

Instituto Universitário da Maia - ISMAI
Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



PETIZ - Programa de exercício físico para bebés e crianças em família: uma adaptação ao contexto de isolamento social profilático.

Relatório de Estágio

André Figueiro Novo

Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em
Exercício Físico e Saúde

Orientador Institucional

Prof. Doutora Maria João Lagoa

Instituto Universitário da Maia



PETIZ - Programa de exercício físico para bebés e crianças em família: uma adaptação ao contexto de isolamento social profilático.

André Fangueiro Novo

30455

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, nos termos do Decreto-Lei n.º 7727/2019 (2.ª série), N.º 85 de 03 de maio.

Orientadora Institucional: Prof. Doutora Maria João Lagoa

Orientadora Cooperante: Mestre Mariana Silva

Junho, 2020

Agradecimentos

Durante todo o meu percurso académico pude contar com o apoio de um conjunto de pessoas que foram bastante importantes para o meu desenvolvimento a nível pessoal e profissional. Este ano, embora num contexto diferente, realizei um estágio e a elaboração do relatório do mesmo, sendo que tudo isto só foi possível devido ao apoio constante de algumas pessoas e como tal merecem o meu agradecimento.

Em primeiro lugar, gostava de agradecer à Professora Doutora Maria João Lagoa, orientadora do estágio, por todo o acompanhamento e disponibilidade prestada, guiando assim o meu trabalho. Pela sua presença assídua em todas as sessões e atividades, pelas suas críticas construtivas e sugestões que fizeram com que o PETIZ decorresse como esperado, permitindo que eu concluísse o meu percurso de uma forma mais enriquecedora.

Também à Mestre Mariana Silva, orientadora cooperante deste estágio, pois sem ela não seria possível toda a preparação e leccionamento das sessões. A sua ajuda neste aspeto foi bastante importante pois transmitiu-me toda a sua experiência que adquiriu no ano transato. Para além de ser orientadora cooperante, foi também uma amiga que me ajudou bastante durante todo o meu estágio, estando sempre presente.

Quero agradecer também a toda a equipa do PETIZ, desde os professores aos voluntários, que ao longo de toda a intervenção se mostraram sempre disponíveis para ajudar no que fosse preciso.

A todos os “petizes”, pois sem a sua participação no projeto, este não era possível de se realizar. Todos eles proporcionaram-me momentos de aprendizagem e de alegria, que vou levar comigo para o meu futuro profissional. Eles foram os verdadeiros responsáveis por todo o sucesso do PETIZ. Uma palavra especial para todos os pais que também foram essenciais não só pela sua presença nas aulas, mas também por todo o seu empenho e participação nas mesmas, não esquecendo a sua capacidade de adaptação a que o programa foi sujeito. Também é de salientar todos os profissionais do Infantário PomPom, que foram sempre muito prestáveis para que o PETIZ decorresse nas suas instalações sem qualquer percalço.

Aos meus verdadeiros amigos que me acompanharam ao longo de todo o meu percurso académico e que me proporcionaram momentos inesquecíveis de muita alegria, lazer, e sobretudo de muito debate, o que levou à aprendizagem sobre vários assuntos mas mais precisamente aquele que nos desperta um maior entusiasmo que é a prática de atividade física

para promover a saúde. Obrigado por todos os momentos vividos, vocês estarão sempre presentes na minha vida.

À minha namorada, Bárbara, de uma forma bastante especial por todo o seu apoio que me foi prestando ao longo de todo o meu estágio. Pela confiança que depositou em mim, pelo afeto, paciência, companheirismo e principalmente pela motivação que me transmitiu quando eu estava em baixo e com menos paciência para realizar alguma tarefa deste estágio. Obrigada por me fazeres sorrir e acreditares nas minhas capacidades durante todo o meu percurso acadêmico.

A toda a minha família por todo o apoio que me deu ao longo deste caminho, mas principalmente aos meus pais por me darem a oportunidade de ingressar na faculdade e por suportarem todos os custos envolvidos com bastante esforço e por depositarem total confiança no meu trabalho. Também queria deixar uma palavra especial para os meus irmãos, por me aturarem em todos os meus momentos de *stress* e sei que, apesar de não o demonstrarem, eles também me apoiaram.

Por último, queria agradecer a todos aqueles que de alguma forma contribuíram para que estes 5 anos fossem de muita aprendizagem e ao mesmo tempo magníficos.

Resumo

A falta de prática de atividade física de forma regular tem sido um dos temas bastante discutidos nos últimos anos, pois existe uma percentagem significativa da população com várias faixas etárias que não o fazem, segundo os últimos dados da *World Health Organization (WHO, 2019)*. Em consequência, leva ao aparecimento de alguns problemas de saúde, tais como cardiovasculares, cancro, obesidade, problemas ósseos e diabetes, levando por vezes à morte. Posto isto, é cada vez mais importante inculcar hábitos saudáveis nomeadamente a atividade física diária e exercício físico desde a infância.

A prática de atividade física desde a primeira infância, vai permitir que as crianças criem hábitos de vida saudáveis e que estas sejam mais desenvolvidas ao nível motor, social e cognitivo, isto é, que sejam Literadas Fisicamente.

Face a estes problemas, surge o programa PETIZ (*Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family*), um programa de ginástica para bebés e crianças dos 9 meses aos 5 anos. Este programa visa promover hábitos de vida saudáveis, um estilo de vida ativo em bebés e crianças e reeducar a sua família para a alteração dos seus comportamentos. Tem como principal objetivo, desenvolver o pensamento criativo, a autonomia e a competência motora das crianças, através das suas sessões de exercício físico com acompanhamento parental, sendo que pretende criar estratégias que promovam a prática de atividade física num contexto familiar.

As sessões do PETIZ, decorreram inicialmente nas instalações do Instituto Universitário da Maia e no Infantário Pompom, no Porto e posteriormente adaptou-se para o formato digital, devido à pandemia provocada pelo COVID-19.

Enquanto Estudante Estagiário, as principais tarefas foram: a divulgação do programa, a planificação e concretização das sessões, a adaptação dos questionários para as avaliações dos participantes, a recolha, tratamento e interpretação dos dados e ainda a pesquisa científica para elaborar o Relatório de Estágio. Para a concretização de todas estas tarefas e também para a realização do projeto, houve um constante auxílio de uma equipa multidisciplinar, o que fez com que o programa fosse bem-sucedido.

Palavras-chave: Atividade Física; Literacia Física; Habilidades Motoras Fundamentais Criatividade; Autonomia

Abstract

The lack of regular physical activity has been one of the most discussed topics in the past years, because there is a significant percentage of the population with several age groups that doesn't do it, according to the latest data from the World Health Organization (WHO, 2019). As a result, it leads to the appearance of some health results such as, cardiovascular, cancer, obesity, bone diseases and diabetes, sometimes leading to death. With that being sad, it is very important to improve healthy habits, namely daily physical activity and physical exercise since childhood.

The practice of physical activity since childhood will allow children to create healthy life habits, and therefore they will be developed in many levels, such as motor, social and cognitive, and therefore physically literate.

In order to resolve these problems, PETIZ appears (Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family) as a gymnastics program for infants and toddlers from 9 months to 5 years. This program aims to promote healthy lifestyles, an active lifestyle in infants and toddlers and it will reeducate their family for the change of their behaviors. It's main goal is to develop children's creative thinking, autonomy and motor skills, through physical exercise sessions with parental support, and it aims to create strategies that promote the practice of physical activity in a family context.

PETIZ sessions took place initially at the facilities of University Institute of Maia and at the Kindergarden PomPom in Porto, and later the format was adapted to digital format, due to the pandemic caused by COVID-19.

As an Intern Monitor, the main tasks were: the program divulgation, planning and implementing the sessions, adapting the questionnaires for the participants evaluations, collecting, processing and interpreting the data and also scientific research to elaborate the internship report. In order to accomplish all of these tasks and also for the achievement of the project, there was a constant help from a multidisciplinary team, which made PETIZ a very successful program.

Keywords: Physical Activity; Physical Literacy; Fundamental Motor Skills; Creativity; Autonomy.

Índice

Agradecimentos	III
Resumo	V
Abstract.....	VI
Índice de Figuras	X
Índice de Tabelas	XII
Lista de Abreviaturas e Símbolos.....	XIII
1. Introdução.....	1
2. Expectativas Iniciais	7
2.1. Objetivos a alcançar durante o estágio	7
2.2 Caracterização do contexto	8
3. Intervenção profissional	17
3.1. Funções e responsabilidades do estudante estagiário.....	17
3.2. Descrição das principais tarefas desenvolvidas	18
3.2.1 Planeamento	21
3.2.2 Realização	29
3.2.3 Reflexão	36
4. Desenvolvimento profissional	41
4.1. Principais dificuldades	41
4.2. Formação contínua	42
5. Reflexões Finais	45
6. Referências bibliográficas	48
Anexos.....	LII

Lista de Anexos

<i>Anexo I-</i> Consentimento Informado segundo os procedimentos éticos e declaração de Helsínquia	LII
<i>Anexo II-</i> Cartaz informativo Inicial do PETIZ	LIII
<i>Anexo II – Flyer</i> realizado para ser entregue na primeira aula do PETIZ	LIV
<i>Anexo IV-</i> Questionário <i>Google Forms</i> para as Inscrições no PETIZ	LV
<i>Anexo V-</i> Flyer Informativo para ser entregue aos Infantários	LVI
<i>Anexo VI-</i> Convite para o <i>Journal Club</i>	LVII
<i>Anexo VII-</i> Exemplo de um <i>Power Point</i> para a apresentação no <i>Journal Club</i>	LVIII
<i>Anexo VIII-</i> Plano de aula para as aulas presenciais	LX
<i>Anexo IX-</i> Cartaz informativo sobre atividades criativas para serem realizadas em família.....	LXII
<i>Anexo X-</i> Infográfico sobre a importante a organização do exercício físico na infância e as recomendações diárias de atividade física	LXIII
<i>Anexo XI-</i> Cartaz informativo com dicas de alimentação infantil durante o isolamento social profilático	LXIV
<i>Anexo XII-</i> Cartaz com a celebração do dia Mundial da Atividade Física.....	LXV
<i>Anexo XIII-</i> Cartaz com a celebração do Dia Mundial da Criança infográfico com atividades referentes ao mesmo	LXVI
<i>Anexo XIV-</i> Infográfico com sugestões de atividades em família para celebrar o Dia Mundial da Criança	LXVII
<i>Anexo XV-</i> Questionário <i>online</i> na plataforma <i>Google Forms</i> para as inscrições do PETIZ <i>online</i>	LXIII
<i>Anexo XVI-</i> Power Point da apresentação do PETIZ aos alunos do 3º ano da Licenciatura de Desporto e Educação Física na UC de Atividades Supervisionadas em Ensino da Educação Física	LXX
<i>Anexo XVII-</i> Power Point de apresentação do PETIZ aos Encarregados de Educação.....	LXXII
<i>Anexo XVIII-</i> Divisão do Plano de Aula <i>online</i> em 3 partes	LXXV
<i>Anexo XIX-</i> Questionário Online de Comportamentos	LXXVII

Anexo XX- Plano de aula *online* com as adaptações dos exercícios para bebês com menos de 2 anosLXXXI

Anexo XXI- Informação de como votar no PETIZ para ser uma Academina *Gulbenkian* do ConhecimentoLXXXIII

Índice de Figuras

Figura 1- Sala de Ginástica	8
Figura 2- Sala de Ginástica	8
Figura 3- Sala do Infantário PomPom.....	12
Figura 4- Sala do Infantário PomPom.....	12
Figura 5- Contexto da aula em casa	13
Figura 6- Contexto da aula em casa	13
Figura 7- Percentil do Peso das Crianças	15
Figura 8- Atividade Lúdica	22
Figura 9- Cronograma do planeamento dos conteúdos das sessões presenciais.....	24
Figura 10- Descoberta Guiada	25
Figura 11- Circuito com objetivo	26
Figura 12- Plataforma Online.....	27
Figura 13- Cronograma dos conteúdos do planeamento das aulas online	27
Figura 14- Exemplos de Atividades propostas durante a semana para realizar com a família.....	28
Figura 15- Visualização de todos os alunos nas aulas online	31
Figura 16- Comportamento ativo das crianças antes do isolamento social profilático.....	32
Figura 17- Comportamento ativo das crianças durante o isolamento social profilático	32
Figura 18- Encorajamento dos filhos à prática de AF por parte dos pais antes do isolamento social.....	33
Figura 19- Encorajamento dos filhos à prática de AF por parte dos pais durante o isolamento social.....	33
Figura 20- Prática de EF ou brincadeiras dos pais com os filhos antes do isolamento social	34
Figura 21- Prática de EF ou brincadeiras dos pais com os filhos durante o isolamento social	34
Figura 22- Utilidade do PETIZ durante o isolamento social profilático.....	34
Figura 23- Utilidade das abordagens utilizadas nas aulas do PETIZ para melhorar o desenvolvimento geral das crianças	35
Figura 24- Utilidade das propostas de atividades em família	35
Figura 25- Opinião dos pais em relação à prática de AF dos seus filhos durante este programa	36
Figura 26- Canadian 24-Hour Movement Guidelines para bebés e crianças pré-escolares....	37
Figura 27- Programas para apoio à prática de atividade física	46

Figura 28- Reconhecimento do PETIZ pela DGS..... 46

Índice de Tabelas

<i>Tabela 1-</i> Material adquirido pelo PETIZ.....	10
<i>Tabela 2-</i> Caracterização da Amostra (Pais).....	16
<i>Tabela 3-</i> Caracterização da Amostra (Mães).....	16
<i>Tabela 4-</i> Quadro cronológica das tarefas desenvolvidas durante o estágio	18

Lista de Abreviaturas e Símbolos

AF- Atividade Física

CIDESD- Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

COVID-19- Corona Virus Disease 2019

COSI- Childhood Obesity Surveillance Initiative

EF- Exercício Físico

HMF- Habilidades Motoras Fundamentais

IPLA- International Physical Literacy Association

ISMAI- Instituto Universitário da Maia

LC- Literacia Física

PDMS-2- Peabody Developmental Motor Scale-2

PETIZ- Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family

UC- Unidade Curricular

WHO- World Health Organization

1. Introdução

O presente relatório refere-se ao estágio curricular realizado para a conclusão do Mestrado de Ciências da Educação Física e Desporto do ISMAI, na especialização em Exercício Físico e Saúde, no ano letivo 2019/2020.

Este estágio foi integrado no programa PETIZ, sobre a alçada do Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD). Realizou-se nas instalações desportivas do Instituto Universitário da Maia (ISMAI) e no infantário PomPom, no Porto com a duração de cerca de 8 meses, com o seu início em novembro de 2019 e o seu término em junho do ano corrente. No decorrer do estágio, surgiu um problema de saúde pública, o *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19), o que fez com que houvesse uma adaptação do programa de intervenção e assim lecionar as aulas de forma *online*.

No decorrer do meu estágio, houve sempre o auxílio das minhas colegas e voluntárias do PETIZ Ana Nogueira, Ingrid Simão, Inês Brito, Mariana Ferreira, Manuel Gomes, Patrícia Soares, Sara Ribeiro e ainda da Professora Doutora Carla Sá. Todo este processo foi orientado pela Professora Doutora Maria João Lagoa e pela Orientadora Cooperante Mestre Mariana Silva.

Durante o primeiro ano do mestrado, na cadeira de seminários, foram apresentados vários projetos de investigação para a realização de um estágio ou de uma dissertação sobre os mesmos, para assim concluir o mestrado. Numa destas apresentações, estava a explicação da Investigadora Maria João Lagoa sobre o programa PETIZ, que eu já conhecia um pouco, mas com esta apresentação fiquei a conhecer mais sobre o mesmo, o que me deixou mais interessado e com vontade de fazer parte deste programa.

Os principais motivos que fundamentam a escolha deste programa de investigação para a realização do estágio curricular foram, o desenvolvimento da prática de atividade física (AF) diária e a inclusão de crianças na primeira infância. De acordo com o trabalho *part-time* que desempenhava no verão e durante os fins de semana no inverno, onde estavam envolvidas crianças, levou a que me suscitasse um maior interesse por este assunto. Para além disso, o facto da maior parte do estágio se realizar nas instalações do ISMAI, tornou não só a minha escolha mais fácil, mas também a minha adaptação mais natural, pois é um espaço que me é familiar e já existia alguma interação com a equipa que me ia acompanhar e auxiliar durante o estágio, vinda de anos anteriores.

A população mundial está cada vez mais inativa, isto é a incapacidade de uma pessoa atingir os níveis recomendados AF de forma diária e conseqüentemente com uma probabilidade maior de adquirir problemas de saúde, como por exemplo a obesidade e o excesso de peso (Haileamlak, 2019). Este problema, que dia após dia vai-se agravando gradualmente, verifica-se também a nível nacional como nos diz os dados mais recentes do *Childhood Obesity Surveillance Initiative* (COSI),(World Health Organization, 2019). Este problema parece iniciar logo na primeira infância, onde os bebés e crianças estão cada vez mais inativos e a carência de AF e movimento leva a que as habilidades motoras e a criatividade dos bebés e crianças estejam pouco desenvolvidas. É importante uma exploração de mecanismos para promover comportamentos ativos e diminuir os sedentários, e desta forma garantir um crescimento e um desenvolvimento saudável das crianças (Vanderloo & Tucker, 2015). Através de um estudo científico, realizado na República Checa, pode-se comprovar que com a inatividade física surge uma maior quantidade de gordura corporal e uma menor quantidade de massa magra, que têm um papel crucial no desenvolvimento das HMF na primeira infância. Os autores verificaram que crianças em idades pré-escolares, dos 3 aos 6 anos, com peso normal, mas obesas, apresentavam um desempenho inferior nas HMF, em comparação com as crianças não obesas e com peso normal, o que levou a que os autores concluíssem que a razão entre a quantidade de gordura corporal e a quantidade de massa magra tem um papel crucial no desenvolvimento das HMF na primeira infância (Musalek et al., 2017).

Para assegurar este crescimento e desenvolvimento saudável dos bebés e crianças e para evitar a inatividade dos mesmos, foram desenvolvidas as *Canadian 24-Hour Movement Guidelines* (Tremblay et al., 2017), que possibilitam um equilíbrio diário de atividades física, dos comportamentos sedentários e do sono em crianças com menos de 4 anos. Estas recomendações estão divididas em três grupos etários: menos de 1 ano, dos 1 aos 2 anos, e dos 3 aos 4 anos. Estas indicam que para bebés até 1 ano de idade, estes devem de ter brincadeiras interativas no chão e estar pelo menos 30 min deitado de barriga para baixo, devem dormir entre 14 e 16 horas, incluindo as cestas, não devem ficar sentados por mais de 1h consecutiva e nem devem estar a olhar para um ecrã. Nos bebés com idades entre os 1 e 2 anos, estes devem ter pelo menos 180 min de atividades físicas energéticas, devem dormir entre 11 e 14 horas, não devem estar sentados, nem ficar a olhar para um ecrã por mais de 1h consecutiva. Em crianças dos 3 aos 4 anos, estas podem ficar sentadas e a olhar para um ecrã no máximo 1h, devem ter pelos menos 180 min de atividades aos longo do dia e pelo menos 60 min de

atividades energéticas e devem dormir 10 a 13 horas, incluindo as cestas. Ainda assim, para todas as idades deve-se incentivar a realização de brincadeiras ativas em vez de estar em frente a um ecrã, e trocar o espaço interior pelo espaço ao ar livre, garantindo também o tempo de sono ideal.

Seguindo todas estas recomendações desde os primeiros anos de vida, existe uma relação positiva no crescimento músculo-esquelético, na aptidão cardiorrespiratória e no desenvolvimento cognitivo e motor, o que leva a que os bebés sejam mais saudáveis e mais ativos (Tremblay et al., 2017). Como já foi referido anteriormente, o não cumprimento destas recomendações, leva a que haja algumas repercussões ao nível da saúde (como a obesidade, a diabetes e doenças cardiovasculares), e conseqüentemente a nível psicológico (como problemas emocionais, problemas de conduta e dificuldades nas relações sociais) (Rodríguez-Hernández, De La Cruz-Sánchez, Feu, & Martínez-Santos, 2011).

Numa fase inicial da vida das crianças, surgem as habilidades motoras fundamentais (HMF), que são caracterizadas pela capacidade de locomoção, de estabilidade e da manipulação de objetos (Gabbard, Caçola, & Bobbio, 2011). Estas habilidades desempenham um papel fulcral no desempenho físico, cognitivo e social das crianças e dividem-se em globais e em finas. As globais usam os grandes grupos musculares para executar uma tarefa em movimento, como por exemplo correr, saltar e atirar ou apanhar um objeto, e as finas consistem em usar os pequenos grupos musculares para executar uma tarefa em movimento, como por exemplo escrever ou pintar (Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, 2019). Segundo os mesmos autores, os primeiros anos de vida de um bebé são cruciais para o desenvolvimento das habilidades motoras globais. É durante este período que a base para o desenvolvimento motor global, é potenciada pelo desenvolvimento de reflexos e habilidades motoras finas, até chegar às habilidades motoras globais.

Ainda nesta fase pode-se estimular a criatividade, na qual a mesma é definida como a capacidade de produzir um trabalho novo e apropriado, que é valorizado e aceite na sociedade. É geralmente descrita como uma característica do pensamento humano que reflete a capacidade de resolver problemas de maneira original e de produzir trabalho inovador (Razumnikova, 2007). Conforme descrito na literatura, um estudo sobre a correlação entre a prática de AF e a criatividade em crianças e jovens do Sul da Tailândia, constatou que um aumento da AF, especialmente em jogos ativos, pode ser uma estratégia para incrementar o desenvolvimento da criatividade (Piya-Amornphan, Santiworakul, Cetthakrikul, & Srirug, 2020). Outros artigos,

relataram que a AF melhora o quociente de inteligência e o quociente (Gladys Shuk-Fong, Li, Frank J.H., Lu & Amy Hsiu-Hua, 2009) emocional , e que esta é essencial para o desenvolvimento cognitivo em crianças e jovens, (Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018). Uma das principais conclusões deste estudo foi que a infância, dos 3 aos 12, é um tempo valioso para o desenvolvimento das habilidades criativas, contudo estas, podem ser estimuladas já na primeira infância.

Para além desta literatura sobre a criatividade, existe ainda um quadro do desenvolvimento da criatividade, que destaca a ideia de que este, depende do domínio do pensamento e das habilidades desportivas. Para garantir um desenvolvimento ideal do comportamento criativo, este quadro distingue os cinco estágios incrementais, responsáveis pelo aprimoramento das componentes criativas específicas, estes são, o estágio *Beginner* (dos 2 aos 6 anos), estágio *Explorer* (dos 7 aos 9 anos), estágio *Illuminati* (dos 10 aos 12 anos), estágio *Creator* (dos 13 aos 15 anos) e o estágio *Rise* (mais de 16 anos). Estes estágios são as *guidelines* criadas para um possível aumento contínuo da criatividade durante os primeiros anos de vida, porém nem todas as crianças seguirão esta sequência, adotando assim um desenvolvimento mais errático e distinto (S. Santos, D. Memmert, J. Sampaio, & Leite, 2016).

Com o desenvolvimento destas competências, incluídas no conceito de a Literacia Física (LF) que segundo a *International Physical Literacy Association* (IPLA, 2013), defini-a como “a motivação, confiança, competência física, conhecimento e entendimento para valorizar e assumir a responsabilidade pelo envolvimento em atividades físicas para a vida toda” (IPLA, 2017). Posto isto, as crianças que são mais literadas fisicamente são capazes de se mover com confiança e competência num vasto leque de AF em diversos ambientes (por exemplo, terra, neve, água, gelo) (Belanger et al., 2018). Possuir um nível elevado de LF pode permitir que as crianças pratiquem AF de forma regular e com isto, as mesmas possam reduzir o seu tempo sedentário. Por outro lado, as crianças com baixos níveis de LF podem ter uma prática insuficiente de AF de modo a que não apresentem os benefícios de saúde associadas à sua prática (Janssen & LeBlanc, 2010). Para concluir, e segundo a literatura, a LF é considerada um conceito dinâmico e tem sido encarada como uma “*lifelong journey*” (Longmuir et al., 2015). Em geral, mas sobretudo em Portugal, a temática do exercício físico (EF) com crianças na primeira infância, é pouco estudada e por isso é fundamental a realização de mais estudos no sentido de se tentar perceber se as crianças e as respetivas famílias são ou não suficientemente literadas fisicamente.

O PETIZ, é um programa de investigação com intervenção, baseado na família, para a promoção de um estilo de vida saudável para bebés e crianças dos 9 meses até aos 5 anos de idade. É um programa suportado pela LF, que intervém na AF, competência motora, criatividade, autonomia e educação alimentar. Este programa envolve uma intervenção multidisciplinar composta por duas abordagens, que são as i) sessões de EF para bebés acompanhadas por um dos progenitores e as ii) sessões de estratégia comportamental, que envolvem a participação dos pais. Este programa foi criado pela Investigadora Maria João Lagoa e simultaneamente com a colaboração de vários professores e investigadores do CIDESD, o Professor Doutor João Viana (Diretor do Centro), a Professora Doutora Sara Santos, a Professora Doutora Carla Sá.

Conforme o desenho de estudo do PETIZ, havia dois grupos de intervenção. Um no ISMAI, onde faziam parte crianças e os seus respetivos pais ou cuidadores e onde ambos realizavam aulas de EF duas vezes por semana, durante 45 min e os cuidadores recebiam informações e estratégias em simultâneo. O outro grupo de intervenção era no Infantário (jardim de infância O PomPom) e onde somente as crianças realizavam EF duas vezes por semana. Tanto no infantário como no ISMAI os pais recebiam um diário em casa com sugestões para promover um estilo de vida ativo e uma alimentação saudável. Durante a intervenção eram recolhidos dados das crianças e das suas famílias sobre o tempo sedentário, AF e adiposidade. Ao mesmo tempo eram avaliadas a competência motora e LF somente nas crianças.

Este ano, a intervenção era apenas para ser realizada com crianças de idades inferiores aos 3 anos, pelo facto de não serem contempladas com aulas de EF na componente letiva dos infantários. Outro motivo, seria porque estas crianças estão numa fase do movimento rudimentar do seu processo de desenvolvimento motor. Segundo os autores *Gallahue e Ozmun* (2003), esta é a fase dos movimentos rudimentares, onde normalmente é delimitada pelos 2 anos e compreende duas subfases: Inibição reflexa (desaparecimento dos reflexos primitivos) e Pré-controlo (incremento acentuado do controlo motor e ajustamento contextual do comportamento). Esta fase pertence ao modelo apresentado por *Gallahue* (1995) em forma de ampulheta juntamente com a fase do movimento fundamental (reordenamento das formas rudimentares e à sua combinação em padrões cada vez mais eficientes de resposta. É nesta fase, que as respostas são essencialmente modeladas pela atividade social da criança, ocorrendo as primeiras escolhas conscientes do rumo de desenvolvimento.

A família tem um papel importante no que toca ao desenvolvimento dos seus bebés e crianças, para que estas não tenham um desenvolvimento tardio. Como se constata pelo nome do projeto, pretende-se que os familiares destas crianças realizem as AF proposta com as mesmas, pois verificou-se através de um estudo sueco, que existe uma relação na atividade familiar com a prevenção da saúde das crianças, onde a conclusão do mesmo, refere que, o conforto do lar e da família são bastante importante para a saúde das crianças e que foram encontradas oito atividades em família que promoveram a saúde das mesmas (Berntsson & Ringsberg, 2014). Posto isto, intervenções em contexto familiar, devem ser incrementadas, para que possam podem ser um caminho eficaz para a promoção de um estilo de vida ativo e saudável nas crianças (Brown et al., 2016).

Este relatório está dividido em quatro partes, a primeira é referente às expectativas iniciais, onde estão referidos os objetivos e motivações idealizados antes do início do programa, também contem uma pequena caracterização do contexto, particularmente, da organização, das infraestruturas, dos materiais e da amostra. A segunda parte menciona uma descrição pormenorizada da intervenção profissional, de todas as ações desenvolvidas e de toda a adaptação que houve durante o programa. A terceira componente reporta uma descrição do desenvolvimento pessoal, onde estarão descritas as adversidades que foram surgindo, as soluções para ultrapassar as mesmas, as atividades e formações desenvolvidas ao longo do estágio. Por último, está descrita uma reflexão crítica sobre que foi feito durante o estágio curricular, com o intuito de confrontar as expectativas iniciais e objetivos delineados com a realidade vivida, realçando também as competências que foram adquiridas através desta experiência, tanto a nível profissional e pessoal.

2. Expectativas Iniciais

2.1. Objetivos a alcançar durante o estágio

Um dos objetivos principais era conseguir exportar todos os conhecimentos que foram adquiridos ao longo destes 5 anos de licenciatura e mestrado para o contexto real através do estágio curricular. O que aprendi na Unidade Curricular (UC) de desenvolvimento e aprendizagem motora e também na UC de EF para crianças e jovens foi bastante útil para aplicar neste contexto de estágio.

O facto de ter tido um *part-time* durante vários anos, onde a faixa etária variava dos 1 aos 7 anos de idade, era facilmente perceptível que as referidas crianças não tinham as HMF desenvolvidas como deveriam. Isto poderá ter acontecido devido à falta da prática de AF diária e também com a falta da prática de certos exercícios simples para que estas habilidades motoras sejam desenvolvidas corretamente (Nilsen et al., 2020). Posto isto, um objetivo pessoal era tentar perceber como poderiam ser desenvolvidas as HMF, tais como, correr, saltar, trepar, subir ou descer e lançar ou apanhar um objeto, sendo que é na primeira infância a idade privilegiada para o desenvolvimento das mesmas (Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, 2019). Outro dos objetivos era transpor tudo aquilo que foi apreendido neste emprego para o estágio. Isto iria variar desde a forma diferente como era a abordagem com os pais até à forma mais cuidada para abordar os bebés e as crianças, tendo a expectativa também que ao longo do estágio iria aprender diferentes tipos de abordagens, consoante a família ou a criança com quem estaria a falar.

Outro dos objetivos ao longo do estágio era tentar chegar ao fim do mesmo com competências suficientes para entender quais os exercícios mais adequados para que as habilidades motoras fossem desenvolvidas com a maior eficácia e saber adaptar cada exercício às dificuldades de cada criança. Realizar planos de aula para crianças de primeira infância e desenvolver metodologias inovadoras, como o *Story-Telling*, também era um dos objetivos pessoais a concretizar, pois nunca foi realizado ao longo do percurso académico.

Sendo este um programa de EF para bebés, outro objetivo, era ao longo deste estágio curricular ganhar mais confiança e segurança para trabalhar com crianças nestas faixas etárias e para lecionar as aulas demonstrativas nos infantários.

Também, era um objetivo, tentar consciencializar os pais e familiares para que em casa fizessem alguns exercícios para desenvolver as habilidades motoras das suas crianças e para

que estas conseguissem desenvolver estas habilidades na primeira infância. Por fim, outros objetivos pessoais eram, tentar dominar a pesquisa de documentos científicos e ao mesmo tempo aprimorar a sua compreensão através da aprendizagem do Inglês e também chegar ao final do estágio com experiência suficiente para ingressar o mercado de trabalho nestas faixas etárias.

Contudo não foi inculcida apenas a prática de EF para que fossem desenvolvidas estas habilidades motoras, mas também se pretendia que as crianças e as famílias fossem mais literadas para que estas de forma autónoma aumentassem os níveis de AF diários, para contrariar a tendência do decréscimo de AF ao longo da idade.

2.2 Caracterização do contexto

O PETIZ é um programa de investigação que consiste num planeamento de duas sessões semanais, de 45 minutos, de ginástica para bebés, com o objetivo de promover estilos de vidas saudáveis em bebés e crianças assim como reeducar as suas famílias, para que estas alterem os seus comportamentos. Este programa de intervenção, realizou-se primeiramente no ISMAI, integrado no CIDESD, numa sala própria à realização das aulas de ginástica (figuras 1 e 2) e também num infantário no Porto, PomPom.



Figura 1- Sala de Ginástica



Figura 2- Sala de Ginástica

O ISMAI é um Instituto Universitário, situado na Maia, com a capacidade de abranger na mesma instituição vários tipos de cursos. É uma universidade com 25 anos, e que tem, crescido ano após ano. Faz parte desta instituição de ensino superior, um pavilhão polidesportivo constituído por vários tipos de salas, tanto para aulas teóricas como para aulas práticas, como é o caso de atividades de ginástica, desportos de combate e ainda atividades de fitness e de dança. Contém ainda um centro de investigação com um laboratório, dispendo também de um relvado sintético exterior com uma pista de atletismo em seu redor e ainda dois campos de ténis, um campo de vólei de praia e uma parede de escalada. Todos estes equipamentos oferecem aos alunos o máximo de conforto, no que diz respeito à realização das sessões.

Relativamente à sala onde decorre todo este programa de exercício, dispõe de um enorme praticável destinado às diferentes modalidades gímnicas, assim como todos os seus aparelhos, como uma barra fixa, paralelas simétricas e assimétricas, cavalo com arções, trave olímpica, mesa de salto e também inclui material de ginástica destinada às crianças (*GymNova*). Foi-me permitido usar todos estes materiais, sendo que podem ser utilizados de várias formas para que se possam realizar diferentes exercícios. Também contém um sistema de som incorporado, para realizar exercícios didáticos ao som de músicas infantis.

Em relação aos materiais de ginástica para bebés, da GYMNOVA, dispomos de planos inclinados, alguns plintos, um hexágono, um cilindro, as bases de encaixa para o cilindro, estruturas acolhoadas em formato de arco-íris, escada, ovo e cogumelo, um colchão de queda, vários colchões, duas *box*, algumas traves de iniciação. Tínhamos também à nossa disposição bancos suecos, arcos, cones, bolas, cordas, entre outros.

Como as crianças são o principal foco deste projeto, é essencial que os materiais sejam muito diversificados e de fácil manuseamento para poder estimular e potenciar a criatividade nestas idades, pois é um dos conteúdos mais trabalhados nas aulas do PETIZ. Os materiais tinham de ser de fácil transporte, para ser possível lecionar também as aulas no infantário de acordo com os conteúdos programados. Por esse motivo, foram adquiridos novos materiais com as características referidas anteriormente, como bolas em forma de pirâmide para jogar com o pé e com a mão, bolas flutuantes, dois *catchball*, *surecatchball*, bolas *ola*, anéis arco-íris, mega tijolos, bolas cometas, paraquedas com um alvo arco-íris, tapete com alvo numerado, conjunto de peças (retas, curvas, mãos e pés), para delinear o caminho e informar como fazer

o percurso e um *Actiplot kit* que continha arcos pequenos, bolas de pequenas dimensões, pequenas blocos de espuma e um conjunto de varas de dois tamanhos distintos (tabela 1).

Tabela 1 – Material adquirido pelo PETIZ

Material	Descrição
	Bola em Forma de Pirâmide
	Bolas Flutuantes
	<i>Catchball</i>
	<i>Surekatchball</i>
	Bola <i>Ola</i>
	Anéis Arco-íris



Mega Tijolos



Bolas Cometas



Paraquedas Alvo Arco-íris



Tapete com Alvo Numerado



Conjunto de Peças
(retas, curvas, mãos e pés)



Actiplot Kit
(blocos de espuma, varas, arcos e bolas)

No que diz respeito ao infantário PomPom, a sala onde foram lecionadas as aulas (figuras 3 e 4), é de pequenas dimensões e com chão de madeira, o que faz com que se tenha de ter uma atenção redobrada no que toca à realização dos exercícios com bebés. Esta sala já estava equipada com alguns materiais que facilitaram e ajudaram na realização dos muitos exercícios, como *steps*, cones, sinalizadores, bolas medicinais, bolas de pilates, alguns tapetes de pilates, legos, varetas, um banco sueco, espaldares, uma casinha, um túnel de brincar e alguns cestos para depositar objetos. Mesmo assim, ainda transportávamos outros materiais

diferentes dos que já existiam no infantário, para que houvesse uma maior dinamização das aulas e assim conseguíssemos trabalhar todos os conteúdos programados pelo PETIZ.



Figura 3- Sala do Infantário PomPom



Figura 4- Sala do Infantário PomPom

Quando surgiu a pandemia, o PETIZ teve de se adaptar a esta nova realidade, pois não se sabia quando ia terminar o isolamento profilático. Aí o contexto deixou de ser as salas desportivas e passou a ser a casa de cada uma das crianças inscritas (figura 5, 6), tentando utilizar materiais disponíveis em quase todas as casas, como sofás, camas, cadeiras, móveis, almofadas, toalhas, bolas, peluches, bonecos e alguns utensílios domésticos.

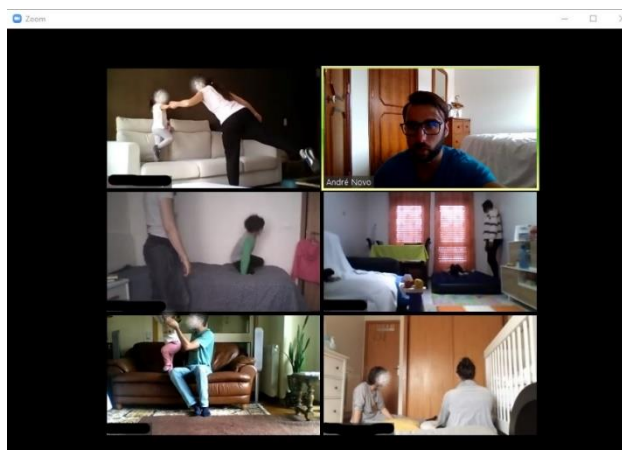


Figura 5-Contexto da aula em casa



Figura 6- Contexto da aula em casa

2.3 Caracterização da população

Na fase inicial, os participantes que integraram o programa foram bebés, com idades compreendidas entre os 9 meses e os 3 anos de idade. No ISMAI, participaram 9 crianças, dos quais 2 meninas e 7 rapazes, onde a média de idades rondou os $2,41 \pm 0,93$ anos. Estas crianças eram acompanhadas pelos seus cuidadores ou familiares dos quais 2 Homens e 7 Mulheres. Já no infantário tivemos 5 crianças, 2 meninas e 3 meninos.

Como já foi referido anteriormente, nas aulas lecionadas no ISMAI, havia pelo menos um responsável pela criança a participar de forma ativa durante todas as sessões do programa, o que já não se verificava no infantário PomPom.

Tanto na primeira aula do PETIZ, no ISMAI, como na primeira reunião com os pais, no infantário PomPom, foi entregue a todos os responsáveis um Consentimento Informado, que segue as mesmas normas do tratado de Helsínquia (Anexo I). Este documento informava os principais objetivos do programa e respetiva descrição, pedia também aos pais a autorização para a recolha dos dados e informava acerca das avaliações realizadas neste projeto de

intervenção. Este documento continha ainda um campo restrito para a lei geral de proteção de dados.

Os critérios de exclusão tidos em conta foram: comorbidades médicas, hipotireoidismo, doenças cardiovasculares ou outras doenças crônicas graves, o uso de medicamentos que pudessem afetar a perda de peso e também adaptações ao esforço também foi um critério de exclusão.

Quando passamos para o formato *online*, a idade da população foi alargada até aos 5 anos de idade e com isso houve um aumento significativo de inscrições, onde o PETIZ passou a ter uma amostra de 20 crianças, dos quais 11 meninas e 9 meninos com uma média de idade de $2,84 \pm 1,30$ anos. Apesar do programa ter 20 inscritos para as aulas online, cerca de 15 famílias participaram no programa, sendo que não havia uma presença regular em algumas destas no PETIZ online.

No desenho do programa estava estabelecido fazer duas avaliações, uma antes do início da intervenção e outra já na fase final do programa, assim como o preenchimento de questionários por parte dos pais, onde continha informação sobre comportamento alimentar das crianças (Birch et al., 2001) e sobre o ambiente familiar (AHEMD) (Caçola, Gabbard, Montebelo, & Santos, 2015). Estava prevista também uma avaliação dos níveis de AF e o tempo sedentário, através de acelerómetros *ActiGraph GT3X*, e também o tempo total de sono e comportamento de AF e o comportamento sedentário através do preenchimento de um diário de AF. Estava previsto usar a bateria de testes *Peabody Developmental Motor Scale-2* (PDMS-2) (Chien & Bond, 2009) e também a bateria de teste e um questionário *Physical Literacy Assessment CAPL* (Longmuir et al., 2015), para avaliar respetivamente a competência motora e a literacia física das crianças.

Contudo não foi possível fazer nenhuma das avaliações, pois o programa foi readaptado para a forma *online* devido ao surto de COVID-19, mas ainda assim conseguiu-se adaptar os questionários e realizar os mesmos de forma *online*, novamente através da plataforma *google forms*, realizando algumas adaptações dos questionários anteriormente referidos, das quais foram a seleção de determinadas perguntas e reestruturar outras para o questionário não se tornar muito extenso. Elaborou-se também um pequeno questionário de opinião das famílias acerca do programa, baseado no instrumento de avaliação validado pelo programa “*Incredible Years – parents*”.

Ao realizar este questionário, houve um cuidado de incluir apenas os pais/cuidadores das crianças, visto que são as pessoas com quem estas passam mais tempo fora do âmbito escolar, com maior influência nos seus comportamentos e experiências e também devido ao confinamento social que estas foram submetidas. O principal objetivo deste questionário foi caracterizar os participantes e as suas famílias através das medidas antropométricas, caracterizar o ambiente familiar, obter a opinião quanto à aplicabilidade do programa em casa e se o efeito das estratégias aplicadas foram um benefício para as famílias inscritas nesta nova forma do programa. Este questionário foi enviado de forma regular para todos os inscritos, mas apenas foram obtidas 8 respostas.

Em relação à caracterização antropométrica das famílias, como só se obteve 8 respostas das 20 famílias inscritas, apenas se conseguiu caracterizar estas 8. Neste questionário, foram analisadas informações relativas à idade e ao percentil do peso das crianças, em que a média de idades foi de $3,17 \pm 1,37$. Em relação ao percentil do peso, 50% das crianças estavam entre o percentil 51 e 85, enquanto que 25% estavam entre o percentil 16 e 50 e por último 25 % estavam no percentil 4 e 15, como se pode verificar no gráfico da figura seguinte (figura 7).

Qual o percentil do peso da criança? (consultar o boletim de saúde da criança)

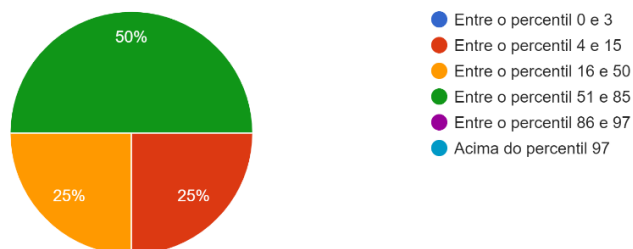


Figura 7- Percentil do Peso das Crianças

Neste questionário foram também retiradas informações relativas à idade, peso, altura e IMC dos pais e mães, como podemos ver nas tabelas 3 e 4, respetivamente.

Tabela 2- Caracterização da Amostra (Pais)

Componente	<i>N</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>Média ± DP</i>
Idade (em anos)	8	34	48	39,75 ± 4,41
Peso	7	61,00	90,00	74,57 ± 8,26
Altura	7	1,70	1,86	1,79 ± 0,05
IMC	7	19,25	26,30	23,27 ± 2,32

Tabela 3- Caracterização da Amostra (Mães)

Componente	<i>N</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>Média ± DP</i>
Idade (em anos)	8	34	49	39,13 ± 5,49
Peso	8	53,00	73,00	58,75 ± 7,68
Altura	8	1,55	1,70	1,60 ± 0,04
IMC	8	19,47	28,52	22,86 ± 2,70

Relativamente ao IMC dos progenitores masculinos, apenas se conseguiu a informação de 7 dos 8 inquiridos, sendo que este rondou os 23,27± 2,32. Já relativamente ao IMC das mães, este rondou os 22,86 ± 2,70. Face à sua categorização, dos pais que responderam ao questionário, 5 tinham peso normal e apenas 2 estavam com sobrepeso. Em relação ao IMC das mães, 6 tinham peso normal e apenas 2 apresentavam sobrepeso.

3. Intervenção profissional

3.1. Funções e responsabilidades do estudante estagiário

Como Estudante Estagiário do PETIZ, foram-me designadas algumas responsabilidades para que a integração e adaptação ao programa PETIZ se realize da melhor maneira possível.

Numa primeira fase, estas tarefas passavam pela divulgação do programa com a realização de cartazes (Anexo II) e panfletos (Anexo III) para serem publicados nas redes sociais, e distribuídos pelos infantários da Maia. E pela realização de um questionário *online* para obter as inscrições dos alunos e confirmação das mesmas. Realizei ainda muita pesquisas científica, sobre temas relacionados com o programa de intervenção, para apresentar no *Journal Club*.

Numa segunda fase, as tarefas basearam-se em programar as aulas de forma antecipada, pelo menos dois a três dias antes da mesma, tanto para o ISMAI como para o infantário PomPom para que as professoras orientadoras pudessem dar o seu *feedback*. Com este método, conseguia melhorar os planos ou acrescentar propostas dadas pelas mesmas. Tive o cuidado de chegar sempre 40 a 45 minutos antes do início das sessões, para que fosse possível montar o material e preparar a mesma de acordo com o plano. Assim, caso fosse necessário fazer alterações ou acrescentar algum exercício havia tempo suficiente para garantir que não houvesse falhas.

No decorrer das aulas, estas responsabilidades consistiam essencialmente em lecionar e dinamizar as mesmas, dando *feedbacks* para os familiares, para que estes conseguissem transmiti-los da melhor forma possível, fazendo-as sentir mais confiantes e motivadas, para que assim não perdessem a concentração na tarefa que estavam a realizar.

Com o desenrolar do programa, e devido ao problema de saúde pública que se enfrentou, houve uma enorme reestruturação do programa, onde estes compromissos foram aumentados e intensificados, através de formações e de muita pesquisa para implementar novas estratégias que passaram pela realização de cartazes, infográficos e vídeos para serem publicados nas redes sociais com informações sobre o tipo de atividades e exercícios e dicas alimentares durante o isolamento social profilático. Com o PETIZ a ser realizado de forma *online*, surgiram novos encargos, que consistiram na realização de mais alguns questionários *online*, na pesquisa de exercícios passíveis de ser realizados em casa ou adaptados a este novo

quotidiano, na elaboração e adaptação dos planos de aula e no envio de *e-mails* de forma constante para os pais.

Para que tudo corresse da melhor forma, foi essencial reunir com a Professora Orientadora, com a Orientadora Cooperante e com toda a equipa do PETIZ de forma quinzenal, para que fosse debatida a evolução do projeto, assim como os pequenos percalços que surgiam. Aquando da adaptação do programa, estas reuniões foram realizadas com mais frequência e tinham como objetivo corrigir eventuais problemas e delinear diferentes estratégias para que todas as dificuldades fossem ultrapassadas com sucesso e o projeto continuasse a evoluir positivamente.

3.2. Descrição das principais tarefas desenvolvidas

Como Estagiário do PETIZ, foram-me incumbidas algumas tarefas, que foram sempre cumpridas dentro do prazo definido pelas orientadoras. Para uma melhor orientação, organização e concretização de todas estas tarefas, foi criada uma tabela cronológica (tabela 2) onde foram enumeradas as diferentes tarefas propostas e colocou-se o espaço temporal em que estas se iriam realizar.

Tabela 4- Quadro cronológica das tarefas desenvolvidas durante o estágio

Mês/ Tarefa	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai	Jun.
Realização do plano de formação individual									
Preparação para a intervenção									
Reuniões semanais com a equipa Petiz									
Planificação Geral das Sessões									
Criação de Cartaz e Flyers									
Journal Club									
Planificação das aulas									
Adaptação para as aulas online									
Reflexões semanais									
Realização de questionários online									
Caracterização da amostra									
Formações e Webinars									

Pesquisa científica										
Recolha de dados										
Análise e interpretação de dados										

Foram feitos cartazes, *flyers* e desdobráveis para publicitar este projeto através das redes sociais. Devido às poucas inscrições, realizou-se um questionário de inscrições na plataforma *google forms* (Anexo IV) com o objetivo de perceber quais os dias e os horários mais favoráveis às famílias interessadas. A partir desta plataforma e das respostas dos encarregados de educação, conseguiu-se estabelecer tanto os dias como as horas para a realização das aulas do PETIZ. Como ainda não havia um número considerável de inscritos, foram distribuídos *flyers* (Anexo V) informativos nos infantários das redondezas do ISMAI, para promover a realização de mais inscrições.

Como previsto no planeamento do estágio curricular deste ano, a Investigadora Maria João, coordenadora do PETIZ, juntamente com a Investigadora Carla Sá, nutricionista, convidaram-me a realizar pesquisas sobre temas na área onde eu estava inserido, e analisar alguns artigos científicos que sustentassem as minhas pesquisas para mais tarde vir a apresentar no *Journal Club* (Anexo VI), que consistia no estudo de um tema de acordo com o estágio, através de pesquisa científica, onde eram selecionado um ou dois artigos e eram analisados de forma mensal, apresentados através de um *Power Point* (Anexo VII) e no final eram feitas perguntas em forma de debate, juntamente com os meus colegas do programa Diabetes em Movimento. Nestes *Journal Clubs* apresentei temas como a caracterização do programa PETIZ, as recomendações de um estilo de vida ativo na primeira infância e os níveis de AF e de sedentarismo nestas idades, onde as principais conclusões foram que apenas 15% das crianças cumprem as diretrizes de AF e sedentarismo, as habilidades motoras e o desenvolvimento cognitivo. Percebeu também que um bom desenvolvimento cognitivo por parte das crianças leva a que estas sejam bem desenvolvidas a nível das habilidades motoras e a competência motora, onde os autores assumiram que a razão entre a quantidade de gordura corporal e a quantidade de massa magra tem um papel crucial no desenvolvimento das HMF na primeira infância. Em relação à criatividade e AF, verificou-se uma correlação positiva entre AF e capacidade criativa e também se verificou que AF melhora o quociente da inteligência e o quociente emocional. Com o decorrer do tempo foi definida uma data para início do programa. Nesse momento, foi elaborado outro tipo de tarefas, tais como, contactar os

encarregados de educação, para confirmar as inscrições e informar sobre os dias e horas em que iria decorrer o programa.

Adicionalmente, com a ajuda de toda a equipa, foram elaborados e planificados os planos de aulas (Anexo VIII) tanto para o ISMAI como para o PomPom, seguindo sempre a mesma estrutura, mas com adaptações face aos diferentes contextos. Esta tarefa foi elaborada semanalmente, sendo que a preparação das aulas para a semana, era feita sempre no fim de semana anterior às mesmas.

Foram desenvolvidos cartazes informativos para serem publicados nas redes sociais do PETIZ, onde continham sugestões de atividades para manter as crianças ocupadas com tarefas do dia-a-dia e com outros passatempos em família (Anexo IX), isto para aumentar o tempo ativo e reduzir o tempo sedentário das famílias. Informações sobre os conteúdos abordados no PETIZ e com a respetiva frequência semanal (Anexo X), bem como dicas de alimentação (Anexo XI) para as crianças em isolamento social profilático. Foi ainda elaborado cartazes para celebrar tanto o dia Mundial da AF (Anexo XII), como o dia Mundial da Criança (Anexo XIII) com o intuito de incentivar as crianças e a sua família à prática de AF, neste último juntou-se ainda um infográfico com propostas de atividades para serem feitas em família (Anexo XIV).

Após a suspensão do programa (pelo isolamento social profilático), houve uma adaptação do mesmo, onde foram realizados cartazes e vídeos com informações para casa, relativamente ao novo contexto, após estas divulgações, também houve a reestruturação do planeamento das aulas que envolveu muita pesquisa sobre como readaptar as mesmas para uma faixa etária tão específica como a que o PETIZ trabalha. Após esta reestrutura estas começaram a ser lecionadas de forma *online*. Antes de dar início a este novo modelo, foi realizado um questionário *online* na plataforma *google forms* (Anexo XV), para perceber se os pais das crianças aceitavam ou não este novo formato do PETIZ e se tinham disponibilidade e material informático para a realização do mesmo. Este questionário continha ainda informação sobre a criança, os seus familiares, os seus hábitos de vida saudáveis, os espaços das suas casas e do material disponíveis em casa para utilizar na aula. Para que estas aulas decorressem da melhor maneira possível, houve também uma realização de novos planos de aula onde havia claras adaptações dos exercícios ao espaço, ao material que dispunham em suas casas para a realização dos mesmos e também às diferentes faixas etárias. No final de cada semana, era proposta uma atividade para realizarem durante a semana seguinte, onde houvesse interação com os familiares, para promover as relações entre si. Foi pedido aos pais para nos enviarem

estas atividades através de fotografias e vídeos, e posteriormente era criado um vídeo com a compilação de todos registos recebidos. Na aula de sexta-feira era mostrado às famílias, com o objetivo de incentivar as famílias à participação na próxima atividade.

Uma outra tarefa que foi feita em simultâneo com a realização do relatório de estágio (RE) e da pesquisa científica, foi a elaboração de um *Power Point* (Anexo XVI) para apresentar às turmas do 3º ano da Licenciatura de Educação Física e Desporto na UC de Atividades Supervisionadas em Ensino da Educação Física. Esta apresentação teve com objetivo transmitir o meu testemunho como Estudante Estagiário do PETIZ, descrever as tarefas desempenhadas ao longo do estágio e expor as dificuldades que surgiram e estratégias utilizadas para ultrapassá-las. Por fim é de salientar todas as formações que foram realizadas durante todo o programa, pois fizeram com que desenvolvesse mais conhecimento sobre todos os assuntos abordados nas mesmas.

3.2.1 Planeamento

Com o recomeço do PETIZ, neste novo ano letivo, houve novamente a necessidade de publicitar o programa numa primeira fase e para isso, foram elaborados *flyers*, panfletos e cartazes, para publicar nas redes sociais. Após feita toda esta publicidade, deu-se início às inscrições, através de *e-mail* e *Facebook* do PETIZ. Como se detetou alguma dificuldade em obter inscrições, foi criada uma estratégia, que consistiu em distribuir mais publicidade pelos infantários na Maia, e criar um questionário *online* através da plataforma *google forms*. Através deste questionário os interessados podiam escolher qual o horário que preferiam e conforme as respostas obtidas, foram adaptados os dias e horas do programa para que fosse possível a presença de mais famílias nas sessões. Esta fase inicial, da preparação do programa decorreu durante 3 a 4 meses (outubro a janeiro), para que quando a intervenção começasse, fosse possível ter uma maior organização de todo o planeamento do programa.

Era esperado que a fase da intervenção tivesse a duração de 6 meses, mas devido a todos os imprevistos referidos anteriormente, só teve a duração de 3 a 4 meses, dos quais 1 mês de intervenção presencial e 3 meses de intervenção *online*, esta última devido ao surto de COVID-19.

Relativamente ao planeamento das aulas lecionadas tanto no ISMAI, como no infantário PomPom, estas foram planificadas semanalmente com base no protocolo do PETIZ e logo de seguida, eram enviadas tanto à Orientadora Institucional como à Orientadora

Cooperante para que ambas dessem o seu feedback. Os primeiros planos de aula, foram realizados no acompanhamento da orientadora cooperante, a Mariana Silva, para que fosse mais fácil a sua elaboração. Nestes planos houve a introdução de novos exercícios através de pesquisas feitas em *websites* como o *motorskilllearning* e o *hellowonderful*, e também de novos materiais que foram adquiridos este ano.

Nas aulas do PomPom, houve o cuidado de realizar algumas adaptações ao planeamento das sessões, de acordo com o espaço que havia para a realização das atividades, bem como aos materiais existentes, sem esquecer aqueles que eram transportados do ISMAI para o infantário.

Todas as sessões, foram compostas por duas partes, na parte inicial realizava-se um circuito por toda a sala onde eram introduzidas novos desafios e a segunda parte da aula era constituída por exercícios e atividades lúdicas (figura 8), para promover a interação familiar e o retorno à calma, estas duas partes, tinham como objetivo promover o desenvolvimento das habilidades motoras, da criatividade, do equilíbrio, da coordenação, da agilidade, das perícias e manipulações de objetos e da consciência corporal e espacial. Procurei perceber melhor cada um destes conteúdos, de forma a conseguir implementá-los da maneira mais correta nos planos de aula, através da consulta de um documento que me foi fornecido pela Coordenadora Cooperante, onde explicava de forma sucinta estes mesmos conteúdos.



Figura 8- Atividade Lúdica

Segundo o autor *Gallahue* (2008) e começando por explicar os padrões fundamentais de movimento, estes baseiam-se num conjunto de movimentos interligados de uma forma mais organizada, isto é, um padrão de movimento abrange a prática de um movimento de uma maneira mais isolada e que por esse motivo não pode ser classificado como uma habilidade motora fundamental ou uma habilidade desportiva por ser muito limitado. De acordo com este

mesmo autor, a coordenação consiste na capacidade de incorporar sistemas motores distintos como diversas modalidades sensoriais dentro de um movimento eficiente, como ao chutar ou driblar uma bola.

Este autor também nos explica o que é a consciência espacial e a consciência corporal, sendo que a primeira define-se pelo processo de aprendizagem de dois elementos, baseando-se em fatores desenvolvimentistas, e que engloba todo o método de localização subjetiva e objetiva, ou seja, para onde o corpo se pode mover, da quantidade de espaço que este ocupa e do método eficaz que usamos o corpo num ambiente externo. No que toca à consciência corporal, o autor destaca esta como um dos três componentes de aprendizagem que envolve o conhecimento das partes das partes do corpo, o conhecimento do que as faz mover no processo de compreender o corpo e ao respetivo movimento no espaço (Gallahue, 2008).

A criatividade num contexto científico é definida como, a capacidade de produzir um trabalho que é novo, ou seja, original e inesperado, mas ao mesmo tempo apropriado, ou seja, útil (Ward, 2007). No desporto, a criatividade refere-se às decisões variadas, raras e flexíveis que desempenham um papel importante na prática desportiva (Memmert & Roth, 2007). Num estudo feito pela investigadora Sara Santos e outros investigadores, sobre programa de treino, o *Skills4genius*, onde este consiste em utilizar a prática desportiva para promover o pensamento criativo, a adaptabilidade e a capacidade de crianças e jovens resolverem problemas, sustentado no pensamento criativo, na prática diversificada, na LF e na pedagogia não linear. Os autores, chegaram às conclusões que este tipo de programas tem um grande potencial para promover a criatividade geral em desportos coletivos. Nesse sentido, os princípios centrais do programa levam a um aumento do pensamento criativo e aprimoram habilidades motoras fundamentais, como agilidade e velocidade. Também concluíram que estes tipos de programas podem ser facilmente integrados durante as aulas Educação Física, pois a criatividade continua subdesenvolvida nas escolas e nos clubes desportivos (S. Santos, Jimeénez, Sampaio, & Leite, 2017).

Nas perícias e manipulações, as crianças adaptam os seus atos, aos meios específicos e aos diferentes objetos, aumentando assim o seu conjunto de movimentos pensados, interiorizados e expressos, encontrando assim uma solução para novos problemas. Com a prática de ações motoras básicas de exploração e de domínio de materiais portáteis, como bolas, cordas, arcos, raquetes, balões, entre outros, vai permitir à criança explorar a relação do corpo com os objetos em movimento no espaço, e conseqüentemente controlá-los, utilizando tanto as

mãos como os pés, e também as outras partes do corpo. É necessário promover atividades que ajudem a criança a aperfeiçoar estas habilidades, efetuando combinações de elementos já conhecidos ou utilizando materiais de formas distintas (Silva, Marques, Mata, & Rosa, 2016).

Depois de explicados os conteúdos que foram abordados em todas as aulas, alguns destes, como os padrões fundamentais de movimento, a criatividade e a coordenação foram abordados em todas as sessões, enquanto que a consciência corporal, a consciência espacial e as peripécias e manipulações, eram lecionados de forma alternada, como conteúdo principal da sessão. Para que fosse mais fácil organizar as sessões e saber em qual destas ia ser o conteúdo lecionado, elaborei um cronograma do planeamento das sessões (figura 9), para que tudo decorresse da melhor forma possível e dentro daquilo que estava programado. De acordo com este cronograma, eram para ser lecionadas 35 sessões presenciais e só foram realizadas 7.

Sessões	Consciencialização	Padrões Fundamentais do Movimento	Coordenação	Criatividade	Consciência espacial	Consciência Corporal	Ritmo	Peripécias e Manipulação
1ª aula								
2ª aula								
3ª aula								
4ª aula								
5ª aula								
6ª aula								
7ª aula								
8ª aula								
9ª aula								
10ª aula								
11ª aula								
12ª aula								
13ª aula								
14ª aula								
15ª aula								
16ª aula								
17ª aula								
18ª aula								
19ª aula								
20ª aula								
21ª aula								
22ª aula								
23ª aula								
24ª aula								
25ª aula								
26ª aula								
27ª aula								
28ª aula								
29ª aula								
30ª aula								
31ª aula								
32ª aula								
33ª aula								
34ª aula								
35ª aula								

Figura 9- Cronograma do planeamento dos conteúdos das sessões presenciais

Relativamente aos métodos utilizados para lecionar as aulas, foram precisamente os mesmos do primeiro ano do PETIZ. Foi usado o *Story-Telling* no início das sessões e o método de *Aucouturier* para a realização de um circuito com descoberta guiada.

O *Story-Telling* consiste em envolver as crianças na realização dos exercícios propostos, contando uma narrativa infantil, onde as mesmas agem e movem-se como as personagens da história (Duncan, Cunningham, & Eyre, 2019). Segundo estes mesmos autores, este método é o mais atrativo para as crianças se envolverem e usarem a sua imaginação, quando comparado com intervenções onde foi utilizado apenas a realização de exercício ou a apenas a narração de uma história. Posto isto, com a utilização deste método vai promover benefícios nas habilidades motoras e na comunicação das crianças.

O circuito de Descoberta Guiada (figura 10 e 11), fundamentado no método de *Aucouturier*, que realça a relevância do movimento para a consciência corporal e construção da própria identidade. Neste método, o adulto tem uma função essencial de criar exercícios que levem a criança a entender-se a si mesma, ao outro e ao meio. Isto vai permitir que a criança viva a sua expressividade motora num ambiente amplo, livre, seguro e onde esta se sinta entusiasmada em realizar as atividades. Com a execução deste método, a criança consegue explorar totalmente as suas habilidades motoras como saltar, agarrar, subir, descer, cair, construir e destruir. Assim, a criança pode utilizar as ações realizadas durante as aulas e transportá-las para o seu quotidiano (Aucouturier, 2007).



Figura 10- Descoberta Guiada



Figura 11- Circuito com objetivo

No que diz respeito ao início das sessões, tanto no ISMAI como no infantário PomPom, ambas começaram em fevereiro. Na primeira sessão foi apresentado o PETIZ às famílias, através de um Power Point (Anexo XVII) e entregue o consentimento, nesta apresentação foi explicado o respetivo programa, os objetivos, os benefícios da ginástica para bebés e crianças, a organização e intervenção do adulto nas atividades práticas no ISMAI e a importância da realização das recomendações diárias de AF nestas faixas etárias. Nesta pequena apresentação, também foram apresentados alguns conceitos, nomeadamente a LF, e também os métodos de avaliação que iriam ser feitos, tanto nas crianças como nos pais. As crianças tornam-se mais literadas fisicamente, através de um conjunto de tarefas estruturadas e não estruturadas. A origem destas tarefas muda consoante a idade e a capacidade de cada criança. Segundo um artigo científico, crianças mais literadas fisicamente, têm uma maior probabilidade de, com a prática AF diária, conseguir benefícios ao nível da saúde (Longmuir et al., 2015).

De uma forma mais simples e segundo o autor Richard Monette (2016), a LF consiste em desenvolver as habilidades motoras fundamentais, sendo que com o desenvolvimento das mesmas, a criança terá mais confiança para participar em diferentes atividades físicas, jogos e desportos.

Quando as sessões passaram a ser lecionadas *online*, através da plataforma ZOOM (figura 12), houve algumas alterações, nomeadamente no cronograma do planeamento das sessões (figura 13).

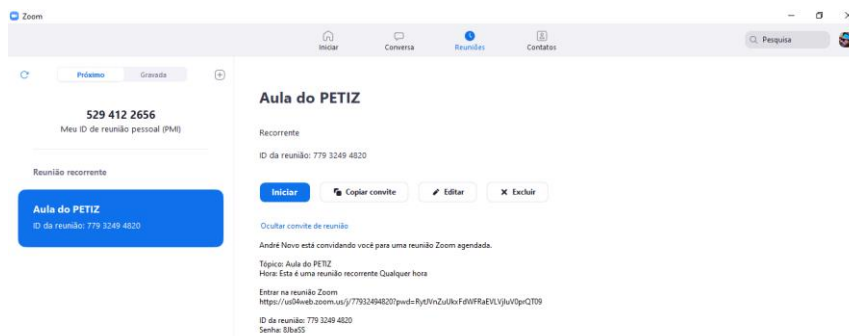


Figura 12-Plataforma Online

Sessões	Conscientização	Padrões Fundamentais do Movimento	Coordenação	Criatividade	Consciência Espacial e Corporal	Peripécias e Manipulações	Equilíbrio
1ª aula							
2ª aula							
3ª aula							
4ª aula							
5ª aula							
6ª aula							
7ª aula							
8ª aula							
9ª aula							
10ª aula							
11ª aula							
12ª aula							
13ª aula							
14ª aula							
15ª aula							
16ª aula							
17ª aula							
18ª aula							
19ª aula							
20ª aula							
21ª aula							

Figura 13- Cronograma dos conteúdos do planejamento das aulas online

Também houve uma grande alteração na estrutura dos planos de aula (Anexo XVIII), onde estes, foram divididos em três partes: a primeira parte era constituída por uma ativação geral, com exercícios de alongamento, exercícios em conjunto com os pais e um jogo final. A segunda parte, trouxe uma novidade, eram as crianças e os seus progenitores que construam o circuito de descoberta guiada com o material que tinham em casa, o que permitia a que as crianças fossem autónomas. Na última parte, visualizava-se o circuito de cada família de forma individual como forma de motivação e valorização do desempenho, seguiam-se exercícios para o retorno à calma e por último mostrava-se um vídeo com todas as imagens (figura 14) compiladas das atividades e desafios propostos durante a semana.



Figura 14- Exemplos de Atividades propostas durante a semana para realizar com a família

Estes planos de aula eram também realizados semanalmente e enviados primeiro para as orientadoras e de seguida para a equipa do PETIZ através da plataforma *OneDrive*.

Uma outra alteração, foi referente aos materiais utilizados para a realização das aulas, que passaram a ser objetos das suas casas, como por exemplo, vassouras, toalhas, sacos das compras, almofadas, cadeiras, sofás, etc. Com estes materiais foi possível realizar vários jogos como por exemplo o jogo da macaca, apanhada com a vassoura, a corrida a saltar com os sacos. Tudo isto, obrigou a uma maior pesquisa de exercícios principalmente em *websites* como o Ginásio Clube Português que é clube de referência no desporto nacional e pioneiro no conceito de Clube com finalidades desportivas, sociais e culturais, com uma tradição na ginástica, principalmente para bebés, também no *Kiddo*, que é um programa que ajuda a desenvolver as habilidades, a confiança, e a motivação em crianças Australianas e onde o grande objetivo deste programa é desenvolver as LF em crianças dos 3 aos 8 anos e no *Activeforlife*, que é uma associação Canadiana, criada com a função de ajudar os pais a perceber o quão e importante os seus filhos serem fisicamente literados, esta pesquisa constante foi bastante importante para transpor e adaptar a estas novas sessões. Esta pesquisa era feita diariamente para que surgissem novas ideias para os exercícios e para que estes fossem diferentes de aula para aula.

É de salientar que houve uma clara adaptação ao método de ensino à distância e aos materiais que foram utilizados, pois estes normalmente estimulam o comportamento sedentário, como por exemplo cadeiras, sofás, camas, almofadas, mas neste caso utilizamos

estes materiais para promover o EF e desenvolver assim as HMF. Para que isto fosse possível, realizavam-se exercícios como por exemplo, subir para a cadeira ou sofá e as crianças caminhavam ou rastejavam em cima do mesmo, utilizar a cadeira deita e estas tinham de ultrapassar as pernas da cadeira da forma que conseguissem, utilizar as almofadas para manipular objetos, etc.

Também a forma de dar *feedbacks* foi alterada, estes tinham de ser dirigidos somente aos adultos para evitar que as crianças passassem a aula a olhar para o ecrã, pois não era esse o nosso objetivo, mas sim que as crianças realizassem a aula.

3.2.2 Realização

Ao transpor toda a aplicação do desenho do PETIZ para a prática e enquanto Estudante Estagiário, foram surgindo algumas dificuldades ao longo deste processo de adaptação. Estas englobaram a fase inicial, que passou pela divulgação do programa nas redes sociais, abrangendo a fase da aplicação do mesmo, e por último a fase final da intervenção.

Em relação à fase inicial, realizei um documento, intitulado “Projeto de Formação Individual”, onde a finalidade do mesmo era a contextualização do programa, dos objetivos pessoais a alcançar durante o estágio, as dificuldades que poderiam surgir e sugestões de como ultrapassar as mesmas. Depois de ser realizado este documento, o grande objetivo desta primeira fase, foi publicitar o programa nas redes sociais para obter inscrições e para isso foram elaborados cartazes e *flyers* para atingir este fim. A grande dificuldade nesta fase foi obter um número de inscrições consideráveis, sendo que para ultrapassar este obstáculo foi realizado um questionário no google forms e uns *flyers* para entregar nos infantários perto do ISMAI. Também nesta fase, a equipa do PETIZ preparou uma aula temática sobre o Natal para demonstrar o programa às novas famílias inscritas e também para relembrar aos inscritos do ano transato todo o percurso feito no PETIZ. Ainda nesta fase começou a pesquisa de literatura científica para apresentar de forma mensal no Journal Club. A par desta pesquisa também foram realizadas as revisões de literatura, o que facilitaram a realização posterior do relatório de estágio.

Mesmo com estes pequenos percalços, a segunda fase do PETIZ não iria ficar comprometida, pois logo após duas semanas do início das sessões, iriam começar a ser realizadas as primeiras avaliações com a utilização de acelerómetros, tanto nas crianças como nos pais e a respetiva entrega dos questionários acerca do contexto familiar. O problema de

saúde pública (COVID-19), comprometeu não só a realização destas avaliações iniciais, como também a uma suspensão provisória das sessões práticas, de apenas duas semanas, para que fosse possível uma organização por parte da equipa e posteriormente uma maior adaptação do programa para o formato online, durante esta pequena paragem foram elaborados infográficos, cartazes e pequenos vídeos, para que as famílias mantivessem a sua atividade diária e também para não se perder a comunicação com as famílias.

Uma das grandes dificuldades foi na elaboração de todos os planos de aula e transportá-los para as sessões, pois algumas vezes eram curtos, ou muito simples, ou complexo de mais para as crianças e famílias que estavam envolvidas. Quando o programa foi lecionado de forma online, foi feita uma grande adaptação do programa, essencialmente nos planos de aula e nos materiais que foram usados para a realização das aulas, nesta fase era importante promover a autonomia das famílias em casa, pois só com esta autossuficiência dos pais era possível a realização das sessões. Para haver esta autonomia, decidiu-se que as aulas online fossem lecionadas com a utilização de poucos materiais por aula e de fácil transporte, também ficou decidido apresentar sugestões de várias atividades semanais para as crianças fazer com as suas famílias e que durante as aulas, a utilização de *feedbacks* eram direcionados apenas para as famílias. À medida que as aulas iam sendo lecionadas, estas iam ficando cada vez mais bem estruturadas sendo que já não era necessário realizar qualquer tipo de adaptação ao longo da aula, pois também se verificou que as famílias estavam mais autónomas.

Tanto a preparação como o lecionar das aulas foram as principais dificuldades, pois durante o desenrolar da licenciatura, esta vertente foi pouco abordada e tendo no mestrado optado pela opção de Exercício Físico e Saúde, essa mesma função era escassa. Para que esta dificuldade fosse impercetível, primeiramente foram observados tanto os planos de aula do ano transato do PETIZ, como também os novos materiais que foram adquiridos este ano e assim foram realizados novos planos de aula. Quando o programa passou a ser de forma digital foi elaborado outro tipo de pesquisa para adaptar todos os conteúdos ao novo formato do PETIZ. Ainda no que diz respeito ao lecionar das aulas recorrendo ao uso do *Story-Telling*, houve novamente muita pesquisa sobre este tema, mas ainda assim foi bastante difícil de transportar esta estratégia para a prática, pois nunca foi um método apreendido durante o decorrer do curso.

No desenrolar das sessões, tanto no ISMAI como no Infantário, foi difícil manter o foco das crianças durante as aulas e por vezes, os familiares que participavam na intervenção no ISMAI, não interagiam o suficiente na aula, para que isto não acontecesse o circuito foi

alargado pela sala de ginástica e conduzido através de setas ou pegadas para que as crianças não fossem para outro exercício, também os feedbacks dos exercícios eram mais direcionados aos pais para estes puderem intervir e participar mais na aula, quando o PETIZ passou a ser de forma *online*, estes dois problemas já não foram tão visíveis pois maior parte dos exercícios que eram propostos eram pra ser realizados com a ajuda dos progenitores.

Quando houve a adaptação do programa, e as sessões passaram a ser lecionadas de forma *online*, surgiram novas dificuldades na questão do ensino à distância, onde a visualização de todos os exercícios realizados pelas crianças e a correção dos mesmos tornou-se mais difícil (figura 15). Para que isto fosse ultrapassado, a parte da aula destinada ao circuito elaborado pelas crianças com a ajuda dos pais, era mostrada de forma individual, sendo que aí já era possível corrigir e dar feedbacks motivacionais dirigidos à família que estava a executar o circuito.

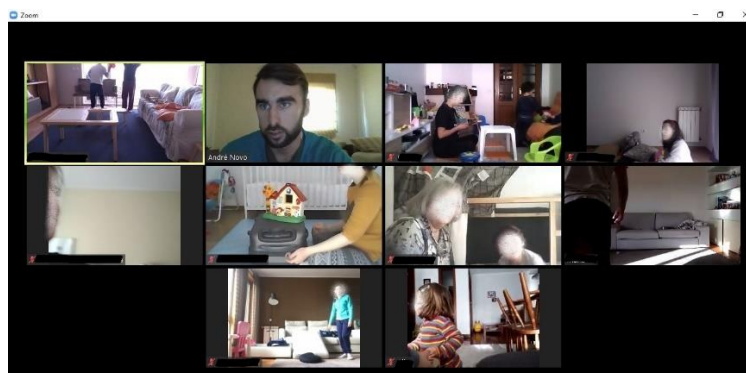


Figura 15- Visualização de todos os alunos nas aulas online

No que toca às avaliações finais, estas também ficaram por realizar, o que levou a que não fosse possível proceder a uma investigação e tirar, conseqüentemente, as devidas conclusões em relação à amostra, ainda assim houve uma visualização por parte da equipa, em que observou nas crianças um ganho de autonomia, criatividade e também a aquisição de algumas HMF, ainda que estas observações não fossem realizadas através de uma bateria de testes concreta. Nestas observações deparou-se com uma criança com menos de 2 anos que ainda não andava e começou a andar de forma autónoma sem ajuda dos pais, outra criança também com menos de 2 anos que começou a brincar de forma autónoma e a fazer os exercícios por si só. Também ao longo das aulas deparou-se que algumas das crianças já criavam os seus próprios circuitos, ou seja, deparou-se mais uma vez com o aumento da autonomia e criatividade das crianças. A aquisição de algumas das HMF, como o andar, rastejar, apanhar

ou atirar um objeto, foram também observadas em algumas crianças com o decorrer do programa.

Uma alternativa a estas avaliações, consistiu na elaboração de um questionário online (Anexo XIX), com o objetivo de analisar com mais detalhe as famílias inscritas no PETIZ online e quais os efeitos do PETIZ *online* na perspetiva dos pais/participantes. Através deste questionário, também se verificou as diferenças de uma criança estar ou não em isolamento social profilático no que toca a vários aspetos. Em relação ao tempo ativo, segundo os pais, 50% dos inquiridos eram, 37,5 eram “Moderadamente Ativo” e apenas 12,5% respondeu que o seu filho não era antes do isolamento. Quando comparados com os dados durante o isolamento os pais responderam que 50% eram “Moderadamente Ativo”, 37,9% eram “Muito Ativo” e 12,5% era “Nem Inativo Nem Ativo”. Ou seja, segundo estes dados, 1 das crianças passou a ser menos ativa durante o isolamento do que antes do isolamento como podemos verificar nos gráficos seguintes (figura 16 e 17).

Antes do isolamento social, quanto fisicamente ativo você diria que o seu filho é?

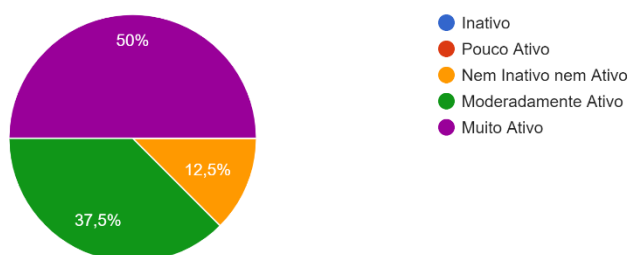


Figura 16- Comportamento ativo das crianças antes do isolamento social profilático

E durante o isolamento social, quanto fisicamente ativo você diria que o seu filho é?

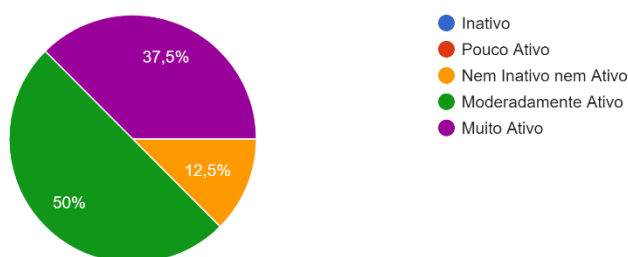


Figura 17- Comportamento ativo das crianças durante o isolamento social profilático

No que toca ao encorajamento dos filhos à prática de AF ou jogar/brincar por parte dos seus pais, verificou-se um aumento de 12,5% à resposta “Muitas vezes”, isto quer dizer que 1 pai mudou o seu comportamento durante o isolamento social e encorajou o seu filho a praticar mais atividade física, como se pode verificar nas figuras seguintes (figuras 18 e 19). E que estes dados mostram o quanto é importante a influência da família no que toca à prática de AF por parte das crianças.

Encorajou o seu filho (a) a praticar Atividade Física ou a jogar/brincar?

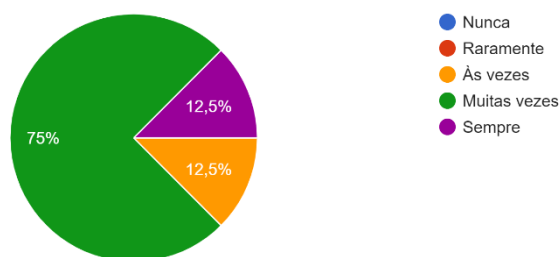


Figura 18- Encorajamento dos filhos à prática de AF por parte dos pais antes do isolamento social

Encorajou o seu filho (a) a praticar Atividade Física ou a jogar/brincar?

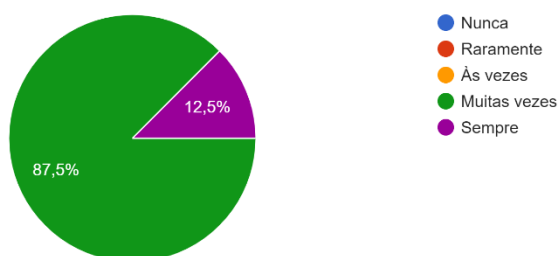


Figura 19- Encorajamento dos filhos à prática de AF por parte dos pais durante o isolamento social

Na resposta à pergunta “Fez Exercício Físico ou jogou/brincou com o seu filho(a)?” obteve-se um aumento durante o isolamento social de 2 pais ou seja 25% na resposta “Muitas Vezes”, como se pode observar nas figuras seguintes (figuras 20 e 21). Este aumento pode ter ocorrido devido ao facto de os pais estarem em regime de teletrabalho e por vezes terem mais tempo para estarem com os seus filhos a brincar, ao facto do PETIZ ser um programa realizado em família e também devido às sugestões de atividades em família propostas pela equipa do PETIZ.

Fez Exercício Físico ou jogou/brincou com o seu filho(a)?

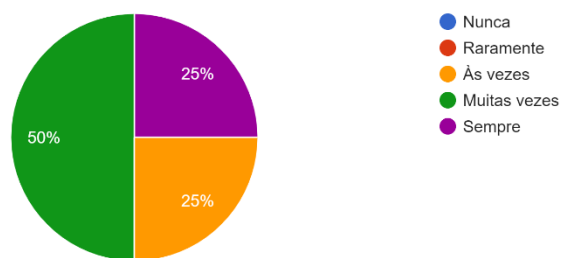


Figura 20- Prática de EF ou brincadeiras dos pais com os filhos antes do isolamento social

Fez Exercício Físico ou jogou/brincou com o seu filho(a)?

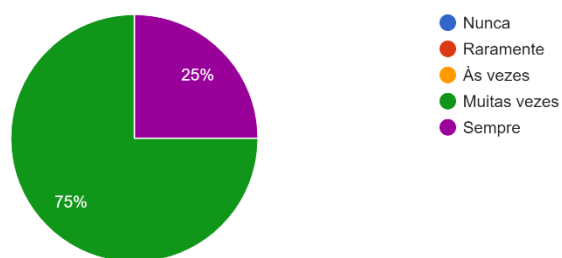


Figura 21- Prática de EF ou brincadeiras dos pais com os filhos durante o isolamento social

Em relação às respostas de opinião sobre a utilidade do Petiz durante o isolamento social profilático, 86,7% dos inquiridos que participaram no programa, responderam que este foi “Muito Útil” e apenas 14,3% respondeu que foi “Útil”, como se pode verificar através da figura que se segue (figura 22).

O programa PETIZ foi útil durante o isolamento social profilático?

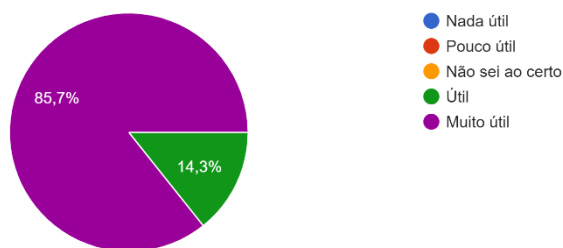


Figura 22- Utilidade do PETIZ durante o isolamento social profilático

Quanto às abordagens utilizadas nas aulas do PETIZ para melhorar o desenvolvimento geral das crianças, 100% responderam que estas foram “Muito Úteis” (figura 23), o que significa que as famílias verificaram melhorias no desenvolvimento geral dos seus filhos através dos procedimentos utilizados durante todas as sessões do programa.

As abordagens utilizadas durante as aulas do PETIZ, para melhorar o desenvolvimento em geral da criança foram?



Figura 23- Utilidade das abordagens utilizadas nas aulas do PETIZ para melhorar o desenvolvimento geral das crianças

Em relação à utilidade das propostas de atividades em família, estas tinham como objetivo desenvolver todas as competências motoras designadas no desenho do programa, proporcionar bons momentos em família e também aumentar os níveis de AF das crianças. Das 7 famílias que responderam ao questionário, 5 (71,4 %) destas assumiram que as atividades foram “Muito Úteis” e 2 (28,6 %) responderam “Úteis” (figura 24). Através destas respostas podemos considerar que o tipo de atividades propostas pelo PETIZ, tiveram um efeito muito positivo no ambiente familiar e também no desenvolvimento das competências motoras das crianças.

As sugestões de atividades propostas para fazer em família foram?

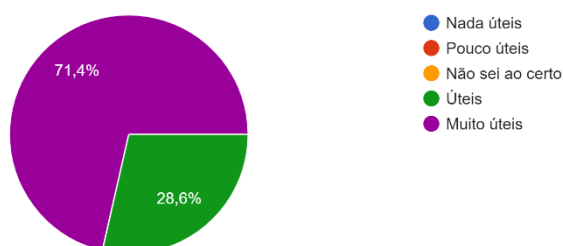


Figura 24- Utilidade das propostas de atividades em família

Para terminar a análise deste questionário sobre o PETIZ, os pais responderam sobre a sua opinião em relação à prática de AF por parte dos seus educandos com a inclusão neste programa, 57,1% (4 pais) responderam que a prática de AF do seu filho “Aumentou” e 42,9 % afirmaram que esta “Manteve-se” (figura 25).

Com este programa acha que a Atividade Física do seu filho(a)?

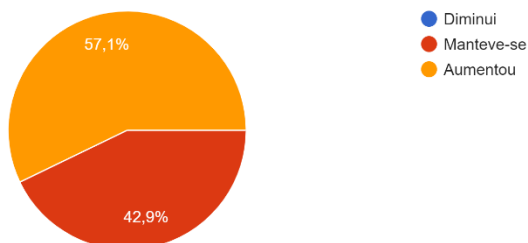


Figura 25- Opinião dos pais em relação à prática de AF dos seus filhos durante este programa

3.2.3 Reflexão

Após 4 meses de preparação, com muita pesquisa em literatura relacionada com este programa, deu-se o início das aulas presenciais, no ISMAI, e logo de seguida no Infantário, o que levou a que houvesse uma dedicação mais intensa e uma disponibilidade muito maior para o planeamento das aulas e das restantes atividades. Todos os exercícios planeados e inseridos durante as sessões e em tarefas extras, basearam-se nas *Canadian 24-Hour Movement Guidelines* para bebés e crianças pré-escolares, visto que estas são as mais recentes e validadas para estas faixas etárias representadas pelo PETIZ (Tremblay et al., 2017). Estas recomendações AF, foram validadas tendo em atenção três segmentos: o tempo em movimento, o tempo de sono, e o tempo em posição sentada. Sendo que devem ser respeitadas todas as indicações adequadas à idade de cada criança em questão, como indica a figura seguinte (figura 26).



Figura 26- Canadian 24-Hour Movement Guidelines para bebés e crianças pré-escolares

Como já foi referido anteriormente, a primeira aula do PETIZ, tanto no ISMAI como no jardim de infância O PomPom, teve como objetivo a consciencialização e apresentação das famílias. Neste momento, houve uma breve introdução ao programa, onde foi descrito os objetivos do mesmo e enumerou-se as atividades que iriam ser realizadas.

No planeamento de todas as restantes sessões, para além de se ter tido em conta as recomendações da AF, que principalmente indicava o tempo ativo das crianças, também foi introduzido os conteúdos já estabelecidos no programa, como o desenvolvimento das HMF, da coordenação e da criatividade, pois estes são bastante importantes para o desenvolvimento e crescimento saudável das crianças, visto que são nestas idades que devem ser desenvolvidos estes conteúdos, como retrata a literatura (Hardy, King, Farrell, Macniven, & Howlett, 2010) (Piya-Amornphan et al., 2020).

Em relação às HMF, estas dividem-se em padrões de movimento grossos e finos, onde os grossos envolvem o uso dos grandes grupos musculares e os finos envolvem a ativação dos pequenos grupos musculares. Relativamente às habilidades motoras grossas, dividem-se em habilidades locomotoras, manipulação de objetos e estabilidade. (Webster, Martin, & Staiano, 2019). Já as habilidades motoras finas, envolvem ações limitadas de partes do corpo na realização de movimentos manipulativos precisos, como por exemplo, escrever, digitar, apertar os cordões ou usar uma tesoura (Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, 2019). Para o desenvolvimento destas habilidades nos participantes é essencial que no planeamento das sessões existem exercícios que estimulem as mesmas como por exemplo, correr, saltar, rastejar, andar sobre superfícies instáveis, andar sobre um só pé, fazer figuras gímnicas, conduzir um objeto tanto com as mãos como com os pés, atirar ou apanhar um objeto, realizar desenhos,

manusear uma mola da roupa, etc. O desenvolvimento e domínio destas habilidades, podem contribuir para um desenvolvimento físico, cognitivo e social das crianças e acredita-se ainda que sejam a base para um estilo de vida ativo, (Lubans, Morgan, Cliff, Barnett, & Okely, 2010).

Nesta sequência, surge a LF que é definida numa edição do *International Council of Sport Science and Physical Education* da UNESCO, como motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão para que as crianças se comprometam com um estilo de vida ativo (Longmuir et al., 2015). A criança na primeira infância, ao ser fisicamente literada, irá ter uma maior confiança nos seus movimentos, o que irá permitir a sua participação em várias atividades físicas ao longo da sua vida (George, Rohr, & Byrne, 2016). Este conceito ganhou uma enorme importância nos últimos anos e foi considerado como fundamental para um estilo de vida saudável e ativa (Saunders et al., 2018). Assim sendo, o PETIZ focou-se na perspectiva de que as crianças fossem fisicamente literadas e para isso tem como principal objetivo desenvolver as HMF, através de atividades estruturadas e não estruturadas, e recorreu ainda a materiais tanto fixos como soltos e de diversos tamanhos e formas que providenciem este desenvolvimento e assim estimulação da criatividade e da exploração do movimento através do circuito com a descoberta guiada.

Falando um pouco sobre a criatividade, segundo *Gilbert* (1992), este descreveu o movimento criativo como uma forma alegre das crianças explorarem o movimento e estimularem a imaginação e com isto promoverem a criatividade. Estas atividades devem permitir que as crianças usem ações corporais para comunicar uma imagem, uma ideia ou um sentimento. Portanto, as atividades devem ser planeadas de forma a que as crianças usem o seu próprio movimento corporal para se expressarem e comunicarem. Com base nestes dados, *Gardner* (1993), relatou que toda a criança nasce com um potencial criativo e que entre os três e os cinco anos são as idades críticas para o desenvolvimento da criatividade (Cheung, 2010). A criatividade esteve sempre presente nas aulas do PETIZ, mas essencialmente quando as mesmas foram lecionadas online, onde as crianças juntamente com a sua família criavam o seu próprio circuito.

Já a coordenação, de acordo com a literatura, é definida pela capacidade de controlar os segmentos corporais num determinado tempo e espaço, com o intuito de alcançar movimentos orientados para os objetivos pretendidos. A literatura científica também refere que tanto o desenvolvimento da coordenação como o das HMF na infância são importantes, pois estes são componentes constantes na realização da AF (Han, Fu, Copley, & Sanders, 2018). Para este

desenvolvimento ser eficaz, eram executados vários exercícios onde englobavam a utilização de diferentes membros do corpo ao mesmo tempo, como por exemplo a criação de obstáculos, o jogo da macaca, andar sobre uma linha, etc.

Todo o desenvolvimento das habilidades acima referidas, só é conseguido com a prática de AF regular e de exercícios específicos, para que as crianças consigam ter um maior aproveitamento e com isto serem mais literadas fisicamente. Posto isto, o PETIZ baseia-se na literatura já estudada e validada para o lecionar das suas sessões.

Todas as aulas práticas, independentemente do seu local, foram lecionadas duas vezes por semana com a duração de 45 minutos cada, o que perfazia um total de 90 minutos por semana. Visto que as recomendações referiam que 90 minutos por semana de AF não eram suficientes, ao longo de todo o programa reforçou-se a importância das crianças se manterem ativas, através das sugestões de tarefas e atividades para fazerem em conjunto com a sua família, dos vídeos e informações publicadas na página do *Facebook* do PETIZ e das constantes trocas de *e-mails* com as famílias. Tudo isto aconteceu com uma maior frequência quando o programa passou a ser lecionado de forma virtual, pois as crianças poderiam passar mais tempo sem praticar qualquer tipo de atividades, dada a obrigatoriedade de ficarem em casa. Através de um estudo realizado verificou-se que dar autonomia às crianças para estas escolhem diferentes tipos atividades, proporciona um aumento na participação nestas mesmas atividades mantendo-as mais ativas (Sanders et al., 2016). Posto isto, foi importante dar sugestões de atividades de forma regular, para que as crianças fossem capazes de escolher ou criar as suas próprias brincadeiras através da sua autonomia e criatividade.

Inicialmente, todas estas sessões eram realizadas numa sala própria, onde havia espaço e materiais fundamentais para a realização das mesmas. Nas sessões, a amostra abrangia bebés com idades inferiores aos 2 anos e crianças até aos 3 anos de idade. Assim sendo, era normal a diferença dos níveis do desenvolvimento motor, o que levou à necessidade de adaptar os exercícios para os bebés até aos 2 anos. Quando houve a alteração das aulas presenciais para o formato digital, tanto o espaço como o material que foram usados para a realização das mesmas eram totalmente diferentes. Isto levou a que houvesse uma maior pesquisa e adaptação dos exercícios assim como nos planos de aula, que passaram a ter a descrição dos exercícios e logo de seguida uma adaptação para os bebés com menos de 2 anos (Anexo XX). Esta pesquisa, também se focou na procura de diferentes jogos para serem realizados em conjunto com os progenitores durante as sessões e também na exploração de possíveis soluções para

adversidades que surgissem ao longo da aula. Algumas destas soluções passava por dar logo uma alternativa aos participantes que não quisesse realizar algum dos exercícios propostos e ao longo das sessões, já se sabia como lidar com cada criança, e com os brinquedos favoritos de cada uma destas, ou então quando surgia uma alguma ideia de uma criança de um possível jogo ou exercício, esse mesmo era executado para motivar os participantes.

Toda a pesquisa e estudo de literatura científica efetuada sobre os temas abordados durante o estágio curricular, trouxeram-me claramente novos conhecimentos acerca desta população em específico e a capacidade de adquirir novas competências para o futuro tanto profissional como pessoal, tais como a capacidade de adaptação aos diferentes contextos e populações, a execução de planos de aula para esta faixa etária e com as adaptações necessárias para bebés com menos de 2 anos, o lecionar de aulas nos diferentes cenários, com os pais presentes, sem os pais, e de forma online. Também a leitura e compreensão de textos em inglês e a capacidade de escrita forma claramente competências bastante aprimoradas no decorrer deste ano.

Tudo isto foi bastante importante para ultrapassar todas as dificuldades que foram encontradas ao longo do programa e do estágio curricular.

4. Desenvolvimento profissional

4.1. Principais dificuldades

Durante todo o estágio, foram aparecendo dificuldades, que se basearam mais propriamente na parte do planeamento das aulas, na construção de exercícios para as diferentes faixas etárias, onde muitas das vezes faltou criatividade para desenvolver diferentes exercícios e no leccionamento das mesmas.

Para ultrapassar estas dificuldades, foram realizadas numa primeira fase constantes reuniões presenciais e numa segunda fase reuniões online e também havia troca de correspondência via *e-mail*, tanto com a orientadora institucional como com a cooperante, que foram essenciais para informarem do que devia ser alterado ou introduzido durante as sessões. Nestas reuniões também eram discutidas estratégias a utilizar para que as aulas decorressem da melhor forma e eram também fornecidas fontes para a procura de informação ou exercícios para serem elaborados ou adaptados ao novo contexto que o PETIZ vivenciou.

No que toca ao lecionar as aulas, tanto presenciais como *online*, aquilo que foi mais difícil, foi a parte de introduzir a estratégia *Story-Telling* nas sessões. Para ultrapassar esta dificuldade, foi feita alguma pesquisa sobre o tema, mas ainda assim, a inclusão deste método de ensino, revelou-se como uma adversidade a nível pessoal, penso que faltou uma pequena formação de forma presencial sobre este tema para estar preparado para a sua utilização. Portanto, optou-se na maioria das vezes pela utilização de música durante as sessões, para cativar mais facilmente as crianças.

Toda esta adaptação que o programa sofreu, foi uma dificuldade, pois o facto de não lecionar de forma presencial, era como se não estivesse a transmitir o devido conhecimento e ensinamento para as famílias. Lecionar de forma *online* foi uma nova experiência e nas primeiras aulas ainda surgiam algumas dificuldades como a capacidade de visualizar as crianças que tinham mais dificuldades, a utilização dos feedbacks no momento exato e também o facto de não inserir *telling story* ou músicas para a execução de determinados exercícios. Tanto a visualização de vários *webinars* com formas de lecionar as aulas ou de dar treinos de forma *online*, como a observação de vídeos com exercícios para serem adaptados, foram algumas das estratégias que foram utilizadas para a minha adaptação ao PETIZ no seu novo contexto.

Como já foi referido, tanto no PETIZ presencial como no *online*, para mim não foi fácil manter a concentração das crianças durante os 45 minutos, pois como sabemos as crianças

apenas apreciam o que lhes é aliciante. Para conseguir ultrapassar esta adversidade, houve a introdução de músicas, de exercícios com jogos lúdicos, onde houvesse a interação dos familiares com as crianças e de alternativas ou sugestões de exercícios com um grau de maior exigência para as crianças mais desenvolvidas. Também a utilização de *feedbacks* direcionados para os pais, foi um dos procedimentos aplicados para que as crianças não se distraíssem e mantivessem o foco da aula. Todos estes mecanismos foram muito importantes para que o programa decorresse da melhor forma possível.

Relativamente à parte teórica do estágio, a pesquisa e a compreensão da literatura em inglês, apresentou-se como uma dificuldade que foi melhorada ao longo de todo o estágio curricular. Toda esta pesquisa de informação credível sobre o tema de investigação, foi fundamental para posteriormente comprovar toda a escrita feita no relatório de estágio. A redação do mesmo, verificou-se como um entrave, pois ao nível de escrita sempre foi uma dificuldade pessoal em não conseguir transmitir as ideias para um documento com uma linguagem formal e também por este ser um tema pouco estudado, não só em Portugal, mas também a nível mundial, o que dificulta a procura de estudos realizados com crianças da primeira infância.

Todo o trabalho em equipa, facilitou e ajudou a que fossem ultrapassados todos os obstáculos descritos anteriormente, o que fez com que o programa decorresse da melhor forma possível, dentro desta nova realidade.

4.2. Formação contínua

No seguimento das dificuldades que apareceram durante o estágio, foi importante realizar formações contínuas a nível pessoal, como palestras, congressos, seminários e atividades extras ao projeto. Ao fazê-las, estas foram uma mais valia no que diz respeito às estratégias utilizadas para superar os obstáculos que foram surgindo ao longo da intervenção. Contudo, todo este tipo de formação não foi possível de se realizar de uma forma presencial devido ao isolamento social profilático, a que a população mundial estava submetida. Com este confinamento, muitas destas formações passaram a ser feitas através das mais variadas plataformas *online*.

A única formação que foi possível assistir de forma presencial, foi a de Suporte Básico de Vida, realizada no ISMAI, orientada por dois enfermeiros do Agrupamento de Centros de Saúde de Maia e Valongo. Esta foi bastante importante pois teve a componente teórica e prática

onde foi possível realizar todos os procedimentos do suporte básico de vida tanto para adultos como para bebês e crianças, esta última como a população alvo do PETIZ.

Como surgiu a oportunidade de trabalhar num ginásio na mesma altura em que começou a parte prática do estágio, houve também uma adaptação para o formato *online* deste novo trabalho. Para que este ajuste fosse o mais eficaz possível nas duas componentes, foi sempre importante assistir a palestras que tentassem relacionar a prática regular de AF para a prevenção de saúde com o desenvolvimento motor, psíquico e social que surgiam na primeira infância.

Assim, e para conseguir que houvesse uma adaptação imediata ao leccionamento das sessões de forma *online*, assisti a uma *webinar* “Fitness Junto Contra o Covid-19”. Esta palestra abordava os desafios e barreiras das aulas *online* em relação às presenciais, como também soluções e práticas para realizar estas sessões, o que foi bastante interessante pois transportaram-se algumas destas práticas para o PETIZ.

De seguida, assisti a outra palestra, “Exercício Físico *Online*-Sugestões Práticas de Avaliação e Supervisão”, organizada pela Formação Clínica das Conchas, que contou com a presença do Professor Rodrigo Ruivo e do André Sousa. Esta consistiu em técnicas de supervisão para sessões em grupo, e onde muitas destas foram utilizadas durante o estágio. Outro assunto que foi abordado nesta palestra, foi a avaliação geral e física dos praticantes de EF, através de questionários *google forms*, tal como foi posto em prática.

Também assisti a uma palestra, “Atividade Física na Primeira Infância”, com a Professora Doutora Clarice Martins, docente no departamento de Educação Física, na Universidade Federal da Paraíba, Brasil. Aqui, foram abordados os benefícios da AF na saúde das crianças de primeira infância e o desenvolvimento motor das mesmas. Esta palestra consistiu sobretudo na colocação de perguntas por parte do público sobre o tema abordado, onde a professora ia respondendo às questões, recorrendo várias vezes aos seus estudos.

Tanto as apresentações do *Journal Club*, como as apresentações para as turmas do 3º ano da Licenciatura de Desporto e Educação Física na UC de Atividades Supervisionadas em Ensino da Educação Física, foram essenciais para a formação individual, na medida em que contribuíram para que a apresentação do relatório de estágio se tornasse mais espontânea, devido à importância que este documento apresenta.

Perante toda esta formação individual, e juntando todas as pesquisas que foram elaboradas ao longo de todo o estágio, estes saberes tornaram-se num apoio essencial para que

a componente prática do estágio não ficasse comprometida. Por outro lado, o facto destas palestras não serem dadas de forma presencial, exclui a possibilidade de ter formações e *workshops* onde haja uma interação de forma direta, e onde provavelmente a aprendizagem seria muito mais rentável a nível prático, o que iria proporcionar uma aquisição dos conteúdos mais aprimorada.

5. Reflexões Finais

Fazendo uma reflexão geral de todo o percurso como Estudante Estagiário, no PETIZ, e relativamente às expectativas iniciais já descritas anteriormente, é de notar que esta experiência foi bastante enriquecedora, tanto a nível teórico como prático. Neste programa consegui exportar todos os conteúdos que foram adquiridos ao longo de todo o percurso académico, conseguindo depois colocar os mesmos em prática.

Com a realização deste estágio curricular, houve um grande desenvolvimento de algumas competências e o aperfeiçoamento de outras. Estas habilidades abrangeram a capacidade de comunicação, a capacidade criativa e de improviso, a pesquisa e análise de literatura científica em inglês, o relacionamento interpessoal, a capacidade de trabalhar em equipa e ainda a capacidade de adaptação ao longo do estágio.

No que toca aos pontos positivos que o estágio proporcionou, é de realçar a relação estabelecida com todos os participantes do PETIZ, desde as crianças e bebés, aos pais e familiares que sempre se demonstraram disponíveis para a realização das várias tarefas propostas. A autonomia que me foi dada para a planificação das sessões, foi importante para o desenvolvimento de mais uma competência, pois, tendo em conta que o Mestrado do qual fiz parte relacionava-se com a componente do EF e saúde e não com a componente do ensino-aprendizagem. Também o acompanhamento constante por parte, tanto da Orientadora Institucional como da Cooperante, transmitiu-se numa segurança e confiança no trabalho que estava a ser desenvolvido. Por fim, é de sublinhar a capacidade de adaptação do programa para o formato *online* e também a adaptação de alguns questionários para obter o máximo de informação possível sobre a amostra. Resultado deste ajuste, o programa PETIZ foi reconhecido pela Direção-Geral da Saúde, como uma iniciativa de apoio à prática de AF no isolamento/distanciamento social (figura 27 e 28).



Figura 27- Programas para apoio à prática de atividade física

NOME INICIATIVA	PETIZ					
ENTIDADE RESPONSÁVEL	Instituto Universitário da Maia (ISMAI)					
FORMATO DA INICIATIVA	Ações de Esportes em Espaço	Ações de Esportes Recreativos e Esportivos	Vídeos com Recomendações e Exercícios	Infográficos com Recomendações	Manual com Recomendações	Ação de Valor 2020
DESCRIÇÃO	Partilha de sugestões de exercícios e planos de atividade física semanais para o desenvolvimento motor de crianças dos 9 meses aos 3 anos de idade					
	SITE					
NOME INICIATIVA	ConsultórioFIT					
ENTIDADE RESPONSÁVEL	Universidade Lusófona - Faculdade de Educação Física e Desporto					
FORMATO DA INICIATIVA	Ações de Esportes em Espaço	Ações de Esportes Recreativos e Esportivos	Vídeos com Recomendações e Exercícios	Infográficos com Recomendações	Manual com Recomendações	Ação de Valor 2020
DESCRIÇÃO	Plataforma online onde o público poderá colocar as suas questões e onde os professores e alunos pós-graduados darão respostas de acordo com a melhor evidência					
	SITE					

Figura 28- Reconhecimento do PETIZ pela DGS

Numa fase final do estágio curricular, o PETIZ concorreu a um concurso para ser uma Academia *Gulbenkian* do Conhecimento e passou à segunda fase de concurso, onde nesta fase o voto era do público através do *site* oficial e seguindo algumas indicações (Anexo XXI). Nesta fase o PETIZ obteve 26036 pontos e os resultados oficiais só serão divulgados no final do mês de junho. Isto significa que se este projeto ficar entre os selecionados para ser uma destas academias, irá ser apoiado através de subsídios, o que irá ajudar no desenvolvimento da investigação e na promoção do mesmo, o que irá permitir que o PETIZ chegue a mais famílias.

Em relação aos pontos menos positivos, destaca-se o acumular de tarefas, visto que este ano o programa contou apenas com um Estudante Estagiário, e também pelo pouco tempo que dispunha, pois quando se iniciou a parte prática deste estágio, também comecei a trabalhar, como já foi referido anteriormente. Também é de apontar a falta de assiduidade de algumas famílias, o que fez com que algumas das sessões tivessem poucos participantes de acordo com o número de inscritos. E por último, referir que com o surgimento do confinamento social, e com a adaptação do PETIZ, a parte da investigação ficou suspensa, pois não era possível realizar as avaliações projetadas no desenho do programa.

Todos os momentos de partilha de opiniões, de conhecimentos e de experiências com os elementos da equipa, foram essenciais para a evolução tanto profissional como pessoal. Foi importante perceber que existem pontos-chaves para haver produtividade em todas as tarefas executadas, sendo estes, o porquê de querer realizar o estágio com uma determinada faixa etária, o objetivo principal do estágio, a gestão de tempo para realizar as tarefas propostas, a elaboração de estratégias para pôr em prática quando surge algum obstáculo e ainda a capacidade de adaptação para alguma situação não planeada. Com o decorrer do estágio concluiu-se que o trabalho em equipa é bastante importante, e sem este, é quase impossível concluir as tarefas com o mesmo rigor. Também se verificou que um programa comunitário como este tem a capacidade de desenvolver a capacidade motora e o gosto pela prática de AF nas crianças, e com isto melhorar a sua saúde no futuro. Por fim é de realçar a importância do envio de fotos e vídeos com a realização das atividades feitas pelas famílias e também pelo envio de *feedbacks* ao longo do estágio. A concretização destas tarefas de forma sistemática, deu a entender que o programa, mesmo com uma grande adaptação, teve influência nestas famílias.

Este programa de intervenção foi bastante importante para o desenvolvimento motor, psicológico e social das crianças como pudemos verificar através das respostas que se obteve do questionário online que foi enviado aos pais. Com o desenvolvimento destes três fatores, perspetiva-se no futuro as crianças sejam mais literadas, criativas e capazes de se relacionarem em sociedade, mas principalmente serão mais saudáveis e com isso mais felizes.

Para terminar, trabalhar com estas crianças foi bastante gratificante enquanto estudante e profissional de EF, pois também consegui aprender bastante com elas, o que tornou esta experiência mais enriquecedora.

6. Referências bibliográficas

- Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., ... Tremblay, M. S. (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. *BMC Public Health*, *18*(S2). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5897-4>
- Berntsson, L., & Ringsberg, K. (2014). Swedish parents' activities together with their children and children's health: A study of children aged 2–17 years. *Scandinavian Journal of Public Health*, *42*(July), 41–51. <https://doi.org/10.1177/1403494814544901>
- Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>
- Birch, L. L., Fisher, J. O., Grimm-Thomas, K., Markey, C. N., Sawyer, R., & Johnson, S. L. (2001). Confirmatory factor analysis of the Child Feeding Questionnaire: A measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness. *Appetite*, *36*(3), 201–210. <https://doi.org/10.1006/appe.2001.0398>
- Brown, H. E., Atkin, A. J., Panter, J., Wong, G., Chinapaw, M. J. M., & van Sluijs, E. M. F. (2016). Family-based interventions to increase physical activity in children: A systematic review, meta-analysis and realist synthesis. *Obesity Reviews*, *17*(4), 345–360. <https://doi.org/10.1111/obr.12362>
- Caçola, P. M., Gabbard, C., Montebelo, M. I. L., & Santos, D. C. C. (2015). The new affordances in the home environment for motor development – Infant scale (AHEMD-IS): Versions in English and Portuguese languages. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, *19*(6), 507–525. <https://doi.org/10.1590/bjpt-rbf.2014.0112>
- Cheung, R. H. P. (2010). Designing movement activities to develop children's creativity in early childhood education. *Early Child Development and Care*, *180*(3), 377–385. <https://doi.org/10.1080/03004430801931196>
- Chien, C. W., & Bond, T. G. (2009). Measurement properties of fine motor scale of peabody developmental motor scales-second edition: A rasch analysis. *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, *88*(5), 376–386. <https://doi.org/10.1097/PHM.0b013e318198a7c9>
- Duncan, M., Cunningham, A., & Eyre, E. (2019). A combined movement and story-telling

- intervention enhances motor competence and language ability in pre-schoolers to a greater extent than movement or story-telling alone. *European Physical Education Review*, 25(1), 221–235. <https://doi.org/10.1177/1356336X17715772>
- Gabbard, C., Caçola, P., & Bobbio, T. (2011). Examining age-related movement representations for sequential (fine-motor) finger movements. *Brain and Cognition*, 77(3), 459–463. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2011.08.011>
- George, A., Rohr, L., & Byrne, J. (2016). Impact of Nintendo Wii Games on Physical Literacy in Children: Motor Skills, Physical Fitness, Activity Behaviors, and Knowledge. *Sports*, 4(1), 3. <https://doi.org/10.3390/sports4010003>
- Gladys Shuk-Fong, Li, Frank J.H., Lu & Amy Hsiu-Hua, W. (2009). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 7(1), 55–63. [https://doi.org/10.1016/S1728-869X\(09\)60008-3](https://doi.org/10.1016/S1728-869X(09)60008-3)
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. Jones & Bartlett Learning*. (Eighth edi).
- Haileamlak, A. (2019). Physical Inactivity: The Major Risk Factor for Non-Communicable Diseases. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 29(1), 810. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v29i1.1>
- Han, A., Fu, A., Cobley, S., & Sanders, R. H. (2018). Effectiveness of exercise intervention on improving fundamental movement skills and motor coordination in overweight/obese children and adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(1), 89–102. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.07.001>
- Hardy, L. L., King, L., Farrell, L., Macniven, R., & Howlett, S. (2010). Fundamental movement skills among Australian preschool children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(5), 503–508. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.05.010>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). The Canadian Assessment of Physical Literacy: Methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2106-6>

- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. *Sports Medicine*, 40(12), 1019–1035. <https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
- Memmert, D., & Roth, K. (2007). The effects of non-specific and specific concepts on tactical creativity in team ball sports. *Journal of Sports Sciences*, 25(12), 1423–1432. <https://doi.org/10.1080/02640410601129755>
- Musalek, M., Kokstejn, J., Papez, P., Scheffler, C., Mumm, R., Czernitzki, A.-F., & Koziel, S. (2017). Impact of normal weight obesity on fundamental motor skills in pre-school children aged 3 to 6 years. *Anthropologischer Anzeiger*, 3(August), 203–212. <https://doi.org/10.1127/anthranz/2017/0752>
- Nilsen, A. K. O., Anderssen, S. A., Johannessen, K., Aadland, K. N., Ylvisaaker, E., Loftesnes, J. M., & Aadland, E. (2020). Bi-directional prospective associations between objectively measured physical activity and fundamental motor skills in children: A two-year follow-up. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0902-6>
- Piya-Amornphan, N., Santiworakul, A., Cetthakrikul, S., & Srirug, P. (2020). Physical activity and creativity of children and youths. *BMC Pediatrics*, 20(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-2017-2>
- Razumnikova, O. M. (2007). Creativity related cortex activity in the remote associates task. *Brain Research Bulletin*, 73(1–3), 96–102. <https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2007.02.008>
- Rodríguez-Hernández, A., De La Cruz-Sánchez, E., Feu, S., & Martínez-Santos, R. (2011). Inactivity, obesity and mental health in the spanish population from 4 to 15 years of age. *Revista Espanola de Salud Publica*, 85(4), 373–382. <https://doi.org/10.1590/S1135-57272011000400006>
- Sanders, G. J., Juvancic-Heltzel, J., Williamson, M. L., Roemmich, J. N., Fedra, D. M., & Barkley, J. E. (2016). The effect of increasing autonomy through choice on young children's physical activity behavior. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(4), 428–432. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0171>
- Santos, S. D. L., Memmert, D., Sampaio, J., & Leite, N. (2016). The spawns of creative behavior in team sports: A creativity developmental framework. *Frontiers in Psychology*, 7(AUG), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01282>

- Santos, S., Jimeénez, S., Sampaio, J., & Leite, N. (2017). Effects of the Skills4Genius sports-based training program in creative behavior. *PLoS ONE*, *12*(2), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172520>
- Saunders, T. J., MacDonald, D. J., Copeland, J. L., Longmuir, P. E., Barnes, J. D., Belanger, K., ... Tremblay, M. S. (2018). The relationship between sedentary behaviour and physical literacy in Canadian children: A cross-sectional analysis from the RBC-CAPL Learn to Play study 11 Medical and Health Sciences 1117 Public Health and Health Services. *BMC Public Health*, *18*(Suppl 2). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5892-9>
- Silva, I., Marques, L., Mata, L., & Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação*.
- Tremblay, M. S., Chaput, J. P., Adamo, K. B., Aubert, S., Barnes, J. D., Choquette, L., ... Carson, V. (2017). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for the Early Years (0-4 years): An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *BMC Public Health*, *17*(Suppl 5). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4859-6>
- Vanderloo, L. M., & Tucker, P. (2015). An objective assessment of toddlers' physical activity and sedentary levels: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, *15*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2335-8>
- Ward, T. B. (2007). Creative cognition as a window on creativity. *Methods*, *42*(1), 28–37. <https://doi.org/10.1016/j.ymeth.2006.12.002>
- Webster, E. K., Martin, C. K., & Staiano, A. E. (2019). Fundamental motor skills, screen-time, and physical activity in preschoolers. *Journal of Sport and Health Science*, *8*(2), 114–121. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.11.006>
- World Health Organization. (2019). *COSI: Severe obesity among children aged 6-9 years*. Retrieved from <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/>

Anexos

Anexo I- Consentimento Informado segundo os procedimentos éticos e declaração de Helsínquia

CONSENTIMENTO INFORMADO

Os estagiários do Mestrado de Exercício Físico e Saúde do Instituto Universitário da Maia (ISMAI) têm vista a execução de um trabalho de pesquisa, a realizar no âmbito do programa de investigação “**Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family - PETIZ**” em parceria com o Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano do ISMAI. Para isso pedimos a colaboração ativa dos Pais ou Encarregados de Educação e do seu Educando no preenchimento de alguns questionários sobre o comportamento alimentar e ambiente familiar, na recolha de dados antropométricos (peso, altura, perímetro da cintura) e na participação em alguns testes que irão avaliar variáveis como a literacia física, nomeadamente a competência motora, a atividade física e o tempo sedentário por acelerómetros.

Estimamos que, na sua totalidade, o questionário demora cerca de **15** minutos a ser preenchido e gostaríamos de contar com a sua colaboração. Os resultados obtidos neste estudo serão **confidenciais** e nessa medida, apenas e só poderão ser utilizados pela equipa de investigação para a realização do trabalho anteriormente referido. A participação no programa de exercício físico e nas avaliações é voluntária e não causa qualquer desconforto para o participante.

.....
Eu, abaixo-assinado, _____, na qualidade de representante legal da criança _____, fui informado de que para a presente investigação, serão recolhidos dados antropométricos, composição corporal e literacia física (acelerómetros) dos participantes.

Foi-me garantido que todos os dados relativos à identificação dos participantes neste estudo são confidenciais e que a utilização dos dados será apenas no âmbito do estudo.

Sei que posso recusar-me a autorizar a participação ou interromper a qualquer momento a participação no estudo, sem nenhum tipo de penalização por este facto.

Compreendi a informação que me foi dada, tive oportunidade de fazer perguntas e as minhas dúvidas foram esclarecidas.

Autorizo de livre vontade a minha participação e daquele que legalmente represento no estudo acima mencionado.

Também autorizo a divulgação dos resultados obtidos no meio científico, garantindo o anonimato. Permito ainda a captação e divulgação de imagens devidamente protegidas, minhas e do meu educando durante as sessões de exercício físico. Sim Não

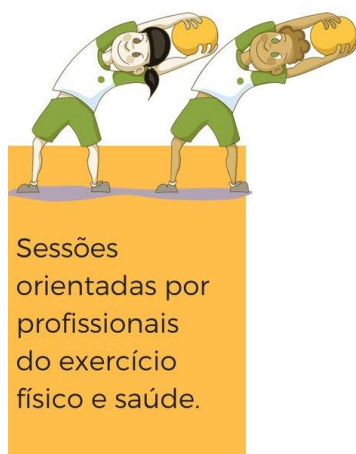
Assinatura _____
____/____/2020.

Data [dia/mês/ano]

Anexo II- Cartaz informativo Inicial do PETIZ



Aulas de exercício físico para o desenvolvimento motor de bebés dos 9 meses aos 3 anos de idade.



TERÇAS E SEXTAS FEIRAS

17:15H ÀS 18:00H

Complexo desportivo do ISMAI - Avenida Carlos de Oliveira Campos

4475 - 690 Maia

The green box contains a black horizontal line at the top. To the right is an illustration of a girl in a pink shirt and green shorts hula hooping. The text is centered in the box.



Para mais informações e inscrições:
934 996 255 / 910 271 834 ou
mjlagoa@ismai.pt

Anexo III – Flyer realizado para ser entregue na primeira aula do PETIZ

Literacia Física

As crianças quando são consideradas literadas fisicamente movimentam-se com competência e confiança numa ampla variedade de atividades físicas e em diferentes contextos que beneficiam o seu desenvolvimento saudável no seio familiar.

A Ginástica

Neste contexto desenvolve a competência motora, autoconceito físico e criatividade nas crianças.



Responsáveis:

Maria João Iagoa
Mariana Silva

Equipa:

Ana Nogueira
André Novo
Ingrid Maior
Mariana Ferreira

Contactos:

Avenida Carlos de Oliveira
Campos - Castelo da Maia,
4475-690 Maia
+351 934 996 255
+351 910 271 834



A Literacia Física começa quando os pais encorajam o movimento na infância...

O que é o petiz?

Aulas de atividade física para o desenvolvimento motor de bebés e crianças dos 9 meses aos 3 anos de idade. Visa promover hábitos saudáveis, estilo de vida ativo em bebés e crianças na 1ª infância e reeducar a família para a alteração de comportamentos saudáveis.



O que vamos fazer?



Desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais (manipular objetos, conduzir bolas, saltar, correr...);



Desenvolvimento da criatividade;



Desenvolvimento da literacia física em família;



Desenvolvimento de comportamentos saudáveis (comportamentos alimentares e hábitos de prática de exercício físico).

Recomendações:

Menos de 1 ano:

- Jogos interativos no chão;
- Pelo menos 30 min de barriga estendida para bebés que ainda não se movem;
- Dos 0 aos 3 meses, 14 a 17 horas de sono de qualidade;
- Dos 4 aos 11 meses, 12 a 16 horas de sono de qualidade;
- Evitar ficar sentados mais de uma hora contínua;

Do 1 aos 2 anos:

- Pelo menos 180 minutos de AF em qualquer intensidade;
- 11 a 14 horas de sono de qualidade;
- Evitar ficar sentado por longos períodos de tempo;

Criatividade:


- A imaginação nas brincadeiras é essencial no desenvolvimento da criatividade durante a primeira infância;
- O início destas brincadeiras surge nas interações entre os pais e os bebés;
- Quando as crianças criam as suas histórias estão a desenvolver habilidades criativas.

Anexo IV- Questionário Google Forms para as Inscrições no PETIZ

Inscrições PETIZ

Bem vindos a um programa de exercício físico para promover estilos de vida ativos nos bebés!

***Obrigatório**



Physical Exercise
for Toddlers and Infants
in Family

Nome da Criança *

A sua resposta

Idade da Criança *

A sua resposta

Idade da Criança *

A sua resposta

Idade da Criança *

A sua resposta

Concelho onde habita

A sua resposta

Patologias ou Alergias da Criança

A sua resposta

Nome do Encarregado de Educação *

A sua resposta

Contacto *

A sua resposta

Submeter

Nunca envie palavras-passe através dos Google Forms.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google. [Denunciar abuso](#) - [Termos de Utilização](#) - [Política de privacidade](#)

Anexo V- Flyer Informativo para ser entregue aos Infantários

Petiz
Physical Exercise
for Toddlers and Infants
in Family



Programa de exercício físico para bebés dos
9 meses aos 3 anos de idade

ISMAI - Pavilhão Desportivo, Maia
Fevereiro a Maio de 2020
É gratuito!

INSCRIÇÕES ABERTAS



Contacto: 919679387
Facebook: @PETIZ

Anexo VI- Convite para o Journal Club



JOURNAL CLUB
TESTES DE AVALIAÇÃO DA MOBILIDADE/PERFORMANCE MUSCULAR - IDOSOS
DIABETES EM MOVIMENTO



OBESIDADE E COMPETÊNCIA MOTORA NA PRIMEIRA INFÂNCIA
PETIZ

Anexo VII- Exemplo de um Power Point para a apresentação no Journal Club




Petit
Physical Exercise
for Toddlers and Infants
in Family

Investigador responsável: Maria João Lagoa
Orientadora coorientar: Mariana Silva
Professor estagiário: André Novo
Janeiro, 2020

Habilidades motoras e desenvolvimento cognitivo



ASSOCIATIONS BETWEEN GROSS MOTOR SKILLS AND COGNITIVE DEVELOPMENT IN TODDLERS



- “... Os primeiros anos de vida são fulcrais para o desenvolvimento de uma criança. É neste período, que o cérebro e o sistema nervoso central crescem rapidamente como as novas ligações ou sinapses entre as células...”
- “... o desenvolvimento das habilidades motoras globais é crucial em crianças de primeira infância...”
- “... As habilidades motoras globais foram positivamente associadas à atividade e condição física e ao peso corporal em crianças e adolescentes...”

HABILIDADES MOTORAS (GABRIÃO ET AL., 2011)

Capacidade de locomoção, estabilização e de manipulação de um objeto:

Divide-se em:

- Globais
- Finas

DESENVOLVIMENTO COGNITIVO (Jean Piaget)


Conjunto de processos adquiridos e melhorados através de ações criadas pelo corpo humano.

Divide-se em 4 estágios:

- Sensório Motor (0-2 anos);
- Pre-operatório (2-7 anos);
- Operatório Concreto (7-11 anos);
- Operatório Formal (a partir dos 12 anos).


ASSOCIATIONS BETWEEN GROSS MOTOR SKILLS AND COGNITIVE DEVELOPMENT IN TODDLERS

- Métodos:**
 - Participantes:**
 - 335 crianças, (180 rapazes e 155 raparigas) de 30 centros de educação e cuidados infantis, em New South Wales, Austrália;
 - Bebês dos 11 aos 29 meses, com uma idade média de 19,80 meses de idade.
 - Crítérios de exclusão:**
 - Bebês que nasceram prematuros, que tem alguma deficiência ou que foram diagnosticadas com alguma condição médica.



ASSOCIATIONS BETWEEN GROSS MOTOR SKILLS AND COGNITIVE DEVELOPMENT IN TODDLERS

- Métodos:**
 - Avaliações:**
 - Habilidades Motoras Globais:**
 - Peabody Developmental Motor Scales – 2nd Edition (PDMS-2)
 - Desenvolvimento Cognitivo:**
 - Bayley Scales of Infant and Toddler development 3rd edition (Bayley-III)



ASSOCIATIONS BETWEEN GROSS MOTOR SKILLS AND COGNITIVE DEVELOPMENT IN TODDLERS

- **Resultados:**
 - **Desenvolvimento cognitivo (pontuação padrão de 1 a 19):**
 - A pontuação média foi de 11,45.
 - **Habilidades Motoras Globais (quociente padrão de 35 a 165):**
 - A pontuação média foi de 96,41 e 23,3% (78 crianças) ficaram a baixo da média.
 - **Locomoção (pontuação padrão de 1 a 20):**
 - A média foi de 8,42 e 34,3% (115 crianças) ficaram a baixo da média.
 - **Manipulação (pontuação padrão de 1 a 20):**
 - A média foi de 9,86 e 10,1% (34 crianças) ficaram a baixo da média.
 - **Estabilização (pontuação padrão de 1 a 20):**
 - A média foi de 10,1 e 0,3% (1 criança) ficaram a baixo da média.

ASSOCIATIONS BETWEEN GROSS MOTOR SKILLS AND COGNITIVE DEVELOPMENT IN TODDLERS

- **Resultados:**
 - As crianças com valores médios e acima da média nas habilidades motoras, apresentaram melhores resultados a nível do desenvolvimento cognitivo:
 - Tanto a locomoção como a manipulação de objetos foram positivamente associadas ao desenvolvimento cognitivo;
 - Na habilidade de estabilização não houve essa associação positiva com o desenvolvimento cognitivo.



ASSOCIATIONS BETWEEN GROSS MOTOR SKILLS AND COGNITIVE DEVELOPMENT IN TODDLERS

- **Conclusões:**
 - Com estes resultados positivos ao nível cognitivo, é necessária a promoção do desenvolvimento de habilidades motoras globais na primeira infância;



Programas como o PETIZ são bastante importantes para o desenvolvimento das habilidades motoras que por consequência, vai ser importante para o desenvolvimento cognitivo!




Obrigada pela vossa atenção!

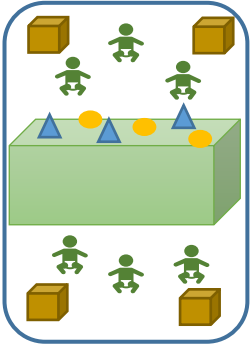


Anexo VIII- Plano de aula para as aulas presenciais

Plano de aula prática – 6ª aula

Data: 6/03/20	Nº da sessão: 6	Duração: 45 min
Nº de alunos:	Faixas Etárias: 9 meses a 3 anos	
Conteúdos: Padrões fundamentais de movimento; Coordenação; Criatividade; Perícias e Manipulação.		
Material: Traves da GymNova; barreiras; espaldar; box vermelha; plintos; escadas; arcos grandes; cogumelo; bancos suecos; arcos pequenos; cilindro; rampa; pinos de bowling; colchão de queda; caixas; bolas; cordas.		

Tempo	Exercício	Objetivos Específicos	Esquema/Desenho
30'	<p>Circuito Descoberta Guiada e com objetivo</p> <p>Todos os meninos terão de ultrapassar cada obstáculo do percurso estipulado na sala com o auxílio do familiar.</p> <p>As crianças, com o auxílio dos seus familiares irão percorrer um percurso com obstáculos com o objetivo final de derrubar os pinos de bowling que estarão a diferentes alturas. Esse objetivo será alcançado com uma bola.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atravessar as 2 traves trave com pernas afastadas; 2. Rastejar por baixo do das barreiras; 3. Subir e Descer espaldar; 4. Subir a box; 5. Subir o plinto; 6. Descer a escada; 7. Driblar a bola nos arcos; 	<ul style="list-style-type: none"> • Ativação Geral; • Desenvolver: <ul style="list-style-type: none"> • FMS; • Agilidade; • Consciência Espacial; • Perícias e Manipulação; • Equilíbrio; • Coordenação • Perceção de autoeficácia; • Conclusão da tarefa 	

	<p>8. Subir o cogumelo; 9. Atravessar o banco sueco 10. Fazer a macaca; 11. Rastejar no cilindro 12. Descer a rampa 13. Derrubar os pinos de bowling colocados a diferentes alturas;</p>		
<p>10'</p>	<p>Jogo do “Rei manda” As crianças e os seus respetivos familiares estarão distribuídos nas duas laterais do colchão de queda. Haverá caixas que serão utilizadas para colocar os objetos que a professora indicar (exemplo: bolas, cordas, cones, etc). Todos os objetos estarão em cima do colchão de queda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidade de reação; • Concentração; • Perícias e Manipulação; <p>Tomada de decisão</p>	

Anexo IX- Cartaz informativo sobre atividades criativas para serem realizadas em família

Petiz

Physical Exercise
for Toddlers and Infants
in Family

Ficar em Casa é Divertido!

Mantenham-se Ativos!...



...Permaneçam ocupados!...



...Sejam Criativos!...



... E Descansem!



INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA ISMAI

oaided

oPomPom
jardim de infância

Anexo X- Infográfico sobre a importância da organização do exercício físico na infância e as recomendações diárias de atividade física.



Petiz
Physical Exercise
for Toddlers and Infants
in Family

**PLANEAMENTO DO EXERCÍCIO FÍSICO
3X POR SEMANA
45 A 50 MIN**

HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS

- **Locomoção:** Andar; Correr; Saltar; Rastejar
- **Manipulação:** Agarrar; Lançar; Driblar; Pontapear.
- **Estabilização:** Equilibrar; Curvar; Girar; Rodar.



CRIATIVIDADE

Objetivo: Desenvolver o pensamento criativo e a tomada de decisão;

Exercícios: Desenhar, construções com legos, ultrapassar obstáculos de diferentes formas ao longo do exercício físico;

Tempo: Em todas as sessões; Incentivar ao longo dos 45 a 50 min.

DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIO

Objetivo: Desenvolver o equilíbrio, a agilidade e a coordenação;

Exercício: Caminhar, rastejar, saltar sobre uma superfície estável ou instável;

Tempo: 2x por semana; 10 min.





PERÍCIAS E MANIPULAÇÃO

Objetivo: Desenvolver a manipulação de objetos e coordenação;

Exercício: Atirar, receber ou controlar um objeto num determinado espaço;

Tempo: 2x por semana; 10 min.

CONSCIÊNCIA CORPORAL

Objetivo: Desenvolver o conhecimento das partes do corpo em movimento;

Exercício: Jogo da estátua com música

Tempo: 1x por semana; 10 min





CONSCIÊNCIA ESPACIAL

Objetivo: Desenvolver a capacidade de localização espacial, deslocamentos e direções;

Exercício: jogar às escondidas, realizar deslocamentos e movimentos em diferentes direções;

Tempo: 1x por semana; 10 min.

RETORNO À CALMA

Objetivo: Fazer com que a criança relaxe;

Exercício: com o progenitor realizar exercícios de alongamentos;

Tempo: Em todas as sessões; 5 min.



Devem sempre cumprir as recomendações diárias de actividade física!























Anexo XI- Cartaz informativo com dicas de alimentação infantil durante o isolamento social profilático

Petiz
Physical Exercise
for Toddlers and Infants
in Family

DICAS DA ALIMENTAÇÃO PARA CRIANÇAS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL PROFILÁTICO

Deve manter as mesmas **ROTINAS** da sua alimentação, no entanto tem que ter em atenção as seguintes sugestões:

EVITAR o consumo de alimentos com elevado valor calórico, como por exemplo: bolachas; batatas fritas de pacote; chocolates; guloseimas; entre outros!



EVITAR o consumo de alimentos ricos em gordura, como por exemplo: fritos; molhos; enchidos; comidas pré-feitas; produtos processados!



EVITAR o consumo de alimentos com elevado valor calórico, como por exemplo: bolachas; batatas fritas de pacote; chocolates; guloseimas; entre outros!

CONSUMIR alimentos com baixo valor calórico, como por exemplo: fruta; iogurtes magros sem açúcar; leite meio gordo; pão; gelatinas light!



AUMENTAR o consumo de sopa nas refeições principais; o consumo de frutas e legumes; optar por confeções com pouca gordura!



BEBER água e **EVITE** o consumo de refrigerantes; sumos; entre outros



CONSUMIR nas principais refeições: carne ou peixe ou ovos ou leguminosas



ATENÇÃO aos excessos!

MANTENHA-SE SAUDÁVEL!!!

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA ISMAI |  |  |  @PETIZ |  @LagoaJoao

Anexo XII- Cartaz com a celebração do dia Mundial da Atividade Física



Anexo XIII- Cartaz com a celebração do Dia Mundial da Criança infográfico com atividades referentes ao mesmo



Anexo XIV- Infográfico com sugestões de atividades em família para celebrar o Dia Mundial da Criança



Petiz
Physical Exercise
for Toddlers and Infants
in Family

Dia Mundial da Criança!

Atividades em Família

Acampamento em Família
Improvisar um acampamento com um lençol em cima de uma mesa, no sofá ou então no jardim.

Caça ao Tesouro
Desenhe um mapa simples e coloque pistas pela casa. No final, o tesouro pode ser desde uma lembrança até algo que seu filho queira muito.

Noite Temática
Nessa noite, cozinhem juntos, assistam a um filme, falem sobre o tema.
Exemplo: Noite de uma personagem da Disney, noite de um país, etc.

Construções
Construir uma casa de bonecos ou um castelo com caixas de papelão ou lego;
Construir uma pista com fita adesiva no chão para fazer uma corrida de carros.

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIOR IDADE
actua
Pom Pom
@PETIZ
@LagoaJoao

Anexo XV- Questionário online na plataforma *Google Forms* para as inscrições do PETIZ online

Inscrições para as aulas online do Petiz

Dar continuidade ao Petiz com uma intervenção online



Todas as Quartas e Sextas das 18:00h às 18h45.

Seguinte

Nunca envie palavras-passe através dos Google Forms.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google. [Denunciar abuso](#) · [Termos de Utilização](#) · [Política de privacidade](#)

Google Formulários

Nome do Pai/Mãe *

A sua resposta

Peso do Pai/Mãe *

A sua resposta

Altura do Pai/Mãe *

A sua resposta

Região onde habitam? *

A sua resposta

Contacto do Pai/Mãe *

A sua resposta

E-mail *

A sua resposta

Inscrições para as aulas online do Petiz

*Obrigatório

Questionário

Este questionário tem como objectivo verificar se pretende usufruir das aulas do Petiz de uma forma online e também tem o objectivo de avaliar as oportunidades que sua residência e sua família proporcionam ao desenvolvimento motor da criança.

Informação Pessoal

Nome da Criança *

A sua resposta

Data de Nascimento da Criança *

Data

dd/mm/aa

Qual o percentil criança? (consultar o boletim de saúde da criança)

A sua resposta

Aulas online do Petiz

Implica: Ter acesso à Internet; Aceder à plataforma Zoom no computador ou telemóvel durante a aula; Partilha da imagem em direto somente durante a aula e para quem a estiver a realizar.

Aceita participar na aulas online do Petiz? *

Sim

Não

Dos seguintes equipamentos, a quais tem acesso? *

Internet em casa

Computador com câmara

Smartphone

Hábitos Diários

Eu (e/ou o meu marido / esposa) temos sempre um momento diário destinado para brincar com a criança. *

Sim

Não

<p>Quanto tempo? *</p> <p><input type="radio"/> Menos de 30 min</p> <p><input type="radio"/> Entre 30 a 60 min</p> <p><input type="radio"/> Mais de 60 min</p>	<p>Espaço Físico da Residência</p>
<p>Eu (e/ou o meu marido / esposa) praticamos actividade física de forma regular? *</p> <p><input type="radio"/> Sim</p> <p><input type="radio"/> Não</p>	<p>A sua habitação tem algum espaço amplo onde o seu filho (a) possa brincar e andar livremente? *</p> <p><input type="radio"/> Sim</p> <p><input type="radio"/> Não</p>
<p>Nessa pratica de actividade física incluímos a criança? *</p> <p><input type="radio"/> Sim</p> <p><input type="radio"/> Não</p> <p><input type="radio"/> Por vezes</p>	<p>Tem superfícies ou materiais em que o seu filho (a) possa cair em segurança? (carpete fofa, tapetes que possam amparar quedas, etc.) *</p> <p><input type="radio"/> Sim</p> <p><input type="radio"/> Não</p>
<p>Num dia típico, quanto tempo por dia a criança passa sentado em frente a um dispositivo electrónico (ex: televisão, tablet, telemóvel, etc.) *</p> <p><input type="radio"/> Menos de 30 min</p> <p><input type="radio"/> Entre 30 a 60 min</p> <p><input type="radio"/> Mais de 60 min</p>	<p>Tem alguma mobília ou outro objeto que o seu filho (a) possa utilizar para se pendurar com segurança? *</p> <p><input type="radio"/> Sim</p> <p><input type="radio"/> Não</p>
	<p>Tem alguma mobília ou outro objeto que o seu filho (a) possa utilizar para trepar,descer e saltar? (ex: sofás, cadeiras, pequenas mesas, etc.) *</p> <p><input type="radio"/> Sim</p> <p><input type="radio"/> Não</p>

<p>Tem escadas? (pelo menos com dois degraus) *</p> <p><input type="radio"/> Sim</p> <p><input type="radio"/> Não</p>
<p>Brinquedos e materiais existentes na habitação</p>
<p>Por favor indique quais os itens que tem em sua casa e que estão disponíveis para os seus filhos. *</p> <p><input type="checkbox"/> Arcos</p> <p><input type="checkbox"/> Bolas</p> <p><input type="checkbox"/> Material de Fitness (tapete rolante; bicicleta fixa, pesos, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Nenhum dos anteriores</p> <p><input type="checkbox"/> Outra: _____</p>
<p>Dos seguintes jogos e brinquedos quais os que tem em sua casa? *</p> <p><input type="checkbox"/> Contar, agrupar e comparar formas e cores</p> <p><input type="checkbox"/> Blocos e jogos de construção (tipo Lego)</p> <p><input type="checkbox"/> Objetos de atirar, agarrar, pontapear, driblar,rebater, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> Alvos; cestos; balizas, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> Escorregas, túneis, aparelhos para trepar, etc</p> <p><input type="checkbox"/> Outra: _____</p>

Anexo XVI- Power Point da apresentação do PETIZ aos alunos do 3º ano da Licenciatura de Desporto e Educação Física na UC de Atividades Supervisionadas em Ensino da Educação Física



Petiz
Physical Exercise
for Toddlers and Infants
in Family

Investigador responsável: Maria João Lagoa
Orientadora cooperante: Mariana Silva
Professor estagiário: André Novo

Planeamento do Programa

Panfleto	Cartaz
<ul style="list-style-type: none"> • Informação sobre o programa; • Aquilo que é feito nas aulas; • Conceito de Literacia Física e Criatividade; • Recomendações de AF diária. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dias e Horas do PETIZ; • O local; • Contacto para duvidas ou inscrições.

Planeamento do Programa

Google Forms
<ul style="list-style-type: none"> • Promover as inscrições; • Informação sobre a criança e o Encarregado de Educação; • Preferência dos dias e horas para a realização das aulas.
Flyers
<ul style="list-style-type: none"> • Promover Inscrições; • Informação sobre o programa; • Contacto para alguma informação ou inscrição.

Programa

Início
<ul style="list-style-type: none"> • 19 de Fevereiro
Aulas
<ul style="list-style-type: none"> • Quartas e Sextas; • Das 18H às 19H.
Amostra
<ul style="list-style-type: none"> • 9 crianças (7 meninos e 2 meninas); • 9 pais (2 Homens e 7 Mulheres);

Planeamento das secções

```

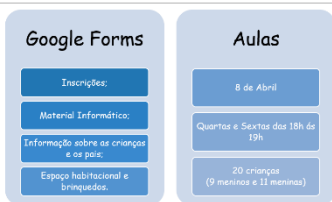
    graph TD
      PA[Plano de Aula] --> P[Protocolo PETIZ]
      PA --> E[Estrutura]
      PA --> M[Materiais]
      P --> C[Conteúdos]
      P --> TS[Telling Story]
      P --> D[Descoberta guiada e com objetivo]
      P --> R[Retorno à calma]
      C --> C1[IMF Coordenação Obediência]
      C --> C2[Outros conteúdos]
  
```

Replicação do Programa

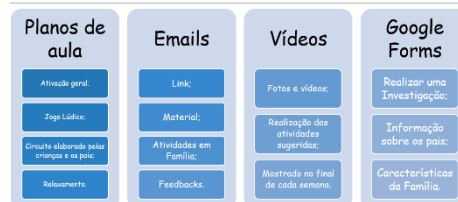
• Infantário PomPom, no Porto;

Sessões	Amostra	Adaptações nos planos de aula
<ul style="list-style-type: none"> • 27 Fevereiro; • Terças e Quintas • 16H às 17H 	<ul style="list-style-type: none"> • Somente crianças • 5 crianças (3 meninos e 2 meninas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaço; • Material.

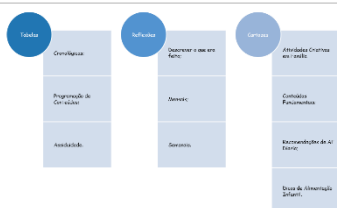
PETIZ Online



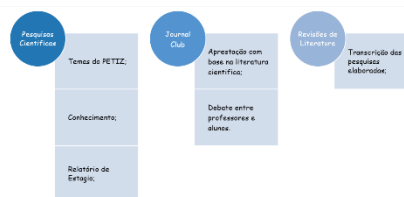
PETIZ Online



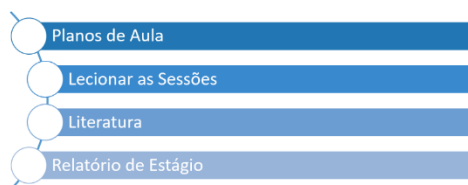
Tarefas



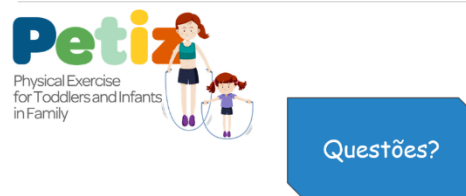
Tarefas




Principais Dificuldades



Obrigado!



Anexo XVII- Power Point de apresentação do PETIZ aos Encarregados de Educação




Mestrado em Ciências da Educação Física – especialização em Exercício Físico e Saúde

Seminários

PETIZ Program
Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family

Investigador responsável: Maria João Lagoa (PhD)
Equipa de investigadores: Sara Santos (PhD), João Viana (PhD), Carla Sá (PhD), Ana Silva (Msc)
Investigadores colaboradores: Michael Duncan (PhD) UK, James Rudd (PhD) UK, Izabel Mourão (PhD) PT, Nádya Valentin (PhD) BR

Maio, 2019



GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARY BEHAVIOUR AND SLEEP FOR CHILDREN UNDER 5 YEARS OF AGE

Prevalência de Atividade Física em Crianças

- 15% de crianças < 3 anos cumpre as recomendações
- 34% de crianças < 5 anos cumprem as diretrizes de atividade física e comportamento sedentário
- Desperdem muito tempo em comportamentos sedentários
- Crianças Portuguesas seguem a mesma tendência, no entanto não há estudos de prevalência com menos de 3 anos

World Health Organization. (2019). *Trends* et al. (2016). *Appl Physiol Nutr Metab*, 42(5 Suppl 3): S60 et al. (2016). *Phys Act Health*, 13(11 Suppl 2): Tremblay et al. (2017). *BMC Public Health*.

1 - Problemática em Portugal



2 - Problemática em Portugal




For better health, infants under 1 year should have each day:

- PHYSICAL ACTIVITY:** 30 minutes of varied, moderate-intensity physical activity
- SEDENTARY SCREEN TIME:** 0 minute
- GOOD QUALITY SLEEP:** 14-17 hours (12-16 hours for 11 months of age)

World Health Organization (2019).

Alteração de Comportamentos

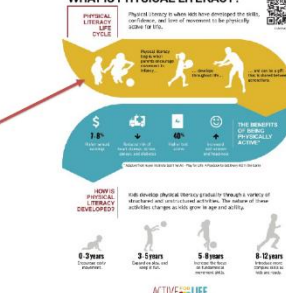
Comportamentos saudáveis:

- Atividade física
- Sedentários
- Alimentares

Problema: Complexos e é muito difícil de serem alterados, quando já são um hábito na família

Oportunidades:

- 1- Existe uma grande oportunidade de intervir na alteração de comportamentos saudáveis em contexto familiar com o início da paternidade.
 - 2- A literacia física ganhou força como um componente importante para promover e capacitar estilos de vida saudáveis entre as crianças.
- Malley et al. (2014). *BMC Public Health*, 14, 657; Langemar et al. (2019). *Research quarterly for exercise and sport*, 97(1), 28-35; Santos et al. (2019). *Frontiers in psychology*, 7, 1282.



WHAT IS PHYSICAL LITERACY?

Physical literacy is what we have developed the skills, confidence, and love of movement to be physically active for life.

HOW IS PHYSICAL LITERACY DEVELOPED?

Individuals develop physical literacy gradually through a variety of experiences and opportunities across their life. The nature of these activities changes across age and ability.

THE BENEFITS OF PHYSICALLY ACTIVE LIVES:

Physical activity is essential for good health and well-being. It helps to prevent chronic disease, improve mental health, and increase life expectancy.

ACTIVE LIFE

Learn more at: activeforlife.com

Estudos com crianças na 1ª infância

E uma temática pouco estudada em Portugal;

Os pais podem ser uma influência favorável para a promoção de comportamentos saudáveis nas crianças na 1ª infância.

Estudos recentes com intervenção mostraram que os pais podem influenciar o comportamento sedentário em crianças na 1ª infância.

Comportamento sedentário na 1ª infância pode ter consequências: 1) défice de exercício, 2) diminuição da força e potência muscular e 3) défice de literacia física (competência motora e confiança);

Adams et al. (2018). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 24; Lee et al. (2018). *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 15, 1-2; Fagerlin et al. (2018). *Current sports medicine reports*, 17(3), 45-47; McSweeney et al. (2017). *BMC Public Health*, 17(1), 248.

Bem vindos!

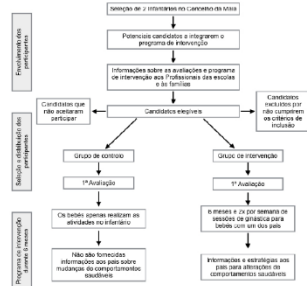


Este projeto visa promover hábitos saudáveis, estilo de vida ativo em bebês e crianças e reeducar a família para a alteração de comportamentos.

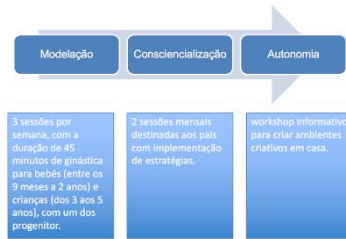
Objetivos específicos do programa PETIZ

- Encontrar um perfil familiar sobre AF, tempo sedentário e comportamento alimentar;
- Criar um programa de enriquecimento para crianças e familiares com pensamento criativo, sessões de exercício físico e ao mesmo tempo uma educação alimentar;
- Analisar a eficácia de um programa de intervenção para crianças na 1ª infância: criatividade, AF, sedentarismo, competência motora, nutrição e adiposidade;
- Analisar a influência dos comportamentos parentais associados à promoção do estilo de vida saudável em crianças na 1ª infância;
- Analisar a influência das co-atividades com pais e crianças;
- Identificar e aplicar estratégias para a implementação de hábitos saudáveis no contexto familiar, através de cadernos diários;
- Identificar, informar e aconselhar os cuidadores e pais sobre a importância do estilo de vida saudável.

Desenho do estudo



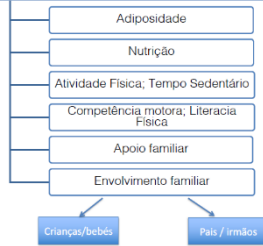
Fases de intervenção



Intervenção – programa de exercício

- Período de ativação geral;
- atividades baseadas na criatividade;
- atividades baseadas na ginástica (por exemplo: locomoção, não locomoção, manipulação, consciência espacial, ritmos e atividades musicais);
- círculo (por exemplo, habilidades fundamentais de movimento);
- período de retorno à calma;
- 5 minutos para orientação de estilo de vida ativo.

Recolha de dados nas crianças na 1ª infância e suas famílias em infantários e clubes desportivos



Crianças	Pais
Adiposidade Peso e altura Perímetro Cintura %MG (Tanita)	Peso e altura Perímetro Cintura %MG (Tanita)
Atividade Física/Tempo Sedentário Acelerómetros	Acelerómetros
Competência Motora Pisabody (Chien & Bond, 2008)	
Literacia Física Creative thinking (Torrance Test of Creative Thinking - TCTO); Physical Literacy Assessment (CAPL)	

Crianças	Pais
Nutrição e comportamentos alimentares Diário alimentar	Questionário (CFQ - Birch et al., 2001) Diário alimentar
Ambiente familiar	Questionário (sports material and screen gadgets) (A-EMD) (Cavola, Gabbard, Montebelo, & Santos, 2015)

52. Mesas e aparelhos de actividades múltiplas.

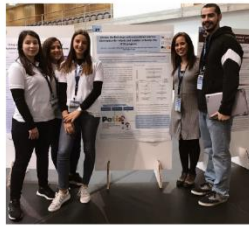
São exemplos:

Quantos destes brinquedos tem em sua casa?

Nenhum Um Dois Três Quatro Cinco Mais de 5

Tarefa/ mês	Calendário do Estudo					
	Julho-2019	Set-2019	Out-2019	Nov (2019)- Mai 2020	Mai-2020	Jun-2020
Submissão ao comité de ética Consentimento informado aos pais	█					
Treino e formação de técnicos para avaliações e programa de exercícios		█				
Primeira recolha de dados			█			
Intervenção. Envio de mensagens e informações sobre como promover um estilo de vida ativo e uma alimentação saudável				█		
Segunda recolha de dados					█	
Análise de dados e apresentação de resultados preliminares e preparação de artigo científico						█

1ª Congresso/Publicação



João Jesus, Ana Carvalho, Mariana Silva, Carla Sá, Ana Silva, Sara Santos, Elisa A. Marques, João L. Viana, Maria J. Lagoa. (2019). Liberate the first steps with a structured exercise intervention for infants and toddlers in family: the PETIZ program. *Motricidade*, 15, S1, S4.

Outcomes - PETIZ Program

- Validação de questionários sobre a percepção dos pais, literacia física e bateria de testes para avaliar a competência motora e habilidades para crianças na 1ª infância.
- Analisar associações entre o perfil da família e as diferentes variáveis das crianças na 1ª infância.
- Analisar as diferenças as crianças que integraram um programa de intervenção com os pais ou programa de intervenção sem os pais.



Mestrado em Ciências da Educação Física – especialização em Exercício Físico e Saúde

Seminários



Dúvidas? Questões...

Investigador responsável: Maria João Lagoa (PhD)

Maior, 2019

mjlagoa@ismai.pt

Anexo XVIII- Divisão do Plano de Aula *online* em 3 partes

Plano de aula *online*

Data: 29/04/2020	Nº da sessão: 6	Duração: 45 min
Nº de alunos:		Faixas Etárias: 9 meses aos 5 anos
Conteúdos: Padrões fundamentais de movimento; Coordenação; Criatividade; Manipulação de Objetos;		
Material: Molas da roupa; Bola pequena ou de papel; Alvos; Peluches pequenos; Obstáculos.		

Tempo	Exercício	Objetivos Específicos
15'	<p>Exercícios: Realizar os seguintes exercícios com a manipulação de objetos e em interação com os progenitores.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Espalhar molas pelo chão e deslocar-se de várias formas sem tocar nas molas, ao som da música. Quando esta parar, pegar numa mola e pendurar na roupa/ Colocar as molas num espaço. Os pais colocam as molas na roupa dos bebés, ou ajudam a abrir a mola; 2. Pegar num objeto (bola ou o peluche) e passar em redor do tronco e de seguida em redor dos membros inferiores/Passar o objeto de uma mão para outra; 3. Atirar um objeto ao ar e apanhar/ Brincar com o objeto (ex: rolar a bola pelo chão); 4. Atirar na mesma o objeto ao ar e bater uma palma antes de o apanhar/ Os pais tentam tirar o objeto aos bebés e de seguida batem uma palma com as mãos da criança; 5. Colocar obstáculos no chão, separados entre si, com uma bola/bola de papel: <ol style="list-style-type: none"> a) Gatinhar e empurrar a bola pelo lado de fora dos mesmos/ Tentar que eles empurrem a bola ou chamar por eles para mostrando o objeto; b) A mesma situação, mas por entre os obstáculos/ Contornar o obstáculo com um objeto e os bebés seguem-no; c) Agora em pé e executar os dois exercícios anteriores. <p>Realizar este exercício com um membro de cada vez.</p> <p>Nos exercícios para as crianças com menos de 2 anos, estas podem fazer sentados, deitados,</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ativação geral; 2. Alongamentos. 3. Desenvolver HMF 4. Manipulação de Objetos 5. Coordenação

	<p>com ou sem objetos e os papás ajudam sempre os bebês a realizarem o exercício.</p> <p>Jogo: Acertar com um objeto no alvo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocar 3 alvos, com diferentes dificuldades. (Ex: com uma ou as duas mãos, sentados ou em pé, etc.) / os bebês caminham/gatinham com o objeto na mão e levam até ao alvo. 	
20'	<p>Descoberta Guiada</p> <p>Pequeno Circuito focado na manipulação de objetos, improvisado pelas famílias com base no material de casa e também com o material acima utilizado (molas, bolas, alvos, peluches, etc.) O circuito terá de conter exercício de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manipulação de Objetos; • Deslocamentos. 	<p>Desenvolver:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. HMF; 2. Criatividade; 3. Manipulação de Objetos;
10'	<p>Visualizar os circuitos de cada família;</p> <p>Relaxamento</p> <p>Sentado e de pernas afastadas, os meninos vão estender os membros superiores acima com a bola e de seguida rolar a bola pelo chão para os pais.</p> <p>A mesma situação, mas com os membros inferiores à frente;</p>	<p>Retorno à calma</p>


Anexo XIX- Questionário Online de Comportamentos

Seção 1 de 6

Questionário de Comportamentos

Descrição do formulário

Título da imagem



Petiz
Physical Exercise
for Toddlers and Infants
in Family

Este questionário tem vista a execução de um trabalho de pesquisa, a realizar no âmbito do programa de investigação "Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family - PETIZ" em parceria com o Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano do Instituto Universitário da Maia, Coordenado pela Investigadora Doutora Maria João Lagoa (mj.lagoa@iurmat.pt). A presente investigação tem como principal objetivo analisar o comportamento de atividade física de crianças com menos de 6 anos de idade, caracterizar o ambiente familiar durante o período de isolamento social profilático e sua relação com o apoio dos pais para um estilo de vida ativo. A colaboração nesta pesquisa é voluntária e consiste no preenchimento de um questionário. Em qualquer momento e por qualquer motivo pode desistir de colaborar nesta pesquisa. Estimamos que, na sua totalidade, este questionário demore cerca de 10 minutos a ser preenchido e gostaríamos de contar com a sua colaboração. O questionário só pode ser preenchido por maiores de 18 anos e que sejam responsáveis pelo menos por uma criança com menos de 6 anos de idade. Os resultados obtidos nesta investigação serão confidenciais e nessa medida, apenas poderão ser utilizados pela equipa de investigação para a realização do trabalho anteriormente referido. Ao avançar declara que concorda com as condições atrás descritas. Estamos disponíveis para qualquer esclarecimento adicional acerca do presente programa de investigação.

Cargado pela sua disponibilidade e colaboração.

Quem responde às questões deste questionário?

Mãe/companheira do pai

Pai/companheiro da mãe

Outra opção...

Após a seção 1 Continuar para a seção seguinte

Seção 2 de 6

Informações gerais da Família

Descrição (opcional)

Nome da Criança:

Texto de resposta curta

Qual o percentil do peso da criança? (consultar o boletim de saúde da criança)

Entre o percentil 0 e 3

Entre o percentil 4 e 15

Entre o percentil 16 e 50

Entre o percentil 51 e 85

Entre o percentil 86 e 97

Acima do percentil 97

Localidade onde habita

Texto de resposta curta

Pai

Descrição (opcional)

Nome Completo:

Texto de resposta curta

Data de Nascimento:

Dia, mês, ano

Altura atual (referência do B.I.):

Texto de resposta curta

Peso atual:

Texto de resposta curta

Situação profissional:

Empregado

Desempregado

Tele-Trabalho

Lay-off

Outra opção...

Qual a sua profissão?

Texto de resposta curta

Mãe

Descrição (opcional)

Nome Completo:

Texto de resposta curta

Data de Nascimento:

Dia, mês, ano

Altura atual (referência do B.I.):

Texto de resposta curta

Peso atual:

Texto de resposta curta

Situação profissional:

Empregado

Desempregado

Tele-Trabalho

Lay-off

Outra opção...

Qual a sua profissão?

Texto de resposta curta

Caracterização da família

Descrição (opcional)

Com quem vive a criança atualmente?

- Pai
- Mãe
- Irmãos / Meios-irmãos
- Outros Familiares
- Outros não-familiares
- Outra opção...

Qual o tipo de habitação em que mora?

- Apartamento
- Casa
- Outra opção...

A sua habitação tem algum espaço exterior amplo onde o seu filho (a) possa brincar livremente? (jardim, terraço, etc.)

- Sim
- Não

Como considera o espaço (tamanho) da sua habitação?

- Muito pequeno
- Pequeno
- Razoável e moderado
- Amplo e Grande

Quantos quartos de dormir há na habitação?(não conte quartos de banho, nem salas ou cozinhas)

- Nenhum
- 1
- 2
- 3
- 4 ou +

Qual o rendimento mensal do agregado familiar?

- Menos de 1000 €
- Entre 1000€ e 1800€
- Entre 1800€ e 2800€
- Entre 2800€ e 3800€
- Entre 3800€ e 8000€
- Mais de 8000€

Após a secção 3 [Continuar para a secção seguinte](#)

Secção 4 de 6

Brinquedos e Materiais existentes na Habitação

Descrição (opcional)

Quais destes brinquedos e materiais existe na sua habitação disponíveis para o seu filho(a) brincar ou jogar?

- Peluches e bonecos de tecido.
- Brinquedos que imitam objetos de casa, utilizados pelos adultos: telefones, material de cozinha, ferrenh...
- Miniaturas de cenas familiares (quintas, casas de bonecas, aeroporto, parque, etc.) com animais, peço...
- Blocos e jogos de construção (tipo Lego)
- Grandes blocos de plástico ou cartão para construções de tamanho real

Quais destes brinquedos e materiais possui que possam ser usados em jogos e movimentos de atrair, agarrar, pontapear, driblar, etc?

- Bolas de diferentes tamanhos, cores e materiais.
- Bastões e Sticks.
- Alvos, cestos, balizas, etc.

Quais destes brinquedos ou materiais possui, que promovam a locomoção e movimentos de exploração que envolvem todo o corpo do seu filho(a)?

- Carrinhos de mãos cavadas de pau e outro tipo de brinquedos para a criança se deslocar em pé
- Escorregas, tómbas, aparelhos para trepar, colônhas, para-quadras, etc. para deslizar/escorregar/rastejar
- Trilhos, carris e outros brinquedos para a criança montar e se deslocar (com ou sem pedais).

Após a secção 4 [Continuar para a secção seguinte](#)

No espaço INTERIOR (dentro da sua residência) existe(m)? (Selecione apenas as opções que existe em sua casa)

- Espaço suficiente para o seu filho(a) poder brincar e andar livremente?
- Mais do que um tipo de superfície? (carpete, madeira, mosaico, etc.).
- Superfícies ou materiais em que o seu filho (a) possa cair em segurança? (carpete fofa, tapetes que poss...
- Alguma mobília ou outro objeto que o seu filho (a) possa utilizar para se pendurar com segurança?
- Escadas? (pelo menos com dois degraus)
- Alguma mobília ou outro objeto que o seu filho (a) possa utilizar para trepar, descer e saltar? (exemplo s...
- Alguma mobília, ou outro objeto, com uma superfície elevada (deve ter pelo menos 20 cms de altura) de o...
- Um quarto de brinquedos? (quarto que é utilizado só para as crianças brincarem)
- Um sítio para guardar os brinquedos a que o seu filho (a) possa aceder facilmente, de forma a poder esc...

Quantos adultos vivem na habitação?

- 1
- 2
- 3
- 4 ou +

Quantas crianças vivem na habitação?

- 1
- 2
- 3
- 4 ou +

Quantos quartos de dormir há na habitação?(não conte quartos de banho, nem salas ou cozinhas)

Secção 4 de 6

Brinquedos e Materiais existentes na Habitação

Descrição (opcional)

Quais destes brinquedos e materiais existe na sua habitação disponíveis para o seu filho(a) brincar ou jogar?

- Peluches e bonecos de tecido.
- Brinquedos que imitam objetos de casa, utilizados pelos adultos: telefones, material de cozinha, ferrenh...
- Miniaturas de cenas familiares (quintas, casas de bonecas, aeroporto, parque, etc.) com animais, peço...
- Blocos e jogos de construção (tipo Lego)
- Grandes blocos de plástico ou cartão para construções de tamanho real

Quais destes brinquedos e materiais possui que possam ser usados em jogos e movimentos de atrair, agarrar, pontapear, driblar, etc?

- Bolas de diferentes tamanhos, cores e materiais.
- Bastões e Sticks.
- Alvos, cestos, balizas, etc.

Quais destes brinquedos ou materiais possui, que promovam a locomoção e movimentos de exploração que envolvem todo o corpo do seu filho(a)?

- Carrinhos de mãos cavadas de pau e outro tipo de brinquedos para a criança se deslocar em pé
- Escorregas, tómbas, aparelhos para trepar, colônhas, para-quadras, etc. para deslizar/escorregar/rastejar
- Trilhos, carris e outros brinquedos para a criança montar e se deslocar (com ou sem pedais).

Após a secção 4 [Continuar para a secção seguinte](#)

Atividades Diárias e Atividade Física

Descrição (opcional)

Relativamente ao tempo que o seu filho(a) está em casa: (Selecione apenas as opções que melhor descreve a sua resposta)

- Si (e/ou o meu marido/esposa) temos sempre um momento diário destinado para brincar com a criança
- Habitualmente (eu e/ou o meu marido / esposa) tentamos encorajar o nosso filho (a) a alcançar e agarrar...
- Regularmente (eu e/ou o meu marido / esposa), procuramos analisar ao nosso filho (a) palavras relaciona...
- Habitualmente (eu e/ou o meu marido/esposa) procuramos usar brincadeiras, movimentos ou jogos que ...
- O nosso filho (a) pode escolher sempre quais os brinquedos com que quer brincar e as brincadeiras que q...
- O nosso filho (a) usa habitualmente roupa que permite liberdade de movimentos.
- O nosso filho (a) anda habitualmente descalço (a) em casa.

Antes do isolamento social, quanto fisicamente ativo você diria que o seu filho é?

- Inativo
- Pouco Ativo
- Nem Inativo nem Ativo
- Moderadamente Ativo
- Muito Ativo

E durante o isolamento social, quanto fisicamente ativo você diria que o seu filho é?

- Inativo
- Pouco Ativo
- Nem Inativo nem Ativo
- Moderadamente Ativo

Observou o seu filho(a) a praticar desporto/brincar?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

Disse ao seu filho (a) que praticar Atividade Física é bom para a sua saúde?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

Durante uma semana típica em isolamento social quantas vezes você ou alguém da sua família ...

Descrição (opcional)

Encorajou o seu filho (a) a praticar Atividade Física ou a jogar/brincar?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

Fez Exercício Físico ou jogou/brincou com o seu filho(a)?

Durante uma semana típica antes do isolamento social quantas vezes você ou alguém da sua família

Descrição (opcional)

Encorajou o seu filho (a) a praticar Atividade Física ou a jogar/brincar?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

Fez Exercício Físico ou jogou/brincou com o seu filho(a)?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

Levou o seu filho(a) a um recinto onde pode brincar ou jogar?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

Observou o seu filho(a) a praticar desporto/brincar?

Fez Exercício Físico ou jogou/brincou com o seu filho(a)?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

Levou o seu filho(a) a um recinto perto de casa onde pode brincar ou jogar?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

Observou o seu filho(a) a praticar desporto/brincar?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Muitas vezes
- Sempre

Disse ao seu filho (a) que praticar Atividade Física é bom para a sua saúde?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes

Disse ao seu filho (a) que praticar Atividade Física é bom para a sua saúde?

Nunca

Raramente

Às vezes

Muitas vezes

Sempre

Durante o isolamento social, recebeu indicações ou recomendações para a estimulação de Atividade Física para as crianças com menos de 6 anos?

Sim

Não

A partir de que meios de informação recebeu estas indicações ou recomendações?

Televisão

Redes Sociais (ex. Facebook, Instagram ou Twitter)

Jornais (em papel ou digital)

Rádio

Nenhuma

Outra opção...

Na sua opinião até que ponto estas informações ou recomendações foram eficazes?

Nada eficazes

Pouco eficazes

Não sei ao certo

Eficazes

Muito Eficazes

Seção 6 de 6

Opinião sobre o programa PETIZ

Descrição (opcional)

Participou na intervenção online do programa PETIZ?

Sim

Não

Se não participou no programa PETIZ, não avança para as próximas questões. Se participou deve avançar e responder as questões.

Descrição (opcional)

O programa PETIZ foi útil durante o isolamento social profilático?

Nada útil

Pouco útil

Não sei ao certo

Útil

Muito útil

As abordagens utilizadas durante as aulas do PETIZ, para melhorar o desenvolvimento em geral da criança foram?

Nada úteis

Pouco úteis

Não sei ao certo

Úteis

Muito úteis

As sugestões de atividades propostas para fazer em família foram?

Nada úteis

Pouco úteis

Não sei ao certo

Úteis

Muito úteis

O relacionamento entre o pai/mãe e a criança desde que frequentou o programa foi?

Muito pior

Pior

O mesmo

Melhor

Muito melhor

O relacionamento da criança para com o pai/mãe, desde que frequentou este programa foi?

Muito pior

Pior

O mesmo

Melhor

Muito melhor

As informações publicadas nas redes sociais do PETIZ, foram?

Nada úteis

Pouco úteis

Não sei ao certo

As informações publicadas nas redes sociais do PETIZ, foram?

Nada úteis

Pouco úteis

Não sei ao certo

Úteis

Muito úteis

As mensagens e emails enviados pela equipa do PETIZ, foram?

Nada úteis

Pouco úteis

Não sei ao certo

Úteis

Muito úteis

Com este programa achou que a Atividade Física do seu filho(a)?

Diminui

Mantive-se

Aumentou

Recomendaria o programa PETIZ a alguém da sua família ou amigo que tenha uma criança entre os 9 meses e os 6 anos de idade?

Sim

Não

Talvez

Anexo XX- Plano de aula *online* com as adaptações dos exercícios para bebés com menos de 2 anos

Plano de aula *online*

Data: 13/05/2020	Nº da sessão: 9	Duração: 45 min
Nº de alunos:	Faixas Etárias: 9 meses aos 5 anos	
Conteúdos: Padrões fundamentais de movimento; Coordenação; Criatividade; Equilíbrio.		
Material: Sofá ou cama ou cadeiras ou almofadas; toalhas; objeto		

Tempo	Exercício	Objetivos Específicos
10'	<p>Exercícios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ao som da música: <ol style="list-style-type: none"> a. Pequenos saltos a pés juntos para a frente para trás/ pular com a ajuda dos pais; b. Ainda com os pés juntos, saltar para um lado e para o outro/ com a ajuda dos pais; c. Saltar a pé coquinho e depois trocar o pé/ os pais levantam um pé de cada vez dos bebés; d. Membros inferiores afastados, tronco inclinado à frente e tocar com as mãos à frente e atrás dos membros inferiores/ realizar o exercício sentado e tocar com os membros inferiores a frente e ao lado; e. Deitados em decúbito dorsal, elevando os membros inferiores, as crianças vão afastar e juntar os mesmos/ os pais afastam e juntam as pernas dos bebés; 2. Subir o sofá/cama e caminhar sobre o mesmo/ realizar o exercício em cima de almofadas com ajuda dos pais; 3. Depois saltar a pés juntos pelo sofá/ pular com ajuda dos pais; 4. Ainda em cima do sofá, caminhar só com um pé/ gatinhar por cima das almofadas; 5. Fazer uma figura de equilíbrio em cima do mesmo e depois descer o sofá/ realizar em cima da almofada com a ajuda dos pais ou fazer em conjunto com os bebés; 6. Deitado em posição de decúbito ventral com os membros inferiores apoiados no sofá e os membros superiores apoiados no 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Ativação geral; 7. Alongamentos; 8. Movimentos estabilizadores e locomotivos; 9. Agilidade.

	<p>chão, as crianças vão caminhar de forma lateral/ Com a ajuda dos pais tentar gatinhar de forma lateral ou apoiar os membros inferiores em cima dos mesmos dos pais</p> <p>Jogo: Ao som da música, estender toalhas no chão em diferentes direções para fazer um caminho, onde o objetivo é percorrer esse caminho de várias formas e no final do caminho, a criança terá de apanhar um objeto do chão com uma mão e um dos membros inferiores levantados;</p>	
20'	<p>Descoberta Guiada Pequeno Circuito focado no equilíbrio, improvisado pelas famílias com base no material de casa e também com o material acima utilizado O circuito terá de conter exercícios de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deslocamentos; • Equilíbrio; • Agilidade. 	<p>Desenvolver:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. HMF: <ol style="list-style-type: none"> a. Equilíbrio 5. Criatividade 6. Coordenação 7. Conclusão da tarefa
10'	<p>Visualizar os circuitos de cada família;</p> <p>Relaxamento Deitados em posição de decúbito dorsal, com os olhos fechados, elevar um membro inferior de cada vez e contar até 10, de seguida, afastar e juntar os membros superiores e contar novamente até 10.</p>	<p>Retorno à calma</p>

Anexo XXI- Informação de como votar no PETIZ para ser uma Academina Gulbenkian do Conhecimento

PETIZ – Academia Gulbenkian do Conhecimento



Autenticar <https://wn.nr/WA8rKV>

Existem 5 formas de votar para apoiar:

- Autenticado como Maria João Lagoda
- Descobre tudo sobre as Academias do Conhecimento
- Descarrega a nossa brochura
- Responde à primeira questão bônus
- Responde à segunda questão bônus
- Convida mais amigos a participar

Este projeto ganhará 5 votos extra por cada teu amigo que participar no concurso através deste link personalizado:

<https://wn.nr/WA8rKV>

Partilhar para:

NOTA: os votos extra apenas serão contabilizados no caso do teu amigo votar também, pelo menos, uma vez.

Visitar o site da Gulbenkian (Todos os dias)

Download do documento

Resposta: "36 695"

Resposta: "resiliência"

Copiar e partilhar pelos vossos contactos

Partilhar nas vossas redes sociais.

Quantas mais pessoas clicarem no vosso link mais pontos conseguem obter e contribuir para a pontuação geral do PETIZ!

637 Os teus votos	7755 Total de votos	18 Dias para terminar
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------

PETIZ

FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN