

# Newsletter

## Maio – Junho 2021



## FICHA TÉCNICA

### **Newsletter do CIEQV**

Maio – Junho 2021

Números 9 e 10 | 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

*Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto nº UID/CED/04748/2020.*

## ÍNDICE

1. Editorial .....	04
2. Notícia .....	07
3. Entrevista .....	11
4. Artigo .....	15
5. Publicações .....	23
6. Atividades do CIEQV-LQRC .....	27
7. Concursos e Financiamentos .....	29
8. Agenda .....	30

01

## EDITORIAL

Em março, apresentávamos a sétima edição da nossa newsletter. Agora, acabámos de comemorar o 7º aniversário do CIEQV. A cerimónia contou com a presença de individualidades que em muito contribuíram para o abrilhantar da mesma. Na verdade, foi um momento de celebração e, simultaneamente, de afirmação de um Centro de Investigação que está a trilhar o seu rumo de forma sustentada. Assim, quiseram juntar-se a nós na Abertura desta comemoração o Diretor da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (Prof. Doutor Luís Cid), o Vice-Presidente do Instituto Politécnico de Leiria (Prof. Doutor Nuno Rodrigues) e a Vice-Presidente do Instituto Politécnico de Santarém (Prof. Doutora Sónia Seixas). Todos manifestaram o seu apreço pelo trabalho que vem a ser desenvolvido no Centro, mostrando disponibilidade e vontade para apoiar, no necessário, o seu funcionamento e crescimento seguro. A coordenação do CIEQV teve a possibilidade de apresentar alguns números relativos à produção do CIEQV, nomeadamente os que se encontram patentes no Relatório de Atividades de 2020 recentemente aprovado no respetivo Conselho Científico. Foi ainda salientado o apoio administrativo que o CIEQV tem tido, quer no IPSantarém quer no Politécnico de Leiria. Os coordenadores das diversas áreas científicas do CIEQV (ou seus representantes, na impossibilidade de presença dos mesmos) puderam apresentar, sucintamente, o trabalho já desenvolvido e perspetivar o que aí virá. Houve ainda tempo para a apresentação de alguns dos livros da responsabilidade editorial do Centro, abrilhantada pela excelente intervenção da Diretora da Unidade de Biblioteca do IPSantarém, a Dra. Dina Rocha. *Sport, Education and Quality Life*; *Da Teoria do Fitness. Evidências científicas para um estilo de vida saudável*; *Periodização e Técnicas Avançadas de Treino da Força* foram os livros apresentados pelos responsáveis pela sua edição e/ou respetivos autores. Em

suma, foi uma sessão dinâmica, presenciada ao vivo no Auditório da ESDRM e também à distância nas redes sociais. A coordenação do CIEQV agradece a todos os que contribuíram para que o evento decorresse com a qualidade referida, destacando a equipa administrativa da ESDRM e os bolsiros do CIEQV.

Na presente newsletter, o investigador Mário Ferreira, membro integrado da área científica de Comportamento Motor, do CIEQV, apresenta o Projeto de Investigação “Incidência e prevalência de lesão no futebol português”, o qual visa determinar, conhecer e dominar as variáveis que interferem no processo de treino na referida modalidade desportiva e que poderão condicionar o rendimento desportivo e a saúde das populações envolvidas nessa prática.

Júlia Santos, investigadora afeta à área científica de Saúde Individual e Comunitária do CIEQV, é entrevistada nesta edição. Apresenta-nos alguns dos projetos em que tem estado envolvida, com especial saliência para a perceção da dignidade das pessoas muito idosas em situação de pobreza aquando da procura de cuidados de saúde. Apresenta ainda algumas recomendações para os cidadãos, utentes e/ou praticantes, durante este período de pandemia da COVID-19, destacando-se a importância de uma boa organização e gestão das atividades diárias de modo a assegurar pausas ativas no trabalho. A investigadora deixa ainda um alerta para a sobrecarga de trabalho das mulheres nestes tempos.

Paula Pinto, membro integrado da área científica de Produção e Tecnologia Alimentar/Comportamento Alimentar, do CIEQV, disserta sobre a importância da dieta mediterrânica, salientando o seu lugar preponderante como modo de vida saudável e sustentável e sua relação com o bem-estar subjetivo.

Finalmente, são apresentadas informações relativas a publicações e atividades desenvolvidas e a desenvolver.

Destaque para a abertura de 1 a 14 de julho do concurso para bolseiro (Bolsa de Investigação Pós-Doutoral) para o CIEQV.



**Rui Matos** <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Professor Coordenador da ESECS – Politécnico de Leiria

<sup>2</sup> Subcoordenador do Centro de Investigação em Qualidade de Vida

02

## NOTÍCIA

### — Projeto de investigação: incidência e prevalência de lesão no futebol português



Mário Ferreira <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Professor Doutor, 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 Comportamento Motor

O projeto de investigação sobre a “Incidência e Prevalência de Lesão no Futebol Português” encontra-se em fase de desenvolvimento, contando ainda com a colaboração de outros membros integrados do Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), nomeadamente o Professor Doutor António Vences de Brito, o Professor Doutor Félix Romero e o Professor Doutor Nuno Loureiro.

A concretização deste projeto surgiu na sequência do interesse generalizado em determinar, conhecer e dominar as variáveis que interferem no processo de treino e que poderão condicionar o rendimento desportivo e a saúde das populações envolvidas na prática desportiva.

O estudo das variáveis que influenciam o treino desportivo, positiva ou negativamente, é uma preocupação constante dos investigadores e dos treinadores. O treino, os seus conteúdos e forma, os atletas nele envolvidos, o rendimento atlético e a prática desportiva

como forma de vida saudável, fazem parte integrante das variáveis que determinam a busca incessante de conhecimento, onde se enquadram também as resultantes traumáticas desta prática.

O estudo das componentes traumáticas da prática desportiva, especificamente as que possam ser tipificadas no futebol, poderá conduzir a metodologias de treino mais adequadas e preventivas no que diz respeito à lesão desportiva, permitindo incrementar o rendimento atlético e o estado de saúde do(a) praticante de futebol.

O futebol é uma modalidade caracterizada pela ocorrência de contato e pelo desempenho de habilidades motoras específicas em diferentes intensidades, incluindo-se as corridas, saltos, sprints, remates, mudanças de direção e quedas, com diferentes exigências ao nível das capacidades motoras (Hoff, 2005).

A prática regular de futebol pode induzir efeitos benéficos para a saúde, todavia existem potenciais fatores de risco para o surgimento de lesões nos seus praticantes (Faude, Rößler, & Junge, 2013). Assim, o risco de lesão em praticantes federados de futebol, deve ser uma preocupação durante o treino e competição, bem como as suas repercussões no tempo de inatividade (Parry & Drust, 2006).

Uma característica essencial da atividade desportiva consiste na orientação tendente à obtenção do resultado máximo. Esta busca constante pelo rendimento máximo impõe aos jogadores a necessária e inevitável condição de serem submetidos a esforços muito próximos dos seus limites fisiológicos, expondo-os conseqüentemente a uma faixa de atividade potencialmente patológica, resultando em diversos tipos de lesões desportivas. Neste contexto, a ocorrência de lesão pode influenciar negativamente o rendimento



coletivo da equipa e os resultados desportivos (Hägglund et al., 2013), devido à incapacidade dos atletas para treinar e competir. Face ao exposto, emerge a necessidade de definição de estratégias para a prevenção da ocorrência de lesões, especialmente aquelas que possam impedir a participação no jogo e em outras atividades físicas, por períodos prolongados, de forma a garantir a saúde e a segurança dos praticantes de futebol (Jones et al., 2019).

A diversidade de estudos realizados sobre as lesões desportivas no futebol têm sido fundamentais para o conhecimento sobre a prevalência de lesões, os locais anatómicos mais lesados, os mecanismos causadores das lesões, bem como a importância da prevenção da sua ocorrência com o intuito de melhorar o processo de treino desportivo. Embora diversos estudos tenham incidido sobre esta problemática (e.g., Brito et al., 2012; Materne et al., 2020; Monasterio et al., 2021), verifica-se a carência de uma análise mais abrangente sobre a incidência de lesões em atletas portugueses de todos os escalões etários, de ambos os sexos, de diferentes níveis competitivos e por posição em campo.

A identificação do perfil de lesão dos jogadores masculinos e femininos, por posição em campo, escalão e nível competitivo, permitirá a definição de estratégias com vista à melhoria do processo de treino, direcionado a uma intervenção de carácter preventivo junto dos próprios atletas, treinadores e das entidades responsáveis pela promoção e desenvolvimento da modalidade. A prevenção como um meio para um decréscimo da incidência de lesões, tem como implicação direta evitar ou reduzir o período de afastamento da prática de futebol, o que em atletas de alto rendimento acarreta custos desportivos e económicos acentuados para os diversos agentes envolvidos na modalidade.

---

## Referências

- Brito, J., Malina, R., Seabra, A., Massada, J., Soares, J., Krstrup, P., & Rebelo, A. (2012). Injuries in Portuguese youth soccer players during training and match play. *Journal of Athletic Training*, 47(2), 191-197. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.2.191>
- Faude, O., Rößler, R., & Junge, A. (2013). Football injuries in children and adolescent players: are there clues for prevention? *Sports Medicine*, 43(9), 819-837. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0061-x>
- Häggglund, M., Waldén, M., Magnusson, H., Kristenson, K., Bengtsson, H., & Ekstrand J. (2013). Injuries affect team performance negatively in professional football: an 11-year follow-up of the UEFA Champions League injury study. *British Journal of Sports Medicine*, 47(12), 738-742. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092215>
- Hoff, J. (2005). Training and testing physical capacities for elite soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 573-582. <https://doi.org/10.1080/02640410400021252>
- Jones, S., Almousa, S., Gibb, A., Allamby, N., Mullen, R., Andersen, T. E., & Williams, M. (2019). Injury Incidence, Prevalence and Severity in High-Level Male Youth Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 49(12), 1879-1899. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01169-8>
- Materne, O., Chamari, K., Farooq, A., Weir, A., Hölmich, P., Bahr, R., Greig, M., & McNaughton, L. R. (2020). Injury incidence and burden in a youth elite football academy: a four-season prospective study of 551 players aged from under 9 to under 19 years. *British Journal of Sports Medicine*, 1-8. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102859>
- Monasterio, X., Gil, S. M., Bidaurrezaga-Letona, I., Lekue, J. A., Santisteban, J., Diaz-Beitia, G., Martin-Garetxana, I., Bikandi, E., & Larruskain, J. (2021). Injuries according to the percentage of adult height in an elite soccer academy. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(3), 218-223.
- Parry, L., & Drust, B. (2006). Is injury the major cause of elite soccer players being unavailable to train and play during the competitive season? *Physical Therapy in Sport*, 7(2), 58–64. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2006.03.003>

03

## ENTREVISTA

### — Entrevista a Júlia Santos



Júlia Santos <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Professora Adjunta, Escola Superior de Saúde – 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 na Universidade Católica Portuguesa; mestre em Ciências da Educação – Especialização em Educação e Desenvolvimento Social pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra; Licenciatura em Curso de Estudos Superiores Especializados em Enfermagem de Reabilitação na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; Bacharelato em Curso de Enfermagem Geral pela Escola Superior de Saúde de Viseu.

Professora Adjunta a tempo integral na Escola Superior de Saúde de Santarém, lecionando ao 1º Ciclo de Estudos (Licenciatura em Enfermagem), 2º Ciclo (Curso de Pós-Licenciatura e Curso de Mestrado em Enfermagem de Reabilitação), Curso Técnico Superior Profissional em Apoio Domiciliário, Curso de Professores e Curso de Instrutores de Yoga da Federação Portuguesa de Yoga.

Membro Integrado em doutoramento do Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Área Científica Saúde Individual e Comunitária, integrando o projeto “WHOrYou\_ALL – Healthy Aging”.

Membro e elemento do corpo de revisores na Unidade de Investigação do IPSantarém; membro da Unidade de Monitorização de Indicadores de Saúde (UMIS) da Escola Superior de Saúde de Santarém, integrando o projeto “Simulação avançada para a tomada de decisão”; membro da Associação Portuguesa de Enfermeiros de Reabilitação (APER) e elemento da comissão técnica da Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação (RPER).

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

- Integrar e/ou desenvolver projetos nas diferentes áreas científicas do CIEQV, no domínio da reabilitação (neurológica, respiratória, postural e atividade física) e educação no ensino superior (processo de ensino, aprendizagem e avaliação);
- Codesenvolver projetos no âmbito da prática de yoga e sua relação com a qualidade de vida;
- Contribuir para a promoção da melhoria da qualidade de vida da Pessoa.

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

Atualmente, os projetos que encerram maior importância direcionam-se para os da Área Científica Saúde Individual e Comunitária. Contudo, perspetiva-se a cooperação e ou desenvolvimento de projetos de investigação no domínio da educação ou da prática de Yoga, direcionados naturalmente, para a qualidade de vida dos cidadãos.

**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?**

Trinta e sete anos de atividade profissional, divididos equitativamente entre a prática clínica e a prática docente, têm influenciado a investigação a partir da análise e reflexão da práxis. Constituem exemplo disso, os estudos realizados no âmbito da aquisição de grau (mestrado), investigação em curso (doutoramento), da orientação de teses de mestrado e como membro da UMIS.

Perspetiva-se alavancar estas experiências, com atividades de investigação direcionadas: (i) à capacitação da Pessoa na adoção de estilos de vida saudáveis e maximização da sua autonomia nas mais diversas atividades de vida diária: (ii) inovação e melhoria das práticas pedagógicas.

**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.**

A pandemia e conseqüente necessidade de confinamento, trouxe inevitavelmente uma mudança no processo de ensino e aprendizagem. O ensino a distância foi e é uma necessidade. Professores e estudantes, passam uma grande parte do tempo a trabalhar frente aos ecrãs. E para descomprimir do trabalho, o que fazem? Passam para outros ecrãs, sejam para assistir a filmes ou comunicar em redes sociais. Tais atividades têm aumentado o sedentarismo, aumento de peso, secura dos olhos, contraturas musculares, desânimo e irritabilidade.

Ora, torna-se importante reforçar medidas de prevenção e de combate a estes problemas de modo a evitar o padecimento e a melhorar a qualidade de vida. E é isto que temos

realizado a nível micro, junto dos pares, estudantes, familiares, amigos e vizinhos. É necessário realizar uma boa organização e gestão das atividades do dia de modo a assegurar pausas no trabalho. As pausas devem ser utilizadas para espreguiçar, bocejar, caminhar, dançar, subir e descer escadas, ir até ao quintal ou à varanda, conversar e ingerir pelo menos 1,5 litros de líquidos por dia. Simultaneamente, torna-se necessário diminuir o consumo de calorias, já que não necessitamos da mesma quantidade.

Em continuidade, para manter a massa muscular, a imunidade e a saúde em geral, há que organizar tempos para a atividade física, mental e social. O distanciamento físico dos familiares, colegas e amigos diminui a nossa qualidade de vida. Conversar, relativizar e rir constituem boas soluções.

Outro aspeto, remete-nos para a sobrecarga de trabalho das mulheres nestes tempos. Para além do trabalho e da adaptação a novas metodologias de formação, a presença de todos os elementos da família em casa, conduz a maiores necessidades de trabalho familiar. Uma boa dose de gestão e divisão de tarefas, construção de momentos de interatividade familiar fora dos ecrãs, cooperação e amor, ajudarão certamente a melhorar a qualidade do ambiente familiar e qualidade de vida de todos.

04

## ARTIGO

### — A dieta mediterrânica e sua relação com o bem-estar subjetivo



Paula Pinto <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Professora Coordenadora, Escola Superior da Agrária – Instituto Politécnico de Santarém, Portugal

<sup>2</sup> Membro Integrado do Centro de Investigação em Qualidade de Vida, na área científica de Produção e Tecnologia Alimentar / Comportamento Alimentar

#### Enquadramento

A alteração no padrão geral da dieta é um dos fatores principais para a prevenção de doenças crónicas não transmissíveis (DCNT), aliado a outros fatores de um estilo de vida saudável como a atividade física regular e o número de horas de sono adequadas [1, 2]. Ao longo de décadas, vários estudos científicos têm vindo a destacar os benefícios da Dieta Mediterrânica (DM) na saúde, longevidade e bem-estar [3-6]. Para além destes aspetos, a DM é considerada um dos padrões alimentares mais sustentáveis, devido à promoção do consumo de alimentos sazonais, produzidos localmente, e a um baixo consumo de carne [7]. Reconhecida pela UNESCO como Património Intangível da Humanidade em 2010, a DM vai para além do mero consumo de alimentos saudáveis e sustentáveis, englobando um modelo cultural, onde a atividade física regular, o descanso adequado e o convívio têm um papel fundamental [7]. As recomendações alimentares da DM baseiam-se no consumo frequente de alimentos tradicionalmente produzidos nas

regiões mediterrânicas: cereais, frutos, vegetais e o azeite utilizado para cozinhar e temperar alimentos. Com moderação devem ser consumidos os laticínios, de preferência magros, e o pescado. De consumo reduzido destacam-se as carnes processadas e carnes vermelhas, assim como os doces e produtos de pastelaria. A água deve ser o líquido ingerido preferencialmente, e o vinho, também tradicional nas regiões mediterrânicas, deve ser consumido com moderação [7, 8].

O conceito de bem-estar está incorporado na definição de saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS): "saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença" [9]. O aumento do bem-estar da população europeia foi uma das prioridades chave do programa Europeu 2015-2020 [10]. Os indicadores de bem-estar da população englobam medidas objetivas, como a educação, a segurança, o rendimento e a qualidade do meio ambiente. No entanto, o bem-estar é influenciado por fatores culturais, tradições e crenças, pelo que deve também incluir uma dimensão subjetiva baseada na autoavaliação de um conjunto de parâmetros psicológicos associados ao bem-estar [10, 11]. Ao nível das ciências comportamentais, emergiram duas vertentes filosóficas associadas à dimensão subjetiva de bem-estar: bem-estar hedónico e bem-estar eudemónico [12]. O bem-estar hedónico, mais associado à designação de bem-estar subjetivo, é entendido como uma avaliação da qualidade de vida da pessoa, na perspetiva da própria pessoa. Envolve uma avaliação cognitiva, sendo a mais utilizada a avaliação da satisfação global com a vida, numa escala de 0 a 10, e avaliações baseadas em estados emocionais, por exemplo, felicidade, depressão e preocupação [13]. O bem-estar eudemónico, também por vezes designado de bem-estar psicológico, engloba aspetos interpessoais e intrapessoais do funcionamento normal da



vida, por exemplo, relações positivas com os outros, autonomia, autoaceitação, e o sentido de florescimento e de propósito de vida [14].

Embora muitos estudos evidenciem a importância da dimensão subjetiva do bem-estar na saúde, a maioria foca-se unicamente na vertente hedónica. Considerando que na base do conceito de bem-estar subjetivo está uma autoavaliação da pessoa da sua própria qualidade de vida, e que, quer avaliações hedónicas, quer avaliações eudemónicas, são perspetivas individuais, entendemos que ambas as vertentes são igualmente importantes e, como tal, devem ser incluídas na avaliação do bem-estar subjetivo. Com esse propósito, tem sido desenvolvido desde 2019 o projeto Mediterranean Diet and Well-Being (MeDiWeB), o qual inclui um consórcio de sete países do Sul da Europa, cinco mediterrânicos: Portugal (PT), Espanha (SP), Itália (IT), Grécia (GR) e Chipre (CY), e dois não mediterrânicos: Bulgária (BG) e República do Norte da Macedónia (NMK). Os objetivos deste projeto foram: i) validar um instrumento comum para monitorização da adesão à DM; ii) validar um índice comum para monitorização do bem-estar subjetivo que inclua as dimensões hedónica e eudemónica; iii) estudar a associação entre a DM e outros fatores de estilo de vida, e o bem-estar subjetivo [15].

O projeto foi aprovado pela comissão de ética da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (022019Agrária). Numa primeira fase foi validado o instrumento de avaliação da adesão à DM utilizado no estudo PREDIMED [16], o Mediterranean Diet Adherence Score (MEDAS), nos sete países do consórcio. Esta validação foi feita com base na comparação entre um questionário de frequência alimentar, contendo as 14 perguntas necessárias ao cálculo do MEDAS, e os diários alimentares de três dias dos participantes [17]. Pela primeira foi utilizada a mesma metodologia para validação simultânea do MEDAS em diferentes países. Os resultados indicaram uma validação

adequada deste instrumento para monitorizar e comparar a adesão à DM da população adulta nestes países [17].

Após o término da fase de validação, foi desenhado um questionário que permitisse explorar a associação entre a adesão à DM, o bem-estar subjetivo e outros fatores de estilo de vida. A construção do questionário foi realizada com base nas recomendações da Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) [13] e incluiu i) questões demográficas – nacionalidade, país de residência, idade, sexo, estado civil, escolaridade, posição no mercado de trabalho, rendimento; ii) avaliação do estado de saúde – peso e altura, para cálculo do índice de massa corporal, patologias diagnosticadas; iii) parâmetros relacionados com estilo de vida – hábitos alimentares, adesão à dieta mediterrânea pelo cálculo do MEDAS, hábitos tabágicos, atividade física, sono, socialização, contacto com a natureza; iv) parâmetros de bem-estar subjetivo – 5 itens propostos pela OECD [13], satisfação global com a vida, sentido de significado da vida, sentimentos de felicidade, preocupação e depressão; 3 itens retirados da escala de perceção de stress de Cohen [18], sentimento de confiança suas capacidades, sentimentos de stress e de incapacidade de lidar com o dia a dia; 3 itens retirados da escala de perceção de fadiga de Lee [19], sentimentos de energia, eficiência e de cansaço. Foi solicitada autorização dos autores para utilização dos itens referidos. Todos os itens foram avaliados numa escala de 0 a 10, onde 0 é nunca/o pior possível, e 10 é sempre/o melhor possível. O questionário foi traduzido para cada uma das línguas nacionais e distribuído online para recolha de dados, entre abril de 2019 e março de 2020, antes do confinamento imposto pela pandemia COVID-19 (a versão inglesa do questionário pode ser consultada no material suplementar de um dos artigos publicados pelo consórcio [20]). Um total de 3145 participantes, com idade superior a 18 anos, foi elegível para análise (com 300 a 500 participantes por país).

A análise dos valores MEDAS obtidos para cada um dos países envolvidos neste estudo mostrou uma diferença significativa na adesão à DM entre países mediterrânicos e países não mediterrânicos ( $p < 0.01$ ), com a maioria dos participantes de países mediterrânicos classificados na categoria de adesão moderada (68%, MEDAS entre 6 a 9), enquanto que nos países não mediterrânicos, a maioria dos participantes foi classificado na categoria de adesão baixa (51%, MEDAS  $\leq 5$ ) [21]. Foram igualmente encontradas diferenças significativas entre os valores médios obtidos nos diferentes países, com o seguinte ranking: SP ( $7,90 \pm 1,72$ ), PT ( $7,38 \pm 2,10$ ), GR ( $7,13 \pm 2,03$ ), IT ( $6,80 \pm 1,54$ ), CY ( $6,12 \pm 1,99$ ), BG ( $5,80 \pm 1,80$ ), e NMK ( $5,30 \pm 1,80$ ). É preocupante verificar que mesmo nos países mediterrânicos apenas uma pequena percentagem dos participantes se encontrou classificado na categoria de elevada adesão (11%, MEDAS  $\geq 10$ ) [21]. De forma a averiguar quais os hábitos alimentares que poderiam explicar estes resultados, foi analisada a percentagem de participantes que cumpria com os critérios definidos para o cálculo do MEDAS. Os resultados indicaram um consumo diário de azeite, tal como característico das regiões mediterrânicas, mas apenas 30% dos participantes cumpriu o critério das 4 colheres de sopa ou mais de azeite por dia. A maioria dos participantes também não consumiu as quantidades recomendadas na DM de frutos (3 porções por dia), vegetais (2 porções por dia), leguminosas (3 porções por semana), frutos oleaginosos (3 porções por semana), e peixe (3 porções por semana) [21]. Os resultados apontam a necessidade do reforço de políticas e programas que incentivem os cidadãos a aderirem a hábitos alimentares saudáveis, característicos da DM.

No que respeita ao bem-estar subjetivo, foi feita uma análise dos cinco itens da OECD (satisfação com a vida, sentido de significado da vida, sentimentos de felicidade, preocupação e depressão) e sua relação com a DM na amostra portuguesa. A soma

destes cinco itens (após inversão dos sentimentos de preocupação e depressão) permitiu definir um índice de 5-itens de bem-estar e três perfis de bem-estar subjetivo: elevado (índice médio de  $8,2 \pm 1,3$ ), moderado (índice médio de  $6,2 \pm 1,6$ ), e baixo (índice médio de  $3,9 \pm 1,0$ ), aos quais estão significativamente associados valores decrescentes de adesão à DM (MEDAS =  $7,8 \pm 1,9$ ;  $7,3 \pm 2,1$ ; e  $6,5 \pm 2,1$ , para os perfis elevado, moderado e baixo, respetivamente) [20].

A análise de componentes principais com todas as variáveis de bem-estar subjetivo recolhidas permitiu já validar um construto de 9 itens em cinco dos sete países do consórcio, encontrando-se em fase de análise a correlação deste construto com fatores de estilo de vida, incluindo a adesão à DM. Pretende-se definir um instrumento que englobe a dimensão hedónica e eudemónica, e assim permita monitorizar de forma mais abrangente o bem-estar subjetivo em diferentes países. Esta monitorização é cada vez mais importante numa sociedade sujeita a desafios económicos, sociais e ambientais, e onde as doenças mentais têm vindo a escalar. Por outro lado, a saúde, incluindo a saúde mental, está positivamente associada a comportamentos de estilo de vida saudável, onde a DM tem um lugar preponderante como modo de vida saudável e sustentável. Assim, é essencial continuar a investigar a relação DM/bem-estar subjetivo, de forma a compreender os co-benefícios associados e a sua tradução em políticas que permitam melhorar o bem-estar dos indivíduos e da sociedade.

---

### Referências

Prinelli, F., et al., Mediterranean diet and other lifestyle factors in relation to 20-year all-cause mortality: a cohort study in an Italian population. *British Journal of Nutrition*, 2015. 113(6): p. 1003-1011.

- Alvarez-Alvarez, I., et al., Mediterranean diet, physical activity and their combined effect on all-cause mortality: The Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort. *Preventive Medicine*, 2018. 106: p. 45-52.
- Bonaccio, M., et al., Adherence to a Mediterranean diet is associated with a better health-related quality of life: a possible role of high dietary antioxidant content. *BMJ Open*, 2013. 3(8): p. e003003.
- Dinu, M., et al., Mediterranean diet and multiple health outcomes: an umbrella review of meta-analyses of observational studies and randomised trials. *Eur J Clin Nutr*, 2018. 72(1): p. 30-43.
- Keys, A., et al., The diet and 15-year death rate in the seven countries study. *Am J Epidemiol*, 1986. 124(6): p. 903-15.
- Galilea-Zabalza, I., et al., Mediterranean diet and quality of life: Baseline cross-sectional analysis of the PREDIMED-PLUS trial. *Plos One*, 2018. 13(6).
- Serra-Majem, L., et al., Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020. 17(23): p. 8758.
- Bach-Faig, A., et al., Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr*, 2011. 14(12a): p. 2274-84.
- WHO. Constitution of WHO: principles. 2005 [cited 2017 23/11]; Available from: <http://www.who.int/about/en/>.
- WHO, The European health report 2015. Targets and beyond – Reaching new frontiers in evidence. 2015.
- WHO, European health report 2018: More than numbers - evidence for all, W.R.O.f. Europe, Editor. 2018, World Health Organization: Denmark.
- Vik, M.H. and E. Carlquist, Measuring subjective well-being for policy purposes: The example of well-being indicators in the WHO "Health 2020" framework. *Scand J Public Health*, 2018. 46(2): p. 279-286.
- OECD, OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being. 2013.
- Burns, R., Psychosocial Well-being, in *Encyclopedia of Geropsychology*, N.A. Pachana, Editor. 2015, Springer Singapore: Singapore. p. 1-8.
- Pinto, P., Project MediWeB, Assessment of the impact of Mediterranean diet and other lifestyle factors on well-being - Report 2019 and 2020. 2020, Instituto Politécnico de Santarém: Repositório Científico do Instituto Politécnico de Santarém.
- Schroder, H., et al., A Short Screener Is Valid for Assessing Mediterranean Diet Adherence among Older Spanish Men and Women. *Journal of Nutrition*, 2011. 141(6): p. 1140-1145.
- García-Conesa, M.-T., et al., Exploring the Validity of the 14-Item Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS): A Cross-National Study in Seven European Countries around the Mediterranean Region. *Nutrients*, 2020. 12(10): p. 2960.

- Cohen, S., T. Kamarck, and R. Mermelstein, A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 1983. 24(4): p. 385-396.
- Lee, K.A., G. Hicks, and G. Nino-Murcia, Validity and reliability of a scale to assess fatigue. *Psychiatry Research*, 1991. 36(3): p. 291-298.
- Andrade, V., et al., Mediterranean Diet Adherence and Subjective Well-Being in a Sample of Portuguese Adults. *Nutrients*, 2020. 12(12): p. 3837.
- Quarta, S., et al., Persistent Moderate-to-Weak Mediterranean Diet Adherence and Low Scoring for Plant-Based Foods across Several Southern European Countries: Are We Overlooking the Mediterranean Diet Recommendations? *Nutrients*, 2021. 13(5): p. 1432.

05

## PUBLICAÇÕES (MAIO – JUNHO)

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>

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

Dias, S., Lages, M., Frontinin, R., Luís, L., Dixe, M., & Sousa, P. (2021). Association Between Food Choices Motivators and Physical Activity in Body Image (dis)Satisfaction in Portuguese Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 9:651228.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.651228>

Franco, S., Santos-Rocha, R., Ramalho, F., Simões, V., Vieira, I., & Ramos, L. (2021). Tendências do Fitness em Portugal para 2021. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 242-258.

- 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>
- Quarta, S., Massaro, M., Chervenkov, M., Ivanova, T., Dimitrova, D., Jorge, R., Andrade, V., Philippou, E., Zisimou, C., Maksimova, V., Smilkov, K., Ackova, D., Miloseva, L., Ruskovska, T., Deligiannidou, G., Kontogiorgis, C., Sánchez-Meca, J., Pinto, P., García-Conesa, M. (2021). Persistent Moderate-to-Weak Mediterranean Diet Adherence and Low Scoring for Plant-Based Foods across Several Southern European Countries: Are We Overlooking the Mediterranean Diet Recommendations? *Nutrients*, 13, 1432. <https://doi.org/10.3390/nu13051432>
- Matos, R., Amaro, N., Antunes, R., & Rosa, M. (2021). Portuguese adults' concerns on the return to indoor sports practice after confinement due to COVID-19 pandemic - mitigation strategies proposals. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 227-241.
- Mercê, C., Branco, M., Catela, D., Lopes, F., Rodrigues, L., & Cordovil, R. (2021). Learning to Cycle: Are Physical Activity and Birth Order Related to the Age of Learning How to Ride a Bicycle? *Children*, 8(6),487. <https://doi.org/10.3390/children8060487>



- 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>
- Oliveira, B., Matos, I., Neto, G., Rodrigues, F., Monteiro, D., Lattari, E., Machado, S. (2021). A 16-week intervention on mood and life quality in elderly: testing two exercise programs. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 24-31. <https://doi.org/10.6018/cpd.433571>
- Oliveira, R., Brito, J., Loureiro, N., Padinha, V., Ferreira, B., & Mendes, B (2021). Effects of match location, match result and the quality of opposition in training load on two-match week in a top-class elite European soccer team. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 183-197.
- Rodrigues, F., Macedo, R., Cid, L., Teixeira, D., & Monteiro, D. (2021). Ensinar o treinador a ser um treinador de futebol: Uma abordagem teórica com implicações práticas. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 12(50), 559-572.
- Rodrigues, F., Teixeira, D., Cid, L., & Monteiro, D. (2021). Re-applying The Basic Psychological Needs in Exercise Scale to Various Portuguese Exercise Groups: An Analysis of Bifactor Models and Contextual Invariance. *Perceptual and Motor Skills*. <https://doi.org/10.1177/00315125211016803>

Rodrigues, F., Cid, L., Faustino, T., & Monteiro, D. (2021). The Situational Motivation Scale in the exercise context: construct validity, factor structure, and correlational analysis. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01824-2>

Rodrigues, F., Macedo, R., Teixeira, D., Cid, L., & Monteiro, D. (2021). Fitness trainers' use of need-supportive and need-thwarting behaviors: the role of gender, fitness activity, and professional experience. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 14(2), 82-86. <https://doi.org/10.33155/j.ramd.2020.07.007>

Teixeira, D., Rodrigues, F., Machado, S., Cid, L., & Monteiro, D. (2021). Did you Enjoy it? The Role of Intensity-Trait Preference/Tolerance in Basic Psychological Needs and Exercise Enjoyment. *Frontiers in Psychology*, 12, 682480. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.682480>

Teixeira, D., Ekkekakis, P., Andrade, A., Rodrigues, F., Evmenenko, A., Faria, J., Marques, P., Cid, L., & Monteiro, D. (2021). Preference for and Tolerance of the Intensity of Exercise Questionnaire (PRETIE-Q): Validity, Reliability and Gender Invariance in Portuguese Health Club Exercisers. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01718-3>

06

## ATIVIDADES DO CIEQV-LQRC

- **Concurso para uma bolsa de investigação pós-doutoral no CIEQV**

Decorre entre 1 e 14 de julho 2021 o prazo de candidatura ao concurso para uma bolsa pós-doutoral para o CIEQV.

Aceda ao [edital aqui](#).

- **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>

- **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 para uma bolsa de investigação pós-doutoral no CIEQV – Decorre entre 1 e 14 de julho 2021 o prazo de candidatura ao concurso para uma bolsa pós-doutoral para o CIEQV. O edital será publicado no site do IPSantarém e no site do CIEQV, bem como será divulgado nas redes sociais do CIEQV. 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 “Pequenos Investimentos na Exploração Agrícola -Instalação de Painéis Fotovoltaico”, financiado pela Start PME. Data limite de submissão: 14 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 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**.
- 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**.

08

## AGENDA

- **10º Congresso Ibero-Americano em Investigação Qualitativa (CIAIQ2021)**, tem lugar de 13 a 16 de julho, em modo virtual. Para mais informações [VER AQUI](#).
- **12<sup>th</sup> 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\*\*](#).