Reunião da Comissão Executiva

Q<Local: Sala de Reuniões dos Órgão de Gestão

Data: 12 outubro de 2011 **Hora:** 13h30

Convocados	Presentes
Presidente: Prof.ª Doutora Maria Leonor Frazão Moniz Pereira da Silva	✓
Prof. Doutor Francisco José Bessone Ferreira Alves	✓
Prof. Doutor Daniel Tércio Ramos Guimarães	Ausência justificada
Prof. Doutor Filipe Manuel Soares de Melo	✓
Prof.ª Doutora Cristina Paula Fidalgo Negreiros Monteiro Bento	✓

Agenda	*Decisões/Ata*
1 **Informações**	1
2 **Carreira Docente**	2
Licença Sabática	
Requerimento de licença sabática pelo período de **um ano** a iniciar dia **1 de Janeiro de 2011**, nos termos do n.º 1 do artigo 77.º do Decreto-lei n.º 205/2009 de 31 de Agosto e com o n.º 1 do artigo 11º do Despacho n.º 12992/2010, de 11 de Agosto. ✓ ***Prof. Doutor Pedro Jorge do Amaral de Melo Teixeira*** – Anexa Programa de Trabalhos – Propõe sua substituição na lecionação das Disciplinas de *Nutrição, Obesidade e Controlo de Peso* (2º Sem. 2011/2012) e *Epidemiologia do Exercício e da Atividade Física* (1º Sem. 2012/2013) respetivamente pela Pós-Doutoranda Marlene Silva e pela Doutoranda Eliana Carraça, e pela Prof.ª Auxiliar Analiza Silva. – Anexa os *Curricula Vitae* das estudantes.	Aprovado de acordo com o plano de trabalhos que se encontra detalhado sendo o curriculo do pós doc robusto garantindo a qualidade da leccionação. A proposta de leccionação da doutoranda enquadra-se no estabelecido pelo CC.
Relatório de licença sabática correspondente ao período decorrido entre **1 de Outubro de 2008** e **30 de Março de 2009**, de acordo com o n.º 4 do artigo 77º do Decreto-lei n.º 205/2009, de 31 de Agosto. ✓ ***Prof. Doutor César José Duarte Peixoto*** Foi autorizado, a título excecional, o adiamento do	Tomou conhecimento do relatório.

	prazo de entrega em 2 de Março de 2011 (Doc. n.º 1454 de 25/2/2011)		
3	**Acumulação de Funções para lecionação**	3	
	Universidade de Évora, nos termos do protocolo existente entre a FMH e a EU. **Professor Doutor Sidónio Olivério Serpa**, para lecionação da Unidade Curricular de Psicologia da Atividade Física dos Cursos de Psicologia, Desporto e Reabilitação Psicomotora num total de 15 horas, durante o 1º Semestre do ano letivo de 2011/2012.		Aprovado. Chama-se mais uma vez a atenção para o facto de ser necessário cumprir a legislação em vigor e para a necessidade da existência de uma politica de cooperação inter escolas claramente definida.
	Agrupamento de Escolas Zarco, nos termos do protocolo existente entre a FMH e o Agrupamento de Escolas Zarco. **Professora Doutora Maria Margarida Marques Rebelo Espanha**, para lecionação da Disciplina Educação Moral Religiosa Evangélica, num total de 34 horas no ano letivo de 2011/2012.		Aprovado.
4	**Novos Cursos** **Proposta de abertura de Pós-graduação "Olimpismo e Gestão do Desporto"**	4	Aprovada a proposta em anexo. Em falta informação sobre calendarização, horário de funcionamento, Júri de Seleção e de Seriação e estrutura de custos.

Nada mais havendo a tratar a Presidente encerrou a reunião às 14 horas

(Prof.ª Doutora Leonor Moniz Pereira)

(Prof. Doutor Francisco José Bessone Ferreira Alves)

Anexos

Exma. Presidente do Conselho Científico da
Faculdade de Motricidade Humana
Prof. Doutora Leonor Moniz Pereira

UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA
SECRETARIA
4952
22 SET. 2011

Assunto: Pedido de Licença Sabática

Pedro Jorge do Amaral de Melo Teixeira, Professor Catedrático da FMH, vem por este meio requerer licença sabática, pelo período de um ano a partir de 1 de Janeiro de 2011, a fim de realizar trabalhos incompatíveis com a manutenção da sua actividade docente habitual, como descrito no Programa de Trabalhos anexo.

A distribuição de serviço nas disciplinas de Nutrição, Obesidade e Controlo do Peso (2º semestre 2011/2012) e Epidemiologia do Exercício e da Actividade Física (1º semestre 2012/2013) será assegurada respectivamente pela Pós-Doutoranda Marlene Silva (3,25H / ano) e pela Doutoranda Eliana Carraça (1H / ano), e pela Professora Auxiliar Analiza Silva (1,33 H / ano, nota: apenas para o ano lectivo de 2012/2013). Os CVs das estudantes em causa encontram-se em anexo.

Mais se informa que o âmbito e conteúdos incluídos na disciplina de Nutrição, Obesidade e Controlo do Peso corresponde de forma muito próxima às temáticas centrais dos respectivos projetos de Pós-Doutoramento e Doutoramento das estudantes em causa. A participação na leccionação desta disciplina é por mim (e pelas próprias estudantes) entendido como claramente benéfica para os seus processos de formação pós-graduada.

Pedro Teixeira
Professor Catedrático

21 de Setembro de 2011

Informação:
O requerimento está conforme com o nº 1 do artigo 77º do Decreto-lei nº 205/2009, de 31 de Agosto bem como com o nº 1 do artigo 11º do Despacho nº 12992/2010, de 11 de Agosto.
29/09/2011

Conselho Científico
Aprovado/~~Recusado~~/~~Adiado~~/~~Deferido~~
~~Cumprimento na reunião de~~
13/10/2011
O PRESIDENTE,

Programa de Trabalhos

De acordo com a legislação em vigor, está prevista a realização de trabalhos de investigação e a publicação de obras de vulto, sintetizadas a seguir. No seu conjunto, estas não são compatíveis, num quadro de dedicação normal e continuada, com a manutenção das tarefas escolares correntes durante o periodo em causa, nomeadamente em virtude das ausências em trabalho no estrangeiro que estão previstas.

- Realização de visitas de trabalho a vários laboratórios internacionais, com vista à manutenção e aprofundamento de parcerias no âmbito de projetos e redes de investigação em curso. Estão previstas as seguintes deslocações:
    - Universidade do País de Gales, Bangor (no âmbito do projeto FCT PTDC/DES/114867/2009) entre 13 e 24 de Fevereiro de 2012;
    - Universidade Livre de Amsterdão (no âmbito do projeto EC FP7-HEALTH-2011-278186-1-2010), entre 7 e 15 de Maio de 2012;
    - Universidade de Rochester (no âmbito do projeto FCT BPD/DES/69685/2010), entre 21 de Maio e 4 de Junho de 2012;
    - Universidade de Melbourne (no âmbito do projeto EC FP7-PEOPLE-2009-IRSES-CT-2010-247630), entre 15 de Outubro e 9 de Novembro de 2012.
- Escrita e publicação de um livro de distribuição nacional, a publicar em 2012, com base nos resultados para Portugal do projeto FCT PTDC/DES/72317/2006 (Registo Nacional de Controlo do Peso), de acordo com contrato firmado com editora Esfera dos Livros. O livro versará em sentido genérico a temática da auto-regulação e mudança de comportamentos na área da saúde, temas centrais nas linhas de investigação do Laboratório de Exercício e Saúde da FMH.
- Escrita e publicação de um artigo de revisão sistemática (a submeter a revista com ISI IF superior a 2,0) que sintetize toda a evidência empírica publicada que tenha analisado a relação entre preditores psicossociais na área da auto-regulação e motivação, ligados à teoria da auto-determinação, e variáveis comportamentais de exercício e actividade física.
- No âmbito de projeto FCT (PTDC/DES/122395/2010), realização de reuniões regulares e trabalho em parceria com a Universidade de Coimbra, com vista ao desenvolvimento e implantação de um repositório online de livre acesso de medidas de auto-regulação nas áreas da atividade física, alimentação e controlo do peso, a ser futuramente integrado no Repositório RIMAS.

1 – Dados Pessoais

Nome: Marlene Nunes Silva

Data de Nascimento: 6 de Junho de 1977

Naturalidade: S. Sebastião da Pedreira, Lisboa

Bilhete Identidade: 11069082, emitido em 19/11/2003

Número de Identificação Fiscal: 219591199

Cédula Profissional: 3374 (Categoria: Membro Efectivo da ordem dos Psicólogos)

Registo como Formador em Educação para a Saúde: CCPFC/RFO-24239/08

Carta de Condução: L – 1560272 5

Estado Civil: Casada

Morada: Casas do Almirante, Rua Diogo Cão, nº1 6º Dtº, 2660-445 Loures

Telemóvel: 96 577 66 84 E-mail: mnsilva@fmh.utl.pt

Homepage: http://fmh.utl.pt/obesity/

2 – Formação Académica

2.2 Pós-Doutoramento no Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa e na University of Rochester, University of Rochester Medical Center. Tema: "Motivational Profiles for Different Physical Activity Patterns: The Role of Personality Traits, Obesity, and Weight Loss Seeking Status" (2010-actualidade)

2.1 Doutoramento em Motricidade Humana, Especialidade em Saúde e Condição Física, pela Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. Título da Tese: "Predictors of Exercise Adherence and Weight Control: An Application of Self-Determination Theory". Aprovado por Unanimidade (2006-2010).

2.2 Licenciatura em Psicologia (área Psicologia Clínica), pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA). Classificação final de 17 (dezassete) valores (1995/2000). Título da Tese: " A Satisfação de Vida no Idoso em Meio Rural". Classificação final de 20 (vinte) valores.

2.4 Seminários de Temas Aprofundados: Psicologia da Saúde e Saúde Mental. Classificação final 19 (dezanove) valores - (1999-2000).

2.5. Estágio Académico: Estágio em Psicologia da Saúde (Centro de Saúde da Lapa). Actividades de aconselhamento em saúde, apoio e avaliação psicológica. Relatório final 17 (dezassete) valores, premiado com bolsa do PRODEP (1999-2000).

2.6. Formação Complementar:

."Motivational Interviewing" Workshop dinamizado pelo Professor Ken Resnicow, FMH, UTL. 2007

. "Structural Equation Modeling" Workshop dinamizado pelo professor David Markland, FMH, UTL, 2006.

."Intervenção Cognitivo Comportamental na Ansiedade e na Depressão": ISPA, 2005.

."Formação Continua de Formadores: Aperfeiçoamento": ANJAF, Maio/Junho 2004.

."Gestão Administrativa dos Recursos Humanos": ConPro, Maio/Junho 2003.

."Formação Pedagógica de Formadores",IEFP, Universus, Fevereiro/Março 2002.

."Aconselhamento em Gerontologia": ISPA, Outubro 2001.

."Terapia Cognitivo Comportamental": Hospital Júlio de Matos, Março/Maio 2001.

."Avaliação Psicológica do Adulto e do Idoso": ISPA, Fevereiro/Março de 2001.

."Curso de Introdução à Psicologia da Saúde": ISPA, Maio 1999.

3. Actividade Profissional

3.1 Investigação: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa

2011-Actualidade: Projecto "An Open-Access Repository of Self-Regulation Measures for Exercise, Eating, and Weight Control" (PTDC/DES/122395/2010). Investigadora com funções de coordenação da área de instrumentos ligados à área da motivação/auto-regulação dos comportamentos.

2010-Actualidade: Projecto de Investigação Pós-doutoramento "Motivational Profiles for Different Physical Activity Patterns: The Role of Personality Traits, Obesity, and Weight Loss Seeking Status" (SFRH/BPD/69685/2010), desenvolvido em parceria com o Department of Clinical and Social Sciences in Psychology, University of Rochester (NY), sob a coordenação científica do Professor Doutor Pedro Teixeira e Professor Doutor Geoffrey Williams.

2004-2010:Programa PESO (Promoção do Exercício e Saúde na Obesidade). Investigadora com funções de coordenação da intervenção na área da psicologia, pesquisa, recolha e análise de dados e produção de artigos e relatórios científicos, sob a coordenação científica do Professor Doutor Pedro Teixeira.

2004-2007: Projecto Aventura Social. Colaboração na produção dos conteúdos para o site do Aventura Social e Saúde, e do Projecto PARES, integrado no Aventura Social e Comunidade. Colaboração na realização do Relatório "A Saúde dos Adolescentes Portugueses" e na recolha de dados da aplicação Portuguesa HBSC 2006, sob a coordenação científica da Professora Doutora Margarida G. Matos.

3.2.Actividade Lectiva

2010-Actualidade: Regência e Leccionação da Unidade Curricular "Psicologia do Desporto e das Actividades Físicas" dos cursos de Educação Física e Desporto Escolar, Treino-Desportivo e Exercício e Bem-Estar da Licenciatura em Educação Física e Desporto, Faculdade de Educação física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

2010-Actualidade: Leccionação da Unidade Curricular "Estratégias de Promoção de Estilos de vida Activos", do Curso de Mestrado em "Actividade Física em Contexto Escolar", Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra

2011. Colaboração na Leccionação da Unidade Curricular " Actividade Física na Adolescência" do Curso de Mestrado em "Saúde na Adolescência", Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.

2011. Colaboração na Leccionação da Unidade Curricular "Psicologia do Exercício e da Saúde" do Curso de Mestrado em "Exercício e Bem-Estar", Faculdade de Educação física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

2007-2008: Leccionação do Módulo "Fundamentos Psicossociais no Idoso" da pós graduação "Envelhecimento: Actividade Física e Autonomia Funcional", Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

2007-2010: Colaboração na leccionação das disciplinas "Obesidade e Controlo do Peso" e "Nutrição, Obesidade e Controlo do Peso", 3º ano da Licenciatura em Ciências do Desporto, Ramo: Exercício e Saúde, sob a regência do Professor Doutor Pedro Teixeira, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

3.3 Actividade como Formadora na área da Educação para a Saúde (Registo CCPFC/RFO-24239/08)

2007-Actualidade: Desenvolvimento do manual e implementação dos módulos de "Mudança Comportamental" e de "Dicas de Dinamização de grupos" na Formação para Facilitadores (técnicos de saúde) "Caminhar para o equilíbrio" da farmacêutica Lilly (acções de formação em Tomar, Porto, Sesimbra, Bragança, Braga, Aveiro, Viseu, Funchal, Lisboa, Coimbra). Actividade em parceria com o Professor Doutor Pedro Teixeira

2010-Actualidade: Dinamização das sessões de follow-up pós implementação da formação "Caminhar para o equilíbrio" formação de facilitadores (técnicos de Saúde) de mudança comportamental em saúde, da farmacêutica Lilly.

2006-Actualidade: Participação e coordenação dos conteúdos de mudança de comportamental na Intervenção Comunitária "PESO COMUNITÀRIO". Faculdade de Motricidade Humana.

2008-2009: Participação na Formação para Pais do programa PESSOA (Promoção Exercício e Saúde no Sedentarismo e Obesidade da Adolescência), desenvolvido pelo Ministério da Educação em parceria com a Faculdade de Motricidade Humana

3.4 Actividade Clínica

2000-2006. Psicóloga Clínica, na área da promoção dos comportamentos de saúde e intervenção na crise em contexto clínico privado.

4. Publicações/ Comunicações

Books

Silva, M.N., Teixeira, P.J., Promotion of and Adherence to Physical Activity. In Mooren, F.C. & Skinner, J.S. (eds.). Encyclopedia of Exercise Medicine in Health and Disease.Springer-Verlag Berlin Heidelberg (in press). DOI 10.1007/978-3-540-29807-6

Teixeira, P.J., **Silva, M.N.** (2009) Repensar o PESO: Princípios e Métodos Testados para Controlar o Seu Peso. Lisboa: Lidel – Edições Técnicas.

Matos, M.G., **Silva, M.N.**, Gaspar, T., Simões, C., Lebre, P. & Teixeira, P.J. (2005). Psicologia da Saúde e do Exercício. CDI: FMH/UTL.

Matos, M.G., Lebre, P., **Silva, M.N.** & Gaspar, T. (2005). Psicoterapias. CDI: FMH/UTL.

Matos, M.G., Simões, C., **Silva, M.N.** & Gaspar, T. (2005). *Psicopatologia.* CDI: FMH/UTL.

Matos, M.G., Simões, C., **Silva, M.N.** & Gaspar, T. (2005). *Psicopatologia do Individuo com Deficiência Visual.* CDI: FMH/UTL.

Matos, M.G., Branco, J., **Silva, M.N.**, Carvalhosa, S. (2005). *Entre Pares ao Longo da Vida.* Santa Maria de Belém: Com Cor: Artes Gráficas, lda.

Thesis/Reports

Silva, M.N. *Predictors of Exercise Adherence and Weight Control: An Application of Self-Determination Theory.* Dissertação elaborada com vista à obtenção do grau de Doutor em Motricidade Humana, Especialidade de Saúde e Condição Física. FMH, UTL. http://hdl.handle.net/10400.5/2305

Matos, M.G., Simões, C., **Silva, M.N.**, Tomé, G., Gaspar, T., Diniz, J., & Equipa do Aventura Social (2006). *Indicadores de Saúde dos Adolescentes Portugueses.* Web site: www.fmh.utl.pt/aventurasocial; www.aventurasocial.com

Silva, M.N. (2001). *O meio rural e satisfação de vida na pessoa idosa.* Monografia de Licenciatura, (Unpublished) ISPA, Lisboa.

Peer-reviewed articles published/in press

Teixeira PJ, **Silva MN**, Mata J, Palmeira AL, Markland D. Motivation, self-determination, and long-term weight control. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (in press).

Vieira P.N., Mata J., **Silva M.N.**, Coutinho S.R., Santos T.C., Minderico C.S., Sardinha L.B., Teixeira P.J. (2011). Predictors of psychological well-being during behavioral obesity treatment in women. Journal of Obesity: Article ID 936153, 8 pages. doi:10.1155/2011/936153

Carraça, E.V., Markland, D., **Silva, M.N.**, Coutinho, S.R., Vieira, P.N., Sardinha, L.B., Teixeira, P.J. (in press) Dysfunctional Body Investment versus Body Dissatisfaction: Associations with Psychological Well-Being and Mediation by Controlled Regulation for Obesity Treatment. Motivation and Emotion (DOI 10.1007/s11031-011-9230-0).

Carraça, E.V., **Silva, M.N.**, Markland, D., Vieira, P.N., Minderico, C.S., Sardinha, L.B., Teixeira, P.J. (2011). Body image change and improved eating self-regulation in a weight management intervention in women. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 8:75-86.

Silva M.N., Markland D., Carraça, E.V., Vieira P.N., Coutinho S.R., Minderico, C.S., Matos, M.G., Sardinha L.B., Teixeira P.J. (2011). Exercise autonomous motivation predicts 3-year weight loss in women. Medicine and Science in Sports and Exercise 43:728-737.

Silva, M.N., Markland, D., Vieira P.N., Coutinho, S.R., Carraça, E.V., Palmeira, A.L., Minderico, C.S., Matos, M.G, Sardinha, L.B., Teixeira, P.J. (2010). Helping Overweight Women Become More Active: Need Support and Motivational Regulations for Different Forms of Physical Activity. Psychology of Sport and Exercise. 11 591-601.

Silva, M.N., Markland, D., Minderico, C.S., Vieira, P.N., Castro, M.M., Coutinho, S.R., Santos, T.C., Matos, M.G. & Teixeira P.J. (2008). A randomized controlled trial to evaluate self-determination theory for exercise adherence and weight control: rationale and intervention description. BMC Public Health, 8: 234-247.

Silva, M.N., Vieira, P.N., Coutinho, S.R., 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 Behavioural Medicine, 33 (2): 110-122.

Mata, J., **Silva, M.N.**, Vieira, P.N., Carraça, E.V., Andrade, A.M., Coutinho, S.R., Sardinha, L.B. and Teixeira, P. J. (2009). Motivational "spill-over" during weight control: Increased self-determination and exercise intrinsic motivation predict eating self-regulation. Health Psychology 28(6): 709-16.

Teixeira PJ, **Silva MN**, Coutinho SR, Palmeira, AL, Mata J, Vieira PN, Carraça EV, Santos TC, Sardinha LB. (2010). Mediators of weight loss and weight loss maintenance in middle-aged women. Obesity, 18, 725-735.

Andrade AM, Coutinho SR, **Silva MN**, Mata J, Vieira PN, Minderico, CS, Melanson KJ, Baptista F, Sardinha LB, Teixeira PJ. (2010). The effect of physical activity on weight loss is mediated by eating self-regulation. Patient Education and Counseling, 79, 320-326

Palmeira, A.L., Branco, T.L., Martins, S.C., Minderico, C.S., **Silva, M.N.**, Vieira, P.N., Barata, J.T., Serpa, S.O., Sardinha, L.B., & Teixeira, P.J. (2010). Change in body image and psychological well-being during behavioral obesity treatment: Associations with weight loss and maintenance. Body Image. DOI:10.1016/j.bodyim.2010.03.002

Palmeira, A.L., Teixeira, P.J., Markland, D., **Silva, M.N.**, Branco, T., Martins, Minderico, C.S., Barata, J.L., Serpa, S., Sardinha, L. (2009). Reciprocal mediated effects of changes in weight and psychological factors, in a behavioral weight loss treatment. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 6:9.

Peer-reviewed articles in review

Vieira, P.N., Teixeira, P.J., Palmeira, A.L., **Silva, M.N.**, Santos, J.A. e Sardinha LB. Are BMI Standard Obesity Cut-Offs Relevant for Diminished Quality of Life and Psychological Well-Being in Women? (in review).

Mata, J., Santos, T.C., Vieira, P.N., **Silva, M.N.**, Coutinho, S.R., Teixeira, P.J. The daily ups and downs: Using ecological momentary assessment to understand how within-person variability in psychosocial factors affects weight control (in review).

Patrick, H., Williams, G.C., Fortier, M., Sweet, S.N., Halvari, A.E., Halvari, H., **Silva, M.N.**, Teixeira, P.J. Supporting Autonomy in clinical interventions: toward successfull multiple-behavior change. (submitted).

Articles in preparation

Teixeira, P.J., **Carraça, E.V.,** Markland, D., Silva, M.N., Ryan, R. Self-Determination and Exercise: A systematic Review

Carraça, E.V., Silva, M.N., Coutinho, S.R., Vieira, P.N., Minderico, C.M., Sardinha, L.B., Teixeira, P.J. Structured and lifestyle physical activity as mediators of body image changes during a behavioral weight control intervention in women

Published Abstracts as first author

Silva M.N., Vieira P.N., Coutinho S.R., Carraça E.V., Santos, T., Markland, D., Sardinha L.B., Teixeira P.J. (2010). Autonomous motivation for exercise, exercise levels, and 3-year weight change: results from a randomized controlled intervention. Obesity Reviews, 11 (suppl.1):224

Silva, M.N., Vieira, P.N., Coutinho, S.R., Carraça, E.V., Santos, T.C., Markland, D., Sardinha, L.B., Teixeira, P.J. Autonomous motivation for exercise, exercise levels, and 3-year weight change: Results from a randomized controlled intervention. International Journal of Obesity (in press).

Silva, M.N., Markland, D., Vieira, P.N., Coutinho, S.R., Palmeira, A.L., Carraça, E.V., Sardinha, L.B., Teixeira P.J. (2009). Mediators of Different Types of Physical Activity During Behavioral Obesity Treatment. Obesity. 17 (supp 2):S273

Silva, M.N., Vieira, P.N., Coutinho, S.R., Palmeira, A.L., Carraça, E.V., Mata, J., Sardinha, L.B., Teixeira, P.J. (2009). Self-Determination and Exercise Intrinsic Motivation as Mediators of Physical Activity During a Weight Loss Program: One-Year Results from a Randomized Controlled Trial. The European Journal of Obesity 2 (Supp 2): 29.

Silva, M.N., Vieira, P.N., Minderico, C.S., Castro, M.M., and Teixeira, P.J. (2008). Using self-determination theory and motivational interviewing for obesity treatment: 1-year results from a randomized controlled trial. *International Journal of Obesity* 32 (sup. 1): S144.

Other Publications as first author

International

Silva, M.N., Markland, D., Vieira, P.N., Coutinho, S.R., Carraça, E.V., Palmeira, A.L., Sardinha, L.B., Teixeira, P.J. (2010), Exercise autonomous motivation and physical activity mediate 3-year weight change in overweight and obese women. 4th SDT International Conference, Ghent, Belgium

Silva, M.N., Vieira, P.N., Carraça, E.V., Palmeira, A.L., Coutinho, S.R., Santos, T.C., Sardinha, L.B. e Teixeira, P.J. (2009). Promoting autonomy and intrinsic motivation for physical activity in overweight and obese women. The 8th Annual Conference of the International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity ISBNPA. FMH Edições Lisbon, Portugal.

Silva, M.N., Teixeira, P.J., Vieira, P.N., Castro, M.M., Minderico, C.S., Coutinho, C.S., Santos, T.C., Palmeira, A.L., Markland, D., Sardinha, L.B. (2008) Exercise Intrinsic Motivation, Autonomous Self-Regulation, and Psychological Motives as Mediators of Physical Activity During Weight Management .*International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity*: Banff, Canada. ISBNPA

Silva, M.N., Vieira, P.N., Minderico, C.S., Castro, M.M., Coutinho, S.R., Santos, T.C., Teixeira, P.J. (2007). Testing a Portuguese Self-Determination Theory-based Psychometric battery. *International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity*: Oslo, Noruega. *ISBNPA*

Silva, M.N., Vieira, P.N., Minderico, C.S., Castro, M.M., and Teixeira, P.J. (2007). A Randomized Controlled Trial of Behavioral Weight Control Based on Self-Determination Theory: Change in Putative Mediators and Body Weight. Third *International Self-Determination Theory Conference*. Toronto, Canada

Silva, M.N., Vieira, P.N., Minderico, C.S., Castro, M.M., Teixeira, P.J, "Change in body weight and psychosocial mediators from self determination theory during behavioural obesity treatment" International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity ,Boston, July 2006

Silva, M.N., Vieira, P.N., Minderico, C.S., Castro, M.M., Teixeira, P.J. (2005) "A Randomized Controlled Trial of Behavioral Weight Control Based on Self-Determination Theory in Women". International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity, Amesterdão.

National publications

Silva, M.N., Santos, T.C., Coutinho, S.R., Marcelino, M.S., Vieira, P.N., Tomás, R.A., Carraça, E.V., Minderico, C.S., Sardinha, L.B. e Teixeira, P.J. (2009). O Programa PESO COMUNITÁRIO. Comportamento Alimentar. 6 (12): 1-12.

Silva. M.N., Teixeira, P.J., Vieira, P.N., Minderico, C.S., Castro, M.M., Coutinho, S., Carraça, E. Marcelino, M., Santos, T., Sardinha L.B. (2007). Programa P.E.S.O. - Promoção do Exercício e Saúde na Obesidade: Metodologia e Descrição da Intervenção. ENDO-Endocrinologia, Diabetes e Obesidade, 1:5-10.

Teixeira, P.J., **Silva. M.N.**, Vieira, P.N., Palmeira, A.L. & Sardinha L.B. (2006). A Actividade Física e o Exercício no Tratamento da Obesidade. Endocrinologia, Metabolismo & Nutrição, 15:1-16

Matos, M., Branco, J., **Silva, M**.N.,Carvalhosa, S. (in press) Promoção de Saúde nos Idosos: Um Programa de Intervenção na Comunidade. Revista Brasileira de terapias Cognitivo-Comportamentais

Sequeira, A. & **Silva, M.N.** (2002) O Bem Estar da Pessoa Idosa em Meio Rural. Análise Psicológica, 3 (XX): pp.505-516

Silva, M.N. (2007). De hábitos e Mudanças. *Psicologia Actual*

Silva, M.N. (2006). O Meu corpo e eu: aliados ou inimigos? *Psicologia Actual*

Silva, M.N. (2006). O Alimentação Emocional. Como "alimentar" os sentimentos sem abusar da comida? *Psicologia Actual*

Silva, M.N. (2006). Que actividade física para mim? *Psicologia Actual*

Silva, M.N., Teixeira P.J., Matos M.G., Mudança Comportamental em Saúde (in preparation)

Teixeira, P.J., Tomás, R.A., Carraça, E.V., **Silva, M.N.**, Prontidão para a Perda de Peso e Preditores de Resultados no Tratamento Comportamental da Obesidade (in preparation)

Sequeira, A. & **Silva, M.N.** (2002) O Bem Estar da Pessoa Idosa em Meio Rural. *Análise Psicológica,* 3 (XX): pp.505 516

Matos, M., Branco, J.L., **Silva, M.N.**, Carvalhosa, S. (in press) Promoção de Saúde nos Idosos: Um Programa de Intervenção na Comunidade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivo-Comportamentais*

National Communications as first author

Silva, M.N., Vieira, P.N., Minderico, C.S., Castro, M.M., Coutinho, S.R., Santos, T.C., Teixeira, P.J. (2008) Promoção da Actividade Física e Controlo do Peso em Mulheres com Excesso Ponderal: Iapacto de Uma Intervenção Baseada na Teoria da Auto-Determinação. *Encontro Nacional da Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde* – Intervenção em Psicologia e Saúde - Porto, 2008

Silva. M.N., Teixeira, P.J., Vieira, P.N., Minderico, C.S., Castro, M.M., Coutinho, S.R., Carraça, E.V., Marcelino, M., Santos, T.C., Sardinha, L.B. (2007). Programa P.E.S.O. - Promoção do Exercício e Saúde na Obesidade: Metodologia e Descrição da Intervenção. *ENDO-Endocrinologia, Diabetes e Obesidade*, 1:5-10.

Silva, M.N., Vieira, P.N., Minderico, C.S., Castro, M.M., Meyer, N.L. e Teixeira, P.J. (2006) Promoção da actividade física e controlo do peso: impacto de uma intervenção baseada na teoria da auto-determinação. *Endocrinologia, Metabolismo & Nutrição* 16:258.

Silva, M.N., Vieira, P.N., Minderico, C.S., Castro, M.M., Teixeira, P.J., "Emagrecer com Saúde na Faculdade: O Programa Peso", Exercício, Desporto e Saúde: Sinergias da Psicologia e da Medicina, Universidade Lusófona Maio de 2006

Silva, M.N., Vieira, P.N., Minderico, C.S., Castro, M.M., Teixeira "Impacto de uma Intervenção Baseada na Teoria da Auto-Determinação para a Promoção da Actividade Física e Controlo do Peso" 6º Congresso Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde, Fevereiro 2006

Silva, M.N., Vieira, P.N., Teixeira, P.J."Validação preliminar para português de uma Bateria de Instrumentos de Avaliação da Teoria da Auto Determinação".Jornadas de Saúde e Comportamento, Universidade do Minho. Junho 2005

Oral Communications by invitation

O Controlo do Peso: Que Regulação Comportamental promover? In Seminário Exercício e Bem-estar. Câmara Municipal de Portimão. Portimão. Maio de 2010

Actividade(s) fisica(s): Diferentes formas de promoção e suas implicações para a gestão do peso no longo prazo. In Simpósio 4 "Diga-me o que fazer...!": a regulação externa e a

motivação para a alimentação e exercício físico. 13° Congresso Português da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade. Vilamoura, Novembro 2009.

O Papel da Regulação Emocional no Controlo Alimentar. In simpósio: apetite e sua (dês)regulação. 8° Congresso da Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação. Porto. Outubro 2009-12-04

Prevenção e tratamento da obesidade no concelho de Oeiras: o Programa P.E.S.O. In SEMINÁRIO INTERNACIONAL: Comunidades (+) Saudáveis e Promoção de Estilos de Vida Activos. Oeiras, Maio 2009

Mudança comportamental em adultos em grupo. In Simpósio 6: Modificação Comportamental para a Actividade Física. 12° Congresso da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade. Novembro 2008

O papel do psicólogo. In Simpósio: Que conhecimentos e competências em Actividade Física necessitam os diferentes Profissionais de Saúde? 1ªs Jornadas de Exercício e Saúde em Medicina da Universidade da Beira Interior. Outubro 2008

Determinantes Psicossociais do Comportamento Alimentar: Implicações para a Prática. In Simpósio: Influências dos Aspectos Psicológicos ao Nível da Nutrição. *Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz.* Maio 2008

O Programa Peso Comunitário. In Prevenção da Obesidade: *Fórum de projectos. Direcção Geral da Saúde.* Junho 2008

Alimentando Afectos? A Psicologia do Comportamento Alimentar no Controlo do Peso. In Sessão Plenária: Determinantes do Comportamento Alimentar. *Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade.* Novembro 2007

Lições de Sucesso no Controlo do Peso: O programa PESO. In Sessão Pública: A Obesidade e a Saúde dos Portugueses. *Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade.* Novembro 2007

Mudança Comportamental, Motivação e Obesidade. In Workshop Entrevista Motivacional. Instituto de Exercício e saúde. Dezembro 2007

Como por os sedentários a "mexer"? Estratégias Motivacionais. *Associação portuguesa de Dietistas, Workshop* "para além dos 30 minutos". Janeiro 2007

Mudança Comportamental: Um Labirinto com saída?", Congresso do Instituto de Exercício e Saúde, Carnaxide, Auditório Ruy de Carvalho. Outubro, 2006

"Adolescentes Portugueses: Estilos de Vida Activos e Saúde" Escola Superior de Enfermagem Bissaya Barreto, Coimbra. Junho 2005

5. Prémios Científicos

. Young Investigator of the Year 2010 in the Sport Sciences *(Technical University of Lisbon – CGD Annual Award).*

. Prémio melhor Comunicação na Categoria de Actividade Física pela Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade, com a comunicação *"Promoção da Actividade Física e Controlo de Peso: Impacto de uma intervenção baseada na teoria da auto-determinação", Congresso da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade (SPEO)*– **Silva, M.N.,** Vieira, P.N., Minderico, C.S., Castro, M.M., Meyer, N.L. e Teixeira, P.J. Novembro, 2006

. Prémio bolsa do PRODEP: Estágio na área da Psicologia da Saúde (Centro de Saúde da Lapa), integração no projecto de rastreio de doenças sexualmente transmissíveis. Actividades de aconselhamento em saúde, apoio e avaliação psicológicos. Relatório final 17 (dezassete) valores

europass

Europass Curriculum Vitae

Informação pessoal

Apelido(s) / Nome(s) próprio(s)	**Veiga Carraça Eliana Cristina**
Morada(s)	Rua Inácio Duarte 14, 6ºA 2790-480 Carnaxide Portugal
Telemóvel	966553315
Endereço(s) de correio electrónico	veiga_11eli@yahoo.com
Nacionalidade	Portuguesa
Data de nascimento	11/09/1981
Sexo	Feminino

Experiência profissional

Datas	01/2006 - 08/2008
Função ou cargo ocupado	**Assistente Estagiária da Unidade de Ciências da Educação**
Principais actividades e responsabilidades	Docente Universitária. Leccionação da cadeira de Análise do Processo de Ensino-Aprendizagem nos cursos de Ciências do Desporto, Reabilitação Psico-Motora e Dança. Supervisão de Estágios Pedagógicos Profissionalizantes de Educação Física.
Nome e morada do empregador	Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. (Lisboa, Portugal)
Tipo de empresa ou sector	***Ensino Superior***
Datas	01/2005 - 01/2006
Função ou cargo ocupado	**Assistente Convidada da Unidade de Ciências da Educação**
Principais actividades e responsabilidades	Docente na Unidade de Ciências da Educação. Leccionação das cadeiras de Análise do Processo de Ensino-Aprendizagem e de Estratégias de Ensino nos cursos de Ciências do Desporto, Reabilitação Psico-Motora e Dança.
Nome e morada do empregador	Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. (Lisboa, Portugal)
Tipo de empresa ou sector	***Ensino Superior***
Datas	09/2004 - 12/2004
Função ou cargo ocupado	**Professora de Expressão e Educação Físico-Motora do 1º ciclo do ensino básico**
Principais actividades e responsabilidades	Actividades físicas e expressivas de carácter lúdico-educativo na Escola 1º CEB nº17 Prof. José Salvado Sampaio.
Nome e morada do empregador	Projecto Play-Gym da Federação Portuguesa de Ginástica em parceria com a Câmara Municipal de Lisboa. (Lisboa, Portugal)
Tipo de empresa ou sector	***Educação***
Datas	09/2003 - 06/2004
Função ou cargo ocupado	**Professora de Educação Física do 3º ciclo do ensino básico**
Principais actividades e responsabilidades	Professora estagiária de Educação Física no âmbito do Estágio Pedagógico Profissionalizante do curso de Ciências do Desporto.
Nome e morada do empregador	Escola Básica 2,3 Eugénio dos Santos. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. (Lisboa, Portugal)
Tipo de empresa ou sector	***Educação***

Datas	09/2003 - 06/2004
Função ou cargo ocupado	**Professora responsável do Núcleo de Desporto Escolar de Ginástica Acrobática**
Principais actividades e responsabilidades	Treinadora de ginástica geral e de acrobática de iniciação. Demonstração gímnica na sede da Junta de Freguesia de São João de Brito.
Nome e morada do empregador	Escola Básica 2,3 Eugénio dos Santos. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. (Lisboa, Portugal)
Tipo de empresa ou sector	***Educação***
Datas	11/2004 - 06/2005
Função ou cargo ocupado	**Instrutora de Fitness**
Principais actividades e responsabilidades	Cardiofitness e musculação. Personal Training. Aulas de Grupo (Body Balance e Postura e Alongamentos). Aulas de Ballet. Fit-kids (trabalho com crianças).
Nome e morada do empregador	Solplay, Family Health Club. (Lisboa, Portugal)
Tipo de empresa ou sector	***Desporto/Fitness/Lazer***
Datas	09/2003 - 06/2004
Função ou cargo ocupado	**Treinadora de Andebol** (Actividade de solidariedade social, a título gratuito)
Principais actividades e responsabilidades	Sessões de treino dos escalões minis e infantis. Participação no campeonato regional de andebol de Lisboa.
Nome e morada do empregador	Clube Passos Manuel. Liceu Passos Manuel. (Lisboa, Portugal)
Tipo de empresa ou sector	***Desporto/Fitness/Lazer***
Datas	09/2005
Função ou cargo ocupado	**Especialista em Obesidade e Controlo de Peso. Fisiologista do Exercício.**
Principais actividades e responsabilidades	Colaboração nos programas PESO II (Promoção do Exercício e Saúde na Obesidade) e PESO Comunitário. Colaboração nas sessões de actividade física e nos períodos de avaliações, sendo responsável pela área da actividade física.
Nome e morada do empregador	Laboratório de Exercício e Saúde - Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. (Lisboa, Portugal)
Tipo de empresa ou sector	***Exercício e Saúde***
Datas	01/2006
Função ou cargo ocupado	**Colaboração na criação e manutenção do site PESO e MEDIDA**
Principais actividades e responsabilidades	Site de Obesidade e Comportamentos Associados (www.publico.clix.pt/pesoemedida). Participação na definição da estrutura base do site (canais temáticos) e na elaboração de conteúdos para o canal da actividade física.
Nome e morada do empregador	Laboratório de Exercício e Saúde - Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. Parceria com o Jornal Público. (Lisboa, Portugal)
Tipo de empresa ou sector	***Exercício e Saúde***
Datas	2003 - 2003
Função ou cargo ocupado	**Colaboração no Projecto "Mexa-se Mais"**
Principais actividades e responsabilidades	Aplicação de questionários referentes à actividade física e saúde de pessoas idosas.
Nome e morada do empregador	Laboratório de Exercício e Saúde - Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. (Lisboa, Portugal)
Tipo de empresa ou sector	***Exercício e Saúde***

Educação e formação

Datas	09/2008 –
Designação da qualificação atribuída	**Doutoranda em Saúde e Condição Física. Especialidade de Obesidade e Controlo de Peso.**
Principais disciplinas/competências profissionais	Tese na área da Obesidade e do papel da imagem corporal no seu tratamento.
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. (Lisboa, portugal)
Datas	09/2008 – 12/2008
Designação da qualificação atribuída	**Estágio de Investigação e Formação Avançada no Estrangeiro**
Principais disciplinas/competências profissionais	Estágio inserido no âmbito do projecto de Doutoramento, sob supervisão do Professor Doutor David

Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Markland. School of Sport, Health, and Exercise Sciences, Bangor University. (Bangor, Wales)
Datas	02/2009
Designação da qualificação atribuída	**Mestrado em Exercício e Saúde. Especialidade de Obesidade e Controlo de Peso.**
Principais disciplinas/competências profissionais	Tese na área da Obesidade e dos preditores de sucesso na perda de peso numa intervenção comportamental de controlo de peso.
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. (Lisboa, Portugal)
Nível segundo a classificação nacional ou internacional	16,79 (0-20) valores
Datas	09/1999 - 06/2004
Designação da qualificação atribuída	**Licenciatura em Ciências do Desporto** - Menção de Educação Física e Desporto Escolar.
Principais disciplinas/competências profissionais	Especialização em Fitness - Aulas de Grupo (aeróbica, step). Estágio pedagógico em Educação Física.
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. (Lisboa, Portugal)
Nível segundo a classificação nacional ou internacional	16 (0-20) valores
Datas	1999
Designação da qualificação atribuída	**Ensino Secundário (12º ano)**
Principais disciplinas/competências profissionais	Agrupamento I, área científico-natural.
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Colégio Moderno (Lisboa, Portugal)
Nível segundo a classificação nacional ou internacional	18 (0-20) valores
Datas	06/1999 - 07/1999
Designação da qualificação atribuída	**Concurso de Acesso ao Ensino Superior - Ministério da Educação**
Principais disciplinas/competências profissionais	Classificações nos exames nacionais - provas específicas: Biologia - 179 pontos (0-200) e Química - 195 pontos (0-200).

Área de Actividade Científica

Obesidade e Controlo do Peso. Adesão à Actividade Física. Imagem Corporal. Comportamento Alimentar.

Domínio de Especialização

Ciências do Desporto e do Exercício. Ciências Comportamentais.

Actuais Interesses de Investigação

Imagem Corporal: Papel como moderador e mediador da perda de peso e da adesão à Actividade Física. Associações e interacções com variáveis motivacionais e de auto-regulação (Teoria da Auto-determinação. Associações com factores do bem-estar psicológico e emocional. Alterações na imagem corporal como produto final da intervenção de controlo ponderal. Associações e consequências na regulação do comportamento alimentar.

Obesidade e Controlo do Peso: Moderadores e Mediadores (i.e., preditores) do sucesso e retenção no tratamento de controlo ponderal.

Adesão à Actividade Física: Moderadores e Mediadores (i.e., preditores) da adesão ao exercício – comportamentos passados, variáveis psicossociais e motivacionais.

Participação em Projectos

Participação no programa PESO II (Promoção do Exercício e Saúde na Obesidade), do Laboratório de Exercício e Saúde, Faculdade de Motricidade Humana, como Especialista em actividade física e exercício. Participação nas avaliações do programa PESO, nomeadamente na avaliação psicométrica e da actividade física (entrevista e questionários), sendo responsável pela área de Actividade Física entre 2008 e 2009.

Colaboração na organização e dinamização das sessões práticas de AF dos programas PESO Comunitário V e VI (e.g., Caminhadas e sessão especial de actividade física).

Gestão da base de dados do Programa PESO II, do Laboratório de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade, desde Setembro de 2010.

Participação na idealização e desenvolvimento do site "PESO & MEDIDA" (www.pesoemedida.com), um site estruturado para constituir uma referência no âmbito da obesidade e comportamentos associados.

Colaboração no programa Rituais como fisiologista do exercício, focando temas ligados à Actividade Física.

Participação pontual no Programa Mexa-se Mais do Laboratório de Exercício e Saúde, Faculdade de Motricidade Humana.

Outras Actividades Relevantes

Colaboração pontual na disciplina de Obesidade e Controlo do Peso da Licenciatura em Ciências do Desporto – ramo de Exercício e Saúde desde 2008/2009.

Colaboração pontual na orientação de estágios na área do Exercício e Controlo do Peso, no âmbito da Licenciatura em Ciências do Desporto – ramo de Exercício e Saúde, em 2008/2009 e 2009/2010.

Participação na comissão organizadora do 8° Congresso Anual da *International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity ISBNPA*, realizado em 2009 em Cascais.

Participação na comissão organizadora do 11° Congresso da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade, realizado em 2007 em Cascais.

Publicações

Capítulos de Livros

Williams, G., Teixeira, P.J., **Carraça, E.V.**, Resnicow, K. Physical wellness, health care, and personal autonomy. In In Chirkov, V., Ryan, R., & and Sheldon, K. (Eds). Personal Autonomy in Cultural Contexts: Global Perspectives on The Psychology of Agency, Freedom, and People's Well-Being. Springer, US (2011).

Artigos Publicados ou em impressão (Peer-Reviewed)

Carraça, E.V., Silva, M.N., Markland, D., Vieira, P.N., Minderico, C.S., Sardinha, L.B., Teixeira, P.J. (2011). Body image change and improved eating self-regulation in a weight management intervention in women. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 8:75-86.

Carraça, E.V., Silva, M.N., Coutinho, S.R., Vieira, P.N., Teixeira, P.J. Dysfunctional Body Investment versus Body Dissatisfaction: Associations with Psychological Well-Being and Mediation by Controlled Regulation for Obesity Treatment. Motivation and Emotion (DOI 10.1007/s11031-011-9230-0).

Silva M.N., Markland D., **Carraça, E.V.**, Vieira P.N., Coutinho S.R., Minderico, C.S., Matos, M.G., Sardinha L.B., Teixeira P.J. (2011). Exercise autonomous motivation predicts 3-year weight loss in women. Medicine and Science in Sports and Exercise 43:728-737.

Silva M.N., Markland D., Vieira P.N., Coutinho S.R., Palmeira A.L., **Carraça E.V.**, Minderico, C.S., Matos, M.G., Sardinha L.B., Teixeira P.J. (2010). Helping overweight women become more active: need support and motivational regulations for different forms of physical activity. Psychology of Sport and Exercise 11: 591-601.

Teixeira, P.J., Silva, M.N., Kiernan, M., Coutinho, S.R., Palmeira, A.L., Mata, J., Vieira, P.N., **Carraça, E.V.**, Santos, T.C., Sardinha, L.B. (2010). Mediators of weight loss and weight loss maintenance in middle-aged women. Obesity (Silver Spring) 18:725-35.

Mata, J., Silva, M.N., Vieira, P.N., **Carraça, E.V.**, Coutinho, S.R., Andrade, A.M., Sardinha, L.B., Teixeira, P.J. (2009). Motivational spill-over during Weight Control: Increased self-determination and exercise intrinsic motivation predict eating self-regulation. Health Psychology 28(6): 709-16.

Artigos submetidos

Artigos em Revisão/Preparação

Teixeira, P.J., **Carraça, E.V.,** Silva, M.N., Markland, D., Ryan, R. Self-Determination and Exercise: A systematic Review (in preparation).

Carraça, E.V., Silva, M.N., Coutinho, S.R., Vieira, P.N., Minderico, C.M., Sardinha, L.B., Teixeira, P.J. Structured and lifestyle physical activity as mediators of body image changes during a behavioral weight control intervention in women (in preparation; provisory title).

Abstracts Publicados

- ***Internacionais***

Carraça E.V., Silva M.N., Coutinho s.R., Vieira P.N., Sardinha L.B., Teixeira P.J. (2010). The Role of Improved body image mediates the effects of a behavioral weight loss intervention on the eating self-regulation of overweight and obese women. Obesity Reviews, 11 (suppl.1):300.

Silva M.N., Vieira P.N., Coutinho S.R., **Carraça E.V.**, Santos, T., Markland, D., Sardinha L.B., Teixeira P.J. (2010). Autonomous motivation for exercise, exercise levels, and 3-year weight change: results from a randomized controlled intervention. Obesity Reviews, 11 (suppl.1):224.

Teixeira, P.J., Mata, J., Palmeira, A.L., Silva M.N., Vieira P.N., **Carraça, E.V.**, Sardinha L.B. (2010). Psychologycal predictors of weight gain. Obesity Reviews, 11 (suppl.1):17.

Carraça E.V., Silva M.N., Coutinho s.R., Vieira P.N., Palmeira A.L., Sardinha L.B., Teixeira P.J. The (2009). Role of Personality Causality Orientations in Overweight Women Seeking Behavioral Weight Loss Treatment. Obesity 17 (Supp 2): S273.

Silva M.N.; Markland, D; Vieira P.N., Coutinho S.R., Palmeira A.L., **Carraça E.V.**, Sardinha L.B., Teixeira P.J. (2009). Mediators of Different Types of Physical Activity During Behavioral Obesity Treatment. Obesity 17 (Supp 2): S273.

Vieira P.N., Silva M.N., Andrade A.M., **Carraça, E.V.**, Santos T.C., Sardinha L.B., Teixeira, P.J. (2009). The Portuguese Weight Control Registry: Study Description and Initial Data. Obesity 17 (Supp 2): S314.

Andrade, A.M., Silva, M.N., **Carraça, E.V.**, Mata, J., Coutinho, S.R., Sardinha, L.B., Teixeira, P.J. (2009).The effect of lifestyle physical activity on weight change is mediated by improved eating self-regulation. The 8th Annual Conference of the International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity *ISBNPA*. FMH Edições Lisbon, Portugal.

Carraça, E.V., Markland, D., Silva, M.N., Coutinho, S.R., Vieira, P.N., Sardinha, L.B., Teixeira, P.J. (2009). Relationships between body image, exercise behavioural regulations, and moderate and vigorous physical activity, in a weight management intervention in women. The 8th Annual Conference of the International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity *ISBNPA*. FMH Edições Lisbon, Portugal.

Silva, M.N., Vieira, P.N., **Carraça, E.V.**, Palmeira, A., Coutinho, S.R., Santos, T., Sardinha, L.B. e Teixeira, P.J. (2009). Promoting autonomy and intrinsic motivation for physical activity in overweight and obese women. The 8th Annual Conference of the International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity *ISBNPA*. FMH Edições Lisbon, Portugal.

Andrade, A.M., Coutinho, S.R., Silva, M.N., **Carraça, E.V.**, Mata, J., Sardinha, L.B., Sardinha, L.B., Teixeira, P.J. (2009). Eating self-regulation mediates the association of physical activity with weight change during weight change during weight management in women. *The European Journal of Obesity* 2 (Supp 2): 212.

Carraça, E.V., Markland, D., Silva, M.N., Vieira, P.N., Coutinho, S.R., Teixeira, P.J. (2009). Autonomous vs. Controlled regulation mediates the relationship between body image and psychological well-being in overweight and obese women. *The European Journal of Obesity* 2 (Supp 2): 242.

Silva, M.N., Vieira, P.N., Coutinho, S.R., Palmeira, A.L., **Carraça. E.V.**, Mata, J., Sardinha, L.B., Teixeira, P.J. (2009). Self-Determination and Exercise Intrinsic Motivation as Mediators of Physical Activity During a Weight Loss Program: One-Year Results from a Randomized Controlled Trial. *The European Journal of Obesity* 2 (Supp 2): 29.

Carraça EV, Silva MN, Vieira PN, Coutinho SR, Castro MM, Minderico CS & Teixeira PJ. (2008). Associations of Body Image with Obesity Level and With 12-Month Weight Change During a 12-Month Behavioral Weight Management Program in Women. *Obesity* 16 (Supp 1): S159.

Carraça, E., Teixeira, P.J., Silva, M.N., Vieira, P.N., Castro, M.M., Coutinho, S.C., Santos, T.C., Sardinha, L.B. (2008). Lifetime participation in physical activity: does it predict exercise adherence

during behavioral obesity treatment in women? *European College of Sport Science*, 286.

Teixeira, P.J., Silva. M.N., Vieira, P.N., Coutinho, S.R., **Carraça, E.V.**, Santos, T.C., Sardinha, L.B. (2008). Does it pay off to promote autonomy and intrinsic motivation during behavioral weight control? Results from a randomized controlled trial in women. *Obesity* 16 (Supp 1): S310.

Carraça E, Teixeira P, Silva M, Vieira P, Castro M, Coutinho S, Santos T, Sardinha L. (2008) Physical Activity and Exercise History: Associations with Success in a Weight Management Program for Overweight and Obese Women. *International Journal of Obesity* 32 (Sup. 1): S171.

Tomás RA, Teixeira PJ, Silva MN, Vieira PN, Santos TC, Minderico CS, Castro MC, Coutinho SR, Marcelino M, **Carraça E**, Sardinha LB. (2008) Body image and quality of life predict success in a 12-month weight control program. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 40 (5): S84.

Sardinha, L.B., Teixeira, P.J., Going, S.B., Tomás, R., **Carraça, E.**, Silva, M.N., Palmeira, A.L., and Lohman, T.G. (2007). Predictors of successful weight control: cross-cultural moderators of treatment outcomes. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 39 (5) Suppl: S161.

Teixeira, P.J., Silva, M.N., Vieira, P.N., Minderico, C.S., Castro, M.M., **Carraça, E.**, Marcelino, M., Susana, A., Santos, T. and Sardinha, L.B. (2007). A new randomized controlled trial for obesity treatment based on self-determination theory and motivational interviewing: intervention description. *International Journal of Obesity* 31(suppl.): S159.

- ***Nacionais***

Carraça, E.V., Silva, M.N., Coutinho, S.R., Vieira, P.N., Sardinha L.B. , Teixeira, P.J. (2010). Alterações da imagem corporal e comportamento alimentar durante uma intervenção de controlo ponderal. *Endocrinologia, Diabetes & Obesidade*, 4(4):248.

Carraça. E.V., Teixeira, P.J., Vieira, P.N., Silva, M.N., Castro, M.M., Meyer, N.L., Sardinha, L.B. (2007). História da Actividade Física e Exercício: associação com o sucesso num programa de controlo ponderal em mulheres com excesso de peso. *Endocrinologia, Diabetes & Obesidade* 1: 34.

Carraça E.V., Teixeira P.J., Silva M.N., Minderico C.S., Vieira P.N., Marcelino M.A., Meyer N.L. e Sardinha, L.B. (2006). Associações entre história do peso e tentativas anteriores de perda de peso e o sucesso num programa de controlo de peso em mulheres com excesso de peso ou obesidade. *Endocrinologia, Metabolismo & Nutrição* 16: 268.

Marcelino M.A., Teixeira P.J., Silva M.N., Minderico C.S., Vieira P.N., Castro M.M., **Carraça E.V.**, Meyer N.L. e Sardinha, L.B. (2006). Associação entre o exercício físico auto-relatado e a perda de peso em mulheres num programa de controlo de peso. *Endocrinologia, Metabolismo & Nutrição* 16:259.

Silva. M.N., Teixeira, P.J., Vieira, P.N., Minderico, C.S., Castro, M.M., Coutinho, S., **Carraça, E.** Marcelino, M., Santos, T., Sardinha L.B. (2006). Programa P.E.S.O. - Promoção do Exercício e Saúde na Obesidade: Metodologia e Descrição da Intervenção. *Endocrinologia, Diabetes e Obesidade*, 1:17-30.

Abstracts Não Publicados

Carraça E.V., Silva M.N., Coutinho s.R., Vieira P.N., Palmeira A.L., Sardinha L.B., Teixeira P.J. (2010). The Role of Personality Causality Orientations in Overweight Women Seeking Behavioral Weight Loss Treatment. The 4th International Conference on Self-Determination Theory. Editado pela Universiteit Gent.

Carraça EV; Silva MN; Vieira PN; Coutinho SC; Castro MM; Minderico CS, Markland D & Teixeira PJ (2008). Previous weight loss attempts: associations with self- determination and body image in overweight and obese women. The 7th Annual Conference International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity: Banff, Canada. *ISBNPA*.

Carraça, E.V., Teixeira, P.J., Silva, M.N., Minderico, C.S., Vieira, P.N., Coutinho, S., Castro, M.M., Meyer, N.L., and Sardinha, L.B. (2007). Weight History and Previous Dieting: associations with success in a weight management program for overweight and obese women. International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity: Oslo, Noruega. *ISBNPA*

Outras Publicações

Silva, M.N., Santos, T.C., Coutinho, S.R., Marcelino, M.S., Vieira, P.N., Tomás, R.A., **Carraça, E.V.**, Minderico, C.S., Sardinha, L.B. e Teixeira, P.J. (2009). O Programa "PESO COMUNITÁRIO". *Comportamento Alimentar* 6 (12): 1-12.

Comunicações Orais por Convite

Comunicações e Posters

A Influência do Exercício e da Imagem Corporal. In Simpósio A (Des) Regulação do Apetite. Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação. Congresso Anual. Porto, Portugal. Outubro, 2009.

Outras comunicações orais e Posters

Alterações da imagem corporal e comportamento alimentar durante uma intervenção de controlo ponderal. (Comunicação) In: 14º Congresso Português de Obesidade: Porto, Portugal, 2010.

The Role of Improved body image mediates the effects of a behavioral weight loss intervention on the eating self-regulation of overweight and obese women. (Poster) In: XI International Congress on Obesity: Stockholm, Sweden, 2010. Trabalho nomeado para melhor Poster.

The Role of Personality Causality Orientations in Overweight Women Seeking Behavioral Weight Loss Treatment. (Poster) In: The 4th International Conference on Self-Determination Theory. Gent, Belgium, 2010.

O papel da regulação externa na imagem corporal e regulação do comportamento alimentar. In Simpósio 4 "Diga-me o que fazer...!: A regulação externa e a motivação para a alimentação e exercício físico". In: 13º Congresso Português de Obesidade. Vilamoura, Portugal, 2009.

The Role of Personality Causality Orientations in Overweight Women Seeking Behavioral Weight Loss Treatment. In: 27th Annual Scientific Meeting of the Obesity Society: Washington, USA, 2009.

Relationships between body image, exercise behavioural regulations, and moderate and vigorous physical activity, in a weight management intervention in women. (Comunicação) In: 8th Annual Meeting of International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity: Cascais, Portugal, 2009. Trabalho nomeado para melhor Comunicação Oral na categoria de Estudante.

Autonomous vs. controlled regulation mediates the relationship between body image and psychological well-being in overweight and obese women. (Poster) In: 17th European Congress of Obesity: Amsterdam, Netherlands, 2009.

Associations of Body Image with Obesity Level and With 12-Month Weight Change During a 12-Month Behavioral Weight Management Program in Women. (Poster) In: 26th Annual Scientific Meeting of the Obesity Society: Phoenix, USA, 2008.

Previous Weight Loss Attempts: Associations with Self.Determination and Body Image in Overweight and Obese Women. (Comunicação) In: 7th Annual Meeting of International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity: Banff, Canada, 2008.

Lifetime Participation in Physical Activity: Does it Predict Exercise Adherence During Behavioral Obesity Treatment in Women? (Comunicação) In: 13th Annual Congress of European College of Sport Science: Estoril, Portugal, 2008.

Physical Activity and Exercise History: Associations with Success in a Weight Management Program for Overweight and Obese Women. (Poster) In: 16th European Congress of Obesity: Geneva, Switzerland, 2008.

Weight History and Previous Dieting: associations with success in a weight management program for overweight and obese women. (Poster) In: 6th Annual Meeting of International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity: Oslo, Norway, 2007.

História da Actividade Física e Exercício: Associação com o Sucesso Num Programa de Controlo Ponderal em Mulheres com Excesso de Peso. (Comunicação) In: XI Congresso da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade: Estoril, Portugal, 2007.

Associações entre a história do peso e das tentativas de perda de peso e o sucesso num programa de controlo de peso em mulheres com excesso de peso ou obesidade. (Comunicação) In: X Congresso da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade: Porto, Portugal, 2006.

Funções Profissionais

Membro efectivo da Assembleia da Universidade Técnica de Lisboa. Representante dos outros docentes da Faculdade de Motricidade Humana, 2006. Participação no Acto de Eleição do Reitor da Universidade Técnica de Lisboa. 12/2006

Nomeações, Prémios e Distinções

Trabalho nomeado para melhor Poster. In: XI International Congress on Obesity: Stockholm, Sweden, 2010.

Trabalho nomeado para melhor comunicação. In: 8th Annual Meeting of International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity: Cascais, Portugal, 2009.

Prémio (2º) de melhor aluno de mestrado da UTL, 2009.

Menção Honrosa de Melhor Aluno 1997-1998. Colégio moderno. Lisboa, Portugal, 1998.

Menção Honrosa de Melhor Aluno 1996-1997. Colégio moderno. Lisboa, Portugal, 1997.

Formação Complementar

Datas
Designação da qualificação atribuída
Principais disciplinas/competências profissionais
Nome e tipo da organização de ensino ou formação
Nível segundo a classificação nacional ou internacional

09/2004 - 03/2006
Curso de Instrutor de Fitness Internacional

Especialização em aulas de grupo, musculação e cardiofitness, gestão de ginásios.

Manz Produções.

17 (0-20) valores

Datas
Designação da qualificação atribuída
Nome e tipo da organização de ensino ou formação
Nível segundo a classificação nacional ou internacional

11/2004 – 03/2005
Cursos de Formação Inicial e Contínua de Body Balance

Manz Produções.

Instrutor Apto.

Datas
Designação da qualificação atribuída
Nome e tipo da organização de ensino ou formação
Nível segundo a classificação nacional ou internacional

01/2002 - 01/2003
Curso de Formação de Instrutores de Hip-Hop, Funk, New Jack Swing

Escola de Dance Hip-Hop.

14 (0-20) valores

Aptidões e competências pessoais

Primeira língua

Português

Outra(s) língua(s)
Auto-avaliação
Nível europeu (*)

	Compreensão			Conversação				Escrita	
	Compreensão oral		Leitura		Interacção oral		Produção oral		
Inglês	C1	Utilizador avançado	C1	Utilizador avançado	B2	Utilizador independente	C1	Utilizador avançado	C1	Utilizador avançado
Francês	B1	Utilizador independente	B2	Utilizador independente	B1	Utilizador independente	B1	Utilizador independente	B2	Utilizador independente

(*) Nível do Quadro Europeu Comum de Referência (CECR)

Aptidões e competências sociais

- Espírito de equipa

Adquirida: Estágio Pedagógico de Educação Física - Realização e Supervisão; Actividade profissional como professora do Ensino Básico/Secundário e Superior; Membro da equipa do Projecto Científico - Programa PESO; Extensa prática desportiva.

Aptidões e competências de organização

- Coordenação e orientação de tarefas e actividades de núcleos de estágio
- Planeamento, condução e avaliação do ensino/treino

Adquiridas: Estágio Pedagógico - Realização e Supervisão; Membro da equipa do Projecto

	Científico - Programa PESO; Professora/treinadora de Educação Física, desporto e fitness.
Aptidões e competências técnicas	- Ensino e Supervisão Pedagógica Adquirida: Assistente Estagiária de Ciências da Educação; Professora de Educação Física e Desporto; Formação Académica (Licenciatura e Mestrado).
	- Competências de investigação científica Adquirida: Formação Académica (Licenciatura e Mestrado); Colaboração no Projecto Científico - Programa PESO
Aptidões e competências informáticas	- Bom domínio das ferramentas do Microsoft Office (Word, Excel e PowerPoint). - Bom domínio de aplicações estatísticas (SPSS, SmartPLS).
Aptidões e competências artísticas	- Dança Bailarina amadora, desde 1998, de Dança Jazz. Praticante desde 1992. Workshops/cursos de formação em Dança Jazz, Dança Contemporânea e Hip-Hop. - Desporto (Fitness, Ginástica, Futebol) - Guitarra
Carta de condução	Categoria B

Teresa Vargas

From: Pedro Teixeira [pteixeira@fmh.utl.pt]
Sent: sexta-feira, 28 de Outubro de 2011 17:19
To: Teresa Vargas
Cc: Cristina Bento
Subject: Licença Sabática - Informação complementar

Ao Conselho Científico,

Em resposta ao solicitado no vosso email de 26 de Outubro (em baixo), seguem as informações complementares pretendidas e respectivos ficheiros de apoio em anexo (originais serão entregues em mão):

1.
Disciplina de Nutrição, Obesidade e Controlo do Peso (1º ciclo, 2º semestre 2011/2012): DS de 4,25H; substituídas por Marlene Silva (3,25H, aulas T e TP) e Eliana Carraça (1,00H, aulas TP).
Disciplina de Epidemiologia do Exercício e da Actividade Física (2º ciclo, 1º semestre 2012/2013): DS de 0,67H substituídas por Analiza Silva.
Disciplina de Composição Corporal Humana (2º ciclo, 2º semestre 2011/2012): DS de 0,54H substituídas por Analiza Silva
Nota: As horas reais de tempo lectivo afectas a cada um dos professores-disciplina em cima foram esclarecidos com a colega Cristina Bento para efeitos de DS, que os poderá facultar se necessário.

2.
Declaração solicitada da doutora Analiza Silva em anexo.

3.
Programa de Pós-Doutoramento e declaração da doutora Marlene Silva em anexo. Sendo este projecto anterior no tempo à decisão de pedido de Licença Sabática, este facto não vem obviamente referido no projecto. Não obstante, a relação temática é clara e aparente. Complementarmente, a doutora Marlene Silva tem assistido à leccionação da disciplina em causa e colaborado pontualmente na mesma desde há vários anos, é co-autora do livro de referência da disciplina, é bolseira e co-investigadora em vários projectos na área da obesidade na FMH, é co-responsável pelo currículo do Programa PESO COMUNITÁRIO da FMH, e é a Psicóloga clínica com mais elevado nível de formação em Portugal e muita experiência na área do tratamento da obesidade. Não obstante estar prevista formalmente a substituição integral da minha DS no âmbito desta disciplina, farei questionar de leccionar pessoalmente, como convidado, algumas das aulas teóricas mais importantes desta disciplina, mesmo em período de Licença Sabática (sem encargos adicionais para a FMH).

Mantenho-me ao dispor para qualquer esclarecimento adicional.

Melhores cumprimentos,

Pedro Teixeira
Professor Catedrático, Departamento de Desporto e Saúde
Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa
Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada
Tel (351)21-414-9134
pteixeira@fmh.utl.pt
http://www.fmh.utl.pt/obesity
http://www.fmh.utl.pt/pteixeira

From: Teresa Vargas <tvargas@fmh.utl.pt>
Date: Wed, 26 Oct 2011 09:29:51 +0100
To: Pedro Teixeira <pteixeira@fmh.utl.pt>
Subject: Licença Sabática

Exmo. Senhor Professor Pedro Teixeira,

A pedido da Presidente do Conselho Científico, para completar o processo de Licença Sabática, solicita-se o envio ao Conselho Científico, com a brevidade possível de:

1. Esclarecimento sobre a Distribuição de Serviços (nº de horas. Tipologia de aula e a Unidade Curricular e o ano letivo em que as substituições ocorrerão);
2. Declaração da aceitação de colaboração na lecionação da de cada uma das disciplinas pela Doutora Analiza Silva, bem como o ano a que se refere;

3. Demonstração de que o programa de pós-doutoramento da Doutora Marlene Silva inclui a lecionação de 3,25 H/Ano e em que Unidades Curriculares, e sem implicação de custos para a FMH.

Agradeço antecipadamente.

Com os melhores cumprimentos,

Teresa Vargas
Secretariado do Conselho Científico
da Faculdade de Motricidade Humana
tvargas@fmh.utl.pt
Tel: +351 21 4149117

before printing this email, please think about our environment

Exma. Presidente do Conselho Científico da
Faculdade de Motricidade Humana
Prof. Doutora Leonor Moniz Pereira

Assunto: Pedido de Licença Sabática

Em resposta ao solicitado no vosso email de 26 de Outubro (em baixo), seguem as informações complementares pretendidas e respectivos documentos de apoio

1. Disciplina de Nutrição, Obesidade e Controlo do Peso (2º semestre 2011/2012): DS de 3,25 ano, aproximadamente 13 aula Teóricas e 13 aulas TP por turma por semana substituídas.

Disciplina de Epidemiologia do Exercício e da Actividade Física (1º semestre 2012/2013): DS de 1,33h/ano: aproximadamente 5 aulas T e 5 aulas TP por turma substituídas.

2. Declaração solicitada da doutora Analiza Silva em anexo. A leccionação em causa refere-se ao ano de 2012/2013.

3. Programa de Pós-Doutoramento e declaração da doutora Marlene Silva em anexo. Sendo este projecto anterior no tempo à decisão de pedido de Licença Sabática, este facto não vem obviamente referido no projecto. Não obstante, a relação temática é clara e aparente. Complementarmente, a doutora Marlene Silva tem assistido à leccionação da disciplina em causa e colaborado pontualmente na mesma desde há vários anos, é co-autora do livro de referência da disciplina, é bolseira e co-investigadora em vários projectos na área da obesidade na FMH, é co-responsável pelo currículo do Programa PESO COMUNITÁRIO da FMH, e é a Psicóloga clínica com mais elevado nível de formação em Portugal e muita experiência na área do tratamento da obesidade. Não obstante estar prevista formalmente a substituição integral da minha DS no âmbito desta disciplina, farei questionar de leccionar pessoalmente, como convidado, algumas das aulas teóricas mais importantes desta disciplina, mesmo em período de Licença Sabática (sem encargos adicionais para a FMH).

Mantenho-me ao dispor para qualquer esclarecimento adicional.

Melhores cumprimentos,

Pedro Teixeira
Professor Catedrático, Departamento de Desporto e Saúde

From: Teresa Vargas <tvargas@fmh.utl.pt>
Date: Wed, 26 Oct 2011 09:29:51 +0100
To: Pedro Teixeira <pteixeira@fmh.utl.pt>
Subject: Licença Sabática

Exmo. Senhor Professor Pedro Teixeira,

A pedido da Presidente do Conselho Científico, para completar o processo de Licença Sabática, solicita-se o envio ao Conselho Científico, com a brevidade possível de:

1. Esclarecimento sobre a Distribuição de Serviços (nº de horas. Tipologia de aula e a Unidade Curricular e o ano letivo em que as substituições ocorrerão);
2. Declaração da aceitação de colaboração na lecionação da de cada uma das disciplinas pela Doutora Analiza Silva, bem como o ano a que se refere;
3. Demonstração de que o programa de pós-doutoramento da Doutora Marlene Silva inclui a lecionação de 3,25 H/Ano e em que Unidades Curriculares, e sem implicação de custos para a FMH.

Agradeço antecipadamente.

Com os melhores cumprimentos,

Teresa Vargas
Secretariado do Conselho Científico da Faculdade de Motricidade Humana tvargas@fmh.utl.pt Tel: +351 21 4149117

DECLARAÇÃO

Exmª Senhora
Presidente do Conselho Científico da Faculdade de Motricidade Humana

Eu, Marlene Nunes Silva, actualmente Pós-Doutoranda nesta faculdade, venho, para os devidos efeitos, indicar que estou de acordo com a informação constante no pedido de Licença Sabática do Professor Doutor Pedro Teixeira, no que à disciplina de NOCP diz respeito.

Com os melhores cumprimentos,

(Doutora Marlene Nunes Silva)
Cruz Quebrada, Outubro de 2011

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

Declaração

Para os devidos efeitos declaro que estou informada e que cumprirei com os termos do exposto no pedido de Licença Sabática do Prof. Pedro Teixeira relativamente à disciplina de Epidemiologia do Exercício e da Actividade Física.

Cruz-Quebrada, 24 de Outubro de 2011

A Regente da disciplina,

(Prof. Drª Analiza Mónica Silva)

Faculdade de Motricidade Humana • Estrada da Costa • 1495 - 688 Cruz Quebrada • Lisboa • Portugal
Tel.: 351 21 414 91 00 • FAX: 351 21 415 12 48 • E-mail: fmh@fmh.utl.pt

Motivational Profiles for Different Physical Activity Patterns: The Role of Personality Traits, Obesity, and Weight Loss Seeking Status

Abstract

Observational and experimental evidence indicates that the motivational model proposed by Self-Determination Theory (SDT) is useful in explaining physical activity (PA) adoption and persistence. Refinements of this model are now necessary to guide effective applications to different settings and individuals. Building on previous work in overweight women, the goals of this project are to i) identify distinct self-regulatory motivational profiles related to PA participation, based on exercise causality orientations, psychological need satisfaction, and regulatory motives, ii) analyze whether causal paths established by SDT differ according to specific PA behavioral outcomes (varying in type of activity, intensity, and energy expenditure), and iii) study moderation effects of individual differences in personality traits, BMI/obesity, weight loss seeking status, and application context. Physically active participants in a long-term clinical trial and in a large retrospective study of weight loss success, along with a new group of community-dwelling exercisers, will be analyzed. Exercise/PA will be measured by self-report and accelerometry. Results are expected to add to current PA recommendations, by qualifying existing guidelines to promote active living via a higher emphasis on sustained and well-integrated behavior change, in high risk individuals.

State of the art

Despite agreement about the adequate dose of exercise and PA for several conditions, including obesity [1], poor behavioral adherence partially explains sub-optimal results in current interventions [2]. Consequently, further understanding of the motivational dynamics behind exercise/PA initiation and persistence remains a research priority, with relevance to clinicians, educators, and public health officials [2-3].

Current research recommendations highlight the need to identify effective strategies to promote PA participation by focusing on determinants consistently associated with higher PA levels [4]. However, to date, little attention has been given to the predictors of behavioral maintenance; and even when maintenance is explicitly identified, causal mechanisms have not been clearly identified. For example, the National Weight Control Registry (NWCR) showed that successful weight loss maintainers regularly engaged in considerable amounts of PA [5-6]. However the motivational characteristics underlying such sustained PA levels have not been addressed. Indeed, few studies go beyond PA adherence as the outcome of choice. The Eurobarometer [7] represents an exception, covering issues related to individual motivations for being physically active. It indicated that health is the main consideration for European citizens when it comes to reasons to exercise (61%), followed by improving fitness (41%), relaxing (39%), having fun (31%), improving personal appearance (24%) and weight control (24%). This notwithstanding, to adequately explain motivational goals, states, and processes, and how to best influence them, behavioral theory should be considered [8].

Self-Determination Theory (SDT) [8] represents one viable platform from which a broad array of adherence issues around exercise and other health behaviors have been analyzed [3]. Key postulates from SDT are that motivation varies in kind and not just in amount, that internal

motivation is energized by having one's psychological needs satisfied, and that there are several forms of regulatory motives varying along a continuum of self-determination, reflecting the extent to which the individual acts with volition rather than feeling pressured to act. The different regulatory motives can be combined in autonomous (for enjoyment or challenge, for personal importance and meaningfulness) and controlled (external or internal pressures such as guilt or maintaining self-esteem) motivational regulations. More autonomous motivation has been shown to predict greater long-term behavioral adherence in the domains of exercise [9-10] and weight loss [11-13]. More self-determined forms of behavioral regulation will be promoted to the extent that the basic psychological needs for autonomy (fulfilled when people perceive that they are the origin of their choices and decisions), competence (concerning an individual's need to feel a sense of mastery and effectance), and relatedness (concerning having satisfying and supportive social relationships) are met, in a dialectic interaction between the individual and the social environment [8].

A previous RCT in Portugal showed that not all types of motivation predict PA behavioral outcomes, providing strong evidence for a link between experimentally-increased autonomous motivation for structured PA and long-term weight loss maintenance [11, 14-15]. This link needs to be further extended to other populations (with normal weight and/or not seeking weight loss) and to be further explored for different individual characteristics (e.g., personality orientation). Additionally, motivational predictors need to be increasingly specific about different PA behaviors. Presently, information on predictors of PA outcomes based on type, intensity, and volume are very limited. For example, while both structured and lifestyle PA may be important for health and weight management, they typically involve different intensities, different potential for enjoyment, and different levels of cognitive processing; consequently, they may be guided by different motivational mechanisms [9]. A distinctive contribution of the present project will be the study of different patterns of PA based on varying motivational profiles. Measurement issues are another area worthy of attention. The commonly used self-report assessments of PA behavior are cost- and time-effective but vulnerable to error due to factors such as social desirability and recall biases [16]. However, there is a dearth of motivational research employing objectively-quantified PA outcomes. This project will employ an objective measure of PA, i.e. accelerometry. Finally, Portuguese validation of several key exercise-related motivational questionnaires is also necessary, responding to the need for increasingly sound and reliable instruments in this area [16].

Objectives

General Aims

The main purpose of this project is to explore the role of motivational profiles in predicting individual patterns of PA participation. Generally, this project will evaluate if different self-regulatory motivational profiles for PA can be identified and whether they vary according to key characteristics of the PA behavior, namely type, intensity, and total amount or volume. In this context, this project will also explore the putative moderation role of BMI level, weight loss seeking status (not seeking weight loss, seeking weight control, maintaining a previous weight loss) and context (e.g. clinical setting, community-dwelling).

Specific Objectives

1. Explore different patterns of PA in terms of type (relative preponderance of lifestyle versus

structured activities), time in intensity categories (defined by accelerometry-based cut-offs, and volume (assessed by total energy expenditure), and analyze associated motivational profiles based on psychological need satisfaction and regulatory motives for PA.

2. Analyze the specific role of individual personality differences (i.e., general and exercise causality orientations) in the satisfaction of basic psychological needs, exercise regulatory motives, and exercise adherence. This will involve the validation for Portuguese of the General Causality Orientations Scale and the Exercise Causality Orientations Scale.

3. Evaluate if the role of autonomous motivation on exercise long-term adherence can be generalized from participants in a clinical weight loss intervention [14-15, 17] to non-clinical populations, with different BMI and weight loss seeking status. This will involve the validation of the Basic Psychological Needs Scale for Portuguese.

Detailed description

A sound understanding of PA determinants, preferably framed by a theoretical framework, is needed [3]. SDT explains motivation and behavioral adherence based on individual differences in motivational orientations, contextual influences, and interpersonal perceptions. The theory has shown utility in explaining the antecedents and processes that underpin exercise behavior, as highlighted in empirical studies and summarized in chapters/books, comprehensive reviews, and special issues [e.g., 3, 9-10]. This project aims at exploring motivational profiles for different PA patterns among people with different BMI, different weight loss seeking status (not seeking, seeking, loosing, maintaining the losses), and different contexts (clinical intervention/ community). It will be conducted within the context of two existing large scale projects at the Faculty of Human Kinetics, Technical University of Lisbon (The PESO 3-year RCT and the Portuguese Weight Control Registry), and using a new database of "non-weight loss seeking", "non-clinical" community sample with diverse BMIs.

The PESO trial was the largest RCT on weight control in Portugal, implemented to test a SDT-based model to increase exercise/PA and achieve long-term weight control, comprising a 1-year intervention program with a 2-year no-contact follow-up. Subjects were overweight and obese middle-aged women and the intervention took place in weekly/regular meetings in small groups. The protocol and intervention are described in detail elsewhere [14, 17]. Briefly, the intervention group attended 30 weekly sessions designed to follow SDT, with an emphasis on promoting intrinsic, self-regulated motivation for exercise and weight control. The control group received a general health education curriculum. Along with other innovative features, this trial conducted a systematic evaluation of a large range of evidence/theory-based potential moderators and mediators of exercise and weight-loss, using multiple assessment methods throughout the study.

The Portuguese Weight Control Registry is an ongoing survey built upon the example of the US NWCR, the largest retrospective study of individuals successful at long-term weight loss maintenance [5]. Similarly to the American counterpart, the main goal of the Portuguese registry is to identify individual behaviors and characteristics associated with long-term maintenance of weight lost. It seeks also to describe the role of exercise/PA in long-term weight outcomes. Participants are aged between 18 and 65 years and must show record of having intentionally lost at least 5 kg in the last 15 years of their adult lives, and kept the weight off for at least 1 year. All individuals accepted into the study visit the FMH Exercise and Health laboratory for

assessments.

An additional database will be used in this project. It will include a "non-weight loss seeking", "non-clinical" community sample of men and women, with diverse BMI, recruited in multiple contexts such as schools, worksites, health and fitness centers, etc. Requirements pertain to age (over 18 years old), no enrollment in a formal weight loss treatment program, and statement that they are not presently attempting to lose weight (and not seeking treatment). This survey will offer a unique opportunity to compare the results from the two previous populations, i.e. seeking weight loss or in weight loss maintenance, either in clinical and non-clinical contexts.

One central goal of this project is to explore different exercise/activity patterns in terms of type, intensity, and volume in terms of their motivational predictors, searching for specific profiles associated with different forms of involvement with PA. Another area of attention will concern individual differences in personality and their role in motivational development and PA sustained adherence. Causality orientations reflect self-determination at the level of personality. The autonomy-oriented orientation is characterized by autonomous regulation, as the forces that causes behavior are personal needs and interest, as well as the beliefs and values that have been integrated into the self. The control-oriented orientation is characterized by controlled regulation, as the forces that cause behavior are environmental rewards and constraints, beliefs, and values that have been forced onto the self [8]. Lastly, this project will confirm if the role of need satisfaction and autonomous motives on exercise long term adherence [e.g., 15] can be generalized beyond clinical settings to non-clinical populations.

Activity will be measured objectively with the Actigraph GT1M model (Actigraph Company, Pensacola FL, USA), which participants will carry during one week. Accelerometers are a cost effective and practical alternative to other objective methods of estimating PA or energy expenditure such as doubly-labeled water and portable indirect calorimetry, while also maintaining objectivity and providing meaningful data concerning the dimensions of PA (such as frequency, duration, and intensity). Moreover, accelerometers overcome a number of issues pertaining to recall biases and misinterpretation of activity intensities associated with more subjective techniques [16]. In addition, participants will be assessed with the 7-day Physical Activity Recall (7-d PAR) interview, asking subjects to list all activities of moderate, hard, and very hard intensity performed in the previous 7 days, as well as walking minutes [18]. The inclusion of this well-known self-report instrument is justified in this assessment battery in order to provide detail regarding the specific activities performed by participants. Finally, a lifestyle PA questionnaire, which has been used in previous research with good face and predictive validity, will be also used to assess routine daily lifestyle PA (see attachment).

Data on personality and motivational variables will be assessed with widely used internationally validated instruments (see attachments). Specific references and detailed description of these instruments can be found elsewhere [14, 17]. Because some of the scales are not yet fully validated for Portuguese, this task will be performed a priori, using rigorous analytic methods, such as confirmatory factor analysis. Portuguese versions of the physical activity and psychosocial measures to be used are available in attachment.

Statistical Procedures

Physical activity will be analyzed continuously or categorically (based on a priori cut-offs), depending on the goals (see below) and on the specificities of the analyses under investigation.

1. Factors significantly and independently related with PA adherence (in the different samples) will be identified by multivariate logistic analysis. Additionally, signal detection (recursive partitioning) methodology will enable the motivational profiling of people adhering to different PA patterns based on sets of predictor variables defined by their best multivariate-derived cut-off points [19]. Adjustments will be made to the alpha level so to adjust for the number of comparisons performed.

2. To assess the moderating role of personality traits as variables that interact with, or alter, the effect of need satisfaction on regulatory motives and exercise adherence, multifactorial designs and ANOVA analysis will be used. Another approach will be to split a sample based on the high and low values on a moderator variable and analyze the relationship or system to be moderated in each subsample using regression or correlation analysis

3. To explore cause-effect relation between variables, multiple step causal models will be built using PLS latent variable analysis [20]. PLS is a structural equation modeling approach that uses a least-squares estimation procedure to generate factor loadings for the indicators of the model's latent variables, and regression coefficients for the structural paths. Moderated mediation will also be used, testing if the underlying motivational mechanisms to achieve exercise adherence differ between people with different BMI, weight-loss seeking status and personality traits.

Research Partnership

A research partnership with the University of Rochester will ensure expertise in SDT assessments and make use of extensive previous experience in studies involving motivation development and health applications. Dr. Geoffrey Williams, MD, PhD., is a Professor of Medicine, Psychiatry, and Psychology at the University of Rochester, and has served as the Principal Investigator on several research grants on the relation of motivation to medical adherence, behavior change, and health status. He collaborates closely with Edward Deci and Richard Ryan, also at the University of Rochester (and the "founding fathers" of SDT), who have also confirmed their willingness to be involved in consulting with this project. Taking advantage of this expert consulting, this project is expected to break new ground in exploring the dynamics of motivation for people with different PA patterns. Such an understanding will increase the likelihood of finding workable solutions to real world motivational problems, including explaining how and why people decide when it comes to health behavior, predicting in advance how conditions will affect motivation and emotion, and applying motivational principles to solve practical problems.

Attachments

1. Seven-day Physical Activity Recall
2. Lifestyle Physical Activity Questionnaire
3. General Causality Orientations Scale
4. Exercise Causality Orientations Scale
5. Basic Needs Scale
5. Self-Regulation Questionnaire-Exercise
6. Intrinsic Motivation Inventory

Bibliographical References

1. Donnelly, J.E., S.N. Blair, J.M. Jakicic, M.M. Manore, J.W. Rankin, and B.K. Smith, *American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults.* Med Sci Sports Exerc, 2009. 41(2): p. 459-71.
2. Jakicic, J.M. and A.D. Otto, *Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity.* Am J Clin Nutr, 2005. 82(1 Suppl): p. 226S-229S.
3. Hagger, M. and N. Chatzisarantis, *Self-determination theory and the psychology of exercise.* Intern Rev Sport Exerc Psychol, 2008. 1: p. 79-103.
4. USDHHS, *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report.* 2008, Department of Health and Human Services: Washington, DC: U.S.
5. Wing, R.R. and S. Phelan, *Long-term weight loss maintenance.* Am J Clin Nutr, 2005. 82(1 Suppl): p. 222S-225S.
6. Catenacci, V.A., L.G. Ogden, J. Stuht, S. Phelan, R.R. Wing, J.O. Hill, and H.R. Wyatt, *Physical activity patterns in the National Weight Control Registry.* Obesity (Silver Spring), 2008. 16(1): p. 153-61.
7. Eurobarometer. *Sport and Physical Activity.*2010, Special Eurobarometer, 334 / Wave 72.3: TNS Opinion & Social.
8. Deci, E. and R. Ryan, *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior.* Psychol Inquiry, 2000. 11(4): p. 227–268.
9. Edmunds, J., N. Ntoumanis, and J. Duda, *A test of selfdetermination theory in exercise domain.* J Appl Soc Psychol, 2006. 36: p. 2240-2265.
10. Fortier, M.S., S.N. Sweet, T.L. O'Sullivan, and G. Williams, *A self-determination process model of physical activity adoption in the context of a randomized controlled trial.* Psychol Sport Exerc, 2007. 8: p. 741–757.
11. Teixeira, P.J., M.N. Silva, S.R. Coutinho, A.L. Palmeira, J. Mata, P.N. Vieira, E.V. Carraca, T.C. Santos, and L.B. Sardinha, *Mediators of Weight Loss and Weight Loss Maintenance in Middle-aged Women.* Obesity, 2010. 18: p. 725-735.
12. Teixeira, P.J., S.B. Going, L.B. Houtkooper, E.C. Cussler, L.L. Metcalfe, R.M. Blew, L.B. Sardinha, and T.G. Lohman, *Exercise motivation, eating, and body image variables as predictors of weight control.* Med Sci Sports Exerc, 2006. 38(1): p. 179-88.
13. Williams, G.C., V.M. Grow, Z.R. Freedman, R. Ryan, and E. Deci, *Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance.* J Person Soc Psychol, 1996. 70(1): p. 115-26.
14. Silva, M.N., D. Markland, C.S. Minderico, P.N. Vieira, M.M. Castro, S.R. Coutinho, T.C. Santos, M.G. Matos, L.B. Sardinha, and P.J. Teixeira, *A randomized controlled trial to evaluate self-determination theory for exercise adherence and weight control: rationale and intervention description.* BMC Public Health, 2008. 8: p. 234.
15. Silva, M.N., D. Markland, V. P.N., S.R. Coutinho, E.V. Carraça, A.L. Palmeira, C.S. Minderico, M.G. Matos, L.B. Sardinha, and P.J. Teixeira, *Helping Overweight Women Become More Active: Need Support and Motivational Regulations for Different Forms of Physical Activity.* Psychol Sport Exerc, in press.
16. Dale, D., G.J. Welk, and C.E. Matthews, *Methods for assessing physical activity and challenges for research*, in *Physical activity assessments for health-related research*, G.J. Welk, Editor. 2002, Human Kinetics.: Champaign, IL. p. 19-34.
17. Silva, M.N., P.N. Vieira, S.R. Coutinho, C.S. Minderico, M.G. Matos, L.B. Sardinha, and P.J. Teixeira, *Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: a randomized controlled trial in women.* J Behav Med, 2009. 33(2): p. 110-22.
18. Hayden-Wade, H.A., K.J. Coleman, J.F. Sallis, and C. Armstrong, *Validation of the telephone and in-person interview versions of the 7-day PAR.* Med Sci Sport & Exerc, 2003. 35(5): p. 801-9.
19. Kiernan, M., H.C. Kraemer, M.A. Winkleby, A.C. King, and C.B. Taylor, *Do logistic regression and signal detection identify different subgroups at risk? Implications for the design of tailored interventions.* Psychol Method, 2001. 6: p. 35-48.
20. Chin, W.W. and P. Newsted, *Structural equation modeling analysis with small samples using partial least squares*, in *Statistical strategies for small sample research*, R.H. Hoyle, Editor. 1999, Sage: Thousand Oaks, CA. p. 307- 341.

ENTRADA
Nº 5085
22 de Junho 2011

Ex.Mo Senhor Presidente

Da Faculdade de Motricidade Humana

Ao Conselho Científico para apreciar a proposta
Carlos
14/07/11

Conforme solicitado junto se envia proposta sobre a Pós-Graduação "Olimpismo e Gestão do Desporto" a ser realizada em regime de parceria entre a Faculdade de Motricidade Humana e o Comité Olímpico de Portugal.

Cumprimentos.

Conselho Científico
Aprovado/~~Recusado/Adiado/deu conhecimento na reunião de~~
13/10/2011
O PRESIDENTE,

Lisboa 21 de Junho de 2011.

Gustavo Pires

Faculdade de Motricidade Humana

Universidade Técnica de Lisboa

Comité Olímpico de Portugal

Projecto

Pós-Graduação

Olimpismo & Gestão do Desporto

Junho de 2011

Curso de Pós-graduação

em

Olimpismo & Gestão do Desporto

A person's ability to express his or her opinion is a basic human right and as such does not need to have a specific clause in the Olympic Charter because its place is implicit.

Jacques Rogge, www.Olympic.org, 10/4/2008

---***---

1. Designação do Curso 2
2. Identificação do Tipo de Curso 2
3. Justificação da Proposta 2
4. Parceria 3
5. Enquadramento 3
6. Diploma 4
7. Competências a Adquirir 4
8. Área Disciplinar e Especialização 4
9. Destinatários 5
10. Saídas Profissionais 5
11. Habilitações de Acesso 5
12. Candidatura 6
13. Critérios de Selecção 7
14. Matrícula 7
15. Prazo e Calendário Lectivo 8
16. Coordenação Pedagógico-científica 8
17. Comissão de Acompanhamento 8
18. Plano de Estudos 9
19. Regime de Funcionamento 10
20. Regime Tutorial 10
21. Corpo Docente e Conferencistas 10
22. Documentação 11
23. Plataforma Web 11
24. Avaliação 12
25. Número de Vagas 12
26. Local 13
27. Bolsas e Prémios 13
28. Emblemas e Símbolos 13
29. Prosseguimento de Estudos 14
30. Certificado de Pós-graduação 15
31. Propina 15
32. Gestão Financeira 15
33. Início de Funcionamento 15
34. Docentes – Notas Curriculares 15

1. Designação do Curso

O presente curso tem a designação de:

Olimpismo e Gestão do Desporto

2. Identificação do Tipo de Curso

Pós-graduação.

3. Justificação da Proposta

No contexto de enorme complexidade política, económica e social em que o desporto hoje se desenvolve à escala mundial, torna-se cada vez mais importante, por um lado, estabelecer e cumprir um conjunto de práticas de qualidade e rigor no domínio dos processos de gestão das organizações desportivas e, por outro lado, que essas práticas sejam envolvidas num quadro cultural que garanta a promoção de uma cultura de respeito pelos princípios e os valores do Olimpismo, enquanto instrumento de desenvolvimento humano.

Nestes termos, a formação de quadros humanos no domínio da gestão do desporto tendo em vista a formalização de comportamentos de acordo com o conhecimento mais actual é uma opção estratégica de grande significado no que diz respeito à organização do futuro.

Esta formação, de acordo com o espírito e a letra da Carta Olímpica, deve cumprir três requisitos fundamentais:

1. Sistematizar um conjunto de conhecimentos a utilizar no domínio da gestão das organizações e dos sistemas desportivos;
2. Construir uma linguagem comum que permita um melhor entendimento e cooperação entre as várias organizações que interagem no sistema desportivo;
3. Promover uma cultura de competição enquanto apanágio de uma educação olímpica impulsionadora de excelência e de progresso.

4. Parceria

A presente pós-graduação será realizada num regime de parceria entre a Faculdade de Motricidade Humana (FMH) da Universidade Técnica de Lisboa (UTL) e o Comité Olímpico de Portugal (COP).

5. Enquadramento

A pós-graduação decorrerá numa parceria entre a FMH e o COP e sob a responsabilidade pedagógica e científica da FMH/UTL.

6. Diploma

A pós-graduação conferirá, àqueles que a concluírem com êxito, um diploma de estudos pós-graduados chancelado pelas duas entidades, UTL/FMH e COP.

7. Competências a Adquirir

A pós-graduação tem por objectivo global processar um programa organizado de aquisição de conhecimentos e competências na área da gestão do desporto no quadro de uma cultura no âmbito do Olimpismo que deve envolver o desporto enquanto instrumento ao serviço do desenvolvimento humano.

No que diz respeito aos objectivos específicos, a pós-graduação organizar-se-á segundo um programa que vise transmitir aos formandos um conjunto de competências sistémicas, inter-pessoais e instrumentais nos domínios da gestão do desporto no quadro do Movimento Olímpico (MO) internacional.

8. Área Disciplinar e Especialização

A pós-graduação decorrerá no âmbito da área disciplinar de "Sociologia, Estudos Culturais e Gestão das Actividades Físicas e do Desporto".

9. Destinatários

A pós-graduação tem como destinatários principais técnicos e dirigentes que, numa perspectiva benévola ou profissional, estão envolvidos na organização e desenvolvimentos das práticas desportivas nas várias organizações públicas ou privadas do Sistema Desportivo.

10. Saídas Profissionais

No que diz respeito a saídas profissionais a presente pós-graduação destina-se a profissionais já inseridos profissionalmente no mundo das organizações desportivas e para-desportivas.

11. Habilitações de Acesso

São admitidos à candidatura da pós-graduação:

1 - De acordo com o art.º 2º (b) do Regulamento de "Cursos não Conferentes de Grau da Faculdade de Motricidade Humana", Técnica de Lisboa" são admitidos à presente pós-graduação candidatos interessados em desenvolverem capacidades e competências conferidas pela formação graduada obtida previamente (p/ex.: licenciatura ou equivalente legal), com um currículo devidamente

aceite pelo COP e reconhecido pelo Conselho Científico da FMH.

2 - De acordo com o Artigo nº 17 (d) do Decreto-lei nº 107º/2008 de 25 de Junho, são admitidos à presente pós-graduação os candidatos detentores de um currículo escolar, científico ou profissional que seja aceite pelo COP e reconhecido pelo Conselho Científico da FMH como atestando capacidade para realização deste ciclo de estudos.

3 - Ainda de acordo com o art.º 2º (a) do Regulamento de "Cursos não Conferentes de Grau da Faculdade de Motricidade Humana" podem, também, ser admitidos a frequentar a presente pós-graduação sem a exigência de formação inicial graduada e em regime de "curso livre", todos os interessados com um currículo desportivo aceite pelo COP e devidamente reconhecido pela Comissão Pedagógico-científica.

12. Candidatura

Uma vez que se trata de uma pós graduação direccionada para candidatos envolvidos como técnicos e dirigentes no Movimento Desportivo, a

primeira fase da candidatura dos formandos será formalizada no COP.

Numa segunda fase a candidatura far-se-á na FMH de acordo com os procedimentos normais em curso.

13. Critérios de Selecção

Os candidatos à inscrição na pós-graduação serão seleccionados pelo júri designado pelo Conselho Científico tendo em consideração os seguintes critérios:

1 - Currículo académico, científico e profissional;

2 - Classificação obtida em eventuais provas de selecção que sejam decididas pelo Conselho Científico;

3 - Resultado de entrevista individual, quando tal for considerado necessário pelo júri de selecção.

14. Matrícula

A matrícula dos formandos far-se-á nos Serviços Académicos da FMH após a sua seriação, realizada por um júri nomeado pelo Conselho Científico da FMH de acordo com o Regulamento de Selecção e posteriormente ratificado pelo Conselho Científico da FMH.

15. Prazo e Calendário Lectivo

Os prazos de candidatura e inscrição, bem como o calendário lectivo, serão fixados pelo Conselho Científico da FMH.

16. Coordenação Pedagógico-científica

A coordenação Pedagógico-científica é estabelecida por uma comissão com a seguinte constituição:

2 elementos da FMH;

1 elemento do COP.

Esta comissão, presidida por um elemento da FMH nomeado para o efeito pelo Conselho Científico da Escola, coordenará o curso zelando pelo seu bom funcionamento pedagógico e científico.

17. Comissão de Acompanhamento

Será criada uma Comissão de Acompanhamento constituída pelo Presidente da FMH; Presidente do COP; Elemento a indicar pela FMH; Elemento a indicar pelo COP.

Esta Comissão zelará pelo bom funcionamento do curso reunindo ordinariamente uma vez por ano e extraordinariamente sempre que necessário.

18. Plano de Estudos

O plano de estudos da presente pós-graduação processa-se na área científica da "Sociologia, Estudos Culturais e Gestão das Actividades Físicas e do Desporto".

A pós-graduação tem uma duração total de 220 horas de contacto pedagógico directo, correspondentes a 45 unidades de crédito ECTS, processadas através de um conjunto de 10 disciplinas; de 14 conferências; e de um relatório de conclusão do curso. A saber:

Disciplinas	UC ects Parcial (*)	UC ects Total (*)
1 - Estrutura das Organizações Desportivas	5	
2 Conferências	1	6
2 - Liderança e Desenvolvimento Pessoal	2,5	
1 conferência	0,5	3
3 - Análise Financeira	5	
2 Conferências	1	6
4 - Sistemas de Informação e Controlo	2,5	
1 conferência	0,5	3
5 - Direito Olimpismo e Desporto	2,5	
1 conferência	0,5	3
6 – Olimpismo, Espaços e Instalações Desportivas	2,5	
1 conferência	0,5	3
7 - Marketing do Desporto	5	
2 Conferências	1	6
8 - Planeamento e Gestão de Projectos	5	
2 Conferencias	1	6
9 - Economia do Desporto	2,5	
1 conferência	0,5	3
10 - Olimpismo e Jogos Olímpicos	2,5	
1 conferência	0,5	3
Relatório		3
Total		45
(*) Cada UC ects corresponde a 5 horas de contacto		

19. Regime de Funcionamento

A pós-graduação funcionará em regime presencial, pós-laboral (das 18.00H às 22.00H), três vezes por semana durante 18,5 semanas.

20. Regime Tutorial

Cada formando será afecto a um docente que o acompanhará durante toda a pós-graduação.

21. Corpo Docente e Conferencistas

Os docentes e os conferencistas da pós-graduação serão primordialmente docentes da FMH, mas também especialistas da área dos "estudos olímpicos", conforme se indica no quadro:

Disciplinas	Docente
Estrutura das Organizações Desportivas	Gustavo Pires; Francisco Fernandes
Liderança e Desenvolvimento Pessoal	António Rosado; Fernando Ilharco
Análise Financeira	Margarida Mascarenhas; Paulo Andrade
Sistemas de Informação e Controlo	Rui Claudino; João Moreira
Direito, Olimpismo e Desporto	Maria José Carvalho; José Manuel Pereira
Olimpismo, Espaços e Instalações Desportivas	José Rebocho Sarmento; Paulo Nunes
Marketing do Desporto	Abel Correia; Rui Biscaia
Planeamento e Gestão de Projectos	Carlos Colaço; Eduardo Monteiro
Economia do Desporto	José Pinto Correia; Fernando Tenreiro
Olimpismo e Jogos Olímpicos	Gustavo Pires; Alcides Vieira Costa
Conferências	A indicar
Relatório	Gustavo Pires; Carlos Colaço

Conferenciaras a convidar:

- Alfredo Melo de Carvalho;
- José Manuel Constantino;
- Rui Proença Garcia;
- Olímpio Bento;

- Alfredo silva;
- Monge da Silva;
- Outros a indicar pelo COP

22. Documentação

Para além da documentação a facultar pelos docentes responsáveis pela leccionação das disciplinas considera-se a possibilidade de poder vir a ser disponibilizada pelo COP documentação técnica e científica editada pelos CONS e pelo Comité Olímpico Internacional (COI) com a eventual aquisição de direitos de tradução e reprodução em Portugal.

Considera-se ainda a hipótese de ser elaborado um manual de suporte ao curso desde que salvaguardados os direitos de cada um dos autores.

23. Plataforma Web

No quadro dos recursos instalados na FMH, para além do apoio tutorial directo e individualizado aos alunos, será também facultado o apoio didáctico e pedagógico através da disponibilização via net dos conteúdos das várias disciplinas ministradas no curso.

24. Avaliação

A aprovação em cada disciplina obriga à frequência de pelo menos 2/3 das aulas assim como a nota mínima de 10, numa escala de 0 a 20 valores.

A avaliação de cada disciplina é composta por avaliação presencial, exames escritos e/ou trabalhos práticos.

As conferências serão avaliadas através da presença (50%) e de um relatório sucinto relativo a cada uma delas (50%).

A pós-graduação será concluída através de um relatório final, enquanto exercício prático de aplicação dos conhecimentos e competências adquiridas (de acordo com regulamento a elaborar).

25. Número de Vagas

O número de vagas possíveis para cada edição da pós-graduação é de 30;

A pós-graduação não funcionará com menos de 10 inscrições.

A selecção será realizada de acordo com regulamento a elaborar que deverá atender ao currículo académico e profissional dos candidatos.

Poderão ser determinadas vagas específicas, a divulgar no anúncio público da pós-graduação, afectas a cada um dos países da ACOLOP.

26. Local

A pós-graduação funcionará de acordo com a oportunidade e as conveniências tanto nas instalações da FMH como nas do COP. Eventualmente poderá, por interesse ou conveniência, funcionar noutras instalações.

27. Bolsas e Prémios

Prevê-se que o COP possa conceder até um máximo de 5 bolsas no montante de 75% do valor da propina.

Prevê-se ainda que possam ser atribuídos prémios especiais patrocinados por entidades que, quer directa, quer indirectamente, se associem à realização da pós-graduação.

28. Emblemas e Símbolos

Os emblemas e símbolos da FMH/UTL e do COP surgirão, sempre que necessário e conveniente, em todas as peças de comunicação tanto interna como externa da pós-graduação (folhas de presença,

material didáctico, prospectos, diplomas, cartazes, livros, etc.)

A utilização dos emblemas e símbolos de qualquer uma das entidades deverá merecer o acordo prévio da outra.

29. Prosseguimento de Estudos

De acordo com o artigo 2º (b) do Regulamento de "Cursos não Conferentes de Grau da Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade Técnica de Lisboa", os formandos com habilitação académica de licenciatura, bem como os alunos ao abrigo do artigo nº 17º 1-d do Decreto-Lei nº 107/2008 de 25 de Junho, poderão solicitar o prosseguimento de estudos no Mestrado em Gestão do Desporto, ou outro, da FMH. Para o efeito, deverão, enquanto alunos do referido mestrado, pedir creditação das unidades curriculares realizadas com equivalência em número e conteúdo.

Nos diplomas de conclusão do Mestrado em Gestão do Desporto de todos os mestrandos que tiverem realizado a presente pós-graduação, de acordo com o normativo relativo ao Processo de Bolonha, constará um "aditamento ao diploma" com tal referência.

30. Certificado de Pós-graduação

A obtenção do certificado de pós-graduação pressupõe a aprovação no total das unidades curriculares que constam do Plano de Estudos (disciplinas, conferências, relatório) e mencionará como classificação final a média ponderada das referidas unidades curriculares.

31. Propina

A propina da pós-graduação é de 1200 €.

32. Gestão Financeira

A gestão financeira será realizada conjuntamente por ambas as entidades, e definida através de protocolo a estabelecer entre a FMH e o COP.

33. Início de Funcionamento

A pós-graduação terá início no ano lectivo de 2011-2012.

34. Docentes – Notas Curriculares

Abel Correia:

- Prof. Associado FMH

Alcides Vieira Costa:

- Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul;

- Consultor do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas;
- Doutorando FMH - Olimpismo.

António Rosado:

- Prof. Catedrático FMH

Carlos Colaço:

- Prof. Associado Agregado FMH/UTL

Eduardo Monteiro:

- Mestre em Gestão do Desporto FMH - UTL;
- Membro cooptado do Comité Olímpico de Portugal (1993 a 1997);
- Presidente da Comissão Organizadora das IV Jornadas Olímpicas da Juventude Europeia JOJE - Lisboa 1997;
- Membro da Comissão Organizadora das VI Jornadas Olímpicas da Juventude Europeia JOJE - Murcia 2001;
- Membro da Comissão das JOJE dos Comités Olímpicos Europeus (1997 a 2001).

Fernando Ilharco:

- Professor Associado da Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa;
- Director dos programas de doutorado e Mestrado em Ciências da Comunicação da FCH;
- Membro do Conselho Científico da revista Comunicação & Cultura.

Fernando Tenreiro:

- Licenciado em Economia ISEG/UTL;
- Doutorado em Ciências do Desporto;
- Técnico superior do Instituto do Desporto de Portugal

Francisco Fernandes:

- Doutorado em Ciências do Desporto FMH/UTL;
- Técnico Superior de Desporto;
- Secretário Regional da Educação da Região Autónoma da Madeira.

Gustavo Pires:

- Prof. Catedrático FMH/UTL

João Moreira:

- Licenciado em Gestão do Desporto FMH/UTL;
- Quadro da Sport Investe

José Manuel Pereira:

- Licenciado em Direito Universidade de Lisboa;
- Mestre em Gestão do Desporto FMH – UTL;
- Técnico superior da Câmara Municipal de Oeiras;
- Preparar processo de candidatura ao doutoramento no domínio dos Estudos Olímpicos;

José Pinto Correia:

- Licenciatura em Organização e Gestão de Empresas ISCTE/IUL;

- MBA (1989/90) do ISEG/UTL (Aprovado em várias Disciplinas);
- Mestre (2006) pela FMH/UTL em Gestão do Desporto
- Curso de Defesa Nacional (1991) do Instituto da Defesa Nacional (Portugal).

José Rebocho Sarmento:

- Prof. Associado com Agregação da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;
- Membro da Comissão Executiva do Comité Olímpico de Portugal;
- Presidente da Federação portuguesa de hóquei em Campo.

Margarida Mascarenhas:

- Prof.ª Auxiliar FMH/UTL;

Maria José Carvalho:

- Prof.ª Auxiliar Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;
- Licenciada em Direito (UN. Porto).

Paulo Andrade:

- Licenciado em Finanças ISEG/UTL;
- Mestrado Europeu em Gestão das Organizações Desportivas;
- Mestre em Gestão do Desporto FMH – UTL;
- Ex Dirigente do Sporting Clube de Portugal;
- Ex Presidente da Federação Portuguesa de Ténis.

Paulo Nunes:

- Doutor em Motricidade Humana, na especialidade de Ciências do Desporto;
- Mestre em Gestão do Desporto FMH - UTL;
- Membro do Centro de Pesquisa e Estudos Sociais (CPES) da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Membro da Academia Olímpica de Portugal. Delegate in 9th Internacional Session For Educatiors and officials of Higher Institutes of Physical Education. Greece: Internacional Olympic Academy. 02 – 09 Jun 2011

Rui Biscaia:

- Mestre em Gestão do Desporto FMH – UTL;
- Doutorando FMH/UTL

Rui Claudino:

- Prof. Auxiliar FMH/UTL.

Protocolo

entre a

Faculdade de Motricidade Humana e o

Fitlife Health Clubs

Considerando a necessidade de se conjugarem vocações e os meios das instituições empenhadas no Desenvolvimento do Desporto;

Considerando que haverá utilidade para o sistema desportivo local e nacional e o Sistema de Formação de nível superior se uma articulação de recursos humanos e materiais das instituições implicadas for conseguido;

Considerando a formação de técnicos de desporto de nível superior em vários domínios e modalidades, particularmente as que desenvolvem potencial estratégico;

Considerando a proximidade geográfica das duas instituições e a complementaridade associada;

É estabelecido o presente protocolo de cooperação entre a Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, adiante designada por FMH, e o Fitlife Health Clubs, nos termos que se seguem.