

# **Relatório de Atividades**

## **Linha ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

### **2016**

<b>1. Linha de Investigação</b>	4
1.1. Docentes afiliados à linha de investigação (e outros links, ex.: DeGóis ou ORCID)	4
<b>2. Projetos submetidos a financiamento</b>	5
2.1. <b>DIABETES EM MOVIMENTO</b>	5
2.2. <b>VASELFCARE - ASSISTENTE VIRTUAL PARA FACILITAR O AUTOCUIDADO DE PESSOAS IDOSAS COM DIABETES TIPO 2</b>	5
2.3. <b>LABORATÓRIO DE INVESTIGAÇÃO EM DESPORTO E SAÚDE (LIDS) 2020</b>	5
2.4. <b>MIND&amp;GAIT - PROMOÇÃO DA AUTONOMIA DA POPULAÇÃO ADULTA FRÁGIL POR VIA DA MELHORIA DA COGNIÇÃO, CAPACIDADE DE DEAMBULAÇÃO E EQUIPAMENTO ESPECÍFICO</b>	6
2.5. <b>2BIO4CARTILAGE - PROGRAMA DE INTERVENÇÃO INTEGRADO PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LESÕES DA CARTILAGEM</b>	6
2.6. <b>TEENPOWER - E-CAPACITAR OS ADOLESCENTES PARA PREVENIR A OBESIDADE</b>	6
2.7. <b>PATRONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL EMBARAZO Y PUERPERIO Y SU INTERRELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA Y LA SATISFACCIÓN VITAL</b>	7
2.8. <b>ACTIVE PREGNANCY - QUALITY OF LIFE AND SELF-MANAGING AN ACTIVE LIFESTYLE DURING PREGNANCY IN SOUTH EUROPEAN WOMEN</b>	7
2.9. <b>EUROPEAN GUIDELINES FOR PHYSICAL ACTIVITY DURING PREGNANCY</b>	7
<b>3. Projetos em curso (incluindo os terminados em 2015 e 2016)</b>	8
3.1. <b>DIABETES EM MOVIMENTO</b>	8
3.2. <b>SEDY - SPORT EMPOWERS DISABLED YOUTH</b>	8
3.3. <b>VALIDAÇÃO DO TESTE “30-S CHAIR STAND” PARA ADULTOS JOVENS</b>	8
3.4. <b>SMALL STEPS: OFFICE WORKERS’ SEDENTARY TIME REDUCTION AND PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION PROGRAM</b>	8
3.5. <b>AUTO-BODY-MET: AUTONOMIC CONTROL; BODY COMPOSITION AND METABOLISM</b>	9
3.6. <b>GRAVIDEZ ATIVA - PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E AVALIAÇÃO DO SEU IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA DURANTE A GRAVIDEZ E PÓS-PARTO</b>	9
<b>4. Publicações</b>	10
4.1. Livro(s)	10
4.2. Capítulo(s) de livro(s)	10
4.3. Artigo(s) em revista(s) científica(s) com <i>peer review</i>	11
<b>5. Registo de Patentes ou Protótipos</b>	12
<b>6. Publicações em Congressos</b>	12
<b>7. Atividades de prestação de serviços</b>	12
<b>8. Atividades de extensão à comunidade</b>	13
8.1. Programas	13
8.2. Organização de eventos	13
8.3. Formação	13
8.4. Outro(s)	13



## Unidade de Investigação UI-IPS

**Nome do Docente Coordenador: Rita Santos Rocha, ESDRM**

**Departamento:**

**Linha de Investigação: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

### 1. Linha de Investigação

1.1. Docentes afiliados à linha de investigação (e outros links, ex.: DeGóis ou ORCID)

Membros afiliados	Afiliação	Contacto	DeGóis	ORCID
António Brito	IPSantarém – Escola Superior de Desporto de Rio Maior CIEQV-IPS/IPL, CIDESD	abrito@esdrm.ipsantarem.pt	<a href="#">CV</a>	<a href="#">ORCID</a>
Fátima Ramalho	IPSantarém – Escola Superior de Desporto de Rio Maior CIPER-FMH-UL (doutoranda)	fatimaramalho@esdrm.ipsantarem.pt	<a href="#">CV</a>	ORCID
João Brito	IPSantarém – Escola Superior de Desporto de Rio Maior CIEQV-IPS/IPL, CIDESD	jbrito@esdrm.ipsantarem.pt	<a href="#">CV</a>	<a href="#">ORCID</a>
Marco Branco	IPSantarém – Escola Superior de Desporto de Rio Maior CIPER-FMH-UL	marcobranco@esdrm.ipsantarem.pt	<a href="#">CV</a>	<a href="#">ORCID</a>
Nuno Pimenta	IPSantarém – Escola Superior de Desporto de Rio Maior CIPER-FMH-UL	npimenta@esdrm.ipsantarem.pt	<a href="#">CV</a>	<a href="#">ORCID</a>
Rafael Oliveira	IPSantarém – Escola Superior de Desporto de Rio Maior	rafaeloliveira@esdrm.ipsantarem.pt	<a href="#">CV</a>	ORCID
Renato Fernandes	IPSantarém – Escola Superior de Desporto de Rio Maior CIDESD (doutorando)	rfernandes@esdrm.ipsantarem.pt	<a href="#">CV</a>	ORCID
Rita Santos Rocha	IPSantarém – Escola Superior de Desporto de Rio Maior CIPER-FMH-UL	ritasantosrocha@esdrm.ipsantarem.pt	<a href="#">CV</a>	<a href="#">ORCID</a>
Susana Franco	IPSantarém – Escola Superior de Desporto de Rio Maior CIEQV	sfranco@esdrm.ipsantarem.pt	<a href="#">CV</a>	<a href="#">ORCID</a>
Teresa Bento	IPSantarém – Escola Superior de Desporto de Rio Maior CIDESD	teresabento@esdrm.ipsantarem.pt	<a href="#">CV</a>	<a href="#">ORCID</a>
Vera Simões	IPSantarém – Escola Superior de Desporto de Rio Maior CIEQV	verasimoes@esdrm.ipsantarem.pt	<a href="#">CV</a>	<a href="#">ORCID</a>
Vítor Milheiro	IPSantarém – Escola Superior de Desporto de Rio Maior CIDESD (doutorando)	vmilheiro@esdrm.ipsantarem.pt	<a href="#">CV</a>	ORCID

## 2. Projetos submetidos a financiamento

### 2.1. DIABETES EM MOVIMENTO

#### Objetivos

IR

João Brito (ESDRM)

Docentes envolvidos

Docentes ESDRM, docentes ESSS, outros parceiros nacionais

Entidade financiadora

Projetos de INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA E DESENVOLVIMENTO TECNOLÓGICO (IC&DT),  
Projetos em Copromoção, AVISO N.º 02/SAICT/2016 (30-09-2016) (SUBMETIDO)

### 2.2. VASELFCARE - ASSISTENTE VIRTUAL PARA FACILITAR O AUTOCUIDADO DE PESSOAS IDOSAS COM DIABETES TIPO 2

#### Objetivos

Este projeto propõe desenvolver uma ferramenta, testada e viável, que pode ser maturada de modo a criar um produto comercializável, que facilite a qualidade dos cuidados prestados a idosos com Diabetes Tipo 2 e melhore o prognóstico destes pacientes de forma abrangente, sustentável e potencialmente favorável a nível da relação custo-benefício. Foi planeada uma estratégia multidisciplinar envolvendo 5 parceiros, orientada para as componentes de educação, inovação tecnológica e investigação baseada na prática com transferência de conhecimento para a prática clínica.

IR

Mara Guerreiro (ESEL)

Docentes envolvidos

ESDRM: Nuno Pimenta, outros parceiros nacionais

Entidade financiadora

Projetos de INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA E DESENVOLVIMENTO TECNOLÓGICO (IC&DT),  
Projetos em Copromoção, AVISO N.º 02/SAICT/2016 (30-09-2016) (SUBMETIDO)

### 2.3. LABORATÓRIO DE INVESTIGAÇÃO EM DESPORTO E SAÚDE (LIDS) 2020

#### Objetivos

Objetivos estratégicos: 1) Diagnóstico e monitorização de indicadores de Desporto, Atividade Física e Saúde; 2) Intervenção comunitária no âmbito da Atividade Física e da Saúde, potenciando a valorização económica dos resultados de Investigação e Desenvolvimento; 3) Promoção e transferência de conhecimento científico e tecnológico para a comunidade, incluindo os setores público e empresarial, no âmbito das Ciências do Desporto e da Atividade Física, e das Ciências da Saúde. Estando a OPERAÇÃO “LIDS2020” estruturada em UNIDADES (suboperações), que agregam ATIVIDADES que concorrem para os objetivos estratégicos, replicamos seguidamente os objetivos específicos apresentados para cada suboperação.

IR

Rita Santos Rocha (ESDRM)

Docentes envolvidos

Vários docentes da ESDRM, vários docentes da ESSS, outros parceiros nacionais.

Entidade financiadora

ALENTEJO2020 - Aviso nº ALT20-46-2016-06 - Sistema de Apoio a Ações Coletivas –  
“Transferência do Conhecimento Científico e Tecnológico” (CANDIDATURA NÃO ADMITIDA).

## **2.4. MIND&GAIT - PROMOÇÃO DA AUTONOMIA DA POPULAÇÃO ADULTA FRÁGIL POR VIA DA MELHORIA DA COGNIÇÃO, CAPACIDADE DE DEAMBULAÇÃO E EQUIPAMENTO ESPECÍFICO**

### Objetivos

Este projeto propõe a promoção da vida independente da população idosa fragilizada, através da melhoria da cognição, capacidade da marcha, e equipamento específico, através do desenvolvimento de iniciativas e sistemas inovadores. Será desenvolvida uma Intervenção Combinada, estruturada e integrada, composta por um programa de estimulação cognitiva atualizado com sessões de estimulação cognitiva por computador e terapia animal assistida; um programa de atividade física; e um mecanismo autobloqueador para andarilhos. Adicionalmente a plataforma informática proposta será utilizada como repositório e como instrumento de disseminação dos resultados e recursos. Foi planeada uma estratégia multidisciplinar envolvendo 6 parceiros, orientada para as componentes de educação, inovação e investigação baseada na prática com transferência de conhecimento para a prática clínica.

### IR

João Apóstolo (ESENFC)

Docentes envolvidos

ESDRM: Rita Santos Rocha, Nuno Pimenta, outros parceiros nacionais

Entidade financiadora

Projetos de INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA E DESENVOLVIMENTO TECNOLÓGICO (IC&DT),  
Projetos em Copromoção, AVISO N.º 02/SAICT/2016 (30-09-2016) (SUBMETIDO)

## **2.5. 2BIO4CARTILAGE - PROGRAMA DE INTERVENÇÃO INTEGRADO PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LESÕES DA CARTILAGEM**

### Objetivos

(1) promover, em conjunto com os estudantes (Bioengenharia, Biomecânica, Fisioterapia, Desporto e Envelhecimento Ativo), uma abordagem de aprendizagem baseada em problemas para um processo de ensino-ação reforçado; (2) desenvolver um novo sistema de micro co-extrusão com a capacidade de extrudir um filamento interior e exterior, com elevada fiabilidade (patente 1); (3) otimizar a engenharia de biomateriais e bioprocessos para a construção de scaffolds híbridas e funcionais (produzir as primeiras scaffolds de arquitetura controlada com as propriedades mecânicas de elastómeros e.g. usando Poli (sebacato de glicerol; patente 2)); (4) conceber um programa de exercício físico baseado no indivíduo para a prevenção de osteoartrite; (5) sensibilizar a sociedade para o problema da OA, dotando-a de conhecimentos elementares sobre a doença, na tentativa de melhorar a qualidade de vida dos cidadãos.

### IR

Pedro Morouço, IPLeiria

Docentes envolvidos

ESDRM: Rita Santos Rocha, Susana Franco, Marco Branco e Fátima Ramalho, outros parceiros nacionais

Entidade financiadora

Projetos de INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA E DESENVOLVIMENTO TECNOLÓGICO (IC&DT),  
Projetos em Copromoção, AVISO N.º 02/SAICT/2016 (30-09-2016) (SUBMETIDO)

## **2.6. TEENPOWER - E-CAPACITAR OS ADOLESCENTES PARA PREVENIR A OBESIDADE**

### Objetivos

Este projeto assenta na implementação de um programa de intervenção inovador, transdisciplinar e multissetorial direcionado para a promoção da saúde e prevenção do excesso de peso em adolescentes, sendo que um dos recursos passará pelo desenvolvimento e teste (usabilidade e efetividade) da plataforma e-terapêutica TeenPower (website e aplicação móvel)

centrada na promoção da saúde, capacitação dos adolescentes e prevenção da obesidade, de acesso livre para a população-alvo.

IR

Pedro Sousa (IPLeiria)

Docentes envolvidos

Rita Santos Rocha (ESDRM), Nuno Pimenta (ESDRM), outros parceiros nacionais

Entidade financiadora

Projetos de INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA E DESENVOLVIMENTO TECNOLÓGICO (IC&DT),  
Projetos em Copromoção, AVISO N.º 02/SAICT/2016 (30-09-2016) (SUBMETIDO)

## **2.7. PATRONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL EMBARAZO Y PUERPERIO Y SU INTERRELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA Y LA SATISFACCIÓN VITAL**

Objetivos

*Conocer los patrones de actividad física formal o informal durante el embarazo y después del parto de mujeres que son atendidas en el SNS español; Identificar los facilitadores y barreras para la AF durante el embarazo y puerperio; Analizar la relación entre la actividad física, la ganancia de peso y la satisfacción vital durante el embarazo y puerperio; Desarrollar contenidos educativos para las mujeres embarazadas, el personal sanitario y los profesionales del ejercicio físico, sobre promoción de la actividad física, del bienestar y el control de peso en la gestación.*

IR

Ramón Mendoza Berjano (Universidad de Huelva, Espanha)

Docentes envolvidos

Rita Santos Rocha (ESDRM), outros parceiros Espanhóis

Entidade financiadora

FUNDACIÓN MAPFRE (SUBMETIDO; NÃO FINANCIADO)

## **2.8. ACTIVE PREGNANCY - QUALITY OF LIFE AND SELF-MANAGING AN ACTIVE LIFESTYLE DURING PREGNANCY IN SOUTH EUROPEAN WOMEN**

Objetivos

*1) to analyze the association between the pattern of physical activity and the quality of life throughout pregnancy, and its impact on pregnancy outcomes in South European women; 2) to promote the benefits of an active lifestyle and empower women by means of accessible evidence-based educational contents adjusted to their environment.*

IR

Rita Santos Rocha

Docentes envolvidos

G Pascoal (FMH-ULisboa), EC Vieira / IC Gutierrez (Universidad de Huelva, Espanha), A Bianco (Universidade de Palermo, Itália).

Entidade financiadora

CHIESI FOUNDATION (SUBMETIDO)

## **2.9. EUROPEAN GUIDELINES FOR PHYSICAL ACTIVITY DURING PREGNANCY**

Objetivos

The main aims of the Network would be to develop European multidisciplinary guidelines on physical activity in pregnancy and postpartum period, develop training modules based on these guidelines, and stimulate data collection and sharing on pregnancy outcomes of elite athletes.

IR

Mireille van Poppel (Institute of Sport Science of the University of Graz, Austria)

Docentes envolvidos

Rita Santos Rocha (ESDRM), outros parceiros Europeus  
Entidade financiadora  
COST Open Call OC-2016-2 (SUBMETIDO)

### **3. Projetos em curso (incluindo os terminados em 2015 e 2016)**

#### **3.1. DIABETES EM MOVIMENTO**

##### Objetivos

IR

João Brito (ESDRM)

Docentes envolvidos

Docentes ESDRM, docentes ESSS, outros parceiros nacionais

Entidade financiadora

Projetos de INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA E DESENVOLVIMENTO TECNOLÓGICO (IC&DT),

Projetos em Copromoção, AVISO N.º 02/SAICT/2016 (30-09-2016) (SUBMETIDO)

#### **3.2. SEDY - SPORT EMPOWERS DISABLED YOUTH**

##### Objetivos

O projeto SEDY (Sport Empowers Disabled Youth – Desporto Capacita Crianças e Jovens com funcionalidade condicionada) pretende contribuir para o aumento da atividade física em crianças e jovens com funcionalidade condicionada, especificamente pela melhoria da adequação entre a oferta e a procura.

IR

B Martin, Escola de Desporto e Nutrição da Universidade de Ciências Aplicadas de Amsterdão (Hogeschool van Amsterdam).

Docentes envolvidos

ESDRM: Rita Santos Rocha, Nuno Pimenta, outros parceiros Europeus.

Entidade financiadora

ERASMUS+ (EM CURSO ENTRE 2015-2018)

#### **3.3. VALIDAÇÃO DO TESTE “30-S CHAIR STAND” PARA ADULTOS JOVENS**

##### Objetivos

Este projeto propõe validar para a população de adultos jovens (18 a 30 anos) um teste de avaliação da força de membros inferiores, que foi desenvolvido e validado para a população idosa.

IR

Nuno Pimenta (ESDRM)

Docentes envolvidos

ESDRM: Nuno Pimenta, outros parceiros nacionais

Entidade financiadora

Previsão de candidatura em função de oportunidades/ *Research Grant Calls*

#### **3.4. SMALL STEPS: OFFICE WORKERS’ SEDENTARY TIME REDUCTION AND PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION PROGRAM**

##### Objetivos

Este projeto é uma proposta de estudo baseado na experiência em que se propõe o estudo dos potenciais benefícios e demais consequências sociais, psicológicas, fisiológicas, económicas, financeiras e políticas da implementação de programas de redução do tempo sedentário e de promoção da atividade física em empresas, preferencialmente direcionados a empregados de escritório. Este projeto configura uma manifestação de interesse na criação de uma área de



interesse dos respectivos coordenadores para investigação, dentro da linha de investigação – Atividade física e Saúde, que permite a integração e o envolvimento de alunos de mestrado e licenciatura em processo de aprendizagem do tipo Project-based Learning.

IR

Nuno Pimenta e Xavier Melo (ESDRM)

Docentes envolvidos

ESDRM: Nuno Pimenta, Xavier Melo, outros parceiros nacionais

Entidade financiadora

Previsão de candidatura em função de oportunidades/ *Research Grant Calls*

### **3.5. AUTO-BODY-MET: AUTONOMIC CONTROL; BODY COMPOSITION AND METABOLISM**

Objetivos

Este projeto propõe estudar a inter-relação entre o controlo autonómico cardíaco, a composição corporal e algumas funções metabólicas (dispêndio energético, condição cardiorrespiratória, entre outras) sobretudo na procura dos melhores preditores clínicos de condição física e saúde. Este projeto configura uma área de interesse do coordenador do mesmo, com trabalho em desenvolvimento e já desenvolvido e publicado, constituindo-se como uma linha de investigação dentro da linha de investigação – Atividade Física e Saúde, que permite a integração e o envolvimento de alunos de mestrado e licenciatura em processo de aprendizagem do tipo *Project-based Learning*.

IR

Nuno Pimenta (ESDRM)

Docentes envolvidos

ESDRM: Nuno Pimenta, outros parceiros nacionais

Entidade financiadora

Previsão de candidatura em função de oportunidades/ *Research Grant Calls*

### **3.6. GRAVIDEZ ATIVA - PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E AVALIAÇÃO DO SEU IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA DURANTE A GRAVIDEZ E PÓS-PARTO**

Objetivos

1) Promoção da atividade física durante a gravidez e pós-parto; 2) Implementação de programa de exercício; 3) Caracterização do padrão de atividade física; 4) Avaliação da qualidade de vida; 5) Avaliação dos parâmetros de antropometria; 6) Avaliação da marcha; 7) Formação profissional de especialistas em exercício durante a gravidez e pós-parto.

IR

Rita Santos Rocha (ESDRM)

Docentes envolvidos

M Branco (ESDRM), F Ramalho (ESDRM), C Jorge (ULHT), G Pascoal (FMH-UL), outros parceiros Europeus

Entidade financiadora

SUPPORTADO EM PARTE PELA FCT (ATÉ 2013). INTEGRADO NA CANDIDATURA ALENTEJO2020 (RECUSADA). A SUBMETER EM PARTE À FCT 2017.

## 4. Publicações

### 4.1. Livro(s)

1. Santos-Rocha R & Branco M (2016). Gravidez Ativa – Adaptações Fisiológicas e Biomecânicas durante a Gravidez e o Pós-Parto. ESDRM-IPS / CIPER-FMH-ULisboa / FCT. Rio Maior: Edições ESDRM-IPSANTARÉM. ISBN: 978-989-8768-17-9 (e-book); 978-989-8768-18-6 (edição impressa), disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Rita\\_Santos-Rocha](https://www.researchgate.net/profile/Rita_Santos-Rocha)
2. Santos-Rocha R, Simões V, Pimenta N (2016). Escola Ativa – Atividade Física e Saúde em Contexto Escolar. Rio Maior: Edições ESDRM. ISBN 978-989-8768-10-0 (print), 978-989-8768-13-1 (e-book), DOI: 10.13140/RG.2.1.2386.9207, disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Rita\\_Santos-Rocha](https://www.researchgate.net/profile/Rita_Santos-Rocha)
3. Simões V & Ramos, L (2016). 100 Jogos para uma Escola Ativa – Brincar a Jogar para Exercitar! Rio Maior: Edições ESDRM. ISBN 978-989-8768-11-7 (print), 978-989-8768-12-4 (e-book), DOI: 10.13140/RG.2.1.4374.6968. Full-text available at [https://www.researchgate.net/profile/Vera\\_Simes](https://www.researchgate.net/profile/Vera_Simes)

### 4.2. Capítulo(s) de livro(s)

1. Branco M, Aguiar L, Santos Rocha R, Vieira F, Veloso AP (2016). Adaptações cinemáticas da marcha ao longo da gravidez e pós-parto (Cap. 7, pp 173-190). In Santos-Rocha R & Branco M (2016). Gravidez Ativa – Adaptações Fisiológicas e Biomecânicas durante a Gravidez e o Pós-Parto. ESDRM-IPS / CIPER-FMH-ULisboa / FCT. Rio Maior: Edições ESDRM. ISBN: 978-989-8768-17-9 (e-book); 978-989-8768-18-6 (edição impressa).
2. Branco M, Aguiar L, Santos Rocha R, Vieira F, Veloso AP (2016). Adaptações cinéticas da marcha ao longo da gravidez e pós-parto (Cap. 8, pp 191-214). In Santos-Rocha R & Branco M (2016). Gravidez Ativa – Adaptações Fisiológicas e Biomecânicas durante a Gravidez e o Pós-Parto. ESDRM-IPS / CIPER-FMH-ULisboa / FCT. Rio Maior: Edições ESDRM. ISBN: 978-989-8768-17-9 (e-book); 978-989-8768-18-6 (edição impressa).
3. Branco M, Vieira F, Santos Rocha R, Silva MRG, Aguiar L, Veloso AP (2016). Influência da morfologia ao longo da gravidez e pós-parto nos parâmetros da cinética da marcha (Cap. 4, pp 109-131). In Santos-Rocha R & Branco M (2016). Gravidez Ativa – Adaptações Fisiológicas e Biomecânicas durante a Gravidez e o Pós-Parto. ESDRM-IPS / CIPER-FMH-ULisboa / FCT. Rio Maior: Edições ESDRM. ISBN: 978-989-8768-17-9 (e-book); 978-989-8768-18-6 (edição impressa).
4. Brito JP, Oliveira R (2016). Adaptações fisiológicas ao esforço na gravidez e pós-parto. (Cap. 4, pp 125-140). In Santos-Rocha R & Branco M (2016). Gravidez Ativa – Adaptações Fisiológicas e Biomecânicas durante a Gravidez e o Pós-Parto. ESDRM-IPS / CIPER-FMH-ULisboa / FCT. Rio Maior: Edições ESDRM. ISBN: 978-989-8768-17-9 (e-book); 978-989-8768-18-6 (edição impressa).
5. Ferreira JJ, Santos CN, Santos Rocha R (2016). A importância da atividade física no desenvolvimento da criança e prevenção do excesso de peso (Cap. 2, pp 15-28). In Santos-Rocha R, Simões V, Pimenta N (2016). Escola Ativa – Atividade Física e Saúde em Contexto Escolar. Rio Maior: Edições ESDRM. ISBN 978-989-8768-10-0 (print), 978-989-8768-13-1 (e-book).
6. Oliveira R, Brito J, Jones B (2016). Chapter 14. Training Adaptations. In Rieger T, Jones B, Jimenez A (eds). EuropeActive's Essentials for Personal Trainers. EuropeActive. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN-13: 9781450423786
7. Pimenta N (2016). Chapter 3. Delivering a Personal Training Session. In Rieger T, Jones B, Jimenez A (eds). EuropeActive's Essentials for Personal Trainers. EuropeActive. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN-13: 9781450423786

8. Pimenta N, Jones S, Jones B (2016). Chapter 11. Health and Fitness Assessment. In Rieger T, Jones B, Jimenez A (eds). EuropeActive's Essentials for Personal Trainers. EuropeActive. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN-13: 9781450423786
9. Santos CN, Ferreira JJ, Santos Rocha R, Silva MRG (2016). Como estruturar uma sessão no programa ESCOLA ATIVA (Cap. 8, pp 95-103). In Santos-Rocha R, Simões V, Pimenta N (2016). Escola Ativa – Atividade Física e Saúde em Contexto Escolar. Rio Maior: Edições ESDRM. ISBN 978-989-8768-10-0 (print), 978-989-8768-13-1 (e-book).
10. Santos Rocha R (2016). Introdução (Cap. 1, pp 19-25). In Santos-Rocha R & Branco M (2016). Gravidez Ativa – Adaptações Fisiológicas e Biomecânicas durante a Gravidez e o Pós-Parto. ESDRM-IPS / CIPER-FMH-ULisboa / FCT. Rio Maior: Edições ESDRM. ISBN: 978-989-8768-17-9 (e-book); 978-989-8768-18-6 (edição impressa).
11. Santos Rocha R, Simões V, Pimenta N (2016). Introdução: Um programa de exercício físico para uma ESCOLA ATIVA (Cap. 1, pp 11-14). In Santos-Rocha R, Simões V, Pimenta N (2016). Escola Ativa – Atividade Física e Saúde em Contexto Escolar. Rio Maior: Edições ESDRM. ISBN 978-989-8768-10-0 (print), 978-989-8768-13-1 (e-book).
12. Simões V, Ramos L. 2016. Comunicar com as crianças e com os pais/encarregados de educação. In Simões V & Ramos, L (2016). 100 Jogos para uma Escola Ativa – Brincar a Jogar para Exercitar! (PP 99-104). Rio Maior: Edições ESDRM. ISBN 978-989-8768-11-7 (print), 978-989-8768-12-4 (e-book), DOI: 10.13140/RG.2.1.4374.6968.
- 13.

#### 4.3. Artigo(s) em revista(s) científica(s) com *peer review*

1. Aguiar L, Andrade C, Branco M, Santos-Rocha R, Vieira F, Veloso AP (2016). Global optimization method applied to the kinematics of gait in pregnant and non-pregnant women. Journal of Mechanics in Medicine and Biology. Vol. 16, No. 2 (2016) 1650084 (16 pages). DOI: 10.1142/S0219519416500846 (IF 2014 = 0,731)  
<http://www.worldscientific.com/doi/10.1142/S0219519416500846>
2. André HI, Carnide F, Borja E, Ramalho F, Santos-Rocha R, Veloso AP (2016). Calf Raise Senior: A New Test for Assessment of Plantar-flexor Muscle Strength in Older Adults. Protocol, Validity and Reliability. J Clinical Interventions in Aging. Volume 2016:11, Pages 1661—1674. DOI <https://doi.org/10.2147/CIA.S115304>
3. Branco M, Santos-Rocha R, Aguiar L, Vieira F, & Veloso A (2016). Kinetic analysis of gait in the second and third trimesters of pregnancy. Journal of Mechanics in Medicine and Biology, Vol. 16, No. 4 (2016) 1650055 (20 pages). DOI: 10.1142/S021951941650055X (IF 2014 = 0,731)  
<http://www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/S021951941650055X>
4. Branco M, Santos-Rocha R, Aguiar L, Vieira F, & Veloso A (2016). Three-dimensional Kinematic adaptations of gait throughout pregnancy and post-partum. Acta of Bioengineering and Biomechanics, 2016, vol 18 (2). DOI: 10.5277/ABB-00418-2015-05 IF=0,894
5. Branco M, Santos-Rocha R, Aguiar L, Vieira F, & Veloso A (2016). Influence of body composition in gait kinetics throughout pregnancy and postpartum. Scientifica (Hindwai) Volume 2016 (2016), Article ID 3921536, 12 pages. <http://dx.doi.org/10.1155/2016/3921536>
6. Campos F, Simões V, Franco S (2016). "A Qualidade em Atividades de Grupo de Fitness: Construção e Validação do Questionário "Qualidade do Instrutor de Fitness – Atividades de Grupo" (QIF-AG)", *{PSICOLOGIA* 30, 1: 37 - 48
7. Campos F, Simões V, Franco S (2016). "Characterization and comparison of the quality indicators of the group exercise fitness instructor, considering the intervenient, gender and age.", *International Journal of Sports Exercise and Training Science* 2, 2: 50 - 59.
8. Melo X, Fernhall B, Santos DA, Pinto R, Pimenta NM, Sardinha LB, Santa-Clara H. The acute effect of maximal exercise on central and peripheral arterial stiffness indices and hemodynamics in children and adults. Appl Physiol Nutr Metab. 2016 Mar;41(3):266-76. doi: 10.1139/apnm-2015-0204. PubMed PMID: 26842667.
9. Melo X, Santa-Clara H, Santos DA, Pimenta NM, Pinto R, Minderico CS, Fernhall B, Sardinha LB. Single and combined effects of body composition phenotypes on carotid intima-media thickness. Pediatr Obes. 2016 Aug;11(4):272-8. doi: 10.1111/ijpo.12056. PubMed PMID: 26199046.

10. Pimenta NM, Cortez-Pinto H, Melo X, Silva-Nunes J, Sardinha LB, Santa-Clara H. Waist-to-height ratio is independently related to whole and central body fat, regardless of the waist circumference measurement protocol, in non-alcoholic fatty liver disease patients. *J Hum Nutr Diet*. 2016 Sep 7. doi:10.1111/jhn.12410. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 27600326.
11. Pimenta NM, Santa-Clara H, Melo X, Cortez-Pinto H, Silva-Nunes J, Sardinha LB. Waist-to-Hip Ratio is Related to Body Fat Content and Distribution Regardless of the Waist Circumference Measurement Protocol in Nonalcoholic Fatty Liver Disease Patients. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2016 Aug;26(4):307-14. doi: 10.1123/ijnsnem.2014-0256. PubMed PMID: 26630411.
12. Ramalho F, Carnide F, Santos-Rocha R, André HI, Moniz-Pereira V, Machado ML, Veloso AP. (2016). Community-based exercise intervention for gait and functional fitness improvement in an older population: study protocol. *J Aging Phys Act*. 2016 Sep 6:1-26. PubMed PMID: 27623478. DOI: 10.1123/japa.2015-0290

## 5. Registo de Patentes ou Protótipos

Não aplicável

## 6. Publicações em Congressos

1. Branco M, Santos-Rocha R, Vieira F, Silva MRG, Aguiar L, Veloso AP (2016). Influência da composição corporal na cinética articular da marcha durante a gravidez e pós-parto. *Revista da UI-IPS*, 2016, volume 4, número 1, NÚMERO ESPECIAL, RESUMOS DO CONGRESSO "INVESTIGAÇÃO EM QUALIDADE DE VIDA, INOVAÇÃO E TECNOLOGIA" - 4.º Congresso da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém, Fev 10 e 11, 2016, ESDRM, Rio Maior, Portugal, pp 127.
2. Milheiro V (2016). Bicicleta e qualidade de vida nas cidades. *Revista da UI-IPS*, 2016, volume 4, número 1, NÚMERO ESPECIAL, RESUMOS DO CONGRESSO "INVESTIGAÇÃO EM QUALIDADE DE VIDA, INOVAÇÃO E TECNOLOGIA" - 4.º Congresso da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém, Fev 10 e 11, 2016, ESDRM, Rio Maior, Portugal, pp 112.
3. Milheiro V (2016). Bicicleta e qualidade de vida nas cidades. *Revista da UI-IPS*, 2016, volume 4, número 2, NÚMERO ESPECIAL DO CONGRESSO, ARTIGOS DO CONGRESSO "INVESTIGAÇÃO EM QUALIDADE DE VIDA, INOVAÇÃO E TECNOLOGIA" - 4.º Congresso da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém, Fev 10 e 11, 2016, ESDRM, Rio Maior, Portugal, pp 200-215.
4. Milheiro V, Frazão H (2016). Fatores de segurança na canoagem. *Revista da UI-IPS*, 2016, volume 4, número 1, NÚMERO ESPECIAL, RESUMOS DO CONGRESSO "INVESTIGAÇÃO EM QUALIDADE DE VIDA, INOVAÇÃO E TECNOLOGIA" - 4.º Congresso da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém, Fev 10 e 11, 2016, ESDRM, Rio Maior, Portugal, pp 122.
5. Monteiro L, Ramalho F, Santos-Rocha R, Morgado S, Bento T (2016). Evaluation of the effects of a walking programme in the fall risk factors in the older people - longitudinal pilot study. *Proceedings of the 3rd IPLeia's International Health Congress*. *BMC Health Services Research*. Number: 16, Volume: Supplement 3. DOI: 10.1186/s12913-016-1423-5. <http://www.biomedcentral.com/bmchealthservres/supplements>
6. Santos CN, Ferreira JJ, Santos-Rocha R (2016). Escola Ativa - Implementação de um programa de exercício físico em crianças do 1.º ciclo nos Concelhos de Rio Maior, Santarém e Torres Vedras. Estudo transversal sobre o padrão de atividade física e composição corporal. *Revista da UI-IPS*, 2016, volume 4, número 1, NÚMERO ESPECIAL, RESUMOS DO CONGRESSO "INVESTIGAÇÃO EM QUALIDADE DE VIDA, INOVAÇÃO E TECNOLOGIA" - 4.º Congresso da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém, Fev 10 e 11, 2016, ESDRM, Rio Maior, Portugal, pp 120.

7.

## 7. Atividades de prestação de serviços

Não aplicável

## **8. Atividades de extensão à comunidade**

8.1. Programas

8.2. Organização de eventos

8.3. Formação

- Formação técnica na área do desporto

8.4. Outro(s)