

# Fátima Ramalho

Fisiologista do Exercício

---

## Formação académica

- Doutorada em Ciências da Motricidade – Especialidade em Biomecânica – Faculdade de Motricidade Humana – Universidade de Lisboa
- Mestre em Exercício e Saúde - Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa
- Licenciada em Educação Física e Desporto – Instituto Superior de Educação Física - Universidade Técnica de Lisboa

1/2

## Formação complementar

- Título de Especialista na Área Científica de Desporto – Exercício e Saúde - Instituto Politécnico de Santarém
- Certificação em *Pilates – Balanced Body University* – USA
- Certificação em *Pilates - Body Control Pilates Academy* – UK
- *Reebok University Master Trainer*
- *Group Exercise Leader - American College of Sports Medicine* - 2000
- Estatuto de Formador nas áreas e domínios: Educação Física (A21) e Práticas de Desporto Escolar (C18) - Registo CCPFC/RFO-13526/01 - Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua - Portugal

---

## Publicações

- Machado M., Moniz-Pereira V., Carnide F., André H., Ramalho F., Veloso A. (2011). Guia para um envelhecimento mais ativo. Lisboa. Laboratório de Biomecânica e Morfologia Funcional, Faculdade de Motricidade Humana-Universidade Técnica de Lisboa, pp: 40 ISBN:978-989-97566-0-1

- Santos-Rocha, R (2013). Gravidez Ativa - Atividade Física e Saúde na Gravidez e Pós-Parto [Active Pregnancy – Physical Activity and Health in Pregnancy and Postpartum; Portuguese]. CIPER-FMH-UTL / ESDRM-IPS / FCT. Rio Maior: Edições ESDRM. ISBN: 978-989-97862-4-0
- Ramalho, F; Carnide F; Santos-Rocha, R; André, H; Moniz-Pereira, V; Machado, M, Veloso, A. (2016) Community-Based Exercise Intervention for Gait and Functional Fitness Improvement in an Older Population: Study Protocol. Journal of aging and physical activity 25(1):1-26. DOI: 10.1123/japa.2015-0290
- André HI, Carnide F, Borja E, Ramalho F, Santos-Rocha R, Veloso AP (2016). Calf Raise Senior: A New Test for Assessment of Plantar-flexor Muscle Strength in Older People. Protocol, Validity and Reliability. Clinical Interventions in Aging Volume 11:1661-1674. DOI: 10.2147/CIA.S115304.
- Santos -Rocha R & Branco M (2016). Gravidez Ativa – Adaptações Fisiológicas e Biomecânicas durante a Gravidez e o Pós-Parto [Active Pregnancy – Physiological and Biomechanical Adaptations in Pregnancy and Postpartum; Portuguese]. ESDRM-IPS / CIPER-FMH-ULisboa / FCT. Rio Maior: Edições ESDRM. ISBN: 978-989-8768-17-9 (e-book); 978-989-8768-18-6 (print), Full-text available at: [https://www.researchgate.net/profile/Rita\\_Santos-Rocha](https://www.researchgate.net/profile/Rita_Santos-Rocha)
- Ramalho, F; Brito, J (2017). Treino de Força na Gravidez e o Puerpério (Cap. 11). FMH-UL
- Ramalho F., Santos-Rocha, R., Branco, M., Moniz-Pereira V., André H.I., Veloso A.P., Carnide F., (2018). Effect of 6-month Community-Based Exercise Interventions on Gait and Functional Fitness of Older Population: A Quasi-Experimental Study. Clinical Interventions in Aging.