

---

## Plan Overview

*A Data Management Plan created using DMPonline*

**Title:** Investigação sobre o impacto do Yoga, no Desenvolvimento, Competências, Saúde Mental e Bem-Estar de crianças.

**Creator:** Cr PINTO ROMANO

**Principal Investigator:** Maria da Luz Bernardes Rodrigues Vale Dias, Cristina Pinto Romano

**Project Administrator:** Cristina Pinto Romano

**Affiliation:** Example University

**Funder:** European University for Well-Being (EUniWell)

**Template:** Open Data Management Plan (D.2.1.)

**ORCID iD:** 0000-0002-0717-0075

**ORCID iD:** 0009-0009-6445-6246

### Project abstract:

O ioga, com as suas práticas milenares, dá uma perspectiva holística que pode contribuir para o crescimento completo das pessoas, incentivando o relaxamento, a concentração e o autoconhecimento.

A investigação que se pretende realizar, através da implementação do ioga em ambiente escolar, e pretendendo investigar o seu efeito a nível de diversas características desenvolvimentais, da saúde mental, emocional, física e comportamental de crianças em idade escolar, é uma área de estudo recente e em crescimento. A procura pelo bem-estar tornou-se cada vez mais crucial nas conversas atuais sobre saúde mental e qualidade de vida. Os circuitos emocionais fazem-nos mais ou menos competentes em aspectos fundamentais da inteligência emocional, sendo que a infância funciona como um período crucial de oportunidades para estabelecer os comportamentos emocionais que irão direcionar a vida das crianças. Esta pesquisa, incluirá vários estudos, envolvendo crianças, pais e professores e adotando metodologias mistas, poderá potenciar a introdução do ioga nas escolas e, assim, estimular as crianças para o reconhecimento do próprio corpo e mente, proporcionando bem-estar. O ioga poderá traduzir-se num complemento aos conteúdos do currículo do 1º ciclo de expressão artística e físico-motora, contribuindo para um enriquecimento curricular inovador.

**ID:** 169073

**Start date:** 27-12-2024

**End date:** 24-06-2027

**Last modified:** 06-02-2025

**Grant number / URL:** <https://www.uc.pt/>

**Copyright information:**

The above plan creator(s) have agreed that others may use as much of the text of this plan as they would like in their own plans, and customise it as necessary. You do not need to credit the creator(s) as the source of the language used, but using any of the plan's text does not imply that the creator(s) endorse, or have any relationship to, your project or proposal

# Investigação sobre o impacto do Yoga, no Desenvolvimento, Competências, Saúde Mental e Bem-Estar de crianças.

---

## Administrative details

### EUniWell Action Number:

169073

### Action Acronym:

"Anima"

### Action title:

Investigação sobre o impacto do Yoga, no Desenvolvimento, Competências, Saúde Mental e Bem-Estar de crianças.

### Date:

2025-01-26

### DMP version:

Versão\_01

### Contact details

Cristina Pinto Romano, [cristina.romano@sapo.pt](mailto:cristina.romano@sapo.pt), 969190991;  
Maria da Luz Bernardes Rodrigues Vale Dias;

### ORCID

<https://orcid.org/0009-0009-6445-6246>

<https://orcid.org/0000-0002-0717-0075>

### Name of project and group

Investigação Yoga Group

### Description of the research

Pretende-se com a presente investigação, utilizar o uso pedagógico do Yoga como ferramenta para melhorar, através da sua implementação um ambiente escolar, e investigar o seu efeito a nível de diversas características de desenvolvimento, da saúde mental, emocional, física e comportamental de crianças em idade escolar, sendo esta uma área de estudo recente e em crescimento.

### Project duration

Start: 27-12-2024

End: 24-06-2027

### **Names of people and their responsibilities for data management**

Cristina Romano, doutoranda do Doutoramento em Psicologia da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, <https://orcid.org/0009-0009-6445-6246>;

Maria da Luz Bernardes Rodrigues Vale Dias, Professor (Faculty of Psychology and Educational Sciences), <https://orcid.org/0000-0002-0717-0075>;

### **Partner organisations**

Faculdade do Reino Unido

### **Relevant agreements or protocols**

Agrupamento de Escolas de Oliveira do Hospital- AEOH

### **Ethical review**

Este projeto de investigação está comprometido em respeitar os mais elevados padrões éticos, abordando cuidadosamente todas as questões éticas envolvidas, pelo que a privacidade dos participantes será uma prioridade absoluta. As informações pessoais, tais como o desempenho nas atividades e os conhecimentos relativos à literacia de saúde mental nas crianças através da ferramenta do Yoga, serão mantidas sigilosas, em conformidade com o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (Regulamento (UE) 2016/679). Para assegurar o anonimato, os participantes terão identificadores únicos, permitindo que os dados sejam analisados e relatados sem expor as suas identidades.

A seleção dos participantes será inclusiva e justa, garantindo diversidade da amostra. Nenhum grupo será excluído com base em características, tais como o género, a raça ou o nível socioeconómico, assegurando resultados representativos e aplicáveis a uma ampla variedade de contextos.

Dado que a investigação envolve o intervalo etário de crianças no 1º ciclo, será essencial obter o consentimento informado, tanto junto das crianças, como dos seus pais ou responsáveis, de acordo com as normas estabelecidas pelo Regulamento (UE) 2016/679. Todos os participantes serão informados de forma clara sobre os objetivos do estudo, os procedimentos a serem seguidos e o seu direito a renunciarem a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

Outro ponto importante será a divulgação responsável dos resultados da investigação, considerando o impacto que podem ter na criação de programas futuros de literacia de gestão. Os resultados serão apresentados com precisão, evitando generalizações indevidas, ou interpretações incorretas.

Ao longo de todo o processo, serão seguidas em rigor as diretrizes éticas do Código de **Ética**, Conduta e Integridade da Universidade de Coimbra. Além disso, a investigação irá procurar equilibrar a proteção dos direitos e do bem-estar dos participantes com a produção de resultados válidos e confiáveis. Este projeto visa não apenas o avanço do conhecimento científico, mas também contribuir de forma responsável e ética para a sociedade.

### **Personal data**

- I collect personal data and I have complied with all GDPR procedures at my institution.
- I collect personal data and I will contact the Data Protection Officer or privacy officer at my institution.

De acordo com o RGPD, relativamente ao tratamento de dados, será nomeada a doutoranda Cristina Romano, como encarregada de proteção de dados desta investigação.

### **Name of data management support staff consulted during the preparation of this plan**

169073Cristina Romano

**Date of consultation with support staff**

2025-02-26

**About this Data Management Plan****Date of creation**

2024-12-27

**Updated on (date of last update):**

2027-06-25

**Changes in this version**

Não se aplica, nesta data.

**Data Summary****Will the project use existing or third party data ?**

- Other (please specify)

A investigação usará dados de terceiros e seguirá com procedimentos de anonimização, removendo ou modificando a informação dos mesmos;

**How will you collect and/or create your data?**

Recolha de dados junto de uma amostra de crianças de ambos os sexos, a frequentar escolas do 1º ciclo do ensino básico, o intervalo etário de crianças no ensino do 1º ciclo, tanto junto das crianças, como dos seus pais ou responsáveis e professores;

**What tools, instruments, equipment, hardware or software will you use to capture, produce, collect, create and process the data?**

Os instrumentos, considerando os construtos em análise, recorrendo a instrumentos já disponíveis (ver Anexo com instrumentos) ou à sua organização, tal como no caso de entrevistas relativas à percepção sobre a implementação do programa de ioga. Contatos institucionais para seleção da amostra em meio escolar. Seleção da amostra, metodologia e preparação da implementação dos estudos.

**What type(s), format(s), estimated size of data will you collect and create?**

Fase 0 Atividades Contínuas:

(2024/2025/2026/2027)

- 1.Orientação e Organização do projeto
- 2.Pesquisa bibliográfica

Fase 1-Preparação para a implementação do Projeto- Construção das bases:

Dezembro 2024 a setembro de 2025:

1. Formação em metodologia, análise estatística e escrita científica
2. Submissão do projeto para a Comissão de Ética (CEDI)
3. Estabelecimento de contactos e seleção das amostras (todos os estudos), reuniões de apresentação dos estudos e respetiva obtenção de autorizações para a recolha de dados para os estudos;
4. Defesa do projeto da Tese

Fase 2-Realização do Estudo 1  
September 2025 – December 2025:

1. Estabelecimento de contactos com as escolas para a recolha de dados;
2. Construção da entrevista;
3. Randomização e distribuição dos participantes (todos os estudos);
4. Recolha de dados para o estudo 1;
5. Análise dos dados (estudo 1)
6. Reformulação do programa;
7. Preparação e redação do artigo do estudo 1;

Fase 3-Realização do Estudo 2  
Janeiro 2026 – March 2026:

1. Estabelecimento de contactos com as escolas para a recolha de dados do estudo 2
2. Elegibilidade dos participantes;
3. Recolha de dados para o estudo 2 e o seu tratamento, após procedimentos para o Grupo Experimental e Grupo Controlo (a trabalhar);
4. Reformulação do plano;
5. Preparação e redação do estudo 2;

Abril 2026 – Junho 2026:  
1. Entrega do programa (estudo 2);

Junho/Julh 2026  
1. Avaliação pós-teste (estudo 2);  
2. Elaboração do capítulo de "Framework para estudos empíricos";

Julho-Setembro 2026:  
3 meses de investigação.  
Setembro/Outubro 2026:

1. Primeira avaliação de acompanhamento (estudo 2);
2. Elaboração do capítulo de "Framework para estudos empíricos";

Novembro 2026-Janeiro 2027:

1. Análise parcial dos dados (estudos 1 e 2)
  2. Tarefas de preparação de artigos;
- Janeiro/Fevereiro 2027:

1. Segunda avaliação de acompanhamento (estudo 1 e 2) e recolha de dados para o estudo 3;
2. Análise dos dados (estudos 1,2)

Fase 5 – Preparação e Redação da Versão Final da Tese

Março 2027 – Julho 2027:

1. Capítulo de "Estrutura para estudos empíricos" – conclusão;
2. Preparação do artigo do Estudo 2;
3. Preparação do artigo do Estudo 3;
4. Compilação dos artigos
5. Discussão dos resultados
6. Redação da Versão final de Tese
7. Finalização de Tese

### **To whom might your data be useful ('data utility'), outside your project?**

Uma investigação sobre yoga para crianças pode ser gratificante para um público bastante amplo, incluindo:

Professores  
Psicólogos e terapeutas  
Educadores Sociais  
Médicos e profissionais de saúde  
Pais e educadores  
Pesquisadores  
Organizações e instituições

## Data storage, access and security

### Where will you store your data during your research?

- On our laboratory network storage / workgroups
- In a virtual research environment (e.g. OSF, Sharepoint...)
- Other, namely:
- Physical storage (e.g. USB, external hard drive)

Armazenamento próprio com acesso restrito ( Cloud com transmissões encriptadas)

### How will your data be backed up?

- I have my own provision which I describe below:

Armazenamento próprio com acesso restrito ( Cloud com transmissões encriptadas entre utilizadores), USB, disco externo) e uso o aplicativo Syncbacfree- version 1,3.79.0., para realizar o Backup.

### What are the main risks to data security?

- Overwriting or version loss
- Data leak, unauthorised access, or unauthorised use
- Theft of, or damage to, equipment
- Accidental deletion or file corruption

### Please describe how you will mitigate the risks described above (add as appropriate)

Main risk to data security	How will you mitigate the risk
Accidental deletion or file corruption	Vou buscar a versão anterior;
Theft of, or damage to, equipment	Vou à Cloud;
Overwriting or version loss	Vou aos backups;
Data leak, unauthorised access, or unauthorised use	Os ficheiros tal como já disse estarão encriptados, e acessíveis com password;
Other (explain):	Metodologia de gravar várias versões;

### Do you use a standard or convention for file naming and folder structures?

- No, I use my own method which I will describe below.

Vamos usar o versionamento para criar novas versões, como no exemplo abaixo:  
Anima\_1\_Ver01.JPG/PDF/XLS/PPT

Anima\_2\_Ver02.

**Please specify if you use or do not use a standard or convention for file naming and folder structures, and provide an example of your folder structure and example of file naming (e.g. ex: *wp1\_experiment1\_results1\_v1\_johndoe\_20240101*)**

Anima\_1\_Ver01\_resultados1\_AAMMDD;

**During your project, before publishing your results, with whom will you share your data? In most cases you will share raw or processed data with at least one person.**

- Only my supervisor

## **Making your data FAIR (Findable, Accessible, Interoperable, Re-usable)**

**Will you comply with EUniWell's requirement of making your data FAIR ?**

- I will share (all or parts of) my data open access after an embargo period of .... (specify and explain)

**Please provide further details and mention embargo period if applicable.**

Porque se tratam de dados de recolha com crianças menores e o período de embargo aplicável, encontra-se em estudo.

**Are any restrictions placed on sharing your data?**

- I have restrictions on sharing (parts of) my data but I will share at least the metadata.

Sim, Porque se tratam de dados de recolha com crianças menores, onde terão de existir pedidos de colaboração de investigação dos intervenientes, consentimentos informados dos intervenientes, autorização MIME, para uma eficaz proteção de dados, seguindo os trâmites legais em vigor.

Ao longo de todo o processo, serão seguidas em rigor as diretrizes éticas do Código de **Ética**, Conduta e Integridade da Universidade de Coimbra. Além disso, a investigação irá procurar equilibrar a proteção dos direitos e do bem-estar dos participantes com a produção de resultados válidos e confiáveis.

**If there are restrictions on sharing (parts of) my data, restrictions are due to**

- Security-related issues
- Commercial reasons
- Copyright
- Protection of personal data
- Intellectual property
- Ethical issues

**Which of the following will you use for long-term findability and availability of your data?**

- According to the data protocol of my institute, I will archive data in the data repository indicated below (e.g. KON Data, KUPS, Recherche Data Gouv, Minerva, Digitum, etc.):



Repositório de dados

**If archiving in a data archive or repository, does it provide a persistent identifier (PID)?**

- Yes, a DOI

*Please add additional information if needed and the PID when available.*

**What will you do to prepare your data for archiving? Will there be extra costs for this preparation?**

Sim, custos extra com a plataforma de armazenamento.

**If applicable, describe your strategy for publishing research software that will be generated in this project.**

Não aplicável, na presente data.

**What licence will you apply to your data or research software?**

- I will use a creative common licence, namely:

Vou utilizar uma licença gerada pela UC;T

**What standard will you use to describe your data?**

- I have a discipline-specific metadata standard, namely:...

Padrão de metadados específico para o tratamento de dados, a definir ao longo do projeto;

**Where will metadata be registered?**

- In the data repository

**What supporting information / documentation will be needed to understand and reuse the data?**

Diários, questões de investigação, entrevistas;

## **Allocation of resources**

**Estimation and coverage of costs for data management (if applicable)**

Storage cost during the project	Cost (120 EUR)	Covered in the project budget Sim	If not in budget, covered by
Archive costs after the project	200 EUR	Sim	
Other costs (personnel for curation or data stewardship, etc.)	350 EUR	sim	

## Other issues

**Do you or will you make use of other national/funder/sectorial/departmental procedures for data management? If yes, which ones?**

FCT e parceria intra-universitária com o Reino Unido;

**Here you can put any additional information that you were not able to list in the boxes above.**