



Instituto Politécnico Viana do Castelo

Escola Superior de Desporto e Lazer

Mestrado

Atividades de Fitness

RELATÓRIO ANUAL DE CURSO - RESUMO

2023/24

Coordenador/a: Carla Sofia Cerqueira Gonçalves

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



Nota: Para consultar o Relatório Anual de Curso completo, aceda a [ON.IPVC](https://on.ipvc.pt) com as suas credenciais de acesso.

Índice

1. Comissão de Curso	3
2. Parcerias	4
3. Estudantes e ambiente de ensino e aprendizagem	6
4. Ambientes de Ensino/Aprendizagem	8
5. Resultados	9
6. Conclusão	17

1. Comissão de Curso

-Coordenador/a: Carla Sofia Cerqueira Gonçalves

-Docentes: Bruno André Ferreira da Silva
César Filipe Chaves de Oliveira

-Estudantes: Vitória Rodrigues

2. Parcerias

2.1. Parcerias internacionais

Designação	Coordenação	Entidades Parceiras	Início/Fim	Entidades Financiadoras
Ginásio FitnessnTuinSociedad Limitada	Eliza Lo VacconSantosne FernandonPassoz		2020-...	

2.2. Parcerias nacionais

Designação	Coordenação	Entidades Parceiras	Início/Fim	Entidades financiadoras (se aplicável)
Solinca HealthnandnFitness Clubs (31nclubes)			2014-...	
Axis Wellness (2 clubes)			2014-...	
Fitness Hut (43 clubes)			2016-...	
Fitness Up (50 clubes)			2016-...	
Instituto MB	Sara Moreira e Pedro Barros		2017-...	
Manz Produções			2013-...	
GTF Formação profissional			2021-...	
Portugal Aquatraining			2019-...	
Melsport			2014-...	
Foz Health Club			2014-...	
Crossfit Viana			2019-...	
Clube Nautico de Ponte de Lima			2019-...	
XL&S			2019-...	
Holmes Palce (13 Clubes)			2014-...	
Liberty Fitness Center			2019-...	

2.3. Colaborações intrainstitucionais com outros ciclos de estudos

Desde 2017 que o ciclo de estudos (CE) tem a colaboração de uma docente (professora doutora Sara Moreira) da Escola Superior de Saúde- IPVC, na UC Aulas de grupo (formação de Pilates Clínico) e na UC Treino Personalizado (pós-reabilitação). Iniciou funções na Escola Superior de Saúde no ano letivo 2016-2017.

Desde o ano letivo 2020-2021 o CE teve na sua equipa de docentes a colaboração da professora doutora Susana Alves, docente da Escola Superior de Desporto de Rio Maior- Instituto Politécnico de Santarém, para lecionar a UC de Pedagogia do Desporto e das Atividades Físicas.

No que diz respeito às colaborações dentro da Escola (ESDL) em outros ciclos de estudo, os professores em tempo integral também lecionam em:

- CTeSP em Treino Desportivo;
- Licenciatura em Desporto e Lazer;
- Mestrado em Treino Desportivo;
- Mestrado em Desporto Natureza.

Professor doutor Bruno André Ferreira da Silva exerce função docência na Escola Superior de Educação - IPVC

Alguns docentes deste CE, colaboram lecionando aulas/formação noutras instituições: Professora doutora Carla Gonçalves

(Escola Superior de Desporto de Rio Maior- Instituto Politécnico de Santarém).

3. Estudantes e ambiente de ensino e aprendizagem

3.1. Caracterização de estudantes

3.1.1. Caracterização de estudantes por sexo, idade, região de origem

Caracterização de Estudantes	20/21	21/22	22/23	23/24
Sexo	%	%	%	%
Feminino	63.64	58.62	57.69	57.14
Masculino	36.36	41.38	42.31	42.86
Idade	%	%	%	%
20-23 anos	45.45	65.52	61.54	57.14
24-27 anos	22.73	6.9	23.08	42.86
>27 anos	31.82	27.59	15.38	0
Distrito	%	%	%	%
Aveiro	9.09	6.9	7.69	28.57
Braga	22.73	31.03	34.62	28.57
Leiria	0	0	3.85	14.29
Portalegre	0	0	3.85	0
Santarem	18.18	10.34	3.85	0
Vila Real	40.91	51.72	42.31	28.57
Viseu	4.55	0	0	0

Distribuição por Género

Tendência: Há uma predominância de estudantes do género feminino ao longo dos anos, embora com ligeira redução:

20/21: 63,64% feminino vs. 36,36% masculino.

23/24: 57,14% feminino vs. 42,86% masculino.

Observação: A percentagem de estudantes masculinos tem aumentado gradualmente, equilibrando a distribuição de género.

Distribuição por Faixa Etária

20-23 anos:Houve um crescimento significativo em 21/22 (65,52%), seguido de uma redução gradual para 57,14% em 23/24.

24-27 anos:A faixa etária de 24-27 anos aumentou substancialmente de 6,9% (21/22) para 42,86% (23/24).

O curso atrai cada vez mais estudantes numa faixa etária intermédia (24-27 anos), com um decréscimo da faixa acima dos 27 anos.

Distribuição por Região de Origem

Aveiro: Crescimento notável em 23/24 (28,57%) face aos anos anteriores.

Braga: Percentagem consistente, mas com ligeiro decréscimo em 23/24 (28,57%).

Viana do Castelo:Viana do Castelo:Região predominante nos anos iniciais (51,72% em 21/22), mas decresce para 28,57% em 23/24

Nota: de salientar que no ano 23-24 o CE esteve fechado para 1º ano, os dados reportam somente os alunos inscritos no 2º ano do CE.

3.1.2. Número de estudantes por ano curricular

Ano Curricular	20/21	21/22	22/23	23/24
1º	14	15	9	0
2º	8	14	17	7
TOTAL	22	29	26	7

No ano 23-24 o CE esteve fechado para 1º ano, os dados reportam 7 alunos inscritos no 2º ano do CE.

O número total de estudantes registou variações significativas ao longo dos anos letivos:

20/21: 22 estudantes.

21/22: Aumenta para 29 estudantes.

22/23: Reduz ligeiramente para 26 estudantes.

23/24: 7 estudantes, apenas no 2.º ano, devido ao encerramento de admissões para o 1.º ano.

Distribuição por Ano Curricular

1.º Ano: O 1.º ano registou um bom número de estudantes em 20/21 (14) e 21/22 (15).

Em 22/23, a admissão cai para 9 estudantes.

23/24: O ciclo de estudos não abriu vagas para o 1.º ano, explicando a ausência de novos alunos.

2.º Ano:

Em 20/21, o 2.º ano tinha 8 estudantes.

21/22 apresenta um aumento significativo para 14 estudantes.

22/23 mantém a tendência de crescimento, atingindo 17 estudantes.

Em 23/24, o ciclo de estudos mantém apenas os 7 estudantes do 2.º ano, refletindo a ausência de novas admissões no 1.º ano.

Interpretação: O encerramento do 1.º ano no ano letivo 23/24 resultou da redução expressiva do número total de estudantes (9 alunos ano letivo 22/23).

O crescimento observado em anos anteriores no 2.º ano sugere um ciclo de estudos com boa retenção e progressão até 22/23. A ausência de novos ingressos no 1.º ano compromete a continuidade e a sustentabilidade do ciclo de estudos a médio/longo prazo.

3.1.3. Procura do ciclo de estudos

	20/21	21/22	22/23	23/24
N.º VAGAS	0.00	25.00	25.00	0.00
N.º Matriculados/as(1ºano 1ªvez)	14.00	15.00	8.00	0.00
% OCUPAÇÃO	%	%	%	%
MATRICULADOS/AS(1ºano / 1ªvez)/vagas	0.00	60.00	32.00	0.00

o presente ano letivo esteve encerrado para alunos 1º ano.

4 Ambientes de Ensino/Aprendizagem

4.1. Resultados de inquéritos de satisfação dos estudantes - processo ensino/aprendizagem

IASQE	Sem.	20/21	21/22	22/23	23/24
% de Participação	S1	92.86	56.25	20.00	0.00
	S2	57.14	50.00	50.00	0.00

IASQE	Sem.	21/22	22/23	23/24
Índice Médio Satisfação - Curso		89.29	100.00	0.00
Índice Médio Satisfação - Docentes	S1	94.16	99.07	0.00
	S2	95.89	98.99	0.00
Índice Médio Satisfação - UCs	S1	89.96	100.00	0.00
	S2	96.19	98.89	0.00

o presente ano letivo esteve encerrado para alunos 1º ano. no 2º ano estiveram 7 alunos inscritos, foram abordados pelo coordenador de curso para a necessidade de preenchimento do IASQE mas sem sucesso, por desmotivação, desinteresse e duração no preenchimento. Necessidade de IPVC adotar estratégias mais simples e inovadoras de preenchimento do IASQE.

5. Resultados

5.1. Resultados Acadêmicos

5.1.1. Eficiência formativa

Diplomados

	RAIDES20	RAIDES21	RAIDES22	RAIDES23
N.º diplomados/as	0	2	2	8
N.º diplomados/as em N anos	0	1	1	5
N.º diplomados/as em N +1 anos	0	1	1	2
N.º diplomados/as N+2 anos	0	0	0	0
N.º diplomados/as em mais de N+2 anos	0	0	0	1

Nota: Dados do RAIDES

Nota média final de curso

	RAIDES20	RAIDES21	RAIDES22	RAIDES23
Nota média final	0.00	17.00	17.00	17.00

RAIDES20: Não houve diplomados neste ano

RAIDES21: Total de diplomados: 2. Destes, 1 estudante completou o curso dentro do tempo esperado (N anos), e 1 estudante completou o curso em N+1 anos.

Esta distribuição mostra que metade dos diplomados necessitou de um ano adicional para concluir o curso, o que pode indicar algum nível de dificuldade ou obstáculos enfrentados por esses estudantes.

RAIDES22: Total de diplomados: 2. Assim como em RAIDES21, 1 estudante completou o curso dentro do tempo previsto e 1 estudante em N+1 anos.

A consistência neste padrão sugere que é relativamente comum entre os estudantes demorar um pouco mais do que o tempo teórico do curso para se formar.

RAIDES23: Total de diplomados: 8, representando um aumento significativo comparado aos anos anteriores.

Destes, 5 estudantes concluíram o curso dentro do tempo previsto (N anos), 2 em N+1 anos e 1 em mais de N+2 anos. Este aumento nos diplomados e a maior proporção de estudantes que concluem o curso dentro do tempo esperado (5 dos 8) podem indicar uma melhoria na eficiência formativa do curso ou um maior apoio ao estudante para alcançar a conclusão no prazo.

Geralmente, os alunos necessitam de mais tempo para a conclusão dos seus estudos e respetiva obtenção do grau académico de Mestre em Atividades de Fitness. Podemos apontar três razões para estes resultados: a primeira e mais relevante, segundo feedback dos próprios alunos, prende-se com o sucesso profissional dos mesmos. É um facto que os alunos inscritos no CE encontram-se paralelamente envolvidos profissionalmente na área do fitness. A elevada aplicabilidade dos conhecimentos adquiridos durante o primeiro ano do CE, resulta geralmente em maior atividade após a aquisição desses conhecimentos, que naturalmente lhes retira algum tempo de dedicação à conclusão dos trabalhos de estágio, projeto ou dissertação.

A análise da eficiência formativa do Ciclo de Estudos, com base na nota média final apresentada nos últimos quatro anos, revela uma consistência nos resultados obtidos pelos estudantes, excetuando o ano inicial (RAIDES20), onde não há registo de notas. A nota média final de 17 valores nos anos subsequentes (RAIDES21, RAIDES22 e RAIDES23) reflete um desempenho académico elevado e uma sólida preparação dos estudantes nas competências exigidas pelo curso.

Esta consistência na média final é um indicador positivo da qualidade do ensino ministrado, da adequação do plano de estudos e da capacidade dos estudantes em alcançar um nível de excelência nos seus resultados académicos. Apesar do impacto negativo do encerramento do ciclo de estudos para o 1.º ano, os resultados mantiveram-se elevados entre os alunos que permaneceram no curso, o que demonstra o compromisso tanto do corpo docente quanto dos próprios estudantes.

Contudo, importa destacar que a ausência de registos em RAIDES20 e o encerramento do ciclo para o 1.º ano podem influenciar negativamente a interpretação destes dados, na medida em que a diminuição do número de estudantes pode ter reduzido a amostra, tornando os resultados menos representativos. Além disso, sem novos ingressos, há um risco de

estagnação ou declínio no desempenho global do curso a longo prazo.

Assim, conclui-se que, enquanto os resultados apresentados evidenciam eficiência formativa elevada, é essencial garantir a sustentabilidade do ciclo de estudos para que esta qualidade possa ser mantida e ampliada. A continuidade do curso e a captação de novos estudantes são, por isso, indispensáveis para assegurar o impacto positivo e a relevância deste ciclo no panorama formativo nacional.

5.1.2. Sucesso Escolar - taxa de aprovação

Ano	Grupo Disciplinar	UC	Inscritos/as	Classificação Média	Classificação Máxima	Classificação Mínima	Aprovados/as	Aprovados/as/Inscritos/as	Aprovados/as/Avaliados/as
2	CDTL	Dissertação	1.00	17.00	17.00	17.00	1.00	100.00	100.00

Tipo de creditação	Nº de Pedidos (UCs)	Nº de ECTS de origem	Nº de ECTS creditados

O único estudante inscrito na unidade curricular de Dissertação no 2.º ano apresentou um desempenho excelente, com classificação média, máxima e mínima de 17 valores.

A taxa de sucesso foi 100%, evidenciando um resultado académico muito positivo.

5.1.3. Abandono Escolar

Ano Curricular	20/21	21/22	22/23	23/24
1º	1	2	5	0
2º	1	1	2	3
TOTAL	2	3	7	3

O abandono escolar cresceu de 2 estudantes (20/21) para um pico de 7 estudantes em 22/23.

Em 23/24, o número de abandonos desceu para 3 estudantes, mas reflete uma situação preocupante.

O abandono mais crítico, ao qual devemos estar preocupados, acontece no 2º ano, que pode estar relacionado com algumas situações que passo a reportar:

Sucesso profissional dos alunos limita o tempo dedicado à dissertação/projeto.

Natureza autónoma do 2.º ano resulta em desmotivação e dispersão.

Valorização do mercado centra-se em competências práticas, não no grau académico isolado.

Sobrecarga dos docentes na orientação dos trabalhos do 2.º ano.

5.1.4. Empregabilidade

Curso	Jun. 2021	Jun. 2022	Jun. 2023(Reportado em 2024)
% de Empregabilidade do Curso (Dados Infocursos)			
% de Empregabilidade nacional na área de formação (Dados Infocursos)			
% de Empregabilidade nacional ES (Dados Infocursos)			
% empregabilidade (obtido por inquérito interno (se aplicável))			
Tempo para obtenção de 1º emprego (obtido por inquérito interno (se aplicável))			
% diplomados que trabalha na área de formação(obtido por inquérito interno (se aplicável))			

Sem dados para análise

5.2. Resultados das atividades científicas, tecnológicas e artísticas

Centros de investigação em que docentes do curso estão integrados

Centro de Investigação	Código CI	Classificação FCT	IES gestora	Docente Membro Integrado
------------------------	-----------	-------------------	-------------	--------------------------

Projetos de investigação associados ao curso

Designação	Coordenação	Entidades parceiras (se aplicável)	Início/Fim	Entidades financiadoras (se aplicável)
REACTn-Return-to-Action after the covid-19 pandemic: what families, physical education teachers and communities need to know about children growth, motor development and health behaviors.	Investigador Principal: nJosé nMaia nEquipand enprojeto: José nMaia, nPeternKatzmarzyk, nSara nPereira, RuinGarganta, nCláudio nFarias, nDonald nHedeker, nTiago nBarreira, GonTani, nFernandonGarbeloton		Data de início: Outubro de 2021; Data de conclusão: nSetembro de 2024	Montante do financiamento: 249501,06
RUSHn-Return-to-school after covid-19: the key roles of family, school and communities on children growth and motor development..	Investigador Principal: nJosé nMaia. Equipand enprojeto: José nMaia, nPeternKatzmarzyk, nSara nPereira, RuinGarganta, nDonald nHedeker, nTiago nBarreira, GonTani, FernandonGarbeloto		Data de início: nJaneiro de 2022. Data de conclusão: nDezembro de 2023	Montante do financiamento: 97076.50
Hearth and Exercicen(HER) - programa de exercício físico dispensado para mulheres vítimas de doença de cancro de mama	Investigador Principal: nSilvia Rodrigues			
Rural Sports	Investigador Principal: nBruno Silva		2022/12/31 - atualidade	
INCLUDEA -nProfessional Skills in Adaptive Surfing n6227 n36-EPP-1-2020-1-ES- nPO-SCP			2022 - atualidade	
MUTATIS MUTANDISA tividadenDesportiva, nSensibilização enMudança nPNDPT 2022 nResearchernInstitutonPortuguês do Desportone Juventude IP, nPortugal	Researcher InstitutonPortuguês do Desportone Juventude IP, nPortugal Bruno Silva		2023/02 - 2023/12	
Instituto denInvestigação enInovação em Saúde nLnA/P/0070/2020 nUniversidade do Porto Instituto de Investigação enInovação em Saúde, nPortugal nUniversidade do Porto Instituto	Silvia Rodrigues		2021/01/01 -n2025/12/31	

denBiologia Molecular enCelular,nPortugalnn Universidadne do Porto Instituto denPatologia e ImunologianMolecular, nPortugalnnInstitutonN acional denEngenharia Biomédica,nPortugalnn Universidadne do Porto, Portugal				
Fitness for Alzheimer (Fit4Alz) 101090386 In vestigador nresponsável InstitutonPolitécnico de Viana donCastelo, Portugal	Ana Filipa Silva		2023/01 - 2026	
In Common Sports +nFit, Food and Fun Fo rnElderly!n590543-EPP -1n-2017-1-PT-SPO-S CPInn Common Sports +nFit, Food and Fun Fo rnElderly!n590543-EPP -1n-2017-1-PT-SPO-S CP	Ana Filipa Silvan(Bolseiro de CientistanConvidado)		2021/01 - 2023/07	
Research Center in Sports Sciences, Health and Human Dev elopmentnUIDB/04045/2020	Luis Paulo Rodrigues (membro da equipa)		2020/01 - 2023/12	
Com.Sigo - Skills 4 Pós-COVID - Competências para o futuro no Ensino Superior Url .nPOCH-I2-2022-07	Investigador principal: Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal Luis Paulo Rodrigues (membro da equipa)		2022/12/01 - 2023/11/30	
IPVC-LInEA (Linhas de INovação de Ensino e Aprendizagem)nPOCH-02-53I2-FSE-000020	Investigador principal: Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal Luis Paulo Rodrigues (membro da equipa)		2022/07/01 - 2023/10/30	
TECH - TECHNOLOGY, ENVIRONMENT, CREATIVITY AND HE ALTHnNORTE-01-014 5-FEDER-000043	Investigador principal: Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal Luis Paulo Rodrigues (membro da equipa)		2020/10/01 - 2023/09/30	
PAT.TECH - Potenciar, Aproximar e Transferir Tecnologia e Conhecimento Cientific onPOCI-01-0246-FEDE R-181306PAT.TECH	Investigador principal: Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal Luis Paulo Rodrigues (membro da equipa)		2021/10/01 - 2023/06/30	
Pat.Tech - Shatron mut enPOCI-01-0246-FEDE R-181306-PAT.TECH	Investigador principal: Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal Luis Paulo Rodrigues (membro da equipa)		2021/10/01 - 2023/06/30	

Publicações associadas ao curso

Tipo de Publicação	Referência (modelo APA)
Artigo	Carmen Ferragut; Helena Vila Suarez; Miguel Lima; Luis Paulo Rodrigues; Pedro Bezerra; José María Cancela. Age-dependent changes in physical performance in community dwelling elderly women. A cross-sectional study. <i>Retos</i> (2023): https://doi.org/10.47197/retos.v48.97070
Artigo	André Pombo; Rita Cordovil; Luis Paulo Rodrigues; Ana Catarina Moreira; Rute Borrego; Margarida Machado; Vânia Costa; et al. Effect of Motor Competence and Health-Related Fitness in the Prevention of Metabolic Syndrome Risk Factors. <i>Research Quarterly for Exercise and Sport</i> (2023): https://doi.org/10.1080/02701367.2022.2158998 .
Artigo	Almeida, G.; Luz, C.; Rodrigues, L.P.; Lopes, V.; Cordovil, R. Profiles of motor competence and its perception accuracy among children: Association with physical fitness and body fat?. <i>Psychology of Sport and Exercise</i> 68 (2023): http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-85156188801&partnerID=MN8TOARS
Artigo	Pombo, A.; Luz, C.; Rodrigues, L.P.; de Sá, C.D.S.C.; Siegle, C.B.H.; Tortella, P.; Fumagalli, G.; Cordovil, R. Children's Physical Activity During the COVID-19 Lockdown: A Cross-Cultural Comparison Between Portugal, Brazil and Italy. <i>Perceptual and Motor Skills</i> 130 2 (2023): 680-699. http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-85147566317&partnerID=MN8TOAR
Artigo	Bernardete Torres; Nelson Cunha; Bruno Silva. Flexibility and mobility parameters in climbers and non-climbers. <i>Sustainability and Sports Science Journal</i> (2023): https://doi.org/10.61486/IMAJ6031 .
Artigo	Pedro Mesquita; Bruno Silva; Mauro Rodrigues; Nuno Maurício; Filipe Manuel Clemente; Miguel Camões; Ricardo Lima. Analysis of goal-scoring in an elite European women's football teams. <i>Sustainability and Sports Science Journal</i> (2023): https://doi.org/10.61486/UUGA2681 .
Artigo	César Leão; Filipe Manuel Clemente; Bruno Silva; Joel Pereira; Georgian Badicu; Miguel Camões; José Maria Cancela. Testing the concurrent validity and reliability of a lipowise digital skinfold caliper to assess muscle mass in healthy young adults. <i>Heliyon</i> (2023): https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17569 .
Artigo	Alves, D., Clemente, F. M., Gonçalves, C., Lagoa, M. J., Filipa Silva, A. (2023). Analysis of motor competence and physical fitness in dancers: a pilot study. <i>Human Movement</i> , 24(2), 118-126. https://doi.org/10.5114/hm.2023.126153
Artigo	José M ^a Cancela-Carral; Elena Vila; Iris Machado; Gustavo Rodríguez; Adriana López; Bruno Silva; Pedro Bezerra. Is There a Relationship between Anthropometric Indices and Muscular, Motor, and Cardiorespiratory Components of Health-Related Fitness in Active European Older Adults?. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> (2024): https://doi.org/10.3390/ijerph21020201 .
Artigo	Cancela, JM; Pedro Bezerra; Adriana López Rodríguez; Bruno Silva. Degree of association between the body mass index (BMI), waist-hip ratio (WHR), waist-height ratio (WHtR), body adiposity index (BAI) and conicity index (CI) in physically active older adults. <i>Clinical Nutrition ESPEN</i> (2023): http://dx.doi.org/10.1016/j.clnesp.2023.10.007
Artigo	Bernardete Torres; Nelson Cunha; Bruno Silva. Flexibility and mobility parameters in climbers and non-climbers. <i>Sustainability and Sports Science Journal</i> (2023): https://doi.org/10.61486/IMAJ6031
Artigo	Jose M. Cancela-Carral; Bruno Silva; Ana Filipa Silva; Adriana Lopez-Rodriguez; Pedro Bezerra. Association Between The Body Mass Index, Waist-to-hip Ratio And Waist-to-height Ratio, In Active Older Adults. <i>Medicine & Science in Sports & Exercise</i> (2023): http://dx.doi.org/10.1249/01.mss.0000984092.47877.f2 .
Artigo	Pedro Bezerra; Bruno Silva; Ana Filipa Silva; Adriana Lopez Rodriguez; J.M: Cancela Carral. May the Exercise Type Influence The Blood Pressure Improvements?, In Older Adults?. <i>Medicine & Science in Sports & Exercise</i> (2023): http://dx.doi.org/10.1249/01.mss.0000987008.67094.d1 .
Artigo	Sandra Silva-Santos; Pedro Bezerra; Ricardo Lima; Susana Rafaela Martins; Bruno Silva. Women Refereeing In Soccer: Differences In Retention Strategies Between Portugal And Spain Soccer Federations. <i>Medicine & Science in Sports & Exercise</i> (2023): http://dx.doi.org/10.1249/01.mss.0000982168.91129.de .

Artigo	Bruno Silva; Pedro Bezerra; Adriana Lopez Rodriguez; Ana Filipa Silva; José Maria Cancela-Carral. nSport For The Older Adults. An Adaptation Proposal Through The Project In Common Sports. nMedicine & Science in Sports & Exercise (2023): nhttp://dx.doi.org/10.1249/01.mss.0000987012.82905.6e.n10.1249/01.mss.0000987012.82905.6e
Artigo	Camões M. Analysis of goal-scoring in an elite European women's football teams. Sustainability and nSports Science Journal (2023): https://sssj.kineticeditorial.com/index.php/sssj/article/view/goal-scoring-elite-european-womens-football.nhttps://doi.org/10.61486/UUGA2681
Artigo	Rocha-Rodrigues, Sílvia. Assessment of energy availability in a professional female soccer team. nDenver, 2023
Artigo	Gianpiero Greco; Claudio Centrone; Luca Poli; Ana Filipa Silva; Luca Russo; Stefania Cataldi; nValerio Giustino; Fischetti Francesco. Impact of Coastal Walking Outdoors and Virtual Reality IndoornWalking on Heart Rate, Enjoyment Levels and Mindfulness Experiences in Healthy Adults. Journal of nFunctional Morphology and Kinesiology (2023): nhttps://www.mdpi.com/2411-5142/9/1/11.n10.3390/jfkm9010011
Artigo	Lorena Rodríguez-García; halil ibrahim ceylan; Rui Miguel da Silva; Ana Filipa Silva; AmelianGuadalupe-Grau; ANTONIO LIÑÁN. Effects of 10-Week Online Moderate- to High-Intensity IntervalnTraining on Body Composition, and Aerobic and Anaerobic Performance during the COVID-19nLockdown. Healthcare (2023): nhttps://www.mdpi.com/2227-9032/12/1/37.n10.3390/healthcare12010037
Artigo	Piotr Makar; Adam Kawczynski; Rui Miguel Silva; Mehmet Yildiz; Ana Filipa Silva; Zeki Akyildiz. nValidity and reliability of Polar M400 GPS watches for measuring distances covered by team sportsnplayers. Heliyon (2023): nhttps://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20920.n10.1016/j.heliyon.2023.e20920
Artigo	Ricardo Martín-Moya; Ana Filipa Silva; Filipe Manuel Clemente; Francisco TomásnGonzález-Fernández. Effects of combined plyometric, strength and running technique trainingnprogram on change-of-direction and countermovement jump: a two-armed parallel study design onnyoung soccer players. Gait & Posture (2023): nhttp://dx.doi.org/10.1016/j.gaitpost.2023.06.025.n10.1016/j.gaitpost.2023.06.025
Artigo	Hadi Nobari; Filipe Manuel Clemente; Norodin Vali; Ana Filipa Silva; Daniel van den Hoek; RodrigonRamirez-Campillo. Effects of horizontal compared to vertical-based plyometric jump training onnsemi-professional soccer players performance. Scientific Reports 13 1 (2023): nhttp://dx.doi.org/10.1038/s41598-023-37213-x.n10.1038/s41598-023-37213-x
Artigo	Jaroslawn Muracki; Michal Nowak23; Adam Kawczynski; Ana Filipa Silva; Filipe Manuel Clemente. nMatch running performance profiles of amputee football players at the national level. ScientificnReports 13 1 (2023): http://dx.doi.org/10.1038/s41598-023-36856-0.n10.1038/s41598-023-36856-0
Artigo	Soares DP; Joana Lourenço; Ana Filipa Silva; Flôres, Fábio Saraiva. Influence of Maximal Strengthnon Bench Press and Trunk Rotation in Adapted Shot-put: A Pilot Investigation. Exercise Science 32n2 (2023): 194-199. http://dx.doi.org/10.15857/ksep.2022.00584.n10.15857/ksep.2022.00584
Artigo	Rafael Luiz; Felipe J. Aida; Rodrigo Villar; Gianpiero Greco; LEONARDO DOS SANTOS; Luca Poli; nJefferson Lima de Santana; et al. Assessment of asymmetry at different intensities betweennonconventional and paralympic powerlifting athletes. Heliyon 9 5 (2023): e16211-e16211. nhttp://dx.doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16211.n10.1016/j.heliyon.2023.e16211
Artigo	Francisco Tomás González-Fernández; Gabriel Delgado-García; Jesús Siquier Coll; Ana FilipanSilva; Hadi Nobari; Filipe Manuel Clemente. Relationship between cognitive functioning and physicalnfitness in regard to age and sex. BMC Pediatrics 23 1 (2023): nhttp://dx.doi.org/10.1186/s12887-023-04028-8.n10.1186/s12887-023-04028-8
Artigo	Halil Ibrahim Ceylan; Mehmet Ertugrul Öztürk; Deniz Öztürk; Ana Filipa Silva; Mevlüt Albayrak; nÖzcan Saygin; Özgür Eken; Filipe Manuel Clemente; Hadi Nobari. Acute effect of moderate andnhigh-intensity interval exercises on asprosin and BDNF levels in inactive normal weight and obesenindividuals. Scientific Reports 13 1 (2023): nhttp://dx.doi.org/10.1038/s41598-023-34278-6.n10.1038/s41598-023-34278-6
Artigo	Flôres, Fábio Saraiva; Joana Lourenço; Lucy Phan; Simon Jacobs; Renata Matheus Willig; PriscilanMarconcin; Nuno Casanova; et al. Evaluation of Reaction Time during the One-Leg Balance Activityynin Young Soccer Players: A Pilot Study. Children 10 4 (2023): 743-743. nhttp://dx.doi.org/10.3390/children10040743.n10.3390/children10040743

Artigo	Júlio A. Costa; Susana Vale; Rita Cordovil; Luís P. Rodrigues; Vasco Cardoso; Rui Proença; Manuel Costa; et al. A school-based physical activity intervention in primary school: effects on physical activity, sleep, aerobic fitness, and motor competence. <i>Frontiers in Public Health</i> (2024): http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2024.1365782
Artigo	Sameer Badri Al-mhanna; César Leão; Wan Syaheedah Wan Ghazali; Mahaneem Mohamed; Alexios Batrakoulis; Hafeez Abiola Afolabi; Bishir Daku Abubakar; et al. Impact of Exercise on High-Density Lipoprotein Cholesterol in Adults with Overweight and Obesity: A Narrative Review. <i>Annals of Applied Sport Science</i> (2024): https://doi.org/10.61186/aassjournal.1300 .
Artigo	Leao, Cesar. Impact of Exercise on High-Density Lipoprotein Cholesterol in Adults with Overweight and Obesity: A Narrative Review. <i>Annals of Applied Sport Science</i> 12 1 (2024)
Artigo	Elena Vila; Pedro Bezerra; Bruno Silva; José M. C. Cancela. BIA-assessed cellular hydration and strength in healthy older adults. <i>Clinical Nutrition ESPEN</i> (2024): http://dx.doi.org/10.1016/j.clnesp.2024.09.010 .
Artigo	Bruno Silva; Gonçalo Cruz; João Zamith. Profiling Shoulder Strength in Youth Surfers: Implications for Injury Prevention and Performance Enhancement. <i>Retos</i> (2024): https://doi.org/10.47197/retos.v62.108219 .
Artigo	J.M. Cancela Carral; BRUNO Silva; Elena Vila; Adriana Lopez-Rodriguez; Pedro Bezerra. Can The Muscle Quality Index Be An Indicator Of The Functional Capacity Of Older People?. <i>Medicine & Science in Sports & Exercise</i> (2024): http://dx.doi.org/10.1249/01.mss.0001052512.48815.f4 .
Artigo	Helena Vila; Bruno Silva; Adriana López-Rodríguez; Pedro Bezerra; José M ^a Cancela-Carral. Influence Of Segmental Body Composition On Physical Fitness In Active Older People. <i>Medicine & Science in Sports & Exercise</i> (2024): http://dx.doi.org/10.1249/01.mss.0001056296.42563.29 .
Artigo	José M ^a Cancela-Carral; Elena Vila; Iris Machado; Gustavo Rodríguez; Adriana López; Bruno Silva; Pedro Bezerra. Is There a Relationship between Anthropometric Indices and Muscular, Motor, and Cardiorespiratory Components of Health-Related Fitness in Active European Older Adults?. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> (2024): https://doi.org/10.3390/ijerph21020201 .
Artigo	Exal Garcia-Carrillo; Bruno Silva; Nikolaos Zaras; Jairo Azocar-Gallardo; Rodrigo Yáñez-Sepúlveda; Rodrigo Ramirez-Campillo. Prevalence of sports injuries in Para Athletics throwers - a retrospective cohort study. <i>Advances in Rehabilitation</i> (2024): http://dx.doi.org/10.5114/areh.2024.142493 .

5.3. Internacionalização

	19/20	20/21	21/22	22/23	23/24
Nº estudantes estrangeiros/as (não inclui estudantes Erasmus In)	3.00	2.00	2.00	0.00	
% estudantes estrangeiros/as (não inclui estudantes Erasmus In)	13.64	6.90	7.69	0.00	
Nº estudantes Internacionais (não inclui estudantes Erasmus In)	0.00	0.00	0.00	0.00	
Nº estudantes em programas internacionais de mobilidade (in)	0.00	0.00	0.00	0.00	
% estudantes em programas internacionais de mobilidade (in)	0.00	0.00	0.00	0.00	
Nº estudantes em programas internacionais de mobilidade (out) (Erasmus e outros programas)	0.00	0.00	0.00	0.00	
% estudantes em programas internacionais de mobilidade (out) (Erasmus e outros programas)	0.00	0.00	0.00	0.00	
Nº docentes estrangeiros/as, incluindo docentes em mobilidade (in)					
% docentes estrangeiros/as, incluindo docentes em mobilidade (in)					

Nº docentes do ciclo de estudos em mobilidade (<u>out</u>) (Erasmus e outros programas)					
Nº pessoal não docente associado à Escola/Curso em mobilidade (<u>out</u>) (Erasmus e outros programas)					

O ciclo de estudos (CE) não abriu este ano letivo.

6. Conclusão

O presente relatório evidencia os esforços realizados no âmbito da implementação e desenvolvimento do Ciclo de Estudos (CE) ao longo dos últimos anos letivo, destacando os progressos alcançados e os desafios enfrentados. Apesar da dedicação dos docentes, estudantes e intervenientes institucionais, o encerramento do ciclo de estudos para o 1.º ano trouxe impactos profundos, dificultando a concretização de diversas ações de melhoria planeadas e limitando a sustentabilidade a longo prazo do curso.

Entre os aspetos positivos, realçam-se a elevada percentagem de sucesso escolar nas unidades curriculares práticas e a qualidade das infraestruturas desportivas disponibilizadas, que continuam a contribuir para a formação de excelência dos estudantes. As parcerias locais e regionais estabelecidas também se apresentam como pontos fortes, oferecendo oportunidades de desenvolvimento e integração na comunidade profissional. O sucesso profissional dos alunos que concluem este CE, é de destacar. No entanto, estas iniciativas foram ofuscadas pelos efeitos negativos do encerramento do CE para o 1.º ano.

O encerramento resultou numa significativa diminuição do número de alunos, reduzindo não apenas a representatividade do curso, mas também o impacto das ações de promoção, visibilidade e desenvolvimento propostas no ano anterior. A impossibilidade de implementar alterações curriculares planeadas e a falta de novas coortes de estudantes agravaram as limitações já existentes, comprometendo a dinâmica do curso e a sua capacidade de crescimento. Além disso, a redução da atratividade e visibilidade do CE, associada à ausência de ingressos, constitui uma barreira significativa para a afirmação do curso no panorama nacional.

Este contexto sublinha a necessidade urgente de uma reflexão estratégica sobre o futuro do Ciclo de Estudos, com foco na promoção e reestruturação do curso, no fortalecimento das parcerias institucionais e no alinhamento das ações com as necessidades do mercado e das comunidades académica e profissional. Só assim será possível garantir a continuidade e o sucesso deste ciclo formativo, que apresenta um elevado potencial, mas enfrenta desafios prementes.

Conclui-se, assim, que o encerramento do ciclo de estudos representa o principal constrangimento do ano letivo em análise, requerendo uma abordagem decisiva e concertada por parte das entidades responsáveis, para assegurar a viabilidade e o impacto positivo do CE no futuro.

Mantém-se a esperança de que a instituição, o Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC), reconheça a relevância e o impacto positivo deste ciclo de estudos e permita a sua reabertura num futuro próximo. O Mestrado em Atividades de Fitness tem demonstrado não só uma elevada procura e níveis de satisfação por parte dos estudantes, mas também uma significativa contribuição para o setor profissional, preparando especialistas altamente qualificados para responder às crescentes exigências do mercado.

A reabertura deste ciclo de estudos reforçaria o compromisso do IPVC com a formação avançada na área do fitness e exercício físico, consolidando o papel da Escola Superior de Desporto e Lazer como uma referência nacional na formação de profissionais capazes de promover saúde e bem-estar. Além disso, permitiria à instituição continuar a alinhar-se com as tendências emergentes e com as necessidades do mercado de trabalho, que cada vez mais valoriza competências especializadas e baseadas em evidências científicas.

A possibilidade de reabertura deste curso representa, assim, uma oportunidade estratégica para o IPVC fortalecer o seu portfólio formativo, atrair novos talentos e afirmar-se como líder na formação de profissionais de excelência na área do Fitness, saúde e bem-estar.