

# Newsletter

## Abril 2021



## FICHA TÉCNICA

### **Newsletter do CIEQV**

Abril 2021

Número 8 | volume 2

### **Editores:**

José Fernandes Rodrigues

Rui Matos

Filipe Rodrigues

ISSN: 2184-8637

Periodicidade: Mensal

Suporte: Digital

[www.cieqv.pt/newsletter/](http://www.cieqv.pt/newsletter/)

### **Conceção gráfica:**

CloudByte

### **Propriedade:**

Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Avenida Mário Soares, 110, 2040-413 Rio Maior

## ÍNDICE

1. Editorial .....	04
2. Notícia .....	06
3. Entrevista .....	09
4. Artigo .....	15
5. Publicações .....	24
6. Atividades do CIEQV-LQRC .....	28
7. Concursos e Financiamentos .....	31
8. Agenda .....	33

01

## EDITORIAL

“Em Abril, águas mil!”

Este mês de abril é fértil em produção científica, como podemos observar nos diversos artigos publicados pelos investigadores do CIEQV. Referenciamos dezoito publicações de artigos científicos, que investigam as implicações com a COVID-19, a atividade física, a paixão, a motivação, o bem-estar. Estas variáveis constituem alguns dos paradigmas de investigação da Qualidade de Vida. E-sports, fibromialgia, wellness, dança e futebol, são também alguns dos temas publicados pelos investigadores do CIEQV.

Importa salientar a atividade do CIEQV no que respeita à formação dos seus investigadores, doutorados ou doutorandos, independentemente dos cursos de atualização e formação especializada que os investigadores realizam para aumentar a sua competência para a produção científica. O CIEQV promove, em parceria com a ESDRM, as ações de formação “Metodologias de Investigação em Desporto, Atividade Física e Saúde” e “Validação de instrumentos para aplicação no contexto do desporto, atividade física e saúde”, respetivamente nos dias 7/8 e 14/15 de maio. Estes eventos são importantes para os investigadores melhorarem as suas competências na produção e divulgação da investigação.

Na newsletter de abril temos a apresentação do projeto internacional “New Health 2022”, financiado pelo programa Erasmus+, com a intervenção das investigadoras do CIEQV, Susana Franco, Carla Chicau e Vera Simões. Da área científica Saúde Individual e Comunitária temos a entrevista à investigadora Helena Caseiro, doutoranda que estuda

a perceção dos idosos em situação de pobreza acerca dos cuidados de saúde. O artigo é da autoria da investigadora Regina Ferreira, com o título “Comer e mexer para a saúde ter. Prevenção da obesidade infantil no 1º ciclo.”, constitui uma excelente abordagem da saúde na infância, na procura de um futuro saudável e integra duas áreas específicas: alimentação e prática da atividade física.

Aproveitamos este editorial para salientar que o 7º aniversário do CIEQV, será comemorado na ESDRM, no auditório Dr. Silvino Sequeira, no dia 21 de maio, às 14h30, com transmissão em direto pelas redes sociais do CIEQV. Contamos com a presença dos presidentes dos Institutos Politécnicos de Leiria e de Santarém, do Diretor da ESDRM e dos Coordenadores do CIEQV e das suas áreas científicas. Será ainda realizada uma sessão de lançamento das edições do CIEQV, com os editores dos livros “Desporto, Inovação e Formação de Treinadores”, “Da Teoria do Fitness. Evidências científicas para um estilo de vida saudável”, “Periodização e Técnicas Avançadas de Treino da Força” e “Sport, Education and Quality Life”.

Portanto, não faltam atrativos para uma leitura cuidada e atenta dos conteúdos que este mês vos disponibilizamos, e ainda atividades do CIEQV excepcionalmente interessantes para serem acompanhadas por todos.



José Fernandes Rodrigues <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Professor Coordenador Principal ESDRM – IPSantarém

<sup>2</sup> Coordenador do Centro de investigação em Qualidade de Vida

02

## NOTÍCIA

### — Projeto Europeu New Health 2022



Susana Franco <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Professora Coordenadora, Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém, Portugal

<sup>2</sup> Membro Integrado do Centro de Investigação em Qualidade de Vida, na área científica de Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis

#### Porquê o projeto New Health 2022?

A percentagem de cidadãos da União Europeia (UE) fisicamente inativos permanece inaceitavelmente alta. Segundo o eurobarómetro para o desporto e atividade física, 42% dos cidadãos da UE não fazem exercício ou praticam desporto (TNS Opinion & Social, 2018). Isso pode indicar que a mensagem sobre a importância do desporto e da atividade física para a saúde e o bem-estar de um indivíduo ainda não chegou a segmentos significativos da população da UE. Muitos europeus comem mal e sofrem de stress crónico. Nos últimos 50 a 70 anos, as gerações não aprenderam as diretrizes de saúde e prevenção, que as pesquisas foram disponibilizando. Deste modo, está na hora de atualizar o conhecimento, não apenas para o consumidor, mas especialmente para os profissionais que trabalham com os consumidores de desporto, saúde e estilo de vida.

#### Objetivos do projeto

O projeto New Health 2022 tem como objetivo proporcionar às organizações, aos profissionais, aos voluntários e aos consumidores de desporto e estilo de vida,

conhecimentos e ferramentas, fáceis de obter e entender, para melhorar a atividade física, a alimentação saudável, a saúde mental e um estilo de vida saudável.

Serão desenvolvidas linhas orientadoras educativas para as pessoas que aconselham para um estilo de vida saudável, uma plataforma gratuita para o consumidor sobre estilo de vida, e um curso e formação em e-learning para as pessoas que aconselham para um estilo de vida saudável.

Será também realizada uma investigação acerca do papel e do impacto que as pessoas, que realizam aconselhamento com base no programa, têm ao nível da mudança comportamental em termos de estilo de vida nos grupos alvo.

### **Financiamento do projeto**

O projeto New Health 2022 é financiado pelo programa ERASMUS+, com um valor de 369250€.

### **Parceiros do projeto**

O projeto New Health 2022 é coordenado pela New Health Foundation, na Holanda, contando com os seguintes parceiros integrados:

- Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), em Portugal, contando com a participação das professoras Susana Franco, Carla Chicau e Vera Simões;
- Europe Active, na Bélgica;
- Lithuanian Association of Health and Fitness Clubs, na Lituânia;
- Fitness Federation, na Bélgica;
- Association Europea Deporte, Ejercicio Y Salud (AEDESA), em Espanha;
- Comenius University (Faculty of Physical Education and Sports), na Eslováquia.

Fazem também parte os seguintes parceiros especialistas:

- European Network of Sport Education (ENSE), na Áustria;
- Movisie, na Holanda;
- Knowledge Center Sports Netherlands (KCSportNL), na Holanda;
- NL Active, na Holanda;
- Jan Middelkamp, da Holanda.

### **Duração do projeto**

O projeto New Health 2022 ainda se encontra em desenvolvimento, tendo iniciado em janeiro de 2020, terminando em dezembro de 2022.

### **Site do projeto**

<https://new-health.eu/pt>





03

## ENTREVISTA

### — Entrevista a Helena Caseiro



Helena Caseiro <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Professora Adjunta, Escola Superior de Saúde de Santarém – Instituto Politécnico de Santarém, Portugal

<sup>2</sup> Membro Integrado do Centro de Investigação em Qualidade de Vida, na área científica de Saúde Individual e Comunitária

#### Breve apresentação curricular

Doutoranda em Enfermagem pela Universidade Católica Portuguesa. Detentora do Título de Especialista em Enfermagem e Pós-Graduada em “Família e Sociedade” pelo ISCTE, em “Formação e Supervisão Pedagógica” e em “Cuidados Paliativos” pela Escola Superior de Saúde de Santarém. Licenciada em Enfermagem. É professora adjunta, a tempo integral, na Escola Superior de Saúde de Santarém (ESSS – IPSantarém). Autora e coautora de vários trabalhos técnico-científicos. Membro Integrado do Centro de investigação em Qualidade de Vida, na área científica de Saúde Individual e Comunitária.

#### Quais são os seus objetivos como membro do CIEQV?

Integrar um Centro de Investigação como o CIEQV possui em duas vertentes, que embora diferentes, se articulam e complementam de forma sustentada. Por um lado, trabalhar com investigadores mais experientes numa lógica de multidisciplinaridade, mobilizando

sinergias não só entre investigadores, mas também entre diferentes centros de investigação, traduz-se num crescimento profissional pelas aprendizagens concretizadas. Simultaneamente pretendo através da investigação realizada e da produção científica publicada, contribuir para a afirmação do CIEQV no panorama científico nacional e internacional, enquanto referência no âmbito da produção de conhecimento em qualidade de vida, que se traduza efetivamente em ganhos em saúde para as pessoas.

### **Quais são os seus projetos de investigação mais importantes?**

Atualmente, estudo a perceção da dignidade das pessoas muito idosas em situação de pobreza aquando da procura de cuidados de saúde. A perceção da sua dignidade e a pobreza, nesta população já de si vulnerável, são determinantes, embora de maneiras diferentes, para a sua qualidade de vida. Identificando as circunstâncias em que isso ocorre e que fatores determinam essas circunstâncias, podem adotar-se medidas a nível dos serviços de saúde que as procurem contrariar ou minimizar. Estes idosos, têm uma expressividade cada vez maior (e que vai continuara a aumentar) na pirâmide etária que descreve a população portuguesa, daí a importância de se investigar, produzir conhecimento relevante e implementarem medidas que visem garantir e aumentar o seu bem-estar e conseqüentemente a sua qualidade de vida nas diferentes dimensões.

### **De que forma é que as funções de professor do ensino superior e profissional especializado na sua área de intervenção têm influenciado a investigação que desenvolve?**

As funções como professora do ensino superior e técnico especializado, implicam uma atualização constante do corpo de conhecimentos científicos que sustente a formação e permitem um contato direto e muito regular com os contextos de prestação de cuidados

e com a pessoas/famílias/ comunidade, facilitando um conhecimento e um questionamento impulsionadores do desenvolvimento de investigação.

Preparar jovens para serem enfermeiros reveste-se de uma grande complexidade, na medida em que eles são preparados para cuidar de pessoas/família/ comunidade em situações de saúde e em situações de doença, às quais pode estar associado um grande sofrimento e para os jovens lidar com o sofrimento nem sempre é fácil. A maioria, felizmente, nunca pensou muito sobre isso, sobre situações de vulnerabilidade, de dependência e como isso pode ter um impacto mais abrangente na vida das pessoas, nem como se pode minimizar esse sofrimento, ou potencializar as capacidades e os recursos individuais numa lógica de capacitação da pessoa, nem sequer que se pode aprender a fazer isso de forma científica, sistematizada.

Aqui, eles aprendem a cuidar dessas pessoas, começam a compreender a responsabilidade da profissão na medida em podem influenciar a vida e a qualidade de vida das pessoas e que isso também se aprende, que existe conhecimento científico que sustenta as intervenções, que não é suficiente gostar de estar com pessoas para ser enfermeiro. Aprende-se a ser enfermeiro com conhecimento científico, com rigor, com método.

Enquanto enfermeiros de cuidados gerais, vai ser exigido a estes jovens uma prática baseada em evidência científica que lhes permita responder de forma adequada e em tempo útil às necessidades de cuidados de enfermagem das pessoas nas mais diversificadas situações e circunstâncias. Se por um lado, eles têm que adquirir saberes e desenvolver competências no domínio técnico, também lhes é exigida a aquisição de conhecimentos e competências no domínio relacional e ético, de forma a que as suas intervenções assentem em princípios humanistas que respeitem não só a liberdade individual, mas também a dignidade e os valores do “Outro”.

A importância reconhecida pela enfermagem à dignidade do “outro” no contexto do “cuidado” e a existência de estudos que revelam haver fatores de risco de compromisso da mesma, levaram-me a interessar pelo tema.

Acompanhar a formação dos estudantes ao longo dos quatro anos da licenciatura, em diversos contextos de estágio, traduz-se numa proximidade muito grande com esses mesmos contextos, com os estudantes e com as pessoas/famílias/comunidades às quais prestam cuidados, permitindo desta forma uma integração contínua das diversas dimensões que se entroncam no seu processo formativo.

Esta proximidade, se garante de alguma forma uma percepção em tempo útil da realidade, conduz inevitavelmente ao questionamento da mesma. E esse questionamento conduziu-me à população que estou a estudar e ao tema da percepção da dignidade na procura dos cuidados de saúde.

Simultaneamente a necessidade de atualização constante, para poder responder de forma adequada às exigências da formação dos futuros enfermeiros e dos técnicos especializados fomentou também a necessidade de contribuir para um maior conhecimento desta temática.

**A investigação científica sobre a qualidade de vida e sua área de intervenção apresenta algumas recomendações para os cidadãos, utentes e/ou praticantes, durante este período de pandemia da COVID-19. Fale um pouco acerca deste problema.**

Este problema veio mostrar a vulnerabilidade da humanidade e simultaneamente valorizar a investigação, o conhecimento científico, ciência e a sua capacidade de resposta, nomeadamente quando falamos do desenvolvimento das vacinas, do estudo do comportamento do vírus, ou das consequências para a qualidade de vida das pessoas,

reforçando assim a necessidade de um maior investimento financeiro na investigação científica.

Por outro lado, revelou também a importância da organização dos serviços de saúde e do quão importante é a existência de profissionais de saúde qualificados e em número suficiente para fazer face às necessidades que emergiram, porque mesmo nos períodos mais dramáticos, estes profissionais revelaram a sua capacidade de resposta e o seu elevado nível de competência.

Os serviços de saúde são chamados a dar resposta rápida e eficaz a algo totalmente novo para o qual nunca tinham sido preparados, sendo importante uma análise rigorosa e isenta sobre as respostas adequadas e sobre os aspetos que não corresponderam ao esperado, para se definirem estratégias e implementarem medidas necessárias no futuro. Todos os países aprenderam e ainda vão aprender muito sobre esta pandemia, a reação humana ao vírus e resposta imunitária, novas formas de organização não só em termos de cuidados de saúde, mas também social, ambiental, económica, financeira.

Por outro lado, as circunstâncias desta pandemia, obrigaram as pessoas a tomar consciência da influência que o comportamento individual tem a um nível mais macro, na saúde e bem-estar da comunidade, obrigando também a ter especial atenção às pessoas que se encontram em situação de maior vulnerabilidade, quer seja de saúde, social ou económica.

É fundamental cumprir as indicações emanadas pelos organismos competentes, especificamente pela DGS, no que se refere à restrição de contactos sociais, manter a distância de segurança, às medidas de proteção individual (uso de máscara e desinfeção/lavagem das mãos), limpeza e desinfeção adequada das superfícies, entre outras. Com o cumprimento dessas medidas por todos, não teríamos um problema desta dimensão.

Daí que considere ser muito importante, continuar a trabalhar esta consciência e responsabilização individual, agora que se vai reduzindo progressivamente as medidas restritivas, para que haja ganhos coletivos.

Será importante continuar a investigar a influência que estes tempos atípicos tiveram no bem-estar e qualidade de vida das pessoas, de modo a serem implementadas respostas sustentadas que minimizem os seus efeitos nefastos e que potenciem os aspetos positivos que eventualmente também possam ser identificados.

04

## ARTIGO

### — Comer e mexer para a saúde ter. Prevenção da obesidade infantil no 1º ciclo.



Regina Ferreira <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Professora Doutora, Escola Superior de Saúde de Santarém – Instituto Politécnico de Santarém, Portugal

<sup>2</sup> Membro Integrado do Centro de Investigação em Qualidade de Vida, na área científica de Saúde Individual e Comunitária

#### Enquadramento

A obesidade infantil é um fenómeno internacional identificado como pandemia do século XXI, atualmente reforçado pela pandemia COVID-19. Interrompeu-se a rotina de milhares de crianças. O tempo de confinamento em casa, mais comida disponível, horas em frente ao écran e menos atividade física potenciam o sedentarismo e o consumo de alimentos hipercalóricos de má qualidade nutricional (DGS, 2020). As taxas de incidência de obesidade infantil duplicaram nos últimos 30 anos para crianças entre os 12 e 19 anos e quase triplicaram dos 6 aos 11 anos, atingindo uma taxa global de 17%, com maior prevalência em crianças latinas e negras (UN,2015; Berger-Jenkins et al, 2014).

A evidência científica na área da promoção da saúde em meio escolar, a inovação e a necessidade de recentrar a ação nos resultados implica desenvolver intervenções adequadas à população mais jovem. A menor qualidade de vida em crianças em idade

escolar com obesidade foi identificada decorrente de experiências diárias, limitações físicas e psicossociais associadas à situação (Powell, 2018). É essencial desenvolver competências e capacitação para a tomada de decisão, com responsabilidade progressiva e autodeterminação em relação à saúde das crianças. Visa-se a construção do seu projeto de vida alinhada com a necessidade de fortalecimento da capacidade de redução e gestão de riscos para a saúde (UN, 2015). A implementação de projetos focada em contextos como a escola está em consonância com a sua valorização como espaço de ligação à família. O contexto escolar é fundamental para promover a adoção de estilos de vida saudáveis e também para a redução da mortalidade prematura por doenças não transmissíveis por meio da prevenção, tratamento e promoção da saúde mental e bem-estar (UN, 2015).

Resultados preliminares de estudo europeu Childhood Obesity Surveillance Initiative for Europe foram avaliadas 7210 crianças (48,9% raparigas e 51,1% rapazes) em 228 escolas do 1º ciclo do Ensino Básico (INSA, 2019). Na sequência da tendência invertida da prevalência de excesso de peso e obesidade infantil constata-se uma redução de 8,3% na prevalência de excesso peso infantil (37,9% para 29,6%) e de obesidade infantil de 15,3% em 2008 para 12,0% (menos 3,3%). Contudo, mantem-se o aumento da prevalência de obesidade infantil com a idade, tendo sido possível constatar que 15,3% de crianças de 8 anos tinham obesidade (das quais 5,4% obesidade severa), comparativamente com as crianças de 6 anos que apresentaram 10,8% de obesidade, das quais 2,7% apresentavam obesidade severa (Mendes et al, 2019).

A promoção da saúde no ambiente escolar alinha-se com o acesso à saúde de qualidade e segura, com desenvolvimento de intervenções adequadas às crianças/famílias promotoras de hábitos alimentares saudáveis e da prática de atividade física, assumido



como contexto de excelência (DGS, 2020). É urgente intervir em fatores ligados ao estilo de vida e à forma como cada família gere o capital de saúde dos seus elementos ao longo da vida, através de opções individuais expressas no que pode ser entendido como estilo de vida (DGS, 2013). Considera-se fundamental intervir junto de gerações jovens a alcançar a plenitude do seu potencial de saúde, melhorando o nível de literacia em saúde (Reis et al, 2019a; Reis et al, 2019b).

Este projeto foca-se numa abordagem da saúde no ciclo de vida, especificamente no crescer em segurança perspetivando a juventude à procura de um futuro saudável e integra duas áreas específicas: alimentação e prática da atividade física.

Um estudo prévio foi realizado, por parte da atual equipa de investigadores, com crianças de um Agrupamento de Escolas do Ribatejo e com a colaboração de enfermeiros da Unidade de Cuidados na Comunidade. O estudo mostrou que das 210 crianças entre os 3 e 10 anos, 39,9% estavam acima do peso e 49,9% eram obesas. Constatou-se que apenas 13% das crianças do 1º ciclo realizavam, diariamente, o pequeno-almoço completo (Godinho et al, 2018).

Na sequência deste estudo, a proposta atual baseia-se nos contextos mencionados e constitui também uma resposta às políticas de saúde. A priorização de intervenções de carácter de continuidade pedagogicamente adequadas ao nível de educação e baseadas em evidência científica é identificada como fundamental (DGS, 2015). Seleciona-se como grupo-alvo os alunos do 1º ciclo do referido agrupamento. São objetivos: capacitar os alunos do 1º ciclo para a tomada de decisão responsável na adoção de uma alimentação saudável e na prática de atividade física, visando a construção do seu projeto de vida; caracterizar a população alvo a nível da alimentação saudável e da prática de atividade

física; desenvolver um programa de intervenção na criança/família ao nível da alimentação saudável e da prática de atividade física; avaliar o impacto do programa de intervenção na construção do projeto de vida das crianças no âmbito da alimentação saudável e da prática de atividade física.

### **Metodologia**

Pretende-se desenvolver um projeto de investigação-ação participativa, de forma sequencial e cíclica de diagnóstico, planeamento, ação e reflexão (Dias e Gama, 2014; Godinho et al, 2018), através do qual se busca intervir com o grupo-alvo de forma inovadora. Privilegia-se uma abordagem colaborativa de envolvimento da comunidade educativa, profissionais de saúde e académicos, na produção de evidências e garantindo a continuidade do primeiro para o segundo ciclo do ensino básico, integrando as diferentes experiências e perspetivas.

Esta metodologia orienta para uma abordagem sistémica dos fenómenos em estudo, definindo o problema a partir da prática e pretendendo voltar à prática para a resolução/transformação do que foi identificado numa primeira fase do estudo (Godinho et al, 2018). Integra um conjunto de fases, que se desenvolvem de forma contínua numa sequência em espiral, desde o diagnóstico, planificação, ação e reflexão, implicando a realização de tantos ciclos quanto os necessários para alcançar as mudanças pretendidas ou a melhoria dos resultados (Springett, 2011).

A metodologia de investigação-ação tem na sua base valores democráticos e igualitários, moralmente, envolve diferentes pessoas com diferentes valores, é inclusiva e relacional, pressupõe diálogo, envolvimento dos participantes; é um processo colaborativo, que ocorre em contextos sociais e educativos (família, escola, unidades de saúde) e envolve

outras pessoas, direta ou indiretamente em todas as etapas do processo de pesquisa (McNiff, 2017). Todos os participantes são agentes, não meramente destinatários ou espectadores. Com esta metodologia desenvolvem-se ciclos de ação e reflexão: observar, refletir, agir, avaliar, modificar e mover-se em novas direções (McNiff, 2017). Considerando as perspetivas metodológicas, pela sua complementaridade na concretização da metodologia de investigação ação-reflexão adotam-se as seguintes etapas: diagnóstico, planeamento, intervenção e avaliação/reflexão.

População alvo – alunos do 1º ciclo de um Agrupamento de Escolas do Ribatejo.

Critérios de inclusão – aceitarem participar no estudo.

Critérios de exclusão – crianças que vivam em residências coletivas/institucionalizados, que não falem português ou com capacidades físicas cognitivas diminuídas que impeçam a participação.

Instrumento de colheita de dados – Questionário integrando o Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física 2015-2016 (Lopes et al, 2017), para o grupo etário dos 6 aos 9 anos para o qual se solicita o consentimento informado aos pais/encarregados de educação.

De referir que o projeto já mereceu o parecer positivo da Comissão de ética da Região de Saúde.

### **Resultados esperados**

Pretende-se desenvolver um programa de intervenção ao nível da alimentação saudável e da prática de atividade física. A conceção do programa de intervenção decorre da caracterização da população alvo a nível da alimentação saudável e da prática da atividade física, que permitirá a identificação de prioridades de intervenção. Partindo da

identificação das prioridades, definem-se indicadores para o programa de Intervenção de saúde no âmbito das áreas referidas, visando a construção do projeto de vida dos alunos do 1º ciclo. A construção do programa de intervenção terá ainda por base as evidências e orientações da Direção Geral da Saúde (DGS): programa nacional de saúde escolar, programa nacional para a promoção da alimentação saudável, plano de ação para a literacia em saúde, programa nacional para a promoção da atividade física e do referencial de educação para a saúde decorrente da parceria com a DGS e a Direção Geral da Educação (DGS, 2015; DGS, 2017a; DGS, 2019; DGS, 2017b).

Pressupõe-se uma intervenção que englobe a criança/família, a comunidade educativa e equipa de investigadores numa perspetiva socio ecológica, dirigida para os seis eixos estratégicos do programa de saúde escolar: capacitação, ambiente escolar e saúde, condições de saúde, qualidade inovação, formação e investigação em saúde escolar e parcerias, adequada às características da população em estudo e do meio ambiente onde está inserida.

A implementação do programa de intervenção decorre com a participação da Unidade de Cuidados na Comunidade, Agrupamento de Escolas e também com a colaboração do município. O envolvimento de todos os parceiros da equipa multidisciplinar numa relação colaborativa torna-se fundamental para a articulação efetiva no contexto comunitário em que o projeto se desenvolve e é essencial para atingir os objetivos deste projeto. Tem-se identificado que a implementação de estratégias multidisciplinares, apresentam resultados de grande efetividade pela maior proximidade entre os diferentes participantes do estudo, o que se traduz em ganhos em saúde (Sousa, et al, 2020).

A metodologia de investigação-ação na fase de reflexão/avaliação, a par da monitorização de todo o processo, revela-se essencial para a introdução de mudanças e promotoras de benefícios, para tal importa avaliar o impacto do programa de intervenção na construção do projeto de vida das crianças no âmbito da alimentação saudável e da prática de atividade física.

O projeto desenvolve-se em sequência, com recurso a ação e reflexão. Com a avaliação do impacto da intervenção perspectiva-se caminhar para a fase de "Move-in new direction" na área da alimentação saudável e da prática de atividade física por parte das crianças alvo do estudo e que se possam constituir como embaixadores para a continuidade do programa de intervenção por meio da divulgação, conscientização e motivação dos seus pares nomeadamente na comunidade escolar.

### **Conclusão**

Pretende-se maximizar o crescimento e desenvolvimento da criança e família melhorando o seu nível de literacia em saúde. O caráter de inovação deste projeto decorre do envolvimento precoce dos alunos em projetos de investigação, construídos a partir do real, com recurso a metodologias ativas, bem como a interdisciplinaridade da equipa, no âmbito das ciências da saúde.

As crianças abrangidas pelo projeto, encontram-se num momento privilegiado para a construção do seu projeto de vida, enfatizando-se a literacia em saúde como essencial numa intervenção cada vez mais precoce na prevenção da obesidade infantil.

## Referências

- Berger-Jenkins, Evelyn; Rausch, John; Okah, Ebiere; Tsao, Daisy; Nieto, Andres; Lyda, Elizabeth; Meyer, Dodi; McCord, Mary (2014). Evaluation of a Coordinated School-Based Obesity Prevention Program in a Hispanic Community: Choosing Healthy and Active Lifestyles for Kids/Healthy Schools Healthy Families. American Journal of Health Education
- Instituto nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2019). Childhood Obesity Surveillance Initiative. COSI Portugal 2019. Disponível em 2019.07.10-COSI-Portugal-2019.pdf (min-saude.pt)
- Dias, S. & Gama, A. (2014). Investigação participativa baseada na comunidade em saúde pública: potencialidades e desafios. Rev Panam Salud Publica. 35(2),150-4
- Direção-Geral da Saúde (2020). Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável Aconselhamento breve para a alimentação saudável nos cuidados de saúde primários: modelo de intervenção e ferramentas Lisboa: Direção-Geral da Saúde.  
[https://nutrimento.pt/activeapp/wpcontent/uploads/2021/01/PNPAS\\_aconselhamento\\_jan.pdf](https://nutrimento.pt/activeapp/wpcontent/uploads/2021/01/PNPAS_aconselhamento_jan.pdf)
- Direção-Geral da Saúde (2019). Manual de Boas Práticas Literacia em Saúde: Capacitação dos Profissionais de Saúde. ISBN: 978-972-675-288-2 Portugal. Ministério da Saúde. DOI: 10.13140/RG.2.2.17763.30243
- Direção-Geral da Saúde (2017a). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- Direção-Geral da Educação & Direção-Geral da Saúde (2017b). Referencial de Educação para a Saúde. Lisboa: Direção Geral da Educação e Direção Geral da Saúde
- Direção Geral da Saúde (2016). Estratégia nacional para a promoção da atividade física, da saúde e do bem-estar (ENPAF). Lisboa: Direção-Geral da Saúde
- DGS (2015a). Programa Nacional de Combate à Obesidade. Edição Direção Geral da Saúde. Lisboa. Acedido a 18 de julho de 2020 em <https://www.dgs.pt/areas-em-destaque/plano-nacional-desaudef/programas-nacionais/programa-nacional-de-combate-a-obesidade.aspx>
- DGS (2015b). Programa Nacional De Saúde Escolar. Ministério da Saúde. Lisboa: Direção Geral da Saúde. Acedido em 18 de julho de 2020 em [http://www.spp.pt/UserFiles/file/EVIDENCIAS%20EM%20PEDIATRIA/015\\_2015\\_AGO.2\\_015.pdf](http://www.spp.pt/UserFiles/file/EVIDENCIAS%20EM%20PEDIATRIA/015_2015_AGO.2_015.pdf)
- Direção-Geral da Saúde (2013) Programa Nacional de Saúde infantil e Juvenil. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- Godinho, C., Amendoeira J., Cândido, A., Dias, H., Figueiredo, M.C., Martins, R., Pinto, C. (2018). Monitorização de um Projeto de investigação-Ação. Rev UIIPS. Vol. VI. (2). p.20-

- 28 Revista da UIIPS – Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém, Vol. VI, N. ° 2, 2018, pp. 20-28. DOI: <http://ojs.ipsantarem.pt/index.php/REVUIIPS>  
URI: <http://hdl.handle.net/10400.15/2587>
- Lopes, C.; Torres, D.; Oliveira, A.; Severo, M.; Alarcão, V.; Guiomar, S.; Mota, J.; Teixeira, P.; Rodrigues, S.; Lobato, L.; Magalhães, V.; Correia, D.; Carvalho, C.; Pizarro, A.; Marques, A.; Vilela, S.; Oliveira, L.; Nicola, P.; Soares, S.; Ramos, E. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório metodológico. Universidade do Porto, 2017. ISBN: 978-989-746-180-4
- Mendes S, Bica M, Baleia J, Goiana-da-Silva F e Rito A. (2019). Eight years of sugar-sweetened beverages consumption among Portuguese children aged 6 to 8 years old: COSI Portugal 2008 – 2016. *Boletim Epidemiológico Observações* Dec 8(11): 17-21
- McNiff, Jean (2017) *Action Research: All You Need to Know*. Editora: Sage. ISBN: 9781526414274.
- POWELL, S. B. (2018). Quality of Life in School-Age Children with Obesity. *Pediatric Nursing*, [s. l.], v. 44, n. 4, p. 183–188, acedido em:  
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nyh&AN=131366567&lang=pt-br&site=ehost-live>. Acesso em: 18 jul. 2020.
- Reis, A.; Barroso, I., Saboga-Nunes, L., Okan, O., Bollweg, T. & Bittlingmayer, U. (2019b). Health literacy questionnaire development for 9 and 10 years old: a discussion of assessment tools! Paper presented in 12th European Public Health Conference: Building bridges for solidarity and public health, Marselha
- Reis, A., Saboga-Nunes, L., Spínola, A., Santos, I., Santiago, C. (2019a). Communicating with migrants: children’s health literacy, digital technology, health promotion tools. Paper presented in 12th European Health Conference, Marselha.
- Sousa, P.; Martinho, R.; Reis, C.; Dias, S.; Gaspar, P.; Dixe, M.; Ferreira, R.; Luis, L. Controlled trial of an mHealth intervention to promote healthy behaviours in adolescence (TeenPower): Effectiveness analysis. *J Adv Nurs*. 2020; 00:1–12. DOI: 10.1111/jan.14301
- Springett, J., Wright, M.T., Roche, B. (2011) *Developing Quality Criteria for Participatory Health Research. An Agenda for Action*. WZB Discussion Paper; ICPHR
- United Nations (2015). *The General Assembly: Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development-Resolution adopted by the General Assembly on 25 September 2015*.

05

## PUBLICAÇÕES

Antunes, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouço, P., Rebelo-Gonçalves, R., & Frontini, R. (2021). Higher physical activity levels may help buffer the negative psychological consequences of COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.672811>

Frontini, R., Sigmundsson, H., Antunes, R., Silva, A., Lima, R., Clemente, F. (2021). Passion, grit, and mindset in undergraduate sport sciences students. *New Ideas in Psychology*, 62, 100870. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2021.100870>

Frontini, R., Rebelo-Gonçalves, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouço, P., & Antunes, R. (2021). The relationship between anxiety levels, sleep, and physical activity during COVID-19 lockdown: An exploratory study. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.659599>

Antunes, R., Amaro, N., Matos, R., Ribeiro, A., Coelho, B., & Mangas, C. (2021). *“Jogamos Tudo, Brincamos Todos”: o Arranque. Ócio, Jogo e Brincadeira: Aprendizagens e Mediação Intercultural*. Livro de atas da 8.ª Conferências de Mediação Intercultural e Intervenção Social, Leiria: CICS.NOVA.IPLeiria e ESECS. Politécnico de Leiria. ISBN: 978-989-8797-57-5.



Huescar, E., Moreno-Murcia, J., Cid, L., Monteiro, D., & Rodrigues, F. (2021). Examining the dark side of motivation on life satisfaction in college students: does grit matter? *Behavioral Psychology*, 29(1), 111-125. <https://doi.org/10.51668/bp.8321106n>

Figueiredo, N., Rodrigues, F., Morouço, P., & Monteiro, D. (2021). Active Commuting: An Opportunity to Fight Both Climate Change and Physical Inactivity. *Sustainability*, 13(8), 4290. <https://doi.org/10.3390/su13084290>

Machado, S., Travassos, B., Teixeira, D., Rodrigues, F., Cid, L., & Monteiro, D. (2021). Could TDCS be a potential performance-enhancing tool for acute neurocognitive modulation in eSports? A perspective review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 3678. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073678>

Alvarez, M., Albuquerque, M., Neiva, H., Cid, L., Rodrigues, F., Teixeira, D., & Monteiro, D. (2021). Differences between Portuguese and Brazilian patients with fibromyalgia syndrome: exploring the associations across age, time of diagnosis, and fatigue-related symptoms. *Medicina*, 57, 322. <https://doi.org/10.3390/medicina57040322>

Rodrigues, F., Faustino, T., Santos, A., Teixeira, E., Cid, L., & Monteiro, D. (2021). How does exercising make you feel? The associations between positive and negative affects, life satisfaction, self-esteem, and vitality. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1907766>

- Matos, R., Monteiro, D., Antunes, R., Mendes, D., Botas, J., Clemente, J., Amaro, N. (2021). Home-Advantage during COVID-19: An Analysis in Portuguese Football League. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3761. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073761>
- Bautista-Puig, N., Aleixo, A., Leal, S., Azeiteiro, U., & Costas, R. (2021). Unveiling the research landscape of Sustainable Development Goals and their inclusion in Higher Education Institutions and Research Centers: major trends in 2000-2017. *Frontiers in Sustainability – Sustainable Organizations*, 2, 1-18. <https://doi.org/10.3389/frsus.2021.620743>
- Rico-González, M., Clemente, F., Oliveira, R., Bustamante-Hernández, N., Pino-Ortega, J. (2021). Part I: Relationship among Training Load Management, Salivary Immunoglobulin A, and Upper Respiratory Tract Infection in Team Sport: A Systematic Review. *Healthcare*, 9(4), 366. <https://doi.org/10.3390/healthcare9040366>
- Nobari, H., Akyildiz, Z., Fani, M., Oliveira, R., Pérez-Gómez, J., Clemente, F. (2021). Weekly Wellness Variations to Identify Non-Functional Overreaching Syndrome in Turkish National Youth Wrestlers: A Pilot Study. *Sustainability*, 13, 4667. <https://doi.org/10.3390/su13094667>
- Miguel, M., Oliveira, R., Loureiro, N., García-Rubio, J., & Ibáñez, S. J. (2021). Load Measures in Training/Match Monitoring in Soccer: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2721. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052721>

Vieira, R., Marques, J., Silva, P., Vieira, A., Margarido, C. e Matos, R. (2021). *Ócio, Jogo e Brincadeira: Aprendizagens e Mediação Intercultural*, Livro de atas da 8.<sup>a</sup>

Conferências de Mediação Intercultural e Intervenção Social, Leiria:

CICS.NOVA.IPLeia e ESECS.Politécnico de Leiria. ISBN: 978-989-8797-57-5

Cardoso, A., Silva, J., & Resende, R. (2021). Corpos que dançam: A significação do corpo no dançar a dois. *Corpoconsciência*, 25 (1), 74-89.

<https://doi.org/https://doi.org/10.51283/rc.v25i1.11604>

Cardoso, A. A. Reis, N. M., Moratelli, J., Borgatto, A., Resende, R., Guidarini, F. C., & Guimarães, A. C. (2021). Bodyimage dissatisfaction, eating disorders, and associated factors in Brazilian professional ballroom dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 25 (1), 18-23. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.031521c>

Cardoso, A., Reis, N., Silva, J., Borgatto, A., Folle, A., Resende, R., & Guimarães, A. C. (2021). Fadiga e qualidade devida em bailarinos profissionais de dança de salão no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26 (2), 757-764. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.08542019>

06

## ATIVIDADES DO CIEQV-LQRC

- **Artigo de referência concetual escrito pela equipa coordenadora do CIEQV**

Rodrigues, J., Chicau Borrego, C., Ruivo, P., Sobreiro, P., Catela, D., Amendoeira, J., Matos, R. (2020). Conceptual Framework for the Research on Quality of Life. *Sustainability*, 12, 4911. <https://doi.org/10.3390/su12124911>

- **7º aniversário do CIEQV – 21 de maio de 2021**

O 7º aniversário do CIEQV, será comemorado na ESDRM, no auditório Dr. Silvino Sequeira, no dia 21 de maio, às 14h30, com a presença dos presidentes dos Institutos Politécnicos de Leiria e de Santarém, do Diretor da ESDRM e dos Coordenadores do CIEQV e das suas áreas científicas. Haverá uma sessão de lançamento das edições do CIEQV, com os editores dos livros “Desporto, Inovação e Formação de Treinadores”, “Da Teoria do Fitness. Evidências científicas para um estilo de vida saudável”, “Periodização e Técnicas Avançadas de Treino da Força” e “Sport, Education and Quality Life”. ([www.cieqv.pt](http://www.cieqv.pt))

- **Investigadora premiada com o Prémio Autarquia do Ano 2020/2021**

O projeto “Danças de Porto de Mós”, coordenado por Marisa Barroso, professora da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS) do Politécnico de Leiria, foi reconhecido com a atribuição do Prémio Autarquia do Ano 2020/2021 ao município de Porto de Mós, na categoria de Cultura e Património – Danças e Artes Performativas. Para mais informações **VER AQUI**.

- **Ações de formação “Metodologias de Investigação em Desporto, Atividade Física e Saúde” e “Validação de instrumentos para aplicação no contexto do desporto, atividade física e saúde”**

A Escola Superior de Desporto de Rio Maior e o CIEQV organizam as ações de formação [online] “Metodologias de Investigação em Desporto, Atividade Física e Saúde” e “Validação de instrumentos para aplicação no contexto do desporto, atividade física e saúde”, respetivamente nos dias 7/8 e 14/15 de maio. Estas formações serão gratuitas para os membros do CIEQV. Para mais informações [www.cieqv.pt](http://www.cieqv.pt) e [www.esdrm.pt](http://www.esdrm.pt) ou **VER AQUI**.

- **Convite para publicação de capítulo em livro**

A investigadora prof. Dra. Ana Loureiro em conjunto com dois investigadores internacionais é editora de um livro intitulado: *Global Education and the Impact of Institutional Policies on Educational Technologies*. A data de submissão de manuscritos é até ao dia 6 de maio de 2021. Para mais informações **VER AQUI**.

- **Convite para publicação na revista International Journal of Environmental Research and Public Health**

A investigadora prof. Dr. Ana Pereira é editora convidada de um special issue com o tópico: *Fitness and Health*. A data de submissão de manuscritos é até ao dia 31 de julho de 2021. Para mais informações **VER AQUI**.

- **Convite para publicação na revista International Journal of Distributed Sensor Networks**

O investigador prof. Dr. João Brito e prof. Dr. Rafael Oliveira em conjunto com três investigadores internacionais são editores convidados de um special issue com o tópico:

*External Load Monitoring in Athletes using Micro Electromechanical Devices*. A data de submissão de manuscritos é até ao dia 31 de agosto de 2021. Para mais informações **VER AQUI**.

- **Convite para publicação na revista International Journal of Environmental Research and Public Health**

O investigador prof. Dr. Carlos Silva em conjunto com dois investigadores internacionais é editor convidado de um special issue com o tópico: *Psychological Factors and Their Effect on the Health, Well-Being and Performance of Athletes*. A data de submissão de manuscritos é até ao dia 30 de novembro de 2021. Para mais informações **VER AQUI**.

- **Projetos de I&D nas áreas científicas do CIEQV:**

Para mais informações **VER AQUI**.

07

## CONCURSOS E FINANCIAMENTOS

- Concurso “Cooperação Transnacional – Parceria para a Investigação e Inovação na Região Mediterrânica (PRIMA)”, financiado pela FCT. Data limite de submissão: 6 de maio de 2021. Para mais informações **VER AQUI**.
- Concurso “PRIMA (Partnership for R&I in the Mediterranean Area)”, financiado pelo Horizonte 2020, Data limite de submissão: 13 de maio de 2021. Para mais informações **VER AQUI**.
- Concurso para projetos inovadores na área de gestão de resíduos de equipamentos elétricos, pilhas e acumuladores e embalagens usadas, financiado pelo Electrão. Data limite de submissão: 14 de maio de 2021. Para mais informações **VER AQUI**.
- Prémios Alfredo da Silva – Bolsa de Investigação Científica, financiado pela Fundação Amélia de Mello. Data limite de submissão: 14 de maio de 2021. Para mais informações **VER AQUI**.
- Concurso “M-ERA-NET3 “ERA-NET para a investigação e inovação em tecnologias dos materiais e baterias, apoiando o Pacto Europeu Verde”, financiado pela FCT. Data limite de submissão: 15 de junho de 2021. Para mais informações **VER AQUI**.
- Formação Profissional para ativos empresariais – Programa de Capacitação dos Clusters de Competitividade – Cluster Engineering & Tooling – Aviso N.º 06/SI/2021, financiado pela COMPETE 2020. Data limite de submissão: 30 de junho de 2021. Para mais informações **VER AQUI**.

- Prémio “*Prémio Empreendedorismo Prof. José Adriano*”, instituído pelo CCISP (Conselho Coordenador dos Institutos Superiores Politécnicos). Data limite de submissão: 30 de junho de 2021. Para mais informações **VER AQUI**.
- Concurso “Bolsas Gulbenkian Mais”, financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian. Data limite de submissão: 1 de julho de 2021. Para mais informações **VER AQUI**.
- Concurso para a submissão de Propostas de Formação Avançada de Curto Prazo, organizado pelo Programa UT Austin Portugal. Data limite de submissão: 15 de setembro de 2021. Para mais informações **VER AQUI**.
- Concurso “Bolsa de Investigação em Oncologia LPCC-NRS/Terry Fox 2020-2021”, financiado pela Liga Portuguesa Contra o Cancro. Data limite de submissão: 18 de dezembro de 2021. Para mais informações **VER AQUI**.
- Concurso para projetos inovadores em diversas áreas das ciências sociais e exatas, financiado pela EEA Grants Portugal. Data limite de submissão: 4 de dezembro de 2020 a 30 de junho de 2023. Para mais informações **VER AQUI**.



08

## AGENDA

- **Ciclo de webinars** realizado ONLINE ao tema *Uma história de sucesso? PISA, avaliação em larga escala e mudança educativa e enquadrados nas atividades do projeto de investigação financiado pela FCT – Fundação para a Ciência e Tecnologia (PTDC/CED-EDG/30084/2017)*. Para mais informações [VER AQUI](#).
- **European Humanities and Beyond Conference** realizado em Lisboa (Portugal) nos dias 5-7 de maio de 2021. Para mais informações [VER AQUI](#).
- **V Seminário A Cultura Motora na Escola do 1º CEB, a realizar no dia 14 de maio de 2021, organizado a distância**. Para mais informações [VER AQUI](#).
- **International Conference on DirectDigital Manufacturing and Polymers (ICDDMAP2021)** realizado ONLINE nos dias 20-22 de maio de 2021. Para mais informações [VER AQUI](#).
- **16<sup>th</sup> Iberian Conference on Information Systems and Technologies** realizado em Chaves (Portugal) nos dias 23-26 de junho de 2021. Para mais informações [VER AQUI](#).
- **10º Congresso Ibero-Americano em Investigação Qualitativa (CIAIQ2021)**
- **12th International Conference on Applied Human Factors and Ergonomics** realizado em formato ONLINE nos dias 13-16 de julho de 2021. Para mais informações [VER AQUI](#).
- **(AHFE) 2021 and the Affiliated Conferences** realizado em New York (EUA) nos dias 25-29 de julho de 2021. Para mais informações [VER AQUI](#).
- **World Congress of Performance Analysis of Sport & International Symposium on Computer Science in Sport** realizado em Viena (Áustria)

durante os dias 29 de agosto e 21 de setembro de 2021. Para mais informações

**[VER AQUI.](#)**

- **XI Congresso Ibero-Americano de Indicadores de Ciência e Tecnologia** realizado em Lisboa (Portugal) nos dias 8-10 de setembro de 2021. Para mais informações **[VER AQUI.](#)**
- **ICEM 2020 Conference – Annual Conference of International Council of Educational Media** realizado em Santarém (Portugal) nos dias 22-24 de setembro de 2021. Para mais informações **[VER AQUI.](#)**
- **Fifth Assembly of the International Motor Development Research Consortium** realizado ONLINE nos dias 22-25 de setembro de 2021. Para mais informações **[VER AQUI.](#)**
- **Ecocity World Summit 2021** realizado em Roterdão (Holanda) e ONLINE nos dias 27-29 de setembro de 2021. Para mais informações **[VER AQUI.](#)**
- **16º Seminário de Desenvolvimento Motor da Criança** realizado em Évora (Portugal) nos dias 29 e 30 de setembro. Para mais informações **[VER AQUI.](#)**
- **9º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto** realizado em Leiria (Portugal) nos dias 16-17 de outubro de 2021. Para mais informações **[VER AQUI.](#)**
- **3º Fórum da REDESPP** realizado em Coimbra (Portugal) nos dias 2-3 novembro de 2021. Para mais informações **[VER AQUI.](#)**
- **Congresso Mundial de Treinadores ICCE** realizado em Lisboa (Portugal) nos dias 17-21 novembro de 2021. Para mais informações **[VER AQUI.](#)**
- **L'ARIS – Colloque interdisciplinaire SHS** realizado em Montpellier (França) nos dias 18-21 de janeiro de 2022. Para mais informações **[VER AQUI.](#)**