

## Reunião do Conselho Científico

Local: Sala de Reuniões dos Órgão de Gestão da FMH

Data 16 de janeiro de 2019

Hora: 14h30m

| Convocados                                                         | Presentes            |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Presidente: Francisco José Bessone Ferreira Alves                  | ✓                    |
| Vice-presidente: António Fernando Boleto Rosado                    | ✓                    |
| Vice-presidente: Duarte Fernando da Rosa Belo Patronilho de Araújo | Ausência justificada |
| Maria Margarida Nunes Gaspar de Matos                              | ✓                    |
| Pedro Luís Camecelha de Pezarat Correia                            | ✓                    |
| Abel Hermínio Lourenço Correia                                     | ✓                    |
| Daniel Tércio Ramos Guimarães                                      | Ausência justificada |
| Marcos Teixeira de Abreu Soares Onofre                             | ✓                    |
| Maria Celeste Rocha Simões                                         | ✓                    |
| Analiza Mónica Lopes Almeida Silva                                 | ✓                    |
| Paulo Alexandre Silva Armada da Silva                              | ✓                    |
| Cristina Paula Fidalgo Negreiros Monteiro Bento                    | ✓                    |
| Ana Sofia Pedrosa Gomes dos Santos                                 | ✓                    |
| António Paulo Pereira Ferreira                                     | ✓                    |
| Ana Maria Fité Alves Diniz                                         | ✓                    |
| Teresa Margarida Crato Patrone de Abreu Cotrim                     | ✓                    |
| Ana Maria Silva Santos                                             | ✓                    |
| Pedro José Madaleno Passos                                         | ✓                    |

### Ordem de Trabalhos

1. Informações
2. Creditação das Unidades Curriculares de Estatística I e Fisiologia do Exercício do Curso de Licenciatura em Gestão do Desporto.
  - ✓ Reclamação de Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado sobre não concessão de creditação (Anexo I).

3. Relatórios da Atividade Desenvolvida no Período Experimental – Proposta de Contratação por tempo indeterminado ou de Cessação do contrato dos professores auxiliares em período experimental, nos termos do Despacho n.º 13313/2012–Regulamento relativo ao regime de vinculação e avaliação da atividade desenvolvida no período experimental dos professores da Faculdade de Motricidade Humana.

3.1. Professor Auxiliar, Doutor *Sandro Remo Martins Neves Ramos Freitas* – Pareceres dos relatores, Professor Doutor José Henrique Fuentes Gomes Pereira, Professor Doutor António Prieto Veloso e Professor Doutor Daniel Almeida Marinho (*Anexo II*).

✓ Área Disciplinar: Biologia das Atividades Físicas (BAF).

3.2. Professora Auxiliar, Doutora *Ana Luísa Dias Quitério* – Pareceres dos relatores, Professor Doutor António Fernando Boleto Rosado, Professor Doutor José Manuel Fragoso Alves Diniz e Professora Doutora Isabel Maria Ribeiro Mesquita (*Anexo III*).

✓ Área Disciplinar: Pedagogia e Metodologias de Intervenção nas Atividades Motoras (PMI).

#### 4. Mudança de Área Disciplinar e de Departamento

Requerimento do Prof. Doutor Nuno Miguel da Silva Januário para ser integrado na área disciplinar Pedagogia e Metodologias de Intervenção nas Atividades Motoras, e no Departamento de Educação, Ciências Sociais e Humanidades (*Anexo IV*).

✓ Tem parecer do:

- Presidente do Departamento de Desporto e Saúde, Prof. Doutor Duarte Araújo;
- Presidente do Departamento de Educação, Ciências Sociais e Humanidades, Prof. Doutor Marcos Onofre;
- Coordenador da área disciplinar Psicologia e Comportamento Motor, Prof. Doutor Carlos Neto, e
- Coordenador da área disciplinar Pedagogia e Metodologias de Intervenção nas Atividades Motoras, Prof. Doutor José Alves Diniz.

#### 5. Distribuição de Serviço

5.1. Proposta de contratação do licenciado Carlos Bruno Lopes Silva Charrua, como Assistente como Assistente Convidado a 23%, para lecionar as Unidades Curriculares de *Didática das Atividades Físicas e Desportivas IV* – módulo de Futebol 2 do 1.º ciclo, *Metodologia do Treino Específica* – Futebol, e *Estágio em Treino Desportivo I e II* – *Opção de Futebol*, durante o ano letivo de 2018/2019 (*Anexo V*).

5.2. Proposta de contratação do licenciado Nuno Manuel do Nascimento Figueiredo, como Assistente Convidado a 59% para lecionar as Unidades Curriculares de *Didática das Atividades Físicas e Desportivas IV* – módulo de Futebol 2 do 1.º ciclo, *Metodologia do Treino Específica* – Futebol, e *Estágio em Treino Desportivo I e II* – *Opção de Futebol*, durante o ano letivo de 2018/2019 (*Anexo VI*).

5.3. Proposta de extensão do contrato da mestre Diana Margarida Farinha Luís, para lecionar a Unidade Curricular *Mulher e Exercício* do Mestrado em Exercício e Saúde.,

em substituição da Prof.<sup>a</sup> Doutora Vera Moniz Pereira durante o seu período de licença de maternidade, no 2.º semestre do ano letivo de 2018/2019 (*Anexo VII*).

6. Pedido de acumulação de funções – Prof.<sup>a</sup> Doutora Ana Sofia Pedrosa Gomes dos Santos, enviado ao CC pelo Senhor Presidente da FMH, para parecer.

- ✓ Escola Superior de Educação de Castelo Branco, para lecionar um bloco da disciplina Avaliação e Metodologias de Intervenção em Crianças com Problemas Cognitivos, na Pós-graduação em Educação Especial, no ano letivo de 2018/2019, com a duração total de 30 horas, ao abrigo do protocolo entre a ULisboa e o Instituto Politécnico de Castelo Branco (*Anexo VIII*).
- ✓ Tem parecer positivo do Presidente do Departamento de Educação, Ciências Sociais e Humanidades, Prof. Doutor Marcos Teixeira de Abreu Soares Onofre.

7. Coordenação do Curso de Licenciatura em Dança, para pronúncia do Conselho Científico nos termos do número 2 do Artigo 43.º dos Estatutos da FMH (*Anexo IX*).

- ✓ Proposta do Presidente do Departamento de Educação, Ciências Sociais e Humanidades, Prof. Doutor Marcos Teixeira de Abreu Soares Onofre
  - Coordenador – Prof. Doutor Daniel Tércio Ramos Guimarães
  - Coordenadora Adjunta – Prof.<sup>a</sup> Doutora Elisabete Alexandra Pinheiro Monteiro.

8. Curso de Doutoramento em Ciências da Educação – Alteração do Plano de Estudos (*Anexo X*).

9. Relatório de Licença Sabática apresentado pelo Prof. Doutor Pedro Jorge do Amaral de Melo Teixeira, nos termos n.º 4, do Artigo 77.º do Estatuto da Carreira Docente Universitária.

- ✓ Período de seis meses com início a 1 de janeiro de 2016 e fim em 30 de junho de 2016 (*Anexo XI*).

10. Outros Assuntos

### Ata

A reunião foi presidida pelo Presidente do Conselho Científico (CC), Prof. Doutor Francisco Bessone Alves, e compareceram os membros cuja presença consta da lista anexa a esta ata e que dela faz parte integrante.

#### 1. Informações

Após saudar os presentes, o Presidente informou que:

- No próximo dia 23 de janeiro se celebrará o aniversário da FMH, sessão para a qual se esperava presença de todos os docentes, sendo de relevar o conjunto importante de convidados previsto;
- No âmbito das avaliações externas aos cursos da FMH foi observado que a FMH não tem presentemente nenhum representante nos painéis de avaliação da Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior (A3ES) para a área do Desporto, o que, em termos estratégicos, não parece aceitável. O último docente

da FMH a integrar estes painéis de avaliação foi o Prof. Doutor Francisco Carreiro da Costa que se encontra aposentado há vários anos. Este facto foi já objeto de debate com o Presidente da FMH.

Foi referido que a Professora Margarida Gaspar de Matos e o Professor Abel Correia fazem parte de painéis de avaliação da A3ES, embora para outras áreas.

Por último, interveio o Professor Pedro Pezarat Correia que, pese embora considere pouco aceitável a não participação de docentes da FMH nos painéis de avaliação, considera que a avaliação deve ser encarada como uma oportunidade de reflexão interna, de mudança de mentalidades e de correção de problemas.

## 2. Creditação das Unidades Curriculares de Estatística I e Fisiologia do Exercício do Curso de Licenciatura em Gestão do Desporto.

- ✓ Reclamação de Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado sobre não concessão de creditação (*Anexo I*).

Enquadrando o tema, o Presidente do CC informou que, tratando-se de uma reclamação, optou por fazer passar pelo plenário do Conselho Científico a ratificação da decisão baseada nos pareceres dos regentes das UC's.

Seguidamente fez uma breve síntese cronológica do processo, a saber: (1) Foi enviado, para parecer o requerimento do estudante aos regentes das UC's de Fisiologia do Exercício e de Estatística I, respetivamente o Professor Fernando Pereira e a Professora Amélia Bastos, do ISEG; (2) De acordo com os pareceres dos regentes, o Presidente do CC não concedeu as creditações requeridas; (3) Após conhecimento da decisão, o estudante fez a reclamação; (4) A reclamação foi remetida aos Professores Fernando Pereira e Amélia Bastos solicitando-lhe um parecer mais fundamentado e, por último, (5) tomou a decisão de trazer o assunto a plenário para confirmação e ratificação da decisão anterior.

Foi seguidamente colocada à votação uma proposta de ratificação da posição dos regentes sobre a não creditação das Unidades Curriculares realizadas. A proposta foi aprovada por unanimidade.

## 3. Relatórios da Atividade Desenvolvida no Período Experimental – Proposta de Contratação por tempo indeterminado ou de Cessação do contrato dos professores auxiliares em período experimental, nos termos do Despacho n.º 13313/2012–Regulamento relativo ao regime de vinculação e avaliação da atividade desenvolvida no período experimental dos professores da Faculdade de Motricidade Humana.

O Presidente do CC certificou-se que todos os presentes tinham conhecimento dos pareceres dos relatores, e passou de imediato ao primeiro professor em avaliação.

### 3.1. Professor Auxiliar, Doutor *Sandro Remo Martins Neves Ramos Freitas* – Pareceres dos relatores, Professor Doutor José Henrique Fuentes Gomes Pereira, Professor Doutor António Prieto Veloso e Professor Doutor Daniel Almeida Marinho (*Anexo II*).

- ✓ Área Disciplinar: Biologia das Atividades Físicas (BAF).

Foi referido que os pareceres eram positivos e bastante elogiosos, enfatizando a produção científica do docente, de grande relevância para a fase da carreira em que se encontra.



Foi ainda referido que o docente em avaliação coordena um projeto com financiamento externo (FCT).

Após um período de debate, passou-se à votação de uma proposta de manutenção do contrato por tempo indeterminado. A proposta foi aprovada por unanimidade.

3.2. Professora Auxiliar, Doutora *Ana Luísa Dias Quitério* – Pareceres dos relatores, Professor Doutor António Fernando Boletto Rosado, Professor Doutor José Manuel Frago Alves Diniz e Professora Doutora Isabel Maria Ribeiro Mesquita (*Anexo III*).

✓ Área Disciplinar: Pedagogia e Metodologias de Intervenção nas Atividades Motoras (PMI).

Foi referido que os pareceres eram claramente positivos, enfatizando a atividade pedagógica e de extensão à comunidade.

Foi dada a palavra ao Professor António Rosado, um dos Professores relatores, que, esclareceu que se baseou nos critérios que têm vindo a ser utilizados na avaliação do período experimental. Destacou a qualidade da vertente de ensino e de extensão universitária. Na sua opinião, a docente deverá melhorar a vertente de investigação, embora o seu envolvimento em projetos e com a comunidade internacional lhe pareça promissor.

Seguiu-se um período de debate em que foram salientadas:

- a sua competência e grande disponibilidade;
- grande atividade na transferência do conhecimento;
- a sua participação no Conselho Pedagógico (CP) que, embora como membro suplente, se pautou por uma grande entrega à instituição, por um grande espírito de iniciativa, tendo chegado a liderar algumas comissões do CP.
- Grande qualidade pedagógica que ainda que distribuída por várias UC's tem excelentes classificações por parte dos estudantes.

Passou-se à votação de uma proposta de manutenção do contrato por tempo indeterminado. A proposta foi aprovada por unanimidade.

Antes de passar ao ponto seguinte, o Presidente do CC referiu que os pareceres dos relatores seriam apensos à ata.

#### 4. Mudança de Área Disciplinar e de Departamento

Requerimento do Prof. Doutor Nuno Miguel da Silva Januário para ser integrado na área disciplinar Pedagogia e Metodologias de Intervenção nas Atividades Motoras, e no Departamento de Educação, Ciências Sociais e Humanidades (*Anexo IV*).

✓ Tem parecer do:

- Presidente do Departamento de Desporto e Saúde (DDS), Prof. Doutor Duarte Araújo;
- Presidente do Departamento de Educação, Ciências Sociais e Humanidades (DECSH), Prof. Doutor Marcos Onofre;
- Coordenador da área disciplinar Psicologia e Comportamento Motor (PCM), Prof. Doutor Carlos Neto, e

- Coordenador da área disciplinar Pedagogia e Metodologias de Intervenção nas Atividades Motoras (PMI), Prof. Doutor José Alves Diniz.

O requerimento do Professor Nuno Januário baseou-se na consideração das linhas de investigação que se encontra presentemente a desenvolver e nas UC's que leciona, decorrendo esta iniciativa da aceitação da fragilidade de algumas vertentes do seu currículo, conforme pareceres realizados no âmbito da avaliação do seu período experimental.

Foram pedidos pareceres dos Presidentes dos Departamentos e dos Coordenadores das áreas disciplinares de saída e de entrada, tendo todos dado parecer positivo.

O Presidente do CC referiu ainda que o requerimento vinha na linha da recomendação do CC e que a informação sobre a deliberação do CC seria encaminhada para homologação do Presidente da FMH.

Foi aberto um período de debate não se tendo ninguém manifestado.

Passou à votação de um parecer positivo sobre o pedido de alteração para a área disciplinar de Pedagogia e Metodologias de Intervenção nas Atividades Motoras, e igualmente para o Departamento de Educação, Ciências Sociais e Humanidades. O parecer foi **aprovado por unanimidade**.

## 5. Distribuição de Serviço

O Presidente do CC informou os presentes que no presente ano letivo, devido à coincidência da sua preparação com as transições de equipas dirigentes nos vários órgãos de gestão da faculdade e nos departamentos, algumas propostas de contratação ficaram por ter finalizada a sua regularização.

O Presidente do CC lembrou que o CC se tinha de pronunciar sobre o perfil dos docentes a contratar.

- 5.1. Proposta de contratação do licenciado Carlos Bruno Lopes Silva Charrua, como Assistente como Assistente Convidado a 23%, para lecionar as Unidades Curriculares de *Didática das Atividades Físicas e Desportivas IV* – módulo de Futebol 2 do 1.º ciclo, *Metodologia do Treino Específica* – Futebol, e *Estágio em Treino Desportivo I e II – Opção de Futebol*, durante o ano letivo de 2018/2019 (Anexo V).

O parecer positivo sobre o perfil foi **aprovado por unanimidade**.

- 5.2. Proposta de contratação do licenciado Nuno Manuel do Nascimento Figueiredo, como Assistente Convidado a 59% para lecionar as Unidades Curriculares de *Didática das Atividades Físicas e Desportivas IV* – módulo de Futebol 2 do 1.º ciclo, *Metodologia do Treino Específica* – Futebol, e *Estágio em Treino Desportivo I e II – Opção de Futebol*, durante o ano letivo de 2018/2019 (Anexo VI).

O parecer positivo sobre o perfil foi **aprovado por unanimidade**.

- 5.3. Proposta de extensão do contrato da mestre Diana Margarida Farinha Luís, para lecionar a Unidade Curricular *Mulher e Exercício* do Mestrado em Exercício e Saúde.,

em substituição da Prof.<sup>a</sup> Doutora Vera Moniz Pereira durante o seu período de licença de maternidade, no 2.º semestre do ano letivo de 2018/2019 (*Anexo VII*).

O parecer positivo sobre o perfil foi aprovado por unanimidade.

6. Pedido de acumulação de funções – Prof.<sup>a</sup> Doutora Ana Sofia Pedrosa Gomes dos Santos, enviado ao CC pelo Senhor Presidente da FMH, para parecer.

- ✓ Escola Superior de Educação de Castelo Branco, para lecionar um bloco da disciplina Avaliação e Metodologias de Intervenção em Crianças com Problemas Cognitivos, na Pós-graduação em Educação Especial, no ano letivo de 2018/2019, com a duração total de 30 horas, ao abrigo do protocolo entre a ULisboa e o Instituto Politécnico de Castelo Branco (*Anexo VIII*).
- ✓ Tem parecer positivo do Presidente do Departamento de Educação, Ciências Sociais e Humanidades, Prof. Doutor Marcos Teixeira de Abreu Soares Onofre.

O processo está instruído em acordo com a legislação e regulamentos internos da FMH, tratando-se de uma colaboração que dura há vários anos.

Questionados os presentes sobre a intenção de alguém se pronunciar, e não se tendo ninguém manifestado, passou-se à votação de um parecer positivo sobre o pedido de acumulação de funções. O parecer foi aprovado por unanimidade.

7. Coordenação do Curso de Licenciatura em Dança, para pronúncia do Conselho Científico nos termos do número 2 do Artigo 43.º dos Estatutos da FMH (*Anexo IX*).

- ✓ Proposta do Presidente do Departamento de Educação, Ciências Sociais e Humanidades, Prof. Doutor Marcos Teixeira de Abreu Soares Onofre
  - Coordenador – Prof. Doutor Daniel Tércio Ramos Guimarães
  - Coordenadora Adjunta – Prof.<sup>a</sup> Doutora Elisabete Alexandra Pinheiro Monteiro.

A proposta do Presidente do DECSH foi remetida ao CC, pelo Presidente da FMH, para parecer.

Foi dada a palavra ao Professor Marcos Onofre que informou que assim que tomou posse como Presidente do DESCH recebera uma carta de demissão da anterior coordenação do curso. Consequentemente, fez-se uma reunião em que foram apresentados os motivos da renúncia. Criou-se uma situação de impasse relativamente à substituição da equipa de coordenação, dado ninguém se ter disponibilizado para o cargo. Para assegurar o funcionamento do curso, o Conselho de Departamento apresentou a proposta da equipa a nomear, baseando-se nos critérios de seleção dos coordenadores de curso, aprovados pelo Conselho Científico.

Passou-se à votação de um parecer positivo sobre a proposta do Presidente do DECSH. O parecer foi aprovado por unanimidade.

8. Curso de Doutoramento em Ciências da Educação – Alteração do Plano de Estudos (Anexo X).

Como esclarecimento prévio, o Presidente do CC informou que esta proposta de alteração do Plano de Estudos do Curso de Doutoramento em Ciências da Educação vem na sequência do processo de avaliação da A3ES.

No seguimento das objeções da entidade reguladora citada, foi criada pela FMH, aprovada pelo CC na reunião plenária de 15 de março de 2017 uma subárea da área disciplinar Pedagogia e Metodologias de Intervenção nas Atividades Motoras, designada Educação. Na mesma ocasião foi aprovada uma alteração à estrutura do curso visando a supressão das especialidades de Formação de Formadores e de Teoria Curricular e Avaliação, por se tratarem das especialidades que são oferecidas no Instituto de Educação da ULisboa.

Neste sentido, a presente proposta de alteração do curso de doutoramento, que se passará a designar por Doutoramento em Educação, responde às exigências colocadas pela A3ES para a sua acreditação e respeita as alterações já aprovadas em CC.

Foram ainda apresentadas sumariamente indicações de correção a realizar pelo Coordenador do Curso, Professor José Alves Diniz, no documento apresentado que lhe irão ser enviadas. Tratando-se de questões de pormenor e, em parte, de terminologia, entendeu o Presidente avançar com a votação de uma aprovação de um parecer positivo para o documento.

Seguidamente propôs a votação de um parecer positivo sobre a proposta de alteração do Curso. O parecer foi aprovado por unanimidade.

9. Relatório de Licença Sabática apresentado pelo Prof. Doutor Pedro Jorge do Amaral de Melo Teixeira, nos termos n.º 4, do Artigo 77.º do Estatuto da Carreira Docente Universitária.

- ✓ Período de seis meses com início a 1 de janeiro de 2016 e fim em 30 de junho de 2016 (Anexo XI).

O CC tomou conhecimento do relatório que ficará apenso à ata.

10. Outros Assuntos

A propósito dos docentes convidados contratados pela primeira vez em cada ano letivo foi sugerido que houvesse uma forma de apresentação à Escola, por parte da Divisão de Gestão de Recursos Humanos, com fotografia e um breve resumo do currículo para que a comunidade o passasse a conhecer. Foi igualmente referido que seria importante que fossem conhecidos os novos funcionários não docentes bem como os serviços em que estão integrados e as tarefas que desempenham.

A finalizar, o Presidente informou que o Regimento do Conselho Científico aprovado no último mandato, bem como as comissões permanentes terão de ser revistos e discutidos na próxima reunião plenária do CC. Para tal, o documento provisório irá ser enviado a todos os conselheiros a quem será solicitado o envio de propostas a serem remetidas ao CC.

## CONSELHO CIENTÍFICO

Nada mais havendo a tratar, a reunião terminou às dezasseis horas e dez minutos, dela tendo sido elaborada a presente ata, que vai ser assinada pelo Presidente do Conselho Científico, que a ela presidiu, e pelo Vice-presidente do Conselho Científico, Prof. Doutor António Fernando Boleto Rosado.

Secretariou a reunião Maria Teresa Souto Vargas.

---

(Prof. Doutor Francisco José Bessone Ferreira Alves)

---

(Prof. Doutor António Fernando Boleto Rosado)

# ***Anexos***

## ***Anexo I***

Requerimento de Equivalências/Creditação

Recibo nº

37539

Euros:

75€

Data:

13.9.2018

Ass:

Isabel G.

A preencher pelos Serviços

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Decisão do Conselho Científico</b></p> <p>Concedidas na totalidade de acordo com os pareceres dos regentes <input type="checkbox"/></p> <p>Concedidas parcialmente de acordo com os pareceres dos regentes <input type="checkbox"/></p> <p>Não concedidas de acordo com os pareceres dos regentes <input type="checkbox"/></p> <p>Adiado <input type="checkbox"/></p> <p>O(A) Presidente do Conselho Científico</p> <p>Data ____/____/____ Rúbrica _____</p> | <p>A Divisão de Gestão de Assuntos Académicos para darem seguimento adequado</p> <p>O Diretor Executivo</p> <hr/> <p><b>Informação</b></p> <p>Aluno(a) Informado(a) a ____/____/____</p> <p>Equivalências Processadas a ____/____/____</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

A preencher pelo(a) aluno(a)

Exmo(a). Senhor(a) Presidente do Conselho Científico da Faculdade de Motricidade Humana

O(A) aluno(a) Nuno Gomes Duarte Vallenquist Ziccardi

nº 22693

do Curso de 1º Ciclo - Licenciatura / Pós Graduação / 2º Ciclo - Mestrado / 3º ciclo - Doutoramento

(ESCOLHA O QUE MAIS INTERESSAR)

gestão do Desporto

com o telefone nº 915365184 e-mail ndpicado@gmail.com

vem solicitar que V. Exa. se digne a estabelecer creditação

às seguintes disciplinas efetuadas no(a) Instituto Politécnico do Castelo Branco

(ESCOLHA O QUE MAIS INTERESSAR)

do curso Desporto e Atividade Física

Anexar programas e certificado de aproveitamento com disciplinas discriminadas

\* solicita creditação das Unidades Curriculares identificadas conforme previsto nos termos do DL nº 74/2006 de 24 de Junho, com as últimas alterações constantes do DL nº 63/2016 de 13 de Setembro, nomeadamente no seu artigo 44º, e conforme previsto no termo do Despacho nº 15577/2014 de 24 de Dezembro no nº 4, 6 e 9 do artigo 2º.

Junta cópia dos programas das UC's, uma vez que o original contém o seu parecer individual, o que foram anexados aquando da ~~con~~ candidatura para homologação da 3ª Instituição / Curso.



A preencher pelo(a) aluno(a)

O(A) aluno(a) Aluno João Luís Soares Albuquerque Ricardo nº 22693

| DISCIPLINA EFECTUADA           | ANO CURRI. | ANO LETIVO       | NOTA OBTIDA* | DISCIPLINA A QUE REQUER EQUIVALÊNCIA | PARECER DO PROF. REGENTE | RÚBRICA DO PROF. | NOTA DA EQUIVA. |
|--------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------------------------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| <u>Estatística I</u>           | <u>1</u>   | <u>2016/2017</u> | <u>10</u> ✓  | <u>Estatística I</u>                 |                          |                  |                 |
| <u>Fisiologia do Exercício</u> | <u>1</u>   | <u>2016/2017</u> | <u>13</u> ✓  | <u>Fisiologia do Exercício</u>       |                          |                  |                 |
|                                |            |                  |              |                                      |                          |                  |                 |
|                                |            |                  |              |                                      |                          |                  |                 |
|                                |            |                  |              |                                      |                          |                  |                 |
|                                |            |                  |              |                                      |                          |                  |                 |
|                                |            |                  |              |                                      |                          |                  |                 |
|                                |            |                  |              |                                      |                          |                  |                 |
|                                |            |                  |              |                                      |                          |                  |                 |
|                                |            |                  |              |                                      |                          |                  |                 |
|                                |            |                  |              |                                      |                          |                  |                 |

\* Nota(s) confirmada(s) por

Isabel Gomes

Aguardo deferimento,

Cruz-Quebrada, 13 de Setembro de 2018

assinatura Aluno João Luís Soares Albuquerque Ricardo

## Curriculum do Aluno

Aluno: Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado (22693) - Bilhete de Identidade / Cartão de Cidadão (14311003)



### Detalhes da Matrícula

|                             |                                            |
|-----------------------------|--------------------------------------------|
| Ano Lectivo de Início:      | 2017/2018                                  |
| Data de Início:             | 08-09-2017                                 |
| Número:                     | 22693                                      |
| Curso:                      | Licenciatura Bolonha em Gestão do Desporto |
| Estado Actual:              | Matriculado                                |
| Acordo:                     | Normal                                     |
| Inscrições no Ano Corrente: | 16                                         |
| Data de Homologação:        | -                                          |
| Data de Início de Estudos:  | -                                          |
| Código de Ingresso:         | 3 - Mudança de Curso                       |
| Fase de Entrada:            |                                            |

Plano Curricular: Mais Recente ▼

Visualizar ☐ Dispensas ☐ Inscrições ☒ Ambos

Inscrições ☐ Por Avaliar ☐ Aprovadas ☒ Ambos; Todas neste Ano Lectivo ☐ Todas

Organizar por ☐ Anos Lectivos ☐ Anos Curriculares ☒ Grupos

Detalhado ☐ Não ☐ Sim ☒ Sim, neste Ano Lectivo

[Mostrar/Esconder Grupos Vazios](#)

[9162] Licenciatura Bolonha em Gestão do Desporto, 2\_Plano de Estudos - 2017-09-08

1º Ciclo [ m(180.0), c(36.5), ca(36.5), M(180.0) ]

Tronco Comum [ m(180.0), c(36.5), ca(36.5), M(180.0) ]

|                                           |                                                                     |  |  |          | Nota | Peso | ECTS |          |           |                        |            |            |  |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|--|----------|------|------|------|----------|-----------|------------------------|------------|------------|--|
| 112001 - 4ects - Anatomofisiologia I      |                                                                     |  |  | Inscrito | -    | -    | 4.0  | -        | 2018/2019 | 1<br>Ano,<br>1<br>Sem. |            |            |  |
| 112701 - Atividade Física e Saúde Pública |                                                                     |  |  | Inscrito | -    | -    | 3.5  | -        | 2018/2019 | 1<br>Ano,<br>1<br>Sem. |            |            |  |
| 112101 - Atividades Desportivas I         |                                                                     |  |  | Inscrito | -    | -    | 4.0  | -        | 2018/2019 | 1<br>Ano,<br>1<br>Sem. |            |            |  |
| 112102 - Introdução à Gestão              | Introdução à Gestão... L1_GD2, Introdução à Gestão... L1_GD2/L1_GD1 |  |  |          | 14   | 6.5  | 6.5  | 1ª Época | 2017/2018 | 1<br>Ano,<br>1<br>Sem. | 2018-01-09 | abel       |  |
| 113101 - Matemática I                     |                                                                     |  |  |          | 11   | 6.0  | 6.0  | 1ª Época | 2017/2018 | 1<br>Ano,<br>1<br>Sem. | 2018-01-04 | bennu12550 |  |
| 113001 - Tecnologias de Informação        |                                                                     |  |  |          | 12   | 6.0  | 6.0  | 1ª Época | 2017/2018 | 1<br>Ano,<br>1<br>Sem. | 2018-01-11 | bennu12550 |  |
| 122001 - Anatomofisiologia II             |                                                                     |  |  | Inscrito | -    | -    | 4.0  | -        | 2018/2019 | 1<br>Ano,<br>2<br>Sem. |            |            |  |
| 122101 - Atividades Desportivas II        |                                                                     |  |  | Inscrito | -    | -    | 5.0  | -        | 2018/2019 | 1<br>Ano,<br>2<br>Sem. |            |            |  |

|                                                    |   |  |          |    |     |     |          |           |               |            |            |
|----------------------------------------------------|---|--|----------|----|-----|-----|----------|-----------|---------------|------------|------------|
| 123001 - Cálculo e Instrumentos Financeiros        | - |  |          | 11 | 6.0 | 6.0 | 1ª Época | 2017/2018 | 1 Ano, 2 Sem. | 2018-06-05 | bennu12550 |
| 122104 - Desporto e Desenvolvimento                | - |  | Inscrito | -  | -   | 3.0 | -        | 2018/2019 | 1 Ano, 2 Sem. | -          | -          |
| 122801 - Introdução ao Direito                     | - |  |          | 13 | 6.0 | 6.0 | 1ª Época | 2017/2018 | 1 Ano, 2 Sem. | 2018-06-19 | bennu12550 |
| 123101 - Matemática II                             | - |  |          | 10 | 6.0 | 6.0 | 2ª Época | 2017/2018 | 1 Ano, 2 Sem. | 2018-07-05 | bennu12550 |
| 213001 - Contabilidade Geral                       | - |  | Inscrito | -  | -   | 7.0 | -        | 2018/2019 | 2 Ano, 1 Sem. | -          | -          |
| 213101 - Estatística I                             | - |  | Inscrito | -  | -   | 6.0 | -        | 2018/2019 | 2 Ano, 1 Sem. | -          | -          |
| 212004 - Fisiologia do Exercício                   | - |  | Inscrito | -  | -   | 3.5 | -        | 2018/2019 | 2 Ano, 1 Sem. | -          | -          |
| 212101 - Organização do Desporto                   | - |  | Inscrito | -  | -   | 9.5 | -        | 2018/2019 | 2 Ano, 1 Sem. | -          | -          |
| 212105 - Sociologia do Desporto e das Organizações | - |  | Inscrito | -  | -   | 4.0 | -        | 2018/2019 | 2 Ano, 1 Sem. | -          | -          |
| 223001 - Contabilidade Analítica                   | - |  | Inscrito | -  | -   | 6.0 | -        | 2018/2019 | 2 Ano, 2 Sem. | -          | -          |
| 222101 - Direito do Desporto                       | - |  | Inscrito | -  | -   | 6.0 | -        | 2018/2019 | 2 Ano, 2 Sem. | -          | -          |
| 223101 - Estatística II                            | - |  | Inscrito | -  | -   | 6.0 | -        | 2018/2019 | 2 Ano, 2 Sem. | -          | -          |
| 222901 - Introdução à Economia                     | - |  | Inscrito | -  | -   | 6.0 | -        | 2018/2019 | 2 Ano, 2 Sem. | -          | -          |
| 222102 - Recursos Humanos                          | - |  | Inscrito | -  | -   | 6.0 | -        | 2018/2019 | 2 Ano, 2 Sem. | -          | -          |
| Extra-Curriculares                                 |   |  |          |    |     |     |          |           |               |            |            |
| Propedêuticas                                      |   |  |          |    |     |     |          |           |               |            |            |

## Operações de Alunos

Visualizar Alunos

Matricular Aluno

Registos de Inscrições

Fotografias

Alocação a Turnos

Atribuição de Turmas

## Listagens

Bolsas SAS

Serviços Académicos

Pautas



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

# CERTIDÃO DE UNIDADES CURRICULARES CONCLUÍDAS

João Júlio de Matos Serrano, Diretor da Escola Superior de Educação de Castelo Branco do Instituto Politécnico de Castelo Branco certifica, em face dos registos existentes nesta Escola, que **NUNO TOMÁS DURÃES ALBUQUERQUE PICADO**, nascido(a) a 18 de março de 1997, portador(a) do documento de identificação n.º 14311003, frequentou o Curso de *Licenciatura em Desporto e Actividade Física* e obteve aprovação nas seguintes unidades curriculares:

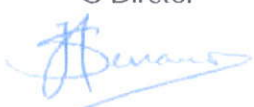
| Unidade Curricular (UC)                    | Tipo de UC | Data de Aprovação | Classificação | Classificação (por extenso) | ECTS* |
|--------------------------------------------|------------|-------------------|---------------|-----------------------------|-------|
| Informática Aplicada                       | Curricular | 18-01-2017        | 12            | Doze Valores                | 5     |
| Língua Estrangeira                         | Curricular | 19-01-2017        | 15            | Quinze Valores              | 4     |
| Psicologia do Desenvolvimento              | Curricular | 24-01-2017        | 11            | Onze Valores                | 5     |
| Anatomofisiologia                          | Curricular | 20-01-2017        | 13            | Treze Valores               | 6     |
| Socioantropologia das Atividades Corporais | Curricular | 28-06-2017        | 13            | Treze Valores               | 5     |
| Psicologia das Atividades Corporais        | Curricular | 21-07-2017        | 12            | Doze Valores                | 5     |
| Estatística                                | Curricular | 26-06-2017        | 10            | Dez Valores                 | 5     |
| Fisiologia do Exercício                    | Curricular | 21-06-2017        | 13            | Treze Valores               | 5     |
| Desporto 2                                 | Curricular | 27-06-2017        | 14            | Catorze Valores             | 5     |
| Desporto 1                                 | Curricular | 21-01-2017        | 12            | Doze Valores                | 5     |

\* European Credit Transfer System (ECTS = 27h)

A presente certidão vai firmada com o selo branco em uso nesta Escola.

Escola Superior de Educação de Castelo Branco, em 25 de julho de 2017

O Diretor

  
João Júlio de Matos Serrano  
(Prof. Adjunto)

Emolumentos: €20,00

Registo n.º 730

Emitida por: 

Conferida por: 

*Cópia Original  
entregue quando  
fez mudanças  
Custo  
Isabel G.  
13/7/2018*



Processos de gestão de avaliação e melhoria e dos serviços de recursos humanos  
académicos e de ação social e de apoio e serviços de apoio à gestão





Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

original processo  
depois em 17/18  
y

## FICHA DA UNIDADE CURRICULAR

### Curso

Licenciatura em Desporto e Actividade Física

9850

Licenciatura em Serviço Social

9238

Licenciatura em Animação Cultural

9466

### Course

Sports and Physical Activity

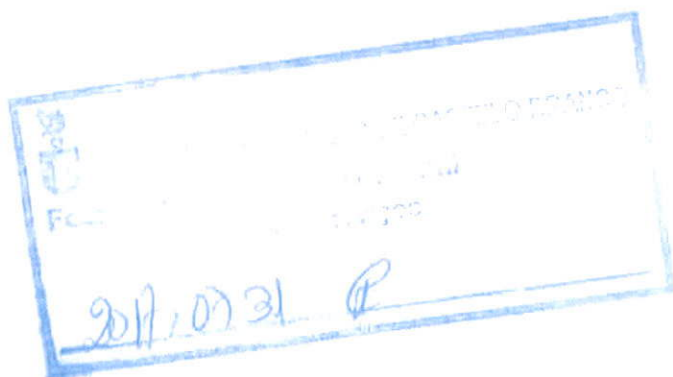
9850

Social Work

9238

Cultural Animation

9466



### Unidade Curricular

Estatística

### Curricular Unit

Statistics

| Ano / Year | Semestre | Horas Contacto / Contact Hours | Horas Totais / Total Hours | ECTS |
|------------|----------|--------------------------------|----------------------------|------|
| 1          | S2 A     | TP:60 OT:15                    | 135:00                     | 6    |

### Professor Responsável / Coordinating Teacher

Gertrudes Da Conceição Teodózio Amaro

### Corpo Docente / Teaching Staff

Gertrudes Da Conceição Teodózio Amaro , Maria Dolores Estrela Da Fonseca Alveirinho Correia

### Objetivos de Aprendizagem

Conhecer o objeto da estatística. Conhecer e aplicar métodos estatísticos de recolha, organização e apresentação de dados. Desenvolver capacidades de análise e interpretação de dados estatísticos. Conhecer os princípios básicos para a utilização de testes estatísticos paramétricos e não paramétricos. Aplicar testes estatísticos para avaliar hipóteses. Adquirir competências de utilização de software de apoio à organização, apresentação, análise e interpretação de dados estatísticos. Compreender conceitos fundamentais de Estatística, a sua terminologia e algumas das técnicas estatísticas de utilização comum em ciências do desporto. Mobilizar conhecimentos e aplicar métodos estatísticos a situações empíricas no âmbito das ciências do desporto. Ser capaz de identificar a natureza e estrutura de estudos estatísticos.



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

## Learning Objectives

Know the object of statistics. To know and apply statistical methods for the collection, organization and presentation of data. To develop skills of analysis and interpretation of statistical data. To know the basic principles for the use of parametric statistical tests or nonparametric tests. To apply statistical tests to evaluate hypotheses. To acquire skills to use statistical software to support the organization, presentation, analysis and interpretation of statistical data. Understand the fundamental concepts of statistics, its terminology and some of the statistical techniques of common use in sport sciences. Mobilize and apply knowledge and statistical methods to empirical situations within the sport sciences. Identify the nature and structure of statistical studies.

## Conteúdos Programáticos

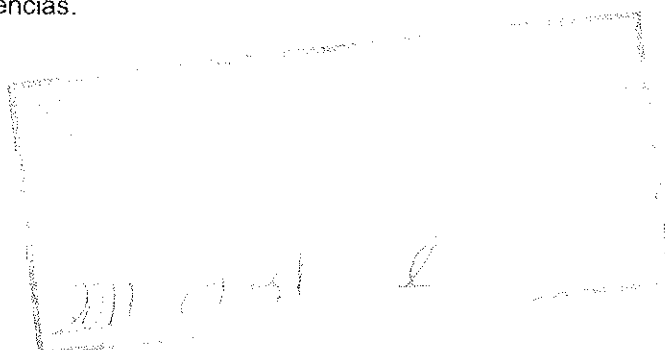
Objeto da estatística. Evolução histórica da Estatística como ciência. O método científico e a análise estatística. Estudos observacionais e experimentais. População e amostra. Tipos de amostragem. Estatística descritiva e análise exploratória dos dados. Dados estatísticos. Classificação dos dados segundo a escala em que são expressos. Caracterização de amostras univariadas. Representação tabular e gráfica de dados. Medidas estatísticas de localização e dispersão. Caracterização de amostras bivariadas. Tabela de contingência. Correlação. Variáveis aleatórias e distribuições de probabilidades. Variáveis Discretas e Contínuas. Parâmetros das distribuições. Distribuição binomial. Distribuição normal. Testes de hipóteses. Definição das hipóteses. Hipóteses e erros. Nível de significância. Testes de hipóteses acerca da média de uma amostra. Testes de hipóteses acerca da média de duas amostras: amostras independentes e emparelhadas. Testes não paramétricos.

## Syllabus

Object of study of statistics. The historical development of statistics. The scientific method and statistical analysis. Observational and experimental studies. Population and sample. Types of sampling. Descriptive statistics and exploratory data analysis. Statistical data. Classification of data according to the scale in which they are expressed. Characterization of univariate samples. Tabular and graphical representation of data. Statistical measures of location and dispersion. Characterization of bivariate samples. Contingency tables. Correlation. Random variables and probability distributions. Definition of random variable. Discrete variables. Continuous variables. Parameters of the distributions. Binomial distribution. Normal distribution. Hypothesis testing. Definition of hypotheses. Hypotheses and errors. Significance level. Testing hypotheses about the mean of a sample. Testing hypotheses about the mean of two samples: independent samples and paired. Nonparametric tests.

## Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

A unidade curricular visa o conhecimento da aplicação de métodos estatísticos e aquisição de competências ligadas ao tratamento de dados e análise de resultados. O método usado em estudos quantitativos, as noções de população, amostra e variáveis estatísticas identificados em exemplos constituem a base para recorrer à estatística descritiva, à teoria da probabilidade, aos resultados de testes estatísticos, num desenvolvimento em espiral de apropriação de conhecimentos e competências.





Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

### **Demonstration of the coherence between the syllabus and the objectives of the course unit**

The curricular unit aims to promote knowledge of statistical methods and the development of quantitative competences in data processing and analysis of results. The method used in quantitative studies, the concepts of population, sample and statistical variables identified in examples form the basis for resorting to descriptive statistics, probability theory, to the results of statistical tests, in a spiral development of appropriation of knowledge and skills.

### **Metodologias de Ensino (avaliação incluída)**

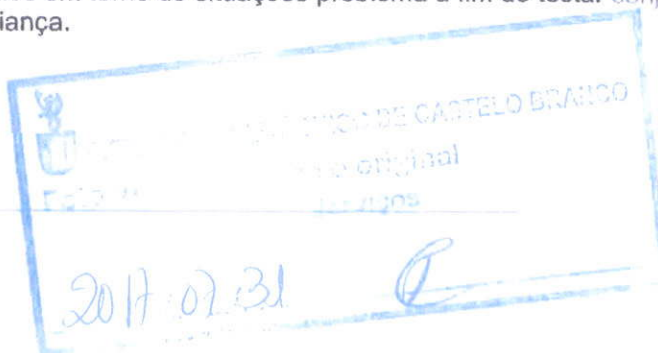
As aulas, de natureza teórico-prática, assentam na apresentação de informação, na aplicação dos conteúdos a situações problemáticas que requeiram análise de dados e tomada de decisões. O tratamento e análise de dados é feito com o software SPSS. A avaliação de frequência incide: (i) avaliação dos conhecimentos teórico-práticos através de testes escritos; (ii) avaliação de conhecimentos e competências revelados na preparação, apresentação e discussão de um trabalho individual/portefólio em suporte digital. O trabalho individual/portefólio, como trabalho autónomo, segue um guião fornecido pelo professor. Haverá ainda a possibilidade da realização de exame final, nas condições previstas no Regulamento de Avaliação em vigor na Instituição. A avaliação por exame na época normal não dispensa os alunos da realização e apresentação do trabalho/ portefólio. A avaliação na época de recurso consiste na realização de um teste escrito e de uma análise de dados com SPSS (100%).

### **Teaching Methodologies**

Teaching is based on the presentation of information, practice and in application of the syllabus contents to problematic situations that require data analysis and informed decisions. To support the processing and analysis of data the software SPSS will be used. The evaluation will be based on the following: (i) assessment of the theoretical and practical knowledge through written/practical tests, (ii) assessment of knowledge and competences revealed in the preparation, presentation and discussion of an individual workportfolio of digital support. The portfolio resulting of the autonomous work may follow a script provided, which specifies different approaches to syllabus, methodology and outcomes. In accordance with Regulation Assessment, the assessment by examination in the regular season does not relieve students of the presentation of individual work. The assessment by examination in resource season consists in a written test and practice with SPSS(100%).

### **Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

A metodologia escolhida enquadra-se na perspectiva construtivista da aprendizagem. A investigação sobre o ensino e aprendizagem da Estatística aponta para a necessidade de aliar a exploração de conteúdos à resolução de problemas pela tecnologia, pelo trabalho autónomo e pela utilização de fontes de informação diversificadas. Como estratégias de ensino privilegia-se: a conceptualização e aplicação da Estatística em diferentes contextos; o uso de diferentes tipos de dados e o conhecimento das implicações dos métodos de recolha na análise dos mesmos; a elaboração e verificação de conjecturas a partir de um conjunto de dados e do seu tratamento estatístico, em trabalho de grupo ou em discussão alargada; o uso de ferramentas tecnológicas de modo a facilitar a escolha de métodos estatísticos apropriados e a interpretação de resultados bem como a simulação; a realização de debates em torno de situações problema a fim de testar conjecturas, desenvolver a argumentação e criar autoconfiança.





Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

### **Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the objectives of the course unit**

The chosen methodology is based on constructivist perspective of learning. The results of research on the teaching and learning of statistics point to the need to combine the exploration of content to solve problems by making use of technology, autonomous work, the use of diverse sources of information. Teaching strategies focus on: the conceptualization and application of statistical knowledge in different contexts, the use of different types of data and knowledge of the implications of collecting methods in their analysis, the preparation and verification of conjectures from a set of data and its statistical treatment, in group work or extended discussion, the use of technological tools to facilitate the choice of appropriate statistical methods and interpretation of results and the simulation, the debates around the problem situations order to test conjectures, develop arguments and create self confidence.

### **Bibliografia / Bibliography**

Baggio, S. (2010). Introduction aux Statistiques en psychologie: methodology et analyse de donnés. Bruxelles: Éditions De Boeck Université. Estatística Aplicada às Ciências e Tecnologias da Saúde. Lisboa: Lidel  
Guimarães, R. C. & Cabral, J.S. (2007). Estatística. Lisboa: MacGraw-Hill. Maroco, J. & Bispo, R. (2006) Estatística Aplicada às Ciências Sociais e Humanas. 2a. Ed. Lisboa: Climepsi. Maroco, J. (2007) Análise Estatística com a utilização do SPSS. Lisboa: Edições Silabo. Martinez, L; & Ferreira, A. (2007). Análise de dados com o SPSS - Primeiros passos. Lisboa: Escolar Editora. Pestana, D., Velosa, S. (2010). Introdução à Probabilidade e à Estatística. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian Pestana. Reis, E., Melo, P., Andrade, R. & Calapez, T. (1997). Estatística Aplicada. Lisboa: Edições Silabo. Tuckman, B. (2012). Manual de Investigação em Educação. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.





Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

Original proce  
aluno em 17/18  


## FICHA DA UNIDADE CURRICULAR

### Curso

Licenciatura em Animação Cultural

9466

Licenciatura em Desporto e Actividade Física

9850

### Course

Cultural Animation

9466

Sports and Physical Activity

9850

### Unidade Curricular

Fisiologia do Exercício

### Curricular Unit

Physiology of Exercise

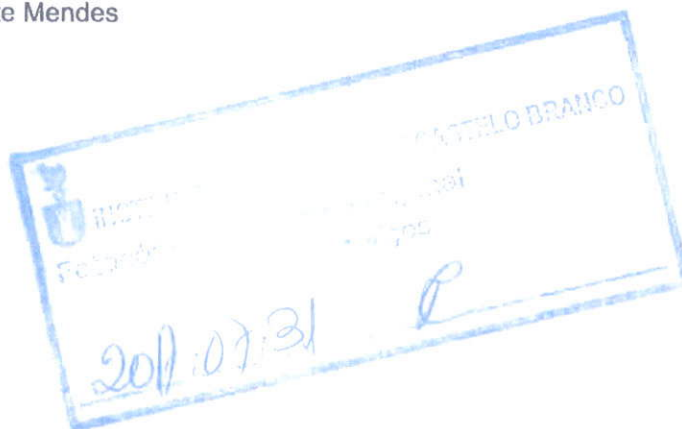
| Ano / Year | Semestre | Horas Contacto / Contact Hours | Horas Totais / Total Hours | ECTS |
|------------|----------|--------------------------------|----------------------------|------|
| 1          | S2       | T:15 TP:45 OT:15               | 135:00                     | 6    |

### Professor Responsável / Coordinating Teacher

Rui Miguel Duarte Paulo

### Corpo Docente / Teaching Staff

Rui Miguel Duarte Paulo , Pedro Alexandre Duarte Mendes





Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

### Objetivos de Aprendizagem

Estudar os processos adaptativos relacionados com a atividade física na execução de tarefas motoras em situações de exercício. Pretende-se desenvolver no aluno um conhecimento integrado da fisiologia humana em situações de exercício físico, através de uma perspectiva sistémica abordada a diferentes níveis de complexidade (molécula, célula, tecido, órgão, aparelho, sistema, organismo, tarefa, desenvolvimento). Dotar os alunos de conhecimentos que lhes permitam compreender: 1. Compreender o funcionamento do corpo a nível das estruturas suportes do movimento humano e das fontes energéticas fundamentais para a motricidade humana; 2. Conhecer a estrutura do músculo esquelético e a sua mecânica contrátil; 3. Compreender as determinantes e condicionantes do comportamento motor; 4. Perceber o exercício como uma importante agressão orgânica; 5. Saber as diferentes repercussões orgânicas agudas consequentes das diferentes variantes de exercício. 1. Desenvolver um conhecimento geral das aplicações da Fisiologia do exercício às atividades físicas; 2. Conhecer e explicar os benefícios para a Saúde associados à atividades física regular; 3. Conhecer e explicar as especificidades das adaptações fisiológicas ao esforço e exercício em função da idade; 4. Compreender os processos adaptativos em relação ao factor temporal, à especificidade das situações de exercício e dos mecanismos de fadiga; 5. Descrever os processos metabólicos aeróbios e anaeróbios em diferentes tarefas de exercício. 6. Descrever e explicar a relação entre as funções fisiológicas, seus mecanismos e respectivos parâmetros e variáveis; 7. Conhecer as principais adaptações ventilatórias, cardiorespiratórias, hemodinâmicas, neuromusculares e neurohormonais em diferentes situações de exercício.

### Learning Objectives

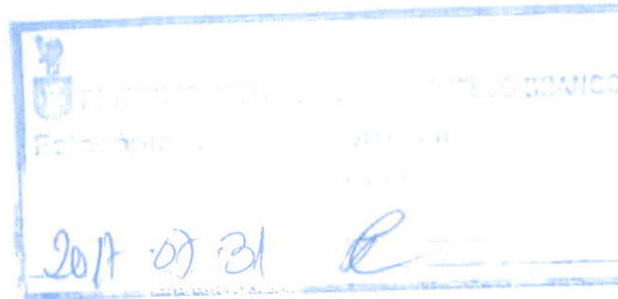
Studying the adaptive processes related to physical activity in the execution of motor tasks in exercise situations. We intend to develop in the student an integrated knowledge of human physiology in situations of physical exercise, through a systemic perspective addressed at different levels of complexity (molecule, cell, tissue, organ, apparatus, system, organism, task development). Provide students with the knowledge to understand: 1. Understanding the functioning of the body at the level of structures supports human movement and energy sources for fundamental human movement; 2. Knowing the structure of skeletal muscle and its contractile mechanics 3. Understanding the determinants and conditioning of motor behavior; 4. Perceive the exercise as an important organic aggression; 5. Knowing the different organic consequences of different variants consequent acute exercise. 1. Develop a general understanding of the applications of exercise physiology to physical activities; 2. Know and explain the benefits to health associated with regular physical activity; 3. Know and explain the specific physiological adaptations to stress and exercise in relation to age; 4. Understanding the adaptive processes in relation to the time factor, the specificity of exercise situations and mechanisms of fatigue; 5. Describe the metabolic processes of aerobic and anaerobic exercise on different tasks. 6. Describe and explain the relationship between physiological functions, their mechanisms and their parameters and variables; 7. Know the main ventilatory adaptations, cardiorespiratory, hemodynamic, and neurohormonal neuromuscular exercise in different situations.

### Conteúdos Programáticos

1. Bioenergética do exercício - Interações entre as produções aeróbia e anaeróbia de ATP - Metabolismo do exercício 2. Adaptações agudas e crónicas ao exercício físico e ao treino - Homeostasia de diferentes meios orgânicos - Adaptações metabólicas, cardiovasculares e endócrinas 3. O sistema endócrino e o exercício físico - Regulação e ação hormonal - Controlo hormonal da mobilização do substrato durante o exercício físico 4. O sistema cardiovascular e o exercício físico - Funcionamento geral do sistema circulatório - Alterações da libertação do oxigénio para os tecidos periféricos durante o exercício - Regulação e ajustes cardiovasculares ao exercício físico 5. O sistema respiratório e o exercício físico - Transporte de CO<sub>2</sub> e O<sub>2</sub> no sangue - Ventilação e equilíbrio ácido-base - Respostas ventilatórias e dos gases sanguíneos ao exercício físico 6. Miopatia do exercício - Teorias da miopatia do exercício - Tipo/intensidade do exercício e lesão muscular esquelética - Marcadores de lesão celulares, sistémicos e proprioceptivos - Reação de fase aguda e período de recuperação Descrição dos conteúdos.



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco



## Syllabus

1. Bioenergetics of Exercise - Interactions between aerobic and anaerobic production of ATP - Exercise Metabolism 2. Acute and chronic adaptations to exercise and training - Homeostasis of different organic media - Adaptations metabolic, cardiovascular and endocrine 3. The endocrine system and exercise - Regulation and hormonal - Hormonal control of substrate mobilization during exercise 4. The cardiovascular system and exercise - Overall functioning of the circulatory system - Changes in oxygen delivery to peripheral tissues during exercise - Regulation and cardiovascular adjustments to exercise 5. The respiratory system and exercise - Transport of O<sub>2</sub> and CO<sub>2</sub> in the blood - Ventilation and acid-base balance - Answers ventilatory and blood gas to exercise 6. Myopathy exercise - Theories of myopathy exercise - Type / intensity of exercise and skeletal muscle injury - Markers of cellular injury, systemic and proprioceptive - Acute phase reaction and recovery period  
Description of the contents.

## Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos programáticos foram organizados numa lógica sequencial e estruturada, devidamente fundamentados e suportados por dados cientificamente aceites. Cada um dos conteúdos programáticos indicados está diretamente relacionado com os objetivos propostos para esta unidade curricular, sendo essencial a coerência entre ambos. Desta forma: - O ponto 1 dos conteúdos programáticos pretende concretizar o ponto 1 dos objetivos. - Os pontos 2 e 3 dos conteúdos programáticos pretendem concretizar o ponto 2 dos objetivos. - Os pontos 4 e 5 dos conteúdos programáticos pretendem concretizar o ponto 3 dos objetivos. - O ponto 6 dos conteúdos programáticos pretende concretizar o ponto 4 dos objetivos. - Os pontos 2 e 6 dos conteúdos programáticos pretendem concretizar o ponto 5 dos objetivos.

## Demonstration of the coherence between the syllabus and the objectives of the course unit

The syllabus was organized in a logical and sequential structured, properly substantiated and supported by scientifically accepted data. Each syllabus is indicated directly related to the proposed objectives for this course and is essential coherence between them. This way: - Point 1 of the syllabus aims to achieve the objectives of paragraph 1. - Sections 2 and 3 of the plan to achieve the syllabus point 2 of the goals. - The points 4 and 5 of the syllabus intend to achieve the objectives of section 3. -Section 6 of the syllabus aims to achieve the objectives of paragraph 4. - 2:06 points of the syllabus intend to achieve the objectives of Section 5.

## Metodologias de Ensino (avaliação incluída)

Método expositivo, com recurso a apoio áudio visual, igualmente integrando metodologias mais ativas, visando a participação e descoberta dos alunos, nomeadamente pela utilização de exercícios práticos, reflexão e discussão em grupo e -role-playing-. A classificação de frequência será determinada por ponderação das suas componentes teórica e prática e expressa na escala de 0 a 20 valores. O aluno terá que obter a classificação mínima de 10 valores nas duas componentes. O exame final constará de uma prova escrita. Consideram-se aprovados os alunos que obtiverem uma classificação de frequência ou uma classificação de exame superior a 10 valores. A data para a realização dos exames será marcada no calendário escolar.

## Teaching Methodologies

Lecture method, using audio visual support, also integrating methodologies more active participation and discovery aimed at students, including the use of practical exercises, reflection and group discussion, and role-playing. The frequency classification will be determined by consideration of their theoretical and practical components and expressed on a scale of 0 to 20. The student must obtain a minimum of 10 points in the two components. The final exam will consist of a written test. Considered approved students who obtain a frequency rating or classification exam above 10. The date for the exams will be marked on the school calendar.



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

### **Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

As metodologias de ensino utilizadas foram previstas de uma forma refletida e estruturada, fundamentalmente baseadas e suportadas por uma razão nuclear, a de irem ao encontro dos objetivos previstos para esta unidade curricular. Desta forma, as metodologias de ensino estão em coerência com os objetivos da unidade curricular, dado que, devido à diversidade metodológica, variável de acordo com as características da turma, os alunos serão alvo de abordagens diversificadas e enriquecedoras, que possibilitarão a aquisição das competências previstas, atingindo os objetivos estabelecidos.

### **Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the objectives of the course unit**

The teaching methodologies used were provided in a structured and reflected primarily based and supported by a core reason to go to meet the objectives set for this course. Thus, the teaching methodologies are consistent with the objectives of the course, since, due to methodological diversity, varying according to the characteristics of the class, students will be subject to diverse and enriching approaches that enable the acquisition of skills provided, achieving the goals set.

### **Bibliografia / Bibliography**

1. Brooks, G., Fahey, T., White, T., Baldwin, K. (2000): Exercise Physiology. Human bioenergetics and its applications. (Third Edition). Mayfield Publishing Company.
2. Foss, M., Keteyian, S. (2000): Bases fisiológicas do exercício e do esporte. (6ª Edição). Editora Guanabara Koogan.
3. Katch, V., McArdle, W., Katch, F. (2011). Essentials of Exercise Physiology (4ª Ed.). Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business, Baltimore.
4. Kenney, W., Wilmore, J., Costill, D. (2012). Physiology of sport and exercise (5ª Ed.). Human Kinetics, Champaign.
5. Kraemer, W., Fleck, S., Deschenes, M. (2012). Exercise Physiology ? Integrating Theory and Application. Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business, Baltimore.
6. McArdle, W., Katch, F., Katch, V. (2001). Exercise Physiology ? Energy, Nutrition, and Human performance (5ª Ed.). Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia.
7. Powers, S., Howley, E. (2004): Fisiologia do exercício. Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. (5ª Edição). Manole.
8. Seeley, R. (2003). Anatomy & Physiology (6 Ed.) New York: McGraw-Hill.



## Teresa Vargas

---

**From:** Ana Filipa Loureiro <anafilipa@iseg.ulisboa.pt>  
**Sent:** 12 de outubro de 2018 09:11  
**To:** tvargas@fmh.ulisboa.pt  
**Cc:** Amélia Bastos  
**Subject:** FW: Requerimento de equivalências à Unidade Curricular - Estatística I do Curso de Licenciatura em Gestão do Desporto - Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado  
**Attachments:** Nuno Picado.pdf

Bom dia Drª Teresa,

Reenvio email da Professora Amélia Bastos, responsável de Estatística, com o respetivo parecer da creditação. Obrigada.

Ao dispor para qualquer esclarecimento adicional, apresentamos os nossos melhores cumprimentos,



### Ana Filipa Loureiro

Undergraduate Office  
ISEG - Lisbon School of Economics & Management  
Universidade de Lisboa  
(+351) 213 925 843  
[www.iseg.ulisboa.pt](http://www.iseg.ulisboa.pt)



MEMBER

ISEG LISBOA IS A MEMBER OF AACSB INTERNATIONAL



RANKINGS



CERTIFICATION



---

**From:** Amélia Bastos

**Sent:** quinta-feira, 11 de outubro de 2018 19:11

**To:** Ana Filipa Loureiro <anafilipa@iseg.ulisboa.pt>

**Subject:** RE: Requerimento de equivalências à Unidade Curricular - Estatística I do Curso de Licenciatura em Gestão do Desporto - Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado

Ana Filipa

Junto envio documento relativo ao pedido de creditação. Este pedido não foi concedido por considerar que o conteúdo programático da uc feita pelo aluno no IPCB não corresponde minimamente ao programa da uc de Estatística I da Licenciatura em GDES.

Cumprimentos,



### Amélia Bastos

Professora  
ISEG - Lisbon School of Economics & Management  
Universidade de Lisboa  
(+351) 213 925 831 / (+351) 213 925 875  
[www.iseg.ulisboa.pt](http://www.iseg.ulisboa.pt)



MEMBER

ISEG LISBOA IS A MEMBER OF AACSB INTERNATIONAL



RANKINGS



CERTIFICATION



---

**From:** Ana Filipa Loureiro

**Sent:** 21 de setembro de 2018 16:14

**To:** Amélia Bastos <[abastos@iseg.ulisboa.pt](mailto:abastos@iseg.ulisboa.pt)>

**Subject:** FW: Requerimento de equivalências à Unidade Curricular - Estatística I do Curso de Licenciatura em Gestão do Desporto - Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado

**Importance:** High

Boa tarde Professora,

A pedido da Dr<sup>a</sup> Teresa da FMH reenvio um email para a Professora Amélia dar o seu parecer sobre a creditação.

Ao dispor para qualquer esclarecimento adicional, apresentamos os nossos melhores cumprimentos,



**Ana Filipa Loureiro**

Undergraduate Office

ISEG - Lisbon School of Economics & Management

Universidade de Lisboa

(+351) 213 925 843

[www.iseg.ulisboa.pt](http://www.iseg.ulisboa.pt)



---

**From:** Teresa Vargas [<mailto:tvargas@fmh.ulisboa.pt>]

**Sent:** quinta-feira, 20 de setembro de 2018 15:57

**To:** Ana Filipa Loureiro <[anafilipa@iseg.ulisboa.pt](mailto:anafilipa@iseg.ulisboa.pt)>

**Subject:** Requerimento de equivalências à Unidade Curricular - Estatística I do Curso de Licenciatura em Gestão do Desporto - Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado

**Importance:** High

Cara Dr.<sup>a</sup> Ana Filipa Loureiro,

De acordo com as indicações do Senhor Presidente do Conselho Científico da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), Professor Doutor Francisco Bessone Alves, e dado o lançamento das notas ser feito na FMH, solicito o envio do requerimento para concessão de equivalências a Unidades Curriculares da estudante do Curso de Licenciatura em Gestão do Desporto, **Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado**, ao Senhor Professor responsável pelas Unidade Curricular de **Estatística I**.

Para o efeito, anexo o requerimento e o programa da Unidade Curricular realizada.

Solicito informação sobre a concessão/não concessão da equivalência e, em caso positivo, sobre a classificação atribuída.

Com os melhores cumprimentos,

Teresa Vargas

Secretariado do Conselho Científico

Faculdade de Motricidade Humana | Universidade de Lisboa

Estrada da Costa, 1499-002 Cruz Quebrada [tvargas@fmh.ulisboa.pt](mailto:tvargas@fmh.ulisboa.pt) | Tel 21 4149117



before printing this email, please think about our environment



A preencher pelo(a) aluno(a)

O(A) aluno(a) João João Soares Albuquerque Sáez nº 22693

| DISCIPLINA EFECTUADA   | ANO CURRI. | ANO LETIVO | NOTA OBTIDA* | DISCIPLINA A QUE REQUER EQUIVALÊNCIA | PARECER DO PROF. REGENTE | RÚBRICA DO PROF. | NOTA DA EQUIVA. |
|------------------------|------------|------------|--------------|--------------------------------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| Estadística I          | 1          | 2016/2017  | 10 ✓         | Estadística I                        | Não concedida            | S.               | —               |
| Sociologia da Exatidão | 1          | 2016/2017  | 13 ✓         | Sociologia da Exatidão               |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |

\* Nota(s) confirmada(s) por

Isabel Góes

Aguardo deferimento,

Cruz-Quebrada, 13 de Setembro de 2018

assinatura João João Soares Albuquerque Sáez

ISEG, 11/10/2018

Amélia Barh



### **Parecer do Prof. Regente sobre Requerimento de Creditação/Equivalência**

solicitada por:

**Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado** (n.º 22693), aluno actualmente a frequentar a Lic. Gestão do Desporto na FMH-Univ. de Lisboa

Ficha da Unidade Curricular para apreciação: **Fisiologia do Exercício**

Curso: Licenciatura em Desporto e Actividade Física (9850); Licenciatura em Animação Cultural (9466)

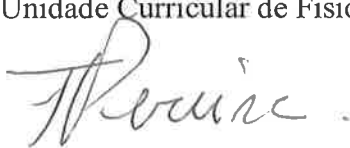
Instituição: Instituto Politécnico de Castelo Branco

Da análise do Programa da Disciplina - Fisiologia do Exercício (Inst. Politécnico de Castelo Branco, regente Rui Paulo) constato que apesar da estranha semelhança entre os Objectivos de Aprendizagem e os Conteúdos Programáticos apresentados, quando confrontados com os da UC da qual sou regente, verifico e ofereço-me dizer que: as Metodologias de Ensino e a forma de Avaliação não contemplam a componente teórico-prática, laboratorial, exigidas na Fisiologia do Exercício. Todo o Curso TP e a componente da prática laboratorial está ausente, apesar da vasta carga horária afecta a UC realizada. Relembro que a Fisiologia do Exercício na FMH, tem desde a sua criação curricular uma forte carga efectiva prática de avaliação funcional, avaliação das capacidades individuais e ergo-espirometria.

Assim considero não haver condições para a creditação/equivalência pretendida, pelo que emito um parecer negativo da minha parte, enquanto regente da UC de Fisiologia do Exercício.

Cruz Quebrada, FMH. Universidade Lisboa, **15 de Outubro 2018**

Regente da Unidade Curricular de Fisiologia do Exercício



**(Prof. Doutor Fernando M. Duarte Pereira)**

A preencher pelos Serviços

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Decisão do Conselho Científico</b></p> <p>Concedidas na totalidade de acordo com os pareceres dos regentes <input type="checkbox"/></p> <p>Concedidas parcialmente de acordo com os pareceres dos regentes <input type="checkbox"/></p> <p>Não concedidas de acordo com os pareceres dos regentes <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Adiado <input type="checkbox"/></p> <p>O(A) Presidente do Conselho Científico</p> <p>Data 15/10/18 Rúbrica <i>[assinatura]</i><br/><b>FRANCISCO BESSONE ALVES</b><br/>Presidente do Conselho Científico</p> | <p>A Divisão de Gestão de Assuntos Académicos para darem seguimento adequado</p> <p>O Diretor Executivo</p> <hr/> <p><b>Informação</b></p> <p>Aluno(a) Informado(a) a ____/____/____</p> <p>Equivalências Processadas a ____/____/____</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

A preencher pelo(a) aluno(a)

Exmo(a). Senhor(a) Presidente do Conselho Científico da Faculdade de Motricidade Humana

O(A) aluno(a) Nuno José Duarte Albuquerque Siqueira nº 22693

do Curso de 1º Ciclo - Licenciatura / Pós Graduação / 2º Ciclo - Mestrado / 3º ciclo - Doutoramento gestão do Desporto

com o telefone nº 915365184 e-mail ndpicado@gmail.com vem solicitar que V. Exa. se digne a estabelecer creditação

às seguintes disciplinas efetuadas no(a) Instituto Politécnico de Castelo Branco

do curso Desporto e Atividade Física

Anexar programas e certificado de aproveitamento com disciplinas discriminadas

\* solicita creditação das unidades curriculares identificadas conforme previsto nos termos do DL nº 74/2006 de 24 de março, com as últimas alterações constantes do DL nº 63/2016 de 13 de Setembro, nomeadamente no seu artigo 44º, e conforme previsto no termo do Despacho nº 15577/2014 de 24 de Dezembro no nº 4, 6 e 9 do artigo 2º.

Junta cópia dos programas das UC's, uma vez que os originais constam do seu processo individual, visto que foram entregues quando da ~~seu~~ candidatura para candidatura de 3ª Instituição / Curso.

A preencher pelo(a) aluno(a)

O(A) aluno(a) João João Soares Albuquerque Zicardo nº 22693

| DISCIPLINA EFECTUADA   | ANO CURRI. | ANO LETIVO | NOTA OBTIDA* | DISCIPLINA A QUE REQUER EQUIVALÊNCIA | PARECER DO PROF. REGENTE | RÚBRICA DO PROF. | NOTA DA EQUIVA. |
|------------------------|------------|------------|--------------|--------------------------------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| Estadística I          | 1          | 2016/2017  | 10 ✓         | Estadística I                        | Não concedida            | 8.               | —               |
| Sociologia da Exatidão | 1          | 2016/2017  | 13 ✓         | Sociologia da Exatidão               |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                        |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |

\* Nota(s) confirmada(s) por

Isabel Góes

Aguardo deferimento,

Cruz-Quebrada, 13 de Setembro de 2018

assinatura João João Soares Albuquerque Zicardo

ISEG, 11/10/2018

Amélia Barh

## Teresa Vargas

---

**From:** Ana Filipa Loureiro <anafilipa@iseg.ulisboa.pt>  
**Sent:** 12 de outubro de 2018 09:11  
**To:** tvargas@fmh.ulisboa.pt  
**Cc:** Amélia Bastos  
**Subject:** FW: Requerimento de equivalências à Unidade Curricular - Estatística I do Curso de Licenciatura em Gestão do Desporto - Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado  
**Attachments:** Nuno Picado.pdf

Bom dia Drª Teresa,

Reenvio email da Professora Amélia Bastos, responsável de Estatística, com o respetivo parecer da creditação. Obrigada.

Ao dispor para qualquer esclarecimento adicional, apresentamos os nossos melhores cumprimentos,



### Ana Filipa Loureiro

Undergraduate Office  
ISEG - Lisbon School of Economics & Management  
Universidade de Lisboa  
(+351) 213 925 843  
[www.iseg.ulisboa.pt](http://www.iseg.ulisboa.pt)



MEMBER

ISEG LISBOA IS A MEMBER OF AACSB INTERNATIONAL



RANKINGS



CERTIFICATION



---

**From:** Amélia Bastos

**Sent:** quinta-feira, 11 de outubro de 2018 19:11

**To:** Ana Filipa Loureiro <anafilipa@iseg.ulisboa.pt>

**Subject:** RE: Requerimento de equivalências à Unidade Curricular - Estatística I do Curso de Licenciatura em Gestão do Desporto - Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado

Ana Filipa

Junto envio documento relativo ao pedido de creditação. Este pedido não foi concedido por considerar que o conteúdo programático da uc feita pelo aluno no IPCB não corresponde minimamente ao programa da uc de Estatística I da Licenciatura em GDES.

Cumprimentos,



### Amélia Bastos

Professora  
ISEG - Lisbon School of Economics & Management  
Universidade de Lisboa  
(+351) 213 925 831 / (+351) 213 925 875  
[www.iseg.ulisboa.pt](http://www.iseg.ulisboa.pt)



MEMBER

ISEG LISBOA IS A MEMBER OF AACSB INTERNATIONAL



RANKINGS



CERTIFICATION



**From:** Ana Filipa Loureiro  
**Sent:** 21 de setembro de 2018 16:14  
**To:** Amélia Bastos <[abastos@iseg.ulisboa.pt](mailto:abastos@iseg.ulisboa.pt)>  
**Subject:** FW: Requerimento de equivalências à Unidade Curricular - Estatística I do Curso de Licenciatura em Gestão do Desporto - Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado  
**Importance:** High

Boa tarde Professora,

A pedido da Dr<sup>a</sup> Teresa da FMH reenvio um email para a Professora Amélia dar o seu parecer sobre a creditação.

Ao dispor para qualquer esclarecimento adicional, apresentamos os nossos melhores cumprimentos,



**Ana Filipa Loureiro**

Undergraduate Office  
ISEG - Lisbon School of Economics & Management  
Universidade de Lisboa  
(+351) 213 925 843  
[www.iseg.ulisboa.pt](http://www.iseg.ulisboa.pt)



**From:** Teresa Vargas [<mailto:tvargas@fmh.ulisboa.pt>]

**Sent:** quinta-feira, 20 de setembro de 2018 15:57

**To:** Ana Filipa Loureiro <[anafilipa@iseg.ulisboa.pt](mailto:anafilipa@iseg.ulisboa.pt)>

**Subject:** Requerimento de equivalências à Unidade Curricular - Estatística I do Curso de Licenciatura em Gestão do Desporto - Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado

**Importance:** High

Cara Dr.<sup>a</sup> Ana Filipa Loureiro,

De acordo com as indicações do Senhor Presidente do Conselho Científico da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), Professor Doutor Francisco Bessone Alves, e dado o lançamento das notas ser feito na FMH, solicito o envio do requerimento para concessão de equivalências a Unidades Curriculares da estudante do Curso de Licenciatura em Gestão do Desporto, **Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado**, ao Senhor Professor responsável pelas Unidade Curricular de **Estatística I**.

Para o efeito, anexo o requerimento e o programa da Unidade Curricular realizada.

Solicito informação sobre a concessão/não concessão da equivalência e, em caso positivo, sobre a classificação atribuída.

Com os melhores cumprimentos,

Teresa Vargas

Secretariado do Conselho Científico

Faculdade de Motricidade Humana | Universidade de Lisboa

Estrada da Costa, 1499-002 Cruz Quebrada [tvargas@fmh.ulisboa.pt](mailto:tvargas@fmh.ulisboa.pt) | Tel 21 4149117



before printing this email, please think about our environment



UNIVERSIDADE  
DE LISBOA



FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



A preencher pelo(a) aluno(a)

O(A) aluno(a) Aluno João Carlos Albuquerque Zicardo nº 22693

| DISCIPLINA EFECTUADA    | ANO CURRI. | ANO LETIVO | NOTA OBTIDA* | DISCIPLINA A QUE REQUER EQUIVALÊNCIA | PARECER DO PROF. REGENTE | RÚBRICA DO PROF. | NOTA DA EQUIVA. |
|-------------------------|------------|------------|--------------|--------------------------------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| Estadística I           | 1          | 2016/2017  | 10 ✓         | Estadística I                        |                          |                  |                 |
| Fisiologia do Exercício | 1          | 2016/2017  | 13 ✓         | Fisiologia do Exercício              | PARECER DO REGENTE DA    |                  |                 |
|                         |            |            |              |                                      | UNIDADE CURRICULAR EM    |                  |                 |
|                         |            |            |              |                                      | DOCUMENTO ANEXO.         |                  |                 |
|                         |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                         |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                         |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                         |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                         |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |
|                         |            |            |              |                                      |                          |                  |                 |

\* Nota(s) confirmada(s) por

Isabel Gomes

Aguardo deferimento,

Cruz-Quebrada, 13 de Setembro de 2018

assinatura Aluno João Carlos Albuquerque Zicardo



### **Parecer do Prof. Regente sobre Requerimento de Creditação/Equivalência**

solicitada por:

Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado (n.º 22693), aluno actualmente a frequentar a Lic. Gestão do Desporto na FMH-Univ. de Lisboa

Ficha da Unidade Curricular para apreciação: Fisiologia do Exercício

Curso: Licenciatura em Desporto e Actividade Física (9850); Licenciatura em Animação Cultural (9466)

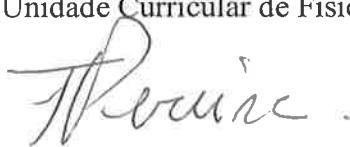
Instituição: Instituto Politécnico de Castelo Branco

Da análise do Programa da Disciplina - Fisiologia do Exercício (Inst. Politécnico de Castelo Branco, regente Rui Paulo) constato que apesar da estranha semelhança entre os Objectivos de Aprendizagem e os Conteúdos Programáticos apresentados, quando confrontados com os da UC da qual sou regente, verifico e ofereço-me dizer que: as Metodologias de Ensino e a forma de Avaliação não contemplam a componente teórico-prática, laboratorial, exigidas na Fisiologia do Exercício. Todo o Curso TP e a componente da prática laboratorial está ausente, apesar da vasta carga horária afecta a UC realizada. Relembro que a Fisiologia do Exercício na FMH, tem desde a sua criação curricular uma forte carga efectiva prática de avaliação funcional, avaliação das capacidades individuais e ergo-espirometria.

Assim considero não haver condições para a creditação/equivalência pretendida, pelo que emito um parecer negativo da minha parte, enquanto regente da UC de Fisiologia do Exercício.

Cruz Quebrada, FMH. Universidade Lisboa, 15 de Outubro 2018

Regente da Unidade Curricular de Fisiologia do Exercício



(Prof. Doutor Fernando M. Duarte Pereira)

**Pedido #079343**

|                        |                     |                 |                       |
|------------------------|---------------------|-----------------|-----------------------|
| <b>Estado</b>          | Aberto              | <b>Nome</b>     | Picado, Nuno          |
| <b>Prioridade</b>      | Normal              | <b>E-mail</b>   | ndpicado@gmail.com    |
| <b>Departamento</b>    | Serviços Academicos | <b>Telefone</b> |                       |
| <b>Data de criação</b> | 22/10/2018 10:08    | <b>Origem</b>   | Email (192.168.2.175) |

|                        |                 |                        |                       |
|------------------------|-----------------|------------------------|-----------------------|
| <b>Atribuído a</b>     | Gelasio, Isabel | <b>Tópico de Ajuda</b> | Inquérito geral 8dias |
| <b>Plano de SLA</b>    | 10 dias         | <b>Última resposta</b> | 24/10/2018 14:46      |
| <b>Data de vencime</b> | 01/11/2018 9:08 | <b>Última mensagem</b> | 22/10/2018 10:08      |

**Pedido de creditação : Reclamação em resposta à informação enviada a 16/10/2018 por servicosac**

**22/10/2018 10:08**

Pedido de creditação : Reclamação em resposta ...

**Nuno Picado**

Exmos. Senhores,

Na sequência do pedido de creditação que efetuei em 13/09/2018 relativamente às Unidades Curriculares de Estatística I e Fisiologia do Exercício recebi, por esta mesma via, no dia 16/10/2018, a resposta dessa Divisão de Gestão de Assuntos Académicos, informando:

- da não concessão de creditação à UC de Estatística I, com base no parecer da Prof<sup>a</sup> Doutora Amélia Bastos, a qual considera que *"Este pedido não foi concedido por considerar que o conteúdo programático da UC feita pelo aluno no IPCB não corresponde minimamente ao programa da UC de Estatística I da Licenciatura em GDES"*.

- da não concessão de creditação relativamente à UC de Fisiologia do Exercício, com base no parecer do Professor Doutor Fernando Pereira, porquanto o mesmo considera que *"Da análise do Programa da Disciplina - Fisiologia do Exercício (Inst. Politécnico de Castelo Branco, regente Rui Paulo) constato que apesar da estranha semelhança entre os Objectivos de Aprendizagem e os Conteúdos Programáticos apresentados, quando confrontados com os da UC da qual sou regente, verifico e oferece-me dizer que: as Metodologias de Ensino e a forma de Avaliação não contemplam a componente teórico-prática, laboratorial, exigidas na Fisiologia do Exercício. Todo o Curso TP e a componente da prática laboratorial está ausente, apesar da vasta carga horária afecta a UC realizada, Relembro que a Fisiologia do Exercício na FMH, tem desde a sua criação curricular uma forte carga efectiva prática de avaliação funcional, avaliação das capacidades individuais e ergo-espirometria. Assim considero não haver condições para a creditação/equivalência pretendida, pelo que emito um parecer negativo da minha parte, enquanto regente da UC de Fisiologia do Exercício"*.

Considerando o meio através do qual V. Exas. optaram por me transmitir a informação de não creditação que solicitei, e sem prejuízo de fazê-lo também por outras vias legalmente previstas, venho pelo presente apresentar a minha resposta, contestando a forma e o conteúdo da decisão que me foi transmitida.

Desde logo e como é do conhecimento de V. Exas., a decisão sobre os pedidos de creditação envolve, nos termos previstos no art. 45.º-A do Decreto-Lei n.º 63/2016, de 13 de setembro, a intervenção do

Conselho Científico dessa Faculdade, o que, no caso, manifestamente não sucedeu.

Por outro lado, seria ainda necessário que o processo de creditação fosse objecto de um regulamento aprovado pelo órgão legal e estatutariamente competente dessa Faculdade, regulamento este que até ao presente não se encontra “publicado na 2.ª série do Diário da República e no respetivo sítio na Internet” (n.º 1 do art.º 45.º A do DL 63/2016, de 13 de setembro).

Ora, também o art. 5.º do Despacho n.º 15577/2014, de 24 de dezembro, prevê a constituição de uma Comissão de Creditação com vista à elaboração de uma proposta que fosse objecto da homologação por parte do Conselho Científico, o que também obviamente não sucedeu.

Por fim não se compreende a argumentação aduzida nos pareceres dos regentes das UCs, pois:

- na UC de Fisiologia do Exercício, sempre se esclarece que analisado o currículo da UC do IPCB e o Despacho 5778/2010 de 30 de Março, onde está expressa a estrutura curricular do curso de Gestão de Desporto da FMH, se verifica que a UC de Fisiologia do Exercício da FMH apresenta uma componente de aulas teóricas de 13 Horas e uma componente de aulas teórico-práticas de 32,5 Horas, enquanto a UC de Fisiologia do exercício do IPCB apresenta uma componente de aulas teóricas de 15 Horas e uma componente de aulas teórico-práticas de 45 Horas, pelo que se não se entende a afirmação de “*Todo o Curso TP e a componente da prática laboratorial está ausente*”. Mesmo em termos proporcionais, a componente teórico-prática da UC da FMH é menor que a UC do IPCB, pois, para apresentar a mesma proporção entre as horas teórico-práticas e as horas teóricas presente no currículo da UC de Fisiologia do Exercício ministrada pelo IPCB, às 13 Horas teóricas deveriam corresponder 39 Horas teórico práticas. Como se pode verificar **na estrutura curricular do IPCB as horas teórico práticas correspondem ao triplo das horas teóricas - 15H para 45H. Enquanto na FMH as horas teórico práticas são apenas a 2,5 vezes superiores às horas teóricas - 13H para 32,5H.**

Igualmente a apreciação de que a “as Metodologias de Ensino e a forma de Avaliação não contemplam a componente teórico-prática”, é contrariada pelo capítulo “Metodologias de ensino (avaliação incluída)” constante do Programa da UC de Fisiologia do Exercício do IPCB que menciona o seguinte: “Método expositivo, com recurso a apoio áudio visual, igualmente integrando metodologias mais ativas, visando a participação e descoberta dos alunos, nomeadamente pela utilização de exercícios práticos, reflexão e discussão em grupo e role-playing. A classificação de frequência será determinada por ponderação das suas componentes teórica e prática e expressa na escala de 0 a 20 valores.”

- relativamente à comparação dos programas de Estatística constante do parecer da regente da UC, julgo que está omissa a justificação da afirmação “*não corresponde minimamente ao programa da UC de Estatística I da Licenciatura em GDES*”, designadamente elencando os conteúdos programáticos que estão em falta, ou são dissemelhantes, no programa da UC de Estatística ministrada no IPCB face ao programa da UC de Estatística I ministrada no ISEG.

Ainda assim, há ainda que ter em consideração o estipulado no n.º 9 do artigo 8.º do Despacho n.º 15577/2014 de 24 de dezembro, que refere o seguinte:

«9 - No caso de mudança de curso são creditadas as unidades curriculares com os mesmos ou semelhantes objetivos formativos de unidades curriculares de área científica igual ou semelhante, constantes do plano de estudos em vigor.»

E ainda o n.º 4 do artigo 45.º-A do Decreto-Lei n.º 63/2016 de 13 de Setembro, que refere o seguinte:

«4 - A creditação tem em consideração o nível dos créditos e a área em que foram obtidos.»



Ou seja, dos pareceres dos Professores regentes das UCs deveria igualmente constar uma análise comparativa entre os programas das UCs do IPCB e as UCs da FMH relativa aos objectivos formativos, à área científica e aos créditos das UCs, cuja creditação fora solicitada.

Ora sucede que, nos pareceres aqui apresentados, esta análise é inexistente, verificando-se que o parecer da regente da UC de Estatística I apenas avaliou os conteúdos programáticos, pese a não clarificação dessa análise, e o regente da UC de Fisiologia do Exercício apenas avaliou a alegada inexistência de horas teórico-práticas nas metodologias de ensino e na forma de avaliação, o que, aliás, como se já se demonstrou anteriormente não se verifica.

Face ao exposto, resulta manifesto que a resposta ao pedido de creditação não foi proferida pelo órgão competente, não obedeceu aos critérios legalmente exigidos para o efeito e os pareceres apresentados não cumprem minimamente o exigido na Lei.

Assim e em consequência sempre deverão V. Exas. suprir as irregularidades manifestas e no presente identificadas, no estrito cumprimento das Leis em vigor.

Com os melhores cumprimentos

O Aluno,

Nuno Picado

**24/10/2018 14:46**

Isabel Gelasio

Boa tarde Caro Nuno Picado

Acuso a receção do seu documento que seguirá para despacho.

## Teresa Vargas

---

**From:** Ana Filipa Loureiro <anafilipa@iseg.ulisboa.pt>  
**Sent:** 8 de janeiro de 2019 11:07  
**To:** Teresa Vargas  
**Cc:** Amélia Bastos  
**Subject:** FW: Reclamação do Estudante Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado - Não concessão de creditação à Unidade Curricular - Estatística I do Curso de Licenciatura em Gestão do Desporto  
**Attachments:** Nuno Picado (8).pdf

Bom dia,

Reenvio email com o parecer da Professora Amélia Bastos, responsável da unidade curricular de Estatística 1 de Gestão do Desporto.

Ao dispor para qualquer esclarecimento adicional, apresentamos os nossos melhores cumprimentos.



**Ana Filipa Loureiro**

Undergraduate Office  
ISEG - Lisbon School of Economics & Management  
Universidade de Lisboa  
(+351) 213 922 776  
[www.iseg.ulisboa.pt](http://www.iseg.ulisboa.pt)



ACCREDITATIONS:



MEMBER:



---

**From:** Amélia Bastos

**Sent:** segunda-feira, 7 de janeiro de 2019 15:14

**To:** Ana Filipa Loureiro <anafilipa@iseg.ulisboa.pt>

**Subject:** RE: Reclamação do Estudante Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado - Não concessão de creditação à Unidade Curricular - Estatística I do Curso de Licenciatura em Gestão do Desporto

Boa tarde

Do programa da uc de Estatística lecionado no IPCB não constam elementos importantes tais como os referentes a: variáveis aleatórias e funções distribuição assim como, o desenvolvimento das distribuições teóricas lecionadas em Estatística I da licenciatura em GDES. Aliás, de acordo com o responsável da uc de Estatística no IPCB com quem contatei, privilegia-se nesta uc a utilização e interpretação de resultados obtidos a partir do SPSS, o que configura uma estrutura da disciplina completamente distinta da que é lecionada no ISEG.

Cumprimentos,



**Amélia Bastos**

Professora  
ISEG - Lisbon School of Economics & Management  
Universidade de Lisboa  
(+351) 213 XXX XXX  
[www.iseg.ulisboa.pt](http://www.iseg.ulisboa.pt)



ACCREDITATIONS:



MEMBER:



---

**From:** Ana Filipa Loureiro <[anafilipa@iseg.ulisboa.pt](mailto:anafilipa@iseg.ulisboa.pt)>

**Sent:** 20 de dezembro de 2018 14:46

**To:** Amélia Bastos <[abastos@iseg.ulisboa.pt](mailto:abastos@iseg.ulisboa.pt)>

**Cc:** [tvargas@fmh.ulisboa.pt](mailto:tvargas@fmh.ulisboa.pt)

**Subject:** FW: Reclamação do Estudante Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado - Não concessão de creditação à Unidade Curricular - Estatística I do Curso de Licenciatura em Gestão do Desporto

**Importance:** High

Boa tarde Professora,

A pedido da colega da FMH reenvio o email do aluno Tomás Durães Albuquerque Picado.

Ao dispor para qualquer esclarecimento adicional, apresentamos os nossos melhores cumprimentos.



**Ana Filipa Loureiro**

Undergraduate Office

ISEG - Lisbon School of Economics & Management

Universidade de Lisboa

(+351) 213 922 776

[www.iseg.ulisboa.pt](http://www.iseg.ulisboa.pt)



ACCREDITATIONS:



MEMBER:



---

**From:** Teresa Vargas [<mailto:tvargas@fmh.ulisboa.pt>]

**Sent:** quinta-feira, 20 de dezembro de 2018 13:10

**To:** Ana Filipa Loureiro <[anafilipa@iseg.ulisboa.pt](mailto:anafilipa@iseg.ulisboa.pt)>

**Subject:** Reclamação do Estudante Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado - Não concessão de creditação à Unidade Curricular - Estatística I do Curso de Licenciatura em Gestão do Desporto

**Importance:** High

Cara Dr.ª Ana Filipa Loureiro,

De acordo com as indicações do Senhor Presidente do Conselho Científico da Faculdade de Motricidade Humana, Professor Doutor Francisco Bessone Alves, remeto em anexo, para que seja enviado à Senhora Professora responsável pela Unidade Curricular de Estatística I, do curso de licenciatura em Gestão do Desporto, Doutora Amélia Bastos, a reclamação do estudante Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado, solicitando-lhe que se pronuncie, esclarecendo as dúvidas colocadas pelo estudante.

Com os melhores cumprimentos,

Teresa Vargas

Secretariado do Conselho Científico

Faculdade de Motricidade Humana | Universidade de Lisboa

Estrada da Costa, 1499-002 Cruz Quebrada [tvargas@fmh.ulisboa.pt](mailto:tvargas@fmh.ulisboa.pt) | Tel 21 4149117



before printing this email, please think about our environment

U LISBOA

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA

f MH

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



## Teresa Vargas

---

**From:** Fernando Pereira <fpereira@fmh.ulisboa.pt>  
**Sent:** 9 de janeiro de 2019 13:29  
**To:** Teresa Vargas  
**Subject:** Re: Reclamação do Estudante Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado - Não concessão de creditação à Unidade Curricular - Fisiologia do Exercício do Curso de Licenciatura em Gestão do Desporto

**Importance:** High

Ao Secretariado do Conselho Científico

Assunto: Pronuncia

Em resposta ao internamente solicitado, referente ao processo de reclamação - equivalência pedido pelo aluno - Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado, após consulta do documento anexo enviado, mais informo:

Tentando esclarecer a argumentação do parecer, oferece-me dizer que a apreciação que é feita pelo requerente assenta, essencialmente numa dimensão quantitativa, que para mim não está em causa, nem me compete ajuizar sobre ela, isto independentemente de não conseguir perceber como dois programas de UCs que têm programas “idênticos” apresentem “cargas” lectivas de contacto tão diferentes.

Quando me refiro a que no curso TP da UC do IPCB, a componente da prática laboratorial está ausente é porque entendo que as metodologias apresentadas e descritas (e.g. “[...] metodologias mais activas,..., nomeadamente pela utilização de exercícios práticos, reflexão e discussão em grupo e *role-playing* [...]”), não substituem as actividades experienciais, de execução e ajuda de administração de provas de esforço (avaliação funcional real, ergo-espirométrica) em laboratório realizadas na FMH, Universidade de Lisboa.

Na configuração do Programa da UC de Fisiologia do Exercício, creditada na oferta formativa do 2º ano da licenciatura de Gestão do Desporto FMH-UL esta componente de experiência laboratorial é, e sempre foi um factor de qualidade distintivo da disciplina, mesmo antes da atribuição que me foi feita da regência, desde 1999, por nomeação do Conselho Científico. Trata-se de uma situação de apreciação de qualidade e não de quantidade relativa de cargas horárias em Unidades Orgânicas, marcadamente diferentes.

Pelo atrás exposto, não considero haver justificação para alterar o teor do parecer por mim apresentado.

Melhores cumprimentos,

Prof. Doutor Fernando Duarte Pereira  
Regente da Unidade Curricular de Fisiologia do Exercício  
Departamento de Desporto e Saúde  
Universidade de Lisboa

No dia 20/12/2018, às 1:10 PM, Teresa Vargas <[tvargas@fmh.ulisboa.pt](mailto:tvargas@fmh.ulisboa.pt)> escreveu:

Exmo. Senhor regente da Unidade Curricular Fisiologia do Exercício, Prof. Doutor Fernando Pereira,

De acordo com as indicações do Senhor Presidente do Conselho Científico, Professor Doutor Francisco Bessone Alves, remeto em anexo a reclamação do estudante Nuno Tomás Durães Albuquerque Picado, solicitando-lhe que se pronuncie, esclarecendo as dúvidas colocadas pelo estudante.

Com os melhores cumprimentos,

Teresa Vargas  
Secretariado do Conselho Científico  
Faculdade de Motricidade Humana | Universidade de Lisboa  
Estrada da Costa, 1499-002 Cruz Quebrada [tvargas@fmh.ulisboa.pt](mailto:tvargas@fmh.ulisboa.pt) | Tel 21 4149117



before printing this email, please think about our environment

<image001.jpg>

<Nuno Picado (8).pdf>

## ***Anexo II***



## PARECER

**Assunto:** Avaliação da atividade desenvolvida no período experimental do Professor Auxiliar, Doutor **Sandro Remo Martins Neves Ramos Freitas**.

O presente parecer sobre o Relatório quinquenal elaborado pelo Doutor **Sandro Remo Martins Neves Ramos Freitas**, foi elaborado levando em consideração o Regulamento relativo ao regime de vinculação e avaliação da atividade desenvolvida no período experimental dos professores da Faculdade de Motricidade Humana (Despacho n.º 13313/2012).

O relatório em apreço, apresentado à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, reporta-se ao quinquénio 2014-2018. Na nossa apreciação considerámos as atividades pedagógica, científica e as complementares a ambas. Nestas últimas incluímos as de formação complementar e as de extensão universitária.

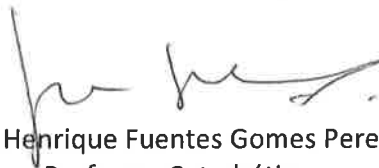
No âmbito pedagógico, revela objectividade e clareza no âmbito das técnicas e meios de lecionação. Ressalta, sobretudo, a coerência evidenciada na elaboração dos programas das disciplinas integradas nos dois níveis de formação, licenciatura e mestrado. Salientamos também a colaboração em Cursos de Mestrado e Doutoramento também a nível internacional. Pelo que nos foi dado ler no relatório, não nos restam dúvidas quanto à maturidade académica no plano pedagógico.

No entanto, o Doutor **Sandro Remo Martins Neves Ramos Freitas**, para além da atividade letiva referida no parágrafo anterior, dedicou também especial atenção à atividade científica. Assume particular relevância a participação em Congressos e atividades afins, a par das publicações,

garantia de que a produção científica não se cingiu a um ambiente fechado, mas foi transmitida aos seus pares, como é desejável. Neste contexto, permito-me salientar a participação na elaboração de projetos e parcerias científicas de indubitável interesse, todos eles consentâneos com a coerência curricular revelada no percurso académico para o quinquénio considerado.

Por tudo o que antecede, somos da opinião que o relatório exibido Doutor **Sandro Remo Martins Neves Ramos Freitas**, tanto pelo conteúdo como pela forma, expressa a qualidade necessária para a concessão de apreciação positiva no que concerne ao regime de vinculação e avaliação da atividade desenvolvida no período experimental dos professores da Faculdade de Motricidade Humana

Faculdade de Motricidade Humana, 09 de janeiro de 2019



José Henrique Fuentes Gomes Pereira  
Professor Catedrático  
FMH-UL





## **Parecer**

### **Parecer sobre o relatório da atividade desenvolvida no período experimental pelo Professor Auxiliar Sandro Remo Martins Neves Ramos Freitas**

**Relator:** Daniel Almeida Marinho, Professor Associado com Agregação na Universidade da Beira Interior

#### ***Enquadramento***

Foi analisado o relatório quinquenal no período compreendido entre 2014 e 2018 do Doutor Sandro Remo Martins Neves Ramos Freitas, Professor Auxiliar na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, tendo em consideração a atividade desenvolvida nas vertentes de Ensino, de Investigação, de Transferência de Conhecimento e de Gestão Universitária, de acordo com o Regulamento relativo ao regime de vinculação e avaliação da atividade desenvolvida no período experimental dos professores da Faculdade de Motricidade Humana (despacho número 13313/2012).

O Doutor Sandro Freitas é docente da Faculdade de Motricidade Humana a tempo integral, sem regime de exclusividade, desenvolvendo a sua atividade na área disciplinar de Biologia das Atividades Físicas.

#### ***Ensino***

O Doutor Sandro Freitas apresenta uma atividade regular na leção de unidades curriculares no âmbito da Anatomofisiologia e Cinesiologia, especialmente ao nível do 1º ciclo de estudos/licenciatura em Ciências do

Desporto, sendo a atividade letiva ao nível dos cursos de 2º ciclo/mestrado e 3º ciclo/doutoramento mais modesta. É de realçar pela positiva os resultados dos inquéritos pedagógicos aplicados aos alunos de 1º ciclo/licenciatura, com uma avaliação do docente que varia entre o Bom e o Muito Bom.

Sobre a orientação de alunos de 2º ciclo/mestrado e 3º ciclo/doutoramento, o Doutor Sandro Freitas foi orientador de 1 aluno de mestrado, coorientador de 1 aluno de mestrado e coorientador de 2 alunos de doutoramento, sendo atualmente orientador de 10 alunos de mestrado, coorientador de 1 aluno de doutoramento e orientador de 2 alunos de doutoramento. Tendo em consideração as dissertações/teses concluídas, não podemos deixar de referir que parece ter havido uma aposta na supervisão de alunos de 3º ciclo/doutoramento, em detrimento de alunos de 2º ciclo/mestrado, sendo que o número reduzido de orientações concluídas neste âmbito pode ser considerado uma lacuna no trabalho desenvolvido pelo Doutor Sandro Freitas, que importa rever e analisar. Todavia, deve ser realçada a preocupação pela difusão do conhecimento produzido nestes trabalhos de orientação, com a publicação de alguns destes dados em importantes revistas científicas da especialidade.

Relativamente aos Critérios Parciais referidos no Regulamento de avaliação da atividade desenvolvida no período experimental (despacho número 13313/2012), merece referência a publicação de um capítulo de um livro versando conteúdos pedagógicos relacionados com a atividade de lecionação do docente.

### ***Investigação***

O Doutor Sandro Freitas apresenta uma atividade bastante consistente ao nível dos indicadores de produção científica, sendo a vertente da sua atividade que mais de destaca no período em avaliação. Em termos quantitativos, e tendo como referência os Critérios Parciais referidos no Regulamento de avaliação (despacho número 13313/2012), o Doutor Sandro Freitas publicou 29 artigos em revistas indexadas em bases científicas, sendo de destacar 26 artigos publicados em revistas indexadas com fator de impacto, muitos destes em revistas do 1º e 2º quartis. Realce para a sua atividade enquanto autor principal de vários destes

trabalhos e para as ligações e parcerias nacionais e internacionais que foi desenvolvendo ao longo destes anos com diferentes investigadores e instituições. É notória uma ligação estreita entre a atividade de investigação e a atividade docente, na área disciplinar de Biologia das Atividades Físicas, sendo ainda de relevar a presença e participação ativa nos grupos de investigação desta área no âmbito dos laboratórios da faculdade e do centro de investigação principal que dá suporte aos diferentes grupos de pesquisa (CIPER). A este respeito, é de destacar também a participação do Doutor Sandro Freitas como investigador em dois projetos de investigação financiados e investigador principal num projeto aprovado para financiamento pela Fundação para a Ciência e Tecnologia.

### ***Transferência de Conhecimento***

Relativamente à vertente da Transferência de Conhecimento, a atividade do Doutor Sandro Freitas não é muito expressiva. Quando se analisa a vertente de Investigação, com o nível de expressão qualitativo e quantitativo apresentado, seria expectável que existisse uma preocupação mais profunda com a difusão desse conhecimento e as atividade de extensão universitária associadas. O Doutor Sandro Freitas participou nalgumas conferências com a apresentação de trabalhos, sendo de destacar um convite de uma Associação Científica estrangeira para participar como orador convidado.

### ***Gestão Universitária***

No âmbito da Gestão Universitária, o Doutor Sandro Freitas foi membro de júri em duas provas de Dissertação de 2º ciclo/mestrado e numa de 3º ciclo/doutoramento, embora estas três provas na condição de orientador. Foi ainda membro de júri em duas provas de 2º ciclo/mestrado (Relatório de estágio) e membro da Comissão de Acompanhamento de um estudante de 3º ciclo/doutoramento da Faculdade de Motricidade Humana.

Apesar de muitas destas atividades no âmbito da Gestão Universitária não dependerem da ação direta dos docentes, não deixa de ser também uma vertente mais limitada da atividade do Doutor Sandro Freitas.

***Recomendação final***

Tendo em consideração a atividade desenvolvida no período experimental pelo Professor Auxiliar Sandro Remo Martins Neves Ramos Freitas nas várias vertentes em análise, sou de parecer favorável para a manutenção do contrato por tempo indeterminado como Professor Auxiliar na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Covilhã, 4 de janeiro de 2019



Daniel Almeida Marinho

Professor Associado com Agregação da Universidade da Beira Interior



António Prieto Veloso  
Laboratório de Biomecânica e Morfologia Funcional  
Faculdade de Motricidade Humana  
Universidade de Lisboa

### **PARECER**

Exmo. Sr. Presidente do Conselho Científico.

Faculdade de Motricidade Humana

Universidade de Lisboa

Professor Doutor Francisco Alves

Por solicitação de Vossa Excelência envio parecer no cumprimento da nomeação para o efeito pelo Conselho Científico da Faculdade de Motricidade Humana (FMH) visando o relatório de atividade quinquenal realizado com vista à transição para o regime de contratação por tempo indeterminado como Professor Auxiliar de Sandro Remo Martins Neves Ramos Freitas. O seguinte parecer foi elaborado considerando os documentos submetidos pela docente; relatório de atividades, ficheiro Excel com listagem de produtividade e compilação de publicações. No que respeita ao relatório de atividade submetido está estruturado nas seguintes áreas (1) Atividade Científica; (2) Atividade de Ensino; (3) Transferência de Conhecimento; (4) Gestão Universitária, a avaliação do relatório que em seguida se expõe segue a organização do mesmo. O relatório ora em consideração reporta a atividade da docente, enquanto professor auxiliar da FMH, integrada na área disciplinar de Biologia da Atividade Física, no período de 2014 a 2018.

## 1. Investigação

O trabalho desenvolvido nesta área apresenta-se enquadrado no centro de investigação da FMH, reconhecido e financiado exteriormente (FCT), o CIPER, estando integrado no grupo designado por Neuromecânica do Movimento Humano como investigador. Este docente está também integrado no Laboratório de Biomecânica e Morfologia Funcional do Departamento de Desporto e Saúde da FMH, e a partir de dezembro de 2017 o docente passou a integrar também o recém-criado Laboratório de Função Neuromuscular.

Neste relatório são reportados 29 artigos publicados em revistas de cariz internacional, com revisão de pares, com referênciação e métrica na base de dados “InCites Journal Citation Reports” da “Clarivate Analytics”, destes, 10 artigos são em revistas que pertencem ao 1º quartil, 14 artigos do 2º quartil e os restantes dos quartis inferiores. Destes artigos o professor Sandro Remo Martins Neves Ramos Freitas é 1º autor de 13 artigos dos quais 3 são artigos publicados em revistas do 1º quartil. Os números atrás listados atestam da excelência do trabalho produzido no âmbito da publicação

Tendo em vista a expressão de relevância ganha pelo nível de publicação conseguido ao longo deste período, salientamos que se percebe uma clara autonomia de investigação que é muito rara nesta fase da carreira. De realçar ainda a consistência das temáticas sobre as quais incidiu a atividade de investigação científica, expressando linhas de pesquisa que se vão continuando e desenvolvendo ao longo deste período sendo obvio o domínio que demonstra em áreas específicas de desenvolvimento metodológico inovador, em particular o domínio de metodologia experimental no âmbito da *Supersonic Shear Wave Elastography* da qual é já um especialista internacionalmente reconhecido. Reforço ainda o facto de nos artigos atrás



referidos participarem, como autores e coautores alguns dos investigadores de maior prestígio da área de especialidade da Biomecânica, que aborda o Complexo Músculo Tendinoso e as suas adaptações ao exercício.

A atividade reportada no que diz respeito à participação em encontros científicos e publicação de resumos ou artigos nas atas respetivas reforça a anterior apreciação.

A observação atrás referida é ainda enfatizada pelo facto de o Docente ter submetido com sucesso, como Investigador Responsável, um projeto de Investigação a financiamento pela Fundação de Ciência e Tecnologia no âmbito do concurso para todas as áreas científicas no último concurso nacional. Este facto manifesta de forma clara o elevado nível de autonomia científica que caracteriza o Docente. De notar que para além disso que o professor Sandro Freitas teve papel ativo em dois outros projetos de investigação financiados por agencias científicas enquanto investigador.

## 2. Ensino

O professor auxiliar Sandro Remo Martins Neves Ramos Freitas apresenta uma extensa atividade letiva durante o período em avaliação com distribuição de serviço fundamentalmente nas Disciplinas de Anatomofisiologia 1 e Cinesiologia. Em leção pós-graduada salienta-se participação regular no curso de doutoramento em Motricidade Humana na especialidade de Biomecânica e também participação mais esporádica na especialidade de Comportamento Motor. No âmbito de Mestrado e Curso não conferentes de grau académico há uma participação regular em leção de temas específicos da sua área de especialidade em particular nas técnicas imagiológicas na análise do comportamento do complexo músculo

tendinoso. Em pós-graduações é responsável por um seminário no âmbito do treino de Flexibilidade na pós-graduação em Strength and Conditioning.

Professor Auxiliar Sandro Remo Martins Neves Ramos Freitas apresenta-se no seu relatório final do período em avaliação, como orientador de dois doutoramento e coorientador de um terceiro doutoramento (todos em curso). Foi também coorientador de duas teses de doutoramento já finalizadas. Os números atrás referidos assim como a temática das teses e projetos de tese em curso revelam um elevado domínio da área científica em que estas teses se integram sendo, mais uma vez uma corroboração do que atrás referimos, no que respeita ao elevadíssimo nível de autonomia científica que o docente demonstra.

O Docente orientou também um total de 11 mestrados entre trabalhos finalizados mais uma vez com uma evidente coerência de temática de investigação.

### 3. Transferência de Conhecimento

Na área de transferência de conhecimento há uma menor relevância da atividade reportada pelo docente quando comparada com a sua produção científica, mas ainda assim é de salientar a participação regular em congresso científicos e também em alguns cursos e eventos de divulgação científica.

### 4. Gestão Universitária

Não sendo esta uma vertente a relevar em professores auxiliares de primeiro quinquénio, a atividade da docente foi limitada, saldando-se apenas pela integração em 2 júris de Mestrado.

### Em conclusão

Tendo em consideração, em particular, o nível excecional atingido pela atividade de investigação do docente associados, assim como a uma extensiva intervenção letiva, somos do parecer que o doutor Sandro Remo Martins Neves Ramos Freitas cumpre plenamente as exigências colocadas para a sua contratação como professor auxiliar por tempo indeterminado.

Cruz Quebrada, 14 de janeiro de 2019

António Veloso



---

(Professor Catedrático)

### ***Anexo III***

## **PARECER**

Tendo sido nomeado, por despacho do Sr. Presidente do Conselho Científico da Faculdade de Motricidade Humana, relator do Relatório acerca da atividade desenvolvida no período experimental, compreendido entre de 01 de setembro de 2014 a 31 de agosto de 2019, apresentado pela Doutora ANA LUÍSA DIAS QUITÉRIO, Professora Auxiliar desta Faculdade, cumpre-me emitir o respetivo parecer, nos termos dos artigos 6º, 7º e 8º do Despacho nº 13313/12, do Reitor da UTL que estabelecem os procedimentos para a contratação por tempo indeterminado de professores auxiliares e a fim de dar cumprimento ao estabelecido no artigo 25º do ECDU.

O Relatório apresentado cumpre com todos os requisitos formais exigidos para este tipo de relatório.

### **1. Critério parcial - Vertente de Investigação**

Em termos da atividade científica realizada podemos verificar que a doutora Ana Quitério participou como autora principal ou co-autora em 3 artigos científicos (publicados), 1 em revistas com IF (A3), sendo 2 de perfil A4 (revistas internacionais sem factor de impacto calculado mas inscritos em indexantes conhecidos). A relativa escassez de artigos é, no entanto, compensada, com um capítulo de livro de âmbito nacional e um livro publicado por uma editora brasileira (embora de teor pedagógico). Existem, ainda, 8 artigos científicos publicados em actas de congressos e 7 resumos em Congressos Internacionais. Mais interessante e muito promissor do ponto de vista científico, é a sua actual participação em três projectos de investigação internacionais, com uma previsão de elevada publicação, e em 4 projectos de âmbito nacional, financiados, também possibilitando publicação relevante. Acresce que estes projectos envolvem componentes importantes de ligação à comunidade e de investigação-acção cujo mérito deve ser realçado. Outros projectos (diversos) não financiados permitem evidenciar um percurso de elevada dedicação à actividade de investigação e a ligação, por essa via, à comunidade.

A professora Ana Quitério apresenta, ainda, as diversas linhas de investigação em que está envolvida, fundamentando-as, denotando preocupação com a continuidade da sua atividade científica, o que é de sublinhar.

Prova de reconhecimento da comunidade científica é, ainda, o facto, referido, de que, ao longo do quinquénio, ter sido revisora de duas revistas internacionais e uma nacional (esta com bastante regularidade). O seu envolvimento com a comunidade internacional e nacional de pesquisa parece-me, também, muito promissor. Como aspetos a considerar para reflexão futura começaremos por referir que a produção científica cumpre os mínimos exigidos mas que deveria ser significativamente aumentada. A sua intensa participação, mais recente, nos projectos referenciados indicia que assim sucederá.

Esta atividade científica, a necessitar de algum desenvolvimento futuro, nomeadamente na área das publicações em quartis superiores, corresponde, no entanto, a uma produção que consideramos adequada para manter o vínculo à FMH.

## **2. Componente Geral - Vertente Ensino**

O número de UCs lecionadas (6) evidencia uma elevada centralidade da vertente de ensino na sua atividade profissional. Essa centralidade é amplamente justificada pela professora. Da avaliação pedagógica por parte dos estudantes pode constatar-se uma avaliação muito favorável em todos os parâmetros, o que indicia uma boa relação e interação professor/estudante.

A atividade pedagógica da Doutora Ana Quitério inclui, ainda, aulas de doutoramento, uma co-orientação de doutoramento, a publicação de um livro pedagógico, estando mais um livro para publicação e a orientação de 6 dissertações/relatórios de estágio em mestrado. Concluímos, assim, que a Professora Ana Quitério cumpre, cabalmente, os requisitos na vertente de ensino, cumprindo com coerência os processos de ligação entre a sua área de investigação e a área de leccionação. Claramente esta avaliação será, na nossa apreciação de Muito Bom.

## **3. Vertente Extensão universitária, divulgação cultural e científica e valorização económica e social do conhecimento**

De acordo com o artigo 10º do Despacho n.º 12292/2014, os parâmetros destacados para a avaliação desta vertente são a divulgação científica, cultural e tecnológica, os serviços à comunidade científica e à sociedade, a elaboração de normas técnicas, propriedade industrial, prestação de serviços e consultadoria em nome da Universidade ou Escola e ações de formação profissional.

Assim, a análise do relatório permite-nos verificar que a Doutora Ana Quitério participou na organização e gestão de 15 encontros científicos de forma ativa; participou em 4 ações de



formação profissional e fez 19 comunicações orais em encontros nacionais. Destaca-se, em particular, a sua colaboração com municípios, associações como a APEI, os artigos em revistas de divulgação ao grande público (como a Pais e Filhos e Vida Activa) e, em particular, a sua atividade associativa, como vice-presidente da SPEF (Sociedade Portuguesa de Educação Física) durante estes últimos 5 anos.

São referidas, ainda, outras atividades, como intervenções como formador e frequência de diversos seminários, que evidenciam um perfil adequado também, nesta dimensão e justificam uma avaliação de Muito Bom também nesta área.

4. **Gestão universitária** – Esta vertente contempla os parâmetros relativos à coordenação de cursos e estruturas e ao exercício de cargos em órgãos da Universidade ou da Escola, de acordo com o artigo 11º do Despacho n.º 12292/2014.

Em consonância com estes parâmetros, o relatório evidencia a participação quer como suplente quer como membro do Conselho Pedagógico e do Conselho do Departamento, a participação em 4 júris de Mestrado e em 77 júris de Mestrado, participação activa e que valorizamos positivamente.

## 5. **Avaliação global**

Deste modo, face ao exposto somos de parecer que, pelo relatório da atividade desenvolvida no período experimental, relativo ao quinquénio 2014-2019, estão reunidas as condições necessárias para que a Doutora Ana Quitério, possa ser contratada por Tempo Indeterminado, sendo a nossa avaliação conforme a uma classificação global de Muito Bom.

O relator



(António Fernando Boleto Rosado)  
Prof. Catedrático

Ex. Sr. Presidente do Conselho Científico da Faculdade de Motricidade Humana

Assunto: Parecer sobre o relatório quinquenal relativo à avaliação de desempenho da Doutora Ana Luísa Dias Quitério

As questões pedagógicas- didáticas associadas ao Ensino da Educação Física evidencia ser a área em que a Doutora Ana Luísa Dias Quitério centrou o seu labor académico nos vários domínios, a saber: vertente investigativa, ensino, transferência de conhecimentos e gestão universitária. A vertente investigativa revela ser a mais débil porquanto a publicação tem sido realizada em revistas com reduzida relevância internacional compensada, de algum modo, pela participação em projetos científicos, alguns deles internacionais e financiados. Ao nível do ensino, a sua atividade é mais relevante tanto ao nível da orientação de dissertações e relatórios de estágio como na lecionação. Por sua vez, a transferência de conhecimento apresenta alguma debilidade na apresentação de comunicações orais em congressos internacionais, talvez por conta da reduzida publicação internacional de artigos científicos. Por fim, a Gestão Universitária é reveladora de um comprometimento maior com a componente pedagógica com uma participação extensiva em júris de mestrado.

Em termos mais específicos é pertinente destacar:

1. Na vertente Investigação publicou apenas 3 artigos em revistas com sistema de arbitragem, sendo que 1 deles foi publicado numa revista internacional com fator de impacto com enfoque no tema “Avaliação das habilidades motoras no 1º ciclo do ensino básico em crianças portuguesas”. A publicação em atas de congresso internacionais é satisfatória (6). Realizou a edição de um livro (sem revisão de pares) e 5 capítulos de livros de divulgação nacional o que é meritório. A participação em projetos científicos é extensa sendo de facto o ponto mais forte da atividade de investigação. Participou em 14 projetos, 2 dos quais com financiamento externo. Sugere-se que doravante o desenvolvimento científico seja orientado para a publicação internacional em revistas internacionais com revisão de pares e com fator de impacto. Atendendo à participação elevada em projetos científicos, seria importante verter o conhecimento científico, que daí advém, em produção científica mais relevante para a área.
2. No vertente ensino, a orientação de relatórios de estágios e de dissertações de mestrado é satisfatória (6) sendo coorientadora de uma estudante de doutoramento e

de dois bolsheiros de investigação. A lecionação tem sido consumada em 4 unidades curriculares o que é relevante. A sua participação, tanto na orientação de estudantes de pós-graduação como na lecionação tem sido consumada no Mestrado em Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, o que denota coerência e estabilidade no desenvolvimento académico.

3. A transferência de conhecimento incide nas problemáticas pedagógico-didáticas associadas ao Ensino da Educação Física em vários domínios, o que mais uma vez revela elevada coerência com o percurso ao nível da docência e da investigação. Possui 4 apresentações orais em congressos internacionais e 12 em congressos nacionais, sendo de algum modo desequilibrado este diferencial. Sugere-se que de futuro o seu desenvolvimento académico seja orientado para uma maior divulgação do conhecimento ao nível internacional.
4. Na vertente gestão universitária, o trabalho desenvolvido é significativo porquanto é membro do Conselho Pedagógico e coordenadora pedagógica do laboratório de Pedagogia. A participação em 5 júris de doutoramento e em 72 júris de mestrado revela atividade considerável nesta atividade.

Após apreciação de todas as vertentes que compõem o relatório (investigação, ensino, transferência de conhecimento e gestão universitária) considero que o mesmo reúne as condições necessárias para a manutenção do contrato por tempo indeterminado.

FADEUP, 3 de janeiro de 2018



Isabel Maria Ribeiro Mesquita  
(Professora Associada com Agregação)



## Parecer

A Professora Doutora **ANA LUÍSA DIAS QUITÉRIO** apresenta um relatório de atividades realizadas nas vertentes pedagógica, científica, transferência de conhecimento e gestão universitária, desenvolvidas de 01 de setembro de 2014 a 31 de agosto de 2018, para efeitos de contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado, de acordo com o despacho n.º 13313/2012, publicado no D.R., 2.ª Série – N.º 196, de 10 de Outubro.

### 1 – Atividade Pedagógica

A Doutora Ana Quitério desenvolveu a sua atividade pedagógica na FMH em Unidades Curriculares (UC) dos cursos de: Doutoramento em Ciências da Educação, Mestrado em Ciências da Educação, Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Licenciatura em Ciências do Desporto. Mereceu, portanto, a confiança dos Coordenadores de Curso e do Conselho Científico para leccionar em todos os níveis de Ciclos de Estudos oferecidos na FMH (1º ao 3º Ciclo) demonstrando com a diversidade de Unidades Curriculares em que já leccionou grande disponibilidade para corresponder às necessidades de distribuição de serviço docente da sua instituição. Esta participação num leque bastante alargado de Unidades Curriculares foi sempre realizada com elevada aceitação dos estudantes que classificaram a intervenção da docente em níveis muito elevados nos inquéritos pedagógicos.

Já orientou seis dissertações de mestrado e co-orienta atualmente um estudante de doutoramento.

### 2 – Investigação

Na FMH desenvolve o seu trabalho no Laboratório de Pedagogia. Integra também, como colaboradora, a Unidade de Investigação e Desenvolvimento em Educação e Formação do Instituto de Educação da Universidade de Lisboa (UIDEF).

Em termos de publicação tem um livro e diversos artigos publicados em revistas de circulação internacional um dos quais com fator de impacto.

Teve, no período em análise, uma participação assinalável em Projetos de Investigação, alguns dos quais com apoio financeiro.

### 3 – Transferência de conhecimento

É autora de um livro de divulgação técnico-científica de circulação internacional.

Participou em elevado número de encontros científicos tendo tido responsabilidades em Comissões de alguns desses encontros.

Tem realizado inúmeras conferências e ações de formação, dentro e fora de portas, no âmbito das suas linhas de investigação.

### 4 – Gestão Universitária

Entre outras responsabilidades assumidas neste âmbito, integrou o Conselho Pedagógico no anterior quadriénio.

Face ao volume e qualidade do trabalho desenvolvido no período em avaliação sou de parecer que à Doutora Ana Quitério deve ser atribuída a classificação de **Muito Bom** e, por isso, contratada para funções públicas por tempo indeterminado.

Lisboa, 14 de janeiro de 2019.



---

**José Alves Diniz**  
Professor Catedrático da FMH/ Universidade de Lisboa

## ***Anexo IV***

## **Teresa Vargas**

---

**From:** njanuario <njanuario@fmh.ulisboa.pt>  
**Sent:** 10 de dezembro de 2018 21:05  
**To:** cc@fmh.ulisboa.pt  
**Cc:** tvargas@fmh.ulisboa.pt  
**Subject:** Pedido de alteração de Departamento e área disciplinar.

Exmº Senhor Presidente do Conselho Científico

Professor Doutor Francisco Alves

Nuno Miguel da Silva Januário, professor auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, atualmente pertencendo ao Departamento de Desporto e Saúde, vem por este meio solicitar a mudança para o Departamento de Educação, Ciências Sociais e Humanidades, na Área Disciplinar de Pedagogia e Metodologias de Intervenção nas Atividades Motoras (PMI).

Esta solicitação de mudança está baseada, por um lado nas linhas de investigação que presentemente se encontra a desenvolver e nas Unidades Curriculares que leciona, indo por outro lado ao encontro da consideração de alguns membros do Conselho Científico, aquando do processo de avaliação, ao colocar a eventualidade da ponderação futura sobre o departamento e a área disciplinar em que o docente devia ser integrado.

Pede deferimento,

Cruz Quebrada, 10 de dezembro de 2018

Nuno Miguel da Silva Januário



## Teresa Vargas

---

**From:** Duarte Araújo <daraujo@fmh.ulisboa.pt>  
**Sent:** 21 de dezembro de 2018 17:10  
**To:** Teresa Vargas  
**Cc:** Cláudia Pinho  
**Subject:** Re: Prof. Doutor Nuno Januário - Pedido de parecer sobre requerimento para alteração de departamento e de área disciplinar

Não tenho nada a obstar.  
Duarte Araújo

No dia 20/12/2018, às 15:27, Teresa Vargas <[tvargas@fmh.ulisboa.pt](mailto:tvargas@fmh.ulisboa.pt)> escreveu:

Exmo. Senhor Presidente do Departamento de Desporto e Saúde, Prof. Doutor Duarte Araújo,

Encarregou-me o Senhor Presidente do Conselho Científico de enviar o requerimento do Prof. Doutor Nuno Januário, em anexo, e solicitar que V. Exa. se pronuncie.

Informo que o pedido foi igualmente enviado pelo Sistema de Gestão Documental, com a referência: FMH-2018-010918.

Com os melhores cumprimentos,

Teresa Vargas  
Secretariado do Conselho Científico  
Faculdade de Motricidade Humana | Universidade de Lisboa  
Estrada da Costa, 1499-002 Cruz Quebrada [tvargas@fmh.ulisboa.pt](mailto:tvargas@fmh.ulisboa.pt) | Tel 21 4149117



before printing this email, please think about our environment

<image001.jpg>

<2018.12.10-NunoJanuario-Alteracao Area Disciplinar e Departamento.pdf>

## PARECER

Considerando o requerimento do Prof. Doutor Nuno Januário sobre a mudança do Departamento de Desporto e Saúde bem como da área de Psicologia e Comportamento Motor, tenho a dizer o seguinte:

1-Os percursos dos docentes da Faculdade de Motricidade Humana podem em certas circunstâncias poder modificar-se considerando as linhas de pesquisa científica efetuadas quer o tipo de Unidades Curriculares ou a participação em projetos com a comunidade;

2- De acordo com os argumentos apresentados pelo Prof. Doutor Nuno Januário, estou pessoalmente de acordo que se justifica a mudança pretendida.

Com os meus cumprimentos,

Cruz – Quebrada, 14 de Janeiro de 2019

Carlos Neto

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Carlos Neto', with a stylized flourish at the end.

Professor Catedrático

## Teresa Vargas

---

**From:** monofre <monofre@fmh.ulisboa.pt>  
**Sent:** 11 de janeiro de 2019 18:48  
**To:** Teresa Vargas  
**Subject:** Re: RECODATÓRIA - Prof. Doutor Nuno Januário - Pedido de parecer sobre requerimento para alteração de departamento e de área disciplinar  
  
**Importance:** High

Exa. Sra. Dra. Teresa Vargas,

Estive a aguardar o parecer do Sr. Coordenador da Área Disciplinar de PMI, para a qual é pedida a transferência, Professor Doutor Alves Diniz, que, verbalmente, me comunicou estar de acordo, embora falte formalizar por escrito este parecer. Da mesma forma, o Conselho de Departamento foi consultado e a não foi formulada nenhuma objeção ao pedido, o que será reiterado em ata, na próxima reunião, na 2ª feira, dia 14 de Janeiro.

Assim, sem prejuízo dos pareceres escritos dos responsáveis interpelados, posso assumir que a posição do Presidente do DECSH, ouvido o Conselho de Departamento e o Coordenador da Área Disciplinar de PMI, é favorável à autorização da solicitação do Professor Nuno Januário.

Com os meus melhores cumprimentos,

Marcos Onofre

Universidade de Lisboa  
Professor Associado na FMH  
Presidente do Departamento Educação Ciências Sociais e Humanidades  
Coordenador Laboratório de Pedagogia  
Investigador na UIDEF, Instituto de Educação

No dia 11/01/2019, às 18:39, Teresa Vargas <[tvargas@fmh.ulisboa.pt](mailto:tvargas@fmh.ulisboa.pt)> escreveu:

Exmo. Senhor Presidente do Departamento de Educação, Ciências Sociais e Humanidades, Prof. Doutor Marcos Onofre,

Dado o requerimento do Prof. Doutor Nuno Januário (alteração de departamento e de área disciplinar) estar agendado para a reunião do Conselho Científico da próxima quarta-feira, 16 de janeiro, a fim de se instruir o processo, solicita-se pronúncia de V. Exa.

Com os melhores cumprimentos,

Teresa Vargas  
Secretariado do Conselho Científico  
Faculdade de Motricidade Humana | Universidade de Lisboa  
Estrada da Costa, 1499-002 Cruz Quebrada [tvargas@fmh.ulisboa.pt](mailto:tvargas@fmh.ulisboa.pt) | Tel 21 4149117



before printing this email, please think about our environment

<image001.jpg>

---

**From:** Teresa Vargas [<mailto:tvargas@fmh.ulisboa.pt>]  
**Sent:** 20 de dezembro de 2018 15:27

**To:** Marcos Onofre ([monofre@fmh.ulisboa.pt](mailto:monofre@fmh.ulisboa.pt)) <[monofre@fmh.ulisboa.pt](mailto:monofre@fmh.ulisboa.pt)>

**Subject:** Prof. Doutor Nuno Januário - Pedido de parecer sobre requerimento para alteração de departamento e de área disciplinar

**Importance:** High

Exmo. Senhor Presidente do Departamento de Educação, Ciências Sociais e Humanidades, Prof. Doutor Marcos Onofre,

Encarregou-me o Senhor Presidente do Conselho Científico de enviar o requerimento do Prof. Doutor Nuno Januário, em anexo, e solicitar que V. Exa. se pronuncie.

Informo que o pedido foi igualmente enviado pelo Sistema de Gestão Documental, com a referência: FMH-2018-010918.

Com os melhores cumprimentos,

Teresa Vargas

Secretariado do Conselho Científico

Faculdade de Motricidade Humana | Universidade de Lisboa

Estrada da Costa, 1499-002 Cruz Quebrada [tvargas@fmh.ulisboa.pt](mailto:tvargas@fmh.ulisboa.pt) | Tel 21 4149117



before printing this email, please think about our environment

<image001.jpg>

<2018.12.10-NunoJanuario-Alteracao Area Disciplinar e Departamento.pdf>

## Parecer

Considerando a pretensão do Doutor **Nuno Miguel da Silva Januário** de transitar para o Departamento de Educação, Ciências Sociais e Humanidade com base no facto de exercer a sua atividade de investigação e lecionação em linhas de investigação e em Unidades Curriculares no âmbito da Área Disciplinar de Pedagogia e Metodologias de Intervenção nas Atividades Físicas, venho, depois de analisar o seu CV e Distribuição de Serviço nos últimos 5 anos, confirmar que, maioritariamente o trabalho científico e pedagógico desenvolvido por este Professor Auxiliar tem sido na Área Disciplinar que coordeno. Assim, sou de parecer favorável a que a pretensão do Doutor Nuno Januário seja atendida.

Lisboa, 15 de janeiro de 2019.

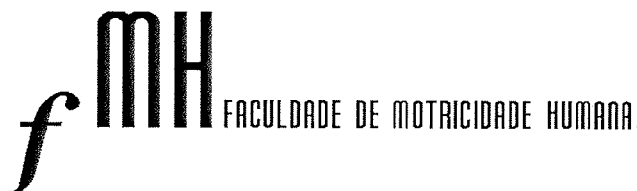


---

**José Alves Diniz**

Professor Catedrático da FMH/ Universidade de Lisboa

## ***Anexo V***



Exmo. Senhor  
Presidente da Faculdade de Motricidade Humana  
Professor Doutor Luís Bettencourt Sardinha

**Assunto:** Proposta de Contratação

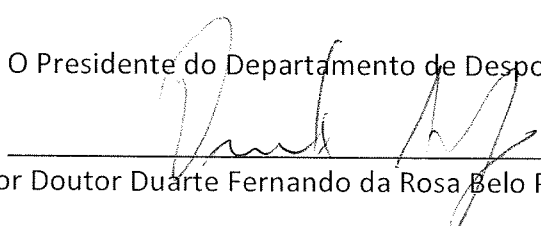
Contrariamente às tendências nacionais no Ensino Superior, o número de estudantes do 1º e 2º ciclos interessados na modalidade de Futebol da FMH tem aumentado acentuadamente nos últimos anos. Este facto tem consequências para as Unidades Curriculares afetas a esta modalidade. Em particular, nos últimos dois anos letivos, o número de turmas do curso de Licenciatura em Ciências do Desporto aumentou de 6 para 7, tanto no 1º como no 2º ano. Acrescido a este aumento do número de alunos e de turmas, no final do ano letivo de 2017/18 três docentes com Distribuição de Serviço alocada ao Futebol terminaram o seu contrato, com percentagens de contratação que somavam 218% – dois contratos de 59% e um de 100%. A implicação da saída destes docentes, na Distribuição de Serviço de todos os docentes afetos ao Futebol, ficou agora completamente esclarecida. Esta redistribuição do serviço foi completamente ao encontro das necessidades de serviço letivo que já tinham sido antecipadas, apresentadas e aprovadas em Conselho Científico de maio do corrente ano (ver ata de 23 de maio). Estas necessidades indicadas em ata, discriminam um total de 336% de necessidades de contratação. Passo a esclarecer: Ricardo Duarte (100%), João Aroso (59%), José Pratas (59%), Tiago Matos (59%) e docente a contratar (59%).

Consequentemente, após 23 de maio, foram apresentadas novas propostas: Pedro Fatela (59%) e João Costa (50%) (ver ata de 12 de setembro do CC), ficando por colmatar 109% relativos aos 3 docentes que saíram (218%).

No sentido de acomodar uma parte desses 109% da distribuição de serviço, que está ainda por preencher, propomos a contratação do Licenciado **Carlos Bruno Lopes Silva Charrua** como Assistente Convocado a 23%, para lecionar as Unidades Curriculares de Didática das Atividades Físicas e Desportivas IV - Módulos de Futebol 2 do 1º ciclo, Metodologia do Treino Específica – Futebol e Estágio em Treino Desportivo I e II – Opção Futebol do 1º, pelo período de um ano (ano letivo de 2018/2019. Junto em anexo o *Curriculum Vitae* do Licenciado Carlos Bruno Lopes Silva Charrua, a Carta de intenções subscrita pelo próprio, bem como, um Relatório sobre a sua capacidade científico-pedagógica, subscrito por dois Professores da especialidade de acordo com o artigo 6.º do Regulamento de Contratação do Pessoal Docente Especialmente Contratado da ULisboa, publicado no *Diário da República*, 2ª série, Nº 223, de 18 de novembro de 2013.

Cruz Quebrada, 10 de outubro de 2018

O Presidente do Departamento de Desporto e Saúde

  
(Professor Doutor Duarte Fernando da Rosa Belo Patronilho de Araújo)



### Relatório sobre o *Curriculum Vitae*

#### **Do Licenciado Carlos Bruno Lopes Silva Charrua com vista à sua contratação como Assistente Convidado a 23%**

**Carlos Bruno Lopes Silva Charrua**, é licenciado Educação Física e Desporto, com uma pós-graduação em Treino de Alto Rendimento, Futebol efetuada na Faculdade de Motricidade Humana em 2003. Possui igualmente a certificação de Strength & Conditioning Specialist (CSCS), conferido pelo National Strength and Conditioning Association. Adicionalmente, possui o Título Profissional de Treinador de Desporto de Grau II na modalidade de futebol.

Carlos Bruno Lopes Silva Charrua possui um sólido currículo profissional enquanto treinador de futebol. Desde 1998 até ao presente tem representado o Sporting Clube de Portugal na qualidade três papéis distintos mas interrelacionados no processo de preparação de atletas: tem desempenhado a função de preparador físico no âmbito dos escalões de formação, de recuperador e/ou preparador físico da equipa profissional de futebol, e desde 2004 é Diretor do Laboratório de Otimização do Rendimento na Academia Sporting. Enquanto Diretor do Laboratório referido é responsável por 8 elementos profissionais da estrutura do laboratório e as suas responsabilidades atuam na área do treino e avaliação das capacidades físicas, controlo do treino e prevenção/recuperação de lesões das equipas de futebol Sporting.

Tem acumulado ao longo dos anos experiência internacional como consultor e como observador do futebol de alto nível e conquistado inúmeros títulos nacionais não apenas no domínio do futebol de formação como também no quadro do futebol profissional.

Somos pois da opinião que a variedade de competências demonstrada – e a qualidade das mesmas – e o foco fundamentalmente centrado no treino do futebol, permite que esta contratação possa cumprir diversas necessidades associadas às unidades curriculares em questão.

Faculdade de Motricidade Humana, 10/10/2018



Francisco José Bessone Ferreira Alves  
(Professor Catedrático)



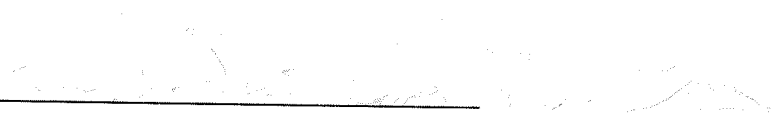
António Paulo Pereira Ferreira  
(Professora Auxiliar)

## **CARTA DE INTENÇÕES**

**Carlos Bruno Lopes Silva Charrua**, declara, que tendo sido convidado, aceita a proposta de contratação a 23% como Assistente Convidado da Faculdade de Motricidade Humana, para lecionar as Unidades Curriculares de Didática das Atividades Físicas e Desportivas IV - Módulo de Futebol 2 do 1º ciclo, Metodologia do Treino Específica – Futebol e Estágio em Treino Desportivo I e II – Opção Futebol do 1º.

Declara, ainda, que não tem limitações para assegurar a lecionação no horário que lhe foi proposto pelos regentes das respectivas Unidades Curriculares.

Lisboa, 01 de outubro de 2018



---

(Carlos Bruno Lopes Silva Charrua)

## Curriculum Vitae



Nome: **Carlos Bruno Lopes Silva Charrua**

Data Nasc: 09/11/1972- Lisboa

Morada: Rua António M. Eusébio CCI 1847, Foros do Trapo, 2985-129 Santo Isidro de Pegões

Tm: 92 5763720 ou 91 921 05 01 | Mail: [cbrunoch@gmail.com](mailto:cbrunoch@gmail.com)

### EDUCAÇÃO

Licenciado em Educação Física e Desporto- Universidade Lusófona, 1997

Pós-Especializado em Treino de Alto Rendimento, Futebol- Faculdade de Motricidade Humana 2003

*Certified Strength & Conditioning Specialist (CSCS), National Strength and Conditioning Association (NSCA) 2007.*

Curso de Treinadores Uefa Nível II, 2005

*Certified Sports Nutrition Specialist by Tudor Bompa Institute, 2016*

### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Técnico do Sporting Clube de Portugal desde 1998 até à presente data:

- Preparador Físico do escalão de Juvenis na época 1998-1999
- Recuperador e/ou Preparador Físico da equipa principal de futebol entre 1998-2003
- Diretor do Laboratório de Otimização do Rendimento na Academia Sporting, constituído por oito elementos profissionais. Responsável pelo treino e avaliação das capacidades físicas, controlo do treino, prevenção e recuperação de lesões das equipas de futebol Sporting desde 2004 até à presente data.

### EXPERIÊNCIA RELACIONADA

Professor da disciplina de Capacidades Motoras, nível I e II do Curso de Treinadores de Futebol da Associação de Futebol de Setúbal, 2005-2011

Professor da cadeira *Recuperação Funcional*, no curso de pós-graduação em Enfermagem no Desporto, na Escola Superior de Enfermagem São Francisco das Misericórdias, 2011

Consultor na área do futebol de formação do clube Al-Ahli, Jedah (*Al-Ahli Soccer Academy*), Arábia Saudita, 2010-2012

Convidado desde 2014, para o evento anual *Aspire Academy Global Summit*

Preletor convidado em diferentes seminários, cursos e formações entre as quais os cursos de treinadores de futebol de III e IV nível

Estágios formativos em diferentes clubes como Real Madrid, Ajax Amsterdam, Manchester United, Manchester City, Sevilha Fútbol Club, Bolton Wanderers, FC Brugges.

### TÍTULOS CONSEGUIDOS

Campeão Nacional da 1ª divisão, SCP Seniores na época 1999-2000

Vencedor da Supertaça, SCP Seniores na época 2000-2001

Campeão Nacional da 1ª divisão, SCP Seniores na época 2001-2002

Vencedor da Taça de Portugal, SCP Seniores na época 2001-2002

Campeão Nacional pelas diferentes equipas do futebol de formação do SCP em várias épocas desportivas

### JOGADORES TREINADOS (mais relevantes)

Adrien Silva  
Beto Pimparel  
Carlos Martins  
Cédric Soares  
Cristiano Ronaldo  
Hugo Viana  
João Mário  
João Moutinho  
João Pinto  
Mário Jardel  
Miguel Veloso  
Nani

### COLABORAÇÃO C/TREINADORES (mais relevantes)

Augusto Inácio  
Domingos Paciência  
Giuseppe Materazzi  
José Peseiro  
Lazlo Boloni  
Manuel Fernandes  
Mirko Jozic  
Paulo Bento

Paulo Bento  
Pedro Barbosa  
Peter Schmeichel  
Ricardo Quaresma  
Rui Jorge  
Rui Patrício  
Willian Carvalho  
Sá Pinto  
Simão Sabrosa

Sá Pinto  
João de Deus  
Luís Martins  
Abel Ferreira

## IDIOMAS

Português- Idioma Original

Inglês- Falo fluentemente e leio/escrevo com nível de conhecimento elevado

Espanhol- Falo fluentemente e leio/escrevo com nível de conhecimento elevado

Francês e Italiano- Falo, leio e escrevo com nível de conhecimento básico



### **CARLOS BRUNO**

COORDENADOR DA ÁREA DO DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS  
(LABORATÓRIO DE OPTIMIZAÇÃO DO RENDIMENTO)

PREPARADOR FÍSICO - FUTEBOL PROFISSIONAL (EQUIPA B)  
DA 1ª EQUIPA DE FUTEBOL

ACADEMIA SPORTING - CENTRO DE FUTEBOL DO SCP  
ACADÉMIA NÚCLEO (ACADÉMIA NATURAL) DESARROLLO DE HABILIDADES



## ***Anexo VI***



Exmo. Senhor  
Presidente da Faculdade de Motricidade Humana  
Professor Doutor Luís Bettencourt Sardinha

**Assunto:** Proposta de Contratação

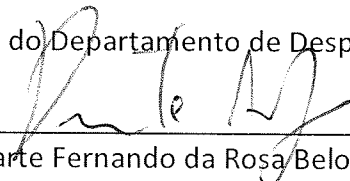
Contrariamente às tendências nacionais no Ensino Superior, o número de estudantes do 1º e 2º ciclos interessados na modalidade de Futebol da FMH tem aumentado acentuadamente nos últimos anos. Este facto tem consequências para as Unidades Curriculares afetas a esta modalidade. Em particular, nos últimos dois anos letivos, o número de turmas do curso de Licenciatura em Ciências do Desporto aumentou de 6 para 7, tanto no 1º como no 2º ano. Acrescido a este aumento do número de alunos e de turmas, no final do ano letivo de 2017/18 três docentes com Distribuição de Serviço alocada ao Futebol terminaram o seu contrato, com percentagens de contratação que somavam 218% – dois contratos de 59% e um de 100%. A implicação da saída destes docentes, na Distribuição de Serviço de todos os docentes afetos ao Futebol, ficou agora completamente esclarecida. Esta redistribuição do serviço foi completamente ao encontro das necessidades de serviço letivo que já tinham sido antecipadas, apresentadas e aprovadas em Conselho Científico de maio do corrente ano (ver ata de 23 de maio). Estas necessidades indicadas em ata, discriminam um total de 336% de necessidades de contratação. Passo a esclarecer: Ricardo Duarte (100%), João Aroso (59%), José Pratas (59%), Tiago Matos (59%) e docente a contratar (59%).

Consequentemente, após 23 de maio, foram apresentadas novas propostas: Pedro Fatela (59%) e João Costa (50%) (ver ata de 12 de setembro do CC), ficando por colmatar 109% relativos aos 3 docentes que saíram (218%).

No sentido de acomodar uma parte desses 109% da distribuição de serviço, que está ainda por preencher, propomos a contratação do Licenciado **Nuno Manuel do Nascimento Figueiredo** como Assistente Convidado a 59%, para lecionar as Unidades Curriculares de Didática das Atividades Físicas e Desportivas IV - Módulos de Futebol 2 do 1º ciclo, Metodologia do Treino Específica – Futebol e Estágio em Treino Desportivo I e II – Opção Futebol do 1º, pelo período de um ano (ano letivo de 2018/2019. Junto em anexo o *Curriculum Vitae* do Licenciado Nuno Manuel do Nascimento Figueiredo, a Carta de intenções subscrita pelo próprio, bem como, um Relatório sobre a sua capacidade científico-pedagógica, subscrito por dois Professores da especialidade de acordo com o artigo 6.º do Regulamento de Contratação do Pessoal Docente Especialmente Contratado da ULisboa, publicado no *Diário da República*, 2ª série, Nº 223, de 18 de novembro de 2013.

Cruz Quebrada, 10 de outubro de 2018

O Presidente do Departamento de Desporto e Saúde

  
(Professor Doutor Duarte Fernando da Rosa Belo Patronilho de Araújo)

**Relatório sobre o *Curriculum Vitae***

**Do Licenciado Nuno Manuel do Nascimento Figueiredo com vista à sua contratação  
como Assistente Convidado a 59%**

**Nuno Manuel do Nascimento Figueiredo**, é licenciado Licenciatura em Ciências do Desporto, Menção de Educação Física e Desporto Escolar pela Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa, com especialização em Futebol. Adicionalmente possui o Curso de Treinadores de Futebol – II Nível - UEFA B, e ainda certificação de Prescrição de Treino em Cardio Fitness e Musculação, conferida pelo Holmes Place Training Academy.

Desde 2009 até ao presente, Nuno Manuel do Nascimento Figueiredo tem exercido a função de Coordenação Técnica no Departamento de Projetos Desportivos do Sporting Clube de Portugal. Esta função tem sido desenvolvida no domínio da supervisão Técnico-Pedagógica das várias Escolas Academia Sporting em Portugal (EAS) e Internacionais, no desenvolvimento de ações de formação dos treinadores das EAS, na colaboração para a definição de conteúdos técnicos e construção dos programas de formação da Academia Sporting, nomeadamente os Estágios de Equipas Estrangeiras, os Estágios de Aperfeiçoamento Técnico-Tático e as Férias Academia Sporting. Para além disso tem, desde 2005, exercido a função de treinador Principal e Adjunto de várias equipas de Futebol de Formação do Sporting Clube de Portugal. Possui, portanto, um sólido currículo profissional enquanto treinador de futebol de formação e de coordenação de treinadores no domínio do futebol de formação.

Somos pois da opinião que a variedade de competências demonstrada – e a qualidade das mesmas – e o foco fundamentalmente centrado no treino do futebol, permite que esta contratação possa cumprir diversas necessidades associadas às unidades curriculares em questão.

Faculdade de Motricidade Humana, 10/10/2018



Francisco José Bessone Ferreira Alves  
(Professor Catedrático)



António Paulo Pereira Ferreira  
(Professora Auxiliar)

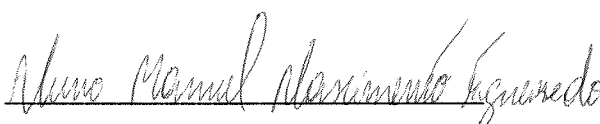


## CARTA DE INTENÇÕES

**Nuno Manuel do Nascimento Figueiredo**, declara, que tendo sido convidado, aceita a proposta de contratação a 59% como Assistente Convidado da Faculdade de Motricidade Humana, para lecionar as Unidades Curriculares de Didática das Atividades Físicas e Desportivas IV - Módulo de Futebol 2 do 1º ciclo, Metodologia do Treino Específica – Futebol e Estágio em Treino Desportivo I e II – Opção Futebol do 1º.

Declara, ainda, que não tem limitações para assegurar a lecionação no horário que lhe foi proposto pelos regentes das respectivas Unidades Curriculares.

Lisboa, 01 de outubro de 2018



(Nuno Manuel do Nascimento Figueiredo)

# MODELO EUROPEU DE CURRICULUM VITAE



## INFORMAÇÃO PESSOAL

|                     |                                                                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nome                | <b>Figueiredo, Nuno Manuel do Nascimento</b>                                                     |
| Morada              | <b>Rua David Mourão Ferreira, nº 25, Bairro da Boca, 2660-366, São Julião do Tojal, Portugal</b> |
| Telefone            | <b>91 621 54 58</b>                                                                              |
| Correio electrónico | <b>Nunofigueiredo.figas@gmail.com</b>                                                            |
| Nacionalidade       | Portuguesa                                                                                       |
| Data de nascimento  | 26 - 02 - 1983                                                                                   |

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

- |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • Datas                                      | <b>Agosto - 2009 até ao presente</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| • Nome e endereço do empregador              | Sporting Clube de Portugal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| • Tipo de empresa ou sector                  | Área Desportiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| • Função ou cargo ocupado                    | Coordenação Técnica Departamento de Projectos Desportivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| • Principais actividades e responsabilidades | Supervisão Técnico-Pedagógica das várias Escolas Academia Sporting em Portugal e Internacionais.<br>Desenvolvimento de acções de formação dos treinadores das EAS.<br>Colaboração na definição de conteúdos técnicos e construção dos programas de formação da Academia Sporting, nomeadamente os Estágios de Equipas Estrangeiras, os Estágios de Aperfeiçoamento Técnico-Tático e as Férias Academia Sporting.<br>Leccionação de treinos e conteúdos teóricos inseridos no Programa de Estágios de Equipas Estrangeiras da Academia Sporting.<br>Coordenação e implementação do Programa de formação de treinadores Sporting Summer School. |
| • Datas                                      | <b>Setembro - 2005 até Julho - 2011</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| • Nome e endereço do empregador              | Sporting Clube de Portugal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| • Tipo de empresa ou sector                  | Área Desportiva – Futebol Formação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| • Função ou cargo ocupado                    | Treinador Principal e Adjunto de várias equipas de Futebol Formação do Sporting Clube de Portugal (Infantis A – Sub-13, Benjamins A – Sub-11 e Traquinas A – Sub-9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| • Principais actividades e responsabilidades | Planeamento, acompanhamento, controlo e avaliação quer do treino quer das competições da equipa.<br>Observação e avaliação dos atletas do clube e de atletas possíveis de contratar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                              |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • Datas                                      | <b>Janeiro - 2006 a Junho - 2009</b>                                                                                                                                |
| • Nome e endereço do empregador              | Junta de Freguesia de Lousa, Lousa - Loures<br>Jardim de Infância e EB1 do Alto da Faia – Telheiras, Lisboa,<br>Escola Jardim de Infância e EB1 de Montemor, Loures |
| • Tipo de empresa ou sector                  | Escola                                                                                                                                                              |
| • Função ou cargo ocupado                    | Actividades Extra-Curriculares:<br>Professor de Expressão Físico-Motora de 1.º Ciclo                                                                                |
| • Principais actividades e responsabilidades | Planeamento de aulas de carácter lúdico-desportivo com ênfase na aprendizagem, desenvolvimento e aperfeiçoamento das principais habilidades motoras;                |
| • Datas                                      | <b>Setembro - 2002 a Junho - 2005</b>                                                                                                                               |
| • Nome e endereço do empregador              | Sporting Clube Pinheiro de Loures                                                                                                                                   |
| • Tipo de empresa ou sector                  | Área Desportiva                                                                                                                                                     |
| • Função ou cargo ocupado                    | Treinador Principal e Adjunto de várias equipas de Futebol Formação do Sporting Clube Pinheiro de Loures (Juniões – Sub-19, Infantis – Sub-13)                      |
| • Principais actividades e responsabilidades | Planeamento, acompanhamento, controlo e avaliação quer do treino quer das competições da equipa.                                                                    |

## FORMAÇÃO ACADÉMICA E PROFISSIONAL

|                                                     |                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • Datas                                             | <b>Anos lectivos de 2001/ 02 a 2005/ 06</b>                                                         |
| • Designação do certificado ou diploma atribuído    | Licenciatura em Ciências do Desporto, Menção de Educação Física e Desporto Escolar                  |
| • Nome e tipo da organização de ensino ou formação  | Faculdade de Motricidade Humana<br>Cruz Quebrada                                                    |
| • Principais disciplinas/competências profissionais | Especialização em Futebol;<br>Estágio Pedagógico realizado na Escola E. B. 2, 3 Piscinas - Olivais. |
| • Datas                                             | <b>Junho - 2008 a Outubro - 2008</b>                                                                |
| • Designação do certificado ou diploma atribuído    | Curso de Prescrição de Treino em Cardio Fitness e Musculação                                        |
| • Nome e tipo da organização de ensino ou formação  | Holmes Place Training Academy<br>Lisboa                                                             |

- Principais disciplinas/competências profissionais  
• Datas  
Compreensão das vertentes teóricas e práticas associadas ao exercício físico, na área do planeamento, prescrição, controlo e avaliação de sessões de Cardio Fitness e Musculação.  
**16 de Outubro – 2006 a 20 de Janeiro -2007**
- Designação do certificado ou diploma atribuído  
Curso de Treinadores de Futebol – II Nível - UEFA B
- Nome e tipo da organização de ensino ou formação  
Associação de Futebol de Lisboa  
Lisboa
- Datas  
**Janeiro a Junho - 2004**
- Designação do certificado ou diploma atribuído  
Curso de Treinadores de Futebol – I Nível – Monitor - UEFA
- Nome e tipo da organização de ensino ou formação  
Associação de Futebol de Lisboa  
Lisboa

## APTIDÕES E COMPETÊNCIAS PESSOAIS

PRIMEIRA LÍNGUA PORTUGUÊS

### OUTRAS LÍNGUAS

|          | COMPREENDER      |         | Falar           |               | Escrever |
|----------|------------------|---------|-----------------|---------------|----------|
|          | Compreensão Oral | Leitura | Interacção Oral | Produção Oral |          |
| Inglês   | C                | C       | C               | C             | C        |
| Francês  | B                | B       | B               | A             | A        |
| Espanhol | C                | C       | C               | C             | B        |

Níveis: A1/2: Utilizador básico - B1/2 utilizador independente - C1/2: utilizador avançado

## APTIDÕES E COMPETÊNCIAS SOCIAIS

- Espírito de equipa (actividade profissional e cultural);
- Conviver e trabalhar com pessoas contribuindo para a criação de um ambiente relacional e positivo (nível cultural e profissional);
- Bom ouvinte e capacidade de aprendizagem (nível pessoal, cultural e profissional).

## APTIDÕES E COMPETÊNCIAS DE ORGANIZAÇÃO

- Sentido de organização e preparação do trabalho, antecipadamente (nível profissional).

## APTIDÕES E COMPETÊNCIAS INFORMÁTICAS

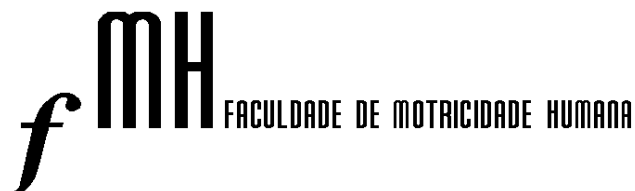
- Sistemas Operativos: Windows 98™, Windows XP™, Windows 2000™;
- Domínio do Software Office: Excel™, Word™, PowerPoint™;
- Conhecimentos básicos da aplicação gráfica: PhotoShop™.
- (Conhecimento adquirido pela utilização pessoal e profissional)

OUTRAS APTIDÕES E  
COMPETÊNCIAS

Ex-Praticante de Natação (Época Desportiva de 1993 / 1994);

Ex-Jogador de Futebol (Épocas Desportivas de 1997 / 1998 a 2001 / 2002 e 2006 / 2007);

## ***Anexo VII***



Exmo. Senhor Presidente da Faculdade de Motricidade Humana  
Prof. Doutor Luis Bettencourt Sardinha

**Assunto:** Proposta de extensão de contrato existente para substituição de docente em licença

Proponho a extensão do contrato recentemente realizado com a Drª Diana Margarida Farinha Luís para incluir a substituição da atividade docente da Professora Doutora Vera Moniz Pereira, devido à sua licença de maternidade.

A atividade docente a ser substituída inclui a lecionação das aulas teórico-práticas (3h/semana) da Unidade Curricular "Mulher e Exercício (2º semestre) do Mestrado em Exercício e Saúde. Esta leccionação decorrerá entre 4 de fevereiro e 5 de abril, ou até ao regresso da prof. Vera Pereira caso interrompa a sua licença.

Junto em anexo a proposta da regente, professora Doutora Fátima Batista.,

Cruz Quebrada, 6 de dezembro de 2018

O Presidente do Departamento de Desporto e Saúde  
(Prof. Doutor Duarte Araújo)

Exmo. Coordenador do Mestrado em Exercício e Saúde

Exmo. Presidente do Departamento de Desporto e Saúde

Exmo. Presidente do Conselho Científico

### ***Proposta***

---

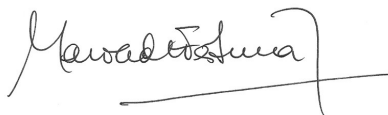
Em virtude da licença de maternidade da Prof. Doutora Vera Moniz Pereira, docente da unidade curricular do Mestrado de Exercício e Saúde “Mulher e Exercício” (2º semestre), da qual assumo a regência, propõe-se a Drª Diana Margarida Farinha Luís para a sua substituição na lecionação das aulas teórico-práticas (1,50 hrs/turma x 2 turmas, ou seja, 3 hrs/semana). Estima-se que a substituição ocorra de 4 de Fevereiro a 5 de Abril de 2019 (9 semanas).

Estas aulas serão coordenadas pela regente e pela Prof. Doutora Filomena Vieira (com distribuição de serviço nesta unidade curricular).

A Drª Diana Margarida Farinha Luís é mestre em Exercício e Saúde pela FMH, ULisboa, tem candidatura a doutoramento em Atividade Física e Saúde aprovada pelo Conselho Científico da FMH e tem colaborado com a regente (como bolsreira) em diversos projetos/trabalhos expressos no seu currículo.

Solicita-se igualmente o devido enquadramento para esta contratação.

Com os melhores cumprimentos.



---

Maria de Fátima Marcelina Baptista

Cruz Quebrada, 5 de Dezembro de 2018



## 1. PERSONAL INFORMATION

**Name:** Diana Margarida Farinha Luís

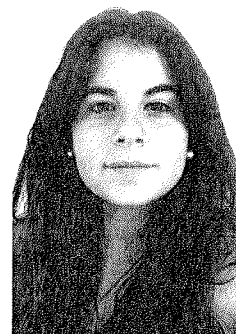
**Birthday date:** 18 of March 1993

**Age:** 25 years

**Nationality:** Portuguese

**Phone number:** 914075306

**E-mail:** dianamfluis@gmail.com



## 2. EDUCATION

### 2.1. ACADEMIC

**2018:** PhD candidate “Motricidade Humana – Atividade Física e Saúde”, Faculdade de Motricidade Humana (Faculty of Human Kinetics), University of Lisbon

**2014-2017:** Master’s degree in Exercise and Health, in the University of Lisbon, Faculty of Human Kinetics, Lisbon, Portugal. Final grade of 16 values (0-20).

**Mentor:** Dr. Maria Helena Santa Clara Pombo Rodrigues

**Dissertation:** Programa de Reabilitação Cardíaca do Hospital Beatriz Ângelo – Exercícios de flexibilidade após a prática de exercício e de atividade física.

**2011-2014:** Bachelors in Science - Major Physical Education and Minor in Exercise and Health University of Lisbon, Faculty of Human Kinetics, Lisbon, Portugal. Final grade of 14 values (0-20).

#### 2.1.1 SEMINARS

**2017:** 6<sup>th</sup> Symposium of the European Initiative for Exercise is Medicine – Where Exercise Science Meets Medicine and Health Promotion. University of Lisbon, Faculty of Human Kinetics, Lisbon, Portugal. September

**2017:** Symposium – Promover a Saúde Músculo-Esquelética em contexto escolar. University of Lisbon, Faculty of Human Kinetics, Lisbon, Portugal. June 8

**2015:** International Seminar – Energy Balance in Health and Disease. University of Lisbon, Faculty of Human Kinetics, Lisbon, Portugal. December 9.

**2014:** Seminar – Exercício: A sua receita para a saúde. University of Lisbon, Faculty of Human Kinetics, Lisbon, Portugal. October 20.

### 3. PROFESSIONAL EXPERIENCE

**2014-2017:** Hip Hop Instructor (Cultural Center of Algés)

**2014-2016:** Swimming and hydrogymnastics Instructor (Parish Council of New Avenues)

### 4. RESEARCH

**2017/18: Development of appropriate health-related standards for the new battery of musculoskeletal fitness for the FitnessGram**

Place: University of Lisbon, Faculty of Human Kinetics

Funding: The Cooper Institute (Dallas - USA)

Leading researcher: Maria de Fátima Marcelina Baptista

**2017: Assessment of physical activity and physical fitness of population resident in Lisbon**

Place: University of Lisbon, Faculty of Human Kinetics

Funding: The Lisbon City Hall

Leading researcher: Maria de Fátima Marcelina Baptista

### 5. PUBLICATIONS

Baptista, F.; Zymbal, V.; **Luis, D.**; Carnide, F.; (2018) Body Composition and Physical Performance in Middle-Aged Men and Women. The Journal of Frailty and Aging, 7(S1):124  
<http://dx.doi.org/10.14283/jfa.2018.4>

### 6. WORK PRESENTED IN SCIENTIFIC MEETINGS

**Luis, D.**; Zymbal, V.; Janz K.; Baptista, F.; (2018) Relevance of Muscle Mass in the Relationship between Muscular Performance and Bone Mineral in Adolescence. In: 9th Symposium of the European Youth Heart Study. September 13th to 15th, Lisboa, Portugal.

Baptista, F.; Zymbal, V.; **Luis, D.**; Carnide, F. Body Composition and Physical Performance in Middle-Aged Men and Women. ICFSR - 8th International Conference on Frailty and Sarcopenia Research, March 1-3, 2018, Miami – USA.

## ***Anexo VIII***

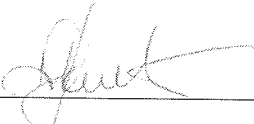


**(ACUMULAÇÃO DE FUNÇÕES)**

Exmo Senhor  
Reitor da Universidade de Lisboa

Ana Sofia Pedrosa Gomes dos Santos, Professora Auxiliar em regime de dedicação exclusiva, na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, vem solicitar a V. Exa<sup>a</sup> autorização para, acumular funções na Escola Superior de Educação de Castelo Branco, para lecionar um bloco da disciplina Avaliação e Metodologias de Intervenção em Crianças com Problemas Cognitivos na pós-graduação em Educação Especial, no ano Letivo 2018/2019 com a duração total de 30h, em horário pós-laboral (a decorrer às 6<sup>af</sup> e sábados), nos termos do protocolo existente entre a Faculdade de Motricidade Humana e a Escola Superior de Educação de Castelo Branco.

21 de novembro de 2018

---

(Ana Sofia Pedrosa Gomes dos Santos)

**PARECER**

Marcos Onofre, Professor Associado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa e Presidente do Departamento de Educação, Ciências Sociais e Humanidades é de parecer que não existe nada a obstar à acumulação de funções da Professora Auxiliar Ana Sofia Pedrosa Gomes dos Santos na Escola Superior de Educação de Castelo Branco em horário pós-laboral durante o ano letivo de 2018/2019.

21 de Novembro de 2018

Presidente do Departamento de Educação, Ciências Sociais e Humanidades

  
\_\_\_\_\_  
(Professor Doutor Marcos Onofre)

### **Anexo**

Este pedido de acumulação de funções insere-se na parceria de cooperação, ao abrigo do protocolo estabelecido entre duas entidades de ensino superior, que tem vindo a ser operacionalizado nos últimos 8 anos. Além disso, esta atividade letiva não interfere com as aulas/lecionação previstas no 2º semestre.



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## DECLARAÇÃO

Declara-se, para efeitos de acumulação de funções, que a Professora Doutora Ana Sofia Pedrosa Gomes dos Santos foi convidada a ministrar nesta Escola, o Módulo de "Avaliação e Metodologias de Intervenção em Crianças com Problemas Cognitivos", da unidade curricular de "Avaliação e Metodologias de Intervenção em Crianças com Problemas Cognitivos e Motores", do Curso de Mestrado em Educação Especial – Domínio Cognitivo e Motor, com a duração de 30 horas, no 2º semestre do ano letivo 2018/19, em horário pós-laboral.

Castelo Branco, 20 de novembro de 2018



João Júlio de Matos Serrano  
(Prof. Adjunto)



Processos de gestão de avaliação e melhoria e dos serviços de recursos humanos, académicos e de núcleo social, e serviços de apoio à gestão



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## DECLARAÇÃO

Declara-se, para efeitos de acumulação de funções, que a Professora Doutora Ana Sofia Pedrosa Gomes dos Santos foi convidada a ministrar na Escola Superior de Educação, do Instituto Politécnico de Castelo Branco, o Módulo de “Avaliação e Metodologias de Intervenção em Crianças com Problemas Cognitivos”, da unidade curricular de “Avaliação e Metodologias de Intervenção em Crianças com Problemas Cognitivos e Motores”, do Curso de Mestrado em Educação Especial – Domínio Cognitivo e Motor, com a duração de 30 horas, o que corresponde a uma média semanal de 2 horas semanais, no 2º semestre do ano letivo 2018/19, em horário pós-laboral.

Castelo Branco, 03 de dezembro de 2018



João Júlio de Matos Serrano

(Prof. Adjunto)



Processos de gestão, de avaliação e melhoria e dos serviços de recursos humanos académicos e de acção social, e órgãos e serviços de apoio a gestão



## ***Anexo IX***

FMH, 26 de Dezembro de 2018,

Exmo. Sr. Presidente da FMH,  
Professor Doutor Luís Sardinha

Assunto: indicação da equipa de coordenação do curso de Licenciatura em Dança

Na sequência do impasse criado em relação à substituição da equipa de coordenação do curso de Licenciatura em Dança e dada a necessidade de criar as melhores condições para a preparação e apoio à atividade letiva no 2º semestre, vimos, nos termos da alínea f do artigo 39º dos estatutos da FMH, apresentar a proposta da equipa a nomear, baseando-nos na utilização dos critérios de seleção dos coordenadores, propostos e aprovados em reunião anterior do Conselho (atempadamente informados aos colegas em questão), a saber:

- serem docentes da área do curso,
- serem docentes com maior número de regências o curso,
- serem docentes com a categoria académica superior, ou maior antiguidade na categoria,
- serem docentes com menor número de anos de coordenação do curso.

Considerando a aplicação destes critérios, são indicados os Professores Daniel Tércio (coordenador) e Elisabete Monteiro (coordenadora-adjunta), como já tinha informado em reunião anterior com os docentes da área do curso. Tal como também foi acordado na reunião com os docentes da área do curso, todos os restantes docentes elegíveis (Luísa Roubaud, Luís Xarez, Margarida Moura e Maria João Alves) devem constituir-se como grupo de apoio sistemático à equipa de coordenação, no sentido de minimizar os custos no desempenho desta função.

Desejamos um resto de festas felizes e um excelente ano de 2019.  
Com os meus melhores cumprimentos,

Pelo Conselho de Departamento,



Marcos Onofre, Presidente do Departamento Educação Ciências Sociais e Humanidades

## Lista de despachos

Documento FMH-2018-011298 Tipo de registo Entrada Data de registo 27-12-2018

Entidade Marcos Teixeira Abreu Soares Onofre

| Origem                                                   | Destino                  | Informação/Despacho                                                  | Certificado digital /<br>Entidade emissora                                          |
|----------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| De: DECSH, Teresa Violante<br>Envio: 27-12-2018 11:42:15 | Para: PR, António Santos | Indicação da equipa de coordenação do curso de Licenciatura em Dança |  |
| Nº de encaminhamentos efectuados: 1                      |                          |                                                                      |                                                                                     |

## ***Anexo X***

**Formulário A**  
**Sistematização e fundamentação da alteração**

Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana  
Doutoramento em Educação

Antes de preencher, ler a folha «Instruções»

Indique com Sim ou Não se as alterações propostas a registo respeitam a algum ou alguns dos itens assinalados:

- Alteração da denominação do ciclo de estudos
- Alteração da unidade orgânica que ministra o ciclo de estudos
- Alteração da duração normal do ciclo de estudos
- Alteração do número de créditos para a obtenção do grau
- Alteração dos percursos alternativos

SIM

NÃO

NÃO

NÃO

SIM

| Percurso alternativo Atual<br><i>(Indicar todos os percursos alternativos do plano de estudos atual – incluindo os que são para suprimir)</i> | Tipo de alteração do percurso alternativo<br><i>(Criação / Supressão / Fusão / Alteração de denominação / N/A)</i> | Percurso alternativo Proposto<br><i>(a preencher quando existir alteração da denominação, ou fusão):</i> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Didáctica da Educação Física e Desporto                                                                                                       | N/A                                                                                                                |                                                                                                          |
| Educação Especial                                                                                                                             | N/A                                                                                                                |                                                                                                          |
| Educação para a Saúde                                                                                                                         | N/A                                                                                                                |                                                                                                          |
| Teoria Curricular e Avaliação                                                                                                                 | Supressão                                                                                                          |                                                                                                          |
| Formação de Formadores                                                                                                                        | Supressão                                                                                                          |                                                                                                          |

Na eventualidade de **criação** de um ramo, especialização ou percurso alternativo, não preencha os quadros relativos à estrutura curricular (formulário Form\_C\_PA) e ao plano de estudos "em vigor" (formulários Form\_D\_PA e Form\_D.Opc\_PA).

Na eventualidade de **supressão** de um ramo, especialização ou percurso alternativo, não será necessário o preenchimento adicional de formulários relativos ao mesmo: estrutura curricular (Form\_C\_PA) e plano de estudos (Form\_D\_PA e Form\_D.Opc\_PA).

- Alteração das áreas científicas
  - o Supressão de áreas científicas
  - o Criação de áreas científicas
  - o Áreas científicas cuja denominação foi alterada
  - o Áreas científicas cujo número de créditos foi alterado
- Alteração das unidades curriculares
  - o Supressão de unidades curriculares
  - o Criação de unidades curriculares
  - o Unidades curriculares cuja denominação foi alterada
  - o Unidades curriculares cujo número de créditos foi alterado
  - o Unidades curriculares cujas horas de contacto foram alteradas
  - o Unidades curriculares cujas horas totais de trabalho foram alteradas
- Alteração das horas de contacto totais
- Outras alterações:

SIM

NÃO

NÃO

SIM

NÃO

NÃO

NÃO

NÃO

NÃO

NÃO

NÃO

NÃO

NÃO

NÃO

**Nota sumária sobre as razões da alteração:**

Na sequência de decisão da avaliação da CAE da A3ES é proposta a alteração da designação do curso de "Doutoramento em Ciências da Educação" para "Doutoramento em Educação" por se tratar de um curso com especialidades em áreas aplicadas da educação e não de um curso no âmbito das áreas de fundamentação da educação. Foi aprovado pelo Conselho Científico da FMH a criação de uma sub-área científica de Educação sendo proposto que a área científica principal do curso seja alterada de "Pedagogia e Metodologias de Intervenção" para a designação de "Educação". Foram suprimidas áreas de Especialidade do Ciclo de Estudos (Formação de Formadores e de Teoria Curricular e Avaliação) por se tratarem das especialidades onde mais se justificaria uma presença mais dilatada das áreas de fundamentação das Ciências da Educação e por serem áreas de especialização que são oferecidas no Instituto de Educação da nossa Universidade. Foi mantida a estrutura das Unidades Curriculares do curso (com apenas duas unidades: Seminário em Educação e Estudos Avançados na área de especialidade mas foi reforçado o conteúdo (módulos) destas unidades curriculares nas áreas de fundamentação da educação como proposto pelos avaliadores da A3ES. Alterações mais profundas a este Ciclo de Estudos estão a ser preparadas em articulação com o Instituto de Educação da Universidade de Lisboa.

A alteração proposta a registo é resultado de uma audição previamente submetida à Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior?

SIM

*Se sim, envie o Guião de Auto-Avaliação, Relatório de Follow-Up, ou comunicação com a A3ES, onde esta aceite a alteração proposta para registo.*

A alteração proposta a registo foi resultado de uma recomendação efetuada pela Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior?

SIM

*Se sim, indique o documento do qual conste essa recomendação:*

ACEF/1415/12357 - Decisão do CA

Projeto do texto que, após o registo, será publicado no Diário da República:

DESPACHO

Alteração de Ciclo de Estudos

Doutoramento em Educação

(Inclui a alteração da designação do Doutoramento em Ciências da Educação)

Sob proposta dos órgãos legais e estatutariamente competentes da Faculdade de Motricidade Humana, nos termos das disposições legais em vigor, nomeadamente o artigo 76.º do Regime Jurídico dos Graus e Diplomas do Ensino Superior (RJGDES), aprovado pelo Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, e sucessivas alterações, e republicado pelo Decreto-Lei n.º 63/2016, de 13 de setembro, e a Deliberação n.º 2392/2013, de 26 de dezembro, da Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior (A3ES), aprovo, de acordo com os Estatutos da Universidade de Lisboa, publicados pelo Despacho Normativo n.º 5-A/2013, de 19 de abril, e alterados pelo Despacho Normativo n.º 1-A/2016, de 1 de março, a alteração do Doutoramento em Ciências da Educação.

Este ciclo de estudos foi adequado pelo Despacho n.º 9924/2010, publicado no Diário da República n.º 112, 2.ª série, de 11 de junho, e registado pela Direção-Geral do Ensino Superior (DGES) com o n.º R/B-AD - 194/2009. O ciclo de estudos foi posteriormente alterado pelo Despacho n.º 616/2011, publicado no Diário da República n.º 6, 2.ª série, de 10 de janeiro.

O ciclo de estudos foi acreditado pelo Conselho de Administração da A3ES com o processo n.º ACEF/1415/12357, em 12 de outubro de 2017.

1.º

Alteração

1. As alterações consideradas necessárias ao adequado funcionamento do ciclo de estudos são as que constam na estrutura curricular e no plano de estudos em anexo:

1.1. É alterada a denominação do ciclo de estudos, que passa a designar-se Doutoramento em Educação.

1.2. São suprimidas as especialidades de "Teoria Curricular e Avaliação" e "Formação de Formadores".

2.º

Entrada em vigor

Estas alterações, aprovadas pela A3ES e registadas pela DGES com o n.º \_\_\_\_\_, em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201\_\_, entram em vigor a partir do ano letivo de 2019/2020, aplicando-se aos alunos que se inscrevam pela primeira vez a partir desse ano letivo.

Reitoria da Universidade de Lisboa, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201\_\_

**Formulário B**  
**Caracterização geral do curso na sequência da alteração**

**Instituição ou estabelecimento de ensino superior:**

Universidade de Lisboa

**Unidade orgânica (faculdade, escola, instituto, etc.):** *(Se aplicável)*

Faculdade de Motricidade Humana

**Tipo de curso:** *(Licenciatura / Mestrado Integrado / Mestrado / Doutoramento)*

Doutoramento

**Denominação do curso:**

Educação

**O curso é ministrado em associação?** *(Sim / Não)*

Não

Se sim, ao abrigo de que alínea?

**Área científica predominante:**

Educação

**Número de créditos, segundo o sistema europeu de transferência de créditos, necessário à obtenção do grau ou diploma:**

180

ECTS

**Duração do curso:**

*(n.º de períodos)*

6

Semestres

*(Tipo: Semestres / Trimestres / Anos / Outros)*

*Na eventualidade de ser «Outros», especifique qual:*

**Indicação da publicação em Diário da República do plano de estudos em vigor:**

Diário da República, 2.ª série - n.º 6 de 10 de janeiro de 2011  
Despacho n.º 616/2017

**Link para a publicação em Diário da República do plano de estudos em vigor:**

<http://www.fmh.utl.pt/pt/doc/3o-ciclo/dr-2/ciencias-da-educacao-1/1907-despacho-no-6162011-alteracao/file>

**Opções, ramos, ou outras formas de organização de percursos alternativos em que o curso se estrutura:**

Didáctica da Educação Física e Desporto

Educação Especial

Educação para a Saúde

**Observações:**

**Contacto institucional para questões técnicas**

Nome:

Ana Naia

Rita Monteiro

Função:

Vice-presidente (FMH)

Técnica Superior (AAGQ da Reitoria da ULisboa)

Telefone:

964157708

210 443 526

E-mail:

[anaia@fmh.ulisboa.pt](mailto:anaia@fmh.ulisboa.pt)

[acreditacao@reitoria.ulisboa.pt](mailto:acreditacao@reitoria.ulisboa.pt)

**Formulário C - Percurso Alternativo 1**  
**Estrutura Curricular**

Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana  
Doutoramento em Educação

*Para inserir mais linhas na tabela basta selecionar uma célula na última linha de preenchimento, carregar no botão direito do rato e escolher a opção **Inserir > Linha da Tabela Acima**.*

**Áreas científicas e créditos que devem ser reunidos para a obtenção do grau ou diploma**

**Opção, ramo, ou outra forma de organização de percursos alternativos em que o curso se estrutura:**

Didáctica da Educação Física e Desporto

| Áreas Científicas  |                                                                              |          | Sigla | EM VIGOR     |           |               | PROPOSTA     |           |               | Alteração na percentagem do total de créditos |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-----------|---------------|--------------|-----------|---------------|-----------------------------------------------|
|                    |                                                                              |          |       | Créditos     |           | Percentagem % | Créditos     |           | Percentagem % |                                               |
|                    |                                                                              |          |       | Obrigatórios | Opcionais |               | Obrigatórios | Opcionais |               |                                               |
| Fundamentais       | Pedagogia e Metodologias de Intervenção                                      | PMI      | 165,0 | 0,0          | 91,67%    | 0,0           | 0,0          | 0,00%     | -91,67%       |                                               |
|                    | Educação                                                                     | EDU      | 0,0   | 0,0          | 0,00%     | 165,0         | 0,0          | 91,67%    | 91,67%        |                                               |
| Obrigatórias       | Pedagogia e Metodologias de Intervenção                                      | PMI      | 0,0   | 15,0         | 8,33%     | 0,0           | 0,0          | 0,00%     | 0,00%         |                                               |
|                    | Educação                                                                     | EDU      | 0,0   | 0,0          |           | 0,0           | 15,0         |           |               |                                               |
| (não fundamentais) | Psicologia e Comportamento Motor                                             | PCM      | 0,0   | 15,0         | 8,33%     | 0,0           | 15,0         | 8,33%     | 0,00%         |                                               |
| e Opcionais        | Biologia das Atividades Físicas                                              | BAF      | 0,0   | 15,0         | 8,33%     | 0,0           | 15,0         | 8,33%     | 0,00%         |                                               |
|                    | Sociologia, Estudos Culturais, e Gestão das Atividades Físicas e do Desporto | SEG      | 0,0   | 15,0         | 8,33%     | 0,0           | 15,0         | 8,33%     | 0,00%         |                                               |
|                    | Matemática Aplicada e Estatística                                            | MAE      | 0,0   | 15,0         | 8,33%     | 0,0           | 15,0         | 8,33%     | 0,00%         |                                               |
|                    |                                                                              | Subtotal |       | 165,0        | 15,0      |               | 165,0        | 15,0      |               |                                               |
|                    |                                                                              | Total    |       | 180          |           |               | 180          |           |               |                                               |



Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana  
Doutoramento em Educação

**Opção, ramo, ou outra forma de organização de percursos alternativos em que o curso se estrutura:**

Didáctica da Educação Física e Desporto

[illegible]

(8) Indicar os créditos segundo o *European Credit Transfer and Accumulation System* (sistema europeu de transferência e acumulação de créditos) fixados de acordo com o disposto no Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana  
Doutoramento em Educação

**Opção, ramo, ou outra forma de organização de percursos alternativos em que o curso se estrutura:**

Didáctica da Educação Física e Desporto

[illegible]

disposto no Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

**Formulário C - Percurso Alternativo 2**  
**Estrutura Curricular**

Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana  
Doutoramento em Educação

*Para inserir mais linhas na tabela basta selecionar uma célula na última linha de preenchimento, carregar no botão direito do rato e escolher a opção **Inserir > Linha da Tabela Acima**.*

**Áreas científicas e créditos que devem ser reunidos para a obtenção do grau ou diploma**

**Opção, ramo, ou outra forma de organização de percursos alternativos em que o curso se estrutura:**

Educação Especial

| Áreas Científicas  |                                                                              |     | Sigla | EM VIGOR     |           | PROPOSTA      |              |           | Alteração na percentagem do total de créditos |               |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|--------------|-----------|---------------|--------------|-----------|-----------------------------------------------|---------------|
|                    |                                                                              |     |       | Créditos     |           | Percentagem % | Créditos     |           |                                               | Percentagem % |
|                    |                                                                              |     |       | Obrigatórios | Opcionais |               | Obrigatórios | Opcionais |                                               |               |
| Fundamentais       | Pedagogia e Metodologias de Intervenção                                      | PMI | 165,0 | 0,0          | 91,67%    | 0,0           | 0,0          | 0,00%     | -91,67%                                       |               |
|                    | Educação                                                                     | EDU | 0,0   | 0,0          | 0,00%     | 165,0         | 0,0          | 91,67%    | 91,67%                                        |               |
| Obrigatórias       | Pedagogia e Metodologias de Intervenção                                      | PMI | 0,0   | 15,0         | 8,33%     | 0,0           | 0,0          | 0,00%     | 0,00%                                         |               |
|                    | Educação                                                                     | EDU | 0,0   | 0,0          |           | 0,0           | 15,0         |           |                                               |               |
| (não fundamentais) | Psicologia e Comportamento Motor                                             | PCM | 0,0   | 15,0         | 8,33%     | 0,0           | 15,0         | 8,33%     | 0,00%                                         |               |
| e Opcionais        | Biologia das Atividades Físicas                                              | BAF | 0,0   | 15,0         | 8,33%     | 0,0           | 15,0         | 8,33%     | 0,00%                                         |               |
|                    | Sociologia, Estudos Culturais, e Gestão das Atividades Físicas e do Desporto | SEG | 0,0   | 15,0         | 8,33%     | 0,0           | 15,0         | 8,33%     | 0,00%                                         |               |
|                    | Matemática Aplicada e Estatística                                            | MAE | 0,0   | 15,0         | 8,33%     | 0,0           | 15,0         | 8,33%     | 0,00%                                         |               |
| Subtotal           |                                                                              |     | 165,0 | 15,0         |           | 165,0         | 15,0         |           |                                               |               |
| Total              |                                                                              |     | 180   |              |           | 180           |              |           |                                               |               |

Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana  
Doutoramento em Educação

Para inserir mais linhas na tabela basta selecionar uma célula na última linha de preenchimento, carregar no botão direito do rato e escolher a opção **Inserir > Linha da Tabela Acima**.

**Opção, ramo, ou outra forma de organização de percursos alternativos em que o curso se estrutura:**

Educação Especial

[illegible]

(1) Na eventualidade de existir um conjunto de créditos de unidades curriculares opcionais, indicar "Opção 1, 2, 3, etc.", e depois discriminar as unidades curriculares disponíveis, dentro de cada opção, no formulário seguinte.

(6) No caso de existir opções, indicar o valor médio de horas de contacto das unidades curriculares opcionais disponíveis.

(8) Indicar os créditos segundo o *European Credit Transfer and Accumulation System* (sistema europeu de transferência e acumulação de créditos) fixados de acordo com o disposto no Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana  
Doutoramento em Educação

Para inserir mais linhas na tabela basta selecionar uma célula na última linha de preenchimento, carregar no botão direito do rato e escolher a opção **Inserir > Linha da Tabela Acima**.

**Opção, ramo, ou outra forma de organização de percursos alternativos em que o curso se estrutura:**

Educação Especial

[illegible]

(1) Na eventualidade de existir um conjunto de créditos de unidades curriculares opcionais, indicar "Opção 1, 2, 3, etc.", e depois discriminar as unidades curriculares disponíveis, dentro de cada opção, no formulário seguinte.

(6) No caso de existir opções, indicar o valor médio de horas de contacto das unidades curriculares opcionais disponíveis.

(8) Indicar os créditos segundo o *European Credit Transfer and Accumulation System* (sistema europeu de transferência e acumulação de créditos) fixados de acordo com o disposto no Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

### Formulário C - Percurso Alternativo 3

#### Estrutura Curricular

Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana  
Doutoramento em Educação

Para inserir mais linhas na tabela basta selecionar uma célula na última linha de preenchimento, carregar no botão direito do rato e escolher a opção **Inserir > Linha da Tabela Acima**.

#### Áreas científicas e créditos que devem ser reunidos para a obtenção do grau ou diploma

Opção, ramo, ou outra forma de organização de percursos alternativos em que o curso se estrutura:

Educação para a Saúde

| Áreas Científicas  |                                                                              |  | Sigla | EM VIGOR     |           |               | PROPOSTA     |           |               | Alteração na percentagem do total de créditos |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--------------|-----------|---------------|--------------|-----------|---------------|-----------------------------------------------|
|                    |                                                                              |  |       | Créditos     |           | Percentagem % | Créditos     |           | Percentagem % |                                               |
|                    |                                                                              |  |       | Obrigatórios | Opcionais |               | Obrigatórios | Opcionais |               |                                               |
| Fundamentais       | Pedagogia e Metodologias de Intervenção                                      |  | PMI   | 165,0        | 0,0       | 91,67%        | 0,0          | 0,0       | 0,00%         | -91,67%                                       |
|                    | Educação                                                                     |  | EDU   | 0,0          | 0,0       | 0,00%         | 165,0        | 0,0       | 91,67%        | 91,67%                                        |
| Obrigatórias       | Pedagogia e Metodologias de Intervenção                                      |  | PMI   | 0,0          | 15,0      | 8,33%         | 0,0          | 0,0       | 0,00%         | 0,00%                                         |
|                    | Educação                                                                     |  | EDU   | 0,0          | 0,0       |               | 0,0          | 15,0      |               |                                               |
| (não fundamentais) | Psicologia e Comportamento Motor                                             |  | PCM   | 0,0          | 15,0      | 8,33%         | 0,0          | 15,0      | 8,33%         | 0,00%                                         |
| e Opcionais        | Biologia das Atividades Físicas                                              |  | BAF   | 0,0          | 15,0      | 8,33%         | 0,0          | 15,0      | 8,33%         | 0,00%                                         |
|                    | Sociologia, Estudos Culturais, e Gestão das Atividades Físicas e do Desporto |  | SEG   | 0,0          | 15,0      | 8,33%         | 0,0          | 15,0      | 8,33%         | 0,00%                                         |
|                    | Matemática Aplicada e Estatística                                            |  | MAE   | 0,0          | 15,0      | 8,33%         | 0,0          | 15,0      | 8,33%         | 0,00%                                         |
|                    | Subtotal                                                                     |  |       | 165,0        | 15,0      |               | 165,0        | 15,0      |               |                                               |
|                    | Total                                                                        |  |       | 180          |           |               | 180          |           |               |                                               |

Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana  
Doutoramento em Educação

**Opção, ramo, ou outra forma de organização de percursos alternativos em que o curso se estrutura:**

**Horas de contacto**  
(6)

[illegible]

(8) Indicar os créditos segundo o *European Credit Transfer and Accumulation System* (sistema europeu de transferência e acumulação de créditos) fixados de acordo com o disposto no Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

### Alteração na percentagem do total de horas de contacto

|                                        |     |    |
|----------------------------------------|-----|----|
| Piano de estudos atual                 | 285 | 0% |
| Piano de estudos proposto para registo | 285 |    |

Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana  
Doutoramento em Educação

Opção, ramo, ou outra forma de organização de percursos alternativos em que o curso se estrutura:

**Horas de contacto**  
(6)

[illegible]

(8) Indicar os créditos segundo o *European Credit Transfer and Accumulation System* (sistema europeu de transferência e acumulação de créditos) fixados de acordo com o disposto no Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

## ***Anexo XI***

## Faculdade de Motricidade Humana

### Relatório de Licença Sabática

Pedro Teixeira

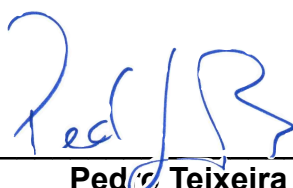
Relativamente ao período de licença sabática pelo período de 6 meses realizado a partir de 1 de Janeiro de 2016, a fim de realizar trabalhos incompatíveis com a manutenção da atividade docente habitual, descrevo de seguida o grau de consecução dos objetivos, tal como descritos no Programa de Trabalhos.

*1. Escrita de um **livro de distribuição nacional**, a publicar pela Fundação Francisco Manuel dos Santos (FFMS), com o título “Os Hábitos dos Portugueses”.*

- Foi iniciada a escrita deste livro durante o período de licença, que resultou na produção de vários capítulos. Contudo, em maio de 2016 fui convidado para assumir a direção de um Programa de Saúde Prioritário da Direção-Geral de Saúde – o Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física – tendo aceite. A natureza desse trabalho colocou a partir desse momento múltiplos constrangimentos à prossecução de várias tarefas académicas e científicas, incluindo a finalização deste livro. Em dezembro de 2017 foi decidido com a FFMS interromper o contrato entretanto assumido, podendo o mesmo ser reatado quando existirem condições para tal.

*2. Escrita, como primeiro autor, de um **artigo de consenso internacional** para a produção de uma taxonomia de técnicas de modificação comportamental derivadas de uma popular teoria de motivação humana, aplicada aos comportamentos de saúde.*

- Embora este projeto tenha sofrido dos mesmos constrangimentos citados em cima foi possível, recentemente, finalizar uma primeira versão do artigo, que se encontra em processo de revisão (em anexo).



---

**Pedro Teixeira**  
Professor Catedrático  
17/12/2018

Classification of Techniques Used in Self-Determination Theory-Based Change Interventions  
in Health Contexts: An Expert Consensus Study

Pedro J. Teixeira

University of Lisbon

Marta M. Marques

University College London

Marlene N. Silva

University of Lisbon

Jennifer Brunet

University of Ottawa

Joan Duda

University of Birmingham

Leen Haerens

Ghent University

Jennifer La Guardia

University of California, Santa Barbara

Magnus Lindwall

University of Gothenburg

Chris Lonsdale

Australian Catholic University

David Markland

Bangor University

Susan Michie

University College London

Arlen C. Moller

Illinois Institute of Technology

Nikos Ntoumanis

Curtin University

Heather Patrick

Envolve PeopleCare

Johnmarshall Reeve

Korea University

Richard M. Ryan



University of Rochester

Simon Sebire

University of Bristol

Martyn Standage

University of Bath

Maarten Vansteenkiste

Ghent University

Netta Weinstein

Cardiff University

Karin Weman-Josefsson

Halmstad University

Geoffrey C. Williams

University of Rochester

Martin S. Hagger

Curtin University and University of Jyväskylä

#### Author Note

Pedro J. Teixeira, PANO-SR, CIPER, Faculty of Human Kinetics, University of Lisbon; Marta M. Marques, Centre for Behavior Change, University College London, Trinity College Dublin, and PANO-SR CIPER, FMH-UL; Marlene N. Silva, PANO-SR, CIPER, Faculty of Human Kinetics, University of Lisbon; Jennifer Brunet, School of Human Kinetics, University of Ottawa; Joan Duda, School of Sport, Exercise, and Rehabilitation Sciences, University of Birmingham; Leen Haerens, Department of Movement and Sports Sciences, Ghent University; Jennifer La Guardia, Counseling & Psychological Services, University of California, Santa Barbara; Magnus Lindwall, Department of Psychology, University of Gothenburg; Chris Lonsdale, Institute for Positive Psychology and Education, Australian Catholic University; David Markland, School of Sport, Health and Exercise Sciences, Bangor University; Susan Michie, Centre for Behavior Change, University College London; Arlen C. Moller, Department of Psychology, Illinois Institute of Technology; Nikos Ntoumanis, Health Psychology and Behavioral Medicine Research Group, School of Psychology, Curtin University; Heather Patrick, Envolve PeopleCare; Johnmarshall Reeve, Department of Education, Korea University; Richard M. Ryan, Institute for Positive Psychology and Education, Australian Catholic University, and Department of Clinical and Social Sciences in Psychology, University of Rochester; Simon Sebire, School for Policy Studies, University of

Bristol; Martyn Standage, Department for Health, University of Bath; Maarten Vansteenkiste, Department of Developmental, Personality and Social Psychology, Ghent University; Netta Weinstein, School of Psychology, Cardiff University; Karin Weman-Josefsson, Center of Research on Welfare, Health and Sport, Halmstad University; Geoffrey C. Williams, University of Rochester Medical Center, University of Rochester; Martin S. Hagger, Health Psychology and Behavioral Medicine Research Group, School of Psychology, Curtin University, and Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä.

Martin Hagger's contribution was supported by a Finnish Distinguished Professor (FiDiPro) award from Business Finland (grant # 1801/31/2105). Marta Marques' contribution was funded by the Marie-Sklodowska-Curie (EDGE) Fellowship programme (grant agreement No. 713567).

Correspondence regarding this article should be addressed to Martin S. Hagger, Health Psychology and Behavioral Medicine Research Group, School of Psychology, Faculty of Health Sciences, Curtin University, GPO Box U1987, Perth, WA 6845, Australia, email: [martin.hagger@curtin.edu.au](mailto:martin.hagger@curtin.edu.au)

### **Abstract**

While self-determination theory-based interventions have been effective changing health behavior, the unique components (e.g. techniques) of these interventions have not been isolated. The absence of a classification of intervention components from the theory hinders intervention description and identification of the components responsible for behavior change. The present study aimed to develop a classification system to specify the unique techniques that comprise self-determination theory interventions. Satisfaction of psychological needs was adopted as a key organizing principle. Candidate techniques were identified through literature review of self-determination theory interventions and expert nomination. Formal descriptions and associations with the most closely-related autonomy, competence, and relatedness psychological need satisfaction constructs were provided by the study team. The resulting list of techniques was subjected to three expert-consensus rounds in which participating experts (N=18) judged each technique for precision in identity and description, links with theoretical components, and redundancy, essentiality, and uniqueness. Based on the consensus rounds, a final classification of 21 motivation and behavior change techniques (MBCTs) was produced. Redundancies of the final MBCTs against techniques from previous taxonomies of behavior change techniques was also checked. This classification system is the first formal attempt to systematize self-determination theory intervention techniques. We expect it will enhance consistency in descriptions of, and facilitate better synthesis of evidence for, self-determination theory-based interventions in health contexts. We also expect it to guide research on the candidate mediators of interventions based on the theory, and inform future efforts to identify, describe, and classify theory-based intervention components.

**Keywords.** Autonomous motivation; Controlled motivation; Behavior change technique classification; Intrinsic motivation

## Classification of Techniques Used in Self-Determination Theory-Based Change Interventions in Health Contexts: An Expert Consensus Study

Chronic non-communicable diseases and conditions such as cancer, cardiovascular disease, obesity and diabetes contribute to a large proportion of population morbidity and mortality worldwide, and also account for a substantive proportion of healthcare costs (Ford, Zhao, Tsai, & Li, 2011; OSBBR, 2016). In response, national departments of health and healthcare organizations have advocated prevention through promotion of health-related behaviors such as physical activity participation, healthy eating, smoking cessation, and reduction in alcohol consumption (Dunton, Cousineau, & Reynolds, 2010). Efforts to promote large-scale behavior change, however, represents a considerable challenge to public health (Kelly & Barker, 2016), particularly as population-level participation in health-promoting behaviors is insufficient to confer health benefits (Hallal et al., 2012; Katz & Meller, 2014).

Researchers in behavioral science contend that successful behavior change needs to be based on a fundamental understanding of human behavior and, in particular, on behavioral and motivational theory (Glanz & Bishop, 2010; Leventhal, Weinman, Leventhal, & Phillips, 2008; Rothman et al., 2015). Theories detail the potential causal relations among psychological antecedents and behavioral engagement, and the processes and mechanisms involved, and provide researchers with a means to pose hypotheses with respect to those mechanisms and confirm or reject them against observation (Sheeran, Klein, & Rothman, 2017). Identifying the key psychological factors involved in behavior and behavior change, and understand their precise role in relation to different target behaviors, populations, and settings, are critical steps in research in health behavior promotion to. Research applying theories in the fields of social cognition and motivation has produced a substantive body of formative evidence identifying the psychological and motivational factors associated with participation in health-related behavior (Conner & Norman, 2015). Furthermore, such research has also provided detail on the mechanisms by which these factors may impact health behavior (e.g., Hagger, Chan,

Protoyerou, & Chatzisarantis, 2016; McEachan et al., 2016). It is also assumed that these factors are modifiable and can be changed (French et al., 2012; Massey, Decety, Wisner, & Wakschlag, 2017), and evoking change in the factors is assumed to result in a concomitant change in behavior. Experimental evidence using psychological techniques aimed at manipulating the theoretical factors has provided evidence to support these predictions (e.g., Albarracín et al., 2005; Sheeran et al., 2016; Steinmetz, Knappstein, Ajzen, Schmidt, & Kabst, 2016; Webb & Sheeran, 2006). Such evidence provides a useful basis for the development of maximally efficient and effective behavior change interventions that may be translated and upscaled to populations where behavior change is needed (Gourlan et al., 2016; Sheeran et al., 2017).

While theory-based intervention studies are important in the advancement of effective behavior change interventions, research reports frequently provide less than optimal accounts of the targeted theoretical constructs, fail to adequately adopt and apply theory, and neglect to provide clear explanations of how intervention techniques and methods map on the specific constructs and mechanisms proposed by the theory adopted (Michie et al., 2016; Prestwich, Webb, & Conner, 2015; Webb, Sniehotta, & Michie, 2010). Such limitations create problems for the interpretation of findings from research on behavior change interventions, particularly how the intervention works in evoking a change in behavior, and present challenges to ascertaining whether the intervention is generalizable.

An important contributing factor to these problems arises from a lack of a common terminology and conceptualization of the individual techniques adopted in interventions purported to influence behavior by changing specific theoretical constructs. Consequently, researchers have developed taxonomies based on systematic analyses of interventions and rigorous coding schemes to identify the unique techniques used in behavioral interventions. They are commonly referred to as *behavior change techniques* and often described as the ‘active ingredients’ of interventions (Michie et al., 2013). Taxonomies provide the basis for

researchers to improve the description of intervention content, with potential benefits for improving their effectiveness while also facilitating the replication and synthesis of research findings, and improve translation to real life applications (Kok et al., 2016; Michie, Carey, et al., 2017; Michie et al., 2013). In addition, clearer specification of the links between behavior change techniques and related theory-based mechanisms allows researchers to better test how and when these are operate in behavior change contexts, which may, in turn, contribute to theory development. For example, Kok et al. content (2016) suggest that the identification and selection of intervention techniques should be informed by behavior change theories, and consider the mechanisms by which they affect behavior and the associated parameters for effectiveness.

One consideration in the use of theory in health behavior change research is whether to base the intervention on a single theory or focus on multiple theories. Evidence seems to favour single-theory approaches, but data is limited (Gourlan et al., 2016; Prestwich et al., 2014). Compared with multiple-theory or other pragmatic approaches, basing interventions on a single theory promotes internal coherence and reduces meta-theoretical constraints, makes identification of key mediators easier, enables clearer specification of causal links between intervention techniques, mediators, and behavioral targets, and facilitates links between theory components as they share common principles and assumptions. This can be contrasted with a multi-theory or integrated approach (e.g., de Vries, Mesters, van de Steeg, & Honing, 2005; Gibbons, Houlihan, & Gerrard, 2009; Hagger, 2009; Montaña & Kasprzyk, 2015). Such an approach focuses on gaining maximum comprehensiveness by drawing constructs and mechanisms from multiple approaches that may address ‘gaps’ in single theories, as well as minimizing redundancy by eliminating constructs and mechanisms with identical or substantively overlapping content. Such integrative approaches need to have clear theoretical basis for integration, rather than arbitrary or superficial linkages, and a sufficient evidence base testing the hypotheses of integration.

### **Self-Determination Theory and Behavior Change**

A theory that has received considerable attention in the field of health behavior change is self-determination theory (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017). Self-determination theory is a organismic theory of human motivation that has been tested in multiple settings including health behaviors such as physical activity, diet, and smoking (Ryan & Deci, 2017). While there has been some previous research aimed at specifying and defining the content of self-determination theory-based interventions in education contexts (Reeve & Jang, 2006; Su & Reeve, 2011), with a few notable exceptions, have been few attempts to develop a comprehensive, systematic description of the components of interventions based on the theory, especially in the health domain (Gillison, Rouse, Standage, Sebire, & Ryan, 2018; Ryan, Patrick, Deci, & Williams, 2008). Moreover, considerable variability exists in how the theory is currently applied and tested in health behavior settings (Silva, Marques, & Teixeira, 2014).

Self-determination theory is relatively unique among theories of motivation due to its focus on the quality, rather than quantity, of motivation. The theory also adopts an organismic, needs-based approach which contrasts with the predominantly social cognitive approach adopted by social cognitive theories commonly applied to predict and change behavior (Michie, West, Campbell, Brown, & Gainforth, 2014). The contrasting perspectives has meant that, with a few notable exceptions (Hagger & Chatzisarantis, 2009, 2016), there have been relatively few explicit links made between the techniques and mechanisms proposed in self-determination theory and social cognitive theories. A likely consequence of this is that techniques of interventions based on self-determination theory have not been incorporated in existing taxonomies of behavior change techniques. For example, an inspection of Michie et al.'s (2013) behavior change technique taxonomy, version 1 (BCTTv1) indicates that it does not encompass constructs and mechanisms from self-determination theory. Analogously, Ryan, Patrick, Deci, and Williams' (2008) contend that there is a need to "more clearly elucidate the active components" and "the types of practitioner care that facilitate effective change" (p. 5).

The relative dearth of research on the components of self-determination theory interventions in health contexts, and the stated need to do so, provide impetus for a systematic investigation aimed at specifying the content of interventions based on theory.

Central to self-determination theory is the distinction between self-determined or *autonomous*, and non-self determined or *controlled* forms of motivation (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017). These motivational subtypes are defined by the degree to which actions or goals are fully self-endorsed by the individual. Autonomous motivation reflects self-endorsed reasons for engaging in a behavior or pursuing a particular goal. Individuals acting for autonomous reasons experience their actions as freely chosen and consistent with their genuine sense of self, and feel that they are the origin of their actions (Ryan & Deci, 2006). In contrast, controlled motivation reflects reasons for acting that are not self-endorsed. Individuals citing controlled reasons for action view their behavior as originating outside their self and feel that their actions are controlled by other contingencies (Sheldon & Elliot, 1998; Sheldon et al., 2004). The motivational context in which individuals act may have important implications for the type of motivation individuals' experience. For example, individuals acting in contexts where they are given opportunities to make self-endorsed choices, and are provided with responsibility and ownership over their actions, are more likely to be autonomously motivated toward their actions (Deci, Eghrari, Patrick, & Leone, 1994). In contrast, controlled motivation often arises when individuals act under coercion, demands or threats, including self-imposed pressures (e.g. guilt, feeling one *must* do something) or perceived threats to one's self-esteem. A large body of research has consistently found that more autonomous forms of motivation are associated with more adaptive behavioral and psychological outcomes (Hagger & Chatzisarantis, 2015; Ng et al., 2012; Teixeira, Carraca, Markland, Silva, & Ryan, 2012). Importantly, self-determination theory proposes that autonomous action is more likely to be maintained as actions are 'self-reinforced' because they are perceived as self-endorsed and congruent with personally-relevant values (Deci & Ryan, 2000).



Self-determination theory is an organismic, needs-based theory (Ryan & Deci, 2017). A central premise of the theory is that the type of motivation experienced by individuals when acting is ultimately determined by the extent to which individuals view their actions and goals to be consistent with, and service, three basic psychological needs – autonomy, competence, and relatedness. The satisfaction of all three needs is considered fundamental for optimal functioning (Hagger, Chatzisarantis, & Harris, 2006; Sheldon & Gunz, 2009). The need for autonomy reflects the need for individuals to experience actions as freely chosen and self-endorsed, and that they have ownership and responsibility over their actions. The need for competence reflects the need to master tasks and experience personal agency over their actions. The need for relatedness reflects the extent to which an individual feels accepted and respected as a person, and feels a sense of connectedness and reciprocal concern with important others (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017). Large-scale research has supported the primacy of the needs of autonomy, competence, and relatedness above other candidate needs (Sheldon, Elliot, Kim, & Kasser, 2001), although for alternative perspectives see González-Cutre, Sicilia, Sierra, Ferriz, and Hagger (2016) and Martela and Ryan (2016). In addition, satisfaction of the needs have been shown to mediate effects of motivation on behavioral persistence in multiple contexts including health behavior (Ng et al., 2012). Analogously, the frustration or thwarting of psychological needs has also been shown to lead to controlled forms of motivation, reduced psychological wellbeing, and reduced persistence on tasks (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, & Thøgersen-Ntoumani, 2011; Silva et al., 2014; Vansteenkiste & Ryan, 2013).

### **Psychological Need Satisfaction as a Key Mechanism in Self-Determination Theory**

Self-determination theory also outlines the processes by which different forms of motivation are developed (Deci et al., 1994; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017). The content of messages provided to actors by social agents, or other means of communication in their social environment, is predicted to have a pervasive effect on the quality of motivation actors experience toward tasks and behaviors (Reeve & Jang, 2006). Specifically, the

motivational context or ‘climate’ engendered by these messages play a key role in determining whether actors experience their actions as autonomous and need-satisfying, or controlled or need-thwarting. In health contexts, social agents may be persons in positions of authority or influence such as health practitioners, teachers, coaches, and parents, but may also be influential individuals in the actor social environment such as peers and colleagues. In addition, a motivation climate can also result from the content and presentation style of text-based messages that communicate health information, such as leaflets, websites, text messages, and smartphone ‘apps’. If the motivational climate supports the satisfaction of actors’ psychological needs, then the actors are likely to experience their actions as autonomously motivated and concomitant adaptive consequences such as adoption and maintenance of health behaviors. In contrast, a climate that does not support, or actively frustrates, satisfaction of actors’ psychological needs likely undermines autonomous motivation, which may lead to maladaptive outcomes and behavioral desistence. The messages of social agents or other communication mediums that foster a motivational climate form the basis of self-determination theory interventions.

Although self-determination theory considers other influences on motivation and behaviour (e.g. personality differences), satisfaction of the three basic psychological needs is the primary mechanism by which the content of self-determination theory interventions affect quality of motivation and behavior change. Satisfaction of the needs for autonomy, competence, and relatedness are, therefore, considered key mediators of the self-determination theory based interventions on behavior and other salient outcomes. The extent to which needs are satisfied determines the form of motivation individuals will experience with respect to behaviors in the social environment, and the extent to which they experience adaptive outcomes. These key sets of relations have been applied to health behaviors. For example, Ryan et al. (2008) proposed a basic process model linking motivational climate and other dispositional influences on health behavior participation and associated mental and physical

health outcomes through the key mediating factors from self-determination theory. An adapted form of this model is presented in Figure 1. In the model, an autonomy-supportive or controlling motivational climate determines whether actors' basic psychological needs for autonomy, competence or relatedness are satisfied or frustrated (path 1, Figure 1). The extent to which needs are supported or frustrated will determine the type of motivation experience toward health behaviors (path 2, Figure 1), and determines the extent to which the individual engages in, and persists with, health-related behaviors (path 3, Figure 1). The experience of actions as autonomous or controlled will also determine whether an individual experiences adaptive emotional outcomes and overall levels of satisfaction (path 4, Figure 1). Finally, extent of participation in health behaviors will determine the extent to which individuals experience adaptive or maladaptive mental (path 5a, Figure 1) and physical (path 5b, Figure 1) health-related outcomes.

Evidence testing self-determination theory has demonstrated relations between model components, including relations between interventions adopting need-supportive strategies and need satisfaction, and between these interventions and behavioral and health-related outcomes (Ng et al., 2012; Su & Reeve, 2011). There is also evidence supporting interventions' effects on behavior through need satisfaction and autonomous motivation, but tests of these mediating effects, by comparison, are less prevalent in the literature (Chatzisarantis & Hagger, 2009; Ng et al., 2012). Certainly, with weight of the current evidence suggest a need for more research examining the key mediating processes and, in particular, identification of which need satisfaction constructs are most effective. This is a clear avenue for future research.

### **Specifying Techniques of Self-Determination Theory Interventions**

As with many behavior change interventions based on particular approaches or theories, self-determination theory interventions are recognized as comprising multiple techniques. In the case of self-determination theory, these strategies can be specific behaviors of social agents in the actors' social environment, or content of communications to actors via appropriate

means of delivery (e.g., print media, online), that promote an autonomy-supportive motivational climate. There have been previous attempts at cataloguing these techniques. A leading approach has been developed in the field of education research, arising from the development of autonomy supportive training programs aimed at providing teachers with necessary skills and techniques to foster students' autonomous motivation in classroom contexts (e.g., Cheon & Reeve, 2013; Cheon, Reeve, & Moon, 2012; Reeve & Jang, 2006; Reeve et al., 2014). For example, Reeve and colleagues identified multiple behaviors and instruction content of teachers and classified each according to whether they were autonomy supportive or controlling. Behaviors and instructions classified as autonomy-supportive were: time spent listening, asking what student want, time allowing student to work in their own way, time students spent talking, seating arrangements, providing rationales, praising students as informational feedback, offering encouragements, offering hints, being responsive to student-generated questions, and using perspective-taking statements. Instructional behaviors considered controlling were: time teacher talking, time holding/monopolizing learning materials, exhibiting solutions/answers, uttering solutions/answers, uttering directives/commands, making "should" or "ought to" statements, asking controlling questions, stating deadlines, using praise as a contingent reward, and criticizing students. The descriptions have typically been utilized as a basis for programs to train teachers in being more autonomy supportive, and avoiding adopting controlling contingencies, with the goal of promoting autonomous motivation in class and, over time, better engagement and attainment in class. The identified techniques have also been used in observational checklists to assess teachers' use of autonomy supportive strategies in class, and to assess changes toward use of more autonomy supportive strategies after delivery of autonomy support training programs. This approach has also been used in other studies in education contexts to describe autonomy supportive intervention content and guide development of future intervention based on self-determination

theory (e.g., Aelterman, Vansteenkiste, Van den Berghe, De Meyer, & Haerens, 2014; McLachlan & Hagger, 2010).

The research in education illustrates that self-determination theory interventions comprise multiple techniques. However, despite the tacit knowledge derived from this research, there have been few formal attempts to catalogue and differentiate between different techniques based on self-determination theory. Research on autonomy support interventions, have almost exclusively treated self-determination theory interventions as ‘single-component’ interventions and tested their efficacy in single-arm controlled designs (e.g., Chatzisarantis & Hagger, 2009; Fortier, Duda, Guerin, & Teixeira, 2012; Silva et al., 2010; Williams et al., 2006). This represents a considerable gap in the literature and one that is likely hindering progress in research examining the efficacy of behavior change interventions in multiple contexts, including health behaviors.

The lack of a formal system to distinguish between techniques of self-determination theory interventions represents a barrier to the development of intervention or experimental research adopting factorial designs that permit evaluation of the effectiveness of specific intervention techniques on health behavior change. Factorial designs enable researchers to evaluate the effects of individual techniques, or set of related components, on outcomes through the allocation of participants to conditions where they receive individual intervention techniques alone. The intervention condition is then compared to a control or comparison condition in which the component is absent. Isolating intervention components this way enables researchers test the unique and interactive effects of specific techniques, and make decisions on whether the components’ effects are additive or synergistic. The lack of research adopting factorial designs also presents a problem for research syntheses seeking to evaluate the effectiveness of interventions based on the theory on particular behaviors. For example, systematic reviews and meta-analyses examining effects of self-determination theory interventions have either had to confine their analysis to omnibus tests of intervention effects

(Ng et al., 2012), independent of particular components, or develop their own coding scheme based on the authors' evaluation and classification of the separate components (Gillison et al., 2018). These limitations outline the imperative of a formal means to identify and classify techniques from intervention based on self-determination theory.

It is important to note that the research literature is not entirely devoid of research adopting factorial designs to examine effects of individual components of self-determination theory interventions on outcomes and behavior. For example, experimental research has demonstrated the unique and interactive effects of three techniques of autonomy-support, namely, provision of choice, specifying a meaningful rationale, and acknowledging conflict on behavior in a laboratory context (Deci et al., 1994). Similarly, previous studies have demonstrated the effectiveness of choice provision on intrinsic motivation, the prototypical form of autonomous motivation, and persistence on tasks (Patall, Cooper, & Robinson, 2008). Taken together, this research provides some indication that individual techniques based on self-determination theory can be isolated and are effective in promoting behavioral engagement and adaptive outcomes. These analyses notwithstanding, the lack of a systematic means to classify multiple techniques of need-supportive interventions from presents a considerable challenge to testing the unique and interactive effects of single self-determination theory components using factorial designs.

### **The Present Study**

The purpose of the present study is to fill this gap by specifying - identifying, defining, and classifying, the individual techniques of need-supportive interventions based on self-determination theory to form the first classification system of the techniques comprising self-determination theory interventions in health behavior contexts. We will adopt a rigorous iterative expert-consensus approach similar to that used to develop taxonomies of behavior change techniques in previous research (Kok et al., 2016; Michie, Ashford, et al., 2011; Michie, Hyder, Walia, & West, 2011; Michie et al., 2013). However, the approach will also be

driven by theory; the classification system will be organized according to links between the techniques and the psychological mediators stipulated in our SDT proposed process model (see Figure 1; Hagger & Chatzisarantis, 2015; Ryan et al., 2008). Specifically, intervention techniques are hypothesized to exert their effects on behavior and associated outcomes through changes in psychological need satisfaction, and autonomous and controlled forms of motivation. As a consequence, we refer to the techniques identified in the current analysis as motivation and behavior change techniques (MBCTs). The development of this classification system<sup>1</sup> should be viewed as a first step in an ongoing, iterative process, progressively informed by empirical investigation of the effects of MBCTs on behavioral outcomes mediated by the key factors derived from self-determination theory, namely, satisfaction of the needs for autonomy, competence, and relatedness.

### Method

Our list of unique MBCTs based on self-determination theory was developed using an iterative five-step process using expert consensus, similar to the process adopted used to develop previous taxonomies of behavior techniques (e.g., Michie, Ashford, et al., 2011; Michie, Hyder, et al., 2011; Michie et al., 2013). Based on previous definitions of intervention techniques from Michie et al.'s (2013) BCTTv1 and from a recent list of motivational interviewing techniques (Hardcastle, Fortier, Blake, & Hagger, 2017), a MBCT was defined as a “distinct, observable and replicable component of an intervention, designed to influence a person’s behavior directly or indirectly by impacting the person’s perceptions of autonomy, relatedness, and/or competence in relation to a particular behavior or group of related

---

<sup>1</sup>We refer to a *classification system* rather than *taxonomy* as our proposed list of MBCTs is not expressed in a taxonomic structure, i.e. a hierarchical relationship in which lower level entities have only one type of relationship with a higher-order entity. While we establish expert consensus- and theory-derived links between MBCTs and basic psychological needs, this is not expressed hierarchically. We also do not rule out the possibility of each MBCT impacting multiple psychological needs. The MBCT classification system may form the first step in the development of an ontological structure, in which multiple relationships between multiple entities can be established based on the level of confidence on their uniqueness from theory and statistical modelling.

behaviors”. In this definition, the person refers to the individual or group whose behavior is to be changed (e.g., a client, patient or intervention participant).

## **Participants**

Participants in the consensus-procedure were international leading researchers in self-determination theory (N = 18, 11 male, 7 female) with expertise in designing and conducting behavior-change interventions based on the theory in the health domain. Participants were identified from the network of self-determination theory researchers ([www.selfdeterminationtheory.org](http://www.selfdeterminationtheory.org)) and recruited by email. Fifteen were psychologists, two were exercise specialists, and one was a medical doctor. Participants were based in the United Kingdom (n = 5), United States (n = 5), Australia (n = 2), Belgium (n = 2), Sweden (n = 2), Canada (n = 1), and South Korea (n = 1). The core study team members (MSH, MM, MNS, and PJT) developed the first list of techniques, and were responsible for the feedback, discussion and refinement of the MBCTs. Their collective expertise is in social psychology, behavioral science, and exercise and nutrition sciences, with specific expertise in self-determination theory.

## **Procedure**

**Step 1: Development of the first list of MBCTs.** The study team members generated an initial ‘long list’ of distinct MBCTs used in self-determination theory based approaches to behavior change, derived from a content analysis of published interventions and research articles adopting the theory (e.g., Chatzisarantis & Hagger, 2009; Deci et al., 1994; Haerens et al., 2013; McLachlan & Hagger, 2010; Patrick, Resnicow, Teixeira, & Williams, 2013; Su & Reeve, 2011)<sup>2</sup>. Detailed definitions were formulated for each MBCT, based on the descriptions provided in the published intervention reports and key literature. As in previous taxonomies of behavior change techniques (e.g., Michie, Ashford, et al., 2011; Michie, Hyder, et al., 2011; Michie et al., 2013), wording of the definitions had to include active verbs. These were

---

<sup>2</sup>References of all included studies are available as an online supplement: <https://osf.io/ytfbq/>



discussed between the study team members until majority agreement was achieved. The same authors grouped these techniques into the self-determination theory based mechanisms of action – autonomy, competence, and relatedness supportive needs.

**Step 2: Consensus exercise – Round 1.** Eight experts were asked to provide written comments on the initial list of MBCTs from Step 1, regarding the clarity and content of each label and definition, as well as detail any MBCTs missing<sup>3</sup>.

**Step 3: Consensus exercise – Round 2.** Based on experts' comments and on further discussion among the study team members (MSH, MM, MNS, and PJT), the initial list of MBCTs was refined. In addition, comments from this first round contributed to the decision of doing a second round with an additional pool of experts.

In this round, 18 self-determination theory experts, including the 8 experts from round 1, were asked to respond to a maximum of 8 questions about each MBCT (i.e., 24 sets of 8 questions) through an online questionnaire, using online surveys controlled by the Qualtrics<sup>TM</sup> software. The task was divided in two parts. In the first part, experts were asked to rate the sensitivity of each MBCT, by rating the link between each MBCT and each of the three psychological needs – autonomy, relatedness and competence, starting with the Need hypothesized to be more closely targeted by the MBCT, using a 5-point scale (1 = “definitely no”, 2 = “probably no”, 3 = “uncertain/don’t know”, 4 = “probably yes”, 5 = “definitely yes”) (questions 1 to 3). Participants were also asked about the essentiality of each MBCT in a self-determination theory based health intervention (Question 4, coded 1 = “essential”, 2 = “important but not essential”, 3 = “not important”, 4 = “uncertain/don’t know”). In the second part, experts were asked to assess the specificity of each MBCT by assessing its uniqueness in relation to any other MBCTs listed (Question 5, coded 1 = “sufficiently unique”, 2 = “overlapping considerably”, 3 = “uncertain/don’t know”). If participants responded ‘overlapping considerably’, they were asked to indicate with which other technique(s) that

---

<sup>3</sup>Guidelines provided to the experts are available as an online supplement: <https://osf.io/f42pe/>

MBCT overlapped with (Question 6), and what changes could be done to reduce it (Question 7). Finally, all participants were asked (Question 8) if they wanted to make any other comments to each MBCT (e.g. suggest changes to Label, Definition, or Function). This was an optional, open-ended response format.

Participants were informed about the expected task completion time, and that they could interrupt at any point, preferably after a set of related questions (i.e., an MBCT). They were also asked to familiarize themselves with the full list of MBCTs – label, definition, and function –, before starting the task. Follow-up reminders were sent to experts after 10 days, and all responses were submitted within 2 weeks.

To avoid confusion during the consensus exercise, experts were further informed that (1) when rating the MBCT-need link, each link should be considered separately, irrespective of whether other Needs are targeted by the same MBCT; (2) each MBCT should be considered on its own, even if rarely used in isolation in a self-determination theory based intervention; (3) when rating the uniqueness of each MBCT, potential interactions between these techniques should not be considered; (4) by presenting each need separately, we are not assuming that the effect of any MBCT on a given need is independent of other needs.

For questions 1 to 5, frequencies and modes of responses were calculated for each MBCT. Each MBCT was marked as requiring further consideration, if at least one-quarter (25%) of the participants considered:

- (1) The technique did not target the need theoretically hypothesized to be more closely linked to the MBCT, by responding ‘definitely no’, ‘probably no’ or ‘uncertain’ to question 1;
- (2) At least one of the other two needs to be strongly targeted by the MBCT, by responding ‘definitely yes’ to questions 2 or 3;
- (3) The technique “not to be important” in a self-determination theory based health intervention (question 4)

(4) The technique was considered to overlap considerably with other MBCTs (question 5).

**Step 4: Discussion and feedback from team members.** The same four expert authors (MSH, MM, MNS, and PJT) refined the list of MBCTs, based on the results from the second round of the Consensus exercise. For MBCTs rated as 1) not important in the context of a self-determination theory based intervention (question 4), or 2) overlapping considerable with other MBCTs (question 5), the team discussed their removal or rewording until majority agreement was achieved. All labels, definitions and functions were revised for comprehensiveness, based on the expert's suggestions provided in question 8.

**Step 5: Consensus exercise – Round 3.** The same 18 experts were asked an additional set of questions about the MBCTs that required further consideration from previous round; and asked to do a finer-grained linguistic review of a group of MBCTs for clarity. In addition, for any MBCTs added to the list, experts were asked the same set of questions as in Round 2.

For all MBCTs where a consensus on its specificity was not reached, experts were asked to rate how confident they were that each MBCT was specific to each of the three psychological needs – Autonomy, Relatedness and Competence, taking into consideration the function of the need (question 1). Participants could select from: 1 = “Confident that it is largely specific to the [basic psychological need], 2 = “Uncertain/don’t know”, 3 = “Confident that it is not specific. It also targets [alternate basic psychological need] to a large extent”, 4 = “Confident that it is not specific. It also targets [alternate basic psychological need] to a large extent”, 5 = “Confident that it is not specific. It also targets [alternate basic psychological need] and [alternate basic psychological need] to a large extent”. If participants responded 2, they were asked to provide suggestions to rephrase the function to improve the specificity of the MBCT (question 2; open-ended question). If 3, 4, or 5 were selected, experts were asked to indicate how the MBCT targeted each of the Needs selected (i.e. the proposed Function), (question 2; open-ended question).

For all MBCTs where a consensus on its uniqueness was not reached, participants were asked how satisfied they were that the MBCT was sufficiently unique in relation to others considered to be overlapping in Round 2, to justify being listed separately (question 3; coded 1 = “sufficiently unique”, 2 = “overlapping considerably”, 3 = “uncertain/don’t know”). If participants responded “overlapping considerably”, they were asked to describe why they consider the MBCTs were overlapping, and suggest changes to the label, definition and/or function, to reduce overlap (question 4; open-ended question).

Finally, experts were presented with a group of 4 MBCTs (randomly selected), one at a time, and asked to review the label, definition and function for clarity of English language, and suggest minor changes where appropriate. This was an optional, open-ended response format.

Again, participants were informed about the expected task completion time, and that they could interrupt at any point. They were also asked to familiarize themselves with the full list of MBCTs – label, definition, and function -, before starting the task. Follow-up reminders were sent to experts after 10 days, and all responses were submitted within 3 weeks.

As in Round 3, frequencies, means and/or modes of responses were calculated for each MBCT. Each MBCT was marked as requiring further consideration, if at least one-quarter (25%) of the participants considered: (1) it was not specific to the Need theoretically hypothesized to be more closely linked to the MBCT, by responding “Confident that it is not specific. It also targets [alternate basic psychological need] to a large extent”, “Confident that it is not specific. It also targets [alternate basic psychological need] to a large extent”, “Confident that it is not specific. It also targets [alternate basic psychological need] and [alternate basic psychological need] to a large extent”, or “Uncertain/don’t know”, to question 1; (2) it was “overlapping considerably” with other MBCTs (question 3).

In addition, in both rounds 2 and 3 we used a formal measure of inter-rater reliability (Intraclass correlation coefficient – ICC) across expert's ratings on the MBCTs for their specificity, essentiality and uniqueness.

**Step 6: Revision and finalization of the MBCTs list.** Based on these ratings, and suggestions for improvement, the core team (MSH, MM, MNS, and PJT) generated a refined list of MBCTs, including amendments to the wording of definitions, labels and functions to make them more distinct from each other, and exclusion of redundant MBCTs. No further rounds were required.

**Step 7: Comparison of MBCTs and the Behavior Change Techniques Taxonomy (BCTT) v1.** The core team members compared the final list of MBCTs with the BCTTv1 (Michie et al, 2013). The aim was to identify MBCTs that could overlap with the ones presented in the BCTTv1, and in these cases, clarify the uniqueness of the MBCT.

## Results

### Initial Classification: Steps 1 and 2

The initial 'long list' of MBCTs identified by the core study team from the literature review and expert nomination identified 39 candidate techniques organized under the three psychological need satisfaction categories from self-determination theory – autonomy, competence and relatedness<sup>4</sup>. MBCTs considered to be vague, redundant, or overlapping by participating experts in round 1 of the consensus method were reformulated or removed. The revised list comprised 24 MBCTs, six for each need<sup>5</sup>. Definitions and labels were revised for clarity, and a function description was assigned to each MBCT. Function was defined as the purpose of a given MBCT, including how it targets the proposed primary mechanism of action (i.e., the corresponding need from self-determination theory). A definitions key for each

---

<sup>4</sup>The list of MBCTs for all rounds are presented as an online supplement: <https://osf.io/2vh8y>

<sup>5</sup>Changes are documented in an online supplement: <https://osf.io/2vh8y>

psychological need under which the MBCTs were classified was also developed to accompany the list of MBCTs.

### **Refining the Techniques: Steps 3 and 4**

In round 2 of the expert consensus procedure, participants were asked to rate each MBCT according to specificity (i.e., if the MBCT in question targeted the hypothesized primary need), essentiality (i.e., the importance of the MBCT to a self-determination theory based intervention), and uniqueness (i.e., whether or not each MBCT was conceptually distinct or overlapped with other MBCTs) criteria. Table 1 presents the modes and frequencies of responses from 18 experts for each criterion<sup>6</sup>.

With respect to the specificity criterion, all MBCTs were rated as sufficient in targeting the primary need, with responses ranging from “probably yes” to “definitely yes”. There were some instances where MBCTs were identified as targeting needs other than the hypothesized need. Specifically, the “facilitate autonomous goals or outcomes” (autonomy) and “support client’s initiatives and explorations around behavior change” (autonomy) MBCTs were rated as “definitely yes” by 38.9% and 44.4% of experts, respectively, as also targeting competence. In addition, the “acknowledge and accept client’s perspectives” (relatedness) and “encourage client to ask questions” (relatedness) MBCTs were both rated “definitely yes” by half of the experts as also targeting autonomy. The “ask permission to provide information or give advice” (relatedness) MBCT was rated “definitely yes” as also targeting autonomy (38.9%). In addition, a large proportion of the sample (33.3%) considered the MBCT “explore sources of support from others” (competence) to also target relatedness

With respect to essentiality, all MBCTs were considered essential or important techniques in a self-determination theory intervention. A substantive minority (27.8%) of

---

<sup>6</sup>Full results of the expert consensus survey for each MBCT are available as an online supplement: <https://osf.io/cf3n7/>

experts expressed uncertainty over the importance of the “explore means to manage and cope with pressure” (competence) MBCT.

In terms of uniqueness ratings, only six of the MBCTs were judged to be conceptually unique and free of considerable overlap with other MBCTs<sup>7</sup>. From experts’ comments and suggestions to reduce overlap, it became clear that, when answering this question, some experts were considering the interactions that occur between MBCTs in a given intervention, rather than their potential conceptual overlap (e.g., “acknowledge and accept the client’s perspectives” and “acknowledge feelings” was rated as overlapping by 55.6% of experts). In round 3, instructions for this section were improved.

ICC showed good consensus on ratings of specificity (ICC=.929, 95 CI [.873- 968]), essentiality (ICC=.784, 95 CI [.623- 902]), and uniqueness (ICC=.902, 95 CI [.823- 957]).

Based on these ratings, 1 MBCT was removed, and 2 MBCTs were added to the autonomy need category: “explore intrinsic rewards” and “encourage the person to be supportive towards others with a similar condition”. We also made changes to the wording of labels, definitions and functions. The refined classification contained 25 MBCTs, 9 classified under autonomy need category, 8 classified under the relatedness category, and 8 classified under the competence category<sup>8</sup>.

### **Finalizing the Classification: Steps 5 and 6**

In round 3 of the expert consensus procedure, experts (n = 16) were asked to rate the new two MBCTs using the same procedure as round 2<sup>9</sup>. With respect to the uniqueness criterion, the majority of the experts (68.8%) judged “encourage the person to be supportive towards others with a similar condition” MBCT to be more relevant to competence and relatedness needs rather than its original classification under the autonomy need. Both new MBCTs were judged to be conceptually unique and not overlapping with all the other MBCTs,

<sup>7</sup>Full details of overlapping MBCTs is provided in an online supplement: <https://osf.io/cf3n7/>

<sup>8</sup>A full description of changes made to the MBCTs are provided in an online supplement: <https://osf.io/2vh8y>

<sup>9</sup>Full results of the consensus procedure for round 3 are provided in an online supplement: <https://osf.io/amnr4/>

except for the overlap between “explore intrinsic rewards” and “facilitate autonomous goals or outcomes” MBCT (43.8% of experts).

In terms of specificity judgements, “acknowledge and respect perspectives” (relatedness), “ask permission to provide information or give advice” (relatedness), and “explore sources of support from others” (competence) MBCTs, were again judged by a substantive proportion of the experts (56.3%, 31.3%, 43.7%, respectively) as targeting autonomy and relatedness.

Focusing on uniqueness ratings, most MBCTs from a previous round were still judged by experts as overlapping with other MBCTs. However, the number of MBCTs with which each MBCT was judged to overlap decreased. For example, “explore life aspirations and values” was considered to overlap with four other MBCTs in round 2, while in the current round it was judged by a majority (56.3%) of experts to overlap with “facilitate autonomous goals or outcomes” MBCT alone. In addition, “show unconditional regard” and “take interest the person” were now rated conceptually unique.

ICC showed good consensus on ratings of specificity ( $ICC=.658$ , 95 CI [.334- .859]), and uniqueness ( $ICC=.955$ , 95 CI [.917- .981]).

Based on the ratings and suggestions from experts on the wording of the MBCTs, the core study team revised the list of MBCTs. For the autonomy need category, the new MBCT “encourage the person to be supportive towards others with a similar condition” was removed, and “facilitate autonomous goals or outcomes” was also removed and incorporated in the “provide choice” MBCT. The “acknowledge and respect perspectives” and “acknowledge feelings” MBCTs were combined, the “ask permission to provide information or give advice” was removed and integrated with the “use empathic listening” MBCT. The “explore sources of support from others” was reclassified from the competence need category to the relatedness category. The wording of labels, definition and functions of the MBCTs was also revised based on experts’ suggestions. The final classification of MBCTs comprises 21 MBCTs equally



distributed across the three need satisfaction categories is presented in Table 2 with formal agreed definitions of autonomy, competence, and relatedness need satisfaction presented in the accompanying Table 3<sup>10</sup>.

### **Commonalities with other taxonomies: Step 7**

The core study team matched the final list of MBCTs produced after the round 3 consensus procedure with key BCTs from BCTTv1<sup>11</sup>. Seven MBCTs could be consider as overlapping with existing BCTs, five of which are techniques hypothesized to improve competence. However, it is important to note that the definitions and functions of the MBCTs set these competence related MBCTs aside from the matched BCTs from existing taxonomies. This is because each MBCT is aligned with a theoretical component from self-determination theory integral to the process by which it is purported to act in changing behavior. Specifically, each MBCT is defined in terms of the psychological need expected to mediate its effect on behavior change, while behavior change techniques from other taxonomies (e.g., BCTTv1; Michie et al., 2013) make no such links. It is also important to note that the MBCTs are also proposed to evoke change in motivation as well as behavior, while techniques from BCTTv1 are exclusively defined in terms of behavior change.

### **Discussion**

Self-determination theory is a broad, universal theory of human motivation focusing on the quality of motivation that drives engagement in, and maintenance of, behavior (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017). Central to the theory is the construct of autonomous motivation, which reflects self-endorsed reasons for action and has been consistently related to adoption and maintenance of behavior (Fortier et al., 2012; Ng et al., 2012; Su & Reeve, 2011). The theory has been extensively applied in health behavior change interventions, with support for autonomy identified as the key strategy that leads to changes in autonomous motivation

---

<sup>10</sup>Illustrative examples of each MBCT are provided in an online supplement: TBA

<sup>11</sup>Full results of the matching exercise are provided in an online supplement: <https://osf.io/8jtm3/>

toward the target health behavior, and concomitant change in the health behavior (Hagger & Chatzisarantis, 2015; Ng et al., 2012; Teixeira et al., 2012). However, there have been indications that need support interventions comprise multiple techniques and while previous research has sought to isolate them (Deci et al., 1994; Gillison et al., 2018; Reeve & Jang, 2006), there has been no formal attempt to identify the specific techniques that comprise need support interventions, and interventions based on self-determination theory more broadly, using an expert consensus approach. Following research on taxonomies aimed at developing a common system of terminology and classification for the ‘active’ components of behavior change interventions (Michie, Ashford, et al., 2011; Michie, Hyder, et al., 2011; Michie et al., 2013), the current research aimed to identify, define, and classify the unique techniques employed in behavior change interventions based on self-determination theory. This work will extend knowledge on behavior change interventions based on the theory by providing a common set of terms and definitions for the identified techniques, and providing clear links between the techniques and the theoretical components they are purported to change. Consistent with the focus of self-determination theory on changing motivation as well as behavior, techniques were labelled motivation and behavior change techniques (MBCTs).

We used an iterative expert consensus procedure to identify, define, and classify techniques used in health behavior change interventions based on self-determination theory consistent with methods used elsewhere (Hollands et al., 2017; Michie et al., 2005; Michie et al., 2013). The procedure involved production of an initial ‘long list’ of candidate techniques identified in a review of the literature on self-determination theory interventions and through expert nomination. The long list involved generating initial descriptions of each MBCT and, critically, establishing links between the MBCTs and the basic psychological need constructs of autonomy, competence, and relatedness, through which the techniques were purported to act in changing behavior. This was followed by three consensus rounds in which participating experts judged the precision of the MBCTs and descriptions, links with the theoretical

components, redundancy across techniques, their essentiality, and uniqueness. Based on consensus and feedback provided by the experts, the core team produced the final classification of MBCTs. In a final step, redundancies of the final set of MBCTs against techniques from the BCTTv1 (Michie et al., 2013), the most frequently-used existing taxonomy, were checked. The process yielded a classification of 21 techniques, which included definitions and functions classified according to the autonomy, competence, and relatedness psychological need satisfaction constructs. Key modifications to the initial list made during the iterative consensus procedure included removal of redundant or inappropriate techniques, resolving overlaps through deletion or merging techniques, and reallocating techniques so that they were aligned with the closest-matching need satisfaction construct. A key output of the current research is the set of descriptions of the techniques and their classification presented in Table 2. In addition, the process of modification of the classification system across the consensus rounds were recorded in detail and provided as supplemental materials.

The present research represents a step forward in specifying the unique components of health behavior change interventions based on self-determination theory. A key feature of the taxonomy is the development of labels, descriptions, and function for the included MBCTs. We expect the definitions will provide future researchers and interventionists with a common terminology to refer to the content of self-determination theory-based interventions. In turn, this will minimize variability and increase precision in future descriptions of intervention content, and facilitate comparisons in content across interventions, a primary goal of classifications systems (Hollands et al., 2017; Michie, Ashford, et al., 2011; Michie, Hyder, et al., 2011; Michie et al., 2013). We expect the increased capacity to directly compare intervention content will improve syntheses of evidence across self-determination theory-based interventions, which has been hitherto hindered by a lack of consensus in means to describe and characterize the intervention components (Michie & Abraham, 2008; Ryan et al., 2008). It will also permit identification of gaps in knowledge, such as lack of evidence to support the

effectiveness of particular techniques. If the common terminology and descriptions affords researchers' greater capacity to identify consistencies in the evidence on the effectiveness of particular techniques from self-determination theory in changing motivation and behavior, or lack thereof, it may ultimately lead to more efficient interventions as researchers would be better informed in selecting the effective, and eliminating the ineffective, techniques.

A unique feature of the current taxonomy is that it specifies explicit links between the identified techniques and the psychological need satisfaction constructs from self-determination theory hypothesized to mediate effects of the techniques on motivation and behavior. Previous taxonomies of behavior change techniques were expressly developed independent of the theoretical bases for their effects on behavior, with a focus solely on the identification of unique, irreducible techniques across behavioral interventions and the development of common descriptions (Michie, Ashford, et al., 2011; Michie, Hyder, et al., 2011; Michie et al., 2013). In contrast, specification of these links was an inevitable and integral part of the development of a taxonomy based on a specific theory, and the basic psychological needs provided the relevant structure for organizing the techniques (c.f., Hardcastle et al., 2017). While classifications of behavior change techniques are typically silent on the mechanisms by which their component techniques may affect behavior change, the current taxonomy not only provides labels and descriptions for techniques but also proposes the mechanisms by which they may lead to health behavior change. The current taxonomy is, therefore, consistent with recent proposals to move toward *ontologies* of behavior change, representing a shift from classification and description of one type of hierarchical relationships toward specification of multiple relations among components of a system (Michie, Carey, et al., 2017; Michie & Johnston, 2017; Michie, Thomas, et al., 2017). Ontologies provide a dynamic structure for classifying and describing relations among entities in a system, one aspect of which may be the relations between theoretical constructs relating to mechanisms (e.g. self-determination theory mechanisms of action), the techniques purported to change them

(e.g. motivation and behaviour change techniques), and outcomes such as engagement with a given health behaviour (e.g. doing physical activity).

Organizing behavior change techniques according to the theoretical constructs they are purported to change provides important information on how interventions are likely to ‘work’ in changing behavior (Michie, 2008). In addition, it assists in identifying the candidate mediators of intervention effects, and may not only assist in guiding the content and description of future interventions based on the theory, but also identifying potential measures that might be included in research to test the mechanisms by which intervention exerts its effects (Sheeran et al., 2017). For example, the current taxonomy specifies links between sets of MBCTs and health behavior through the satisfaction the need for autonomy. Inclusion of measures of autonomy need satisfaction in studies evaluating intervention effects, therefore, provide a means to test this proposed mechanism. However, an important caveat to the links identified in the taxonomy should be acknowledged. While the links were derived through a rigorous expert-consensus procedure, they are not based on evidence. So the taxonomy does not provide any assessment of the quality or strength of evidence for the particular links in cases where the links have been tested in previous research. In addition, in cases where no previous tests exist, the links expressed in the taxonomy should be treated as predictions posed by theory and, therefore, should be subject to confirmation through empirical tests (Hagger, Gucciardi, & Chatzisarantis, 2017). This indicates an additional function of the current taxonomy in setting an agenda for future research testing proposed relations between the techniques identified and theoretical mediators.

We also compared the set of MBCTs identified in current taxonomy with those from existing taxonomies of behavior change techniques. The goal of the comparison was to identify commonalities and redundancies across techniques, and illustrate the uniqueness of the theory-based techniques identified in the current taxonomy. Results of the comparison illustrated that many of the techniques classified under competence need satisfaction shared similar content to

those of existing taxonomies, particularly the BCTTv1 (Michie et al., 2013). The congruent techniques are likely those aimed at promoting change through changes in constructs such as self-efficacy, confidence, and control. However, as before, comparisons across the techniques from the two taxonomies should also be interpreted in light of the explicit alignment of the current techniques with self-determination theory, and the focus on both motivation and behavior change, while previous taxonomies focus solely on describing techniques without explicit theoretical alignment (Michie et al., 2013). So while there were techniques identified as having close content across the taxonomies in our comparison, we opted to retain the techniques in the current taxonomy because they targeted specific components of self-determination theory, and have different focus to those specified in other taxonomies.

### **Strengths, Limitations and Directions for Future Research**

The current research advances knowledge on self-determination theory-based behavior change interventions by specifying the unique components of the interventions, providing a common set of terms and descriptions for the techniques, and producing a taxonomy of techniques with basic psychological needs as an organizing principle. A major strength of the research is the adoption of a rigorous expert-consensus procedure in order to arrive at agreed definitions, descriptions, and classifications of self-determination theory intervention content. We expect the research to facilitate better descriptions of the content of self-determination theory-based interventions and contribute to producing evidence to support more efficient and effective interventions. We also anticipate that our classification will set the agenda for future research examining the mechanisms by which the identify techniques impact motivation and behavior change. In particular, we expect it will inform the development of interventions and experiments using factorial designs to test the unique and interactive effects of individual techniques on motivation and behavior change. This will assist in resolving problems associated with interventions that comprise multiple techniques in single-group controlled designs. Although such designs tend to be the default in self-determination theory

interventions, they are inherently difficult to evaluate because they preclude isolation of the techniques that ‘do the work’ in changing motivation and behavior. Factorial designs assist in resolving this problem by affording tests of the unique effects of techniques on motivation and behavior change in separate ‘arms’ of trials against a control or comparison ‘arm’ with other techniques (Sniehotta, 2009; Staunton, Gellert, Knittle, & Sniehotta, 2014).

Finally, our current research was developed in the domain of health behavior, a decision based on the intensiveness of research applying self-determination theory in this domain and the importance of behavior change to prevention of chronic disease. However, we expect the classification system to have broad application to informing the content of behavior change intervention in multiple behavioral domains such as education and the workplace. We expect the techniques identified in our review and the subsequent consensus procedure to mirror those used in intervention based on self-determination theory in other domains. However, we look to future research to verify our proposed cross-domain generalizability, consistent with our position that this classification system represents an initial step in an ongoing iterative process toward a comprehensive classification system of MBCTs based on self-determination theory. Further, the expert consensus procedures adopted in the current research may also have implications for the development of similar systems for other theories and approaches in the motivation and social psychological literature. There have been numerous calls for advances in the conceptualization of constructs and associated techniques aimed at manipulating or changing them (e.g., Hagger, 2014; Skinner, 1996), and our approach based on theory, evidence, and expert consensus may provide a rigorous template for doing so.

However, some limitations of the current research should be acknowledged. The current taxonomy organizes the MBCTs under the ‘primary’ or most closely matched psychological need satisfaction construct. We considered psychological needs as an important organizing principle given that content of the majority of the techniques tend to focus on the satisfaction of one particular psychological need with potential to impact on other needs, a

view shared by the participating self-determination theory experts. However, in the course of the consensus procedure it was clear that many of the techniques likely target motivation and behavior change through more than one need satisfaction construct. In fact, in some cases, there was debate as to which of the need satisfaction constructs was primary, or had closest match. While we report the ancillary need satisfaction constructs linked to the techniques in the course of the consensus procedure, the current taxonomy does not provide a comprehensive ‘map’ of relations between the techniques and the needs they are likely to satisfy. Future research should seek to comprehensively map the identified MBCTs from the current taxonomy on to the need satisfaction constructs, that is establish ontological relationships between these entities.

More broadly, the current taxonomy does not provide commentary on the state or quality of evidence of links between the identified MBCTs and motivation and behavior. While the taxonomy differs from others in that it uses the theory-based mechanisms by which the techniques are purported to ‘work’ in changing behavior as an organizing principle, the links are based on expert consensus not evidence. However, the links between the MBCTs and the psychological needs identified in the taxonomy may provide some guidance of potential mediators of the effects of MBCTs on motivation and behavior. We expect that the taxonomy may serve to set the agenda for future research that synthesizes evidence for the mechanisms by which self-determination theory-based interventions change behavior, as well designing studies that test proposed relations for which evidence is currently unavailable or lacking. Such research will move knowledge and understanding of what techniques work in changing motivation and behavior in health contexts forward, and assist in identifying the mechanisms responsible. To speculate, it may be that some MBCTs have larger effects on motivational and behavioral outcomes, and over time cumulative evidence may assist in identifying a ‘core’ set of self-determination theory techniques that are universally effective in changing motivation and behavior.



Finally, recent research on self-determination theory has made the distinction between need-supporting and need-thwarting strategies in evoking change in different types of motivation and behavioral engagement (e.g., Bartholomew et al., 2011; Hein, Koka, & Hagger, 2015; Vansteenkiste & Ryan, 2013). While lack of satisfaction of psychological needs has been linked with reduced propensity to engage in behaviors for autonomous reasons and reduced likelihood of attaining adaptive outcomes, including behavioral persistence (Deci & Ryan, 2000; Deci, Spiegel, Ryan, Koestner, & Kauffman, 1982; Koestner, Ryan, Bernieri, & Holt, 1984), recent research has indicated the deleterious effects of thwarting or frustration of psychological needs on outcomes including behavioral avoidance or desistance (Ryan & Deci, 2017; Vansteenkiste & Ryan, 2013). Just as the need-supportive techniques identified in the current taxonomy enhance autonomous motivation, need thwarting strategies, such as controlling interpersonal styles (e.g. use of contingent rewards), undermine autonomous motivation and may lead to controlled ones. Although the opposite of some controlling techniques are referred to within the description of techniques in the current taxonomy (e.g., “Use non-controlling, informational language”, MBCT 3), there has been no formal inclusion of techniques that thwart psychological needs. Future research should seek to augment the current taxonomy to encompass need-thwarting techniques so that their effect can be also further explored and tested.

## **Conclusion**

The present study provides a new taxonomy of the unique techniques used in self-determination theory interventions to change motivation toward, and participation in, health behavior. A major goal of the current taxonomy is to provide researchers and interventionists with a common set of terms and descriptions for the components of self-determination theory interventions in health contexts, and we expect this to facilitate better descriptions of self-determination interventions. The taxonomy also reaches beyond previous taxonomies by making links between the identified MBCTs and theory-based mediators implicated in

mechanisms by which the intervention affects motivation and behavior change. We expect this aspect to serve as a guide for researchers in synthesizing evidence for mechanisms of change in self-determination theory based interventions, and identifying areas where evidence is lacking or not available. As with other taxonomies, the current taxonomy of MBCTs is designed to be a first step in specifying the content of self-determination theory interventions in health behavior contexts. We recognize the limitations of the current taxonomy and acknowledge that it is subject to modification and change with the advent of new evidence and changing theoretical perspectives. The taxonomy should therefore be viewed as a ‘living’ document that is flexible and modifiable. Consistent with this approach, we have made our procedures and documentation in developing the taxonomy publicly available<sup>12</sup>. We invite the members of the scientific community to use open forums to comment and debate our taxonomy, and propose modifications and changes with the goal of producing more complete and comprehensive descriptions of self-determination theory interventions in health contexts.

#### Acknowledgements

We thank Eliana Carraça and Jorge Encantado for their contribution to the data synthesis.

---

<sup>12</sup>All procedures and documentation are accessible in an online supplement: <https://osf.io/f65jy/>

### References

- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van den Berghe, L., De Meyer, J., & Haerens, L. (2014). Fostering a need-supportive teaching style: Intervention effects on physical education teachers' beliefs and teaching behaviors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36, 595-609. doi: 10.1123/jsep.2013-0229
- Albarracín, D., Gillette, J. C., Earl, A. N., Glasman, L. R., Durantini, M. R., & Ho, M. H. (2005). A test of major assumptions about behavior change: A comprehensive look at the effects of passive and active HIV-prevention interventions since the beginning of the epidemic. *Psychological Bulletin*, 131, 856-897. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.856
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thogersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1459-1473. doi: 10.1177/0146167211413125
- Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health*, 24, 29-48. doi: 10.1080/08870440701809533
- Cheon, S. H., & Reeve, J. (2013). Do the benefits from autonomy-supportive PE teacher training programs endure?: A one-year follow-up investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 508-518. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.02.002
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Moon, I. (2012). Experimentally based, longitudinally designed, teacher-focused intervention to help physical education teachers be more autonomy supportive toward their students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 365-396.
- Conner, M. T., & Norman, P. (2015). *Predicting and changing health behaviour: Research and practice with social cognition models* (3rd ed.). Maidenhead, UK: Open University Press.

- de Vries, H., Mesters, I., van de Steeg, H., & Honing, C. (2005). The general public's information needs and perceptions regarding hereditary cancer: An application of the Integrated Change Model. *Patient Education and Counseling*, 56, 154-165. doi: 10.1016/j.pec.2004.01.002
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142. doi: 10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104\_01
- Deci, E. L., Spiegel, N. H., Ryan, R. M., Koestner, R., & Kauffman, M. (1982). Effects of performance standards on teaching styles: Behavior of controlling teachers. *Journal of Educational Psychology*, 74, 852-859.
- Dunton, G. F., Cousineau, M., & Reynolds, K. D. (2010). The intersection of public policy and health behavior in the physical activity arena. *Journal of Physical Activity & Health*, 7, S91-S98. doi: 10.1123/jpah.7.s1.s91
- Ford, E. S., Zhao, G. X., Tsai, J., & Li, C. Y. (2011). Low-risk lifestyle behaviors and all-cause mortality: Findings from the national health and nutrition examination survey III mortality study. *American Journal of Public Health*, 101, 1922-1929. doi: 10.2105/ajph.2011.300167
- Fortier, M. S., Duda, J. L., Guerin, E., & Teixeira, P. J. (2012). Promoting physical activity: Development and testing of self-determination theory-based interventions. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 20. doi: 10.1186/1479-5868-9-20

French, S. D., Green, S. E., O'Connor, D. A., McKenzie, J. E., Francis, J. J., Michie, S., . . .

Grimshaw, J. M. (2012). Developing theory-informed behaviour change interventions to implement evidence into practice: A systematic approach using the Theoretical Domains Framework. *Implementation Science*, 7. doi: 10.1186/1748-5908-7-38

Gibbons, F. X., Houlihan, A., & Gerrard, M. (2009). Reason and reaction: The utility of a dual-focus, dual-processing perspective on promotion and prevention of adolescent health risk behavior. *British Journal of Health Psychology*, 14, 231-248. doi: 10.1348/135910708X376640

Gillison, F. B., Rouse, P., Standage, M., Sebire, S., & Ryan, R. M. (2018). A meta-analysis of techniques to promote motivation for health behaviour change from a self-determination theory perspective. *Health Psychology Review*.

Glanz, K., & Bishop, D. B. (2010). The role of behavioral science theory in development and implementation of public health interventions. *Annual Review of Public Health*, 31, 399-418. doi: 10.1146/annurev.publhealth.012809.103604

González-Cutre, D., Sicilia, A., Sierra, A. C., Ferriz, R., & Hagger, M. S. (2016). Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences*, 102, 159-169. doi: 10.1016/j.paid.2016.06.036

Gourlan, M., Bernard, P., Bortholon, C., Romain, A. J., Lareyre, O., Carayol, M., . . . Boiché, J. (2016). Efficacy of theory-based interventions to promote physical activity. A meta-analysis of randomised controlled trials. *Health Psychology Review*, 10, 50-66. doi: 10.1080/17437199.2014.981777

Haerens, L., Aelterman, N., van den Berghe, L., de Meyer, J., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2013). Observing physical education teachers' need-supportive interactions in classroom settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35, 3-17. doi: 10.1123/jsep.35.1.3

- Hagger, M. S. (2009). Theoretical integration in health psychology: Unifying ideas and complimentary explanations. *British Journal of Health Psychology*, 14, 189-194. doi: 10.1348/135910708X397034
- Hagger, M. S. (2014). Avoiding the 'déjà-variable' phenomenon: Social psychology needs more guides to constructs. *Frontiers in Psychology*, 5, 52. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00052
- Hagger, M. S., Chan, D. K. C., Protogerou, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2016). Using meta-analytic path analysis to test theoretical predictions in health behavior: An illustration based on meta-analyses of the theory of planned behavior. *Preventive Medicine*, 89, 154-161. doi: 10.1016/j.ypmed.2016.05.020
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2009). Integrating the theory of planned behaviour and self-determination theory in health behaviour: A meta-analysis. *British Journal of Health Psychology*, 14, 275-302. doi: 10.1348/135910708X373959
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2015). Self-determination theory. In M. T. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting and changing health behaviour: Research and practice with social cognition models* (3rd ed., pp. 107-141). Maidenhead, UK: Open University Press.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2016). The trans-contextual model of autonomous motivation in education: Conceptual and empirical issues and meta-analysis. *Review of Educational Research*, 86, 360-407. doi: 10.3102/0034654315585005
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Harris, J. (2006). From psychological need satisfaction to intentional behavior: Testing a motivational sequence in two behavioral contexts. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 131-138. doi: 10.1177/0146167205279905
- Hagger, M. S., Gucciardi, D. F., & Chatzisarantis, N. L. D. (2017). On nomological validity and auxiliary assumptions: The importance of simultaneously testing effects in social

- cognitive theories applied to health behavior and some guidelines *Frontiers in Psychology*, 8, 1933. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01933
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380, 247-257. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1
- Hardcastle, S. J., Fortier, M. S., Blake, N., & Hagger, M. S. (2017). Identifying content-based and relational techniques to change behavior in motivational interviewing. *Health Psychology Review*, 11, 1-16. doi: 10.1080/17437199.2016.1190659
- Hein, V., Koka, A., & Hagger, M. S. (2015). Relationships between perceived teachers' controlling behaviour, psychological need thwarting, anger and bullying behaviour in high-school students. *Journal of Adolescence*, 42, 103-114. doi: 10.1016/j.adolescence.2015.04.003
- Hollands, G. J., Bignardi, G., Johnston, M., Kelly, M. P., Ogilvie, D., Petticrew, M., . . . Marteau, T. M. (2017). The TIPPME intervention typology for changing environments to change behaviour. *Nature Human Behavior*, 1, 0140. doi: 10.1038/s41562-017-0140
- Katz, D. L., & Meller, S. (2014). Can we say what diet is best for health? *Annual Review of Public Health*, 24, 83-103. doi: 10.1146/annurev-publhealth-032013-182351
- Kelly, M. P., & Barker, M. (2016). Why is changing health-related behaviour so difficult? *Public Health*, 136, 109-116. doi: 10.1016/j.puhe.2016.03.030
- Koestner, R., Ryan, R. M., Bernieri, F., & Holt, K. (1984). Setting limits on children's behavior: The differential effects of controlling versus informational styles on intrinsic motivation and creativity. *Journal of Personality*, 52, 233-248. doi: 10.1111/j.1467-6494.1984.tb00879.x
- Kok, G., Gottlieb, N. H., Peters, G.-J. Y., Mullen, P. D., Parcel, G. S., Ruiter, R. A. C., . . . Bartholomew, L. K. (2016). A taxonomy of behavior change methods: An intervention

- mapping approach. *Health Psychology Review*, 10, 297-312. doi: 10.1080/17437199.2015.1077155
- Leventhal, H., Weinman, J., Leventhal, E. A., & Phillips, L. A. (2008). Health psychology: The search for pathways between behavior and health. *Annual Review of Psychology*, 59, 477-505. doi: 10.1146/annurev.psych.59.103006.093643
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality*, 84, 750-764. doi: 10.1111/jopy.12215
- Massey, S. H., Decety, J., Wisner, K. L., & Wakschlag, L. S. (2017). Specification of change mechanisms in pregnant smokers for malleable target identification: A novel approach to a tenacious public health problem. *Frontiers in Public Health*, 5, 12. doi: 10.3389/fpubh.2017.00239
- McEachan, R. R. C., Taylor, N., Harrison, R., Lawton, R., Gardner, P., & Conner, M. T. (2016). Meta-analysis of the reasoned action approach (RAA) to understanding health behaviors. *Annals of Behavioral Medicine*, 50, 592-612. doi: 10.1007/s12160-016-9798-4
- McLachlan, S., & Hagger, M. S. (2010). Effects of an autonomy-supportive intervention on tutor behaviors in a higher education context. *Teaching and Teacher Education*, 26, 1205-1211. doi: 10.1016/j.tate.2010.01.006
- Michie, S. (2008). What works and how? Designing more effective interventions needs answers to both questions. *Addiction*, 103, 886-887. doi: 10.1111/j.1360-0443.2007.02112.x
- Michie, S., & Abraham, C. (2008). Advancing the science of behaviour change: A plea for scientific reporting. *Addiction*, 103, 1409-1410. doi: 10.1111/j.1360-0443.2008.02291.x



Michie, S., Ashford, S., Sniehotta, F. F., Dombrowski, S. U., Bishop, A., & French, D. P.

(2011). A refined taxonomy of behaviour change techniques to help people change their physical activity and healthy eating behaviours: The CALO-RE taxonomy. *Psychology & Health*, 26, 1479-1498. doi: 10.1080/08870446.2010.540664

Michie, S., Carey, R., Johnston, M., Rothman, A. J., Kelly, M., Davidson, K., & de Bruin, M.

(2016). From theory-inspired to theory-based interventions: Linking behaviour change techniques to their mechanisms of action. *European Health Psychologist*, 18, 395.

Michie, S., Carey, R. N., Johnston, M., Rothman, A. J., de Bruin, M., Kelly, M. P., & Connell,

L. E. (2017). From theory-inspired to theory-based interventions: A protocol for developing and testing a methodology for linking behaviour change techniques to theoretical mechanisms of action. *Annals of Behavioral Medicine*, 52, 501-512. doi: 10.1007/s12160-016-9816-6

Michie, S., Hyder, N., Walia, A., & West, R. (2011). Development of a taxonomy of behaviour change techniques used in individual behavioural support for smoking cessation.

*Addictive Behaviors*, 36, 315-319. doi: 10.1016/j.addbeh.2010.11.016

Michie, S., & Johnston, M. (2017). Optimising the value of the evidence generated in implementation science: The use of ontologies to address the challenges.

*Implementation Science*, 12, 131. doi: 10.1186/s13012-017-0660-2

Michie, S., Johnston, M., Abraham, C., Lawton, R., Parker, D., & Walker, A. (2005). Making psychological theory useful for implementing evidence based practice: A consensus approach. *Quality and Safety in Health Care*, 14, 26-33. doi:

10.1136/qshc.2004.011155

Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., . . . Wood,

C. E. (2013). The Behavior Change Technique Taxonomy (v1) of 93 Hierarchically Clustered Techniques: Building an International Consensus for the Reporting of

- Behavior Change Interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 46, 81-95. doi: 10.1007/s12160-013-9486-6
- Michie, S., Thomas, J., Johnston, M., Aonghusa, P. M., Shawe-Taylor, J., Kelly, M. P., . . . West, R. (2017). The human behaviour-change project: Harnessing the power of artificial intelligence and machine learning for evidence synthesis and interpretation. *Implementation Science*, 12, 121. doi: 10.1186/s13012-017-0641-5
- Michie, S., West, R. J., Campbell, R., Brown, J., & Gainforth, H. (2014). *ABC of behaviour change theories: An essential resource for researchers, policy makers and practitioners*. London, UK: Silverback Publishing.
- Montaño, D. E., & Kasprzyk, D. (2015). Theory of reasoned action, theory of planned behavior, and the integrated behavioral model. In K. Glanz, B. K. Rimer & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (5th ed., pp. 95-124). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts. *Perspectives on Psychological Science*, 7, 325-340. doi: 10.1177/1745691612447309
- OSBBR. (2016). *Strategic plan 2017-2021: Healthier lives through behavioral and social sciences*. Bethesda, MD: Office of Behavioral and Social Sciences Research, National Institutes of Health.
- Patall, E. A., Cooper, H., & Robinson, J. C. (2008). The effects of choice on intrinsic motivation and related outcomes: A meta-analysis of research findings. *Psychological Bulletin*, 134, 270-300. doi: 10.1037/0033-2909.134.2.270
- Patrick, H., Resnicow, K., Teixeira, P. J., & Williams, G. C. (2013). Communication skills to elicit physical activity behavior change: How to talk to the client. In C. R. Nigg (Ed.), *ACSM's behavioral aspects of physical activity and exercise* (pp. 129-151). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

- Prestwich, A., Sniehotta, F. F., Whittington, C., Dombrowski, S. U., Rogers, L., & Michie, S. (2014). Does theory influence the effectiveness of health behavior interventions? Meta-analysis. *Health Psychology, 33*, 465-474. doi: 10.1037/a0032853
- Prestwich, A., Webb, T. L., & Conner, M. (2015). Using theory to develop and test interventions to promote changes in health behaviour: Evidence, issues, and recommendations. *Current Opinion in Psychology, 5*, 1-5. doi: 10.1016/j.copsyc.2015.02.011
- Reeve, J., & Jang, H. (2006). What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity. *Journal of Educational Psychology, 98*, 209-218. doi: 10.1037/0022-0663.98.1.209
- Reeve, J., Vansteenkiste, M., Assor, A., Ahmad, I., Cheon, S. H., Jang, H., . . . Wang, C. K. J. (2014). The beliefs that underlie autonomy-supportive and controlling teaching: A multinational investigation. *Motivation and Emotion, 38*, 93-110. doi: 10.1007/s11031-013-9367-0
- Rothman, A. J., Gollwitzer, P. M., Grant, A. M., Neal, D. T., Sheeran, P., & Wood, W. (2015). Hale and hearty policies: How psychological science can create and maintain healthy habits. *Perspectives on Psychological Science, 10*, 701-705. doi: 10.1177/1745691615598515
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality, 74*, 1557-1586. doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York, NY: Guildford Press.
- Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L., & Williams, G. C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory. *European Health Psychologist, 10*, 2-5.

- Sheeran, P., Klein, W. M. P., & Rothman, A. J. (2017). Health behavior change: Moving from observation to intervention. *Annual Review of Psychology*, 68. doi: 10.1146/annurev-psych-010416-044007
- Sheeran, P., Maki, A., Montanaro, E., Avishai-Yitshak, A., Bryan, A., Klein, W. M. P., . . . Rothman, A. J. (2016). The impact of changing attitudes, norms, and self-efficacy on health-related intentions and behavior: A meta-analysis. *Health Psychology*, 35, 1178-1188. doi: 10.1037/hea0000387
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 546-557.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 325-339. doi: 10.1037//0022-3514.80.2.325
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R. M., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., . . . Sun, Z. (2004). Self-concordance and subjective well-being in four cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 209-233. doi: 10.1177/0022022103262245
- Sheldon, K. M., & Gunz, A. (2009). Psychological needs as basic motives, not just experiential requirements. *Journal of Personality*, 77, 1467-1492. doi: 10.1111/j.1467-6494.2009.00589.x
- Silva, M. N., Marques, M. M., & Teixeira, P. J. (2014). Testing theory in practice: The example of self-determination theory-based interventions. *European Health Psychologist*, 16, 171-180.
- Silva, M. N., Vieira, P. N., Coutinho, S. R., Minderico, C. S., Matos, M. G., Sardinha, L. B., & Teixeira, P. J. (2010). Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: A randomized controlled trial in women. *Journal of Behavioral Medicine*, 33, 110-122. doi: 10.1007/s10865-009-9239-y

- Skinner, E. A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 549-570. doi: 10.1037/0022-3514.71.3.549
- Sniehotta, F. F. (2009). An experimental test of the Theory of Planned Behavior. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*, 257-270. doi: 10.1111/j.1758-0854.2009.01013.x
- Staunton, L., Gellert, P., Knittle, K., & Sniehotta, F. F. (2014). Perceived control and intrinsic vs. extrinsic motivation for oral self-care: A full factorial experimental test of theory-based persuasive messages. *Annals of Behavioral Medicine, 49*, 1-11. doi: 10.1007/s12160-014-9655-2
- Steinmetz, H., Knappstein, M., Ajzen, I., Schmidt, P., & Kabst, R. (2016). How effective are behavior change interventions based on the Theory of Planned Behavior? A three-level meta-analysis. *Zeitschrift Fur Psychologie-Journal of Psychology, 224*, 216-233. doi: 10.1027/2151-2604/a000255
- Su, Y. L., & Reeve, J. (2011). A meta-analysis of the effectiveness of intervention programs designed to support autonomy. *Educational Psychology Review, 23*, 159-188. doi: 10.1007/s10648-010-9142-7
- Teixeira, P. J., Carraca, E., Markland, D. A., Silva, M., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9*, 78. doi: 10.1186/1479-5868-9-78
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*, 263-280. doi: 10.1037/a0032359
- Webb, T. L., & Sheeran, P. (2006). Does changing behavioral intentions engender behavior change? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin, 132*, 249-268. doi: 10.1037/0033-2909.132.2.249

Webb, T. L., Sniehotta, F. F., & Michie, S. (2010). Using theories of behaviour change to inform interventions for addictive behaviours. *Addiction, 105*, 1879-1892. doi: 10.1111/j.1360-0443.2010.03028.x

Williams, G. C., McGregor, H. A., Sharp, D., Kouides, R. W., Levesque, C. S., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). A self-determination multiple risk intervention trial to improve smokers' health. *Journal of General Internal Medicine, 21*, 1288-1294. doi: 10.1111/j.1525-1497.2006.00621.x

Table 1

*Modes and Frequencies of Responses in Round 2 of Expert Consensus Survey*

| Attribute           | Range of frequencies <sup>a</sup> (%) | Frequency of Modes <sup>b</sup> |
|---------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Specificity</b>  |                                       |                                 |
| Autonomy            | Definitely Yes= 5-17                  | Definitely Yes= 7 (87.5%)       |
|                     | Probably Yes= 1-12                    | Probably Yes= 1 (12.5%)         |
|                     | Uncertain= 0 – 1                      | Uncertain= 0 (0%)               |
|                     | Probably No= 0 - 1                    | Probably No= 0 (0%)             |
|                     | Definitely No=0 - 1                   | Definitely No=0 (0%)            |
| Relatedness         | Definitely Yes= 5-17                  | Definitely Yes= 7 (87.5%)       |
|                     | Probably Yes= 1-10                    | Probably Yes= 1 (12.5%)         |
|                     | Uncertain= 0 – 2                      | Uncertain= 0 (0%)               |
|                     | Probably No= 0 -2                     | Probably No= 0 (0%)             |
|                     | Definitely No=0                       | Definitely No=0 (0%)            |
| Competence          | Definitely Yes= 3-16                  | Definitely Yes= 6 (75%)         |
|                     | Probably Yes= 2-10                    | Probably Yes= 2 (25%)           |
|                     | Uncertain= 0 – 5                      | Uncertain= 0 (0%)               |
|                     | Probably No= 0 - 1                    | Probably No= 0 (0%)             |
|                     | Definitely No=0 - 1                   | Definitely No=0 (0%)            |
| <b>Essentiality</b> |                                       |                                 |
| Autonomy            | Essential= 8-17                       | Essential= 8 (100%)             |
|                     | Important = 1-8                       | Important = 0                   |
|                     | Not important= 0 - 1                  | Not important=0                 |
|                     | Uncertain= 0 - 2                      | Uncertain=0                     |
| Relatedness         | Essential= 3 -16                      | Essential= 6 (75%)              |
|                     | Important = 2 - 13                    | Important = 2 (25%)             |
|                     | Not important= 0 - 2                  | Not important=0                 |
|                     | Uncertain= 0                          | Uncertain=0                     |
| Competence          | Essential= 3 - 16                     | Essential= 6 (75%)              |
|                     | Important = 2 - 11                    | Important = 2 (25%)             |
|                     | Not important= 0 - 2                  | Not important=0                 |
|                     | Uncertain= 0 - 5                      | Uncertain=0                     |
| <b>Uniqueness</b>   |                                       |                                 |
| Autonomy            | Unique = 6 - 15                       | Unique = 4 (50%)                |
|                     | Overlapping = 4 - 12                  | Overlapping = 4 (50%)           |
|                     | Uncertain = 0 - 1                     | Uncertain=0                     |
| Relatedness         | Unique = 6 - 13                       | Unique = 4 (50%)                |
|                     | Overlapping = 3 - 12                  | Overlapping = 4 (50%)           |
|                     | Uncertain = 0 -2                      | Uncertain=0                     |
| Competence          | Unique = 8-14                         | Unique = 3 (37.5%)              |
|                     | Overlapping = 4 -10                   | Overlapping = 5 (62.5%)         |
|                     | Uncertain = 0 -2                      | Uncertain=0                     |

<sup>a</sup>Range 1-18 experts<sup>b</sup>Range 1-8 Motivation behavior change techniques for each psychological need (autonomy, relatedness, competence)

Table 2

*Taxonomy of Motivational and Behavior Change Techniques (MBCTs) v1*

| Label                                                                   | Definition                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Function                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Autonomy-Support Techniques                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |
| MBCT1. Elicit perspectives on condition or behavior                     | Encourage exploration and sharing of perspectives on current behavior (e.g. causes, perpetuating factors, etc.).                                                                                                                                                                                                                      | Allows exploration of behavior in more depth (self-knowledge), which can inform the program and personal choices.                    |
| MBCT2. Prompt identification of sources of pressure for behavior change | Prompt identification of possible sources of external (or partially internalized) pressures and expectations, and explore how they may relate to client's desired goals and outcomes.                                                                                                                                                 | Explores locus of causality and potential sources of external/introjected regulation and its consequences.                           |
| MBCT 3. Use non-controlling, informational language                     | Use informational, non-judgmental language that conveys freedom of choice, collaboration, and possibility when communicating (avoiding constraining, pressuring, or guilt-inducing language). For example, use "might" or "could" instead of "should" and "must".                                                                     | Avoids being a source of pressure or creating internal pressure, countering external locus of causality for actions.                 |
| MBCT 4. Explore life aspirations and values                             | Prompt identification and listing of important life aspirations, values, and/or long-term interests and explore how changes in behavior (or maintaining the status quo) could be linked to them.                                                                                                                                      | Explores integrity and internal coherence between aspirations, values, and goals/behaviors, which can sustain autonomous regulation. |
| MBCT 5. Provide a meaningful rationale                                  | Prompt client to identify rationale for behavior change that is tailored, explanatory, and personally meaningful or valuable.                                                                                                                                                                                                         | Highlights and reinforces motives/reasons that could form the basis of autonomous motivation.                                        |
| MBCT 6. Provide choice                                                  | Provide opportunities to make choices from a collaboratively-devised menu of options for behavior change –autonomous goals. It includes the decision not to change, delay change, select focus/intensity of change, personally endorsed intrinsic goals and standards for success, including the timing or pace for certain outcomes. | Promotes personal input and ownership over behavior change and responsibility through choice.                                        |



|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| MBCT 7. Encourage the person to experiment and self-initiate the behavior | Prompt the person to experiment and self-initiate (new) target behavior that could be fun and enjoyable, is experienced as positive challenge, opportunity for learning or personal expression, and/or are associated with skill development, all of which provide experiential / immediate positive reinforcement”. | Supports autonomous action via intrinsic motivation. |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

#### Relatedness-support techniques

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MBCT 8. Acknowledge and respect perspectives and feelings | Provide statements of empathy and acknowledgment of the person’s perspective, conflicts/ambivalence, distress and negative affect (fear, confusion, etc.) and also expression of positive feelings when communicating with client (concerning the target behavior, treatment, or other related matters). | Indicates attention and respect for the person’s attitudes, thoughts perceptions, and feelings, which creates an accepting and warm social environment. |
| MBCT 9. Encourage asking of questions                     | Prompt the client to pose questions regarding their goals/behavioral progress.                                                                                                                                                                                                                           | Creates an open and collaborative relation that promotes trust.                                                                                         |
| MBCT 10. Show unconditional regard                        | Express positive support regardless of success or failure.                                                                                                                                                                                                                                               | Demonstrates unconditional respect, care and support and promotes warm social environment.                                                              |
| MBCT 11. Demonstrate/show interest in the person          | Provide statements of interest and curiosity about the person’s thoughts and perceptions, personal history and background, social context, life events, etc. when communicating.                                                                                                                         | Displays involvement, indicates to the person that their experiences and input are valued.                                                              |
| MBCT 12. Use empathic listening                           | Demonstrate attentiveness to the client’s responses (e.g. stay silent to allow the person to complete sentences), and provide reflective and summary statements when appropriate (directed at affect or content) when communicating. Prompt permission to provide new information, guidance or advice.   | Creates open, collaborative relation; promotes trust; Displays respect for the person.                                                                  |
| MBCT 13. Providing opportunities for ongoing support      | Offer the person an appropriate venue and means to contact you in the event of difficulties or questions during the behavior change process                                                                                                                                                              | Shows care and personal involvement.                                                                                                                    |
| MBCT 14. Prompt identification and                        | Prompt identification of sources of support for behavior change (if relevant),                                                                                                                                                                                                                           | Includes strategies that will help in feeling                                                                                                           |

|                               |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| seek available social support | acknowledge challenges in recruiting adequate support (autonomous vs controlled), and promote effective ways of seeking positive support | confident to overcome potential challenges and meet behavioral goal (e.g. information about available programs, active involvement of others such as family members). |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Competence-support techniques

|                                                           |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MBCT 15. Address obstacles for change                     | Prompt identification of likely barriers to behavior change, based on previous attempts, and explore how to overcome them (e.g. what may have worked in the past).                             | Increases confidence and reinforces existing skills.                                                 |
| MBCT 16. Clarify expectations                             | Prompt statements of client's own expectations in terms of behavior change (e.g. identify a clear goal or learning objective), both its experiential elements (process) as well as outcomes.   | Provides structure and minimizes future failure (and perceived incompetence).                        |
| MBCT 17. Assist in setting optimal challenge              | Assist in identification of goals that are realistic, meaningful challenging, and achievable.                                                                                                  | Provides structure and minimizes future failure (and perceived incompetence)                         |
| MBCT 18. Offer constructive, clear, and relevant feedback | Provide relevant, tailored, non-evaluative feedback on goal/behavioral progress. This can include specific, process-focused feedback                                                           | Provides encouragement and information to guide future behavior.                                     |
| MBCT 19. Help develop a clear and concrete plan of action | Develop and provide summary of action plan to work toward a behavioral goal.                                                                                                                   | Provides structure, increases confidence, and minimizes future failure (and perceived incompetence). |
| MBCT 20. Promote self-monitoring                          | Prompt monitoring of progress, skill level, or performance such as suggesting options for monitoring tools/means and metrics for success, including steps in the direction of behavior change. | Provides structuring information that reinforces success and self-awareness.                         |
| MBCT 21. Explore ways of dealing with pressure            | Provide information to manage and limit effects of pressuring contingencies that would undermine competence such as extrinsic rewards, criticism, negative feedback.                           | Increase confidence to deal with sources of controlling pressure from others and themselves          |

---

*Note.* Reference to “the person” in technique descriptions refers to the individual or group whose behavior is to be changed (e.g., a client, patient or participant).

Table 3

*Definitions of Psychological Needs from Self-Determination Theory*

| Psychological need | Definition                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Autonomy           | A central concept of self-determination theory (SDT) that reflects experiencing activities or actions as self-referenced, choiceful, and fully endorsed by the genuine self, and out of a sense of volition and responsibility (ownership). Although implicit in several other theories, the integral role of autonomy is unique to SDT in which it has a very specific meaning. For example, not synonymous with 'independence' or 'individual' |
| Competence         | Experience of mastery of behaviors and related goals and challenges, in the context of a (perceived) safe and structured environment. Competence is not specific to SDT and overlap is to be expected with other theories and constructs. The option of including competence, despite its relative non-specificity to SDT, is related to the essentiality and inter-dependence of all three needs in SDT.                                        |
| Relatedness        | Experience of being accepted, respected, and cared for as a person, unconditionally (i.e. irrespective of behavior change outcomes), in a context of a positive and warm interpersonal climate. Within current health behavior change theories and models, relatedness is very specific to SDT but, given common influences and orientation/aims, some overlap with MI techniques and other person-centred approaches is to be expected.         |