



II JORNADAS

Internacionais em Prescrição do
Exercício e Promoção da Saúde

Conference in Exercise Prescription and Health Promotion

- Audit 2- Politécnico de Leiria - Esecs

LIVRO DE RESUMOS

TÍTULO

Livro de resumos
II Jornadas Internacionais em
Prescrição do Exercício e
Promoção da Saúde
2022

EDITORES

Rogério Salvador
Diogo Monteiro
Nuno Amaro
Raúl Antunes
Ricardo Rebelo-Gonçalves
Luís Coelho
Miguel Jacinto
Pedro Morouço
Filipe Rodrigues
Rui Matos

EDIÇÃO

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais
Instituto Politécnico de Leiria

PAGINAÇÃO

João Pinheiro

ISBN

978-989-8797-92-6

doi

----- <https://doi.org/10.25766/rxkf-sx97>

Edição Eletrónica

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais
Instituto Politécnico de Leiria © 2022

A originalidade dos textos apresentados é da exclusiva responsabilidade dos seus autores.

ORGANIZAÇÃO

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais - Politécnico de Leiria
Mestrado em Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde
Centro de Investigação em Qualidade de Vida

COMISSÃO DE HONRA

Margarida Tavares – Secretária de Estado da Promoção da Saúde
Gonçalo Lopes – Presidente da Câmara Municipal de Leiria
Carolina Henriques – Pro presidente do Instituto Politécnico de Leiria
Licínio Oliveira de Carvalho – Presidente do Conselho de
Administração do Centro Hospitalar de Leiria
Catarina Afonso – UCC Dr. Arnaldo Sampaio Coordenador
Pedro Morouço – Diretor da ESECS
Rui Manuel Neto e Matos – Coordenador do CIEQV
Salvato Feijó – Diretor clínico do CHSA
Rui Fonseca-Pinto – Diretor ESSLEI
Rosália Matias – Departamento das Plataformas Regionais AGAP Portugal Ativo
. Maria Guarino – Coordenadora do CITECHCARE

COMISSÃO CIENTÍFICA

Diogo Monteiro (ESECS/CIDESD/CIEQV)
Filipe Rodrigues (ESECS/CIEQV)
Raul Antunes (ESECS/CIEQV)
Rogério Salvador (ESECS/CIEQV)
João Cruz (ESECS/CIEQV)
Rui Matos (ESECS/CIEQV)
Nuno Amaro (ESECS/CIEQV)
Ricardo Rebelo Gonçalves (ESECS/ CIDAF)
Luís Coelho (ESECS/CIEQV).

COMISSÃO ORGANIZADORA

Diogo Monteiro (ESECS – Politécnico de Leiria, CIDESD, CIEQV)
Rui Matos (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV)
Nuno Amaro (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV)
Pedro Morouço (ESECS – Politécnico de Leiria, CITECHCARE)
Raúl Antunes (ESECS – Politécnico de Leiria, CITECHCARE)
Rogério Salvador (ESECS, Politécnico de Leiria, CIEQV)
João Cruz (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV)
Ricardo Rebelo-Gonçalves (ESECS – Politécnico de Leiria, CIDAF)
Luís Coelho (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV)
Miguel Jacinto (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV);
Filipe Rodrigues (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV).

APOIOS

FCT - Fundação para a Ciência e Tecnologia

PARCEIROS

Câmara Municipal de Leiria
AGAP - Portugal Ativo

STAFF DA ORGANIZAÇÃO

Estudantes do curso de mestrado em Prescrição
do Exercício e Promoção da Saúde (ESECS – Politécnico de Leiria)

2022

Índice

2 *Ficha Técnica*

7 *Editorial*

8 *Programa*

CONFERÊNCIAS

10 *Afetivismo e exercício físico: contributos para a melhoria da adesão individual à prática*
Diogo Santos Teixeira

11 *Estrategias motivacionales para fomentar un estilo de vida activo*
Ruth Jiménez

12 *Educação ambiental com peixes de ribeiras: ações para minimizar os danos à biodiversidade*
Themudo Barata

RESUMOS

16 *The importance of physical exercise in mental health and quality of life for the elderly: A project for the community*
Emanuel Silva, Diana Domingues, Raúl Antunes, Roberta Frontini

17 *Exploring grip strength as a predictor of depression in middle-aged and older adults*
Diogo Veiga, Priscila Marconcin, Gerson Ferrari, Élvio Gouveia, Miguel Peralta, Adilson Marques

18 *O efeito de um programa de exercício físico com recurso a materiais de baixo custo na aptidão física de idosos: um estudo piloto*
Diogo Mendes, Nuno Amaro, Rui Matos, Diogo Monteiro, Pedro Morouço, Filipe Rodrigues

19 *Consulta de prescrição de exercício clínico*
Ana Antunes, Adélia Miragaia, Rogério Salvador, Ricardo Rebelo-Gonçalves

20 *FIT – Análise da prática informal de Fitness por pessoas com deficiência em Portugal*
Sofia Ataíde, Carlota Cunha, Hugo Silva

21 *A perceção contextual dos profissionais de Fitness na inclusão das pessoas com deficiência no mercado do Fitness em Portugal*
Marta Nogueira, Rogério Salvador

22 *ENKI: Uma corrida de obstáculos inclusiva para a promoção da participação social*
Thais Pousada, Sara González, Jessica Martín

- 23** *Physical exercise and mental health: a pilot project for children*
Diana Domingues, Emanuel Silva, Roberta Frontini, Raúl Antunes
- 24** *RespirArFundo: A program to promote the physical exercise for teachers and employees in school context - Quantitative and qualitative study*
ISara de Brito, Marlene Silva, Raúl Antunes
- 25** *Testing the validity and reliability of the Neighborhood Environment Walkability Scale - Abbreviated (NEWS-A) in a sample of college students*
Nuno Figueiredo, Diogo Monteiro, Filipe Rodrigues
- 26** *Projeto comunitário para promoção do exercício físico e estilo de vida saudável para pessoas com cancro da mama*
Cândida Bairrada, Pedro Morouço, Rita Santos Rocha
- 27** *Heart rate variability in musculoskeletal injuries*
Gonçalo Flores, Diogo Monteiro, Fernanda Silva, Pedro Duarte-Mendes
- 28** *Robustez mental e resiliência na performance de atletas de trail*
Nuno Gameiro, Diogo Monteiro
- 29** *EO técnico do exercício físico como aliado na promoção de atividade física nos cuidados de saúde primários*
João Piloto, Ricardo Rebelo-Gonçalves

EDITORIAL

É com enorme honra que a Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Leiria vai levar a cabo a segunda edição de umas jornadas que pretendem trazer discussão, partilha e valorização de conhecimento. Tal só é possível por percebermos que o conhecimento tem incalculável valor, quando disseminado e aplicado. E é isso que estas jornadas trarão. Assim, começo, claro, por agradecer aos oradores que prontamente aceitaram o desafio, assim como aos autores que submeteram os seus trabalhos para serem apresentados.

É amplamente reconhecido que o exercício físico tem inúmeros benefícios para o ser humano seja ao nível da sua aptidão física, da sua saúde mental, ou inclusive do seu envolvimento social. Inúmeros dados científicos têm demonstrado a pertinência da inclusão do exercício físico na vida do ser humano, um importantíssimo contributo não só na prevenção, mas também na coadjuvação ao tratamento de vários tipos de doenças. Está, portanto, lançado o mote para que durante dois dias se discutam práticas, ideias e estratégias para haver cada vez mais, e melhor, exercício.

Votos de Bom Trabalho!

O Diretor da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria
Professor Doutor Pedro Morouço

PROGRAMA

DIA 18 DE NOVEMBRO

09:30 – Sessão de Abertura

Prof. Dr. Carlos Rabadão – Presidente do Instituto Politécnico de Leiria

Prof. Dr. Pedro Morouço – Diretor da ESECS

Prof. Dr. Rui Manuel Neto e Matos – Coordenador do CIEQV

Prof. Dra. Dulce Gomes – Subdiretora da ESSLEI

Moderador: Rogério Salvador

10:30 – Conferência 1 | DIOGO SANTOS TEXEIRA

Universidade de Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT)

Tema: Afetivismo e exercício físico: contributos para a melhoria da adesão individual à prática

Moderador: Diogo Monteiro

11:30 – Comunicações Orais 1

Local: Auditório 1 | Moderador: Filipe Rodrigues

1. The importance of physical exercise in mental health and quality of life for the elderly: A project for the community - *Emanuel Silva, Diana Domingues, Raúl Antunes, Roberta Frontini*

2. Exploring grip strength as a predictor of depression in middle-aged and older adults - *Diogo Veiga, Priscila Marconcin, Gerson Ferrari, Élvio Gouveia, Miguel Peralta, Adilson Marques*

3. O efeito de um programa de exercício físico com recurso a materiais de baixo custo na aptidão física de idosos: um estudo piloto - *Diogo Mendes, Nuno Amaro, Rui Matos, Diogo Monteiro, Pedro Morouço, Filipe Rodrigues*

4. Consulta de prescrição de exercício clínico - *Ana Antunes, Adélia Miragaia, Rogério Salvador, Ricardo Rebelo-Gonçalves*

15:00 – Comunicações Orais 2

Local: Auditório 1 | Moderador: Ricardo Rebelo-Gonçalves

5. FIT – Análise da prática informal de Fitness por pessoas com deficiência em Portugal - *Sofia Ataíde, Carlota Cunha, Hugo Silva*

6. A perceção contextual dos profissionais na inclusão das pessoas com deficiência (PcD) no mercado do Fitness em Portugal - *Marta Nogueira, Rogério Salvador*

7.ENKI: Uma corrida de obstáculos inclusiva para a promoção da participação social - *Thais Pousada, Sara González, Jessica Martín*

8.Physical exercise and mental health: a pilot project for children and adolescents - *Diana Domingues, Emanuel Silva, Roberta Frontini, Raúl Antunes*

9.RespirArFundo: A program to promote the physical exercise for teachers and employees in school context - Quantitative and qualitative study - *Sara de Brito, Marlene Silva, Raúl Antunes*

16:30 – Conferência 2 | PROF. DR. RUTH JIMÉNEZ

Universidade da Extremadura (UNEX)

Tema: Estratégias motivacionais para fomentar un estilo de vida activo

Moderador: Rogério Salvador

DIA 19 DE NOVEMBRO

10:00 – Comunicações Orais 3

Local: Auditório 1 | Moderador: Miguel Jacinto

10.Testing the validity of the Neighborhood Environment Walkability Scale - Abbreviated (NEWS-A) in a sample of college students - *Nuno Figueiredo, Diogo Monteiro, Filipe Rodrigues*

11.Projeto comunitário para promoção do exercício físico e estilo de vida saudável para pessoas com cancro da mama - *Cândida Bairrada, Pedro Morouço, Rita Santos Rocha*

12.Heart rate variability in musculoskeletal injuries - *Gonçalo Flores, Diogo Monteiro, Fernanda Silva, Pedro Duarte-Mendes*

13.Robustez mental e resiliência na performance de atletas de trail - *Nuno Gameiro, Diogo Monteiro*

14.O técnico do exercício físico como aliado na promoção de atividade física nos cuidados de saúde primários - *João Piloto, Ricardo Rebelo-Gonçalves*

11:00 – Conferência 3 | PROF. DR. THEMUDO BARATA

Universidade da Beira Interior (UBI)

Tema: O profissional de Exercício e Saúde: profissional de Exercício ou Profissional de Saúde?

Moderador: Rui Matos

11:45 – Mesa Redonda

12:30 – Cerimónia de Fecho

II JIPEPS
2022

CONFERÊNCIAS

Afetivismo e exercício físico: contributos para a melhoria da adesão individual à prática

Diogo Santos Teixeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT)

RESUMO

Todos sabem que o exercício físico é bom para a sua saúde. No entanto, muitos não o realizam. Porque será? Este aparente paradoxo continua a preocupar várias entidades, investigadores e profissionais, que procuram ajudar a população a ser mais ativa e saudável. Se é inquestionável a vasta gama de benefícios físicos e psicológicos da prática de exercício físico regular, maior é a realização de que algo tem corrido mal na transição entre saber que o exercício é bom para a saúde, a intenção em ser fisicamente mais ativo, e a realização do comportamento em si. A presente comunicação estará alinhada com uma tendência emergente na psicologia – o afetivismo. Um corpo robusto de evidência sustenta que o processamento afetivo, tanto via automática como reflexiva, está dependente da resposta afetiva durante a prática. Como alguém percebe a sessão (e.g., agradável, prazerosa, desagradável) tende a reforçar vias neurais específicas que podem influenciar fortemente a motivação e o comportamento. Com o tempo, uma experiência prazerosa tenderá a reforçar e suportar o comportamento, e uma experiência desagradável tenderá a ter o efeito oposto. Uma das entidades internacionais de maior prestígio no desenvolvimento e atualização de guidelines sobre a prescrição de exercício emitiu em 2021 pela primeira vez recomendações alargadas baseadas em pressupostos hedónicos. Este primeiro passo na tentativa de atualizar as recomendações de prescrição resultam do corpo de evidência acumulada essencialmente na última década. No entanto, as presentes recomendações carecem de instrumentos e formas de as operacionalizar (e.g., como medir; como intervir), deixando os profissionais perante recomendações que se tornam difíceis de aplicar contextualmente. É sobre esta questão que esta comunicação se irá centrar – como medir a resposta afetiva e utilizá-la para melhorar a adesão individual à prática.

Palavras-chave: *Exercício; afetos; hedonismo; adesão.*

Apresentado no II JIPEPS - Conferência 1 - sexta-feira, 18-11-2022 - 10h30

Estrategias motivacionales para fomentar un estilo de vida activo

Ruth Jiménez

Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura (UNEX), Badajoz, España

RESUMO

La promoción de la salud es un tema prioritario dentro del ámbito de las Ciencias del Deporte, dada la relación que se establece entre las conductas de las personas y su estado general de salud. Actualmente, nos encontramos con un elevado número de adolescentes que adquieren patrones de comportamiento que suponen un riesgo para su salud, tales como el consumo de tabaco y alcohol, y altos niveles de sedentarismo. Además, se está produciendo un envejecimiento progresivo de la población, como consecuencia del aumento de la esperanza de vida y el descenso de la tasa de natalidad, que provoca un deterioro funcional del sujeto y una disminución de su calidad de vida. Por ello, resulta fundamental adquirir estilos de vida saludables que favorezcan el bienestar físico, psicológico y social de las personas, potenciando adecuados hábitos alimenticios, de descanso y un aumento de la práctica de actividad física. Así, analizaremos desde diferentes marcos teóricos, tales como la Teoría de la Autodeterminación y el Modelo Transcontextual de la Motivación, los resultados de diversos estudios aplicados en adolescentes, adultos y mayores en los que a través del fomento de la práctica de ejercicio físico se favorece la adquisición de patrones de comportamientos que forman parte de un estilo de vida saludable. Trataremos de responder a cómo fomentar la adherencia de los sujetos a estilos de vida saludables, indagaremos en la relación que se establece entre las diferentes conductas de estilos de vida relacionados con la salud y examinaremos sus variables antecedentes. Se plantearán distintas estrategias motivacionales para favorecer la consecución de patrones adaptativos en los participantes que promuevan conductas protectoras de salud.

Palavras-chave: *estilos de vida saludables; motivación; ejercicio físico; bienestar.*

Apresentado no II JIPEPS - Conferência 2 - sexta-feira, 18-11-2022 - 16h30

O profissional de Exercício e Saúde: Profissional de Exercício ou Profissional de Saúde?

Themudo Barata

Universidade da Beira Interior (UBI)

RESUMO

Tema de grande atualidade, de repercussões não só na saúde como económicas. Começa-se por afirmar a evidência, que já ninguém discute do carácter imprescindível da atividade física e exercício para a saúde, física e mental. Esta deve ser vista aos seus diversos níveis e não apenas ao nível daquilo que se faz nos ginásios e academias. É dado o meu exemplo, que apesar de médico com intensa vivência clínica se dedicou à atividade física na promoção da saúde. São apontadas causas que dificultam a interação e diálogo entre médicos e profissionais de exercício e o desperdício de recursos materiais e humanos nesta interação. A este nível foca-se a responsabilidade das universidades de medicina e de Exercício em preparar profissionais sensibilizados para o Exercício e Saúde e que se saibam entender mediante uma linguagem comum. Abordam-se os deveres que a população tem de viver um estilo de vida saudável. Sem a colaboração de todos não há sistema que funcione. Faz-se uma breve referência final ao papel que se pode esperar dos órgãos de tutela.

Palavras-chave: *Exercício Físico; Saúde; Profissional.*

Apresentado no II JIPEPS - Conferência 3 - sábado, 19-11-2022 - 11h00

II JIPEPS
2022

RESUMOS

The importance of physical exercise in mental health and quality of life for the elderly: A project for the community

Emanuel Silva

Instituto Politécnico de Leiria

Diana Domingues

Instituto Politécnico de Leiria

Raúl Antunes

Instituto Politécnico de Leiria

Roberta Frontini

Instituto Politécnico de Leiria

Correspondência

Emanuel Silva (emanuel.lise.95@gmail.com)

RESUMO

The indicators of demographic aging in Portuguese society point to the need to develop new challenges to promote a better perception of quality of life (QoL), general well-being, and positive mental health in the elderly. Given these dimensions, physical activity (PA) has been positively associated with healthy and active aging, with the belief that it has positive effects on symptoms of loneliness, anxiety, depression, QoL, and the general well-being of the elderly characterized as an adjunct to non-pharmacological therapies. The main objective of the present study is to analyze the effect of a Physical Exercise (PE) intervention program on the domains of anxiety symptomatology, depression symptomatology, and QoL in the elderly population. Given the above, the present study is divided into 2 secondary objectives/pilot studies, namely: (i) understand what impact a PE plan has on mental health and QoL in elderly people attending a social center; (ii) what impact a PE plan, in an intergenerational format, has on mental health and QoL in community-dwelling elderly people. The following were included for the present study: 9 elderly people over 75 years attending the day center for a pilot study (i); and 11 elderly people aged over 70 years, residing in a parish in the central area, for the pilot study (ii). Two assessment methods were applied: a quantitative assessment to assess depressive symptoms, anxiety symptoms and quality of life (QoL) in the elderly, using the following instruments: HADS (Pais-Ribeiro et al., 2007; Zigmond & Snaith, 1983) and the EUROHIS-QOL-8 (Power, 2003; Portuguese version: Pereira et al., 2013), respectively; and a qualitative assessment by conducting 2 focus groups (one focus group for each pilot study). For both pilot studies (I & II) a set of 10 physical exercise sessions were applied, once a week for about 60 minutes, which includes motor learning, strength training, and traditional games. Regarding the pilot study (II), the intervention program had an intergenerational program in which 39 children aged 6-10 years were joined to the present sample. No statistically significant differences were identified in the 2 studies. However, referring to the qualitative analysis, the following were identified: in the pilot study (i), 5 important domains related to the benefits of the project: cognitive and psychological benefits (n=1); social interaction (n=1); increase in PE practice (n=1); exercises (n=1); presence of teachers (n=1); and in the pilot study (II) 10 equally important domains: general satisfaction (n=2); physical (n=4), cognitive and psychological benefits (n=4); social interaction (n=2); intergenerational (n=2); predisposition to increase PE practice (n=1); exercises/activities (n=3); interaction with facilitators (n=2); social influence (n=1); and practice preferences (n=1). In view of the qualitative analysis, it appears that some indicators seem to value the project and promote a better perception of benefits at a physical, cognitive and social level in institutionalized elderly people (pilot study I) and in elderly people in the community (pilot study II). The importance of creating projects and/or intervention programs allied to physical exercise tends to a better perception of benefits in terms of health in general in the elderly community. Competent professionals must be able to devise innovative programs in communities and institutions, e.g. intergenerational, in the sense of motivating and valuing the role of the elderly in communities.

Palavras-chave: *Physical Activity; Elderly Population; Mental Health; Intergenerational.*

Exploring grip strength as a predictor of depression in middle-aged and older adults

Diogo Veiga

CIPER, Universidade de Lisboa, Portugal

Priscila Marconcin

CIPER, Universidade de Lisboa, Portugal

Gerson Ferrari

ECAFDS, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Santiago de Chile, Chile

Élvio Gouveia

Department of Physical Education and Sport, University of Madeira, Portugal

Miguel Peralta

CIPER, Universidade de Lisboa, Portugal

Adilson Marques

CIPER, Universidade de Lisboa, Portugal

Correspondência

Diogo Veiga (dmcveiga@fmh.ulisboa.pt)

RESUMO

Grip strength is an indicator of health and vulnerability and inversely associated with depressive symptoms. Still, the specific threshold of muscle weakness that leads to depression symptoms was never explored and, therefore, has not been identified. The present study aimed to examine the grip strength discrimination capacity for depression (according to a score of depression symptoms) and explore the grip strength cut-off point for depression (according to a score of depression symptoms), by sex and age group, among middle-aged and older adults. This study was based on data from the population-based Survey of Health, Aging, and Retirement in Europe (SHARE). Data from 2011 and 2015 on 20,598 (10,416 women) middle-aged and older adults from 14 European countries was analyzed. Grip strength was assessed by dynamometer, and depressive symptoms using the EURO-D scale. Grip strength cut-off values for depression were calculated and logistic regression models were used to quantify the odds of having depression in 2011 and in 2015 according to being below or above the cut-off value. Grip strength had a weak discriminant capacity for depression, with the area under the curve varying between 0.54 and 0.60 ($p < 0.001$). Sensitivity varied between 0.57 and 0.74; specificity varied between 0.46 and 0.66. Grip strength cut-off values for discriminating depression were 43.5 kg for men and 29.5 kg for women aged 50–64 years, 39.5 kg for men and 22.5 kg for women aged ≥ 65 years. Having grip strength above the cut-off represents significant lower odds of depression in 2011 and 4 years later, in 2015. Healthcare practitioners and epidemiologic researchers may consider the low grip strength cut-off values to screen for potential depression risk. However, due to its weak discriminant values these cut-offs should not be used to identify depression.

Palavras-chave: *Grip strength; Depression; Symptoms.*

O efeito de um programa de exercício físico com recurso a materiais de baixo custo na aptidão física de idosos: um estudo piloto

Diogo Mendes

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Nuno Amaro

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Rui Matos

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Diogo Monteiro

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real

Pedro Morouço

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Center for Innovative Care and Health Technology, Leiria

Filipe Rodrigues

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Correspondência

Diogo Mendes (diogo.l.mendes@ipleiria.pt)

RESUMO

Os programas de exercício físico na população idosa não institucionalizada têm vindo a mostrar melhorias ao nível da capacidade funcional e cognitiva dos mesmos. No entanto, muita da investigação realizada é constituída por protocolos que requerem materiais dispendiosos, tanto ao nível da participação como da recolha de dados. O objetivo do estudo consistiu em avaliar o impacto de um programa de exercício de 20 semanas, em sessões de 60 minutos, realizadas três vezes por semana, recorrendo a material de baixo custo na aptidão física de idosos. Este estudo é um estudo quasi-experimental. Para medir a resistência muscular, utilizámos o teste de sentar e levantar na cadeira para os membros inferiores e flexão do antebraço para os membros superiores. Para a avaliação da aptidão cardiorrespiratória foi utilizado o teste de caminhar 6 minutos. Para avaliar a agilidade recorremos ao teste do levantar-caminhar e sentar. A flexibilidade foi avaliada utilizando o teste de sentar e alcançar para membros inferiores e o teste de alcançar atrás das costas para membros superiores. Ainda recorremos à dinamometria manual para medir a força de preensão manual. Foram recrutados trinta participantes de uma amostra de conveniência, todos fisicamente inativos. A média de idades dos participantes foi de 70 anos (± 3.62 anos), sendo todos caucasianos e 50% do sexo feminino. A média de adesão às sessões foi de 75%. Houve uma melhoria significativa no teste de sentar e levantar ($t = -5.23$; $p < 0.001$; $d = 0.36$), flexão do antebraço ($t = -5.21$; $p < 0.001$; $d = 0.74$), 6-min caminhada ($t = -4.69$; $p < 0.001$; $d = 0.77$), levantar, caminhar e sentar ($t = 8.788$; $p < 0.001$; $d = 1.18$). Também verificámos melhoria no teste de alcançar atrás das costas ($t = 2.243$; $p = 0.035$; $d = 0.29$) e no teste de sentar e alcançar ($t = -3.380$; $p < 0.001$; $d = 0.15$). No teste de força de preensão manual, também verificámos melhorias ($t = 2.846$; $p = 0.009$; $d = 0.23$). Este estudo piloto forneceu evidências que um programa de exercício físico, com recurso a materiais de baixo custo, poderá ser uma forma eficaz na melhoria da aptidão física dos idosos. O estudo em questão veio trazer dados necessários para a elaboração de futuros estudos randomizados controlados que possam ser implementados na comunidade de forma ecológica e viável.

Palavras-chave: *Exercício Físico; Idosos; Programa de Exercício.*

Consulta de prescrição de exercício clínico

Ana Antunes

Centro Hospitalar de Leiria

Adélia Miragaia

Centro Hospitalar de Leiria

Rogério Salvador

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Ricardo Rebelo-Gonçalves

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física

Correspondência

Ana Antunes (claudia_c.a@hotmail.com)

RESUMO

A Consulta de Prescrição de Exercício Clínico (PEC) hospitalar assenta numa abordagem multidisciplinar (avaliação médica, psicológica e com o fisiologista do exercício), centrada no doente e nas suas necessidades individuais. Trata-se dum estudo experimental longitudinal não-randomizado, com grupo de controlo, e destina-se a indivíduos com diabetes tipo 2 (DM2) e hipertensão arterial (HTA). Os participantes serão acompanhados em consulta médica, avaliados em consulta de mudança comportamental com psicólogo e, em consulta de prescrição do exercício com o fisiologista do exercício. Os doentes serão divididos em três grupos: um grupo com prescrição de exercício físico (EF) a realizar de forma autónoma (Grupo Home-Based), um grupo de que cumprirá o programa de EF de forma presencial em ginásio hospitalar (Grupo Center-Based) e, ainda, um grupo (Grupo de Controlo) que englobará os participantes que não pretendam integrar o programa. Na consulta efetuada pelo fisiologista do exercício o indivíduo será orientado para a realização de um programa de prescrição do exercício individualizado, ou para a inclusão num programa de exercício clínico supervisionado por docentes da Escola Superior Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria (IPL). O programa será realizado duas vezes por semana, no Hospital de Leiria, adicionando-se recomendações para o aumento dos níveis de atividade no dia-a-dia. Todas as avaliações serão realizadas no hospital usando protocolos padronizados para cada um dos domínios de consulta e com prazo temporal estabelecido. A Consulta de Prescrição de Exercício objetiva avaliar a eficácia e segurança associadas a um programa prescrito para realização de forma autónoma (home-based), ou em contexto controlado, isto é, no Centro Hospitalar de Leiria com a presença física de um profissional do exercício (center-based), com acompanhamento médico e com uma componente de motivação e alteração comportamental no controlo e tratamento da DM2 e HTA.

Palavras-chave: *Prescrição de Exercício; Medicina; Fisiologia do Exercício; Mudança Comportamental.*

FIT — Análise da prática informal de Fitness por pessoas com deficiência em Portugal

Sofia Ataíde

Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, Lisboa, Portugal

Carlota Cunha

Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, Lisboa, Portugal

Hugo Silva

Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, Lisboa, Portugal

Correspondência

Sofia Ataíde (sofia.ataide@fpdd.org)

RESUMO

O National Health Interview Survey (Zoblatsky, 2019), reportou um aumento da prevalência mundial de pessoas com deficiência (PcD), demonstrando interferências positivas com a prática de atividades Fitness a nível físico, psicopatológico, cognitivo e sócio-emocional (Oviedo et al., 2019). O estudo-piloto teve como principal objetivo analisar o histórico de prática, barreiras e motivações de Fitness por pessoas com deficiência em Portugal. Foi disponibilizado e analisado um questionário online não validado, de 1 de Abril a 15 de Maio de 2022, no âmbito de projetos desenvolvidos pela Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, com possibilidade de preenchimento pelo próprio ou por familiares, não contemplando adaptação aos diferentes tipos de deficiência, ao qual responderam 118 participantes, contabilizando-se apenas as respostas do tema subjacente. Pertencentes à faixa etária dos 35 aos 49 anos, 68.6% do género masculino e 31,4% do género feminino. O tipo de deficiência que respondeu em maior número foi a Motora (39%). 55.1% dos participantes realiza atividade física há mais de 3 anos; 51.0% praticam exercício físico em ginásios; 75,5% realizam treinos acompanhados por profissionais da área e 53.1% treinam menos de 2h por semana. As principais barreiras que a prática desportiva enfrenta é falta de apoio de profissionais especializados (36.7%) e condições socioeconómicas desfavoráveis (28.6%). As principais motivações para a prática desportiva passam por aprimorar três aspetos, a saúde, a funcionalidade e a autonomia. A maioria das PcD considera imprescindível a prática regular de atividade física, não existindo no presente estruturas físicas, humanas e tecnológicas adaptadas. Os profissionais de Fitness devem desempenhar um papel ativo na sua inclusão, desenvolvendo programas de intervenção que contemplem diretrizes relacionadas com as particularidades por área de deficiência, bem como as necessárias adaptações, dirigidas à redução de barreiras impeditivas de participação.

Palavras-chave: *Deficiência; Inclusão; Ginásio; Fitness.*

A percepção contextual dos profissionais de Fitness na inclusão das pessoas com deficiência no mercado do Fitness em Portugal

Marta Nogueira

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Recursos para a Inclusão Digital

Rogério Salvador

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Correspondência

Sofia Ataíde (sofia.ataide@fpdd.org)

RESUMO

A inclusão e acesso de pessoas com deficiência (PcD) na prática de atividades de Fitness carece de ser conhecida e caracterizada em Portugal. Neste domínio, a percepção contextual dos profissionais de Fitness é determinante, na medida em que são estes que desempenham um papel chave não só a nível do exercício, mas também a nível social. A predisposição para trabalhar para esta população, bem como a autoavaliação de competências são, assim, fatores determinantes. O presente estudo-piloto teve como objetivo caracterizar a percepção contextual dos profissionais na inclusão das pessoas com deficiência no mercado do Fitness em Portugal. Para a recolha de dados, foi disponibilizado um questionário online não validado, com questões adaptadas de diferentes fontes bibliográficas, ao qual responderam 68 profissionais de Fitness. Com uma média de idade de 37.94 ± 11.29 anos, 55.9% são do sexo feminino e 44,1% do sexo masculino. Maioritariamente, apresentam como formação académica o ensino secundário (35.3%), a licenciatura (38.2%) e o mestrado (23.5%). A totalidade da amostra (100%) concorda com a inclusão de PcD nos espaços de Fitness e 67.4% referiu ter experiência de intervenção com esta população. Os tipos de deficiência mais referidos foram a deficiência motora (23.5%), a deficiência intelectual e desenvolvimental e motora (10.3%). É possível concluir que a maioria dos profissionais de Fitness considera importante e está predisposto a trabalhar e a desempenhar um papel ativo na inclusão de PcD nas atividades de Fitness, diagnosticando a formação específica como fator fundamental. A vontade de trabalhar com PcD é manifestada por 85.3% dos profissionais que, no entanto, consideram não ter a formação específica necessária (76.5%). Assim, as instituições formativas devem proporcionar a estes profissionais contextos formativos que possam ir ao encontro das suas expectativas, bem como facilitarem a inclusão de PcD no mercado do Fitness.

Palavras-chave: *Inclusão; Pessoas com Deficiência; Fitness; Profissionais de Fitness.*

ENKI: Uma corrida de obstáculos inclusiva para a promoção da participação social

Thais Pousada

CITIC-TALIONIS, Universidade da Coruña, Espanha

Sara González

Proyecto ENKI, Fundación Abrente, Espanha

Jessica Martín

Proyecto ENKI, Fundación Abrente, Espanha

Correspondência

Thais Pousada (tpousada@udc.es)

RESUMO

ENKI é uma corrida único na Galiza, Espanha. Nasceu em 2014 como prova divertida, não competitiva que, por meio de jogos, promove a inclusão e visualização de grupos e pessoas com deficiência, além de respeito e educação na diversidade. ENKI é em si mesma uma pista de obstáculos adaptada para a participação de todas as pessoas. Além disso, também conta com um espaço solidário de entidades sociais para sensibilizarem sobre a sua realidade. 1) conscientizar e sensibilizar o público sobre a importância da acessibilidade e desenho universal nas atividades esportivas; 2) oferecer uma atividade esportiva recreativa aberta à participação de pessoas com diferentes habilidades. ENKI é desenvolvida pela Fundação Abrente, com a colaboração de parceiros públicos e privados. Realiza-se na Coruña, Galiza, mas houve mais três edições em Santiago e Vigo. Os participantes são pessoas de todas as idades e com capacidades diversas, que podem participar em equipes ou individualmente. A corrida é realizada numa jornada, aliada à realização de atividades lúdicas por entidades sociais. O percurso contém vários obstáculos divertidos, mas adaptados para favorecer a participação de todas as pessoas, e as saídas são escalonadas com um código de cores. Desde o ano 2014 foram realizadas 12 corridas ENKI, sendo uma delas (2020) no formato online. O total de pessoas participantes foi de 57463 (o 9,9% com deficiência, e 56,9% mulheres). A média de equipas registradas per edição foi de 355,3, com média de 26,75 entidades sociais e de 20 centros educativos em cada. O total arrecadado foi de 228803€, distribuído pelas entidades sociais. Após 12 edições, ENKI já é uma corrida pela inclusão de pessoas com deficiência consolidada na Galiza. Obteve-se uma boa sensibilização da comunidade para este grupo e promoveu-se o apoio a entidades sociais, através de prémios diretos ou doações do dinheiro angariado.

Palavras-chave: *Inclusão; Participação; Carreira Acessível; Deficiência; Ação Social.*

Physical exercise and mental health: a pilot project for children

Diana Domingues

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria

Emanuel Silva

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria

Roberta Frontini

Escola Superior Artes e Design (ESAD.CR) – Politécnico de Leiria

Raúl Antunes

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Correspondência

Diana Domingues (dsd.diana98@gmail.com)

RESUMO

Countless data prove that the regular practice of physical activity and physical exercise has undeniable beneficial effects on one's physical, psychological, and social health, positively contributing to the general well-being of people of all ages. Besides the conventional treatment for psychopathologies, significant changes in a child's lifestyle can be crucial. Therefore, physical exercise is becoming more and more a promising alternative, playing a supporting role to therapy as it may present great potential in terms of both treatment and prevention. Considering the nature of this project, it was decided to divide it into two studies. In the first one, the goal was to analyse the effect of a physical activity program. This first study lasted 8 weeks and included a 60-minute intervention per week regarding internalizing and externalizing symptomatology and the perceived quality of life of children enrolled in the Complemento de Apoio à Família (CAF), in a sample of 21 children ($M=7.71\pm 1.42$ years). To assess the quality of life, the Portuguese version of the instrument KIDSCREEN-10 was used, and to assess the internalizing and externalizing symptomatology, the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) was employed. Moreover, and as a way of complementing data collection, a qualitative analysis based on a focus group was also performed. Even though in the quantitative dimension the results did not reveal any differences between the pre-and post-intervention moments, they still provided indicators (in the qualitative dimension) that reinforced the perceived satisfaction regarding the project, as well as a set of benefits mentioned by the participants (e.g., fun, respect, and mutual help). In the second part of this project, and as a way of testing the intergenerational dynamic, 10 sessions were performed, from which 5 had the simultaneous participation of both children and the elderly ($n=11$; $M=70.36\pm 5.07$ years). From the analysis of the project satisfaction, the indicators collected were very positive, showing a clear intention to repeat it and a perceived satisfaction by all the participants evaluated. Projects like this one seem to be a path to explore, as they aim to make children, in fact to be "More active and happier".

Palavras-chave: *Adolescents; Children; Physical Exercise; Pilot Project; Mental Health.*

RespirArFundo: A program to promote the physical exercise for teachers and employees in school context - Quantitative and qualitative study

Sara de Brito

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria

Marlene Silva

Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona

Raúl Antunes

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Correspondência

Sara de Brito (sabrito70@gmail.com)

RESUMO

The Project RespirArFundo was implemented at Secondary School Francisco Rodrigues Lobo (ES-FRL) from January to June 2021 and sought to assess the effect of an intervention program on ES-FRL teaching and non-teaching staff's physical aptitude, well-being and quality of life. It consisted of twenty-two theoretical-practical sessions (eleven of them taking place online due to Covid19 lockdown) dealing with different types of activities. In addition, it also sought to assess the participants' levels of satisfaction regarding the project and to identify the main barriers as well as the facilitators to their participation. Finally, it attempted to assess the school community perception of the importance of the project. The sample of experimental group consisted of 26 ESFRL professionals (19 teachers and 7 non-teaching staff), most of them (92.3%) female, with an average age of 53.66 years \pm 5.00. The control group consisted of 30 professionals. In order to assess physical Fitness, the BMI was evaluated and the tests "get up and sit on a chair", "stand up, walk 2.44m and sit down again" and "handgrip test" were used, and for the assessment of well-being PANAS, SWLS and SVS scales were used, and the WHOQOL-Bref was used to assess quality of life. In addition to these instruments, a focus group with 5 project participants was held and a perception questionnaire was made. It was found that after the program, the participants had improved in the test variable "getting up and sitting on a chair" ($Z=-3.185$; $p=0.001$), in relation to the initial moment, also emphasizing the fact that the experimental group had higher levels in the physical domain of QOL compared to the group of control ($t=2.121$; $p=0.036$). In addition, participants revealed high levels of satisfaction towards the program, and perception of physical benefits and well-being associated with the project, having adopted healthy habits. The importance of projects such as this one was recognized by the school community, having the ESFRL Board allocated specific hours for the RespirArFundo Project to be continued in this 2021/2022 school year.

Palavras-chave: *School; Physical Activity; Behavioral Change; Well-Being; Quality of Life.*

Testing the validity and reliability of the Neighborhood Environment Walkability Scale - Abbreviated (NEWS-A) in a sample of college students

Nuno Figueiredo

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria

Diogo Monteiro

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real

Filipe Rodrigues

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Correspondência

Nuno Figueiredo (1200180@my.ipleiria.pt)

RESUMO

Physical inactivity levels have grown over the last years, and this issue seems to be particularly relevant among college students. Therefore, the promotion of active modes of transport, such as walking or cycling, is a possible and viable strategy to encourage physical activity (PA) among adults, such as college students. Regarding this, evidence supports the importance of the built environment in the modulation of PA patterns, but its role in quality of life is less clear. The main purpose of the present study was to translate and validate the Neighborhood Environment Walkability Scale - Abbreviated (NEWS-A), in a sample of Portuguese college students (NEWS-A-PT). A total of 507 students (Male=161, Female=346; Education level attended: 0.2% - specialization course, 6.9% - short cycle program degree, 64.1% - bachelors' degree, 2% - post-graduate degree, 26.4% - masters' degree, and 0.4% - doctoral degree), aged between 18-65 years-old (Overall: M=25.05, SD=8.76; Male: M=27.01, SD=10.02; Female: M=24.14, SD=7.96) participated in the study. Factor analyses were conducted, in order to examine the factorial structure of the measurement model. This study also aimed to explore how perceived neighborhood environment characteristics relate to PA and quality of life. The NEWS-A-PT displayed acceptable levels of temporal reliability, and the revised 32-item model provided acceptable fit to the data (CFI=.908; TLI=.899, RMSEA=.049; SRMR=.063). The final version of the NEWS-A-PT included six factors (i.e., Residential density; Land use mix-diversity; Land use mix-access; Infrastructure and safety for walking; Aesthetics; Crime), and significant correlations were found between most of these factors and indicators of PA and quality of life. The present study supports the validity and reliability of the six-factor and 32-item version of the NEWS-A-PT for Portuguese college students. It also supports the assumption that, in general, higher perceived neighborhood environment walkability is positively associated with both PA and quality of life indicators.

Palavras-chave: *Built Environment; Physical Activity; Psychometrics; Quality of Life; Walkability.*

Projeto comunitário para promoção do exercício físico e estilo de vida saudável para pessoas com cancro da mama

Cândida Bairrada

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Investigação em Qualidade de Vida,

Pedro Morouço

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Investigação em Qualidade de Vida,
Center for Innovative Care and Health Technology, Leiria

Cândida Bairrada

ESDRM – Instituto Politécnico de Santarém, CIPER - Centro Interdisciplinar de Performance Humana

Correspondência

Cândida Bairrada (candida.bairrada@ipleiria.pt)

RESUMO

O exercício físico é um instrumento que integra as estratégias de promoção da saúde pública. Deve ser utilizado nas várias fases de evolução do cancro da mama, podendo ajudar a mitigar os efeitos sentidos antes e durante os tratamentos, bem como na fase de recuperação. Com o presente projeto, pretendeu-se implementar um programa de intervenção comunitária com base em exercício físico adaptado a pessoas com cancro da mama, e promover os benefícios de um estilo de vida saudável, suprimindo, assim, uma necessidade sentida pelos pacientes na região de Leiria. Ao longo de 23 semanas participaram num programa de exercício físico, seis pacientes, todas do género feminino, diagnosticadas com cancro da mama, com idades compreendidas entre os 35 e os 71 anos. Para avaliação das melhorias funcionais e psicossociais foram utilizadas ferramentas validadas como o Senior Fitness Test, protocolo de Balke, Prensão manual, Apley's Scratch Test for Shoulder Mobility, European Organisation for Research and Treatment Cancer Core Quality of Life Questionnaire C30 (EORTC QLQ-C30), módulo Breast Cancer (QLQ-BR23) e FACIT-F. Todas elas foram acompanhadas pelo Centro Hospitalar de Leiria. Como principais resultados verificou-se que a intervenção/implementação deste programa de exercício físico promoveu melhorias em alguns domínios, nomeadamente na escala de sintomatologia, melhoria da fadiga e da qualidade de vida das pacientes com cancro da mama. Concluiu-se que este tipo de programas, raramente utilizado, pode ser, efetivamente, um recurso importante para os sobreviventes de cancro poderem melhorar a sua qualidade de vida.

Palavras-chave: *Cancro da Mama; Exercício Físico; Aptidão Física; Qualidade de Vida; Fadiga.*

Heart rate variability in musculoskeletal injuries

Gonçalo Flores

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria

Diogo Monteiro

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real

Fernanda Silva

Research Unit for Sport and Physical Activity, University of Coimbra

Pedro Duarte-Mendes

Polytechnic Institute of Castelo Branco, Sport, Health and Exercise Research Unit, Polytechnic Institute of Castelo Branco

Correspondência

Gonçalo Flores (goncalofloresFT@outlook.com)

RESUMO

The autonomic nervous system regulates the healing process after a musculoskeletal injury through the activation of the efferent vagal fibers who increase blood supply and the release of proinflammatory cytokines. Heart rate variability is defined as the variation in time between consecutive heartbeats reflecting the autonomic nervous system activity and could be used for the identification of a non-traumatic musculoskeletal injury or to facilitate a safer return-to-play. Therefore, in this work, we initially conduct a systematic review to understand the adaptations of the autonomic nervous system to a musculoskeletal injury through the measurement of heart rate variability in athletes. Then, based on the results found in the systematic review, we performed a longitudinal study to analyze the adaptations of the autonomic nervous system after a musculoskeletal injury in soccer athletes by measuring heart rate variability in the acute phase of injury and after the return-to-play. The systematic review followed the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis. Web of Science, Pubmed, SCOPUS and Sport Discus were searched using predefined search terms to identify relevant studies, published until August 2021. In the second study, 15 male soccer players, aged between 21 and 33, with a recent musculoskeletal injury were selected. HRV was collected using the Polar m200 and a polar heart rate monitor chest strap H10 (Polar Electro Oy, Kempele, Finland) in two different moments, within 72h after the injury (T1) and between 5-7 days after the full RTP (T2). Results from the systematic review shows a decrease in low frequency power and in high frequency power, as well as an increase of low frequency/high frequency ratio after injury. On the other hand, the longitudinal study demonstrates a reduction in low frequency power and in low frequency/high frequency ratio, and an increase in high frequency power after injury. The differences between the two studies could be explained by the different types of pathologies, since studies included in the systematic review focused only on concussion and the longitudinal study presents additional types of musculoskeletal injuries. The use of heart rate variability to detect early signs of somatic tissue distress or to do a safer return-to-play could be essential for clinical departments to improve their efficiency, to reduce costs, and to reduce the stop time of the athletes. Further investigation should be developed that considers a wide range of musculoskeletal injuries and sports modalities.

Palavras-chave: *Athlete; Autonomic Nervous System; Heart Rate Variability; Sympathetic Nervous System.*

Robustez mental e resiliência na performance de atletas de trail

Nuno Gameiro

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria

Diogo Monteiro

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria, Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real

Correspondência

Nuno Gameiro (n.gameiro@gmail.com)

RESUMO

Trail running é um desporto outdoor que se tem tornado numa das modalidades mais populares da corrida de endurance. Ocorre em terrenos e condições ambientais variáveis que vão influenciar biomecânica e psicologicamente o atleta, interferindo na performance geral durante a corrida. Apesar do papel inquestionável dos fatores psicológicos, nomeadamente da robustez mental (RM) e da resiliência e o interesse crescente no estudo destes tópicos nos desportos de endurance, o seu impacto na performance tem sido pouco analisado. Adicionalmente, os fatores referentes à performance no trail running ainda são pouco conhecidos, assim como os dados referentes a predições de performance. Consequentemente, o objetivo deste estudo consistiu em analisar as variáveis psicológicas dos atletas de trail, nomeadamente a RM e a resiliência e as suas associações na performance, contribuindo com um estudo transversal quantitativo. Um total de 307 atletas de trail portugueses (60 mulheres), entre 20 e 66 anos ($M=41.98$; $SD=7.74$) foram analisados. Os resultados demonstram que o modelo aplicado, englobando as variáveis RM, resiliência e performance, apresentou um ajuste adequado aos dados: $\chi^2=150.01$ (74); $BS-p=.003$; $CFI=.953$; $TLI=.942$; $RMSEA=.058$ 90% (.045, .071) e $SRMR=.042$. Os efeitos diretos apresentaram associações positivas, nomeadamente: a) a RM apresentou uma associação significativa com a resiliência; b) a resiliência apresentou uma associação significativa com a performance. O modelo de regressão não linear demonstrou que a RM apresentou uma associação positiva com a performance, considerando a resiliência como mediadora ($\beta=.09$ IC = .010, .168; $p=.02$). No total, considerando os efeitos diretos e indiretos, os modelos explicam 21% da variação da performance em atletas de trail, realçando a importância dos constructos psicológicos – RM e resiliência – que os profissionais do desporto de endurance devem ter conta e incluir no treino e em provas uma estratégia de abordagem holística psicossocial para atingir os objetivos e melhores performances.

Palavras-chave: *Endurance; Performance; Resiliência; Robustez Mental; Trail Running.*

O técnico do exercício físico como aliado na promoção de atividade física nos cuidados de saúde primários

João Piloto

ESECS – Instituto Politécnico de Leiria

Ricardo Rebelo-Gonçalves

Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física, Coimbra

Correspondência

João Piloto (joapiloto13@gmail.com)

RESUMO

De acordo com a Comissão Europeia no “Special Eurobarometer on sport and physical activity” (2022) grande parte da população portuguesa afirma nunca praticar exercício ou fazer desporto (73%), situando-se bem acima da média europeia (45%). A promoção de hábitos de vida mais saudáveis através da atividade física (AF) e do exercício torna-se um imperativo nacional, que necessita de uma abordagem socialmente sistémica, reunindo profissionais de diversas áreas do conhecimento. O técnico de exercício físico (TEF) pode ser um importante agente no combate contra o sedentarismo, promovendo uma boa “educação” no que requer à prática de hábitos de vida saudáveis, complementados pela realização de exercício físico. A valorização da inclusão do TEF em equipas de saúde multidisciplinares ao nível primário, reconhece-o enquanto um profissional certificado na área da saúde e do exercício físico capaz de identificar na pessoa todos os parâmetros relacionados com a saúde física e mental, de prescrever exercício físico de modo individualizado, potencializando na pessoa todos os benefícios da atividade física. Porém, a utilização dos fundamentos científicos para avaliar, projetar, implementar e supervisionar a programação de exercícios para pessoas com doenças crónicas, condições e/ou deficiências físicas é um desafio adicional para a prescrição de exercício. O presente trabalho detalha a integração do TEF num projeto-piloto do Sistema Nacional de Saúde, através do Programa Nacional de Promoção de Atividade Física, com inserção de uma consulta de atividade física, na Unidade de Saúde Familiar Pedro e Inês da cidade de Alcobaça, do distrito de Leiria. As patologias consideradas, para admissão de pacientes, neste projeto de intervenção são a depressão, a diabetes tipo I e tipo II. O projeto baseia-se em duas intervenções distintas: 1) o aconselhamento breve para a atividade física – dirigido a todos os utentes em contexto de cuidados de saúde de rotina; e 2) a consulta de atividade física – dirigida a utentes prioritários, com doença crónica não transmissível. Através da sua intervenção, o TEF pode otimizar os potenciais benefícios do exercício no praticante, recorrendo a uma abordagem personalizada e baseada em evidências para a prescrição e monitorização de exercício físico. Neste caso, a nível de avaliação da intervenção do TEF neste projeto, ainda não é possível obter nenhum dado, visto consistir num projeto que ainda não existem resultados.

Palavras-chave: *Exercício Físico; Saúde; Bem-estar; Técnico.*

