Frankfurt. Foi utilizado o programa SDIS-GSEQ para o tratamento dos dados.

De um total de 63 ações analisadas, os resultados obtidos revelaram a existência de determinados padrões comportamentais, tanto ao nível da ocupação do terreno de jogo, por setores e corredores, em função da localização da bola, como ao nível do prosseguimento do processo ofensivo, tendo em conta os corredores de jogo, as ações ofensivas realizadas e os jogadores influentes nesse momento do jogo.

Assim, no jogo de futebol, a constante variabilidade do envolvimento exige que os jogadores estejam constantemente a adaptar e readaptar as suas ações e comportamentos em função daquilo que interpretam – o objetivo da organização numa equipa é a orientação coletiva dos comportamentos individuais (desenvolvimento de padrões de ação), na procura da imprevisibilidade que promova a desorganização da estrutura adversária.

Palavras-chave: metodologia observacional, análise sequencial, padrões, futebol, construção do processo ofensivo

INFLUÊNCIA DA IDADE RELATIVA NOS CAMPEONATOS DO MUNDO SUB-17 DE FUTEBOL

Rui Resende¹; Inácio Soares¹; Vítor Santos¹ & Hugo Sarmento¹

¹Instituto Politécnico da Maia - GIDES – Grupo de Investigação para o Desporto, Educação e Saúde

O objetivo do presente estudo é identificar a influência do período de nascimento sobre a evolução da carreira de atletas que tenham participado em campeonatos do mundo de futebol sub-17 entre 2001 e 2009.

A amostra deste trabalho contou com a análise da carreira de 1938 jogadores, distribuídos pelas cinco confederações continentais existentes no universo FIFA.

Evidenciaram-se efeitos da idade relativa na escolha dos jogadores que participaram nos campeonatos do mundo de futebol sub.17, onde, cerca de 40% dos atletas escolhidos nasceram no 1º trimestre do ano, com a exceção aos atletas do continente africano - onde estes dados se invertem.

Concluiu-se, que apenas uma minoria destes atletas chegaram a internacionais A ou à elite do futebol e dentro desta minoria os efeitos da idade relativa também se evidenciaram.

Sugere-se que os treinadores selecionam os atletas com uma maior idade relativa pois tal situação favorece o alcance de resultados imediatos.

O CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO EM JOGADORES DE FUTEBOL BENJAMINS

Fábio Duque¹, Miguel Serpins¹, Bernardo Mata¹, Tiago Zurga¹, Paulo Nunes¹, Ana Pereira^{1,2}, Mário Espada^{1,3} & Teresa Figueiredo^{1,4}

¹Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação

²Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, GERON

³Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana - Faculdade de Motricidade Humana

⁴Centro de Investigação em Qualidade de Vida - Instituto Politécnico de Santarém

No Desporto as capacidades físicas de um atleta são fundamentais. O desempenho no futebol depende de várias características, especificamente capacidade aeróbia, velocidade, potência e agilidade devem ser desenvolvidas no sentido do alcançar um elevado desempenho (Hoff, 2005).

Determinar as correlações entre capacidades físicas, composição corporal e antropometria em jovens jogadores.

16 atletas masculinos (9.8±0.7 anos idade, 35.6±5.1 kg peso, 1.44±0.06 m altura, 17.2±1.5 kg/m² IMC) realizaram o teste de velocidade (sprint 40 m), salto em contramovimento (SCM) na plataforma Ergojump, força de prensão manual (FPM) com recurso a Handgrip e teste de agilidade (Teste de Illinois). Foram determinadas as correlações de Pearson e adotada a significância p≤0.05. Os dados foram analisados através do software SPSS 20.0.

Observaram-se correlações entre FPM e SCM (r=0.54, p<0.05) e FPM e agilidade (r=-0.55, p<0.05). Também entre velocidade e SCM (r=-0.79, p<0.01). Foi ainda verificada uma correlação entre peso total e FPM (r=-0.76, p<0.01), contrariamente, nenhuma correlação foi evidente entre percentagem de massa gorda e capacidades físicas.

Uma maior atenção tem decorrido relativamente à detenção e enquadramento de talentos nos clubes de futebol, sendo o treino físico e a organização tática implementados em idades precoces (Stroyer *et al.*, 2004). O presente estudo evidencia a pertinência do controlo e avaliação do treino no futebol em idades precoces e escalões de formação base no sentido de avaliar capacidades físicas que vão ser determinantes no sucesso futuro.

Palavras-chave: Futebol, Jovens, Capacidades Físicas, Composição Corporal, Antropometria

O FUTEBOL DE NOVE PROPOSTA DE ESTUDO NOS ESCALÕES MASCULINOS E FEMININOS

Emanuel Pinheiro¹, Eduardo Teixeira¹, Nuno Coito¹, Mauro Miguel¹ & Nuno Loureiro¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Se os adultos decidirem adaptar o desporto à criança este será um veículo adequado de desenvolvimento integral (Ajamil, Idiákez & Echevarría, 2006). Assim, o formato competitivo e as regras do futebol jovem devem ser adaptadas e modificadas no sentido de se favorecer o desenvolvimento físico dos jovens (Castellano et al, 2014).

Pretende-se conhecer a opinião dos treinadores de futebol 9 dos escalões de Sub13 da Associação de Futebol de Lisboa e de Sub19 Femininas, do Campeonato Nacional. Simultaneamente, pretende-se construir um instrumento de observação para caracterizar as principais ações técnico táticas do jogo de futebol 9.

A necessidade de se caracterizar, entender e justificar os benefícios do futebol 9, numa transição entre o futebol de 7 e futebol de 11, é deveras importante, para se perceberem as implicações de desenvolvimento efetivas que possibilitam ao jovem (Ajamil, et al, 2006).

Em Portugal, e ao contrário do que acontece em outros países, a chegada do futebol 9 (praticado no escalão de infantis) é recente. Por conseguinte, urge desenvolver uma linha de investigação que ajude a caracterizar e a comprovar as vantagens desta forma de jogo.

Com este estudo pretendem-se entrevistar 12 treinadores (6 por escalão) e observar 30 jogos (15 por escalão). Será construído e validado um guião de entrevista a aplicar aos treinadores, sendo utilizada a análise de conteúdo para o seu tratamento. Relativamente ao sistema de observação será adaptado o SOFBAS (Escudero et al, 2013) para codificação das ações de jogo.

Pretendemos perceber a importância da introdução do futebol 9 como forma de adaptação ao futebol de 11. Deste modo, podemos perceber as necessidades inerentes à formação dos treinadores, quer na perspetiva técnica quer na perspetiva académica.

O PAPEL CHAVE DA CONGRUÊNCIA NA EFICÁCIA DO PATROCÍNIO AO FUTEBOL PROFISSIONAL

Alfredo Silva¹ & Miguel Dias¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

O futebol continua a ser de longe o desporto mais intensamente patrocinado (Buhler *et al.* 2007), em 2012 conseguiu contratos de patrocínio no montante de 4,5 biliões de dólares (IFM 2012). As equipas de futebol dos clubes constituem o motor do interesse dos adeptos. Em Portugal, na época 2014-2015, o número de espectadores dos jogos da liga profissional aumentou para 3,091 milhões (LPFP 2015). O nível de identificação dos adeptos com a equipa desportiva tem tradicionalmente sido utilizado como determinante das respostas ao patrocínio, no entanto, o efeito da congruência percebida entre o patrocinador e a equipa não tem sido avaliado nos modelos teóricos que podem expressar a eficácia do patrocínio ao nível das intenções de compra dos produtos da empresa patrocinadora.

Determinar em que medida é que a identificação dos adeptos com a equipa desportiva influencia a intenção de compra dos produtos do patrocinador e determinar a atuação da congruência percebida sobre a formação da intenção de compra.

Foram inquiridos 1399 adeptos de uma equipa de futebol profissional da primeira Liga de Portugal. Foi utilizada a '*Structural Equation Model – SEM*' (Arbuckle 2007), através da utilização da aplicação AMOS (Analysis of Moment Structure, v20.0, SPSS, An IBM Company, Chicago, IL).

A identificação dos adeptos com a equipa desportiva atuou positiva e significativamente sobre a congruência percebida, a qual exerceu efeitos positivos significativos sobre a elaboração da intenção de compra. A congruência percebida mediou parcialmente os efeitos entre a identificação com a equipa desportiva e a intenção de compra, de tal modo que o efeito indireto da identificação com a equipa sobre a intenção de compra correspondeu a 53% dos efeitos totais.

Os adeptos da equipa que vêem uma ligação óbvia e lógica entre a empresa e a equipa são aqueles cujo nível de identificação com a equipa exerceu maior efeito sobre a intenção de compra.

Palavras-chave: Patrocínio, identificação com a equipa, adeptos de futebol, congruência, intenção de compra.

O PÓS-CARREIRA DOS JOGADORES PROFISSIONAIS DE FUTEBOL CONSTRUÇÃO DE UMA LINHA DE INVESTIGAÇÃO A PARTIR DE UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Eduardo Teixeira¹, Emanuel Pinheiro,¹ Mauro Miguel¹, Nuno Coito¹ & Nuno Loureiro¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

A investigação promovida à volta do pós-carreira dos desportistas tem sido limitada o que empobrece o conhecimento sobre a forma como essa participação de elite afeta a vida dos mesmos. Fatores associados ao tempo de carreira, tipo de prática, modalidade praticada, preponderância de participação, características hereditárias, envolvimento e estilos de vida adotados prescrevem teorias que visam dar um entendimento sobre os impactos que uma carreira de elite tem a longo prazo nos praticantes.

A partir de uma revisão sistemática de artigos científicos que abordem os fatores de impacto associados à prática do futebol profissional, bem como das consequências a longo prazo que a carreira tem nos ex-praticantes ao nível da dimensão sociodemográfica e epidemiológica, pretende-se conceptualizar uma linha de investigação à luz desta temática.

Há um interesse generalizado no conhecimento sobre o impacto que a carreira desportiva no futebol de elite tem sobre os praticantes. Contudo, existem várias contradições sobre as reais implicações que a prática profissional acarreta para os ex-profissionais.

Aproveitando a revisão dos constructos teóricos e metodologias utilizadas em estudos de referência, parece-nos haver lugar para a criação de uma nova linha de investigação que compreenda o controlo e o cruzamento de um maior número de variáveis capazes de suportar um estudo de aplicação longitudinal com ex-jogadores profissionais de futebol.

Sugere-se que um conhecimento credível dos impactos associados à carreira profissional, bem como dos riscos que lhe estão associados, podem ser determinantes para se estabelecerem mecanismos e estratégias de prevenção que promovam a melhoria da qualidade de vida dos futebolistas no pós-carreira.

Palavras-chave: Pós-Carreira; Futebol, Futebolistas Profissionais; Saúde e Qualidade de Vida.

OPERACIONALIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO NO FUTEBOL FEMININO: SITUAÇÕES DE BOLA PARADA NO MEIO CAMPO OFENSIVO

Luciana Garcia¹, Eduardo Teixeira¹ & Nuno Loureiro¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Curso Treino Desportivo

No decorrer dos anos tem sido notável a evolução do jogo de futebol, sendo cada vez mais complexo e equilibrado no que diz respeito ao rendimento dos praticantes, assim, existe uma maior preocupação na preparação dos treinos e jogos. Para Castelo (1992) e Garganta (1997), um dos grandes problemas do jogo de futebol, consiste em conseguir oportunidades de finalização. Para que estas surjam, o número de faltas ocorridas durante o jogo, é cada vez mais um aspeto a ter em conta. Deste modo, as bolas paradas surgem cada vez mais como uma estratégia extremamente rentável na obtenção do maior objetivo do jogo: o golo.

Reconhecer a importância do treino das situações de bola parada para a concretização das mesmas em competição e identificar se existe sucesso na sua concretização, analisando Pontapés de Canto, Livre, Grande Penalidade e Lançamentos de Linha Lateral.

Para análise das situações de bola parada recorreremos ao Software Videobserver, utilizando um sistema de observação adaptado de Teixeira, Loureiro e Sequeira (2015). A amostra englobou três contextos, Seleção Nacional Feminina Sub19, Seleção Distrital Feminina Sub16 da Associação Futebol de Leiria e Grupo Desportivo e Cultural de A-Dos-Francos.

Foram analisadas 212 Bolas Paradas em Treino e 121 em Competição, sendo que na Seleção Nacional Feminina Sub19 ocorreram 23 em Treino/Jogo Treino, na Seleção Distrital Feminina Sub16 existiram 143 em treino e 92 em competição, e por fim, no G.D.C. A-Dos-Francos verificaram-se 46 em treino e 29 em competição. Na generalidade, os contextos de Seleção são os que mais aproximam o Treino das Bolas Paradas para aquilo que será a ocorrência em Competição/Jogo Treino, sendo importante a sua operacionalização, algo que não se evidencia no Clube; o método de Treino das Bolas Paradas e a forma como são batidas em contexto de Clube não tem influência na forma como são executadas em Competição, contudo, nas Seleções este aspeto é verificado, tendo influência direta; por último, nos três contextos observados o insucesso prevalece, sendo que o Resultado Final é maioritariamente Sem Obtenção de Golo. Com o estudo concluímos que a operacionalização das Situações de Bola Parada em Treino não foi relevante para a concretização em Competição, existindo poucas situações com Obtenção de Golo no Processo Competitivo nos contextos em estudo, no entanto parece que no contexto onde o treino das bolas paradas foi mais consistente com a sua marcação em jogo, houve também maior sucesso. Assim pensamos ser importante dar continuidade a este tipo de estudos com uma amostra superior.

PERCEÇÃO HÁPTICA: PERCEÇÃO DE PROPRIEDADES FÍSICAS E FUNCIONAIS DE RAQUETAS DE BADMINTON EM CRIANÇAS

Diana Constantino¹, Catarina Santos¹, Ana Paula Seabra & David Catela¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

A perceção háptica permite a estimação de propriedades físicas (e.g., comprimento) e funcionais (e.g., centro de percussão) de um objeto (e.g., raqueta) através de mecanismos percetivos não-visuais. O objetivo do estudo foi o de verificar como crianças (N= 12, 9.83 ± 2.1 anos de idade, 4 meninas, 2 sinistrómanos) percecionavam a localização do centro de percussão e o comprimento de três raquetas de Badminton, com comprimentos (tamanho 2, 4 e 5) e pesos distintos, sendo que a mais pequena era a mais pesada. As estimativas de comprimento não se diferenciaram significativamente dos valores reais, mas as da localização de centro de percussão foram significativamente sobrestimadas para as raquetas 2 e 4. Entre raquetas a diferenciação só é significativa para o centro de percussão entre a mais curta e a mais comprida. As crianças usaram informação de raquetas diferentes para estimar uma propriedade comum; mas não houve associação de estimativas entre propriedades em cada raqueta. Através da perceção háptica, as crianças conseguiram detetar informação diferente numa mesma raqueta e associaram informação háptica específica das diferentes raquetas. O peso pode ter influenciado a estimativa das propriedades da raqueta menor. É necessário considerar peso da raqueta de badminton para crianças, de modo a assegurar uma perceção não visual mais afinada das suas propriedades físicas e funcionais.

Palavras-chave: Perceção Háptica; Crianças; Peso; Raquetas; Badminton.

PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES AQUÁTICAS NA ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

Nunes, H.¹; Louro, H.^{1,2} & Conceição, A.^{1,2,3}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

³Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

O processo de Adaptação ao Meio Aquático é um processo longo, onde o indivíduo passa por fases em que aprende e desenvolve as habilidades aquáticas. A primeira fase é aquela em que se dá o início às aquisições das habilidades motoras aquáticas básicas essenciais para a prática da natação em que estas têm a função de preparar o indivíduo para a seguinte etapa da natação, depois de terem adquirido determinadas habilidades os indivíduos transitam para uma nova fase em que estes começam por desenvolver as habilidades aquáticas fundamentais, nomeadamente: o equilíbrio, a flutuação, a respiração, a entrada na água, ação dos membros inferiores e superiores (Langerdorfer & Bruya, 1995).

O objetivo deste estudo consiste em criar uma ligação entre a passagem das habilidades aquáticas básicas para as habilidades aquáticas fundamentais, de forma ajudar os intervenientes e também os alunos, de modo haver uma progressão pedagógica no modelo de ensino-aprendizagem na adaptação ao meio aquático.

A metodologia do estudo é dividida num conjunto de progressões pedagógicas, estando compostas na seguinte maneira: a) temática, b) ação pedagógica, c) objetivos da tarefa, d) componentes críticas, e) consignas verbais e f) organização da aula, aplicado a crianças dos 6 aos 8 anos que se encontram num processo de adaptação ao meio aquático, de forma, a que estes possam prosseguir o seu desenvolvimento depois de terem adquirido e consolidado as destrezas aquáticas adquiridas de uma forma coerente.

Palavras-chave: Adaptação ao Meio Aquático, Habilidade Motoras Aquáticas, Progressões Pedagógicas.

PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O ENSINO DAS CHEGADAS NAS TÉCNICAS DE NADO

Fonseca, A. ¹; Louro, H. ^{1,2}; Conceição, A. ^{1,2,3}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

³Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

Uma prova de Natação Pura Desportiva pode ser decomposta em três momentos, são eles o momento da partida, o momento da viragem e o momento de nado propriamente dito (Hay & Guimarães, 1983; Hay, 1988; Absalyamov et al., 1989). Alguns autores, como Maglischo (2003), ainda descrevem um quarto momento, que será o momento da chegada à parede ao finalizar a prova. Estes segmentos são elementos decisivos para o alto desempenho dos nadadores.

O objetivo deste estudo centra-se na apresentação de uma proposta metodológica de ensino das chegadas para os diferentes estilos de nado (Mariposa, Costas, Bruços e Crol), no sentido de explorar a importância das chegadas nas provas de natação pois são um fator essencial no processo de ensino e na competição. Neste sentido, existem duas questões prévias que devem ser formuladas, antes da apresentação de qualquer programa de ensino/treino técnico: (i) qual o modelo técnico que se quer ver inscrito num determinado programa motor; (ii) qual a forma mais adequada de entender o processo de aprendizagem motora e desportiva, de forma a poderem ser inferidas as necessárias reflexões para a metodologia de ensino a aplicar. A metodologia do estudo é dividida num conjunto de progressões pedagógicas, estando compostas na seguinte maneira: a) descrição da tarefa, b) componentes críticas, c) critérios de êxito, d) variante facilidade e dificuldade. Assim, com este estudo, procuramos: (i) enquadrar numa forma conceptual, quer o modelo biomecânico geral condicionante da velocidade de nado; quer o complexo sistema de investigação biomecânica nas chegadas em natação sob a forma de princípios biomecânicos que deverão nortear a intervenção pedagógica ao nível do processo de ensino; (iii) operacionalizar estes princípios ao nível do processo de aprendizagem inicial e treino técnico chegadas em natação.

Palavras-chave: Chegadas, Técnicas de Nado, Progressões Pedagógicas.

RELAÇÃO ENTRE PARÂMETROS DE CICLO GESTUAL E DESEMPENHO EM NADADORES MASTER DE DIFERENTES ESCALÕES ETÁRIOS

Mário Espada^{1,2}, Teresa Figueiredo^{1,3}, Paulo Nunes¹, Ana Pereira^{1,4} & Dalton Muller Filho⁵

¹Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação

²Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana - Faculdade de Motricidade Humana

³Centro de Investigação em Qualidade de Vida - Instituto Politécnico de Santarém

⁴Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, GERON

⁵Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - UNESP, Bauru, Brasil

O desempenho na natação entra em declínio com o aumento da idade em ambos os géneros e diferentes distâncias de nado, situa-se aproximadamente em 0.6% por ano até ao balizamento etário 70-75 (Rubin e Rahe, 2010). Contudo, os estudos com esta população (maiores de 25 anos de idade) são escassos.

Aferir a relação entre desempenho, parâmetros do ciclo gestual e a idade em nadadores master.

22 nadadores masculinos participaram no estudo divididos em dois grupos no mesmo número (30-39 anos: 35.7±2.8 anos, 1.76±0.10 m, 72.1±12.7 kg e 40-49 anos: 45.2±2.2 anos, 1.70±0.09 m, 74.7±15.5 kg). Em piscina de 25 m, cada nadador completou 50 m máximos com partida dentro de água em nado crol. Registo cronométrico nos 50, 25 e 15 m (T_{50} , T_{25} , T_{15}) e parâmetros do ciclo gestual foram registados. Foi utilizado o Teste de Shapiro-Wilk para verificação da distribuição. Para comparação entre grupos foi utilizado o teste t de amostras emparelhadas ($p \leq 0.05$).

Não se verificaram diferenças significativas entre grupo de nadadores mais novos e mais velhos no desempenho (respetivamente, T_{15} 10.6±1.3 vs. 10.8±1.6; T_{25} 19.1±2.9 vs. 18.8±2.8; T_{50} 38.7±6.9 vs. 38.2±6.5 segundos), o mesmo foi verificado para distância de ciclo (respetivamente, 1.99±0.031 vs. 1.87±0.40; 1.85±0.29 vs. 1.79±0.40; 1.83±0.29 vs. 1.77±0.43 m.ciclo⁻¹) e frequência gestual (7.7±1.2 vs. 8.3±1.5; 13.8±2.0 vs. 14.5±2.7; 27.9±4.1 vs. 29.5±6.0 ciclos.m⁻¹). Apenas a frequência gestual se revelou correlacionada com o T_{25} e T_{50} no grupo 40-49 anos de idade (respetivamente, $r=0.64$ e $r=0.73$, $p < 0.05$)

É importante os treinadores e nadadores assumirem a importância dos parâmetros do ciclo gestual no processo de treino no escalão master, fator condicionante do sucesso desportivo na natação.

Palavras-chave: Natação, Master, Desempenho, Parâmetros Ciclo Gestual

SELEÇÃO DESPORTIVA: IDADE RELATIVA VS. MATURAÇÃO SEXUAL NA CONSTITUIÇÃO DE EQUIPAS A & B, DO ESCALÃO SUB 15 EM FUTEBOL

Alexandre Martins¹; Bárbara Pragana¹; Daniela Pereira¹; Nuno Lopes¹; Pedro Roma¹ & David Catela¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

O conceito de idade relativa resulta da tendência dos jogadores nascidos mais cedo terem predomínio nas equipas desportivas (Barnsley, 1988). Este fenómeno, baseado num critério cronológico, oculta variáveis extrínsecas, como a maturação biológica (Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2004), mais assertivas para um processo de seleção desportiva.

Verificar qual a distribuição de praticantes em equipas A e B, com base nas variáveis idade relativa e maturação sexual.

A amostra compôs-se de 55 jovens do sexo masculino ($13,65 \pm 0,53$ anos de idade), pertencentes às equipas A e B de dois clubes. Foram recolhidas data de nascimento, estágio de maturação sexual com base nos pêlos axilares (Filin & Volkov, 1998) tempo nos testes de velocidade 30m e vai-e-vem em 5,5m (Seabra & Catela, 1998) e frequências cardíacas em repouso e após estes testes. Para análise dos dados recorreu-se à frequência relativa e ao coeficiente de correlação de Spearman. Para comparação entre grupos recorreu-se ao teste Kruskal Wallis. Nas equipas A há uma maior frequência relativa de atletas nascidos no primeiro trimestre (69,6%), que nas equipas B só encontra valor aproximado no terceiro e quarto trimestres (54,5%); mas, nas equipas A também há uma maior frequência relativa de atletas no estágio 2 dos pêlos axilares (72,7%), a qual nas equipas B se encontra no estágio 0 dos pêlos axilares (56,7%). Foi encontrada uma tendência de associação entre estágio de maturação e frequência cardíaca em repouso ($\rho = 0,240$, $p = 0,08$). Nos testes de velocidade não há diferença significativa entre atletas seja quando organizados por estágio de maturação sexual ou por trimestre de nascimento.

Com base na idade cronológica, a distribuição relativa dos atletas nas equipas A e B confirma o conceito de idade relativa, isto é, há uma tendência para colocar na equipa principal os jogadores mais velhos. Uma explicação alternativa é que esta distribuição se deva a um mais avançado estágio de maturação, por ventura favorecedor de melhor prestação física. No entanto, a ausência de diferença significativa entre atletas nos resultados dos testes de velocidade revelam que o período crítico da maturação sexual ainda não chegou, o que é sustentável por não haver atletas no estágio de maturação 3. A não haver outros fatores que sustentem este padrão de seleção desportiva, e.g., experiência competitiva ou qualidade técnico-tática dos atletas, consideramos necessário um cuidado mais afinado e fundamentado nos critérios de constituição das equipas A e B neste escalão de formação desportiva.

TÉCNICA DE INVESTIGAÇÃO QUALITATIVA: ETCI

Rui Resende¹

¹Instituto Politécnico da Maia

¹GIDES – Grupo de Investigação para o Desporto, Educação e Saúde

Com a prática da lecionação de metodologia qualitativa a alunos que a iniciam, deparamo-nos inúmeras vezes, com as dificuldades que estes têm em compreender os seus contornos e em realizar de forma autónoma uma investigação com recurso a esta metodologia.

Este artigo pretende expor um conjunto de procedimentos que ilustrem os passos a serem percorridos para levar a bom porto uma investigação qualitativa, através de entrevistas semiestruturadas, e assim melhorar a fiabilidade do processo de investigação. A esta técnica de tratar dados não estruturados denominamos pelo acrónimo ETCI (Entrevista, Transcrição, Categorização e Interpretação). Este propósito advém, de acordo com Amado (2014), de que “à universidade compete não só fazer ciência como também ensinar a fazê-la, capacitando o aluno nas habilidades e procedimentos necessários a torná-lo um consumidor crítico do conhecimento e um potencial gerador de mais conhecimento” (p. 39). Este guião para a realização de uma investigação qualitativa tem como intuito iniciar os investigadores nesta metodologia dotando-os dos passos necessários para a levar com sucesso até ao seu termo.

A DANÇA COMO CONTRIBUTO PARA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS E NÃO INSTITUCIONALIZADOS

Isabel Varregoso^{1,2}, Rita Machado^{1,2} & Marisa Barroso^{1,2}

¹CIEQV – IPL | IPS

²Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto politécnico de Leiria

A dança envolve exercitação e recreação, com contributo importante a nível físico, psicológico, social, expressivo e comunicativo e com estratégia preventiva para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida do idoso (Beal & Berryman-Miller, 1988; Varregoso, 2010; Machado, 2015). A qualidade de vida é multidimensional, embora nos idosos seja encarada como um sinónimo de funcionalidade, autonomia e independência (OMS, 2002; Comprido, 2013).

Pretendeu-se verificar o efeito de aulas de dança no bem-estar e nas atividades do quotidiano de idosos institucionalizados e não institucionalizados.

Amostra: 22 idosos Institucionalizados (GI); 32 Não Institucionalizados (GNI), ambos os sexos. Instrumento: Questionário de Satisfação com as Aulas (Comprido, 2013). Análise descritiva e inferencial ($p \leq 0,05$).

Resultados gerais aglomerando as percentagens totais das opções *Satisfatoriamente* e *Muito* para o GI e GNI, face à questão - “*considera que as atividades de dança realizadas ao longo destas aulas contribuíram para*”: 98% sentir bem-estar; 96% se divertir/distrair; 96% se sentir mais apto; 95% reforçar as suas qualidades; 93% se sentir mais ativo; 93% melhorar o seu estado de saúde; 91% libertar emoções/ansiedades; 90% melhorar a sua condição física; 88% realizar as tarefas do dia-a-dia com menos esforço; 87% se sentir mais capaz nas atividades quotidianas; 83% se sentir mais satisfeito/a consigo mesmo/a; 81% se relacionar socialmente; 80% se sentir mais positivo com a 51% ter menos dores.

O impacto das aulas foi positivo em relação à forma como os idosos se sentiram com a prática da dança no que respeita ao bem-estar psicossocial e nas atividades quotidianas, uma vez que nas 17 categorias avaliadas, a maioria das respostas se situaram nas opções *Satisfeito* e *Muito Satisfeito*. Os resultados mostram uma relação direta entre a intervenção e o conhecimento das variáveis essenciais relacionadas com os idosos e à sua qualidade de vida.

ACTIVE GAMER: PROJECT FOR CHANGING BEHAVIOR PROGRAM IN ORDER TO COUNTER THE DANGERS OF SEDENTARY BEHAVIORS RELATED TO SCREENS AND VIDEOGAMES

Nuno Curado¹, Susana Alves^{1,2} & Diogo Monteiro¹

¹Sport Sciences School of Rio Maior – (ESDRM-IPSANTARÉM)

²Research Center in Life Quality (CIEQV)

According to World Health Organization (2009), sedentary lifestyle is the 4th biggest world mortality risk (6%) and the 5th bigger precursor of incapacity in the post-industrialized world (Jenkins, 2007). Researches made in Europe, Canada and USA showed that children and adolescents spend an average of 8-9 hours a day in sedentary behaviors, more than 50% of the time they are awake, mainly on TV, computer and videogames (Colley et al., 2011; Matthews et al., 2008; Verloigne et al., 2012). Tremblay et al. (2011) verified that excessive screen behaviors (>2 hours a day) are associated with unfavorable body composition, physical fitness reduction, self-esteem reduction, pro-social behavior reduction and a decrease of academic results, in children and adolescents aged between 5-17 years old. Interrupting sedentary behaviors is a promising prevention strategy for reducing cardiometabolic risk and to counter sedentary dangers (Owen et al., 2011; Belcher et al., 2015; Healy et al., 2008). This program is focused on gamers (>2 hours playing per day) aged between 12-18 years old, and the goal is to successfully join this sedentary behaviors, happiness, well-being and health, showing how to counter the dangers of screens behaviors. The program is based on Self Determination Theory (SDT: Deci & Ryan, 1985), providing the necessary information about this issue and several tools and activities, promoting the fulfillment of the three Basic Psychological Needs (autonomy, competence and relatedness) and the autonomous motivation, which leads to better motivation, well-being and adherence. Its duration is 6 months, assessing the target group at the beginning and at the end of it with Basic Psychological Needs Exercise Scale (Moutão et al., 2012) and BREQ (Palmeira, Teixeira & Markland, 2010). It is expected to change the target group lifestyle in a healthier way, adopting new manners while they are on the sedentary behaviors.

ANÁLISE CINEMÁTICA NO EXERCÍCIO “SIT-UP” EM DIFERENTES DIMENSÕES DA BOLA SUÍÇA

Francisco, R.¹; Ferreira, C.¹; Louro, H.^{1,2}; Branco, M.¹& Conceição, A.^{1,2,3}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

³Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

O Exercício “sit up” é fundamental no desenvolvimento da musculatura abdominal, que consiste no movimento de flexão do tronco, partindo da posição de deitado até a posição de sentado (Correia, 2012). OBJECTIVOS: Este estudo tem como principal objetivo verificar quais as diferenças cinemáticas na realização do exercício “sit up” para a execução com diferentes dimensões da bola Suíça, ou seja, verificar qual a forma mais adequada de realizar o exercício “sit-up” na bola suíça.

Este estudo de carácter experimental teve como amostra um sujeito jovem adulto, do sexo masculino com peso de 60kg e 170cm de altura com experiência em treinar com bolas suíças. Através desta análise podemos verificar através da bola suíça de 55cm, 65cm e 75cm a instabilidade ao nível de pélvis, que nos dá indicação da instabilidade técnica e a variação do ângulo entre a coxa e a perna que é um requisito essencial para a realização deste exercício. A análise foi realizada através do software Ariel Performance Analysis System que nos permitiu relacionar algumas variáveis cinemáticas (ângulos, deslocamentos e posições).

Ao analisarmos os deslocamentos da pélvis, que é um indicador de instabilidade pode-se verificar que esta é decrescente da bola de 55cm para a bola de 75cm. Quando analisamos o ângulo entre a coxa e a perna nas diferentes bolas verificamos que é na de 55cm onde existe maior aproximação ao ângulo de 90º.

Com base neste estudo recomendamos a utilização da bola de 55cm para o sujeito analisado, embora seja a bola que apresenta maior instabilidade é a bola que permite ao sujeito maior aproximação do ângulo de 90º entre a coxa e a perna que é um requisito para uma boa realização neste exercício em prol de uma boa prevenção de lesões (Pesqueira, 2004), e tendo em conta ser um praticante experiente a instabilidade pode ser essencial para um aumento de intensidade nos treinos.

ANÁLISE DE RECORRÊNCIA NO CONTROLO POSTURAL DE CRIANÇAS COM PARALISIA CEREBRAL

Cristiana Mercê¹; Marco Branco¹; Pedro Almeida¹; Daniela Nascimento¹; Juliana Ferreira¹ & David Catela¹

¹Instituto Politécnico de Santarém Escola Superior de Desporto de Rio Maior

A paralisia cerebral (PC) consiste num grupo de desordens de movimento e postura devido a uma atividade cerebral limitada (Hadders-Algra, 2014). Sendo esta a desordem motora mais comum entre crianças (Herskind, Greisen, & Nielsen, 2015).

O objetivo consistiu em analisar e comparar o controlo postural sentado de crianças com PC na seguinte sequência de tarefas: i) estar simplesmente sentado/a (*baseline*); ii) observar a modelação de uma bola de plasticina; iii) moldar uma bola de plasticina; e, iv) idem iii) com olhos fechados.

A amostra foi composta por 5 crianças de ambos os sexos, com uma média de 12±1 anos de idade, e paralisia cerebral de níveis I e II (Elliasson et al., 2006).

Os dados foram captados a 240 Hz nos seguintes pontos: vértex e C7, para análise cinemática (*Kinovea*) e análise de recorrência (Weber & Zbilut, 2005).

Comparativamente com a condição i), na condição ii) as crianças tornaram-se mais determinísticas (%DET), periódicas (*meanline*) e complexas (entropia) mas, menos estáveis (*maxline*). Na condição iii), as crianças revelam-se menos determinísticas, periódicas, estáveis e complexas no ponto C7; no ponto vértex foram mais determinísticas, periódicas, estáveis e complexas. Na condição iv), as crianças revelam-se menos determinísticas, periódicas, estáveis e complexas, exceto no vértex, onde revelaram maior estabilidade, periodicidade e complexidade.

A introdução de um foco visual (condição ii) provocou um reajuste postural com aumento de determinismo, periodicidade e complexidade, provavelmente resultante da atividade dos neurónios espelho.

Ao desempenhar uma tarefa motora funcional (condições iii) e iv)) o ponto C7 aproximou-se da *baseline* e vértex revelou-se mais periódico, estável e complexo. O reajuste postural ancorou-se assim na fixação da cabeça e libertação do tronco, com possível aumento de graus de liberdade neste último.

AUTO-EFICÁCIA E FREQUÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA EM PRATICANTES DE GINÁSIO

Ana Santos¹, António Silva¹, João Cardoso¹, Carlos Silva¹ & Pedro Teques¹

¹Instituto Politécnico de Santarém- Escola Superior de Desporto de Rio Maior

O propósito do presente estudo foi examinar a relação entre a auto-eficácia e a frequência de atividade física em praticantes de ginásio. A autoeficácia foi calculada com base na perceção das suas capacidades que o inquirido tem para realizar um programa de treino, com frequência de 3 vezes por semana com duração de 30 minutos por sessão, durante 6 meses. Por sua vez, a frequência da atividade física corresponde ao número de vezes que o praticante realiza exercício (vigoroso, moderado ou leve) por semana. Deste modo, partimos do pressuposto que elevados níveis de autoeficácia coincidem com uma maior frequência na prática de atividade física. Para o efeito, foram inquiridas 61 pessoas (30 do sexo masculino e 31 do sexo feminino) com idades compreendidas entre os 18 e os 50 anos oriundas das zonas de Lisboa, Rio Maior e Pombal. As análises aos dados indicam que a auto-eficácia para a realização de exercício relaciona-se positivamente com a frequência regular de atividade física vigorosa. Em suma, os resultados parecem reforçar a literatura da especialidade, indiciando a importância do sentimento de eficácia dos praticantes para a prática regular de atividade física

BICICLETA E QUALIDADE DE VIDA NAS CIDADES

Vítor Milheiro^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

O objetivo deste estudo foi identificar as principais medidas que os países amigos da bicicleta tem vindo a implementar com a finalidade de devolver as cidades às pessoas e de provocar melhorias na qualidade de vida dos seus cidadãos.

Nas cidades onde nas últimas décadas a bicicleta passou a ser elemento integrante e fulcral no desenho urbano, em resultado da adoção de políticas de incentivo à utilização da bicicleta em detrimento dos meios motorizados, as estatísticas tem mostrado um progressivo aumento do número de ciclistas utilitários e de lazer, com evidentes benefícios para os indivíduos, para a sociedade e para o ambiente.

A constante monitorização das políticas de incentivo ao uso da bicicleta tem servido de base à publicação de variada literatura sobre este assunto. A análise destes trabalhos permitiu-nos identificar as principais medidas que nas cidades amigas da bicicleta tem conduzido ao aumento da utilização da bicicleta enquanto meio de transporte e de lazer. Entre essas medidas destacamos a redução da capacidade de estacionamento automóvel no centro das cidades, a redução do número de faixas destinadas aos veículos automóveis, a criação de faixas específicas para os ciclistas, a implementação de medidas ativas e passivas de abrandamento da velocidade dos carros, a criação de estacionamentos adequados e seguros, o envolvimento das empresas disponibilizando balneários e estacionamento seguro aos seus empregados, a integração da bicicleta com outros meios de transporte e a facilitação do transporte das bicicletas nos transportes públicos.

Este trabalho permitiu-nos concluir que nas cidades onde nos últimos anos tem sido implementadas medidas efetivas de incentivo à utilização da bicicleta, diminuiu a poluição e o ruído, há menos engarrafamentos e são evidentes as melhorias na saúde e na qualidade de vida dos cidadãos.

Palavras-chave: bicicleta, ciclistas, qualidade de vida, cidades.

BOAS PRÁTICAS NOS FATORES DE RISCO EM DESPORTOS DE NATUREZA

Henrique Frazão¹ & Luís Carvalhinho^{1,2,3}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Centro de Estudos em Educação, Tecnologia e Saúde (CI&DETS)

³Grupo de Investigação em Turismo (GITUR)

Nas atividades de desportos de natureza, a segurança absoluta não existe, já que está limitada pelas pessoas que as enquadram, pelos equipamentos usados e pelas características voláteis da natureza. A segurança representa um mecanismo pedagógico multidimensional que consegue identificar e evitar situações desnecessárias como acidentes, lesões ou avultadas perdas (Fuller, 2004), objetivando-se a identificação de riscos possíveis que podem vir a ocorrer durante uma qualquer atividade na natureza (Dimitriadi, 2006). Entendemos que uma reflexão e discussão sobre estas causas catalisa avultado conhecimento, permitindo aos profissionais da área dos Desportos de Natureza adotarem mecanismos profiláticos na mitigação do risco. Os riscos ou potenciais riscos agrupam-se em três categorias: fatores associados aos recursos humanos, fatores associados ao meio envolvente e fatores associados aos equipamentos e materiais (Almeida e Silva, 2009).

Assim, pretende-se identificar os fatores de risco relacionados com a segurança, entendendo que estes podem ser trabalhados no sentido de poderem constituir uma referência pedagógica para a mitigação do risco e por consequência, a diminuição ou ausência de acidentes. Para a realização desta comunicação, foi elaborada uma revisão da literatura e sintetizadas as tendências apresentadas por vários autores.

Verifica-se que, segurança e risco, surgem em assustadora sincronia. Se as atividades de desportos de natureza forem enquadradas por técnicos com credibilidade para intervir, para alertar para o rigor, para fiscalizar e sobretudo para formar, naturalmente, que as atividades terão maiores índices de segurança. Por outro lado, o risco passa a ser minimizado e a segurança eleva-se significativamente quando, a qualidade, a utilização e a manutenção dos materiais é assegurada. O conhecimento e contexto dos locais das atividades revelam-se de primordial importância para manter as atividades de natureza num nível de risco aceitável e tolerável.

Palavras-chave: Fatores de Risco, Segurança, Desporto de Natureza.

COMPARAÇÃO DE MÉTODOS DE MEDIÇÃO ANTROPOMÉTRICA DA MÃO: CONTORNO EM PAPEL MILIMÉTRICO VS. CRAVEIRA EM ACIDENTES ANATÓMICOS

Sarmento, A.¹, Caldeira, C.¹, Martinho, L.¹, Seabra, A. P.¹ & Catela, D.¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Nos desportos que envolvem pega de objeto existe a preocupação em analisar a relação entre dimensões antropométricas e eficiência na execução dos gestos técnicos (Coronado & González, 2013; Arias, 2012; Fallahi & Jadidian, 2011; Debanne & Laffaye, 2011; Colón & González, 2009; Zapartidis et al, 2009; Clerke, Clerke, & Adams, 2005, Burton & Welch, 1990). Nos vários estudos revistos, as técnicas de medição das características antropométricas da mão é variada, como a partir do contorno da mão em papel milimétrico (Coronado & González, 2013), ou através de medição direta na própria mão (Coronado & González, 2013; Debanne & Laffaye, 2011; Fallahi & Jadidian, 2011; Zapartidis et al, 2009; Clerke, Clerke, & Adams, 2005). Pretendeu-se verificar se existia diferença significativa entre duas técnicas de medição da mão: i) a partir de contorno em papel milimétrico; e, ii) com compasso antropométrico, diretamente na mão com base em acidentes anatómicos. A amostra é constituída por 19 crianças com idades compreendidas entre os 7 e os 8 anos ($7,47 \pm 0,513$) sendo que 9 (47,4%) são do sexo masculino e 10 (52,6%) do sexo feminino. As crianças foram medidas individualmente na mão dominante, com base no protocolo Visnapuu e Jürimäe (2007), para a medição da postura da criança, na obtenção de várias medidas antropométricas como o comprimento e amplitude da mão (Coronado & González, 2013; Debanne & Laffaye, 2011; Fallahi & Jadidian, 2011; Zapartidis et al, 2009). Foi empregue o teste Shapiro-Wilk para estimativa da normalidade da distribuição dos dados, e, conseqüentemente, o teste *t* de pares para comparação entre medições, através do programa IBM SPSS Statistics 20. Os resultados revelam diferenças significativas em 5 das 6 medidas, sendo as medidas obtidas por medição direta com compasso mais conservadoras que as por contorno da mão em papel milimétrico. Dada a necessidade de uma maior aproximação às dimensões reais da mão das crianças para melhor adequação dos materiais desportivos aos seus constrangimentos morfológicos, consideramos que a obtenção de medidas da mão através de contorno da mesma em papel milimétrico não deve ser empregue, devendo dar-se exclusiva preferência à medição direta na mão.

EFEITO DA RESPIRAÇÃO ABDOMINAL LENTA NA FREQUÊNCIA CARDÍACA E NA PRESSÃO ARTERIAL EM IDOSOS

Ana Bento¹, Ana Carvalho¹, Francisco Pedreira¹, Eliana Violante¹, António Brito¹ & David Catela¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

A respiração lenta aumenta a sensibilidade barorreflexa em adultos maduros e idosos (Gerritsen et al., 2000). A respiração predominantemente abdominal, de 6 ciclos por minuto, com uma proporção de 1:2 entre inspiração e expiração também favorece a sensibilidade barorreflexa em hipertensos primários (Reyes Del Paso et al., 2006). Frequências respiratórias (FR) de 4 e 6 ciclos por minuto resultam numa redução significativa da frequência cardíaca (FC) comparativamente com a verificada a uma FR de 14 ciclos por minuto (Song & Lehrer, 2003). O objetivo deste estudo foi verificar como idosos (N=8, 81,0±8,88 anos de idade, 5 mulheres) responderiam em termos de FC e pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) quando aprenderam respiração predominantemente abdominal e lenta (RA), sem imposição de FR, que no entanto se revelou significativamente inferior (Z=2,758, p<0,01) na RA (7,94±1,06) comparativamente com a em repouso (8,94±0,93). Os participantes reduziram significativamente (Z=16,118, p<0,0001) a FC na RA (76,81±6,57) comparativamente com a em repouso (79,88±7,38), bem como a PAS (Z=2,349, p<0,02) na RA (141,03±19,73) comparativamente com a em repouso (144,66±21,06), tendo ainda aumentado significativamente a PAD (Z=2,546, p<0,02) na RA (66,63±7,64) comparativamente com a em repouso (79,88±7,38), o que teve como consequência uma redução significativa do intervalo PAS-PAD (Z=2,844, p<0,005) na RA (71,88±18,01) comparativamente com a em repouso (78,03±19,48). Os resultados revelam que com uma FR entre 6 e 8 ciclos por minuto predominantemente abdominal tem efeitos benéficos na PA e na FC em idosos.

Palavras-chave: Respiração Abdominal; Idosos; Frequência Cardíaca; Pressão Arterial.

EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO DE LONGA DURAÇÃO NO CONTROLO GLICÉMICO DE INDIVÍDUOS PORTADORES DE DIABETES MELLITUS DO TIPO 2

Pedro Magalhães¹; Nuno Pimenta² & José Alberto Duarte³

¹Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação

²Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

³Faculdade de Desporto, Universidade do Porto

Os efeitos benéficos da prática regular de exercício físico na melhoria do controlo glicémico em doentes com diabetes *mellitus* do tipo 2 (DM2) estão relativamente bem documentados na literatura, nomeadamente em programas de curta duração (4 a 16 semanas). Menor consenso existe sobre a influência dos efeitos no longo prazo.

No presente estudo, procurou-se avaliar os efeitos de um programa de exercício físico regular de longa duração no controlo glicémico e na resistência à insulina, em doentes com DM2 do Centro de Saúde de Bragança.

A amostra foi constituída por um grupo de referência (GR) (n=102, 53 mulheres e 49 homens, idade média de 65,1±8,7 anos) e um grupo de intervenção (GI) (n=23, 15 mulheres e 8 homens, idade média de 63,7±6,9 anos), todos com DM2 diagnosticada. Os indivíduos do GI foram sujeitos a um programa de exercícios de longa duração (32 meses), predominantemente aeróbio (caminhada a $\pm 6 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$ e exercícios de hidroginástica), 5 vezes por semana (4 sessões em meio terrestre e 1 em meio aquático por semana), com uma duração de 55 minutos por sessão. Foram realizadas avaliações de 4 em 4 meses, num total de 9. Os elementos do GR não participaram em nenhum programa de exercícios, tendo sido avaliados apenas 1 vez.

Entre cada momento de avaliação, foi observado um efeito significativo do programa na redução dos valores médios da glicemia de jejum [$-0,119 \text{ mmol}\cdot\text{L}^{-1}$ (IC 95%: $-0,193 - -0,046$)], da resistência à insulina (*homeostasis assessment model insulin resistance* – HOMA-IR) [$-0,080$ unidades (IC 95%: $-0,142 - -0,019$)] e da glicemia crónica (hemoglobina glicada A1c – HbA1c) [$-0,073\%$ (IC 95%: $-0,130 - -0,016$)]. Foi também identificada uma associação direta e significativa da assiduidade ao programa nas reduções da glicemia de jejum, da insulina de jejum, do HOMA-IR e da HbA1c.

O programa de exercício, mantido no longo prazo, consistiu numa forma auxiliar de tratamento segura e eficaz na melhoria do controlo glicémico.

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE CAMINHADA NOS FATORES DE RISCO DE QUEDA EM IDOSOS: EQUILÍBRIO, FORÇA E AGILIDADE – RESULTADOS PRELIMINARES

Monteiro, L.¹; Ramalho^{1,4}, F.; Morgado, S.^{1,2} & Bento, T.^{1,3}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Centro de Investigação e Qualidade de Vida/Instituto Politécnico de Santarém (CIEQV)

³Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)/Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

⁴Neuromechanics of Human Movement group, Interdisciplinary Centre for the Study of Human Performance (CIPER), FMH-UL

A participação em programas de exercício controlado parece ser uma boa forma de combater os fatores de risco de queda intrínsecos e com a população cada vez mais envelhecida é importante o seu combate para que haja melhor qualidade de vida do idoso.

O objetivo foi avaliar os efeitos de um programa de caminhada nos fatores de risco de queda em idosos, concretamente no equilíbrio, força e agilidade.

A amostra foi constituída por doze idosos, dois do sexo masculino e dez do sexo feminino, apresentando idades compreendidas entre os 62 e os 83 anos. Os participantes foram agrupados num grupo experimental e acompanhados por um profissional de exercício uma vez por semana durante sessenta minutos, e avaliados em três momentos distintos (Outubro; Janeiro; Junho). Das avaliações constaram testes de aptidão funcional e atividade física.

O questionário de atividade física indicou que entre os momentos 1-2 existiram diferenças na atividade física praticada durante o dia-a-dia, verificando-se aumentos nos valores do score de atividade física vigorosa, caminhada, movimento e posição bípede. No score da posição sentada, registou-se uma ligeira diminuição demonstrando assim menor sedentarismo nos participantes. Na utilização do pedómetro conseguimos observar que a maioria dos sujeitos entre o momento 1-2 houve um aumento do número de passos dados. Na análise longitudinal constatou-se que a evolução positiva registada nas médias da variável Marcha, que apresenta um valor inicial de $88,25 \pm 19.4$ ciclos para final de $100,5 \pm 23.30$ ciclos, ($0.026 \leq 0.05$).

Dos resultados obtidos podemos constatar que o programa de caminhada ao ser aplicado na população idosa regista resultados positivos em alguns fatores de risco de queda. A atividade física aumenta e a capacidade cardiorrespiratória melhora, fazendo assim com que a haja melhoria ao nível da qualidade de vida de cada idoso, tendo em conta a correção do sedentarismo.

ENVELHECIMENTO ATIVO: EFEITOS DA PRÁTICA DO KARATE AO LONGO DA VIDA SOBRE A ATIVIDADE NEUROMUSCULAR DO TREM INFERIOR.

António Vences de Brito^{1,2,3,4}, Mário Rodrigues^{1,2,3}, Wojciech Jan Cynarski^{4,5} & Carlos Gutiérrez García^{4,6}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

²Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

³Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

⁴International Martial Arts and Combat Sports Scientific Society—IMACSSS, Poland

⁵Faculdade de Educação Física. Universidade de Rzeszów, Poland

⁶Departamento de Educação Física e Desporto. Faculdade de Ciências do Desporto. Universidade de León. Spain

O envelhecimento leva a um declínio geral das funções do corpo e que afeta a qualidade de vida. A prática de atividade física e de desporto é recomendada como um meio para atenuar o impacto do processo de envelhecimento. O objetivo deste estudo foi identificar, analisar e avaliar os efeitos do processo de envelhecimento na atividade neuromuscular em praticantes de karate. Foram estudados dois grupos de praticantes de karate, cinto negro do sexo masculino. Um com nove karatecas com mais de 50 anos de idade e outro com 21 karatecas com idade entre 20-30 anos. Foi recolhido o eletromiograma relativo à atividade neuromuscular em cinco músculos do membro inferior quando os karatecas executaram um pontapé frontal, o *mae geri*, num alvo fixo.

Os resultados mostraram a existência de dois períodos distintos de atividade muscular na execução do *mae-geri* em todos os karatecas. Algumas diferenças foram encontradas entre os grupos, relativamente à intensidade de contração dos músculos estudados através da média das raízes quadradas (*root mean square – RMS*), assim como no intervalo de tempo que mediava o início da ativação dos músculos agonistas e os seus antagonistas, ou seja, *delay* intermuscular, e nos períodos de co contração entre músculos agonistas e antagonistas. Essas diferenças refletem a ação do envelhecimento sobre a atividade neuromuscular na execução do *mae-geri* nos karatecas mais velhos. Todavia, os resultados evidenciam também que a prática continuada do karate ao longo da vida pode preservar a qualidade da atividade neuromuscular nos praticantes mais velhos, nomeadamente ao nível do trem inferior, facto que tem reflexo na manutenção do equilíbrio ortostático e no deslocamento.

ESCALA CORPORAL: ESTUDO EXPLORATÓRIO SOBRE INTERAÇÃO ENTRE DIÂMETRO DA BOLA E DA ALTURA POPLÍTEA NO EXERCÍCIO “SIT UP”

Francisco, R.¹; Branco, M.& Catela, D.¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

O conceito de escala corporal baseia-se na premissa de um padrão de ação motora decorrer da interação entre constrangimentos morfológicos do executante e constrangimentos físicos do objeto usado (Fajen, Riley & Turvey, 2009). O exercício “Sit Up” é um dos primordiais no desenvolvimento da musculatura abdominal, através da flexão do tronco, partindo da posição de deitado até a posição de sentado (Correia, 2012) e requer um posicionamento postural sobre e a interação com uma bola de dimensões selecionáveis, em função da altura do executante (ACSM, 2011)

Como o conceito de escala corporal dá prevalência aos segmentos corporais diretamente envolvidos na interação com o objeto, fomos verificar qual a estabilidade articular do joelho e as oscilações ilíacas, durante a execução do Sit Up, em função do diâmetro da bola e do comprimento poplíteo do executante. Fomos também verificar se existe concordância entre estabilidade articular e postural e a perceção de conforto por parte de executante.

A amostra compôs-se de um praticante experiente, do sexo masculino com peso de 60kg e 46,5cm de altura poplítea. Foram usadas as bolas de dimensão referência (55cm, 65cm, 75cm), da marca FitBall, modelo Burst Resistant Quality. Os dados foram analisados cinematicamente através do programa Ariel Performance Analysis System, através de 2 câmaras de filmar digital comum com capacidade de gravação a 240 Hz, marca Casio, modelo Excilim HS EX-ZR200. A perceção de conforto foi obtida a partir de uma escala visual analógica.

Os deslocamentos da pélvis foram decrescentes da bola de 55cm para a bola de 75cm, e em concordância com a perceção do conforto do executante. A variação do ângulo articular do joelho foi menos ampla na execução com a bola de 55cm de diâmetro, a qual é coincidente com uma maior aproximação ao ângulo articular de 90°, o qual resulta de uma menor diferença entre a diâmetro da bola e a altura poplíteo do executante, comparativamente com as outras bolas. A maior aproximação do ângulo de 90° para o ângulo articular do joelho é um requisito essencial para uma boa realização técnica do Sit Up e para a prevenção de lesões (Pesqueira, 2004). Os resultados deste estudo revelam que a perceção de conforto do executante pode não ser o melhor critério para a escolha individual do tamanho de bola, e que uma razão aproximada de 1 entre diâmetro de bola e comprimento poplíteo é um bom candidato para essa escolha, na lógica do conceito de escala corporal, em alternativa ou em complemento às recomendações conhecidas que se baseiam na altura do praticante.

ESCOLA ATIVA - IMPLEMENTAÇÃO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM CRIANÇAS DO 1.º CICLO NOS CONCELHOS DE RIO MAIOR, SANTARÉM E TORRES VEDRAS. ESTUDO TRANSVERSAL SOBRE O PADRÃO DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL

Carina Santos¹; Jil Ferreira & Rita Santos Rocha¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

O presente estudo teve como objetivos gerais: 1) Implementação de um programa de exercício físico, que visa complementar os programas escolares existentes nas áreas da atividade física e educação física; 2) Avaliação transversal dos níveis de prática de atividade física infantil e composição corporal; 3) Avaliação do contributo do programa para a alteração do padrão de atividade física infantil e composição corporal (estudo longitudinal); e 4) Promoção da prática de atividade física e desportiva. O programa Escola Ativa foi apoiado pelo Programa Nacional de Desporto para Todos do Instituto Português do Desporto e Juventude, tendo sido desenvolvido pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém. Este programa foi implementado a nível regional, nos Concelhos de Rio Maior, Santarém e Torres Vedras, dentro do calendário escolar do ensino básico. A amostra do estudo transversal foi constituída por 250 crianças, de ambos os géneros, com idades entre os 6 e os 11 anos, a frequentar o 1.º ciclo do ensino básico. O padrão de atividade física foi avaliado através do questionário *Quantification de l'Activite Physique en Altitude Chez le Enfants* (QAPACE). A composição corporal foi avaliada através das técnicas de medição descritas pela International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK). Foi utilizada a análise estatística descritiva para apresentar os dados recolhidos no *baseline*. Verifica-se que as crianças são pouco ativas apresentando excesso de peso. Atendendo aos resultados obtidos no estudo piloto, o programa tem potencial para melhorar estes indicadores e constituir-se como uma mais-valia na formação das crianças.

ESTUDO EXPLORATÓRIO MOTIVAÇÃO EM ATLETAS DE ULTRA TRAILRUNNING

Pinto, N.¹; Proença, A.¹; Pinto, D.¹; Bernardino, S.¹; Matias, V.¹; Teques, P.¹& Silva, C.¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Desporto Rio Maior

O Trailrunning tem tido uma evolução exponencial quer a nível nacional quer internacional, interessando por isso explorar a vertente psicológica associada à modalidade e em particular às ultradistâncias. O Trail Running pode ser definido como uma corrida pedestre na Natureza (Shevels, 2010). É ultra-trail quando excede 42 km definido pela Associação Internacional de Trail Running (ITRA, 2012). Os aspetos emocionais podem levar um atleta a controlar situações específicas, devido a características pessoais internas que o predispõem para tanto. A “resistência psicológica” é um fator determinante para que o atleta maratonista alcance sucesso em provas de resistência e representa um fator psicológico relevante em momentos importantes no campo do desporto, especialmente em relação às provas de resistência (Augusto, 2010). Neste estudo pretendeu identificar-se, em atletas portugueses de Ultra *Trailrunning*, quais os tipos de motivação utilizadas para superar as dificuldades. Recorreu-se a metodologia qualitativa por entrevistas semiestruturadas. Participaram no estudo 6 atletas (n= 6), 4 género Masculino e 2 género Feminino, média de idade 40.5 ± 11.1, praticantes de Ultra trailrunning. Os resultados revelaram que estes atletas têm motivação intrínseca focada em objetivos pessoais e elevados níveis de determinação e de superação face a esses objetivos e a persistência e determinação em cumprir e superar objetivos, o contacto com a natureza e o convívio social e o prazer que alcançam com a superação dos obstáculos e dificuldades durante as provas são as principais razões apontadas para a prática da modalidade. Também referem como motivação extrínseca o apoio familiar e dos amigos. Recomenda-se reestruturar o guião da entrevista para avaliar outros parâmetros relacionados com motivação e resiliência.

FATORES DE SEGURANÇA NA CANOAGEM

Vítor Milheiro^{1,2,3} & Henrique Frazão^{1,2,3}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Área de Especialização Técnica em Desportos de Natureza e Turismo Ativo (AET-DNTA)

³Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

De forma geral, existe tendência natural a considerarem perigosas as atividades de aventura que envolverem desafios consideráveis às habilidades que podem gerar consequências pessoais graves no caso de erro. (Spink et al, 2004)

A Canoagem, modalidade em que se pode sentir o desejo de superação, emoções, como outra modalidade desportiva, mas, muitas vezes os acidentes ocorrem com indivíduos com pouca experiência, pois estes não dominam tão bem as técnicas básicas.

“Uma vez que o risco não controlado pode conduzir a calamidades, neste tipo de desportos, a segurança deve ser a principal preocupação, pelo que é preferível pecar por excesso do que por defeito” (Milheiro, 2004)

Pretendemos identificar a multiplicidade de fatores de risco existentes na prática da canoagem e quais as regras de segurança que devem ser seguidas para controlar ou minimizar esses riscos. Consideramos que os fatores que condicionam a segurança na canoagem podem agrupar-se em 5 categorias:

Fatores pessoais: experiência e nível de prática, domínio das técnicas de propulsão e manobras, condição física, características psicológicas, conhecimento da modalidade e dos seus perigos

Equipamentos: embarcação adequada ao plano de água e ao nível técnico do praticante, vestuário, calçado adequado, colete, pagaia, capacete e saiote, encostos lombares e finca-pés ajustáveis, equipamento de segurança e emergência.

Fatores organizativos: atividade adequada ao nível técnico e físico dos participantes, identificação e controlo das situações de risco da atividade, liderança e enquadramento técnico, qualidade do equipamento fornecido aos participantes, equipamento de reparação, segurança e primeiros socorros, plano de emergência e evacuação.

Enquadramento técnico: nível técnico e experiência dos monitores, domínio das técnicas de salvamento, qualidade das intervenções técnicas, conhecimento do plano de água e dos seus perigos

Fatores ambientais: características do plano de água, grau de dificuldade, duração e extensão do percurso, situações e locais de maior risco, condições meteorológicas.

Palavras-chave: Canoagem, Segurança, Fatores de Risco, Desporto de Natureza

FOOTWEAR INFLUENCE ON KTK BACKWARD BALANCING TEST PERFORMANCE

Luís Coelho^{1,2}; Nuno Amaro^{1,2}; Pedro Morouço^{1,3}; Nuno Santos^{1,2}; João Cruz^{1,2} & Rui Matos^{1,2}

¹School of Education and Social Sciences – Politechic of Leiria

²Life Quality Research Centre

³Center for Rapid and Sustainable Product Development – Politechic of Leiria

A balanced motor development (MD) is considered to be an important public health step in western societies. Motor skills, as a subchapter within MD refers to a person's performance abilities affected by speed, agility, balance, coordination, and power factors (Gallahue, 2006). MD assessment tests can be used as a tool to properly evaluate and promote health-related exercise in children and adolescents, but methods need to be reliable, simple and safe under the available conditions in ordinary communities. Some protocols raise some issues like individual variability, or even unknown test conditions/variables that are not taken into account (e.g. specific sports clothing), therefore, compromising external validity.

This study focus on the analysis of footwear influence on the backward balance test from the Body Coordination Test for Children (KTK) protocol.

21 physical education students were recruited (14 boys and 7 girls) on Mega Sprinter sporting event. Ages ranged between 10 to 16 years old. Children's motor quotient for backward balance test was assessed with two sets of walking backwards three times along each of three balance beams with 3m in length but of decreasing widths (6m, 4.5m and 3m; shod and unshod).

Shod tests performances (102.9 ± 13.2) are significantly higher than unshod (95.5 ± 13.1) ($p=0,004$). When results between tests were correlated, a strong and positive statistically significant correlation was found ($r=0.75$, $p=0.000$). Another variable was computed, allowing gain/loss performance measurement between the two protocol types which we named Shod-Unshod Index. Mean values resulted negative (-5.3 ± 10.7), indicating a tendency towards a decreasing performance results when executing without shoes (77.8% of all subjects). Backward balance test performances are better when performed with shoes on. Those who performed better shod, also obtain better results when performing unshod.

Palavras-chave: KTK; Gross Motor Coordination; Footwear; Motor Skills

HANDEDNESS ASYMMETRIES AND MANUAL DEXTERITY PERFORMANCES BETWEEN RIGHT AND LEFT-HANDEDNESS CHILDREN

Luís Coelho^{1,2}; Nuno Amaro^{1,2}; Rogério Salvador^{1,2}; Pedro Morouço^{1,3}; Nuno Santos^{1,2};
João Cruz^{1,2} & Rui Matos^{1,2}

¹School of Education and Social Sciences – Polytechnic of Leiria

²Life Quality Research Centre

³Center for Rapid and Sustainable Product Development – Polytechnic of Leiria

Hand preference (HP) towards right or left has been widely discussed by a broad range of scientific areas. Some investigators (e.g. Takeda, Shimada, Sato, Ogano, & Kato, 2010) affirm that there are behavioral and neurologic evidences that sustain the idea that hand preference influences specific hand motor performances and its asymmetries appear to be more evident on right-handedness (e.g. Rousson, Gasser, Caflisch, & Jenni, 2009).

The present study focused on analyzing Handedness asymmetries between right and left-handedness manual dexterity performances in children.

198 children (106 boys and 92 girls) were tested from Leiria basic schools. Ages ranged between 5 to 10 years old. Children's HP was assessed by confirming which hand was preferred/used for writing tasks. Turning and placing test (TPT) from Minnesota Manual Dexterity protocol was used to assess hand dexterity performance.

No significantly statistical differences were found between HP performances in the TPT (right-handedness mean values=100,0s ±28,0 and left-handedness mean values=104,4s ±20,9, $p>0,05$). Contralateral performance assessment was made comparing time spent between groups on the 1st and 3rd TPT rows put together and the same for the 2nd and 4th TPT rows put together. No significantly statistical differences were found between right-handedness and left-handedness ($p>0,05$) for any of the two merged variables. Another variable was computed in order to assess bilateral hand asymmetry (positive difference between the 1st and 3rd TPT rows put together and the 2nd and 4th rows put together), and it was found a significantly statistical correlation with TPT performance time ($r=0,42$, $p=0,000$). There were no significantly statistical differences found between sexes for all variables mentioned before. HP towards right or left had no influence on the TPT time performance. Lower levels of bilateral hand asymmetry seems to be associated with a better TPT time performance (less time spent).

Keywords: Minnesota Dexterity Test; Motor Coordination; Hand coordination; Motor Skills

IDOSOS MAIS ATIVOS: PROJETO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A MUDANÇA COMPORTAMENTAL EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Maria Paulino¹; Susana Alves^{1,2} & Diogo Monteiro¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

De acordo com Chastin et al. (2014), os idosos são o segmento mais sedentário da sociedade, estimando-se que passam cerca de 70% do tempo em que estão acordados em comportamentos sedentários (Stamakís et al., 2012; Matthews et al., 2008). Estes resultados vão de acordo com a visão que sociedade tem sobre os idosos, ou seja, familiares e amigos deste segmento da população concebem os mesmos como sendo sedentários, não promovendo a sua autonomia em prol de estilo de vida mais ativo (Chastin et al., 2014). Estes dados são contraditórios com os múltiplos benefícios físicos e psicossociais que a atividade física promove neste grupo etário (e.g., aumento da força muscular, a melhoria do condicionamento cardiorrespiratório, a redução de gordura, o aumento da densidade óssea, a melhoria do humor e da auto-estima e a diminuição da ansiedade e da depressão) (Zaitune, 2007).

Desta forma, este programa de intervenção objectiva o aumento do nível de atividade física dos idosos institucionalizados, promovendo a sua autonomia na realização das atividades diárias, melhorando a sua qualidade de vida e bem-estar. Este programa será implementado ao longo de 6 meses tendo por base o modelo transteórico (Proschaska & DiClement, 1986). Para medir o impacto do programa será utilizado o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ: Craig et al., 2003) aplicado em dois momentos (i.e., inicial e final). Este programa será implementado em lares e prevê a inclusão de atividades físicas específicas para esta população. Com este programa esperamos melhorar a qualidade de vida dos idosos no seu dia-a-dia promovendo assim a sua autonomia.

INCIDÊNCIA E PREVALÊNCIA DE LESÕES NA PRÁTICA DE TRAIL-RUNNING

Pinto, N.¹, Melo, J.1 & Fernandes, R.^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

O Trail-Running (corrida pedestre na Natureza) tem vindo a ganhar cada vez mais praticantes para desfrutar do meio, superação física e mental, não necessitando de infraestruturas específicas, podendo ser desenvolvido em quaisquer condições meteorológicas (Hoffman *et al.*, 2010). É objetivo deste estudo realizar análise descritiva e caracterizar as lesões mais prevalentes no Trail-running incidindo nas zonas corporais mais e menos afetadas.

A amostra foi constituída por 87 sujeitos, sendo 74 género Masculino e 13 Feminino, todos praticantes regulares de Trail-running. As idades variavam entre os 21 e 61 anos, média de 37 ($\pm 8,8$) anos de idade. Os atletas possuíam IMC médio de 23,25 ($\pm 2,3$ kg/m²). Como instrumento de recolha de dados aplicou-se questionário morbidade referida, adaptado do “Questionário aos praticantes e técnicos de desportos de montanha – Perceção do Risco e Lesões Desportivas” (Carvalhinho, Moutão & Frazão, 2013). Utilizou-se programa SPSS (versão 18.0) para descrever e comparar dados.

A maioria da amostra encontra-se no escalão Sénior e existem diferenças ao nível de experiência dos atletas entre géneros: Homens a maioria é Nível Razoável (65%) e nas Mulheres 40% o nível é Muito Bom. Relativamente às lesões no Trail-running, 62,1% sofreu lesões decorrentes da prática sendo a articulação Femuro-Tibial (Joelho) e a Tíbio-társica as zonas mais afetadas com lesões. O tipo de lesão mais frequente é a Tendinite, seguida pelo Entorse.

As lesões mais frequentes são essencialmente na parte distal dos membros inferiores (a tendinite é mais prevalente), demonstrando a exigência a que está sujeita esta região. Com os dados reunidos recomendamos fazer uma análise quantitativa entre as variáveis volume de treino em função do número de lesões identificadas. Estes dados são determinantes para futuramente intervir-se na prevenção primária, adequando equipamentos proteção, posturas e a prescrição de exercícios fortalecimento muscular que permitam reduzir risco de lesão.

INFLUÊNCIA DA COMPOSIÇÃO CORPORAL NA CINÉTICA ARTICULAR DA MARCHA DURANTE A GRAVIDEZ E PÓS-PARTO

Marco Branco^{1,2}; Rita Santos-Rocha^{1,2}; Filomena Vieira^{2,3}; Maria-Raquel Silva^{4,5,6}; Liliana Aguiar^{2,3} & António Veloso^{2,3}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Neuromechanics of Human Movement Research Group (CIPER) – Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

³Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

⁴Universidade Fernando Pessoa – Faculdade de Ciências da Saúde

⁵Universidade de Coimbra - Centro de Investigação em Antropologia e Saúde

⁶Universidade de Lisboa - Instituto de Saúde Ambiental

A gravidez leva a diversas alterações na composição corporal e na morfologia das mulheres. No entanto, não é claro se as alterações biomecânicas que ocorrem neste período são devidas exclusivamente à morfologia e composição corporal, ou se a outros fatores fisiológicos. O objetivo foi quantificar a morfologia e composição corporal de mulheres durante a gravidez e no pós-parto e identificar a contribuição desses parâmetros na cinética articular dos membros inferiores durante a marcha. Onze mulheres saudáveis foram avaliadas longitudinalmente nos três trimestres de gestação e 4 meses após o parto, em medidas antropométricas, composição corporal e parâmetros cinéticos da marcha. A maioria das variáveis associadas às dimensões e composição corporal mostraram um aumento significativo durante a gravidez e uma diminuição no pós-parto. A composição corporal no pós-parto foi semelhante ao primeiro trimestre, exceto para prega adiposa trípital, área total da perna e índice de massa corporal, com resultados mais elevados do que no início da gravidez. Foram desenvolvidos modelos de regressão para prever a carga interna das mulheres através de variáveis antropométricas. Quatro modelos incluem variáveis associadas com a quantidade de gordura; quatro modelos incluem variáveis relacionadas ao peso total do corpo; três modelos incluem massa livre de gordura; um modelo inclui a forma do tronco como variável independente. Todos os modelos têm um R-quadrado ajustado entre 29,6% e 66,9%, indicando que as alterações na morfologia e composição corporal determinam em grande parte a dinâmica da cinética articular das articulações do sexo feminino nesta fase particular da vida.

Palavras-chave: Morfologia, Gravidez, Marcha, Biomecânica.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM SUJEITOS ADULTOS

Luís Gonzaga¹²³; Daniela Salvado¹; João Loureiro¹ & Patrícia Brás¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

³Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

Segundo Salovey & Mayer (1990), a inteligência emocional é parte da inteligência social e traduz a capacidade de processar as informações emocionais, próprias e dos outros, e de as usar favoravelmente no processo adaptativo. Por seu lado, o bem-estar psicológico vai além da corrente humanista da psicologia e propõe uma abordagem multidimensional aos processos adaptativos, no âmbito da saúde mental e do funcionamento psicológico positivo (Ryff, 1989, 1995).

O presente estudo tem como objetivo avaliar a relação entre os níveis de inteligência emocional e o bem-estar psicológico percebido por 175 sujeitos adultos (46,9% do sexo feminino e 53,1% do sexo masculino), dos 18 aos 87 anos (M=33,53; DP=16,77), bem como a existência de eventuais relações com as características sociodemográficas consideradas.

Para a recolha dos dados, recorreremos à Escala de Inteligência Emocional desenvolvida por Rego & Fernandes (2005, 2007) na sua versão de 23 itens. Foram igualmente utilizadas as Escalas do Bem-Estar Psicológico (Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 1995), na versão de 18 itens e adaptada para a população portuguesa por Novo, Duarte-Silva, & Peralta (1997).

Os dados apurados permitem desde logo confirmar uma relação estreita e positiva entre praticamente todas as dimensões de inteligência emocional e as do bem-estar psicológico, particularmente, entre o autoencorajamento para o uso das emoções e a aceitação de si ou o propósito de vida. Os resultados são igualmente discutidos em função das variáveis sociodemográficas consideradas, particularmente, a categoria etária ou a situação profissional dos sujeitos. Salienta-se, ao nível da inteligência emocional, que os sujeitos ativos afirmam maior autocontrole emocional mas mais dificuldades em lidar com as críticas que os não ativos. No plano do bem-estar psicológico, sublinha-se o reduzido domínio do meio relatado por adultos de meia-idade e o baixo sentido de crescimento pessoal e de propósito de vida relatadas por sujeitos em terceira idade.

Palavras-chave: Psicologia positiva, inteligência emocional, bem-estar psicológico, idade adulta.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E OTIMISMO EM SUJEITOS ADULTOS

Luís Gonzaga^{1,2,3}; Ana Sarmento¹ & Cláudia Caldeira¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

³Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

A relação entre níveis de competência social e de inteligência emocional é estreita. Estudos anteriores têm revelado que sujeitos com elevada competência ao nível da inteligência emocional manifestam igualmente uma boa capacidade adaptativa à sua situação habitual, compreendendo e regulando os seus próprios estados emocionais e os dos outros, e resolvendo melhor os problemas sociais. Por outro lado, o otimismo, entendido como a esperança e sentimentos positivos sobre o futuro, é igualmente reconhecida a sua influência positiva sobre a satisfação com a vida (Peterson, 2000).

O objetivo deste estudo é avaliar a relação entre a inteligência emocional percebida por 175 sujeitos adultos (46,9% do sexo feminino e 53,1% do sexo masculino), dos 18 aos 87 anos (M=33,53; DP=16,77), e os respetivos níveis de otimismo, de acordo com a sua perceção.

Para a recolha dos dados, recorreremos à Escala de Inteligência Emocional desenvolvida por Rego & Fernandes (2005, 2007) que operacionaliza o conceito central numa estrutura hexafatorial correspondente às seguintes dimensões: compreensão das emoções próprias, autocontrolo perante as críticas, autoencorajamento ao uso das emoções, autocontrolo emocional, empatia e compreensão das emoções dos outros. Para a avaliação dos níveis de otimismo, foi utilizada a Escala sobre o Otimismo, instrumento de autorresposta de 4 itens, desenvolvido originalmente por Scheier e Carver (1985), e adaptado por J. Barros de Oliveira (1998) e Pais Ribeiro (2008).

Os dados apurados permitem desde logo confirmar uma relação estreita e positiva entre praticamente todas as dimensões de inteligência emocional e o nível de otimismo. Os resultados são igualmente discutidos em função das variáveis sociodemográficas consideradas, particularmente, a partir da significativa relação positiva constatada no nível de otimismo com a dimensão do agregado familiar, da sua diminuição quando comparamos adultos solteiros com divorciados, ou da tendência de decréscimo do otimismo com o avanço na categoria de idade.

Palavras-chave: Psicologia positiva, inteligência emocional, otimismo, idade adulta.

INTERVENTION ON HAPPINESS: PROJECT FOR CHANGING BEHAVIOR PROGRAM FOR WORKING ADULTS

Simão Santos¹; Susana Alves^{1,2} & Diogo Monteiro¹

¹Sport Sciences School of Rio Maior - (ESDRM-IPSANTARÉM)

²Research Center in Life Quality (CIEQV)

Having in consideration the Self Determination Theory (Deci & Ryan, 1985) and the Transtheoretical Model (Prochaska & DiClement, 1986) this behavior change program intends to measure an individual's happiness and focus on discovering what behaviours he/she would like to engage or quit in order to become happier. The main objective is to help people to change their lifestyles to happier and healthier ones. To accomplish this, the intervention will work on supporting the basic psychological needs so that the individual learns to be autonomous and does not dropout the new behavior or returns to old habits. This intervention is to be applied with working adults who have a monotonous life. The evaluation will be performed using the Positive and Negative Affect Scale (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) in two moments, at the start and end of the intervention with the length of one year. To be happy is an important factor in today's people lives, it is a lifestyle. Authentic happiness means to find the self's strengths and apply them on a daily basis, on work, love and life in general (Seligman, 2002). Happiness is also part of subjective well-being (Diener, 1984) and is associated with intrinsic motivation (Waterman et al, 2006). If the individual's happiness goes along with his/hers self-realization values odds are that more effort and skills will be displayed during that behavior. Challenges such as educational and work experiences that are not freely chosen are often associated with lack of self-determination and so the outcomes of that challenge are predicted to be weaker. This intervention theory aims change people's lifestyles by increasing their happiness but also its quality. This means, engaging in education/work/habits connected to their values so they can maximize their productivity and health.

INTERVENTION PROJECT FOR BEHAVIOURAL CHANGE IN ALCOHOLICS

Pedro Claro¹; Susana Alves^{1,2} & Diogo Monteiro¹

¹Sport Sciences School of Rio Maior - (ESDRM-IPSANTARÉM)

²Research Center in Life Quality (CIEQV)

Abstract: Taking into account a study by Schoonover et al. (2015), which used data from 26026 adults, age 50 and older, from 11 participant countries, alcohol withdrawal was linked with depression. Another study by Pedersen and Saltin (2015) also linked several conditions (including depression) to exercise.

This project's goal is to help people with alcohol related disorders by providing them with the tools to overcome this, using the Self-determination Theory (SDT), by Deci and Ryan (1985) and the Transtheoretical Model (TM), by Prochaska and Diclemente (1983). In order to do this, traditionally, in a Alcoholic Anonymous AA group, people are talked into believing they are powerless to control their behaviour, and they should give in to a greater power. According to the SDT, the best way to make a behavioural change is to achieve autonomous motivation, which implies a better fulfilment of the Basic Psychological Needs. To start this intervention, we will need to make a partnership with an (AA) group, so we can find people who are willing to change. As this will be a "passive intervention", meaning we will provide the tools for the people to be autonomous and start the activity they want, a big space won't be required. This intervention will have a 12 months duration plan (based on the TM, which implies it takes 6 months to progress to a more stable behavioural phase), but can be prolonged if people haven't reached autonomous motivation. To evaluate this, we will use the Intrinsic Motivation Inventory Ryan (1982), the Treatment Self-Regulation Questionnaire (Williams, et al., 1989) and the International Physical Activity Questionnaire Booth (2000). With this, it is expected for the people to be able to create new habits involving physical activity, which will lead to a decrease in alcohol dependence.

LICENCIATURA NA ÁREA DO FITNESS: CARACTERIZAÇÃO, ANÁLISE E ESTRATÉGIAS PARA O FUTURO!

Vera Simões^{1,2}; Carla Borrego^{1,2}; Carlos Silva^{1,2} & Susana Franco^{1,3}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

³Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde

Atualmente, os serviços prestados pelos ginásios/*health clubs* são especializados e como tal exigem que os profissionais de Fitness possuam uma preparação profissional adequada. Torna-se fundamental que os currículos de formação, sejam de elevada qualidade, para dar resposta às crescentes solicitações do mercado de trabalho, com uma intervenção de qualidade (Franco & Simões, 2015). Pretendeu-se verificar de que forma os estudantes tomaram conhecimento da Licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde (LDCFS), da Escola Superior de Desporto de Rio Maior; quais os motivos que os levaram a candidatarem-se e ingressar no curso; conhecer as principais forças, fraquezas, oportunidades e ameaças da LDCFS; e analisar o nível de satisfação académica dos estudantes, que frequentam esta Licenciatura.

Participaram no estudo 122 alunos inscritos nos 3 anos que constituem a LDCFS, que responderam ao questionário de Satisfação Académica (Soares & Almeida, 2011). Complementarmente foram realizadas entrevistas a docentes, estudantes e diplomados da LDCFS e a diretores técnicos de ginásios de Portugal, com o objetivo de triangular toda a informação. Os resultados revelaram que os estudantes obtiveram conhecimento da LDCFS, através de amigos, familiares, diplomados do curso e internet. Os motivos que os levaram a ingressarem na LDCFS estão relacionados com as características do curso, relatos de experiência positiva de outros estudantes desta licenciatura e gosto por atividades de ginásio. Algumas das forças e oportunidades identificadas foram: formação especializada na área do Fitness; elevada empregabilidade dos diplomados; aumento de segmentos de mercado. Algumas fraquezas e ameaças identificadas foram: fraca exploração de softwares e novas tecnologias de suporte para a atuação profissional; fraca autonomia dos estudantes, considerando o processo de Bolonha; constante evolução da indústria do Fitness, que pode aumentar o risco da LDCFS ficar desajustada em relação às necessidades do mercado. Verificou-se que os estudantes, de uma forma global, estão satisfeitos, com a LDCFS, tendo-se identificado as variáveis com maior e com menor nível de satisfação. Face à triangulação da informação estão a ser desenvolvidas um conjunto de estratégias com o objetivo de melhorar as competências dos profissionais de fitness, formados na LDCFS, adequadas à dinâmica do setor.

Palavras-chave: Profissionais de Fitness; Formação e Satisfação Académica.

MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE DESPORTOS DE NATUREZA EM PRATICANTES DE CAMINHADAS E CORRIDAS

Leonel Ferreira¹, Micael Silva¹, João Tapiço¹, Dora Ferreira^{1,2} & Carla Chicau Borrego¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Universidade da Beira Interior

Os eventos associativos de caminhadas e corridas tem sido um fenómeno em constante crescimento desde o seu aparecimento em Portugal no início do ano de 2013. Estes eventos convidam toda a comunidade a realizarem um pouco de desporto. Normalmente realizados à noite, pretendem que a população se junte e pratique caminhada ou corrida.

O presente estudo teve como objetivos identificar os motivos que levam à prática de caminhadas e corridas e verificar se existem diferenças quando comparados os géneros.

Participaram no estudo 70 indivíduos da zona oeste, 52 do género masculino e 18 do género feminino com idades compreendidas entre os 19 e os 60 anos, apresentando uma média de $38,04 \pm 9,29$ anos. Para recolha de dados foi aplicada a Escala de Preferências Recreativas desenvolvida por Sugerman (2001).

Os resultados indicaram que os principais motivos evocados para a prática de caminhadas e corridas são a aptidão física, desfrutar da natureza e pessoas similares. Através da análise comparativa entre géneros não foram encontradas diferenças significativas nas dimensões avaliadas para $\alpha=0,05$ contudo a dimensão escape pessoal apresenta valores de $p=0,06$ significativos para $\alpha=0,1$, sendo o género feminino o que apresenta valores mais elevados.

Sabendo que os participantes preferem eventos que lhes permitam expressar a sua aptidão física, desfrutar da natureza e estar com outras pessoas com interesses similares, os eventos associativos de caminhadas e corridas poderão ter ainda mais sucesso se se aproximarem mais dos interesses das pessoas.

MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE DESPORTOS NÁUTICOS

Ricardo Camões¹, Manuel Gouveia¹, Gustavo Vieira¹, João Feliciano¹, Patrícia Azevedo¹,
Dora Ferreira^{1,2} & Carla Borrego¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Universidade da Beira Interior

Os desportos de natureza constituíram-se como um mercado emergente e uma nova forma de consumo. Investigações evidenciam que constrangimentos atuais são dos principais responsáveis pela procura de situações de risco. Assim, as práticas de aventura são dotadas de uma dimensão transversal comum: a *relação com a natureza*, estando também presente um desejo de liberdade, superação e exaltação pessoal (Melo, 2009).

O presente estudo pretendeu entender quais os motivos para a prática de desportos náuticos.

Participaram no estudo 58 praticantes de desportos náuticos (canoagem, surf, bodyboard, rafting) com uma média de idades de $26,67 \pm 7,47$ anos, de diferentes tipos de prática (competição, recreação, misto). Para recolha de dados foi aplicada a Escala de Preferências Recreativas desenvolvida por Sugerman (2001).

Resultados: Os principais motivos preferidos pelos praticantes de desportos náuticos, independentemente do tipo de prática que realizam, são a “aptidão física” e o “desfrutar da natureza”. Os menos preferidos diferem em função do tipo de prática. Através da análise comparativa verificou-se que os grupos competição, recreação e misto apresentam diferenças significativas nas dimensões “desfrutar da natureza” $p=,000 > \alpha=0,05$, “introspeção” $p=0,000 > \alpha=0,05$, “descanso físico” $p=0,003 > \alpha=0,05$ e “escape à pressão física” com $p=0,02 > \alpha=0,05$, “aprender” $p=0,03 > \alpha=0,05$ e escape pessoal $p=0,023 > \alpha=0,05$.

Os praticantes de modalidades náuticas são movidos por motivações intrínsecas relacionadas com a superação, desejo de liberdade e o prazer na atividade.

OBESIDADE INFANTIL: PROJETO PARA A MUDANÇA COMPORTAMENTAL EM CRIANÇAS OBESAS

Inês Cordeiro¹, Susana Alves,^{1,2} & Diogo Monteiro¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010) classifica a obesidade como “a *epidemia do século*”. Os dados epidemiológicos a nível mundial são alarmantes: mil milhões de indivíduos com excesso de peso, centenas de milhões com obesidade e destes números fazem cada vez mais parte crianças e adolescentes (Pereira & Lopes, 2012). De acordo com Marques (2012), existem 43 milhões de crianças obesas no mundo, e a tendência é para aumentar. Outros estudos revelam que 20 % das crianças que aos quatro anos de idade eram obesas tornaram-se adultos obesos, no caso dos adolescentes essa probabilidade aumenta para o quadruplo (Whitaker et al., 1997). Em Portugal, os números também são preocupantes, sendo considerado o segundo país da Europa com maior prevalência de obesidade em crianças e jovens (Padez et al. 2004). Desta forma, o objetivo do presente programa de intervenção passa por intervir com crianças dos 7 aos 10 anos, ao nível da nutrição e da atividade física, e com os pais com o intuito de alterar os comportamentos das crianças para um estilo de vida mais ativo. O programa será implementado ao longo de 6 meses, tendo por base o modelo transteórico (Prochaska & DiClement, 1986). A avaliação do padrão alimentar e da atividade física da criança será obtida por meio do Questionário da caracterização de um dia tipo de Atividade Física e de Consumo Alimentar – (DAFA: Barros et al., 2007). Operacionalizaremos este programa em escolas com recurso a atividades físicas específicas para as crianças e ações de sensibilização sobre nutrição e mudança comportamental para um estilo de vida mais ativo com os pais e professores, sendo espectável que os números de obesidade infantil diminuam não só no presente, mas que perdurem no tempo.

OBJETO COM INSTRUMENTO LÚDICO: ESCALONAMENTO DO COMPRIMENTO DA CORDA DE SALTAR EM CRIANÇAS

David Catela¹; Ana Seabra¹ & Emanuel Carreira¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Um objeto físico constitui-se como lúdico quando quem age pode brincar com ele (cf. Gaver, 2002). Neste processo, objeto físico (não-social) e agente constituem-se como um sistema de ação, que como tal tem que se encontrar uno (cf. van Leeuwen, Smitsman, & van Leeuwen, 1994). Pretendemos verificar como criança e corda se constituem como sistema de modo a propiciar a ação de saltar à corda. Foi solicitado a 23 crianças (11,26±0,45 anos de idade), 13 meninas, que pegassem numa corda homogénea, a agarrassem e saltassem com ela. Foram recolhidos individualmente altura e comprimento da corda usado entre as duas pegadas das mãos. Os dados revelaram que para uma altura média de 151,65±5,92cm o comprimento médio de corda necessitado foi 216,65±4,63cm, i.e., um valor escalonado de $\pi=1,43\pm0,05$ (cf., Warren, 1984). O reduzido desvio padrão de π é reforçado por uma associação significativa ($r=0,521$, $p<0,05$, $y=0,4052x+1,5527$) entre estas duas variáveis. Criança e corda funcionam como um sistema, onde altura (e ação motora a realizar) prescreve(m) uma distância entre as pegadas na corda, um pré-requisito para que uma corda possa tornar-se um instrumento lúdico.

PROJETO PÉATIVO: PROMOÇÃO DA DESLOCAÇÃO ATIVA, ATIVIDADE LÚDICO-MOTORA, SAÚDE E BEM-ESTAR EM CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR

Catarina Vasques¹ & Pedro Magalhães¹

¹Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação

A prevalência mundial de sobrepeso e obesidade infantil tem vindo a aumentar de forma preocupante nas últimas décadas, com Portugal a evidenciar uma das maiores percentagens de crianças obesas da Europa. Para inverter esta tendência é fundamental implementar hábitos e estratégias de promoção da Atividade Física (AF) nas crianças desde tenra idade.

(1) proporcionar a deslocação ativa para o jardim-de-infância; (2) ocupar o tempo não letivo, com atividades lúdico-motoras; (3) sensibilizar as crianças e encarregados de educação para os benefícios da prática de AF e de uma alimentação saudável; (4) estudar os efeitos do programa de intervenção nos níveis de AF habitual, na redução de comportamentos sedentários, no aporte calórico, no equilíbrio e função cognitiva das crianças.

Atualmente as crianças passam grande parte do seu tempo livre em atividades sedentárias que, aliadas a uma alimentação hipercalórica e a baixos níveis de AF, têm contribuído para os elevados índices de obesidade infantil e para o aumento do risco precoce de doenças como a hipertensão, diabetes *mellitus* do tipo 2, hipercolesterolemia e a resistência à insulina. A criação de oportunidades/motivação/encorajamento para a prática regular de AF, logo na primeira infância, oferecem maiores oportunidades para promover o desenvolvimento neuromotor, permitindo também o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais.

Implicações teóricas e práticas: a amostra será constituída por 30 crianças com idades entre os 4-5 anos. Será aplicado um programa de intervenção com deslocações ativas para a escola (2 dias/semana); atividades lúdico motoras (1 dia/semana); sessões de aconselhamento e acompanhamento geral de saúde (1 dia/mês). Serão estudadas variáveis antropométricas, níveis de AF habitual, comportamentos sedentários, valor calórico dos lanches da manhã/tarde, equilíbrio estático/dinâmico e função cognitiva.

É esperado que no final desta intervenção as crianças apresentem níveis superiores de AF habitual, menos comportamentos sedentários e uma alimentação mais saudável.

Palavras-chave: Programa de intervenção; pré-escolar; deslocação ativa; estilos de vida.

PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA ATIVOS E SAUDÁVEIS: PROPOSTA DE UM MODELO DE INTERVENÇÃO PROFISSIONAL COM BASE NAS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS E EPIDEMIOLÓGICAS

João Moutão^{1,2}, Anabela Vitorino, Diogo Monteiro¹, Susana Alves^{1,3} & Luís Cid^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

³Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

De acordo com o último relatório de saúde na união europeia mais de 4,3 milhões de cidadãos morrem anualmente por doenças cardiovasculares associadas ao estilo de vida e ao sedentarismo. A esta circunstância acresce o consistente aumento que se tem verificado nos últimos anos ao nível das despesas de saúde diretas e indiretas relacionadas aos cuidados médicos e de tratamento, estimados em cerca de 192 mil milhões de euros anuais no ano transato. Igualmente alarmante é o facto de estas enfermidades se estarem a verificar cada vez mais precocemente. Atualmente uma em cada três crianças na união europeia é obesa. Estes indicadores são suficientemente alarmantes para que os governos dos diferentes países adotem medidas preventivas abrindo perspetivas para o desenvolvimento de novas profissões associadas à promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável, devendo as instituições de ensino estar preparadas para responder a esta necessidade da sociedade. Face a este enquadramento é apresentado um modelo de intervenção profissional para a área do desporto, centrado na promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável em ligação com os setores do desporto de formação e do exercício físico em ginásios/ *health clubs*. É também discutido o perfil de competências profissionais de intervenção neste domínio, considerando o foco da mudança comportamental e a sinergia e pontes com outras profissões e profissionais de saúde. Por fim, atendendo a que vários autores têm identificado a autorregulação como um importante mediador psicológico de numerosos comportamentos de saúde, incluindo o de prática de atividade física, são apresentados um conjunto de investigações centradas na intervenção para a mudança comportamental com base na teoria da autodeterminação e que suportam o sucesso de uma intervenção desta natureza na mudança a longo prazo de comportamentos de saúde e no bem-estar subjetivo em todas as idades e condições.

Palavras-chave: estilos de vida, saúde, atividade física, intervenção profissional, bem-estar.

RELAÇÃO ENTRE COMPOSIÇÃO CORPORAL E APTIDÃO FÍSICA EM GRUPO DE ESCOLARES NO BRASIL

Thaizi Barbosa¹; Matheus Zica²; Fernando Quaresma¹; Jaqueline Sonati³ & Erika da Silva Maciel¹

¹Centro Universitário Luterano de Palmas – Tocantins - Brasil

²Faculdade de Medicina do ABC - São Paulo - Brasil

³Universidade de Taubaté – São Paulo – Brasil

Bons níveis de aptidão física e uma boa alimentação, ainda na adolescência exercer um papel importante na prevenção, manutenção e melhoria da capacidade funcional e contribuir de forma decisiva na promoção da saúde coletiva na fase adulta.

Avaliar a relação entre composição corporal e nível de aptidão física de escolares do Ensino Médio.

A pesquisa foi desenvolvida por meio da avaliação do nível de atividade física pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), medidas antropométricas para o Índice de Massa Corporal, avaliação da composição corporal pelo método de Bioimpedância Elétrica Tetrapolar e o nível de aptidão física com os testes de flexibilidade, força/resistência abdominal e resistência aeróbica. Foi realizado teste de correlação entre composição corporal e aptidão física por meio do software SPSS 21.0.

A amostra foi composta por 20 adolescentes. Foi observado que 95% dos adolescentes foram classificados como ativos e muito ativos em relação ao Nível de Atividade Física, no que se diz respeito ao percentual de gordura, observou-se que 75% estão acima do recomendado e quanto a Aptidão Física, 71,6% foram classificados pertencendo a zona de risco à saúde. Quando observado as correlações entre Aptidão física e Composição Corporal, pelas variáveis de percentual de gordura e resistência aeróbica, notou-se que quanto maior os níveis de gordura, menor serão os níveis de Aptidão Física com uma diferença estatística significativa ($r = -0,61$), assim como entre as variáveis de peso gordo e resistência muscular ($r = -0,59$).

Os índices da Composição Corporal apresentaram um valor acima do ideal, enquanto os índices de Aptidão Física mostraram um valor abaixo do ideal. O incentivo à prática de exercício físico para melhorar os índices de Aptidão Física relacionada à saúde, deveria ser considerado durante as atividades de lazer além das aulas convencionais de educação física.

RELAÇÃO ENTRE O DIVERTIMENTO E A FREQUÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA EM JOVENS ADOLESCENTES

Hugo Amaral¹, Maria Saraiva¹, Marisa Ferreira¹, Tiago Brites¹, Pedro Teques¹ & Carlos Silva¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

O presente estudo tem como objectivo observar a relação entre o divertimento e a frequência de actividade física em jovens adolescentes. A Organização Mundial de Saúde (2016) define actividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo actividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em actividades de lazer. Participaram 32 indivíduos, 19 do género feminino e 12 do género masculino, com uma média de idades de $14 \pm 1,81$ anos, todos eram pertencentes ao agrupamento 455 da Ajuda em Lisboa. Para este estudo, foram utilizados como instrumentos dois questionários (PACES; IPAQ), após ter sido entregue uma autorização de consentimento assinada pelos encarregados de educação. Para a análise de dados foi utilizado o programa “SPSS”, tendo sido empregue o coeficiente de correlação de Pearson. Após a análise dos dados, verificamos que existe uma correlação ($r = 0,707$, $p = 0,036$), entre o divertimento e a actividade física vigorosa sozinho, sendo que esta caracteriza-se por correr, praticar futebol, basquetebol, natação, percorrer distâncias longas e vigorosas de bicicleta, aulas de grupo vigorosas. Existiu também relação entre o divertimento e a actividade física vigorosa acompanhada ($r = 0,406$, $p = 0,01$), indo ao encontro àquilo que se assemelha com a nossa realidade social. Grande parte das crianças que praticam desporto vigoroso é em contexto federado e sentem-se felizes com isso.

Palavra-chave: Divertimento; Actividade Física, Jovens Adolescentes.

RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DE VIDA E EXERCÍCIO FÍSICO EM CONTEXTO DE ENSINO SUPERIOR

Maria Odília Abreu¹ & Isabel Dias¹

¹Instituto Politécnico de Leiria/Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (IPL/ESECS) – Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

Os estudos de Bize, Johnson e Plotnikoff (2007), de Mota-Pereira, Carvalho, Silvério, Fonte, Pizarro, Teixeira, Ribeiro e Ramos (2011) e de Silva, Silva, Silva, Sousa e Tomasi (2010) revelam a existência de uma relação direta entre prática de exercício físico e qualidade de vida. Este trabalho, de índole quantitativa, pretende analisar as relações entre prática de exercício físico e qualidade de vida numa amostra de conveniência constituída por 46 funcionários (docentes e não docentes) e 125 estudantes do Instituto Politécnico de Leiria, num total de 171 sujeitos (83,6% do sexo feminino e 16,4% do sexo masculino). Foram utilizados como instrumentos de recolha de dados o World Health Organization Quality of Life-Bref (WHOQOL-Bref) e o Questionário de Contextualização da Prática do Exercício Físico, criado especificamente para este estudo. Os dados da estatística descritiva revelaram que a prática do exercício físico na última semana (43,9%), no último ano (85,4%), nos últimos 5 anos (92,4%) e nos últimos 20 anos (86%) varia ao longo do tempo. Os sujeitos (84,2%) revelaram ter interrompido a prática de exercício físico apresentando, principalmente, razões de agenda para o fazer e razões de saúde mental e física para o reiniciar. No que respeita à qualidade de vida, os dados revelaram, no domínio físico, $M=77.5$; $DP=11.8$; no domínio psicológico, $M=75$; $DP=12.36$; no domínio razões sociais $M=76.08$; $DP=13.995$ e no domínio ambiente, $M=72$; $DP=10.74$. No que respeita à questão “Como avalia a sua qualidade de vida”, 64,7% da amostra respondeu “boa” e a resposta à questão “Até que ponto está satisfeito com a sua saúde”, 55.7% respondeu “satisfeito”. Os dados não revelaram diferenças estatisticamente significativas nas subescalas do WHOQOL-Bref considerando a prática ou não de exercício físico ($p>0.05$). Estes dados não corroboram os dados dos estudos previamente apresentados.

SINCRONIZAÇÃO NÃO INTENCIONAL VISUAL E AUDITIVA ENTRE CRIANÇAS DE 5 ANOS DE IDADE NA EXECUÇÃO DO PASSO BÁSICO DE STEP

Ana Marreiro¹, Rita Prates¹, Ana Seabra¹ & David Catela¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Uma pessoa pode ser espontaneamente atraída para o ritmo dos movimentos incidentais de outra pessoa, principalmente, se tiver a oportunidade de visualizar o comportamento motor do seu par. No entanto, o som também pode propiciar a ocorrência de sincronização. O presente estudo teve como objetivo principal verificar se ocorria sincronização entre crianças (N=10) de 5 anos de idade, 6 meninas, numa habilidade motora específica do Step, o Básico, através do som dos apoios dos pés. Através de um metrónomo digital, foi estimada em três intervalos de 10 segundos, a frequência em Hz da velocidade de execução individual em três condições: i) sozinho/a (S); ii) a pares, de frente um(a) para o/a outro/a (PF); e, iii) a pares, de costas um(a) para o/a outro/a (PC). Nenhuma instrução foi dada às crianças, para lá do modo de execução da técnica. A velocidade de execução na condição individual foi usada para emparelhar um criança mais lenta com uma mais rápida. Na condição PF e na PC houve um aumento significativo da velocidade de execução ($Z=3,260$, $p<0,001$ e $Z=2,707$, $p<0,01$, respetivamente) comparativamente com a condição S; não havendo diferença significativa entre as condições PF e PC. A análise da evolução do comportamento do conjunto das díades revela que, numa fase inicial, tendem a aumentar a velocidade de execução, seguindo-se uma redução progressiva desta; geralmente, numa sincronização relativa. Os resultados deste estudo confirmam a hipótese de sincronização não intencional em crianças do ensino pré-escolar, mesmo que sustentada somente em informação auditiva, decorrente de uma ação motora. A ação motora realizada pelas crianças, que na sua essência não teria uma função comunicativa, revelou-se de algum modo propiciadora de interação social não verbal momentânea entre pares de crianças.

Palavras-chave: Sincronização Não Intencional; Audição; Crianças; Step.

TESTE DE BATIDAS DO DEDO EM IDOSOS PORTADORES DE ALZHEIMER

Aucineia, M.¹; Branco, M.¹ & Catela, D.¹

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

O teste das batidas do dedo consiste na tentativa do máximo de batidas seguidas com um dedo, durante 10 segundos. É usado no diagnóstico de doenças neuro-degenerativas (Broussolle et al., 1993; Duffau et al., 1996), incluindo a doença de Alzheimer (Ott, Ellias, & Lannon, 1995). A perda progressiva do controlo motor fino é uma das características dos portadores de Alzheimer (DSM- IV, 2006).

Verificar a capacidade de resposta motora e o efeito da medicação específica em idosos portadores de Alzheimer (I e II), no teste das batidas do dedo.

A amostra foi constituída por 12 idosos (75,5±9,10 anos de idade), 5 do sexo feminino, sem alteração neurológica, e por 10 idosos (80,7±9,25 anos de idade), 6 do sexo feminino, diagnosticados com Doença de Alzheimer, nos estádios I e II, 6 dos quais medicados. Cada idoso realizou batidas seguidas com o indicador da mão dominante, durante 10 segundos.

Os portadores de Alzheimer realizaram menos batidas que os idosos sem alterações neuro-degenerativas ($U= 17,0$, $p<0,01$). Os portadores de Alzheimer com medicação realizaram menos batidas (12,8±17,39) que os sem medicação (18,0±12,62) (ns). A presença de outros psicofármacos não alterou resultados. Registos anedóticos sobre a qualidade de execução do movimento revelam os portadores de Alzheimer irregulares na trajetória do dedo e no local de contacto, flexionando-o, arrastando-o num género de tremor ou realizando interrupções.

O número de batidas nos idosos sem evidência neuro-degenerativa é idêntico a outros estudos (Cousins et al., 1998). Nos portadores de Alzheimer foi inferior ao encontrado por Kluger et al. (1997), na fase inicial desta doença. Estes resultados indicam que a medicação para a doença pode alterar a capacidade de resposta motora fina, mas que outro tipo de medicação não altera a capacidade de resposta dos portadores de Alzheimer (Cousins et al., 1998).

UMA 'AVENTURA INCLUSIVA'. ATIVIDADES DE NATUREZA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Marisa Barroso^{1,2}, Cristiana Maranhão, José Parraça³ & Isabel Varregoso^{1,2}

¹Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

²Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto politécnico de Leiria

³Universidade de Évora

Descreve-se uma 'Aventura Inclusiva' ESECS-IPL, atividade realizada para dar oportunidade a pessoas com deficiência de experimentarem atividades de aventura ao ar livre e sensibilizar a comunidade para este facto.

Realizar multiatividades de aventura e ar livre adequadas a pessoas com deficiência para sentirem e usufruírem do bem-estar proporcionado pelas experiências.

Estas atividades são meios educativos que permitem o desenvolvimento e educação de diversos fatores e constituem ferramenta a incluir em contextos educativos institucionais e formais ou sociais. Entidades diversas emanam diretrizes sobre a dimensão inclusiva que devem assumir e se tornarem acessíveis para todos. Em Portugal existem leis que preconizam esta dimensão.

A educação outdoor é um método de ensino e aprendizagem que dá ênfase a experiências multissensoriais. Permite elevar os níveis físico, cognitivo, emocional, espiritual e social, aprender mais sobre si e sobre como interagir positivamente com o(s) outro(s), melhorando o conhecimento (Gilertsen, 2006).

Havendo legislação, nada de relevante e regular se realiza para pessoas com deficiência, pelo A 'Aventura Inclusiva' permitiu verificar, conjuntamente com outros indicadores, que é viável, pertinente e útil realizar estas atividades na cidade de Leiria e urgente sensibilizar a comunidade para estas atividades e seus benefícios, dando oportunidade a pessoas com deficiência de as experimentarem. A experiência foi considerada positiva pelos participantes e seus acompanhantes. Mostrou-se importante operacionalizar o seguinte: montar um conjunto de atividades numa zona central da cidade que permita destaque e visibilidade; enviar informação para os meios de comunicação para sensibilizar a comunidade; dinamizar as atividades de forma a proporcionar autonomia controlada, incentivando à prática; proporcionar que as pessoas com deficiência integrem atividades de aventura como agentes principais e não com agentes secundários.

UMA FRAMEWORK PARA OPERACIONALIZAR A ESTRATÉGIA APLICADA AO FUNCIONAMENTO DE UM GINÁSIO

Pedro Sobreiro^{1,2}; Hugo Louro^{1,3,4}; Ana Conceição^{1,3,4} & Abel Santos^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

³Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

⁴Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

As organizações desportivas desenvolvem a sua atividade utilizando os pressupostos da estratégia, que pode estar ou não formalizados de uma forma clara, concisa e objetiva. O *Business Process Management* (BPM) fornece uma *framework* que suporta a operacionalização da estratégia (Hung, 2006; Smart, Maddern, & Maull, 2009) e que pode contribuir para solucionar uma lacuna na investigação relacionada com a inexistência de estudos que abordem e suportem a operacionalização da estratégia nas organizações desportivas (Thibault, Slack, & Hinings, 1993; Slack, 2010).

O objetivo deste estudo consiste em identificar ações de melhoria para o funcionamento de um ginásio devidamente articuladas com os seus objetivos de negócio. Para demonstrarmos a aplicabilidade da aproximação proposta desenvolvemos um caso de estudo aplicado num contexto de um ginásio, através da realização de um conjunto de etapas baseadas no quadro teórico do BPM, e que permitem suportar identificação das ações de melhoria para operacionalizar a estratégia.

A informação recolhida clarifica um conjunto de elementos, como Competências Organizacionais, *Stakeholders*, Objetivos de Negócio e Ações de Melhoria, obtidos no desenvolvimento das seguintes etapas: (1) Missão e visão da organização; (2) Identificação de objetivos estratégicos; (3) Análise de *stakeholders*; (4) Identificação das competências organizacionais; (5) Avaliação dos problemas que nos preocupam com os *stakeholders*; (6) Objetivos operacionais alinhados com os *stakeholders* e competências organizacionais; (7) Priorização ações de melhoria para competências e (8) Definição de um plano de ação. Estas permitem clarificação da estratégia de uma forma estruturada, baseada na identificação das áreas a melhorar obtidas na priorização das ações de melhoria que permitem desenvolver um plano de ação para a organização, devidamente alinhado com os pressupostos da estratégia e suportadas nas competências que a organização possui.

Palavras-chave: Operacionalização da estratégia; Organizações desportivas; Framework.