



30.31

10

2023

4.º FÓRUM DA REDESPP

REDESPP | Desporto, Comunidades
e Qualidade de Vida

Livro de Resumos

REDESP
Instituto Politécnico de Viseu
Escola Superior de Educação de Viseu

Livro de Resumos
do
4º Fórum da REDESPP - Desporto,
Comunidades e Qualidade de Vida

2023

FICHA TÉCNICA

Título: Livro de Resumos do 4.º Fórum da REDESPP – Desporto, Comunidades e Qualidade de Vida

Autoria: REDESPP - Rede de Escolas do Ensino Superior Politécnico com Formação em Desporto

Edição: REDESPP e Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Viseu

Editores: Abel Figueiredo, Antonino Pereira, António Azevedo, Carlos Vasconcelos, Francisco Mendes, João Luis Esteves, Paulo Eira

Design e paginação: Ângelo Fonseca

Data: 30 e 31 de outubro de 2023

ISBN: 978-989-35325-3-9

DOI: <https://doi.org/10.34633/978-989-35325-3-9>

Comissão organizadora do 4.º Fórum da REDESPP

REDESPP: José Rodrigues, Abel Figueiredo, Luís Murta, Pedro Bezerra, Sérgio Damásio, Teresa Figueiredo, Teresa Fonseca.

ESEV/IPV: Abel Figueiredo, Antonino Pereira, António Azevedo, Carlos Vasconcelos, Francisco Mendes, João Luis Esteves, Paulo Eira.

Comissão Científica do 4.º Fórum da REDESPP

Membros do Plenário da REDESPP: Abel Figueiredo, Abel Santos, Anabela Vitorino, Antonino Pereira, António Cardoso, Carla Rocha, Carlos Luz, Elsa Pereira, Francisco Mendes, Francisco Nunes, Helena Mesquita, Hélio Antunes, João Carvalho, João Coroadó, João Moutão, João Petrica, João Serrano, José Augusto Bragada, José Eduardo Lopes, José Rodrigues, Luís Murta, Luís Paulo Rodrigues, Mário Espada, Nuno Pimenta, Nuno Valente, Pedro Bezerra, Pedro Esteves, Pedro Rodrigues, Pedro Sequeira, Ricardo Lima, Rogério Salvador, Rui Matos, Rui Mendes, Rui Paulo, Rui Santos, Sérgio Damásio, Susana Franco, Teresa Figueiredo, Teresa Fonseca, Vânia Loureiro, Vítor Pires Lopes.

Membros do Departamento de Ciências do Desporto e Motricidade da ESEV-IPV: Abel Figueiredo, Antonino Pereira, António Azevedo, Carla Lourenço, Carlos Vasconcelos, Francisco Mendes, João Luis Esteves, Jorge Arede, Patrícia Sousa, Paulo Eira, Francisco Gonçalves.

Os conteúdos apresentados são da exclusiva responsabilidade dos respetivos autores.

© Autores. Esta obra encontra-se sob a Licença Internacional Creative Commons Atribuição 4.0

Sumário

Introdução.....	viii
Conferência de abertura	8
Desporto e Ensino Superior – das Incertezas ao Desenvolvimento	9
Ética no Desporto.....	10
Identificação de barreiras na equidade de género no desporto por atletas portuguesas de diferentes níveis competitivos	11
O Papel dos Pais na Formação Ética de Jovens Atletas	12
Projeto - Da Formação à Competição (Como conciliar a competição com a formação desportiva).....	13
Exercício e Saúde	14
Atributos do Instrutor de Fitness de Aulas de Grupo: O que procuram os membros?.....	15
The gaze patterns of group fitness instructors based on different levels of training and professional experience.	16
The Impact of a Physical Exercise Program on Functional Capacity in Individuals with Chronic Low Back Pain – A pilot study	17
Qualidade de Vida dos Profissionais de Fitness em Portugal.....	18
Exercício Físico e Saúde Laboral dos Funcionários do Agrupamento de Escolas de Ponte de Lima	19
Atividade Física e Comportamentos Sedentários em Mulheres com Filhos	20
Conhecimentos nutricionais e suas determinantes sociodemográficas em praticantes de exercício físico em contexto de Ginásio.....	21
Cardiorespiratory fitness is associated with perceived cognitive abilities in breast cancer patients: preliminary data from HER study.....	22
Idosos com obesidade sarcopênica, mesmo suficientemente ativos, podem ter sua força muscular e desempenho físico reduzidos? um estudo transversal.....	23
Will the Menstrual Cycle Influence Fitness Skills?	24
Efeitos de um programa combinado de exercício físico e psicomotricidade em idosos institucionalizados	25
Efeito de um programa de yoga de 12 semanas na saúde geral e performance operacional de pilotos militares	26
Efeito de um programa de exercício físico nas variáveis cardiovasculares em pessoas com risco cardiovascular moderado a elevado e osteoartrose.....	27
Motivos e Barreiras à prática de exercício físico em estudantes internacionais: efeitos de uma intervenção por mensagem de texto	28
Physical fitness is protective against sleep disorders in long-term trained older adults: a machine learning approach to produce initial evidence for populational studies.	29

Reforma Ativa: Efeitos da aplicação de um programa de treino na estimulação do sistema sensório motor	30
Evaluation of gait complexity in elderly women after twenty four weeks of sensory-motor training	31
Preferências dos praticantes de Indoor cycling, relativamente ao comportamento pedagógico do instrutor.....	32
Educação Física e Desporto na Escola	33
Efeitos da aplicação do HIIT nas aulas de Educação Física do Ensino Secundário.....	34
Ferramentas digitais para professores de Educação Física promoverem comportamentos de saúde em estudantes adolescentes – primeiros resultados do Projeto FITeens	35
O Ensino da Expressão e Educação Físico-Motora na Escola: Proposta metodológica, no ensino dos Percursos na Natureza no 1º CEB.	36
Atividades de Natureza Recreação e Lazer: Visão das professoras sobre uma abordagem globalizante e interdisciplinar, no ensino dos Percursos na Natureza no 1º CEB.	37
Disc Golf - Uma modalidade para todos	38
Desporto, Lazer e Educação na Natureza: Relato da experiência de implementação de um programa de Forest School no Canto dos Piscos	39
Gestão do Desporto	40
Perfil dos Gestores Desportivos das Academias Sporting	41
O padel em Portugal: caracterização dos praticantes e motivos de prática.....	42
Estações Náuticas de Portugal: Estratégias de Comunicação	44
Treino Desportivo	45
Modelação Multidimensional em Fatores de Treino no Desporto.....	46
A influência da ansiedade pré-competitiva em jovens nadadores	48
Feasibility and Reliability of the My Jump 2 Application in Measuring Power, Time, and Jump Height in Physically Active Subjects	49
Comparing the Smartphone Video Analysis to the Markov's Position Modeling for Detecting Joint Instability in Weightlifting Exercises.....	50
Relationship Between Femur Mineral Content and Local Muscle Strength and Size	52
Effects of high-intensity interval training according to locomotor profile and anaerobic speed reserve on high-intensity actions of youth basketball players: an exploratory study.	54
Can the mean age at peak height velocity influence performance during international youth basketball matches? An exploratory analysis focused on the composition of game lineups	55
A influencia da posição de sprint no desempenho durante um esforço maximal	56
Treino de Força Máxima na redução dos efeitos das forças de reação do solo no Trail Running ou corrida com desnível.....	57
Desporto de Natureza, Lazer e Aventura	58

Percepção e realidade dos instrumentos de segurança em praticantes de pedestrianismo no parque nacional Peneda-Gerês.....	59
Causas nos acidentes e incidentes na prática do canyoning.....	61
A influência da fadiga física e mental nas manobras com cordas numa equipa de resgate de montanha	62
Mitigação de Riscos e Reforço da Segurança em Percursos Cicláveis de Melgaço	63
Metodologia de Formação do Desporto de Natureza nas Águas Bravas	64
Let's go sailing. Experiência exploratória de produtos transfronteiriços através da Navegação Offshore (alto mar).	65
Evaluation of gait complexity in elderly women after twenty four weeks of sensory-motor training	66
Análise da Percepção e Prevenção de Lesões em Praticantes de Cycling and Walking no Contexto de Desportos de Natureza e Aventura	67
Pegada de carbono nos eventos de desportos de natureza	68
Complementary exercise training during the covid-19 pandemic and evaluation of the motivation of trail running athletes	69
Desporto em Espaços Azuis: Impactos do Projeto "Crescer pelo Mar"	70
Base de Dados - Marcos Geodésicos em Portugal Continental	71
Desporto Adaptado e Inclusão	72
A carreira dual dos estudantes do ensino superior - atletas com deficiência de alta competição. As instituições educativas e as desportivas.	73
Profile and leadership of coaches in the area of adapted sport - implication in self-determination and well-being of athletes	75
A atividade física adaptada/ desporto adaptado e a deficiência auditiva	76
Plano de Ensino Individualizado aplicado à Atividade Física e Desportivo (PEI-AFD) em contexto institucional	77
Barreiras no desporto adaptado federado na região de Viseu: a percepção de treinadores.....	78
Evolution of the Documents Related to Boccia: A Bibliometric Analysis of the Paralympic Sport.....	79
Prémio Desporto + Acessível	80
Aprender a Ciclar: estratégias eficientes para a aprendizagem de andar de bicicleta em crianças e jovens	81
O Professor de Educação Física Inclusivo: perfil e características	83
Associations between Physical Activity, Strength, Functionality and Quality of life in adults with Achondroplasia	84
Conferência de encerramento	85
Repensando la educación deportiva a la luz de la descolonización cultural: de la teoría a la práctica ...	86

Introdução

O “4.º Fórum da REDESPP – Desporto, Comunidades e Qualidade de Vida” realizado em Viseu a 30 e 31 de outubro de 2023 na Aula Magna do Instituto Politécnico de Viseu insere-se na Rede de Escolas com Formação em Desporto do Ensino Superior Politécnico Público (REDESPP), e surge no seguimento de três Fóruns anteriores:

- 1.º Fórum da REDESPP, realizado em novembro de 2016 no Instituto Politécnico de Setúbal, com o tema Construir Redes para a Qualidade da Formação em Desporto no Ensino Superior
- 2.º Fórum da REDESPP, realizado em novembro de 2018 na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS) do Instituto Politécnico de Leiria, com o tema Redes de Desporto nos Politécnicos - Ensino, Investigação, Intervenção.
- 3.º Fórum da REDESPP, realizado em novembro de 2021 na Escola Superior de Educação de Coimbra do Instituto Politécnico de Coimbra, com o tema Desporto para um Futuro Sustentável.

A realização deste evento visa promover sinergias institucionais que potenciem a criação de condições para: (i) o desenvolvimento da formação e da investigação na área do desporto no Ensino Superior Politécnico Público, (ii) a prossecução de parcerias e projetos comuns na promoção de serviços à comunidade e de apoio ao desenvolvimento do desporto; (iii) a cooperação para assegurar a rentabilização e uma melhor utilização dos recursos institucionais existentes, nomeadamente ao nível da multidisciplinaridade de equipas de docentes e investigadores e da partilha de equipamentos e materiais laboratoriais, criando as condições de apoio ao desenvolvimento de projetos e parcerias de investigação científica e tecnológica; (iv) a referenciação das ofertas formativas de instituições parceiras, favorecendo o desenvolvimento de programas de formação na área do desporto, colaborando na construção e aplicação de programas de formação interinstitucionais; (v) a intervenção social e política sobre estratégias territoriais, nacionais e internacionais para o desenvolvimento e promoção do Desporto.

Organizado pela REDESPP e pelo Departamento de Ciências do Desporto e Motricidade da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viseu, o 4.º Fórum da REDESPP tem os seguintes momentos:

- Duas conferências plenárias;
- Duas sessões com 65 comunicações orais fruto da prévia submissão de trabalhos, sendo agrupadas em áreas temáticas específicas;
- Três sessões de oito mesas redondas centradas nas áreas temáticas, lideradas pelas Comissões e Grupos de Trabalho da REDESPP com a participação de instituições do território;
- Um jantar de confraternização
- Rede de contacto entre investigadores, profissionais e estudantes com interesse na área do Desporto, com intervalos e debates estimuladores ao crescimento conjunto.

Tendo em conta os pilares de ação da REDESPP e em sintonia com a missão do Instituto Politécnico de Viseu e da sua Escola Superior de Educação, desenvolve-se o Fórum em torno das seguintes áreas temáticas: 1. Treino Desportivo 2. Exercício e Saúde; 3. Educação Física; 4. Desporto de Natureza e Turismo; 5. Gestão do Desporto; 6. Desporto Adaptado; 7. Ética no Desporto; 8. Investigação e Formação Avançada.

O Presente livro de resumos apoia a realização do Fórum da REDESPP. Inicia-se com o resumo da conferência de abertura, seguindo-se os resumos das comunicações agrupadas pelos temas e finalizando com o resumo da conferência de encerramento.

Em nome do Departamento de Ciências do Desporto e Motricidade, agradecemos a toda a REDESPP a confiança demonstrada na organização deste 4.º Fórum e desejamos a todas e todos o(a)s participantes uma boa experiência em Viseu.

Abel A. Figueiredo

Diretor do Departamento de Ciências do Desporto e Motricidade

Escola Superior de Educação de Viseu – Instituto Politécnico de Viseu

Aprender a Ciclar: estratégias eficientes para a aprendizagem de andar de bicicleta em crianças e jovens

Autores: Cristiana Mercê¹; David Catela¹; Marco Branco¹; Rita Cordovil²

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

² *CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Cruz Quebrada Dafundo, Portugal*

Aprender a ciclar é um marco motor importante na vida das crianças. Esta habilidade motora fundacional propicia melhoria da condição física e da composição corporal; potencia interação social e expansão de espaço de deslocação; está em consonância com promoção de uso de transporte não poluente; solicita capacidades percetivo-motoras e sensoriomotoras. Dadas as suas potencialidades pessoais e sociais, a aquisição dos marcos essenciais para o uso da bicicleta deve merecer a atenção da academia, de docentes e das entidades políticas e comunitárias, na sua promoção junto de grupos com dificuldades na locomoção. O presente estudo objetivou rever e sintetizar programas de intervenção e estratégias eficientes na aprendizagem de ciclar em crianças com e sem deficiência. Foi realizada uma pesquisa abrangente (e.g., Web of Science, Scopus e EBSCO), tendo sido identificados 10 estudos relevantes com sucesso na aprendizagem de ciclar. Entre os 10 estudos analisados apenas dois foram direcionados para crianças sem perturbações motoras ou deficiência. Foram identificadas várias estratégias facilitadoras da aprendizagem de ciclar, nomeadamente: a utilização de uma abordagem individualizada, a promoção de uma aprendizagem progressiva baseada em jogos, o correto ajustamento da bicicleta, e o apoio familiar. Bem como várias barreiras, entre as quais: o medo de cair e menores níveis de força nos membros inferiores. A aprendizagem de ciclar promoveu a longo prazo, i.e., após 1 e 2 anos, maior aderência a atividades físicas e melhores níveis de composição corporal em crianças com deficiência. Ciclar foi igualmente considerada como uma possível solução para a disrupção do ciclo de ganho de peso em crianças com deficiência, e.g., paralisia cerebral e síndrome de Down. Com base nos estudos analisados, as melhores estratégias para aprender a ciclar passam por uma aprendizagem progressiva, utilizando bicicletas de aprendizagem mais simples, e.g., bicicleta de equilíbrio e bicicleta de rolo, que permitam à criança explorar o equilíbrio desde o primeiro momento.

Referências:

- Burt, T. L., Porretta, D. P., & Klein, R. E. (2007). Use of Adapted Bicycles on the Learning of Conventional Cycling by Children with Mental Retardation. *Education and Training in Developmental Disabilities*, 42(3), 364–379.
- Cain, S. M., Ulrich, D. A., & Perkins, N. C. (2012). Using Measured Bicycle Kinematics to Quantify Increased Skill as a Rider Learns to Ride a Bicycle. *ASME 2012 5th Annual Dynamic Systems and Control Conference joint with the JSME 2012 11th Motion and Vibration Conference*.
- Dunford, C., Rathmell, S. R., & Bannigan, K. (2017). Learning to ride a bike: Developing a therapeutic intervention. *Children Young People & Families Occupational Therapy Journal*, 20(1), 10-18.
- Hauck, J., Jeong, I., Esposito, P., MacDonald, M., Hornyak, J., Argento, A., & Ulrich, D. A. (2017). Benefits of Learning to Ride a Two-Wheeled Bicycle for Adolescents with Down Syndrome and Autism Spectrum Disorder. *PALAESTR*, 31(2).
- Hawks, Z., Constantino, J. N., Weichselbaum, C., & Marrus, N. (2020). Accelerating Motor Skill Acquisition for Bicycle Riding in Children with ASD: A Pilot Study. *J Autism Dev Disord*, 50(1), 342-348. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04224-5>
- Hulstijn, R. M., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Stodden, D. F., & Lubans, D. R. (2018). Development of Foundational Movement Skills: A Conceptual Model for Physical Activity Across the Lifespan. *Sports Medicine*, 48(7), 1533-1540. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0892-6>
- Kavanagh, J., Moran, K., & Issartel, J. (2020). Development and reliability of the KIM cycling scale – a measurement tool for the development process to cycling independently. *Physical Education and Sport*

Pedagogy, 25(2), 174-187. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1700497>

MacDonald, M., Esposito, P., Hauck, J., Jeong, I., Hornyak, J., Argento, A., & Ulrich, D. A. (2012). Bicycle Training for Youth With Down Syndrome and Autism Spectrum Disorders. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 27(1), 12-21. <https://doi.org/10.1177/1088357611428333> Mercê, C., Davids, K., Catela, D., Branco, M., Correia, V., & Cordovil, R. (2023). Learning to cycle: a constraint-led intervention programme using different cycling task constraints. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2185599>

Mercê, C., Pereira, J. V., Branco, M., Catela, D., & Cordovil, R. (2021). Training programmes to learn how to ride a bicycle independently for children and youths: a systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.2005014>

Temple, V. A., Purves, P. L., Misovic, R., Lewis, C. J., & DeBoer, C. (2016). Barriers and Facilitators for Generalizing Cycling Skills Learned at Camp to Home. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 33(1), 48-65. <https://doi.org/10.1123/apaq.2015-0040>

Ulrich, D. A., Burghardt, A. R., Lloyd, M., Tiernan, C., & Hornyak, J. E. (2011). Physical activity benefits of learning to ride a two-wheel bicycle for children with Down syndrome: a randomized trial. *Phys Ther*, 91(10), 1463-1477. <https://doi.org/10.2522/ptj.20110061>