

## **Capa conforme normas institucionais**

Consultar em <http://www.ismai.pt/pt/viver/estudante-instituicao/normas-trabalhosacademicos>

(capas e lombadas)

**Instituto Universitário da Maia**



**Programa de Intervenção de Exercício Físico para bebés e crianças  
em família – Programa PETIZ**

*Mariana Costa Pereira Gomes da Silva*

29771

Relatório de Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ciências de  
Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde

**Orientador Institucional:** Prof<sup>ª</sup>. Doutora Maria João Lagoa

**Coorientador Institucional:** Prof. Doutor João Viana

**Orientador Cooperante:** Prof<sup>ª</sup>. Doutora Carla Sá

Setembro, 2019

## **Agradecimentos**

A realização deste relatório de estágio contou com a colaboração de diversas pessoas que contribuíram para o sucesso do mesmo:

Em primeiro lugar, gostaria de apresentar a minha profunda gratidão à Professora Doutora Maria João Lagoa, orientadora deste estágio, por todo o apoio prestado desde o primeiro dia. Pela disponibilidade e incansável ajuda ao longo de todo o processo; por todas as críticas construtivas e constantes ensinamentos; pela regular supervisão e presença física em todas as atividades e pelo contínuo incentivo e motivação em momentos de maior desprazer.

À minha colega, parceira e companheira Ana Carvalho por todas as horas de empenho dedicadas ao desenvolvimento deste programa. Por todos os momentos partilhados e principalmente por me ter acompanhado e ajudado em todas as ocasiões.

Agradeço também às monitoras voluntárias, Ana Nogueira e Ingrid Simão, que ao longo de toda a intervenção se mostraram sempre prestáveis, interessadas e disponíveis para nos ajudar fosse no que fosse.

Aos “meus meninos” que foram a peça fundamental de todo este programa, o melhor que retirei desta experiência e os principais responsáveis pelo êxito do PETIZ. Sem eles nada seria possível, foram os protagonistas de algo que marca o ponto mais importante do meu percurso académico e certamente os levarei comigo durante toda a minha vida profissional. Sem nunca esquecer os seus familiares que abraçaram esta aventura a 100%, dedicando-se e participando de forma ativa em tudo o que foi proposto.

Aos meus colegas de curso, Filipa Silva, João Jesus, João Silva, Leonardo Martins, Luís Figueiredo, Pedro Sousa, Renato Maia e Rui Barbosa pelos cinco anos maravilhosos ao vosso lado e por todos os momentos que passamos juntos. Irei levar-vos no meu coração.

À Inês Prata e à Patrícia Marques pela constante força positiva e por nunca me deixarem desistir dos meus objetivos.

À Ana Prata por ser a irmã mais velha que nunca tive. Pelos 23 anos de verdadeira amizade, companhia e cumplicidade sem precedentes que me dá muita confiança.

Aos meus irmãos que são muito importantes para mim, pelos quais procuro diariamente tornar-me uma pessoa melhor, de forma a ser vista como um exemplo para eles. Tenho muito orgulho em vocês.

A toda a minha família que me abraça todos os dias com o maior dos apreços, me enche de carinho e que me motiva dia após dia.

Um especial agradecimento aos meus pais, que me deram todas as condições e liberdade para seguir os meus sonhos e me apoiaram em todas as decisões. Sem dúvida que tudo aquilo que sou hoje, e tudo o que consegui conquistar se deve a eles. No futuro só desejo conseguir ser um bocadinho dos seres humanos e profissionais que eles são. Obrigada por acreditarem sempre em mim!

Por último, a todos aqueles que de alguma forma contribuíram para a minha formação académica.

## Resumo

A inatividade física tem sido referida como o maior problema de saúde pública do século XXI. Estudos recentes indicam que a crescente falta de atividade física em crianças e o comportamento sedentário estão associados a consequências inerentes à saúde, como por exemplo a obesidade.

A primeira infância (definida entre os 0 e os 5 anos de idade) é um dos períodos críticos de desenvolvimento na vida que fornece uma janela de oportunidades para estabelecer hábitos saudáveis de AF regular e de desenvolvimento motor. O conceito de Literacia Física surge para responder a estas necessidades e estabelece-se como processos de desenvolvimento multinível através das AF.

Perante este cenário, tendo em vista a prevenção primária, surge o *Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family* (PETIZ), um programa de Ginástica para bebés e crianças dos 9 meses aos 5 anos com a finalidade de desenvolver envolvimento, contextos e ambientes facilitadores que promovem a literacia física das crianças e a educação parental. Com o principal objetivo de promover comportamentos saudáveis intervindo na atividade física, sedentarismo, competência motora, literacia física, criatividade e comportamento alimentar.

Este é o primeiro programa de intervenção multicomponente e comportamental baseado na família com um desenho longitudinal em Portugal. Neste sentido, toda a criação e desenvolvimento do programa ficou à minha responsabilidade, uma vez que desempenhei o papel de monitora estagiária, no qual tive de concretizar de raiz. Tratei de todo o trabalho de divulgação; elaboração de documentos formais; validação de inscrições; pesquisa científica; preparação e concretização das aulas; avaliações dos participantes; e, recolha, tratamento e interpretação dos dados.

O PETIZ, integrado no Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano decorreu nas instalações do Instituto Universitário da Maia e contou com uma vasta equipa de profissionais qualificados.

**Palavras chave:** atividade física, comportamento sedentário, literacia física, ginástica, influência parental, comportamentos saudáveis.

## *Abstract*

Physical inactivity has been referred as the biggest public health problem of the 21<sup>st</sup> century. Recent research indicates that the increasing lack of physical activity in children and sedentary behaviour are associated with inherent health consequences, like obesity.

Early childhood (defined between 0 and 5 years of age) is one of the critical periods of development in life that provides a window of opportunity for establishing healthy habits of regular physical activity and motor development. The concept of Physical Literacy emerges to answer these needs and is established as multilevel development processes through physical activity.

Faced with this scenario, with a view to primary prevention comes up the Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family (PETIZ), a gymnastics program for infants and toddlers from 9 months to 5 years old with the aim of developing environments, contexts and enabling environments that promote children's physical literacy and parental education. With the main objective of promoting healthy behaviours by intervening in physical activity, sedentarism, motor competence, physical literacy, creativity and eating behaviour.

This is the first family-based multi-component behavioural intervention program with a longitudinal design in Portugal. Thus, all the creation and development of the program was my responsibility, since I played the role of intern monitor, in which I had to concretize it from scratch. In particular, all outreach work; preparation of formal documents; subscriptions validation; scientific research; preparation and implementation of classes; participants evaluations; and data collection, processing and interpretation.

PETIZ, integrated on the Centre for Research on Sport, Health and Human Development, took place at the facilities of University Institute of Maia and had a large team of qualified professionals.

**Keywords:** physical activity, sedentary behaviour, physical literacy, gymnastic, parental influence, healthy behaviours.

## Índice

Agradecimentos .....	II
Resumo .....	IV
Abstract.....	V
Índice de Figuras .....	IX
Índice de Tabelas.....	X
Lista de Abreviaturas e Símbolos.....	XI
1. Introdução.....	1
2. Expectativas iniciais .....	5
2.1. Objetivos a alcançar durante o estágio .....	5
2.2 Caracterização do contexto.....	7
2.2.1 Caracterização da organização .....	8
2.2.2 Caracterização das infraestruturas .....	8
2.2.3 Caracterização dos materiais .....	9
3.1. Funções e responsabilidades do estudante estagiário e descrição das principais tarefas.....	17
3.1.1 Planeamento.....	22
3.1.2 Realização.....	27
3.1.2.1 Tarefas individuais .....	27
3.1.2.2 Tarefas de grupo .....	29
3.1.3 Reflexão.....	37
4. Desenvolvimento profissional .....	45
4.1. Principais dificuldades.....	45
4.2. Formação contínua .....	47
5. Reflexões finais .....	50
6. Referências bibliográficas .....	52
Anexos.....	I

## Lista de Anexos

<i>Anexo I</i> – Cartaz informativo do PETIZ.....	II
<i>Anexo II</i> – <i>Flyer</i> realizado para ser entregue na primeira aula do PETIZ.....	III
<i>Anexo III</i> – Credenciais identificativas da equipa técnica, familiares responsáveis e crianças .....	IV
<i>Anexo IV</i> – Consentimento Informado segundo os procedimentos éticos e declaração de Helsínquia.....	VI
<i>Anexo V</i> – <i>PowerPoint</i> apresentado às famílias na primeira sessão do PETIZ. ....	VII
<i>Anexo VI</i> – Relatório Individual criança - participante PETIZ .....	IX
<i>Anexo VII</i> – Relatório individual Pai.....	X
<i>Anexo VIII</i> – Distribuição dos conteúdos abordados por sessão.....	XI
<i>Anexo IX</i> – Calendário Civil referente ao mês de Março, com destaque às festividades e fins de semana ativos e informativos.....	XII
<i>Anexo X</i> – Questionário de Alimentação Infantil, Educação parental e estilos educacionais.....	XIII
<i>Anexo XI</i> – Questionário sobre as <i>Affordances</i> no Ambiente Doméstico para o Desenvolvimento Motor Infantil (AHEMD-IS).....	XVII
<i>Anexo XII</i> – Plano de aula com divisão por grupos etários, com utilização da música e centrado na Consciência Espacial.....	XXVI
<i>Anexo XIII</i> – Plano de aula com recurso ao <i>Telling Story</i> e exercício com objetivo final .....	XXVIII
<i>Anexo XIV</i> – Estrutura do plano de aula invertido, a iniciar pela Descoberta Guiada com foco nas Perícias e Manipulações .....	XXX
<i>Anexo XV</i> – Tabela de Assiduidade.....	XXXII
<i>Anexo XVI</i> – Diário de Atividade Física .....	XXXIII
<i>Anexo XVII</i> – Recomendações Canadenses das 24 horas saudáveis na primeira infância .....	XXXV
<i>Anexo XVIII</i> – Plano de aula com foco na Consciência Corporal .....	XXXVI
<i>Anexo XIX</i> – Plano de aula com foco no Ritmo .....	XXXVIII
<i>Anexo XX</i> – Certificado de participação <i>Staff</i> do Congresso Internacional CIDESD 2019 .....	XL
<i>Anexo XXI</i> – <i>Poster</i> apresentado no Congresso Internacional do CISDESD 2019 ...	XLI

*Anexo XXII* – Plano de aula externa na Associação Social de Desenvolvimento de  
Guifões..... XLII

## Índice de Figuras

<i>Figura 1</i> - Estúdio de Ginástica .....	9
<i>Figura 2</i> - Estúdio de Ginástica .....	9
<i>Figura 3</i> - Estado civil, escolaridade e estatuto socioeconómico dos pais .....	16
<i>Figura 4</i> - Aula com recurso ao desenho .....	20
<i>Figura 5</i> - Aula com objetivo final .....	20
<i>Figura 6</i> - Notícia sobre o PETIZ publicada na página oficial do CIDESD .....	26
<i>Figura 7</i> - Distribuição dos conteúdos inseridos em cada aula .....	35
<i>Figura 8</i> - Participação do PETIZ no ISMAIGYM .....	37
<i>Figura 9</i> - Circuito apresentado no ISMAIGYM .....	37
<i>Figura 10</i> - Circuito de Descoberta Guiada .....	43
<i>Figura 11</i> - Circuito de Descoberta Guiada .....	43
<i>Figura 12</i> - Dia de PETIZ (criança) .....	43
<i>Figura 13</i> - Dia sem PETIZ (criança) .....	43
<i>Figura 14</i> - Dia de semana (pai) .....	44
<i>Figura 15</i> - Fim de semana (pai) .....	44
<i>Figura 16</i> -Poster apresentado no Congresso Internacional do CIDESD 2019 .....	48
<i>Figura 17</i> - Workshop James Rudd .....	48
<i>Figura 18</i> - Aula Externa na ASDG .....	49
<i>Figura 19</i> - Atividades realizadas na ASDG .....	49
<i>Figura 20</i> - Aula Externa na Escola Artística Soares dos Reis para crianças Surdas....	50
<i>Figura 21</i> - Circuito de Descoberta Guiada .....	50
<i>Figura 22</i> - Participantes do PETIZ .....	51
<i>Figura 23</i> - Equipa dinamizadora do PETIZ .....	51

## Índice de Tabelas

<i>Tabela 1</i> – Material disponibilizado pelo ISMAI .....	9
<i>Tabela 2</i> – Instrumentos e Medições.....	13
<i>Tabela 3</i> – Caracterização da Amostra (Crianças).....	14
<i>Tabela 4</i> – Caracterização da Amostra (Pais) .....	15
<i>Tabela 5</i> – Caracterização da Amostra (Mães) .....	15
<i>Tabela 6</i> – Quadro cronológica das tarefas desenvolvidas durante o estágio .....	17
<i>Tabela 7</i> – Conteúdo do programa de intervenção.....	30
<i>Tabela 8</i> – Recomendações Canadenses de AF das 24h saudáveis na primeira infância (0 - 4 anos) .....	38

## **Lista de Abreviaturas e Símbolos**

**AF** – Atividade Física

**AFMV** – Atividade Física moderada a vigorosa

**ASDG** – Associação Social e de Desenvolvimento de Guifões

**CIDESD** – Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

**CS** – Comportamento sedentário

**EF** – Exercício Físico

**HMF** – Habilidades de movimento fundamentais

**IF** – Inatividade Física

**IMC** – Índice de Massa Corporal

**ISMAI** – Instituto Universitário da Maia

**METs** – equivalentes metabólicos

**LF** – Literacia Física

**PDMS-2** – *Peabody Developmental Motor Scale-2*

**PETIZ** – *Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family*

**QAI** – Questionário de alimentação infantil

**TS** – Tempo Sedentário



## 1. Introdução

O presente relatório diz respeito ao estágio curricular efetuado no ano letivo de 2018/2019, inserido no Mestrado de Ciências da Educação Física e Desporto do ISMAI – com especialização em Exercício Físico e Saúde.

O estágio decorreu nas instalações desportivas do ISMAI, durante 9 meses, com início em Outubro de 2018 e término em Junho do presente ano. Ao longo deste percurso fui acompanhada pela minha colega, também monitora Estagiária, Ana Carvalho, por duas monitoras voluntárias do segundo ano da licenciatura Ana Nogueira e Ingrid Simão e todo o trabalho desenvolvido foi orientado pela Professora Doutora Maria João Lagoa, que nos guiou e supervisionou diariamente.

Em Maio de 2018, durante a unidade curricular de Seminários, foram apresentados diversos programas de intervenção, perante os quais tive de optar entre fazer estágio ou dissertação. Sempre tive a intenção de concluir o Mestrado em contexto de estágio, de forma a colocar em prática todas as competências adquiridas ao longo do curso. Após as apresentações, e apesar de também ter mostrado interesse noutras temáticas, o PETIZ foi o programa eleito.

O PETIZ baseia-se numa intervenção de exercício físico com forte interação com a Ginástica, que visa promover comportamentos saudáveis de bebés e crianças dos 9 meses aos 5 anos de idade, em família.

Em 2012, a inatividade física (IF) foi reconhecida como responsável por aproximadamente 5 milhões de mortes em todo o mundo a cada ano, sendo que 3 milhões foram consideradas evitáveis (Lee et al., 2012). Esta IF é derivada do incumprimento das *Guidelines* de AF durante o tempo livre e o aumento do comportamento sedentário (CS) durante as atividades laborais e domésticas (WHO, 2019). Esta condição foi considerada ainda em 2012 uma pandemia (Kohl et al., 2012) que está associada a uma série de doenças crónicas e morte precoce (Ding et al. 2016).

O CS é definido como qualquer comportamento de vigília com gasto energético de  $\leq 1,5$  equivalentes metabólicos (METs) em postura sentada ou declinada. É cada vez mais reconhecido que o excesso de CS pode ter efeitos negativos na saúde ao longo da vida (Poitras et al., 2017).

Já a atividade física (AF) define-se como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer um gasto de energia acima dos valores de

repouso, e traz diversas vantagens para o corpo humano (WHO, 2019), tais como a redução do risco cardiovascular (hipertensão, doença cardíaca coronária, acidente vascular cerebral e da diabetes), é vista como uma determinante chave do gasto de energia, e, portanto, atua no equilíbrio energético e controlo de peso, e de certas doenças do foro oncológico (WHO, 2019). Melhora também a força muscular, previne a osteoporose, está associada à redução do stress e ansiedade e melhora a função cognitiva (Teixeira et al., 2019), apresentando assim grandes benefícios para saúde e reduzindo a mortalidade prematura (Wen et al., 2011). Contudo, estudos anteriores mostraram que muitos portugueses não são ativos o suficiente para beneficiar a sua saúde (Teixeira et al., 2019).

À semelhança da população mundial, a população Portuguesa é também considerada inativa, inclusive a população pediátrica, pois não cumprem as recomendações de AF e despendem demasiado tempo em CS (European Union, 2018). Nas crianças, estes comportamentos traduzem-se num crescente aparecimento de atrasos de desenvolvimento motor e com prevalência de sobrepeso e obesidade, doença que é considerada uma das principais preocupações atuais de saúde pública (Herman et al., 2015; WHO, 2016). A prevalência global de sobrepeso e obesidade, em crianças menores de cinco anos, aumentou de 4,2% para 6,1% entre 1990 e 2010, e estima-se que deve atingir 9,1% até 2020 (Zhang et al., 2018). Surge, assim, o conceito de educação física (EF), que é considerado uma necessidade na vida, nomeadamente no desenvolvimento físico, motor e cognitivo das crianças (Landry & Driscoll, 2012). O EF é subjacente à AF e compreende toda a prática consciente de AF, realizada com um objetivo específico, planeada, estruturada e bem delineada no espaço temporal (DGS, 2019). Desafios globais de saúde têm ganho cada vez mais atenção nos últimos anos (Yang, Luo, & Chiang, 2017), de maneira a evitar o avanço deste preocupante cenário.

A primeira infância, definida como os primeiros seis anos de vida, é uma fase crítica da vida, caracterizada por um crescimento e desenvolvimento substancial em vários domínios, incluindo o físico, social, emocional e cognitivo. As crianças enquadradas nestas faixas etárias são, portanto, moldáveis e o seu crescimento e desenvolvimento podem ser melhorados ou prejudicados pelas primeiras experiências da vida (Carson et al, 2019). Recentemente, a literacia física (LF) ganhou força como um meio importante para promover estilos de vida saudáveis entre as crianças (Longmuir et al., 2015; Longmuir & Tremblay, 2016). Indivíduos literados têm a capacidade de ser mover com competência e confiança numa ampla variedade de AF numa série de

ambientes que beneficiam o seu desenvolvimento saudável (Mandigo, Francis, Lodewyk & Lopez, 2012). Quando falamos em LF, sabe-se que esta sustenta processos de desenvolvimento ao nível psicossocial/cognitivo, do comportamento motor, da aptidão física e da adoção estilos de vida saudáveis e, é intrínseca à participação de AF através das habilidades de movimento fundamentais (HMF) e habilidade de jogo (Lloyd, Colley & Tremblay, 2010; Tremblay & Lloyd, 2010). Neste sentido, aliado à LF, surge o comportamento criativo que é uma disposição extremamente valorizada na vida quotidiana (Runco, 2014), bem como no desempenho desportivo (Memmert, 2015). A atividade de movimento pode ser uma ferramenta poderosa para promover a criatividade das crianças (Cheung, 2010). Assim, uma literacia desenvolvida, possibilita que as crianças acumulem facilmente um histórico de habilidades sustentado permitindo-lhes ser mais criativas respondendo com maior facilidade aos desafios da sociedade (Santos, Memmert, Sampaio & Leite, 2016).

É de salientar que o papel parental tem vindo a ser evidenciado como um fator importante na prevenção da obesidade infantil e promoção de um estilo de vida ativo, pois são estes os principais responsáveis pela maioria das experiências vividas nestas idades (Ash et al., 2017). Assim, a criação de intervenções em contexto familiar, devem ser incentivadas e podem ser um meio eficaz para a promoção de um estilo de vida ativo e saudável nas crianças (Brown et al., 2016; WHO, 2016)

Segundo as Diretrizes Canadianas, as oportunidades de AF devem ser proporcionadas várias vezes ao dia desde tenra idade: para bebés (menos de 1 ano), inclui pelo menos trinta minutos de brincadeiras no chão e atividades que desenvolvam as HMF (Tremblay et al., 2017). As HMF são habilidades básicas para realizar uma série organizada de movimentos que envolvem várias partes do corpo e fornecem a base para alcançar um alto nível de competência motora. Neste sentido, devem ser promovidas atividades que permitem a flexão e extensão muscular, como por exemplo a pega, o controlo e o alcance de objetos (Wick et al., 2017).

Indivíduos dos 1 a 2 anos e pré-escolares (3-4 anos) devem envolver-se em atividades em diferentes ambientes com foco no desenvolvimento dos HMF, através de brincadeiras e atividades recreativas, por exemplo, atividades com música, manipulação de objetos, avançar obstáculos, entre outros. Todos os dias devem acumular pelo menos cento e oitenta minutos de AF em diferentes intensidades (Tremblay et al., 2017). Ainda segundo o mesmo autor, as crianças inseridas nas faixas etárias mencionadas devem alcançar o equilíbrio recomendado de AF, CS e sono suficiente.

Com base na inatividade pediátrica, Faigenbaum, Rebullido e MacDonald (2018) propõem uma condição envolvendo 3 componentes distintos, mas que se encontram interrelacionados: transtorno de déficit de exercício (não cumprimento das diretrizes de AF); diápnia pediátrica (perda de força e potência muscular) e falta de LF (confiança, competência motora e criatividade). Porém, ainda segundo estes, embora cada um deles seja sustentado de forma isolada e adquira uma importância substancial, devem de ser examinados em conjunto.

Programas baseados na LF apresentam uma pertinência importante para promover estilos de vida saudáveis entre as crianças. Assim, a Ginástica surge como resposta a estas necessidades. Estudos têm mostrado que esta prática desportiva é eficiente no desenvolvimento de HMF e controle e manipulação de objetos, sem influenciar as habilidades de locomoção ou coordenação motora geral. Adicionalmente, assume um efeito positivo na competência, desenvolvimento motor, e autoconceito físico das crianças (Rudd et al., 2017a; Rudd et al., 2017b), tendo sido associada a aumentos na AF e melhorias na saúde ao longo da vida (Van Hecke et al., 2016).

Dada a evidente carência de estudos portugueses neste âmbito, e os valores atuais de prevalência da IF que tendem a piorar, urge a necessidade de criar e aplicar programas de intervenção comunitários sustentados na LF familiar, com vista a prevenção primária.

O PETIZ é um programa de intervenção de EF multicomponente e comportamental pioneiro em Portugal, baseado na família, para a promoção de um estilo de vida saudável para bebés. Este programa envolve uma intervenção multidisciplinar composta por duas componentes: (i) sessões de EF para bebés acompanhadas por um dos progenitores e (ii) sessões de estratégia comportamental, que envolvem a participação dos pais. É um programa sustentado nos pressupostos da LF, intervindo na AF, CS, competência motora, criatividade e educação alimentar.

Este relatório encontra-se dividido em quatro grandes temas: (i) uma parte introdutória baseada num enquadramento pessoal, com os objetivos, motivações e expectativas iniciais idealizados aquando do início do programa e um enquadramento institucional, com uma breve caracterização do contexto, nomeadamente, da organização, das infraestruturas, dos recursos materiais e da amostra; (ii) Uma descrição pormenorizada da intervenção profissional e de todas as ações desenvolvidas durante os nove meses de estágio; (iii) Uma descrição do desenvolvimento pessoal, onde estarão discriminadas as dificuldades que foram surgindo, bem como as atividades e formações desenvolvidas externas ao estágio; e (iv) Uma reflexão crítica acerca do que foi feito

durantes estes meses, de forma a confrontar as expectativas iniciais e objetivos delineados com a realidade vivida, destacando também a importância e as competências que consegui adquirir com esta experiência do ponto de vista profissional e pessoal.

## **2. Expectativas iniciais**

Antes do momento da escolha do contexto do estágio, passei por um período de ponderação, analisando todos os prós e contras de cada temática e refletindo sobre as valências que cada um me poderia oferecer, tendo sempre em vista o gosto pessoal. Após esta análise, decidi optar por seguir as minhas motivações e escolher o PETIZ.

Desde muito nova que sonho ser ginasta profissional, contudo nunca tive a possibilidade de concretizá-lo por falta de tempo dos meus pais, devido à carga horária dos seus empregos, para me transportar até ao local onde decorriam os treinos. Hoje, com vinte e três anos, já deixei esse sonho de lado, mas vi no PETIZ uma oportunidade para me aproximar dessa realidade, uma vez que o programa contempla a vertente da Ginástica. Aliado a esta condição, o gosto de interagir com crianças e o interesse que me despertam também ajudou a que a decisão da eleição do contexto de estágio se tornasse fácil.

Apesar de gratificante, este estágio mostrou-se ser também bastante desafiante, uma vez que é um programa piloto, o que implicou que toda a sua criação e desenvolvimento tivesse de ser feito desde a raiz. O exercício com bebés associado à família é uma temática muito recente na literatura e ainda muito pouco explorado. Em Portugal, esta intervenção integrada no Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), foi a primeira a ser implementada, o que me motivou ainda mais a ingressar nesta equipa.

Perante este cenário, as minhas expectativas eram elevadas, essencialmente por juntar a minha paixão pela modalidade e o gosto pela população alvo mencionada, bem como o estado prematuro e pioneiro da intervenção.

### **2.1. Objetivos a alcançar durante o estágio**

Em conformidade com a apresentação da Professora orientadora à comunidade discente do Mestrado de EF e Saúde durante o primeiro ano, e de acordo com as informações obtidas na primeira reunião aquando da eleição do contexto, confinei alguns

objetivos que me comprometi a alcançar, face às expectativas e metas que tracei. Estes focam-se em: (i) colocar em prática e consolidar as aprendizagens adquiridas nos quatro anos académicos, articulando os conhecimentos ao contexto real de trabalho, (ii) aprofundar os conhecimentos práticos sobre a Ginástica para a faixa etária dos participantes e perceber qual a importância que esta apresenta no desenvolvimento motor das crianças a curto e longo prazo, (iii) planificar e estruturar planos de aula e saber adaptá-los às características da amostra, (iv) lecionar as aulas de acordo com os fundamentos essenciais a desenvolver nestas idades, tentando captar a atenção e interesse das crianças e simultaneamente proporcionando resultados positivos, (v) desenvolver relações interpessoais, (vi) delinear planos de ação e estratégias para responder de forma mais adequada às necessidades do programa, e (vii) adquirir competências de trabalho essenciais em contexto infantil e pré-escolar.

Após a conclusão do curso em Educação Física e Desporto, estive maioritariamente inserida no meio do *Fitness* e ligada à população adulta e sénior. Não obstante o meu sonho de ser ginasta, esta modalidade nunca fez parte das minhas experiências profissionais, apenas em contexto de aulas durante a Unidade Curricular de Ginástica. Apesar da população infantil não me é totalmente desconhecida devido ao trabalho que desempenhava como *Personal Trainer*, as faixas etárias das crianças com que trabalhei não correspondiam às do programa PETIZ. Estando estes dois contextos fora da minha zona de conforto e sendo estas temáticas motivo de interesse pessoal, considerei que este estágio seria a oportunidade perfeita para colocar em prática algumas das competências e aprendizagens adquiridas, mas não consolidadas, ao longo dos quatro anos de estudo. De maneira a ajudar na integração, seria necessário um enriquecimento no que toca ao conhecimento da modalidade, nomeadamente para o intervalo de idades da intervenção. Assim, decidi que iria recorrer à literatura científica e a profissionais qualificados para perceber a importância que esta desempenha para as crianças com estas idades.

Estando eu habituada a planear e estruturar aulas com regularidade, era de esperar que tivesse alguma segurança para o fazer também nestas circunstâncias. Porém, todas as aulas que tinha preparado até ao momento eram de carácter individual. Como este estágio ia ser lecionado em grupo e com uma interação familiar em simultâneo, conseguir desenvolver planos de aula adaptados a todos os inseridos tendo em consideração as suas limitações, características e vontades de cada um, era um grande desafio que pretendia ultrapassar.

Comparativamente à população adulta, os conteúdos e habilidades a serem desenvolvidos nos indivíduos infantis e pré-escolares são díspares e têm de estar obrigatoriamente inseridos no decorrer de cada sessão de forma discreta e criativa. Desta forma, ter a capacidade para introduzi-los sem ser demasiado cansativo e evidente, conseguindo ter a capacidade de captar o interesse e atenção, seria um fator chave a trabalhar para o sucesso e adesão do grupo. Através do desenvolvimento das relações interpessoais entre a equipa técnica e os intervenientes todo o processo sairia beneficiado e a predisposição para executar as atividades propostas seria maior, traduzindo-se em resultados positivos reais.

Ao longo de todo o estágio, reunimos regularmente com a equipa responsável pelo PETIZ e com a professora orientadora, com o propósito de partilhar experiências, esclarecer dúvidas e expor ideias. Utilizamos assim estes momentos para refletir e criar estratégias de ação para que conseguíssemos chegar às necessidades de cada um e levar o programa a bom porto. Era, também, através da ação prática e da pesquisa e análise de literatura científica que sustentam os pressupostos presentes neste programa de estudo, que esperava otimizar a carência de experiência profissional com a primeira infância.

Com vista num futuro próximo, assumi que seria um objetivo pessoal procurar absorver o máximo de conhecimentos e experiências possíveis, de modo a ser capaz de intervir e colocar em ação todas as valências que adquiri com este estágio e aplicar os métodos estudados e validados pelos investigadores, se possível, em contexto de infantário, onde a promoção da saúde se deveria tornar parte integrante de todos os jardins de infância (Kobel et al., 2019).

## **2.2 Caracterização do contexto**

Para o desenvolvimento de competências durante o estágio curricular de Mestrado de Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, integrei a equipa do PETIZ, alocado no Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD-ISMAI).

O programa decorreu nas instalações do ISMAI, fundado inicialmente em 1990, na Quinta da Gruta, situada no Castelo da Maia. Anos mais tarde, as instalações mudaram para a Avenida Carlos de Oliveira Campos.

Esta intervenção piloto de EF associada à família consistiu em duas sessões semanais, de 45 minutos, de ginástica para bebés durante 3 meses. O objetivo das sessões

era aumentar a LF global, abrangendo o EF, a competência motora, a criatividade, e o conhecimento para uma alimentação saudável. Neste contexto, como monitora estagiária, tive um papel ativo e dinamizador no que respeita a criação e desenvolvimento do programa.

### **2.2.1 Caracterização da organização**

O programa PETIZ integrado no CIDESD contou com uma vasta equipa de investigadores: o Professor Doutor João Viana (Diretor do Centro), Professora Doutora Sara Santos, Professora Doutora Carla Sá e Mestre Ana Silva, bem como investigadores colaboradores internacionais: *Michael Duncan* (PhD) UK, *James Rudd* (PhD) UK, *Nádia Valentini* (PhD) BR, com a coordenação da investigadora responsável, Professora Doutora Maria João Lagoa. Aliado a esta equipa, o PETIZ foi criado, desenvolvido e dinamizado à responsabilidade de duas alunas integradas no Mestrado de EF e Saúde no papel de monitoras Estagiárias, eu e a minha colega Ana Carvalho. E contou com o auxílio de duas monitoras voluntárias da Licenciatura em Educação Física e Desporto, Ana Nogueira e Ingrid Simão.

### **2.2.2 Caracterização das infraestruturas**

Ao longo dos anos esta instituição tem vindo crescer a olhos vistos, tanto a nível de oferta educativa, número de alunos e de infraestruturas. Recentemente foi construído um Campus Desportivo com dois Courts de Ténis cobertos, uma pista de Atletismo, um campo de Voleibol de praia, uma parede de Escalada, um estádio de Futebol, e um pavilhão Polidesportivo. No seu interior podemos encontrar um campo principal, um estúdio de aulas de grupo, um Ginásio com aparelhos de Musculação, balneários equipados e salas de aula teóricas. Existem também laboratórios de investigação equipados com material de avaliação desportiva, nomeadamente Acelerómetros, utilizados para a concretização das avaliações dos níveis de AF dos participantes e uma sala destinada apenas aos alunos de Mestrado e Doutoramento onde passei a maior parte do tempo a desenvolver as tarefas reservadas ao estágio.

Junto do campo principal podemos encontrar ainda um estúdio de Ginástica, onde decorreram as aulas do PETIZ. Esta sala contém aproximadamente 100m<sup>2</sup> com

capacidade para alocar um grande número de material, estando totalmente equipada para o desenvolvimento do programa (figuras 1 e 2).

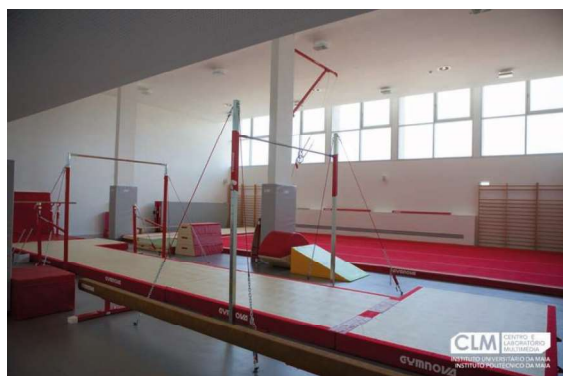


Figura 1 - Estúdio de Ginástica






Figura 2 - Estúdio de Ginástica


### 2.2.3 Caracterização dos materiais

Foi nesta sala (figuras 1 e 2) totalmente equipada que se realizaram as aulas do PETIZ. Tive à minha disposição todos os aparelhos de Ginástica Artística, Barra Fixa, Paralelas Simétricas e Assimétricas, Cavalos com Arções, Trave Olímpica, Mesa de Salto, bem como um praticável destinado à Ginástica Artística de Solo e material de Ginástica para crianças (*GymNova*). Para além deste material, tive a possibilidade de utilizar bolas, fitas, cordas, cones, arcos, barreiras e um sistema de som capaz de emitir música audível em toda a sala. Dado o ano de construção deste polidesportivo (2016), todo o material estava em excelentes condições de uso e de segurança, com a qualidade necessária para acolher as crianças inscritas no PETIZ (tabela 1).

Tabela 1 – Material disponibilizado pelo ISMAI

Material	Descrição	Quantidade
	Barra fixa	1
	Paralelas Assimétricas	1
	Paralelas Simétricas	1

	Cavalo com Arções	1
	Trave Olímpica Trave Olímpica baixa	2
	Router Mini Router	2
	Mesa de Saltos	1
	Minitrampolim Minitrampolim horizontal	2
	Plinto	1
	Ovo	1
	Cogumelo	1
	Colchão	2
	Colchão de queda	1
	Box	2
	Trave Iniciação	2

	Arco – íris	1
	Escada	1
	Rampa	1
	Hexágono	1
	Cilindro	1
	Bases de cilindro	2
	Cones	20
	Sinalizadores	40
	Cordas	30
	Bolas	25
	Arcos	20
	Barreiras	4
	Bolas de Ténis	40

	Espaldar	6
	Praticável	1
	Banco Sueco	3
	Quadro Branco	1
	Sistema de som	1

#### 2.2.4 Caracterização da população

Os participantes elegíveis a integrar o programa foram bebés, com idades compreendidas entre os 9 meses e os 2 anos de idade, e crianças em idade pré-escolar, entre os 3 e os 5 anos de idade. Pelo menos um responsável do bebé e da criança teve de aceitar participar ativamente no programa. Os critérios de exclusão considerados foram: co-morbidades médicas, hipotireoidismo, doenças cardiovasculares ou outras doenças crónicas graves, uso de medicamentos que pudessem afetar a perda de peso ou adaptações ao esforço, e participação regular em programas de EF nos últimos 6 meses.

No desenho do programa estava estipulado que as avaliações iriam ser realizadas em dois momentos, antes do início da intervenção e seis meses depois (na reta final); contudo, o mesmo não foi possível, devido ao início tardio do PETIZ e da sua condição pioneira em Portugal. Foi efetuada apenas uma avaliação, que decorreu no final da intervenção, para caracterizar a população alvo e validar alguns instrumentos. Foram avaliados os níveis de AF e o tempo sedentário (TS) através de Acelerómetros *ActiGraph GT3X*, e o tempo total de sono e comportamento de AF e CS através do preenchimento de um diário de AF. A bateria de testes *Peabody Developmental Motor Scale-2* (PDMS-2) era também para ser aplicada, porém, pelos motivos acima mencionados, e pela dificuldade em obter a autorização para a aplicação do mesmo, esta pretensão não foi exequível.

Como o PETIZ é principalmente focado num programa de intervenção multicomponente comportamental baseado na família para a promoção de um estilo de vida saudável, tanto os bebés como os seus acompanhantes foram avaliados e caracterizados. Os principais instrumentos de medida utilizados para cada grupo estão descritos na tabela 2.

Tabela 2 – Instrumentos e Medições

	<b>Bebés / crianças</b>	<b>Pais / cuidadores</b>
<b>Adiposidade</b>	Peso (boletim de Saúde Infantil e Juvenil) Altura (boletim de Saúde Infantil Juvenil)	Peso (Questionário) Altura (Questionário)
<b>Atividade física/tempo sedentário</b>	Acelerómetros ActiGraph GT3X*	Acelerómetros ActiGraph GT3X**
<b>Competência motora</b>	Bateria de teste Peabody (Chien & Bond, 2009) ***	
<b>Literacia Física</b>	Bateria de teste e questionário - Physical Literacy Assessment CAPL (Longmuir et al., 2015). Vai ser adaptado e validado	
<b>Nutrição e comportamentos alimentares</b>		Questionário de comportamento alimentar de crianças (CFQ - Birch et al., 2001) Diário alimentar
<b>Ambiente familiar</b>		Questionário (materiais para promoverem atividade física e materiais como TV e vídeo jogos) (AHEMD) (Caçola, Gabbard, Montebelo, & Santos, 2015)
<b>Apoio Familiar</b>		Questionário (Sallis et al., 2002; King et al. 2012)
<b>Estilos educacionais parentais</b>		Questionário (King et al., 2011).

\*Protocolo para bebés

\*\*Protocolo para adultos

\*\*\* Não foi implementado

O grupo de estudo foi constituído por nove crianças, duas do sexo feminino e sete do sexo masculino, entre os quais cinco bebés e quatro crianças pré-escolares (tabela 3).

*Tabela 3 – Caracterização da Amostra (Crianças)*

<b>Variáveis</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio-Padrão</b>
<b>Idade (em anos)</b>	1	4	2,67	1,118
<b>Idade (em meses)</b>	16	51	31,5556	12,41079
<b>Peso</b>	11,27	18,00	14,2243	2,37314
<b>Altura</b>	81,50	103,0	93,3571	8,13795
<b>IMC</b>	13,00	17,00	15,2857	1,25357

A média de idades rondou os  $2,67 \pm 1,12$  anos, sendo que o aluno mais novo tinha 16 meses e o mais velho 51 meses. As médias de peso e altura foram de  $14,22 \pm 2,37$  Kg e  $93,36 \pm 8,14$  cm, respectivamente, e o Índice de Massa Corporal (IMC) de  $15,29 \pm 1,25$  Kg/m<sup>2</sup>. No que concerne aos parâmetros de peso, altura e IMC, apenas obtivemos dados de sete crianças, uma vez que duas famílias não entregaram o boletim de Saúde Infantil e Juvenil. Assim, os valores apresentados são apenas referentes a sete indivíduos. Segundo dados da Direção Geral de Saúde (2006), os valores de peso, altura e IMC dos inseridos estão em concordância com os valores de referência. Sabemos ainda que 4 crianças nunca frequentaram o infantário, 4 já frequentavam há mais de doze meses e uma não respondeu a essa questão.

Como foi dito anteriormente, pelo menos um familiar de cada criança teve de aceitar participar de forma ativa na intervenção, uma vez que esta teve por base a conjectura familiar. Cada família decidiu sobre quem iria acompanhar a criança, mediante as suas disponibilidades, não havendo qualquer tipo de limitação quanto ao grau de parentesco. Tivemos a participação de 5 mães, 2 pais, 1 avó e 1 madrinha.

Para a realização das avaliações, tivemos o cuidado de incluir apenas os pais/cuidadores das crianças, visto que são as pessoas com quem passam mais tempo fora do âmbito escolar e com maior influência nos seus comportamentos e experiências. Foram entregues quatro questionários, onde foram retiradas informações relativas à idade, peso, altura e IMC dos pais e mães, como podemos ver nas tabelas 4 e 5, respectivamente.

Os questionários para a presente análise foram preenchidos pela mãe biológica da criança em 6 casos (de 9) e pelo pai biológico em 3.

*Tabela 4* – Caracterização da Amostra (Pais)

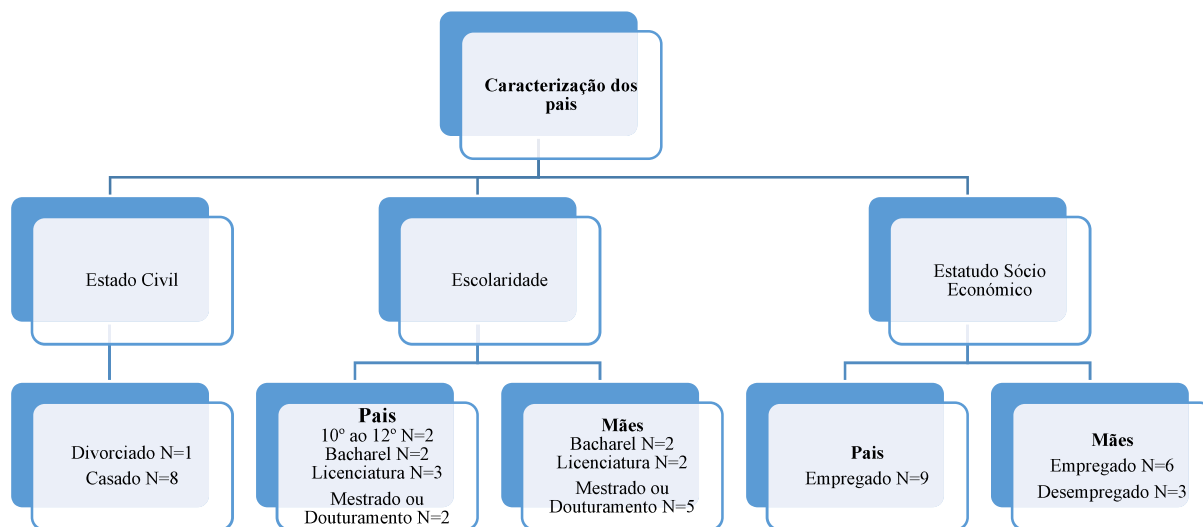
<b>Componente</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio-Padrão</b>
<b>Idade (em anos)</b>	9	22	46	35,11	8,207
<b>Peso</b>	9	62,00	104,00	78,7667	13,59835
<b>Altura</b>	9	1,71	1,83	1,7833	0,004873
<b>IMC</b>	9	19,62	31,05	24,7583	4,01181

*Tabela 5* – Caracterização da Amostra (Mães)

<b>Componente</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio-Padrão</b>
<b>Idade (em anos)</b>	9	23	47	34,89	7,944
<b>Peso</b>	9	48,00	85,00	64,9444	12,16667
<b>Altura</b>	9	1,55	1,73	1,6578	0,07546
<b>IMC</b>	9	19,47	28,40	23,4794	3,12566

O IMC dos pais e das mães rondaram os  $24,8 \pm 4,01$  e  $23,5 \pm 3,13$ , respetivamente. Face à sua categorização, dos 9 pais que responderam aos questionários, 4 tinham peso normal, 4 sobrepeso e apenas 1 era obeso. Relativamente às mães, 6 tinham peso normal e 3 apresentavam sobrepeso.

Adicionalmente, foram retiradas informações relativas ao estado civil, escolaridade e estatuto socioeconómico das famílias (figura 3).



**Figura 3** - Estado civil, escolaridade e estatuto socioeconómico dos pais

### 3. Intervenção profissional

#### 3.1. Funções e responsabilidades do estudante estagiário e descrição das principais tarefas

Iniciei esta aventura em Setembro de 2018, com uma reunião com a orientadora institucional. Sendo o PETIZ um programa de intervenção piloto no nosso país, a orientadora delegou, nesta reunião, a criação das bases do programa aos alunos que optaram por este estágio. Neste sentido, houve uma série de funções que desempenhei e responsabilidades que ficaram ao meu cuidado. A maior parte destas foram partilhadas com a minha colega, também estagiária, à exceção de alguns trabalhos que tinham um carácter individual. Todas as funções tiveram por base o desenvolvimento de algumas tarefas que foram ordenadas por ordem de urgência de conclusão e desenvolvidas dentro dos *timings* estipulados. Para uma melhor organização, estruturei um quadro cronológico, onde listei as tarefas propostas e introduzi o espaço temporal em que estas se iriam realizar (tabela 6).

Tabela 6 – Quadro cronológica das tarefas desenvolvidas durante o estágio

Mês/ Tarefa	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.
Realização do plano de formação individual*									
Transcrição de 4 Questionários**									
Elaboração de um Consentimento Informado**									
Portefólio digital - diário de bordo***									
Caracterização dos testes de avaliação da aptidão física*									
Planificação Geral das Sessões***									
Criação de Cartaz e flyers**									
Criação e atualização da página do Facebook**									
Criação das credenciais identificativas**									



Dentro do primeiro grupo estiveram inseridas as tarefas individuais que serviram de alavanca para a pesquisa, com o objetivo de adquirir conhecimento e ferramentas sobre as temáticas do estágio. Entre elas, a caracterização dos testes de avaliação da aptidão funcional inicial dos participantes e cinco revisões de literatura mensais com tema à escolha, relacionado com conteúdos que iriam ser abordados na intervenção. É importante referir que, para além de todos os documentos de pesquisa, foi também pedido pela orientadora a realização, a título individual, de um plano de formação que se baseou numa abordagem fundamentada nas expectativas e objetivos delineados aquando do início do estágio.

No âmbito das tarefas inseridas na criação e desenvolvimento do programa e, de acordo a sua condição pioneira, ficou à responsabilidade das monitoras estagiárias toda a sua concretização, com exceção do nome e do logótipo que já estavam previamente definidos. Neste sentido, ficamos responsáveis por toda a divulgação, através de um cartaz informativo (anexo I); criação de *flyers* (anexo II); e publicitação numa página de *Internet* na rede social *Facebook*, que foi gerida e atualizada semanalmente. Esta fase foi o ponto de partida para o início do programa, uma vez que a divulgação ao público possibilitou a abertura das inscrições. Posto isto, com base nas linhas orientadoras do programa tivemos a função de validar as respetivas inscrições que se efetuaram via móvel, aproveitando para colocar algumas questões que foram de encontro aos critérios de inclusão e exclusão da intervenção. A partir daí, houve um contacto contínuo com as famílias, o qual se prolongou até ao final do estágio. A par disso, fomos incitadas a criar as identificações de todos os participantes e da equipa técnica, de forma a serem sempre reconhecidos à entrada e saída do ISMAI, como membros ativos do PETIZ (anexo III). Ainda durante o período de inscrições, ficamos incumbidas de realizar alguns documentos formais necessários para o início das atividades, nomeadamente o consentimento informado realizado, segundo os procedimentos éticos e declaração de Helsínquia (anexo IV), bem como, a transcrição de quatro questionários, entregues na primeira aula prática aos responsáveis de cada criança e, utilizados para retirar algumas informações durante as avaliações.

Antecedente ao início das sessões, surgiu um convite para o PETIZ se deslocar até à Associação Social e de Desenvolvimento de Guifões (ASDG) para apresentar o programa à comunidade pré-escolar. O convite foi aceite e, realizamos uma pequena aula representativa, semelhante às que iríamos lecionar no ISMAI, para as crianças da turma dos 3 e 4 anos.

Como forma de apresentação e com o objetivo de dar a conhecer tudo aquilo que iríamos fazer ao longo da intervenção, elaboramos um *PowerPoint* sucinto com todas as informações, avaliações e atividades que iriam ser realizadas, para ser apresentado às famílias (anexo V).

As aulas práticas iniciaram-se no dia sete de Março, com uma turma de quatro crianças, e desde aí foi-nos dada a função de planificar e estruturar as aulas, prolongando-se até ao fim da intervenção. No total, foram planeadas e lecionadas 22 sessões, entre Fevereiro a Junho. Estes guiões foram realizados recorrendo sempre ao auxílio da literatura científica mais recente e entregues para correção, pelo menos, uma semana antes do dia de serem implementados. No momento de planeamento informático, distribuímos equitativamente as tarefas: eu fiquei responsável por toda a parte escrita e a minha colega com a legenda dos exercícios. De acordo com o desenho do programa, tivemos o cuidado de incluir na prática um conteúdo por sessão, onde as atividades se focaram no desenvolvimento dessa capacidade, entre os quais, a consciência espacial, a consciência corporal, as perícias e manipulações e o ritmo.

Em todas as aulas, procurei incluir uma temática diferente, dando a possibilidade às crianças de exteriorizarem toda a sua criatividade e captar o seu interesse. Recorri ao método *Telling Story* para definir o guião, à personificação de objetos e animais, à música, aos diferentes tipos de materiais (figura 4), ao desenho (figura 5), e aos pequenos desafios entre pais e filhos para desenvolver as capacidades motoras. Todas estas atividades foram pensadas de forma cuidada e propostas por iniciativa própria, com o objetivo de dinamizar, variar e criar novos estímulos capazes de desenvolver a literacia das crianças e dos pais. Procurei valorizar o desempenho das crianças oferecendo pequenas recompensas, nomeadamente autocolantes com o logótipo do PETIZ, criando nelas um sentimento de conquista e motivando à concretização de novos desafios.



Figura 4 - Aula com objetivo final



Figura 5 - Aula com recurso ao desenho

Uma hora antes da chegada das crianças, tínhamos a função de assegurar a montagem do material e a preparação da sala para o início das atividades. Assim, garantíamos que alguns ajustes eram feitos ao plano de treino e nada ficava esquecido. Já no decurso das aulas, todo o envolvimento foi narrado de forma estratégica. Toda a parte que requeria maior comunicação (por exemplo: a aplicação do método *Telling Story*) e controlo sobre a turma ficou mais ao meu cuidado, enquanto que a explicação e exemplificação prática das atividades ficaram à responsabilidade da Ana Catarina. Aparentemente, nesta fase da intervenção tive como principal função lecionar e dinamizar as atividades tentando sempre captar a atenção e interesse das crianças. Fui também submetida a um papel de observadora, com a função de fazer alterações ao rumo das sessões, e adaptar as atividades a cada criança e/ou grupo, sempre que necessário. A utilização do *feedback* foi um requisito a ter em conta para a constante evolução, confiança e motivação das mesmas.

No final de cada aula, houve a preocupação de promover um momento de reflexão com a orientadora, onde definíamos pontos fortes e eixos de progresso, acerca do que tinha acontecido na sessão. Para além disso, durante os nove meses, tive a preocupação de me reunir com a orientadora mensalmente e com a equipa do PETIZ semanalmente para delinear estratégias de ação e discutir problemáticas que iam surgindo, assim todas as dificuldades foram ultrapassadas e todos os sucessos partilhados, facilitando todo o processo.

Na reta final, ficamos responsáveis pela avaliação da amostra. Foram entregues os Acelerómetros *ActiGraph GT3X* e um diário de AF para ser preenchido em simultâneo pelos pais das crianças. Esta avaliação realizou-se durante sete dias consecutivos, ou seja, mesmo em dias em que não havia PETIZ, e contou com o compromisso das professoras estagiárias de enviar diariamente uma mensagem escrita, lembrando a introdução dos mesmos depois da hora de acordar dos participantes. Após uma semana, tivemos a função de recolher os acelerómetros e descarregamos os dados para o programa *ActiLife*. Posto isto, dei seguimento com a análise e interpretação dos dados obtidos que, posteriormente, se traduziram na realização de relatórios individuais dos participantes (anexo VI e VII) com resultados referentes aos níveis de AF e TS. Concluímos funções no PETIZ enviando os mesmo via *e-mail* para cada família.

Na reta final, surgiu a convite da orientadora, a oportunidade de o PETIZ participar no evento ISMAI GYM (sarau gímnico em contexto universitário) organizado pelos atuais alunos da Licenciatura em Exercício Físico e Saúde para divulgar à

comunidade todo o trabalho desenvolvido no programa. Neste sentido, ficamos encarregues de criar uma coreografia e um circuito de “Descoberta Guiada” curto, mas ilustrativo das habilidades trabalhadas no PETIZ.

As últimas tarefas referidas, incluídas no grupo do relatório de estágio foram desenvolvidas em paralelo com as restantes mencionadas anteriormente. Fiquei responsável pela concretização de documentos descritivos, nomeadamente a descrição do planeamento geral das sessões e das diferentes fases da intervenção (consciencialização e modelação), de acordo com os espaços temporais e etapas a ultrapassar; e um portefólio digital, semelhante a um “diário de bordo” que se baseou em relatos diários/semanais dos dias dedicados ao PETIZ, que tinham como principal finalidade colocar todos os membros da equipa a par do que se tinha passado naquele dia/semana e resumindo as abordagens implementadas.

### **3.1.1 Planeamento**

O PETIZ, tendo a característica de ser um programa piloto, passou pela fase de pré-evento que se baseou na conceção, planeamento e preparação que outros contextos de estágio não passaram. O pré evento, é uma fase essencial de qualquer organização a qual engloba a definição e objetivo do programa, devendo dar resposta às cinco questões: porquê?, quem?, quando?, onde? e o que?. Refere-se ainda ao planeamento de todas as atividades e às opções estratégicas delineadas (Martin, 2007). Deste modo, durante quatro meses (Outubro a Janeiro) todo o tempo foi dedicado a esta fase. Numa primeira estância, fiz uma análise dos recursos materiais disponíveis, de forma a perceber aquilo que poderia planear, defini a pertinência e objetivos do evento e investiguei sobre temáticas semelhantes já estudadas. Defini conceitos importantes, descrevi a programação base (dias, horas e locais previstos) e expus os fatores condicionantes que poderiam pôr em causa o desenvolvimento normal das atividades. Não foi necessário procurar espaço, nem fornecedores, uma vez que o CIDESD-ISMAI se prontificou a abraçar este programa. Elaborei um cronograma de atividades e, logo de seguida passei à fase de elaboração e envio de publicidade (cartazes, *flyers* e página nas redes sociais). Posteriormente, foram abertas as inscrições e todo o suporte digital e logístico (credenciais identificativas, documentos formais e questionários) foi previamente tratado antes do início das sessões.

Estava projetado que a intervenção prática passaria por três fases, a consciencialização, a modelação e a autonomia, porém este último não chegou a ser

abordado devido ao atraso do início do programa. Era expectável que a intervenção tivesse a duração de 6 meses, contudo apenas o aplicamos durante 3 meses.

A etapa do Evento, é onde se coloca em prática toda a preparação e se inicia o planeamento definido na fase anterior. Este é um dos momentos mais críticos, na medida em que podem surgir situações inesperadas, às quais a organização deve responder de forma rápida eficaz, ativando (se necessário), um plano de contingência igualmente definido anteriormente (Matias, 2001). As sessões arrancaram com a fase da consciencialização (tabela 7, na página 30), com recurso a um documento *PowerPoint* onde foi apresentado, aos cuidadores das crianças, o programa PETIZ, englobando assuntos como: as expectativas, os objetivos e os benefícios da Ginástica para bebés e crianças, a organização e intervenção do adulto nas atividades práticas, a problemática associada à necessidade de criação do programa e elucidamos sobre as recomendações internacionais de AF nas faixas etárias englobadas. Foram ainda definidos alguns conceitos importantes, como a LF e revelados os métodos de avaliação que iriam ser aplicados às crianças e aos familiares. Segundo a Associação Internacional de Literacia Física (2014), a LF é descrita como a motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão para valorizar e assumir a responsabilidade pelo envolvimento em AF na vida. E esta é dividida em quatro elementos: motivação e confiança, associada ao elemento afetivo – referem-se ao entusiasmo, e autoconfiança de um indivíduo quando tem a AF integrada na sua vida; competência física ligada ao elemento físico – traduz-se na capacidade que um indivíduo tem em desenvolver habilidades, padrões de desenvolvimento, e em experimentar diferentes intensidades e durações de movimento (esta competência aprimorada permite a participação da pessoa em variadas atividades e configurações físicas); conhecimento e compreensão, relacionados ao elemento cognitivo – capacidade de identificar e expressar as qualidades que influenciam o movimento, compreender os benefícios para a saúde de um estilo de vida ativo e apreciar os recursos de segurança apropriados associados à AF em diversos ambientes; e, por fim a participação em AF para a vida, que corresponde ao elemento comportamental – baseando-se na responsabilidade que um indivíduo assume pela LF, escolhendo livremente a atividade de forma regular. Isto envolve a participação numa série de atividades significativas e pessoalmente desafiadoras, como parte integrante na vida. Esta apresentação aos adultos responsáveis foi guiada pela orientadora, e durante a mesma eu e as restantes monitoras tivemos o cuidado de preparar um pequeno circuito

ilustrativo no praticável de forma a despertar a curiosidade das crianças, mantendo-as distraídas.

A fase da modelação, ainda incluída na etapa do evento, decorreu ao longo das 22 aulas práticas lecionadas (tabela 7, na página 30). No PETIZ, todas as sessões foram compostas por exercícios/atividades recreativas com intuito de estimular habilidades motoras, os padrões fundamentais de movimento, a coordenação, a criatividade, o ritmo, a consciência espacial e corporal e também as perícias e manipulações.

Começando por abordar os padrões fundamentais de movimento, posso referir que estes consistem numa série organizada de movimentos relacionados, ou seja, um padrão de movimento envolve a realização de um movimento isolado que, por si só, é muito restrito para ser classificado como uma HMF ou uma habilidade desportiva (Gallahue, 2008). Segundo o mesmo autor, a coordenação assume-se como a capacidade de integrar sistemas motores separados como modalidades sensoriais variadas dentro de um movimento eficiente, como ao chutar ou driblar uma bola. A criatividade envolve a produção de algo apropriado, novo ou raro, 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, 2017). O ritmo é definido como o fluxo regulado de energia organizado tanto na duração como na intensidade, que resulta em equilíbrio e harmonia e que possui repetições suficientes de grupos regulares de sons e/ou movimentos (Gallahue, 2008). Gallahue (2008) define ainda a consciência espacial dizendo que não deve ser confundida com consciência de espaço, é um processo de aprendizagem de dois componentes, baseado em fatores desenvolvimentistas, e que envolve o processo de localização subjetiva e localização objetiva, em termos de onde o corpo se pode mover, de quanto espaço ele ocupa e da capacidade de usar o corpo de maneira eficaz no espaço externo. O mesmo autor apresenta ainda a consciência corporal como um dos três componentes de aprendizagem que envolve conhecimento das partes do corpo, conhecimento do que as faz mover no processo de ganhar mais compreensão na natureza do corpo e seu movimento no espaço. Para Silva, Marques, Mata e Rosa (2016) as perícias e manipulações ocorrem quando a criança adapta progressivamente as suas ações a meios específicos e a objetos variados, aumentando o seu repertório de movimentos pensados, interiorizados e expressos como resposta aos desafios encontrados. A realização de ações motoras básicas de exploração e domínio de aparelhos móveis (bolas, cordas, arcos, balões, entre outros) permite à criança explorar a relação do corpo com os objetos em

movimento no espaço e o controle dos objetos, utilizando as mãos, os pés, ou outras partes do corpo. A criança deverá ter a oportunidade de aperfeiçoar estas habilidades, realizando diferentes combinações de elementos já conhecidos ou reinventando outras formas de utilizar os materiais.

De acordo com os sete conteúdos definidos anteriormente, os padrões fundamentais de movimento, a coordenação e a criatividade foram trabalhados em simultâneo em todas as sessões de treino, pois são essências ao desenvolvimento da criança (Kobel et al., 2019; Santos, Sampaio & Leite, 2017; Tremblay et al., 2017). Enquanto que o ritmo, a consciência espacial e corporal e as perícias e manipulações foram atribuídas uma por cada aula e todo o foco das sessões era direcionado para estes conteúdos. Para uma melhor organização, realizei um esquema representativo do planeamento geral das sessões, conseguindo assim levar avante aquilo que foi pensado inicialmente (anexo VIII).

Estas matérias foram colocadas em prática com a cooperação de algumas metodologias, o *Telling Story* que se considera ser um método mais envolvente e atraente para as crianças, exigindo um maior uso da imaginação, em comparação com intervenções de apenas movimento ou de intervenções apenas para contar histórias. Portanto, numa intervenção combinada, as crianças envolvem-se mais, resultando em benefícios físicos e de habilidades de comunicação aprimorados, que são críticos nestas faixas etárias (Duncan, Cunningham & Eyre, 2019).

Foi utilizado também um circuito de Descoberta Guiada, baseado no método de *Aucouturier*, que destaca a importância do movimento para proporcionar a consciência do corpo e construção de identidade. Neste modelo, o adulto possui o papel de oferecer atividades que levem a criança a perceber-se a si, ao outro e ao meio, permitindo que viva a sua expressividade motora num ambiente amplo, livre, seguro e onde veja o prazer de agir. Neste sentido, é possível a criança esgotar as suas habilidades motoras em saltar, agarrar, subir, descer, cair, construir, destruir... assim, esta pode reavivar ações experienciadas em algum momento anterior (Aucouturier, 2007).

Em concordância com a minha colega estagiária, decidimos por iniciativa própria e com o abalo positivo de toda a equipa, realizar um calendário mensal com base no calendário civil onde estavam ilustradas as festividades e/ou dias nacionais e internacionais importantes, que serviram de temática para algumas das aulas (anexo IX). Neste suporte, dei ênfase também aos fins de semana, com vista a incentivar as famílias a criar hábitos saudáveis, nomeadamente um estilo de vida ativo e alimentação saudável

mesmo fora do âmbito do programa. A ideia abrangia em intercalar um fim de semana ativo com um fim de semana informativo, para tal, realizaríamos folhetos desdobráveis ou cartões ilustrativos, onde constassem pequenas dicas de alimentação e/ou de alguns exercícios práticos passíveis de serem realizados em casa, bem como alguns desafios. Contudo, dada a condição pioneira do programa, esta ideia acabou por não se concretizar, face à quantidade de tarefas que havia para terminar relativas à criação do mesmo. No futuro, seria algo importante a ser implementado para incentivar e ajudar as famílias na adoção de comportamentos saudáveis, sendo perfeitamente executável uma vez que toda a parte burocrática e desenho do programa já se encontra feito.

Numa última estância, deu-se o pós evento. Esta fase tem um papel muito importante na organização, uma vez que permite determinar o sucesso ou o fracasso do evento, através da avaliação dos participantes. Esta fase possibilita assim a análise dos resultados obtidos colocando-os em confronto com os objetivos previamente definidos. Os resultados obtidos pela avaliação final irão permitir a recolha de elementos para possibilitar um melhor planeamento e estruturação de futuros eventos, assim como a correção de possíveis falhas e prevenção de possíveis contratemplos (Matias, 2001). Nesta fase foram realizadas as avaliações, procedemos à recolha dos dados e descarregamos toda a informação para o programa *ActiLife*. Após esta colheita, fiz um balanço introduzindo os dados mais importantes no programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS versão 25) e analisei os resultados obtidos. Para finalizar o trabalho desenvolvido e perceber qual o impacto que este teve para ser utilizado como ferramenta de intervenção em saúde nos contextos familiares, infantários, clubes e posteriormente em centros de saúde, foram produzidos relatórios individuais com os registos dos níveis de AF e TS, e mais tarde enviados aos participantes.

Com vista o fim do PETIZ, a equipa de comunicação do CIDESD foi assistir a uma das aulas, com o intuito de lançar uma reportagem onde divulgaria todo o trabalho desenvolvido até então. A notícia foi lançada e partilhada com a comunidade, e encontra-se disponível na página de internet oficial do CIDESD (figura 6).

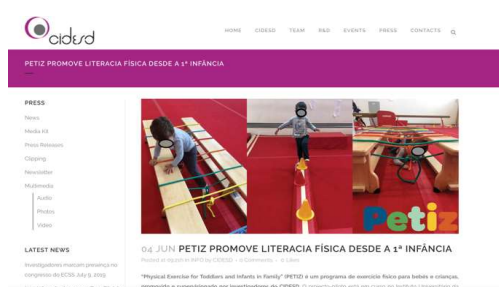


Figura 6 - Notícia sobre o PETIZ publicada na página oficial do CIDESD

### **3.1.2 Realização**

Aquando da primeira reunião com a Orientadora, dei início às minhas funções como monitora estagiária no PETIZ. Como foi referido anteriormente, recebi uma lista inicial de tarefas para serem concretizadas, com datas de conclusão definidas, e distribuídas em caráter individual e outras para ser realizadas em simultâneo com a minha colega estagiária.

#### ***3.1.2.1 Tarefas individuais***

Os trabalhos individuais basearam-se em revisões de literatura que consistiam essencialmente em documentos informáticos de pesquisa em formato *Word* relativos a temáticas relacionadas com o contexto da intervenção. Posto isto, a realização de todas estas tarefas levou a uma preparação prévia que posteriormente facilitou o planeamento das aulas práticas e do relatório de estágio, uma vez que parte do trabalho de pesquisa já tinha sido elaborado. Numa fase inicial, tive de fazer a caracterização de um e/ou dois testes de avaliação da aptidão funcional inicial dos participantes e dizer quais as razões que suportaram essa escolha, recorrendo a fundamentação científica. Optei por abordar apenas a bateria de testes *Peabody Developmental Motor Scales-2* (PDMS-2) (Folio & Fewell, 2000) por diversas razões: é uma ferramenta de avaliação motora infantil atual e pluridisciplinar utilizada em diversos contextos, entre eles, clínico, científico e educativo; engloba o intervalo de idades da amostra do PETIZ, uma vez que só está validada para avaliar crianças até aos setenta e um meses de idade; além disso, é abrangente a qualquer indivíduo, independentemente da sua raça, etnia ou género, tenha ou não algum tipo de problema, sendo fundamental em contexto clínico.

Segundo os autores do artigo de validação do *Peabody* para a população Portuguesa, nos anos 80, a primeira edição do PDMS tinha como única finalidade a descoberta de atrasos no desenvolvimento motor da criança (Saraiva, Rodrigues & Barreiros 2011). Atualmente, a nova versão de Folio e Fewell (2000) – PDMS-2 – para além de manter as mesmas linhas orientadoras da antiga edição, apresenta vantagens mais específicas e completas, tais como: avaliação das habilidades motoras, avaliação e identificação precoce de défices e desequilíbrios a nível das competências motoras finas e grossas, avaliação e acompanhamento da evolução do indivíduo, determinação da necessidade de intervir de forma rápida e eficaz em casos mais graves, criação de

programas educativos e clínicos, e instrumento de estudo utilizado para projetos de investigação. O *Peabody* possui também uma interpretação multidimensional, uma vez que é constituído por seis sub-testes, divididos por duas componentes, que envolvem habilidades motoras grossas e habilidade motoras finas, o que segundo Provost et al., (2004) se traduz num dos grandes benefícios da escolha do PDMS-2, esta divisão dos valores desempenhará um papel fundamental no nosso trabalho como profissionais do EF. Importa referir que cada sub-teste é distribuído por tarefas motoras ajustadas à faixa etária de cada criança e num grau crescente de dificuldade. É avaliado numa escala qualitativa de sete categorias que vai desde o “Muito bom” e o “Muito fraco”. Por outro lado, uma grande limitação desta bateria é sustentada na validação da adaptação transcultural das PDMS-2 para a população Portuguesa, pois a amostra utilizada para o estudo definiu como critérios de inclusão as crianças terem apenas entre os 36 e 71 meses de idade e serem de nacionalidade portuguesa, apesar da bateria original estar validade a partir de 1 mês de idade; e os critérios de exclusão foram todas as crianças que apresentassem qualquer tipo de diagnóstico de deficiência comprovadas pelas equipas de ensino especial (Fernandes, 2011). Dada esta condição, apenas quatro das crianças inseridas no PETIZ eram perecíveis de avaliação. No entanto, esta bateria de testes não foi aplicada, devido ao atraso no começo da intervenção e pelo facto de ser necessário um pedido de autorização da aplicação do teste à empresa que detém a sua patente.

Uma outra tarefa proposta, foram os trabalhos mensais, que tiveram início no mês de Novembro de 2018 e se prolongaram até Maio de 2019, contando com cinco revisões no final do estágio. Os temas ficaram ao nosso critério, mas com antecedente validação da Orientadora. Cada documento tinha de englobar artigos científicos cronologicamente recentes, com uma amostra inserida no intervalo de idades dos participantes e com os critérios de inclusão e exclusão mencionados no PETIZ. Os temas que abordei foram: o “*Telling Story*” e a “Gordura corporal, sobrepeso e obesidade em crianças pré-escolares”. Apenas consegui finalizar dois dos cinco trabalhos, dada a pouca disponibilidade horária que tinha para dedicar fora do âmbito presencial de estágio. Para a concretização de todo o enquadramento teórico presente nos trabalhos recorri aos motores de busca, *Pubmed*, *American College of Sports and Medicine (ACSM)*, *Google académico* e *EBSCO*. Para além dos ficheiros de pesquisa, foi ainda pedido pela Orientadora, que elaborasse um plano de formação individual, onde descrevi os objetivos que pretendia alcançar e listei as tarefas a realizar para cumprir esses mesmos objetivos durante o estágio; identifiquei potencialidades e dificuldades e resaltei estratégias que iria usar para superar essas

dificuldades; elaborei um cronograma representativo dos objetivos delineados e partilhei as expectativas que tinha relativamente ao orientador cooperante e institucional; e por fim, fiz um enquadramento da instituição onde o estágio se iria realizar.

### ***3.1.2.2 Tarefas de grupo***

Relativamente às tarefas de grupo, dividi-as em duas partes para que fosse mais fácil a sua descrição. Começarei por apresentar os que mais se direcionavam ao relatório de estágio e, posteriormente, aqueles que dizem respeito à criação e desenvolvimento do programa.

- **Relatório de Estágio**

No primeiro grupo inseri a planificação geral das sessões onde descrevi as duas fases da intervenção, a Consciencialização e a Modelação que se distribuem em duas grandes áreas (tabela 7), sendo estas as estratégias para alteração de comportamentos (pais) e, as sessões práticas para bebés/crianças e pais. Dentro da primeira fase, relativo às estratégias de alteração comportamentais, pretendia consciencializar os educadores a adotar estilos de vida mais saudáveis, partilhando estratégias e fornecendo algumas informações essenciais sobre esta temática. Na área das sessões para bebés/crianças e pais, quis consciencializar com uma abordagem mais prática, expondo alguns dos benefícios deste tipo de intervenção, enfatizando a importância da participação do adulto no sucesso das atividades e, elucidando sobre a gestão de riscos e regras de segurança durante a prática.

Na fase da Modelação, dentro da temática das estratégias estava preconizado ajudarmos os nossos participantes a identificar barreiras que levassem à isenção de AF e nomear formas de as conseguirem contornar, para além disso, incentivamos e definimos metas que tinham vista a adoção e manutenção de comportamentos saudáveis. Na segunda temática entra a parte prática do programa, onde realizamos atividades recreativas, individuais e em pares, para estimular as habilidades motoras e conteúdos que englobam os padrões fundamentais de movimento, a consciência espacial e corporal, o ritmo, a coordenação e as perícias e manipulações. Foram também propostos exercícios coletivos com objetivos finais e descobertas guiadas para estimular a criatividade e promover a

conclusão da tarefa. Ainda incentivamos os pais a oferecerem aos seus educandos um ambiente em casa para hábitos de lazer mais ativos.

Esta distribuição foi pensada de maneira a que a mensagem fosse passada de forma simples e gradual. Não tencionávamos impor como uma obrigação a adoção de estilos de vida saudáveis, mas sim proporcionar um momento de autorreflexão que levasse a uma vontade própria de alteração de comportamentos.

*Tabela 7 – Conteúdo do programa de intervenção*

<b>Fase de intervenção</b>	<b>Estratégias para alteração de comportamentos (Pais)</b>	<b>Sessões práticas para bebés e pais</b>
Conscencialização	Informação sobre as expectativas do programa	Objetivos do programa de intervenção
	Fornecer informações sobre alimentação saudável	Benefícios do programa de ginástica para bebés e crianças
	Fornecer informações sobre um estilo de vida ativo	Gestão de riscos e regras de segurança na prática dos exercícios
	Explicar como os objetivos do programa encoraja um estilo de vida saudável	Organização e intervenção do adulto nas atividades práticas
Modelação	Instruções sobre uma alimentação saudável	<b>Atividades recreativas realizadas individualmente ou em pares:</b> Para estimular as habilidades motoras, atividades aeróbicas e padrões de movimento fundamentais (locomotores; não locomotores; manipulativos; consciência espacial; ritmos e atividades musicais
	Formas de conseguir um estilo de vida mais ativo / Identificar barreiras à participação e Auto monitorização para a prática de AF	
	Encorajamento para um estilo de vida ativo	<b>Exercícios coletivos e descobertas guiadas:</b> Para estimular a criatividade e simultaneamente relembrar conteúdos alimentares, como exemplo frutas e legumes
	Apoio social e alterações	
Autonomia	Incentivo e definição de metas para um estilo de vida saudável e manutenção de estratégias de comportamentos	<b>Desafio para cumprir as Guidelines de AF e TS:</b> Incentivar os pais a proporcionar aos bebés um ambiente em casa para hábitos de lazer mais ativos
	Proporcionar conhecimento sobre alimentação saudável e um estilo de vida ativo	Aplicação autónoma de diários de comportamentos de AF e alimentares em casa
	Autoavaliação em relação à AF e alimentação	

Ao longo de todo o estágio fui escrevendo um portefólio digital como um “diário de bordo”, que consistia numa página partilhada com a orientadora e equipa técnica na aplicação *Microsoft Teams*, onde redigi as reflexões diárias/semanais de tudo aquilo que era feito ao longo dos dias. Estas reflexões eram descritas logo após o término de cada

atividade, assim assegurava que a restante equipa ficava a par do que tinha acontecido e evitando que os acontecimentos e etapas caíssem no esquecimento.

- **Criação e desenvolvimento do programa**

Paralelamente às atividades já mencionadas, relativamente à criação e desenvolvimento do programa, começamos com a sua divulgação. Nesse sentido, elaboramos um cartaz informativo que continha informações relativas ao objetivo do programa, ao horário e dias da semana que ia decorrer, à localização, e ainda com contactos telefónicos e *e-mail* para que os interessados se pudessem inscrever, que foi afixado nas paredes do ISMAI e publicado no site do mesmo. Posteriormente, realizamos *flyers* com informações sobre o PETIZ e fizemos referência às recomendações internacionais de AF. Com o objetivo de levar a divulgação mais longe criamos uma página numa rede social, o *Facebook*, onde disponibilizamos o cartaz e os contactos dos responsáveis do programa, de forma a que os interessados se pudessem inscrever. Durante estes meses, a página foi atualizada com publicações de relevância com os temas mais atuais e falados ao longo das aulas (LF, criatividade, *Guidelines* da AF), e com fotografias e vídeos de algumas atividades realizadas. A nitidez de todo o material multimédia publicado na *Internet* foi devidamente manipulada de modo a que as faces dos participantes não fossem perceptíveis e assim pudéssemos proteger sua identidade. Seguidamente, procedemos à criação das credenciais identificativas das crianças, dos seus familiares e de toda a equipa do programa. Desta forma, conseguimos assegurar o reconhecimento dos participantes à entrada e saída das instalações dos ISMAI. Tanto as credenciais, como os *flyers* e o cartaz foram elaborados no *site* de *design* gráfico, *Canva*.

Seguimos com a realização do Consentimento Informado com base em documentos semelhantes fornecidos pela orientadora e segundo os procedimentos éticos e declaração de Helsínquia. No mesmo informava e solicitava a autorização aos Encarregados de Educação para a recolha dos dados e avaliações incluídas no programa de investigação. Neste documento incluiu-se ainda um campo reservado para a lei geral de proteção de dados. Posto isto, procedemos à transcrição de quatro questionários de formato *PDF* para *Word*, visto que os ficheiros originais não eram percíveis de edição, entre eles o de nutrição e comportamentos alimentares (Birch et al., 2001), o do ambiente familiar que questiona sobre os materiais para promoverem a AF e materiais como TV e vídeo jogos (Caçola, Gabbard, Montebelo & Santos, 2015), o do apoio familiar (Barr-

Anderson et al., 2010) e, por último, o de estilos educacionais parentais (King et al., 2011).

O questionário de alimentação infantil (QAI) foi concebido para avaliar percepções e preocupações dos pais em relação à obesidade infantil, bem como atitudes e práticas que influenciam a alimentação dos mesmos. O QAI é projetado para uso de pais de crianças com idade entre os 2 e 11 anos e, contém 31 itens que medem sete dimensões diferentes. Quatro fatores referentes às percepções e preocupações dos pais em relação ao risco da criança ser vinculada à obesidade, que pode estimular o controle parental na alimentação: reconhecimento da responsabilidade (3 itens), avaliando as percepções dos pais sobre a sua responsabilidade pela alimentação dos filhos; Confronto com o peso dos pais (4 itens), avaliando a percepções sobre o histórico do seu próprio peso; Percepção do peso da criança (3 itens), avaliando a percepção dos pais sobre o histórico de peso do seu filho; e preocupações dos pais sobre o peso das crianças. E ainda três fatores hipotéticos adicionais que avaliam atitudes e práticas dos pais em relação ao uso de estratégias de controle da alimentação infantil: Supervisão (3 itens), avaliando até que ponto os pais supervisionam a alimentação dos seus filhos; Restrição (8 itens), avaliando até que ponto os pais restringem o acesso dos seus filhos aos alimentos; e pressão para comer (4 itens), avaliando a tendência dos pais de pressionar os seus filhos a ingerirem mais comida, tipicamente à refeições. Nesta ferramenta os itens são medidos usando uma escala do tipo *Linkert* de 5 pontos (Birch et al., 2001) (anexo X).

O questionário *Affordances* no Ambiente Doméstico para o Desenvolvimento Motor Infantil (AHEMD-IS) foi elaborado para avaliar a qualidade e a quantidade de acessibilidades (*Affordances*) no ambiente doméstico, uma vez que este tem sido estabelecido como um fator crucial para o desenvolvimento motor, especialmente em bebês (Caçola et al., 2015). De forma mais descritiva, este instrumento de avaliação composto por 35 itens, dividido por 4 dimensões, aborda o Espaço Físico (tipo de piso, espaços exteriores e interiores, existência de degraus ou locais com inclinação); Variedade de estímulos, faz referência a alguns tipos de brincadeiras (com outrem, sozinho, em posição ventral ou dorsal, com interação de objetos); diversidade de brinquedos de motricidade fina, como objetos que imitem sons, obras líricas, quebra cabeças e de materiais de construção; e, por último versatilidade de brinquedos de motricidade grossa que estimulem as habilidades como puxar, empurrar, levantar, baloiçar, saltar, entre outros. Sendo que este último não pode ser direcionado a crianças

com menos de 11 meses, uma vez que os brinquedos não são recomendados para essas faixas etárias.

No final da avaliação, a pontuação total é categorizada numa escala descritiva e vai desde menos que suficiente, moderadamente adequado, adequado até excelente (Caçola, Gabbard, Montebelo & Santos, 2015) (anexo XI).

O apoio parental para a AF avalia-se através de um conjunto de itens onde é questionado aos pais quantas vezes numa semana típica encorajam os seus filhos à prática de AF, através de uma escala do tipo *Linkert* de 5 pontos, que vai desde nunca a sempre (Barr-Anderson et al., 2011) (anexo X). Já os estilos educacionais parentais foram percecionados através de variáveis: demográficas e biológicas (género, peso da criança, estatuto socioeconómico, idade maternal, peso materno e se o encarregado de educação trabalha fora de casa); psicológico, cognitivo e emocional (interesse demonstrado pela criança em participar em brincadeiras fisicamente ativas); comportamento (deslocação ativa para a escola; atividades ao ar livre; inserção em clubes após o dia escolar); social e cultural (prática permissiva/autoritária dos pais em relação à AF e importância percecionada pelos pais das brincadeiras ativas, AF habitual dos progenitores, visualização habitual de televisão); uso regular de transportes ativos por parte dos mesmos; e, meio ambiente físico (perceção da disponibilidade de locais seguros para brincar; época). Esta ferramenta foi igualmente medida através de uma escala de *Linkert* 5 pontos, mensurada de discordo a concordo (King et al., 2011) (anexo X).

Na primeira aula e como forma de introdução do programa aos familiares das crianças inscritas, foi agenda para o dia 28 de Fevereiro uma reunião. Consequentemente, foi desenvolvida a última tarefa antes das sessões práticas avançarem. Recorri a uma apresentação *PowerPoint* para introduzir e descrever como iria decorrer o PETIZ, as avaliações e as atividades que iriam ser feitas, e abordei temas como a LF e a quantidade e qualidade de AF recomendada para estas faixas etárias. Aqui foi dada total liberdade a quem quisesse tirar dúvidas ou fazer questões. Enquanto os adultos usufruíam da sessão de consciencialização, aproveitei para montar um pequeno circuito no praticável para as crianças explorarem o espaço e aumentarem a sua curiosidade acerca do mesmo.

É de salientar, que toda a comunicação com os familiares fora do âmbito de aula era feita via mensagem através do telemóvel pessoal, para que a relação estabelecida fosse mais acessível e informal.

Praticamente todo o trabalho teórico prático inerente à criação do programa foi distribuído de igual modo entre mim e a minha colega e realizado em casa, contudo havia

sempre um dia na semana (quartas feiras) que nos reuníamos para trabalhar em conjunto. Com a chegada do início das aulas práticas houve a necessidade de nos juntarmos duas vezes na semana, para planejar as sessões, optando por ser nos dias em que o PETIZ decorria (terças e quintas feiras), de forma a agilizar o tempo e conseguirmos conciliar os nossos empregos, sem prejudicar nenhum. Após estas junções, uma hora antes das sessões práticas começarem, dirigíamo-nos para o estúdio de ginástica para a montagem do material, de maneira a que quando as crianças chegassem já estivesse tudo preparado. É de importante referir que, durante todo o processo de estágio tivemos a presença assídua de duas monitoras voluntárias que nos acompanharam, auxiliando a lecionar e preparar as aulas. E, também da professora orientadora que esteve presente em todas as sessões práticas, e reuniões mensais previamente agendadas pela mesma, as quais serviram essencialmente para organizar, rever e discutir o trabalho que já finalizado, para delinear estratégias, propor novas tarefas e esclarecer dúvidas.

O planeamento e a montagem das sessões foram as fases onde dediquei a maior parte do meu tempo e me confrontei com mais dificuldades. Durante a concretização dos planos tive em consideração uma série de componentes que foram fundamentais para o sucesso da intervenção, entre elas: o número de alunos, as faixas etárias, as características da amostra, conteúdos que iriam ser abordados, os recursos materiais e a inclusão da família. Inicialmente, lecionei as aulas para todos de igual forma independentemente da idade, contudo com o decorrer do tempo, houve um crescimento do número de inscritos e notei que algumas crianças apresentavam dificuldade em acompanhar os exercícios propostos. Como consequência, houve a necessidade de dividir a turma em dois grupos (dos 9 meses aos 2 anos e dos 3 aos 5 anos) assim, consegui proporcionar um acompanhamento mais personalizado e adaptado às necessidades de cada um, como pode ser observado no anexo XII. Em concordância estiveram as estratégias que foram utilizadas, como o *Telling Story*, o uso da música e do desenho, a personificação de objetos e animais, as descobertas guiadas, tudo em simultâneo com os conteúdos chave definidos para estas faixas etárias.

No total, foram lecionadas 22 duas práticas e uma sessão de apresentação do programa. Para além dessa primeira aula introdutória, em todas as outras, tentei que a consciencialização estivesse presente, como forma de feedback, conselho ou até mesmo através de pequenas intervenções a meio da sessão.

Através das atividades lúdicas e recreativas consegui introduzir os conteúdos fundamentais ao desenvolvimento da criança, entre eles: os padrões fundamentais de

movimento, a coordenação e a criatividade que foram igualmente inseridos em todas as aulas uma vez que se trata de conteúdos chave nestas idades. E, as perícias e manipulações, o ritmo, e a consciência espacial e corporal que foram encaixadas uma por cada sessão e assim repetindo-se sempre que voltava ao início (figura 7).



Figura 7 - Distribuição dos conteúdos inseridos em cada aula

Os planos de treino foram todos realizados em formato *Word* e seguiram uma estrutura que consistia num exercício inicial para ativação geral, onde recorri muitas vezes ao *Telling Story* de forma a cativar a atenção e criatividade das crianças (anexo XIII). Segui com atividades com um objetivo final, para enfatizar a concretização da tarefa e a autoeficácia (anexo XIII). E por último, a descoberta guiada, que consistia num grande circuito onde dava liberdade de colocarem em prática as competências adquiridas ao longo da aula. Neste último, os familiares acompanhavam as crianças em todo o percurso com maior interação. Desde logo esta estrutura necessitou de ser alterada, uma vez que algumas das crianças chegavam demasiado cedo. Como consequência, havia uma maior propensão para dispersar logo no início, sendo depois muito difícil captar a sua atenção novamente. Neste sentido, decidiu-se inverter a ordem dos planos e iniciar as sessões pelas descobertas guiadas, assim os alunos poderiam iniciar as atividades logo após a sua chegada (anexo XIV).

Para assegurar uma maior organização e veracidade no momento de interpretar os dados obtidos das avaliações realizou-se uma tabela de assiduidade (anexo XV). Com este método, conseguiu-se perceber se os resultados dos alunos mais faltosos ficaram comprometidos.

Durante todo o processo tive total liberdade para usufruir do material do estúdio de ginástica. Pude montar, desmontar, mudar de lugar e até mesmo requisitar outros materiais da arrecadação do Polidesportivo, conseguindo assim implementar um grande número de exercícios e diversificar as aulas.

No último mês procedeu-se à avaliação da amostra. Recolheu-se os dados das crianças relativos ao peso, altura e IMC, através dos Boletins de Saúde Infantil e Juvenil e dos pais através dos questionários. Todos os inseridos na intervenção utilizaram acelerómetros *ActiGraph GT3X* para recolher informações sobre: a intensidade de AF (leve, moderada e vigorosa) e TS. Estes foram presos a um cinto e colocados na cintura das crianças. Foi solicitado aos pais que introduzissem o cinto quando as crianças acordassem e o removessem antes de dormir, por um período de 7 dias consecutivos. Foi ainda entregue aos encarregados de educação um diário de AF (anexo XVI) para ser preenchido em simultâneo que servia para registar os momentos de principal destaque no dia (quando se deita, quando acorda, quando pratica EF, entre outros), desta forma o tempo total de sono foi também medido. Após a entrega dos mesmo procedi à descarga das informações recolhidas para o programa *ActiLife*. Posteriormente elaborei uma base de dados no *SPSS Statistics* com os dados recolhidos e fiz a análise e interpretação estatística dos mesmo, consequentemente levaram à realização de relatórios individuais das crianças e pai/mãe (anexo VI e VII), onde adicionei os resultados das avaliações efetuadas e adicionei uma pequena reflexão. Por último, enviei-os às respetivas famílias.

Terminadas as aulas práticas, surgiu a oportunidade de apresentar o programa à comunidade no evento organizado pelos professores de Ginástica e alunos da Licenciatura em Desporto, o ISMAI GYM. Sendo o PETIZ um programa baseado na Ginástica, fez todo o sentido a nossa participação neste momento. A coreografia e o circuito de descoberta guiada foram construídos em simultâneo com as alunas voluntárias, uma vez que ambas são treinadoras e antigas atletas, contendo mais experiência no que concerne a esta prática. Todo o esquema pensado zelou por ser simples e dinâmico, e de maneira a que todos, independentemente da idade conseguissem realizar as tarefas. Tivemos apenas três aulas para preparar as famílias, mas foi o suficiente para fazermos uma excelente apresentação (figuras 8 e 9).



*Figura 8 - Participação do PETIZ no ISMAIGYM*



*Figura 9 - Circuito apresentado no ISMAIGYM*

### 3.1.3 Reflexão

Após 4 meses de preparativos, iniciaram-se as aulas práticas, onde foi dedicado um maior número de horas de trabalho e implementadas estratégias para o sucesso da intervenção. Todas as atividades planejadas e introduzidas durante as sessões tiveram por base as Recomendações Internacionais Canadenses de AF para bebês e crianças pré-escolares, baseadas nas 24 horas do dia, uma vez que são as diretrizes mais recente e validadas para estas faixas etárias. Investigações no âmbito das 24 horas do dia na infância tem sido alvo de interesse científico, pois tem mostrado um impacto significativo no que diz respeito à AF, CS e sono, demonstrando ter benefícios associados à saúde (Tremblay et al., 2017).

O PETIZ decorreu durante 3 meses, duas vezes por semana, em sessões de 45 minutos cada. Segundo as recomendações, 90 minutos de AF na semana não são suficientes para cumprir as diretrizes. Assim, para reduzir a problemática associada à IF é necessário que as crianças se envolvam em outras atividades externas ao PETIZ. Neste sentido, a intervenção baseou-se em orientar aulas práticas, bem como em reeducar e consciencializar as famílias para a adoção de comportamentos saudáveis associados à AF e alimentação, com o intuito de incutir e motivar a prática regular de EF.

As recomendações Canadenses de AF para a faixa etária dos 0 aos 4 anos foram validadas tendo em consideração três componentes: o tempo em movimento, o tempo de sono, e o tempo em posição sentada. E estão divididas em três grupos etários: menos de 1 ano, dos 1 aos 2 anos, e dos 3 aos 4 anos (anexo XVII).

Crianças com menos de um ano devem ser fisicamente ativos através de jogos interativos baseados no chão: para bebês que ainda não se movimentam autonomamente, devem permanecer em posição ventral durante pelo menos 30 minutos, enquanto

acordados; devem evitar ficar sentados/deitados por períodos superiores a uma hora; e devem contabilizar entre 14 a 17 horas (dos 0 aos 3) e 12 a 16 horas (dos 4 aos 11 meses) de sono de qualidade. Para bebés dos 1 aos 2 anos, umas saudáveis 24 horas incluem: pelo menos 180 minutos de AF variada em qualquer intensidade, incluindo brincadeiras ativas; a interação familiar é recomendável; devem evitar ficar sentados/deitados por mais de uma hora contínua; 11 a 14 horas de sono de boa qualidade, com horários de dormir e acordar consistentes, incluindo sesta. Para menores de 2 anos, o tempo em frente ao ecrã não é recomendado; em contrapartida, para aqueles com 2 anos, esse tempo não deve ser superior a uma hora. É recomendado para indivíduos pré-escolares, dos 3 aos 4 anos de idade: pelo menos 180 minutos de AF gastos de variadas formas, sendo que 60 minutos devem ser dedicados a jogos ativos; evitar ficar sentado/deitado por longos períodos de tempo; dormir entre 10 a 13 horas de sono de boa qualidade, com horários de acordar e deitar consistentes, incluindo sesta; e o tempo em frente ao ecrã não deve ser superior a uma hora e a interação com a família é destacada. Não obstante, para todos deve-se motivar a troca do TS em frente ao ecrã por brincadeiras ativas, e trocar o espaço interior pelo espaço ao ar livre, preservando também o sono e proporcionando maiores benefícios de saúde (tabela 8).

*Tabela 8 – Recomendações Canadenses de AF das 24h saudáveis na primeira infância (0 - 4 anos)*

	<b>Tempo em Movimento</b>	<b>Tempo a Dormir</b>	<b>Tempo Sentado</b>
<b>Menos de 1 ano</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser fisicamente ativo várias vezes ao dia e de diversas formas, principalmente com jogos interativos no chão.</li> <li>- Para os bebés que ainda não se movem, estes devem passar pelo menos 30 minutos em posição dorsal (barriga para baixo) ao longo do dia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bebés dos 0 aos 3 meses devem dormir entre 14 a 17 horas, de sono de boa qualidade, incluindo pequenas sestas.</li> <li>- Bebés dos 4 aos 11 meses devem dormir entre 12 a 16 horas, de sono de boa qualidade, incluindo pequenas sestas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não devem ficar sentados por mais de uma hora contínua (exemplo: carrinho, cadeira alta).</li> <li>- O tempo passado em frente ao ecrã não é recomendado.</li> <li>- Quando sedentário deve participar em atividades como ouvir histórias com um familiar.</li> </ul>
<b>1 - 2 anos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelo menos 180 minutos diários de atividades físicas em qualquer intensidade, incluindo brincadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dormir entre 11 a 14 horas de sono de boa qualidade, incluindo pequenas sestas, e com horários de dormir e acordar consistentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não devem ficar sentados por mais de uma hora contínua (exemplo: carrinho, cadeira alta), nem sentados por longos períodos.</li> <li>- Para Bebés com menos de 2 anos o tempo sedentário</li> </ul>

			em frente ao ecrã não é recomendado.
			- Para bebés com 2 anos o tempo sedentário em frente ao ecrã não deve ser superior a 1 hora.
			- Quando sedentário deve participar em atividades como ouvir histórias com um familiar.
<b>3 - 4 anos</b>	- Pelo menos 180 minutos diários de atividades físicas diversas, dos quais pelo menos 60 minutos são passados em jogos ativos.	- Dormir entre 10 a 13 horas de sono de boa qualidade, incluindo uma pequena sesta, e com horários de dormir e acordar consistentes.	- Não devem ficar sentados por mais de uma hora continua (exemplo: carrinho, cadeira alta), nem sentados por longos períodos.
			- O tempo sedentário passado em frente ao ecrã não deve ser superior a 1 hora.
			- Quando sedentário deve participar em atividades como ouvir histórias com um familiar.

**Para todos os grupos etários deve se encorajar a trocar o tempo sedentário passado em frente ao ecrã por jogos ativos, e sempre que possível trocar também o espaço interno por espaço ao ar livre, preservando sempre o tempo de sono, com estas alterações criam mais benefícios para a saúde.**

Como foi dito anteriormente, a primeira aula do PETIZ focou-se na consciencialização e apresentação das famílias. Neste momento, houve uma breve introdução ao programa, onde expusemos os seus objetivos e enumeramos as atividades que iriam ser realizadas. Enquanto os responsáveis participavam na palestra, as crianças tiveram a oportunidade de explorar o espaço e os materiais num pequeno circuito demonstrativo. No planeamento das sessões, para além de ter tido em conta as recomendações da AF, introduzi também alguns conteúdos chave, como os padrões fundamentais de movimento, a coordenação e a criatividade, dado que estes anos são críticos para o crescimento e desenvolvimento infantil.

O desenvolvimento das HMF das crianças é um passo significativo para estabelecer um compromisso ao longo da vida com a saúde e a AF (New South Wales Department of Education and Training, 2000).

A capacidade de executar estas habilidades fundamentais é definida por competência motora, e que podem ser separadas em três tópicos: habilidades locomotoras básicas, que permitem às crianças movimentar o corpo no espaço (correr, saltar, deslizar), habilidades não locomotoras (estabilidade ou equilíbrio), que envolve o mínimo de movimento ou sem movimento da base de suporte (oscilação, flexão, torção) e habilidades de manipulação, que incluem movimentos finos e globais que lhes permitem manipular e controlar objetos (atirar, apanhar, driblar) (Gabbard, 2011; Gallahue et al, 2012). Juntas são chamadas de HMF, consideradas habilidades básicas de uma criança para realizar uma série organizada de movimentos que envolvem várias partes do corpo e fornecem a base para alcançar um alto nível de competência motora, tanto nas atividades diárias, como no desporto (Wick et al., 2017). Estas são vistas como os alicerces do movimento, o aprimoramento dessas habilidades motoras pode proporcionar maiores oportunidades para o desenvolvimento de uma variedade de habilidades perceptivas, sociais e cognitivas, e desenvolvem-se por meio do envolvimento na AF (Figueroa & An, 2016).

Neste sentido, surge a LF que vem ajudar as crianças a adquirirem habilidades para se moverem com confiança num amplo espectro de ambientes novos e desafiadores (Longmuir et al., 2015). No contexto desportivo, a LF é frequentemente associada às HMF. Contudo, é importante que as crianças adquiram primeiramente as HMF antes de aprenderem as habilidades específicas relacionadas com o jogo (Gallahue, Ozmun & Goodway, 2012). Por outro lado, a LF rege-se pelo conhecimento e compreensão dos pressupostos associados à adoção de comportamentos ativos e à predisposição, motivação e confiança para se moverem. Consequentemente, indivíduos com um largo espectro de habilidades desenvolvidas são mais criativos, desenvolvendo a exploração de todas as possibilidades de ação (melhorando o pensamento divergente) e impedindo a padronização nas suas ações (Santos et al., 2016). A literacia assume-se assim como um dos principais focos da AF (Edwards et al., 2016), que se desenvolve ao longo da vida (Active For Life, 2019). Neste sentido, o PETIZ procurou responder a estas necessidades associadas à primeira infância, procurando desenvolver as HMF através de atividades estruturadas e não estruturadas e com recurso a materiais que promovam essa evolução. Adicionalmente, a incorporação de objetos soltos no decorrer das atividades pode despertar a curiosidade, o pensamento criativo e a exploração do movimento. Oferece ainda a oportunidade de melhorarem a sua criatividade, comportamento colaborativo e funcionamento cognitivo (Houser et al., 2019).

Já a coordenação, é a capacidade de controlar o corpo no tempo e no espaço, os objetos e os eventos ambientais para alcançar movimentos orientados para os objetivos (Han, Fu & Cobley, 2018). Segundo a literatura científica, tanto a coordenação, quanto os níveis mais altos de HMF, são componentes significativos na infância, pois são preditores consistentes da participação da AF (Lopes et al., 2011; Iivonen, et al., 2013). Embora a coordenação e as habilidades motoras estejam juntas neste conceito, deve-se compreender que o primeiro fator poderá influenciar o segundo, o que não impede que os dois sejam vistos de forma separada.

No desenvolvimento dos movimentos fundamentais, as crianças vão melhorando o controle e a coordenação, aprimorando a sincronização dos elementos temporais e espaciais do movimento, passando de um padrão de movimentos mais globais para uns mais refinados.

Segundo Gallahue e Ozmun (1989), para as crianças desenvolverem estas habilidades, necessitam de oportunidades para a prática, de motivação e de instrução num meio ambiente, como o do PETIZ, que promova a aprendizagem. Estas oportunidades desempenham um papel importante para alcançar um grau máximo de desenvolvimento motor, para que estas crianças possam atingir padrões de movimento fundamentais (Logan, et al., 2012).

Simultaneamente a estas componentes supramencionadas, a consciência corporal (anexo XVIII) e espacial (anexo XII), o ritmo (anexo XIX) e as perícias e manipulação (anexo XIV) foram inseridas alternadamente em cada aula através de atividades recreativas e jogos.

A amostra da intervenção era constituída por cinco bebés (9 meses até 2 anos) e quatro crianças em idades pré-escolares (3 aos 4 anos), de acordo com este cenário e com as limitações observadas de alguns participantes em acompanhar as atividades que eram propostas, houve a necessidade em dividir a turma em dois grupos distintos. Assim, é necessário ter em conta que existe uma sequência lógica de modificações nos movimentos, diferindo de crianças para criança e entre faixas etárias. Uma criança com apenas 9 meses não apresenta a mesma competência motora e grau de HMF que um indivíduo de 4 anos. O professor ou, neste caso, eu como monitora estagiária, apresento um papel fundamental neste contexto, uma vez que é importante observar as crianças e compreendê-las, sendo essencial uma avaliação inicial, continua e final, assim como a adequação da planificação das atividades ao grupo, às suas potencialidades e

insuficiências, introduzindo variáveis de evolução e desafio (Gallahue & Donnelly, 2008).

Inicialmente, o planeamento das sessões seguiu uma estrutura constituída por um primeiro exercício de Ativação Geral, durante o qual as crianças realizavam movimentos de mobilização articular (como flexão e extensão de diferentes articulações) enquanto escutavam uma história. O *Telling Story* foi uma estratégia utilizada para captar a atenção e interesse das crianças, que consiste na narração de histórias que permite a personificação de objetos, animais ou personagens fictícias, e a exploração das habilidades motoras, do espaço e dos materiais. Um estudo recente de Duncan, Cunningham e Eyre (2017) analisou os efeitos de uma intervenção de seis semanas de AF combinada com o *Telling Story*, e avaliou o movimento combinado com narração de histórias: apenas movimento e uma intervenção apenas de narração. Estes investigadores verificaram que existe uma forte eficácia em incluir um movimento combinado e uma intervenção de *Telling Story* sobre a competência motora e habilidade de linguagem em pré-escolares. Estudos anteriores sugerem ainda que esta combinação resulta em efeitos positivos no desenvolvimento intelectual, social e emocional da criança (Hasni-Mokhtar et al., 2011), pois aprendem a ouvir, participar e interpretar narrativas. Além disso, desenvolve a memória e cria episódios de maior envolvência e potencialmente mais atrativos (Duncan, Cunningham & Eyre, 2017). Desta forma, incorporar uma narrativa ao movimento pode tornar a sessão mais agradável, exigindo maior uso da imaginação das crianças. Durante as aulas do PETIZ, aplicamos este método utilizando algumas temáticas, criando histórias em volta das mesmas, nomeadamente as estrelas, os coelhos, os meios de transporte, entre outros (anexo XIII). Neste ponto, a turma era maioritariamente dividida pelos grupos etários, de maneira a que as competências fossem desenvolvidas de acordo com o estágio de desenvolvimento que se encontram. Contudo, em algumas sessões, isso não aconteceu, com intuito de preservar a entreajuda e as relações interpessoais entre as crianças.

Posteriormente, os participantes desenvolviam atividades baseadas na criatividade e na Ginástica, através de um exercício secundário com recurso a um objetivo final, de forma a fomentar a concretização da tarefa. Estudos recentes fornecem evidências de que a ginástica é essencial num plano de EF, uma vez que desenvolve habilidades de controlo de objetos e estabilidade corporal, e está associada à AF e aptidão física mais tarde na vida (Rudd et al., 2017). Era, essencialmente neste momento, que focalizava a prática para o conteúdo da aula a ser abordado, aliado à criatividade.

Por último, seguia-se a Descoberta Guiada, que consistia num circuito baseado no método *Aucouturier*, onde é destacada a importância do movimento para proporcionar a consciência do corpo e construção de identidade (Aucouturier, 2007). Este circuito decorria sempre com os dois grupos em conjunto, havendo frequentemente adaptações para a realização dos exercícios, de acordo com a idade da criança. Durante toda a aula, trabalhava-se ainda a comunicação, a expressão e o pensamento criativo.

Esta estrutura foi seguida durante as primeiras quatro aulas. Porém, devido às chegadas antecipadas das famílias, de aproximadamente vinte minutos antes da hora marcada, tive de inverter a ordem do planeamento, uma vez que as crianças começavam desde logo a dispersar e a desarrumar o material já preparado. A partir desse momento, a estrutura das aulas iniciou-se sempre pelo circuito de Descoberta Guiada, para iniciarem as atividades após a sua chegada, sem necessitar da intervenção do professor ou da turma completa (figuras 10 e 11).



Figura 10 - Circuito de Descoberta Guiada



Figura 11 - Circuito de Descoberta Guiada

Após a intervenção, realizaram-se as avaliações. Através dos dados de acelerometria obtidos das crianças, consegui verificar que o PETIZ teve um impacto positivo, mas insuficiente para o cumprimento das recomendações de AF. Nas figuras 12 e 13 apresento um exemplo representativo de todos os participantes, demonstrando os resultados obtidos através desta intervenção.

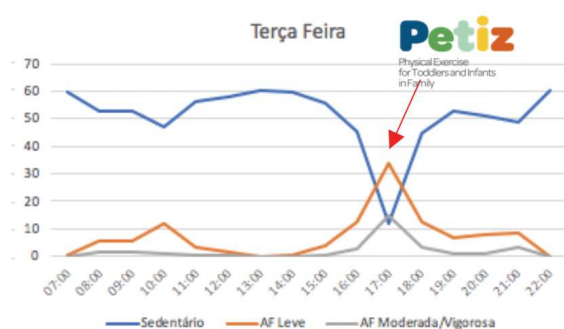


Figura 13 - Dia de PETIZ (crianças)

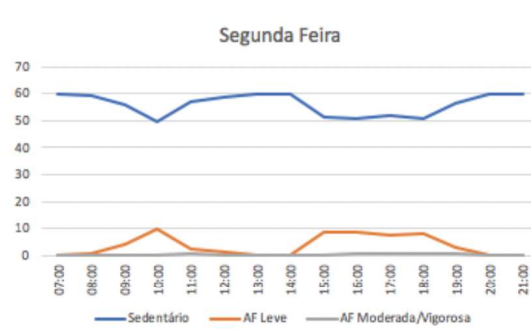


Figura 12 - Dia sem PETIZ (crianças)

Este exemplo de uma criança do sexo masculino que esteve inserido no grupo etário dos 3 aos 4 anos demonstra que em nenhum dos dias da semana atingiu os 180 minutos de AF recomendados para a sua faixa etária. Verificou-se ainda que, ao fim de semana, apresentou maior atividade do que durante a semana, o que poderá significar uma carência no que toca à prática AF no infantário que está inserido. Reparámos que às terças e quintas feiras, das 17 às 18 horas, nos dias e horas do PETIZ, reduziu significativamente o TS e aumentou AF moderada a vigorosa (AFMV). Contudo, esta participação não foi suficiente para que a média semanal de AF fosse mais favorável, apresentando uma média de 732,83 horas no TS, 115,90 horas de AF leve e 21,26 horas de AFMV (anexo VI).

Nas figuras 14 e 15 podemos verificar que os familiares seguem a mesma tendência, não cumprindo as recomendações de 150 minutos de AF moderada ao longo da semana, e evidenciando valores altíssimos de TS. Neste âmbito, através do relatório individual do pai da criança acima mencionada, verifiquei que estes valores de sedentarismo são ligeiramente mais reduzidos à semana do que aos fins de semana (anexo VII).

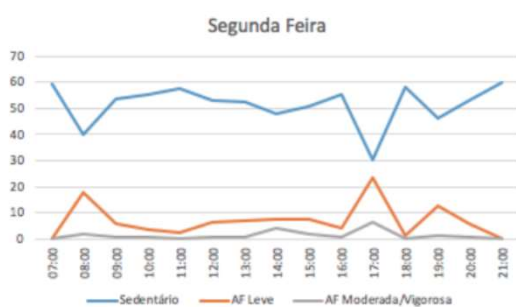


Figura 15 – Dia de semana (pai)

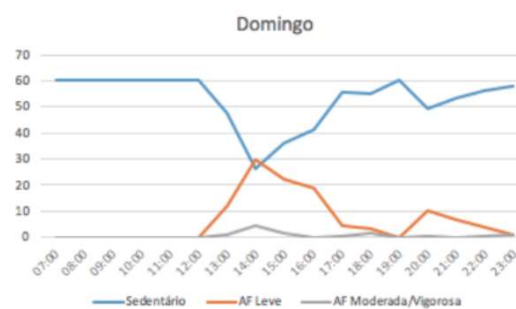


Figura 14 – Fim de semana (pai)

Há indícios suficientes, constatados pelos resultados de inúmeras investigações, de que a participação das crianças em programas regulares e estruturados de AF, em que sejam estimulados os seus potenciais motores e comportamentos de AF, tem efeitos bastante positivos sobre o seu desenvolvimento e saúde. Assim, AF regulares e sistematizadas, em que seja contemplado o amplo espectro de HMF, e que promovam uma melhoria substancial da LF, precisam fazer parte de um programa para a infância, para o desenvolvimento mais amplo das competências das crianças.

## 4. Desenvolvimento profissional

### 4.1. Principais dificuldades

Ao longo destes nove meses de estágio fui confrontada com uma série de dificuldades que foram ultrapassadas com o avanço do programa e experiência que fui adquirindo. Ao invés de me conformar com as adversidades, procurei em todos os momentos elucidar-me sobre os conceitos mais abordados nesta temática, esclarecer dúvidas e adaptar-me à realidade vivida. Desde o início, houve uma grande preocupação com o acompanhamento humano por parte da orientadora, como tal ficou estipulado que me iria reunir mensalmente com a mesma e semanalmente com a equipa técnica do PETIZ para debater e analisar problemáticas a nível organizacional individual (crianças) e/ou grupal, para discutir e delinear estratégias de intervenção, para partilhar ideias e experiências, bem como para clarificar dúvidas e suprimir receios. Assim, através deste compromisso consegui ter um acompanhamento direto e regular que me facilitou no decorrer do estágio.

Durante todo o processo estive envolvida profissionalmente em duas áreas em simultâneo com o estágio, num contexto de ginásio e vendedora numa loja de Desporto. O tempo foi distribuído por estas três ocupações, pelo que aquele que tinha destinado ao estágio era escasso. Sem dúvida que esta foi a maior dificuldade com a qual me debati, tendo optado por abdicar de um dos trabalhos para me conseguir dedicar mais horas ao estudo. No entanto, tive a sorte de ter flexibilidade para adaptar o calendário de trabalho em função dos dias e horários do PETIZ. Ainda assim, esta mudança não foi suficiente, pois deixei três das tarefas de pesquisa mensais por concluir.

No que diz respeito à concretização das tarefas escritas que continham enquadramento científico, houve uma necessidade frequente de recorrer ao *Google* tradutor. Ficou clara a deficiência no inglês, que esteve bem presente na interpretação dos documentos científicos e na realização das mesmas.

A divulgação e preparação do programa (*cartaz, flyers, credenciais e a página do Facebook*) levou a um grande desconforto, uma vez que nem eu nem a minha colega de estágio possuímos qualquer tipo de formação académica na área de Design, Multimédia e Comunicação. Num acaso, descobri um site de *design* gráfico, onde os *layouts* e estrutura dos documentos já estavam predefinidos, tornando o trabalho mais acessível. À medida que ia fazendo estas tarefas recebia *feedbacks* frequentes dos professores

responsáveis pelo curso, para editar os pontos que estavam menos positivos minimizando assim a falta de bases nestes conteúdos.

Todo o trabalho desenvolvido nesta intervenção baseou-se nos pressupostos da Ginástica. Tendo em vista a complexidade desta prática desportiva e a variedade de conteúdos que se associam a ela, senti a necessidade de realizar uma breve pesquisa para esclarecer a sua importância e entender a sua dinâmica para o grupo etário do PETIZ, visto que nunca tive qualquer contacto profissional ou lúdico com a modalidade.

Assim que se deu o início das aulas práticas fui presenteada com uma série de contratempos que me obrigaram a fazer adaptações ao que já estava planeado. Desde cedo reparei que os familiares não cooperavam da forma que esperava nas atividades, limitando-se a observar enquanto a aula decorria. Perante esta situação, decidi preparar exercícios onde a intervenção dos pais fosse necessária e durante a explicação dos mesmos tive o cuidado de reforçar a necessidade de acompanharem os seus educandos. Um mês após o início das aulas, senti a necessidade de inverter a estrutura dos planos que até ali tínhamos usado, e começar as sessões pela descoberta guiada. As crianças chegavam repetitivamente vinte minutos mais cedo acabando por dispersar e desarrumar todo o material já montado até chegar a hora agendada. Assim, ao trocar a ordem dos exercícios consegui que logo após a chegada, as crianças iniciassem as atividades, criando uma estratégia que se mostrou ser capaz de resolver este problema. Para além disso, o facto de assegurar o circuito montando desde o início, facilitou na preparação das atividades que se seguiam, uma vez que não tinha de mexer mais no material, tornando a sessão mais dinâmica e com menos paragens.

Depois de finalizadas as primeiras aulas, constatei que alguns dos participantes não conseguiam acompanhar as atividades, pois havia uma grande dispersão nas faixas etárias e no desenvolvimento motor da amostra. Posto isto, optei por dividir a turma em dois grupos, dos nove meses até aos dois anos e dos três até aos cinco anos, lecionando deste modo o resto das sessões. Verifiquei que após esta mudança, as crianças mostravam-se mais entrosadas e concentradas nos exercícios e conseguiam realizar e concluir todas as atividades até ao fim. Reparei ainda que poucos minutos após iniciar um exercício o grupo dispersava e recusava-se a continuar a prática durante o tempo estipulado. Foi consensual a aplicação de uma estratégia que se baseou em introduzir em todas as aulas pelo menos um exercício com um objetivo final definido ou então pequenas competições entre pais e filhos. Vi desde logo resultados nesta aplicação, principalmente na motivação e predisposição para a conclusão da tarefa.

No último mês de intervenção, senti muita dificuldade no planeamento das sessões, destacando os exercícios para o grupo dos bebés. Faltou a criatividade para desenhar exercícios, porém recorri aos livros da biblioteca do ISMAI e fiz uma abordagem aos gostos e interesses dos petizes e consegui resolver esse problema.

Por último, destaco a falta de confiança que demonstro em mim e no meu trabalho, limitando-me muitas vezes em momentos de tomada de decisão ou em algumas intervenções onde foi necessário recorrer à improvisação. Contudo, com a experiência que fui adquirindo e arriscando sempre que algo não se desenrolava como tinha sido planeado essa lacuna não se fez sentir com tanta força.

#### **4.2. Formação contínua**

Na continuidade do ponto anterior onde faço referência às principais dificuldades que foram surgindo durante o contexto de estágio e onde reflito sobre as soluções para a resolução desses pontos, considero que a formação contínua e as atividades externas à intervenção tiveram também uma influência muito significativa no que diz respeito às estratégias delineadas para superar as complicações percecionadas.

Antes de iniciar funções no PETIZ fui assistir a duas aulas práticas da Unidade Curricular de Desenvolvimento e Aprendizagem Motora do primeiro ano da Licenciatura em Educação Física e Desporto, lecionadas pela minha orientadora de Estágio. Esta disciplina aborda as principais temáticas que foram desenvolvidas no programa, ajudando-me a perceber a dinâmica deste contexto. Desta forma, este primeiro contacto deu-me algumas “luzes” sobre aquilo que iria ter de fazer e evitando o desconhecimento face ao tema aquando do início da intervenção.

A primeira participação externa foi no Congresso Internacional do CIDESD 2019, onde participei na organização do evento como *staff* (anexo XX). Com esta função consegui adquirir algumas competências, que me ajudaram no processo de criação do programa. Neste mesmo Congresso, apresentamos ainda um *Abstract* (figura 16) - “*Literate the first steps with a structured exercise intervention for infants and toddlers in Family: the PETIZ program*” – e o respetivo *Poster* (anexo XXI) onde estava descrito todo processo de intervenção e a problemática levantada que serviu de mote para a criação do programa. A par disso, tive a oportunidade de assistir à apresentação oral da oradora convidada, *Ann MacPhail* sobre *Legitimizing Physical Education as a Source of Joy*, bem como de participar no *workshop* do professor Doutor *James Rudd* sobre *Nonlinear*

*Pedagogy a Contemporary Approach to Teaching Physical Education: An illustration through Primary School Gymnastics* (figura 17). Da teoria à prática, a última atividade mencionada foi aquela que se mostrou ser mais útil e capaz de esclarecer algumas dúvidas sobre modo de lecionar uma sessão para crianças com idades compreendidas entre os 9 meses e os 5 anos e sobre o *Telling Story*. Este método nunca antes tinha sido posto em prática por nenhuma das dinamizadoras estagiárias do programa, mas posteriormente esteve presente na maioria das aulas.



**Figura 16** -Poster apresentado no Congresso Internacional do CIDESD 2019



**Figura 17** - Workshop James Rudd

A atividade que se seguiu foi na ASDG, esta foi a experiência primária antes da parte prática do programa começar. Toda a equipa envolvida no PETIZ foi convidada pela educadora de infância da turma dos 3 anos para proporcionarmos um dia de aniversário diferente e criativo a duas das crianças, aproveitando para apresentar e mostrar o trabalho que iríamos desenvolver. Contamos com a presença de vinte e quatro crianças e três auxiliares de educação que nos ajudaram no decorrer da aula, todo o material gímnico utilizado foi cedido pelo ISMAI e o espaço pela ASDG (figura 18). Esta sessão serviu como tentativa/erro, foi uma momento chave que nos permitiu experimentar, pôr em causa, questionar e refletir acerca de tudo aquilo que já teria sido pensado e planeado até então. Decidimos dividir a sala em quatro estações e atribuir um animal a cada uma delas. Os exercícios propostos foram pensados de acordo com o modo de locomoção desses respetivos animais. Assim, as crianças foram brindadas com diferentes habilidades de movimento, e ao mesmo tempo desenvolveram a criatividade. O intuito desta atividade foi introduzir pela primeira vez o *Telling Story* e realizar exercícios onde os padrões fundamentais de movimento, a coordenação, a criatividade, a consciência espacial e corporal, o ritmo e as perícias e manipulações estivessem presentes (figura 19). No final

realizamos um único circuito para que colocassem em prática aquilo que tinham conseguido absorver (anexo XXII). Nesta experiência fomos confrontados com a realidade, proporcionando-nos uma maior segurança e confiança no momento de iniciar o programa.



**Figura 18** - Aula Externa na ASDG



**Figura 19** - Atividades realizadas na ASDG

No dia 24 de Abril, a convite da Professora Doutora Fátima Sarmento, surgiu a oportunidade de realizarmos uma pequena aula semelhante às do PETIZ para crianças pré-escolares surdas na Escola Artística Soares dos Reis, evento que foi preparado para homenagear o dia Nacional da Educação de Surdos. Ficou a meu encargo toda a estruturação do plano e supervisão da sessão, uma vez que fui a única representante do PETIZ presente na atividade. Decidi proporcionar uma aula simples, mas ilustrativa de todos os conteúdos necessários a desenvolver nestas faixas etárias, optando por dividir o espaço em quatro estações com pequenos circuitos e dividir a turma, as professoras e as intérpretes pelas mesmas. Assim, dado o elevado número de crianças e a sua limitação auditiva, esta estratégia foi a que considerei ser mais funcional e que conseguia ir de encontro a um melhor acompanhamento (figuras 20 e 21). De acordo com a evidente barreira na comunicação verbal, e o desconhecimento total em Língua Gestual Portuguesa, recorri à exemplificação, ao gesto e às expressões faciais para comunicar com os participantes, habilidades que são igualmente importantes para indivíduos ouvintes. Posto isto, considero que a atividade foi bastante enriquecedora na vertente da comunicação, traduzindo-se numa maior disponibilidade para intervir e dar e *feedbacks* durante as aulas do PETIZ.



*Figura 20* - Aula Externa na Escola Artística Soares dos Reis para crianças Surdas



*Figura 21* - Circuito de Descoberta Guiada

Refletindo acerca de tudo aquilo que foi feito ao longo do ano, considero que a pesquisa, em livros, artigos científicos, vídeos e em conversas com docentes qualificados teve uma contribuição fundamental na minha formação. Sem informação e conhecimento teórico validado, a prática ficaria comprometida e os resultados não iriam de encontro às expectativas delineadas.

## 5. Reflexões finais

Fazendo um balanço sobre tudo aquilo que era expectável aquando do início do estágio, considero esta experiência me proporcionou uma abordagem teórico-prática bastante rica, obrigando-me a utilizar e pôr em prática os conceitos adquiridos ao longo do meu percurso académico. Pude trabalhar competências como a minha capacidade de comunicação, de relacionamento interpessoal, o trabalho em equipa, a criatividade, o improviso, a organização, e essencialmente a reflexão crítica.

Alguns aspetos menos positivos traduzem-se no pouco tempo que dispunha para dedicar ao PETIZ; no acumular de tarefas devido à condição pioneira do programa, que levou a um início tardio e a um conseqüente comprometimento no que toca à realização dos testes de avaliação. À falta de tempo para introduzir a última fase de intervenção, a autonomia, onde iríamos propor uma autoavaliação em relação à AF e alimentação e aplicar diários de comportamento em casa. À pouca cooperação que alguns dos familiares demonstravam, que se refletia depois num menor acompanhamento por parte das professoras aos restantes; e à pouca assiduidade de algumas famílias, que comprometiam o desenrolar das sessões.

Por outro lado, considero como pontos fortes a relação estabelecida com as crianças/bebés, equipa e com os familiares (figuras 22 e 23); o envolvimento na criação do programa desde o zero, que me possibilitou participar em mais uma experiência totalmente nova; a autonomia dada durante o planeamento das sessões, deixando ao nosso critério todo o guião; a supervisão constante do meu trabalho, que me transmitiu uma sensação de segurança e suporte, permitindo-me partilhar dúvidas, convicções, refletir e consolidar conhecimentos.

A partilha de experiências, momentos de reflexão e conversações, com todos os elementos da equipa contribuíram bastante no meu desenvolvimento enquanto pessoa e profissional e os seus ensinamentos serão algo que levarei comigo. Aprendi que devemos, em tudo aquilo que fazemos, ter um objetivo, que a nossa ação, por mais ténue que seja, poderá ter um impacto gigante nas crianças com quem estamos a lidar. Aprendi que a mudança é um processo gradual, deste modo, importa valorizar cada passo, por mais pequeno que seja. Aprendi que sem trabalho em equipa tudo aquilo que parecia fácil se torna difícil de alcançar. Aprendi que nada é impossível, que com pequenas ações e intervenções como esta podemos tornar o mundo um bocadinho melhor e consequentemente melhorar a saúde das futuras gerações.

Termino o meu percurso no PETIZ, com uma saudade imensa. A AF em bebés e crianças em idade pré-escolar é sem dúvida uma área muito cativante, muito importante e com ainda muito para ser explorado. As crianças são o futuro e não existe melhor sensação do que aquela que temos quando sabemos que estamos a trabalhar para desenvolver seres humanos melhores, mais literados, mais criativos, com comportamentos mais saudáveis e igualmente capazes de responderem aos desafios da sociedade.



*Figura 22 - Participantes do PETIZ*



*Figura 23 - Equipa dinamizadora do PETIZ*

## 6. Referências bibliográficas

- Active For Life. (2019). O que é a Literacia Física?. Consultado em Agosto 2019, em: <https://activeforlife.com/pt-pt/what-is-physical-literacy-2>.
- Ash, T., Agaronov, A., Young, T., Aftosmes-Tobio, A., & Davison, K. K. (2017). *Family-based childhood obesity prevention interventions: a systematic review and quantitative content analysis*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *14*(1). doi:10.1186/s12966-017-0571-2
- Aucouturier, B. (2007). *O método Aucouturier: fantasmas de ação e prática psicomotora*. Barcelona: Idéias e Letra.
- Barr-Anderson, Daheia J., Robinson-O'Brien, Ramona, Haines, Jess, Hannan, Peter, & Neumark-Sztainer, Dianne. (2010). Parental report versus child perception of familial support: Which is more associated with child physical activity and television use? *Journal of Physical Activity & Health*, *7*(3), 364-368.
- 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., & van Sluijs, E. M. (2016). Family-based interventions to increase physical activity in children: a systematic review, meta-analysis and realist synthesis. *Obes Rev*, *17*(4), 345-360.
- Caçola P. M., Gabbard C., Montebelo M. I. L., & Santos D. C. C. (2015) Further Development and Validation of the Affordances in the Home Environment for Motor Development-Infant Scale (AHEMD-IS). *Physical Therapy*. *95*(6), 901-23. <http://dx.doi.org/10.2522/ptj.20140011>. PMID:25524875.
- 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*, 1–19. <http://dx.doi.org/10.1590/bjpt-rbf.2014.0112>

- Carson, V., Lee, E-Y., Hesketh, K. D., Hunter, S., Kuzik, N., Predy, M., Rhodes, R. E., Rinaldi, C. M., Spence, J. C., & Hinkley, T. (2019). *Physical activity and sedentary behavior across three time-points and associations with social skills in early childhood*. *BMC Public Health*, *19*(1).doi:10.1186/s12889-018-6381-x
- 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.doi:10.1080/03004430801931196
- Cools, W., De Martelaer, K., Samaey, C., & Andries, C. (2009). Movement skill assessment of typically developing preschool children: A review of seven movement skill assessment tools. *Journal of sports Sciences & medicine*, *8*(2), 154–168.
- DGS. (2019). Programa nacional para a promoção da atividade física. Consultado em Agosto 2019, em: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/perguntas-e-respostas.aspx>.
- Ding, D., Lawson, K. D., Alexander, K. T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., van Mechelen, W., & Pratt, M. (2016). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *The Lancet*, *388*(10051), 1311-1324. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30383-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30383-X)
- 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. <http://dx.doi.org/10.1177/1356336X17715772>
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2016). *Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review*. *Sports Medicine*, *47*(1), 113–126. doi:10.1007/s40279-016-0560-7
- European Union. (2018). Special Eurobarometer 472 - Sport and physical activity. Retrieved accessed July 2019, from: <http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion>.
- Faigenbaum, A. D., Rebullido, T. R., & MacDonald, J. P. (2018). *Pediatric Inactivity Triad*. *Current Sports Medicine Reports*, *17*(2), 45–47.doi:10.1249/jsr.0000000000000450

- Fernandes, M. J. (2011). *Estudo Exploratório da Peabody Developmental Motor Scales-2 (PDMS-2), dos 36 aos 71 meses de idade* (Tese de Mestrado, Universidade Técnica de Lisboa da Faculdade de Motricidade Humana). Consultado em Outubro 2019, em: <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/3365/1/TESE%20MARILISA%20FERNANDES.pdf>
- Figuerola, R., & An, R. (2016). *Motor Skill Competence and Physical Activity in Preschoolers: A Review. Maternal and Child Health Journal, 21(1), 136–146.* doi:10.1007/s10995-016-2102-1
- Folio, M. R., & Fewell, R. R. (2000). *Peabody Developmental Motor Scales-2*. Austin: TX: Pro-Ed.
- Gabbard, C. (2011). *Lifelong Motor Development*. (6<sup>th</sup> Ed.). San Francisco: Pearson-Benjamin, Cummings.
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2008). *Educação física desenvolvimentista para todas as crianças*. São Paulo: Phorte.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (1989). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill, New York.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. (2012) *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill, New York.
- Han, A., Fu, A., Cogley, 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.* doi:10.1016/j.jsams.2017.07.001
- Hasni-Mokhtar, N., Halim, M. F., & Kamarulzaman, S. Z. S. (2011) The effectiveness of story-telling in enhancing communicative skills. *Procedia-Social and Behavioural Sciences, 18, 163–169.*
- Herman, K. M., Chaput, J. P., Sabiston, C. M., Mathieu, M. E., Tremblay, A., & Paradis, G. (2015). Combined Physical Activity/Sedentary Behavior Associations with Indices of

Adiposity in 8- to 10-Year-Old Children. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(1), 20–29. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0019>

- Houser, N. E., Cawley, J., Kolen, A., Rainham, D., Rehman, L., Turner, J., Kirk, S. F. F., & Stone, M. R. (2019). A Loose Parts Randomized Controlled Trial to Promote Active Outdoor Play in Preschool-aged Children: Physical Literacy in the Early Years (PLEY) Project. *Methods and Protocols*, 2(2), 27. doi:10.3390/mps2020027
- Iivonen, K. S., Sääkslahti, A. K., Mehtälä, A., Villberg, J. J., Tammelin, T. H., Kulmala, J. S., & Poskiparta, M. (2013). *Relationship between Fundamental Motor Skills and Physical Activity in 4-Year-Old Preschool Children. Perceptual and Motor Skills*, 117(2), 627–646. doi:10.2466/10.06.pms.117x22z7
- King, A. C., Parkinson, K. N., Adamson, A. J., Murray, L., Besson, H., Reilly, J. J., & Basterfield, L. (2011). Correlates of objectively measured physical activity and sedentary behaviour in English children. *European Journal of Public Health*, 21(4), 424-431. doi: 10.1093/eurpub/ckq104
- Kobel, S., Wartha, O., Lämmle, C., Dreyhaupt, J., & Steinacker, J. M. (2019). Intervention effects of a kindergarten-based health promotion programme on obesity related behavioural outcomes and BMI percentiles. *Preventive Medicine Reports*, 15, 100931. doi:10.1016/j.pmedr.2019.100931
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). *The pandemic of physical inactivity: global action for public health. The Lancet*, 380(9838), 294–305. doi:10.1016/s0140-6736(12)60898-8
- Landry, B. W., & Driscoll, S. W. (2012). Physical activity in children and adolescents. *PM&R*, 4(11), 826–832.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)

- Lloyd, M., Colley, R. C., & Tremblay, M. S. (2010). Advancing the debate on 'Fitness Testing' for Children: perhaps we're riding the wrong animal. *Pediatric Exercise Science*, 22(2), 176-182.
- Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., Lucas, W. A. (2012). Getting the fundamentals of movement: a meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child Care Health and Development*, 38(3), 305-15.
- Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research quarterly for exercise and sport*, 87(1), 28-35.
- Longmuir, P., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. (2015). The Canadian assessment of physical literacy: Methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12years). *BMC Public Health*, 15(1), 767.
- Lopes, V. P., Rodrigues, L. P., Maia, J. A. R., & Malina, R. M., (2011). Motor coordination as predictor of physical activity in childhood. *Scand J Med Sci Sports*, 21(5), 663-669.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2012). Physical literacy for educators. *Physical Education and Health Journal*, 75(3), 27–30.
- Martin, V. (2007). *Manual prático de eventos*. São Paulo: Atlas.
- Matias, M. (2001). *Organização de eventos - Procedimentos e técnicas*. São Paulo, Editora Manole.
- Memmert, D. (2015b). *Teaching Tactical Creativity in Sport: Research and Practice*. New York, NY: Routledge.
- New South Wales Department of Education and Training. (2000). *Get skilled: Get active*. NSW Department.
- Oliveira, A. F., Moreira, C., Abreu, S., Mota, J., & Santos, R. (2014). Environmental determinants of physical activity in children: A systematic review. *Archives of Exercise in Health and Disease*, 4(2), 254–261.

- Physical Literacy. (2018). *What is physical Literacy*. Retrieved accessed June 2019, from: <http://physicalliteracy.ca/physical-literacy/>.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Janssen, X., Aubert, S., Carson, V., Faulkner, G., Goldfield, G. S., Reilly, J. J., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2017). *Systematic review of the relationships between sedentary behaviour and health indicators in the early years (0–4 years)*. *BMC Public Health*, *17*(S5).doi:10.1186/s12889-017-4849-8
- Provost, B., Heimerl, S., McClain, C., Kim, N., Lopez, B. R., & Kodituwakku, P. (2004). Concurrent Validity of the Bayley Scales of Infant Development II Motor Scale and the Peabody Developmental Motor Scales-2 in Children with Developmental Delays. *Pediatric Physical Therapy*, *16*(3), 149–156. Doi:10.1097/01.PEP.0000136005.41585.FE
- Razumnikova, O. M. (2007). Creativity related cortex activity in the remote associates task. *Brain Research Bulletin*, *73*(1-3), 96-102.
- Rudd, J. R., Barnett, L. M., Farrow, D., Berry, J., Borkoles, E., & Polman, R. (2017a). Effectiveness of a 16 week gymnastics curriculum at developing movement competence in children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *20*(2), 164–169. doi:10.1016/j.jsams.2016.06.013
- Rudd, J. R., Barnett, L. M., Farrow, D., Berry, J., Borkoles, E., & Polman, R. (2017b). The Impact of Gymnastics on Children’s Physical Self-Concept and Movement Skill Development in Primary Schools. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, *21*(2), 92-100.
- Runco, M. (2014). *Creativity: Theories and themes: Research, Development, and Practice*. London: Elsevier Science.
- Sallis, J. F., Taylor, W. C., Dowda, M., Freedson, P. S., & Pate, R. R. (2002). Correlates of vigorous physical activity for children in grades 1 through 12: comparing parent-reported and objectively measured physical activity. *Pediatric Exercise Science*, *14*(1), 30-44. Doi: <https://doi.org/10.1123/pes.14.1.30>

- 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. doi:10.3389/fpsyg.2016.01282
- Santos, S., Sampaio, J., & Leite, N. (2017). The effects of an enrichment training program in thinking, motor, and game creative behaviour in team sports. *Motricidade*, 13(1), 184.
- Saraiva, L. B., Rodrigues, L. P., & Barreiros, J. (2011). Adaptação e validação da versão portuguesa Peabody Developmental Motor Scales-2: um estudo com crianças pré-escolares. *Journal of Physical Education*, 22(4), 511-521. Doi:10.4025/reveducfis.v22i4.12149
- Silva, I., Marques, L., Mata, L., & Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar [Curriculum Guidelines for Preschool Education]*. Portugal: Ministry of Education and General Direction of Education.
- Teixeira, P. J., Marques, A., Lopes, C., Sardinha, L. B., & Mota, J. A. (2019). *Prevalence and Preferences of Self-Reported Physical Activity and Nonsedentary Behaviors in Portuguese Adults*. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(4), 251-258. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0340>
- Tremblay, M. S., Chaput, J.P., Adamo, K. B., Aubert, S., Barnes, J. D., Choquette, L., Duggan, M., Faulkner, G., Goldfield G. S., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Janssen, X., Garcia, A. J., Kuzik, N., LeBlanc, C., MacLean, J., Okely, A. D., Poitras, V. J., Rayner, M. E., Reilly, J. J., Sampson, M., Spence, J. C., Timmons, B. W., and 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(5), 874. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4859-6>
- Tremblay, M., & Lloyd, M. (2010). Physical literacy measurement-the missing piece. *Physical and health education journal*, 76(1), 26-30.
- Van Hecke, L., Loyen, A., Verloigne, M., Van Der Ploeg, H. P., Lakerveld, J., Brug, J., Bourdaudhuij, I., Ekelund, U., Donnelly, A., Hendriksen, I. & Deforche, B. (2016). Variation in population levels of physical activity in European children and adolescents

according to cross-European studies: A systematic literature review within DEDIPAC. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 1–22.

- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M. C., Chan, H. T., Tsao, C. K., Tsai, S. P. & Wu, X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The lancet*, 378(9798), 1244-1253. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60749-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60749-6)
- WHO. (2016). *Report of the Commission on Ending Childhood Obesity*. Retrieved accessed January 2019, from: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066\\_eng.pdf?ua=1&ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066_eng.pdf?ua=1&ua=1)
- WHO. (2019). *Global strategy on diet, physical activity and health. Physical Activity*. Retrieved accessed July 2019, from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
- WHO. (2019). *Global strategy on diet, physical activity and health. Physical Inactivity: A Global Public Health Problem*. Retrieved accessed July 2019, from: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/)
- Wick, K., Leeger-Aschmann, C. S., Monn, N. D., Radtke, T., Ott, L. V., Rebholz, C. E., Cruz, S., Gerber, N., Schmutz, E. A., Puder, C. E., Munsch, S., Kakebeeke, T. H., Jenni, O. G., Granacher, U., Kriemler, S. (2017). *Interventions to Promote Fundamental Movement Skills in Childcare and Kindergarten: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Sports Medicine*, 47(10), 2045–2068. doi:10.1007/s40279-017-0723-1
- Yang, S. C., Luo, Y. F. & Chiang, C. H. (2017) The Associations Among Individual Factors, eHealth Literacy, and Health-Promoting Lifestyles Among College Students. *J Med Internet Res*, 19(1):e15 <https://www.jmir.org/2017/1/e15>
- Zhang, Z., Pereira, J. R., Sá, S. E., Okely, A. D., Feng, X., & Santos, R. (2018). Environmental characteristics of early childhood education and care, daily movement behaviours and adiposity in toddlers: A multilevel mediation analysis from the GET UP! Study. *Health & Place*, 54, 236–243. doi:10.1016/j.healthplace.2018.10.008

# **Anexos**

# Petiz

Aulas de atividade física para o desenvolvimento motor de bebés e crianças dos 9 meses aos 5 anos de idade.

Sessões orientadas por profissionais do exercício físico e saúde.

**Aulas  
Gratuitas**

Horário: Terças-feiras 17:15 às 18 horas  
Quintas-feiras 17:15 às 18 horas

**Para informações e Inscrições: 934 996 255 / 916 537 653  
ou [mjlagoa@ismai.pt](mailto:mjlagoa@ismai.pt)**

Complexo Desportivo do ISMAI - Avenida Carlos de Oliveira Campos -  
Castêlo da Maia / 4475-690 Maia



### 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.



### O que é o Petiz?

Aulas de atividade física para o desenvolvimento motor de bebés e crianças dos 9 meses aos 5 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.

**Responsáveis:**  
Maria João Lagoa  
Ana Silva

**Equipa:**  
Ana Carvalho  
Ana Nogueira  
Ingrid Maior  
João Jesus  
Mariana Silva



**CONTACTOS:**  
Avenida Carlos de Oliveira Campos -  
Castelo da Maia / 4475 - 690 Maia  
  
+351 934 996 255 / +351 916 537 653  
mjlagoa@ismai.pt  
  
@programapetiz



**Petiz**  
Physical Exercise  
for Toddlers and Infants  
in Family

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

### 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;

Dos 3 aos 4 anos:

- Pelos menos 180 minutos de AF sendo que 60 minutos são de intensidade moderada;
- 10 a 13 horas de sono de boa qualidade;
- Evitar ficar sentado por longos períodos de tempo.

Geral: Encorajar a trocar o tempo sedentário por jogos ativos e ao ar livre.

**Petiz**  
Physical Exercise  
for Toddlers and Infants  
in Family



INSTITUTO  
UNIVERSITÁRIO  
DA MAIA **ISMAI**

PROFESSORA  
MARIANA SILVA



**Petiz**  
Physical Exercise  
for Toddlers and Infants  
in Family



INSTITUTO  
UNIVERSITÁRIO  
DA MAIA **ISMAI**

NOME: -----

RESPONSÁVEL  
PELO(A): -----

ID: -----

IDADE: -----





NOME: -----

ID: -----

IDADE: -----

RESPONSÁVEL: -----

PATOLOGIAS/ALERGIAS: -----



NOME: -----

ID: -----

IDADE: -----

RESPONSÁVEL: -----

PATOLOGIAS/ALERGIAS: -----



### 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 projeto 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.

Estimamos que, na sua totalidade, os questionários demorem 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 é voluntária e não causa qualquer desconforto para o participante.

.....  
.....

Eu, abaixo-assinado, \_\_\_\_\_, na qualidade de representante legal do aluno \_\_\_\_\_ do ano/turma\_\_\_\_, fui informado de que para a presente investigação, serão recolhidos dados antropométricos, composição corporal e literacia física 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 minhas e do meu educando durante as sessões de treino.

Sim Não

Assinatura \_\_\_\_\_ Data [dia/mês/ano] \_\_\_/\_\_\_/2018.

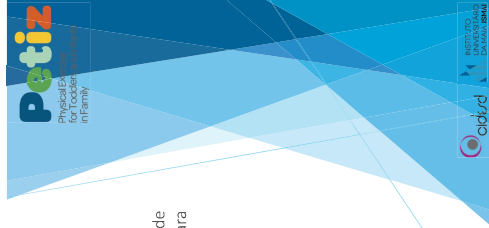


## Intervenção

O objetivo das sessões é aumentar a literacia física global, abrangendo a atividade física, a competência motora, a criatividade, o conhecimento e a promoção para uma alimentação saudável.

### Local da realização:

- Complexo de Ginástica do Instituto Universitário da Maia



Fase de Intervenção	Estratégias para alteração de comportamentos (Pais)	Sessões práticas para bebés e pais
Conscientização	<p>Informação sobre as expectativas do programa saudável</p> <p>Fornecer informações sobre alimentação saudável</p> <p>Fornecer informações sobre um estilo de vida ativo</p> <p>Explicar como os objetivos do programa encoraja um estilo de vida saudável</p> <p>Instruções sobre uma alimentação saudável</p> <p>Formas de conseguir um estilo de vida mais ativo / Identificar barreiras à participação e auto-monitorização para a prática de AF</p>	<p>Objetivos do programa de intervenção crianças</p> <p>Benefícios do programa de ginástica para bebés e crianças</p> <p>Gestão de riscos e regras de segurança na prática dos exercícios</p> <p>Organização e intervenção do adulto nas atividades práticas</p> <p><b>Atividades recreativas realizadas individualmente ou em pares:</b> Para estimular as habilidades motoras, atividades aeróbicas e padrões de movimento fundamentais (locomotores; não locomotores; manipulativos; consciência espacial; ritmos e atividades musicais)</p> <p><b>Exercícios coletivos e descobertas guiadas:</b> Para estimular a criatividade e simultaneamente relembra conteúdos alimentares, como exemplo frutas e legumes.</p> <p><b>Desafio para cumprir as guidelines de AF e tempo sedentário:</b> Incentivar os pais a proporcionar aos bebés uma ambiente em casa para hábitos de lazer mais ativos.</p>
Modelação	<p>Encorajamento para um estilo de vida ativo</p> <p>Incentivo e definição de metas para um estilo de vida saudável e manutenção de estratégias de comportamentos</p>	<p><b>Desafio para cumprir as guidelines de AF e tempo sedentário:</b> Incentivar os pais a proporcionar aos bebés uma ambiente em casa para hábitos de lazer mais ativos.</p>
Autonomia	<p>Proporcionar conhecimento sobre alimentação saudável e um estilo de vida ativo</p> <p>Auto-avaliação em relação à AF e alimentação</p>	<p>Aplicação autónoma de diários de comportamentos de AF e alimentares em casa</p>

## Recolha de dados – Testes e Questionários

Adiposidade	Criança	Pais
14 meses	Peso e altura Perímetro Cintura	Peso e altura Perímetro Cintura
15 meses	Colocar a criança na posição sentada e retirar o suporte.	<p>2 – Sentar-se sem suporte durante 60 segundos.</p> <p>1 – Sentar-se sem suporte durante 30-59 segundos.</p> <p>0 – Não consegue chegar ao equilíbrio durante 15 segundos.</p>
16 meses	<p><b>Sentar com brinquedo</b></p> <p>Colocar a criança na posição sentada e retirar o suporte. Colocar um brinquedo a cerca de 30 cm na frente da criança e dizer: "pega no brinquedo".</p>	<p>2 – Pega no brinquedo, volta à posição sentada e mantém o equilíbrio durante 30 segundos.</p> <p>1 – Pega no brinquedo, volta à posição sentada e mantém o equilíbrio durante 15-29 segundos.</p> <p>0 – Não consegue chegar ao brinquedo, volta à posição sentada ou mantém o equilíbrio durante 15 segundos.</p>
17-18 meses	<p><b>Sentar</b></p> <p>Colocar a criança na posição sentada e retirar o suporte. Dar um brinquedo à criança e dizer: "brinca com o brinquedo".</p>	<p>2 – Mantém o equilíbrio durante 60 segundos enquanto manipula o brinquedo.</p> <p>1 – Mantém o equilíbrio durante 30-59 segundos enquanto manipula o brinquedo.</p> <p>0 – Mantém o equilíbrio menos de 30 segundos.</p>



Physical Exercise  
for Toddlers and Infants  
in Family

Questões?



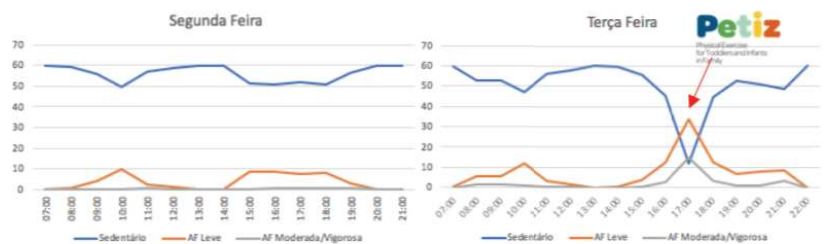
## RELATÓRIO INDIVIDUAL DO PETIZ

DAVID LAGOA PRAÇA | COMPORTAMENTO DE ATIVIDADE FÍSICA

### OBJETIVO

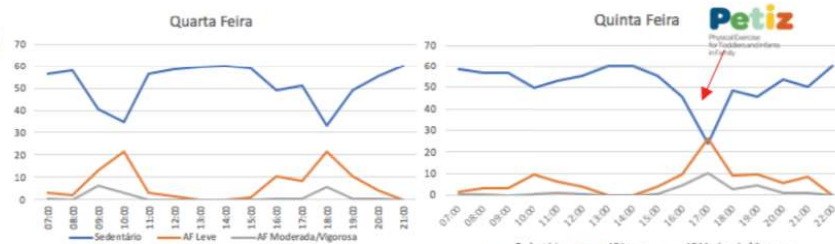
Avaliar os níveis de atividade física (AF), nomeadamente o tempo sedentário, tempo de AF leve, tempo de AF moderado e vigoroso.

### NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA - SEMANA

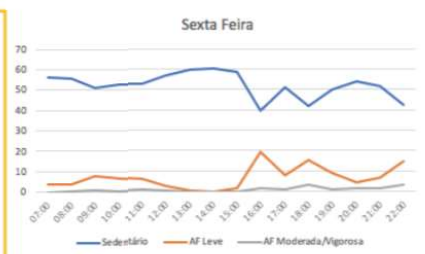


### AVALIAÇÃO

- Em nenhum dia atingiu os 180 minutos de AF;
- Ao fim de semana é mais ativo do que à semana;
- Nos dias e hora do PETIZ reduziu o tempo sedentário e apresentou os maiores valores de AF moderada e vigorosa;



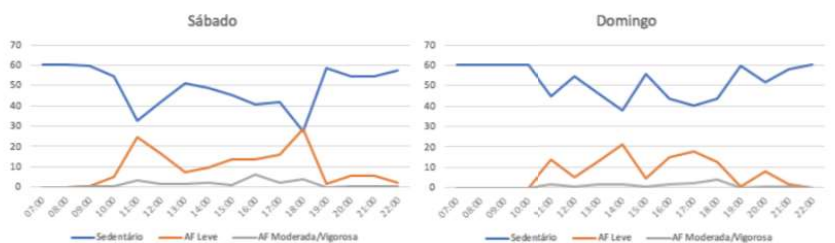
- Não atinge as recomendações diárias de AF.



### RECOMENDAÇÕES



### NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA - FIM DE SEMANA





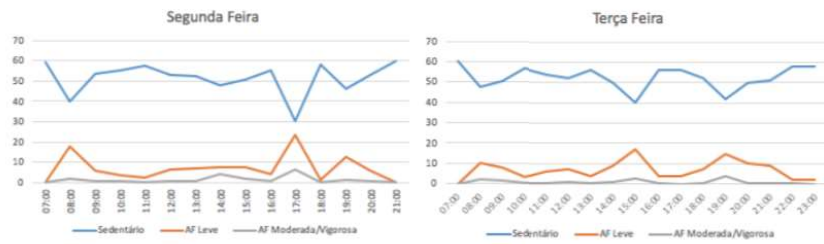
## RELATÓRIO INDIVIDUAL DO PETIZ

PEDRO PRAÇA (PAI) | COMPORTAMENTO DE ATIVIDADE FÍSICA

### OBJETIVO

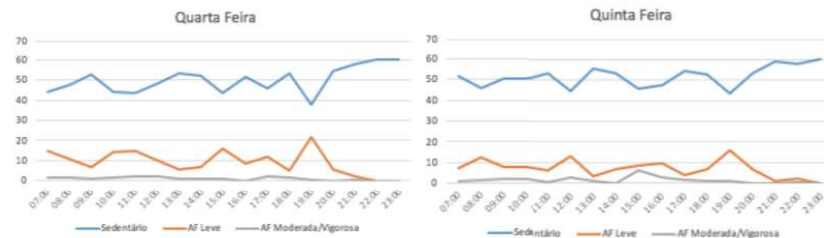
Avaliar os níveis de atividade física (AF), nomeadamente o tempo sedentário, tempo de AF leve, tempo de AF moderado e vigoroso.

### NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA - SEMANA

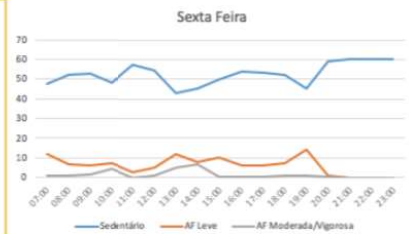
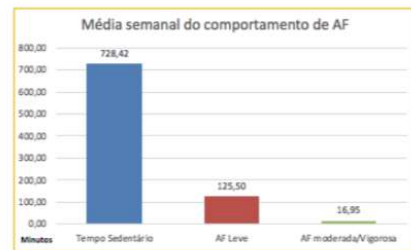


### AVALIAÇÃO

- Apenas 3 dias (segunda; quinta; sexta) atingiu os 21 minutos de AF moderada;
- É ligeiramente mais ativo à semana do que ao fim de semana;



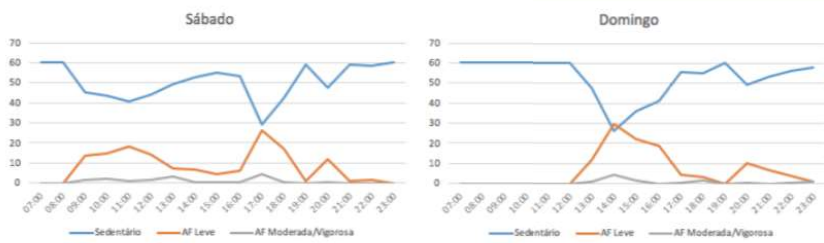
- Não atinge as recomendações de AF.



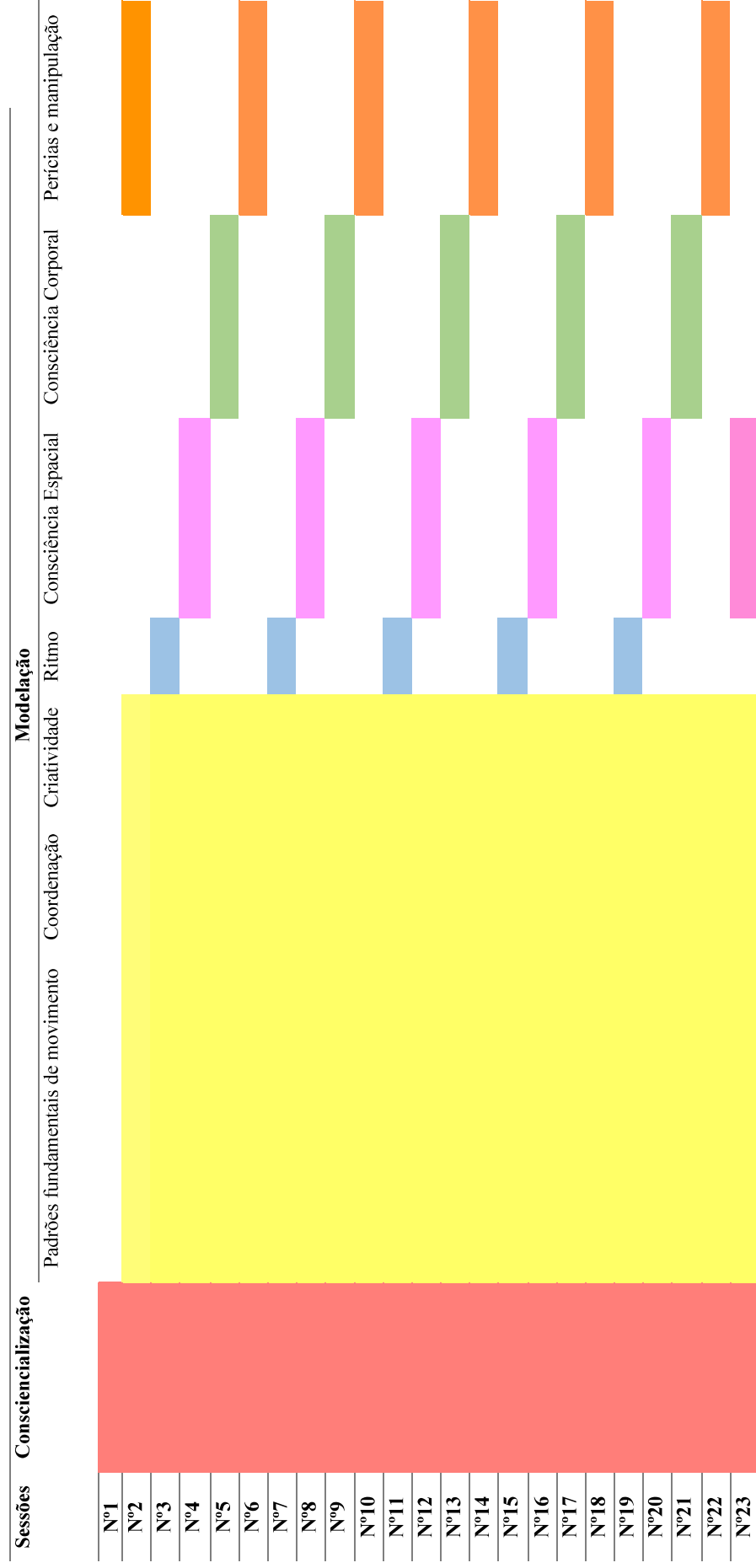
### RECOMENDAÇÕES



### NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA – FIM DE SEMANA



**Anexo VIII – Distribuição dos conteúdos abordados por sessão**



## Março 2019

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
			1		2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
	DIA DO PAI	PRIMAVERA/ DIA DA	DIA DA ARVORE	Dia mundial da água.		
		FELICIDADE				
25	26	27	28	29	30	31



ID

(não preencher)

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. Estimamos que, na sua totalidade, este questionário demore cerca de **10 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.

**Quem responde às questões deste questionário?**

Mãe/companheira do pai	<input type="checkbox"/>
Pai/companheiro da mãe	<input type="checkbox"/>
Outro cuidador. Qual _____	<input type="checkbox"/>

**Nome da criança:** \_\_\_\_\_

**Nome do Encarregado de Educação (EE):** \_\_\_\_\_

**Morada:** \_\_\_\_\_

**Código Postal:**

**Localidade:**

-

**Telemóvel:**

**Email:**

**PAI**

**MÃE**

**Data de Nascimento:**

-  -

**Peso atual:**

Kg

Kg

**Altura atual (referência do B.I.):**

m

m

**Grau de escolaridade:**

- até à 4ª classe
- do 5º ao 6º ano
- do 7º ao 9º ano
- do 10º ao 12º ano
- licenciatura
- mestrado/doutoramento

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Com quem vive a criança atualmente?**

Sim	Não		Número	Idade
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mãe		<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pai		<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Companheiro(a) da Mãe que não o Pai		<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Companheira(o) do Pai que não a Mãe		<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Irmãos / Meios-irmãos	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Avós maternos / paternos		<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Outros Familiares	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Outros não-familiares	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Instituição		

Profissão do Pai: Empregado? Sim  Não  Qual: \_\_\_\_\_

Profissão da Mãe: Empregado? Sim  Não  Qual: \_\_\_\_\_

Qual o rendimento mensal do agregado familiar:

<input type="checkbox"/>	Menos de 1.000€	1.000€ a 1.500€	1.500€ a 2.500€	2.500€ a 3.500€	3.500€ a 5.000€	5.000€ ou mais
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Hábitos**

Consumo de Tabaco	PAI	MÃE	Consumo de bebidas alcoólicas	PAI	MÃE
Fumo regularmente (nº de cigarros por dia)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bebe diariamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 cigarro/dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 copo/semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fumava regularmente e deixou de fumar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Já bebeu, mas deixou de beber	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nunca fumou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nunca bebeu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Patologias** (cada um assinala apenas as doenças que já lhe foram diagnosticadas)

Hipertensão arterial	PAI	MÃE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problemas cardíacos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes tipo I	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes tipo II	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Análise anteriores com níveis de triglicéridos >190mg/dl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Análise anteriores com níveis de colesterol > 200mg/dl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes durante a gravidez do seu educando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qual o peso do seu educando à nascença:  ,  ,  Kg

Amamentou o seu educando: Sim  Não

Se sim, quantos meses amamentou:

Numa semana típica, quantas vezes o agregado familiar recebe:	Não	As vezes	Maior parte do tempo	Sim
Apoio diário dos Avós (ex.: limpeza, lavandaria)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apoio financeiro dos Avós	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apoio emocional dos Avós	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Nota do investigador: Lindberg, 2016)

Por favor, indique que itens tem em sua casa que estão disponíveis para os seus filhos:

	Sim	Não
Bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patins	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Raquetes de ténis ou badminton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bolas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arcos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Material de Fitness (ex. tapete rolante, pesos, bicicleta fixa, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cão para levar a passear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jogos de Vídeos ou DVD para realizar exercício físico (ex. Wii)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jardim / quintal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Por favor, indique quais dos seguintes componentes tem em casa:

	Sim	Não
TV cabo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vídeo/DVD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jogos de Vídeo (Nintendo, Playstation, et)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Computador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tem televisão no quarto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O seu filho (a) tem televisão no quarto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Na sua casa:	nunca	raramente	algumas vezes	muitas vezes	sempre
Usa as escadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usa o elevador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quanto fisicamente ativo você diria que seu filho é?	Inativo	Pouco ativo	Nem ativo nem inativo	Moderadamente ativo	Muito ativo
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Nota do investigador: Corder, 2010)

Numa semana típica, quantas vezes você ou alguém da sua família	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Estimulou o seu filho (a) a ver menos televisão?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limitou a quantidade de tempo que o seu filho passa a ver televisão?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Durante uma semana típica quantos vezes você ou alguém da sua família	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Encorajou o seu filho (a) a praticar Atividade Física ou a jogar/brincar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fez exercício físico ou jogou/brincou com o seu filho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levou o seu filho a um recinto onde pode brincar ou jogar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Observou o seu filho a praticar desporto/brincar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disse ao seu filho que praticar Atividade Física é bom para a sua saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Vote ao investigador: Barr-Anderson\_2010)

Quem decide?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Quando o seu filho (a) está em casa, com que frequência é responsável por alimentá-lo(a)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Com frequência é responsável por decidir o tamanho das porções de alimentos que o seu filho (a) come?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Com que frequência é que é decide que o seu filho (a) comeu os alimentos mais adequados para ela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como classifica o seu peso na ...	muito magro	magro	normal	excesso de peso	obesidade
Na infância	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na adolescência	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dos vinte aos trinta anos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atualmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como classifica o peso do seu filho (a)	muito magro	magro	normal	excesso de peso	obesidade
Durante o 1º ano de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na pré-escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atualmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quanto é que está preocupado?...	nada preocupado	um pouco preocupado	preocupado	bastante preocupado	muito preocupado
que o seu filho (a) coma demais quando você não está presente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
que o seu filho (a) tenha que fazer dieta para manter o peso controlado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
que o seu filho (a) tenha excesso de peso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eu tenho que ter a certeza que...	discordo	discordo levemente	neutro	concordo levemente	concordo
que o seu filho (a) não come demasiados alimentos doces (rebuçados, gelados, bolo, produtos de pastelaria).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
que o seu filho (a) não come demasiados alimentos ricos em gordura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
que o seu filho (a) não come demasiado os seus alimentos favoritos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Restrições	discordo	discordo levemente	neutro	concordo levemente	concordo
Eu, intencionalmente, mantenho certos alimentos fora do alcance do meu filho (a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu ofereço doces (rebuçados, gelados, bolos e produtos de pastelaria) ao meu filho (a) como forma de o (a) premiar por bom comportamento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu ofereço ao meu filho (a) os seus alimentos favoritos como recompensa pelo seu bom comportamento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se eu não controlasse ou guiasse a alimentação do meu filho (a), ele (a) iria comer demasiadas porcarias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se eu não controlasse ou guiasse a alimentação do meu filho (a), ele (a) iria comer demasiado dos seus alimentos favoritos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O meu filho (a) tem de comer toda a comida que está no prato.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu tenho que ser especialmente cuidadoso para que o meu filho (a) coma o suficiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se o meu filho (a) diz "Não tenho fome" eu tento que ele (a) coma na mesma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se eu não controlasse ou guiasse a alimentação do meu filho (a), ele (a) iria comer muito menos do que ela deveria.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Com que frequência é que controla...</b>	<b>nunca</b>	<b>raramente</b>	<b>algumas vezes</b>	<b>na maior parte das vezes</b>	<b>sempre</b>
os doces (rebuçados, gelado, bolo, produtos de pastelaria) que o seu filho (a) come?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
os snacks (batatas fritas, Doritos, bolinhas de queijo) que o seu filho (a) come?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
os alimentos ricos em gordura que o seu filho (a) come?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Nota do investigador: Child feeding questionnaire Birch,2001)

<b>Estilos parentais para a AF</b>	<b>discordo</b>	<b>discordo levemente</b>	<b>neutro</b>	<b>concordo levemente</b>	<b>concordo</b>
Quando precisar de sair, deixo a criança escolher se quer caminhar/dirigir/ou ir de transporte publico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se a criança quiser brincar ativamente, deixo-a fazer isso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Permitir que a criança participe do jogo ativo sempre que quiser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Permitir que a criança jogue jogos barulhentos dentro de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recompensar a criança por brincar ativamente (encorajamento através da recompensa material)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fazer a criança andar mesmo que a criança não queira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Incentivar a criança a experimentar novas modalidades e jogos ativos, mesmo que a criança não queira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interromper a criança de assistir TV/jogos de computador para fazer a criança brincar um jogo ativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Louvar a criança se joga ativamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dizer à criança que o jogo ativo e os jogos são bons para ela.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dizer à criança que se estiver ativo, estará saudável.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dizer à criança que se não está ativo, vai engordar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dizer à criança que o jogo inativo é não saudável.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se a criança não quer andar, combinar com ela o quão longe tem que caminhar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Incentivar a criança a brincar ativamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Incentivar a criança a brincar com outras crianças	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Restringir-me de assistir TV se disse criança para jogar ativamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brincar com a criança se ela me pede para participar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exercício ao mesmo tempo que a criança.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A criança ajudar com o trabalho doméstico/no jardim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tentar ser mais ativo para que a criança seja mais ativa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Nota do investigador: King et al., 2011)

Obrigada pela sua colaboração!



**AHEMD**  
**affordances in the**  
**home environment**  
**for motor development**  
**ESCALA BEBÉ**  
**Questionário (3 – 18 meses)**

**Prezados Pais ou Responsáveis**

Este questionário foi desenvolvido para avaliar as oportunidades que sua residência e família proporcionam ao desenvolvimento motor da criança. Os pais conhecem a sua criança muito bem, desta forma, são as melhores pessoas para fornecer esse tipo de informação.

É importante que preencha cada pergunta o mais corretamente possível, pensando no que existe (por exemplo, brinquedos) ou acontece no ambiente familiar que incentiva a criança a se movimentar e a brincar. Esperamos que este questionário também ajude a aprender novas formas de estimular o desenvolvimento da criança.

O questionário é composto por uma parte inicial com questões sobre a criança e sua família, seguida de três outras partes, que são: Espaço físico da residência, Atividades diárias e Brinquedos existentes na residência.

Código ID:	Data:
------------	-------

**Características da Criança**

Nome da criança:				
Nome da mãe, pai ou tutor:				
Masculino ___ Feminino ___				
Data de Nascimento:			Prematuro: Sim ___ Não ___	
Peso ao nascer: _____ gramas			Se possível, idade gestacional: ___ semanas	
Há quanto tempo o seu filho (a) frequenta o infantário ou escolinha?				
Nunca <input type="checkbox"/>	Menos de 3 meses <input type="checkbox"/>	3 – 6 meses <input type="checkbox"/>	7 – 12 meses <input type="checkbox"/>	Acima de 12 meses <input type="checkbox"/>

**Características da Família**

Tipo de residência?	Apartamento <input type="checkbox"/>		Casa <input type="checkbox"/>		Outro <input type="checkbox"/>	
Quantos adultos vivem na residência?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 ou + <input type="checkbox"/>	
Quantas crianças vivem na residência?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 ou + <input type="checkbox"/>	
Quantos quartos de dormir há na residência? (não conte quartos de banho, nem salas ou cozinhas)	Nenhum <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 ou + <input type="checkbox"/>
Há quanto tempo a sua família vive nesta residência?	Menos de 3 meses <input type="checkbox"/>		3-6 meses <input type="checkbox"/>		7-12 meses <input type="checkbox"/>	
					Acimas de 12 meses <input type="checkbox"/>	

**Instruções:** Leia cuidadosamente cada questão e marque o quadrado (Sim ou Não) que melhor representa sua resposta.

I. ESPAÇO FÍSICO DA RESIDÊNCIA	
A sua residência tem algum ESPAÇO EXTERNO, seguro, adequado e amplo para a criança brincar e se movimentar livremente (se arrastar, gatinhar ou andar)? (área na frente, área no fundo, quintal, jardim, terraço, etc.). Obs. Caso more em apartamento, considere como espaço externo o parquinho ou área de lazer do seu prédio ou condomínio.	Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/>

**ATENÇÃO:** Se respondeu SIM, continue com as próximas questões. Se respondeu NÃO, passe para a questão número 6 (espaço interno).

No espaço EXTERNO da sua residência existe(m):	Sim	Não
1. Mais do que um tipo de piso ou solo na área externa? (relva, cimento, piso frio ou ladrilho, areia, madeira, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Uma ou mais superfícies inclinadas? (rampas no quintal, escorrega para crianças)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Algum suporte ou mobília que seja seguro, na área externa, onde a criança possa se apoiar para se levantar e/ou andar? (portão/grades, mesa baixa de jardim, bancos/cadeiras, muros baixos, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Degraus ou escada na área externa? (degrau na porta da frente ou dos fundos, degraus num escorrega para crianças)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

No espaço INTERNO (dentro da sua residência) existe(m):	Sim	Não
6. Espaço suficiente para a criança brincar e se movimentar livremente (se arrastar, rolar, gatinhar, andar)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mais do que um tipo de piso no espaço interno? (cimento, piso frio ou ladrilho, carpete, tapete de madeira, madeira, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Algum suporte ou mobília que seja seguro, onde a criança possa se apoiar para se levantar e/ou andar? (mesa baixa, cadeira, sofá, bancos, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Degraus ou escada no espaço interno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Um lugar especial para guardar os brinquedos ao qual a criança tem fácil acesso e possa escolher com o que brincar? (caixas de brinquedos, gavetas, prateleiras/armários baixos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

II. ATIVIDADES DIÁRIAS		
As questões seguintes referem-se SOMENTE ao tempo em que o seu filho(a) está em casa: (Obs.: Não considerar o que ocorre no infante ou escolinha.)	Sim	Não
11. A criança brinca regularmente (pelo menos duas vezes por semana) com outras crianças.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Eu/nós temos sempre um momento diário reservado para brincar (interagir) com a criança.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. A criança brinca (interage) regularmente (pelo menos duas vezes por semana) com outros adultos, além dos pais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Eu/nós regularmente (pelo menos duas vezes por semana), fazemos brincadeiras que encorajam a criança a aprender sobre as partes do corpo. (Por exemplo, onde está a mão?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Eu/nós regularmente (pelo menos duas vezes por semana), fazemos brincadeiras que encorajam a criança a praticar movimentos, tais como "bater palma", "dar tchau", "gatinhar", "andar", etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

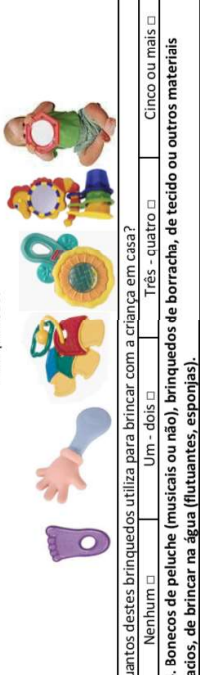

<b>Num dia comum, como descreveria a quantidade de tempo ACORDADO que a criança fica em cada uma das situações abaixo descritas?</b> (Leia cada questão cuidadosamente e marque a alternativa que melhor descreve a sua resposta)	Nunca <input type="checkbox"/>	Às vezes <input type="checkbox"/>	Quase sempre <input type="checkbox"/>	Sempre <input type="checkbox"/>
16. Carregado no colo por adultos ou por algum tipo de suporte, próximo ao corpo desse adulto, como: mochila porta-bebê, baby bag, canguru, sling, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Sentado em algum tipo de cadeira/equipamento que mantenha a criança sentada (cadeira de papa, carrinho de bebê, bebê-conforto, cadeirinha do carro)	Nunca <input type="checkbox"/>	Às vezes <input type="checkbox"/>	Quase sempre <input type="checkbox"/>	Sempre <input type="checkbox"/>
18. Num equipamento para ficar em pé ou andar (andaador ou outro tipo de equipamento onde a criança fique em pé ou ande).	Nunca <input type="checkbox"/>	Às vezes <input type="checkbox"/>	Quase sempre <input type="checkbox"/>	Sempre <input type="checkbox"/>
19. Num cercado infantil, berço ou outro local semelhante do qual a criança não possa sair sem ajuda.	Nunca <input type="checkbox"/>	Às vezes <input type="checkbox"/>	Quase sempre <input type="checkbox"/>	Sempre <input type="checkbox"/>
20. A brincar de barriga para baixo.	Nunca <input type="checkbox"/>	Às vezes <input type="checkbox"/>	Quase sempre <input type="checkbox"/>	Sempre <input type="checkbox"/>
21. Livre para se movimentar pela casa (se arrastar, rolar, gatinhar ou andar).	Nunca <input type="checkbox"/>	Às vezes <input type="checkbox"/>	Quase sempre <input type="checkbox"/>	Sempre <input type="checkbox"/>

**III. BRINQUEDOS E MATERIAIS EXISTENTES NA RESIDÊNCIA**

**Instruções:**  
Para cada grupo de brinquedos listado abaixo, marque o número de brinquedos iguais ou SEMELHANTES que utiliza (em sua casa) para brincar com a criança.  
Por favor, leia cuidadosamente a descrição geral de cada grupo antes de decidir se tem em casa esse tipo de brinquedo.  
**AS FIGURAS SÃO APENAS EXEMPLOS para o ajudar a entender melhor a descrição. NÃO precisa ter exatamente os mesmos brinquedos que estão neste questionário para contá-los no grupo. BRINQUEDOS SEMELHANTES do mesmo TIPO devem ser contados.**

22. Brinquedos suspensos: acima ou ao lado da criança, móveis e/ou enfeites de berço. Exemplos são:		Um - dois <input type="checkbox"/>	Três - quatro <input type="checkbox"/>	Cinco ou mais <input type="checkbox"/>
Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Brinquedos manipuláveis: chocalhos, mordedores, brinquedos com diferentes texturas e/ou com espelho. Exemplos são:		Um - dois <input type="checkbox"/>	Três - quatro <input type="checkbox"/>	Cinco ou mais <input type="checkbox"/>
Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Bonecos de peluche (musicais ou não), brinquedos de borracha, de tecido ou outros materiais macios, de brincar na água (flutuantes, esponjas). Exemplos são:		Um - dois <input type="checkbox"/>	Três - quatro <input type="checkbox"/>	Cinco ou mais <input type="checkbox"/>
Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. Cadeiras de balanço para bebês, estação de atividades (a criança fica em pé dentro da estação a brincar), balanços para bebês.

Exemplos são:



Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum  Um - dois  Três - quatro  Cinco ou mais

26. Carros, comboios, animais ou outros brinquedos que possam ser puxados ou empurrados.

Exemplos são:



Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum  Um - dois  Três - quatro  Cinco ou mais

27. Brinquedos de apertar, bater e acionar, peões, gira-giras.

Exemplos são:



Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum  Um - dois  Três - quatro  Cinco ou mais

28. Blocos de montar (plástico, espuma, tecido, madeira, borracha)

Exemplos são:



Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum  Um - dois  Três - quatro  Cinco ou mais

29. Livros para bebês (tecido, papel cartão ou plástico).

Exemplos são:



Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum  Um - dois  Três - quatro  Cinco ou mais

30. Bolas de diferentes tamanhos, texturas, cores e formas.

Exemplos são:



Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum  Um - dois  Três - quatro  Cinco ou mais

31. Materiais que estimulem a criança a se arrastar, rolar, gatinhar ou até se levantar (coldchonetes, tapete de borracha, plataformas macias, etc.).

Exemplos são:



Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum  Um - dois  Três - quatro  Cinco ou mais

32. Materiais musicais: instrumentos, caixas de música e brinquedos que emitam sons e melodias em resposta às ações da criança (chacoalhar, pressionar, puxar, etc.).

Exemplos são:



Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum  Um - dois  Três - quatro  Cinco ou mais

**ATENÇÃO:**

- Se a criança tem entre 3 e 11 MESES de idade PARE aqui de responder o questionário.
- Os brinquedos a seguir NÃO são recomendados para crianças com MENOS de 12 meses.
- Se a criança tem 12 MESES ou mais de idade CONTINUE a responder ao questionário.

33. Brinquedos educativos para encaixar formas variadas.

Exemplos são:



Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum  Um - dois  Três - quatro  Cinco ou mais

34. Fantoches e marionetes macios.

Exemplos são:



Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum  Um - dois  Três - quatro  Cinco ou mais

**35. Bonecos(as) e outros personagens com acessórios (mãe/madeira, roupas, capacete, mobiliário, etc.).**  
Exemplos são:



Nenhum <input type="checkbox"/>	Um - dois <input type="checkbox"/>	Três - quatro <input type="checkbox"/>	Cinco ou mais <input type="checkbox"/>
---------------------------------	------------------------------------	--	--

Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

**36. Brinquedos que são a miniatura de objetos existentes na casa: telefones, ferramentas, utensílios de cozinha, etc.**  
Exemplos são:



Nenhum <input type="checkbox"/>	Um - dois <input type="checkbox"/>	Três - quatro <input type="checkbox"/>	Cinco ou mais <input type="checkbox"/>
---------------------------------	------------------------------------	--	--

Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?


**37. Brinquedos de empilhar.**  
Exemplos são:



Nenhum <input type="checkbox"/>	Um - dois <input type="checkbox"/>	Três - quatro <input type="checkbox"/>	Cinco ou mais <input type="checkbox"/>
---------------------------------	------------------------------------	--	--

Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

**38. Quebra-cabeças para crianças (2-6 peças).**  
Exemplos são:



Nenhum <input type="checkbox"/>	Um - dois <input type="checkbox"/>	Três - quatro <input type="checkbox"/>	Cinco ou mais <input type="checkbox"/>
---------------------------------	------------------------------------	--	--

Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

**39. Objetos ou brinquedos que estimulam a criança a se levantar e a caminhar com apoio (brinquedos de empurrar e puxar).**  
Exemplos são:



Nenhum <input type="checkbox"/>	Um - dois <input type="checkbox"/>	Três - quatro <input type="checkbox"/>	Cinco ou mais <input type="checkbox"/>
---------------------------------	------------------------------------	--	--

Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

**40. Mesinhas de atividades onde a criança possa brincar em pé (plástico, madeira, etc).**  
Exemplos são:



Nenhum <input type="checkbox"/>	Um - dois <input type="checkbox"/>	Três - quatro <input type="checkbox"/>	Cinco ou mais <input type="checkbox"/>
---------------------------------	------------------------------------	--	--

Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

**41. Balanços ao ar livre para crianças, cavalos de balanço, trididos para crianças.**  
Exemplos são:



Nenhum <input type="checkbox"/>	Um - dois <input type="checkbox"/>	Três - quatro <input type="checkbox"/>	Cinco ou mais <input type="checkbox"/>
---------------------------------	------------------------------------	--	--

Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Informações adicionais:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Obrigada pela sua colaboração!

# AEMD

affordances in the  
home environment  
for motor development

Questionário (18 – 42 meses)

### Prezados Pais ou Responsáveis

Este questionário foi desenvolvido para avaliar as oportunidades que sua residência e família proporcionam ao desenvolvimento motor da criança. Os pais conhecem a sua criança muito bem, desta forma, são as melhores pessoas para fornecer esse tipo de informação.

É importante que preencha cada pergunta o mais corretamente possível, pensando no que existe (por exemplo, brinquedos) ou acontece no ambiente familiar que incentiva a criança a se movimentar e a brincar. Esperamos que este questionário também ajude a aprender novas formas de estimular o desenvolvimento da criança.

O questionário é composto por uma parte inicial com questões sobre a criança e sua família, seguida de três outras partes, que são: Espaço físico da residência, Atividades diárias e Brinquedos existentes na residência.

Código ID:	Data:
------------	-------

### Características da Criança

Nome da criança:				
Masculino ___ Feminino ___				
Data de Nascimento:			Prematuro: Sim ___ Não ___	
Peso ao nascer: _____ gramas			Se possível, idade gestacional: ___ semanas	
Há quanto tempo o seu filho (a) frequenta o infanteiro ou escolinha?				
Nunca <input type="checkbox"/>	Menos de 3 meses <input type="checkbox"/>	3 – 6 meses <input type="checkbox"/>	7 – 12 meses <input type="checkbox"/>	Acima de 12 meses <input type="checkbox"/>

### Características da Família

Qual o tipo de habitação em que mora?	Apartamento <input type="checkbox"/>		Casa <input type="checkbox"/>		Outro <input type="checkbox"/>	
Quantos adultos vivem na habitação?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 ou + <input type="checkbox"/>	
Quantas crianças vivem na habitação?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 ou + <input type="checkbox"/>	
Quantos quartos de dormir há na habitação? (não conte quartos de banho, nem salas ou cozinhas)	Nenhum <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 ou + <input type="checkbox"/>
Há quanto tempo a sua família vive nesta habitação?	Menos de 3 meses <input type="checkbox"/>		3-6 meses <input type="checkbox"/>		7-12 meses <input type="checkbox"/>	
					Mais de 12 meses <input type="checkbox"/>	

Instruções: Leia cuidadosamente cada questão e marque o quadrado (Sim ou Não) que melhor representa sua resposta.

I. ESPAÇO FÍSICO DA RESIDÊNCIA		Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/>
1.	A sua habitação tem algum espaço exterior amplo onde o seu filho (a) possa brincar livremente? (jardim, terraço, etc.)		

**ATENÇÃO:** Se você respondeu SIM, continue com as próximas questões. Se você respondeu NÃO, passe para a questão número 8 (espaço interno).

No espaço EXTERIOR da sua residência existem:	Sim	Não
2. Mais do que um tipo de superfície ou solo? (relva, dimento, areia, madeira, etc.)		
3. Uma ou mais superfícies inclinadas? (rampas ou superfícies com inclinações variadas)		
4. Algum aparelho ou outro qualquer tipo de objeto que o seu filho (a) possa utilizar para se pendurar?		
5. Escadas? (pelo menos com dois degraus)		
6. Alguma superfície elevada que o seu filho (a) possa utilizar para trepar, descer e saltar? (deve ter pelo menos 20 cms de altura)		
7. Um local especialmente destinado para as crianças brincarem? (tipo parque infantil)		

No espaço INTERNO (dentro da sua residência) existe(m):	Sim	Não
8. Espaço suficiente para o seu filho (a) poder brincar e andar livremente?		
9. Mais do que um tipo de superfície? (carpete, madeira, mosaico, etc.)		
10. Superfícies ou materiais em que o seu filho (a) possa cair em segurança? (carpete fofo, tapetes que possam amparar quedas, etc.)		
11. Alguma mobília ou outro objeto que o seu filho (a) possa utilizar para se pendurar com segurança?		
12. Escadas? (pelo menos com dois degraus)		
13. Alguma mobília ou outro objeto que o seu filho (a) possa utilizar para trepar, descer e saltar? (exemplos são sofás, cadeiras, pequenas mesas, etc.)		
14. Alguma mobília, ou outro objeto, com uma superfície elevada (deve ter pelo menos 20 cms de altura) de que o seu filho (a) possa saltar?		
15. Um quarto de brinquedos? (quarto que é utilizado só para as crianças brincarem)		
16. Um sítio especial para guardar os brinquedos a que o seu filho (a) possa aceder facilmente, de forma a poder escolher com que brincar? (arca, gavetas, prateleiras)		

## II. ATIVIDADES DIÁRIAS

Estas questões referem-se somente ao tempo em que o seu filho (a) está em casa:

	Sim	Não
11. O nosso filho (a) brinca todos os dias com outras crianças.		
12. Eu (e/ou o meu marido / esposa) temos sempre um momento diário destinado para brincar com a criança.		
13. O nosso filho (a) brinca regularmente com outros adultos, para além dos pais.		
14. O nosso filho (a) pode escolher sempre quais os brinquedos com que quer brincar e as brincadeiras que quer fazer.		
15. O nosso filho (a) usa habitualmente roupa que permite liberdade de movimentos.		
16. O nosso filho (a) anda habitualmente descalço (a) em casa.		
17. Habitualmente eu e/ou o meu marido / esposa) tentamos encorajar o nosso filho (a) a alcançar e agarrar objetos.		
18. Habitualmente eu e/ou o meu marido/esposa) procuramos usar brincadeiras, movimentos ou jogos que ensinam o nosso filho (a) a reconhecer diferentes partes do corpo.		
19. Regularmente, eu e/ou o meu marido / esposa), procuramos ensinar ao nosso filho (a) palavras relacionadas com ações ou movimentos, tais como "para", "corre", "anda", "gatinha", etc.		

Num dia típico, como descreveria a quantidade de tempo que o seu filho (a) passa acordado em cada uma das situações abaixo descritas? (Leia cada questão cuidadosamente e marque a opção que melhor descreva a sua resposta)

20. Carregado por adultos, ao colo, ou em algum dispositivo de transporte (mochila porta-criança, etc.).	Quase nunca <input type="checkbox"/>	Pouco tempo <input type="checkbox"/>	Muito tempo <input type="checkbox"/>	Quase sempre <input type="checkbox"/>
21. Sentado (cadeira alta de mesa, carrinho de rua, sofá, banco do carro, ou outro tipo de dispositivo)	Quase nunca <input type="checkbox"/>	Pouco tempo <input type="checkbox"/>	Muito tempo <input type="checkbox"/>	Quase sempre <input type="checkbox"/>
22. Num parque (ou outro equipamento semelhante de que a criança não possa sair).	Quase nunca <input type="checkbox"/>	Pouco tempo <input type="checkbox"/>	Muito tempo <input type="checkbox"/>	Quase sempre <input type="checkbox"/>
23. Na cama ou berço (quando está acordado/a).	Quase nunca <input type="checkbox"/>	Pouco tempo <input type="checkbox"/>	Muito tempo <input type="checkbox"/>	Quase sempre <input type="checkbox"/>
24. Limitada a um espaço ou zona específica da casa.	Quase nunca <input type="checkbox"/>	Pouco tempo <input type="checkbox"/>	Muito tempo <input type="checkbox"/>	Quase sempre <input type="checkbox"/>
25. Livre para poder andar por toda a casa.	Quase nunca <input type="checkbox"/>	Pouco tempo <input type="checkbox"/>	Muito tempo <input type="checkbox"/>	Quase sempre <input type="checkbox"/>
26. Como considera o espaço (tamanho) da sua habitação?	Muito pequeno <input type="checkbox"/>	Pequeno <input type="checkbox"/>	Razoável/moderado <input type="checkbox"/>	Amplamente grande <input type="checkbox"/>

## III. BRINQUEDOS E MATERIAIS EXISTENTES NA HABITAÇÃO

Instruções:

Para cada grupo de brinquedos listado abaixo, marque o número de brinquedos iguais ou SEMELHANTES que utiliza (em sua casa) para brincar com a criança.

Por favor leia cuidadosamente a descrição geral dos brinquedos pertencentes a cada grupo, para decidir se tem algum do mesmo tipo.

As figuras são apenas exemplos que devem ser utilizadas para perceber melhor a descrição. Não necessita de ter exatamente os brinquedos que figuram nas imagens. **Brinquedos idênticos ou do mesmo tipo devem ser contados.**

27. Peluches e bonecos de tecido.	Exemplos são:						
Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?	Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>

28. Bonecas e bonecos com respetivos equipamentos.

Exemplos são:							
Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?	Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>

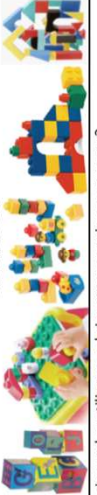
29. Todo o tipo de fantoches e marionetas (para mãos pequenas).

Exemplos são:							
Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?	Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>



**40. Pequenos blocos e jogos de construção (tipo Lego).**

Exemplos são:




Quanto destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

**41. Grandes blocos de plástico ou cartão para construções de tamanho real.**

Exemplos são:



Quanto destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

**42. Livros (com imagens, histórias simples com repetições, com imagens escondidas em janelas e dobragens, etc.)**

Exemplos são:




Quanto destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

**43. Caixa e areia e/ou água; Brinquedos para brincar na areia; Recipientes e brinquedos de água (pás, baldes, funis, coadores, bonecos, barcos, moinhos de água, etc.)**

Exemplos são:




Quanto destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

**44. Materiais para desenhar e colorir: lápis de cores; marcadores e lápis de cera grandes; papel grande; tintas não-tóxicas para pintar com os dedos e pincéis; pincéis; plastilina ou barro para moldagem; tesoura sem pontas; giz grande.**

Exemplos são:



Quanto destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

**45. Jogos tipo Dominó e Cartas de Pares; Jogos de azar com tabuleiros (simples e com poucas peças).**

Exemplos são:




Quanto destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

**46. Caixas de música e brinquedos que emitem sons e melodias em resposta a ações da criança (pressionar, rodar, puxar, etc.).**

Exemplos são:




Quanto destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

**47. Materiais musicais: guizos; chocalhos; rocas; pianinhos; instrumentos de percussão (tambores, xilofones, címbalos); cornetas e apitos.**

Exemplos são:




Quanto destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

**48. Brinquedos e materiais usados em jogos e movimentos de atirar, agarrar, pontapear, driblar, rebater, etc. Bolas de diferentes tamanhos, cores e materiais; batôes e sticis; alvos; cestos; balizas, etc.**

Exemplos são:



Quanto destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

49. Brinquedos e materiais utilizados com (ou) para locomoção (a pé). São exemplos brinquedos de puxar e empurrar, cavalos de pau, trotinetes, etc.

Exemplos são:



Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

50. Brinquedos e materiais utilizados para movimentos de exploração que envolvem todo o corpo (deslizar, escorregar, trepar, rastejar, tolar, etc). Exemplo: escorregas, túneis, aparelhos para trepar, colchões e outras formas almofadadas para exercício; piscinas, para-queda, etc.

Exemplos são:



Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

51. Triciclôs, carros e outros brinquedos para a criança montar e se deslocar (com ou sem pedais).

Exemplos são:



Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

52. Brinquedos para baloiçar e rolar: baloiços, cavalos de baloiço e brinquedos para rodopiar.

Exemplos são:



Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

53. Espelho inquebrável (tamanho grande) que a criança possa usar nas suas brincadeiras.

Exemplos são:



Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

54. Equipamento áudio, leitores de CD ou cassetes com músicas infantís.

Exemplos são:



Quantos destes brinquedos utiliza para brincar com a criança em casa?

Nenhum <input type="checkbox"/>	Um <input type="checkbox"/>	Dois <input type="checkbox"/>	Três <input type="checkbox"/>	Quatro <input type="checkbox"/>	Cinco <input type="checkbox"/>	Mais de 5 <input type="checkbox"/>
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

Informações adicionais:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Obrigada pela sua colaboração!

### Plano de aula prática – 5ª aula


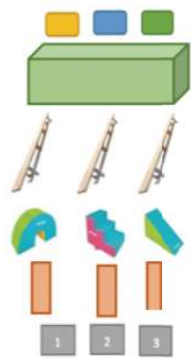
<b>Data:</b> 21-03-2019	<b>Nº da sessão:</b> 6	<b>Duração:</b> 45 min
<b>Nº de alunos:</b> 9	<b>Faixas Etárias:</b> 9 meses a 5 anos	
<b>Conteúdos:</b> Padrões fundamentais de movimento; Coordenação; Criatividade; Consciência Espacial.		
<b>Material:</b> Plinto; Cavalo com arções; box vermelha; minitrampolim; colchão; trave olímpica; Colchão de queda; bancos suecos; rampa, escada, arco íris, cilindro e respetivas bases e traves da GymNova; arcos, bolas de ténis; bolas; sinalizadores, barreiras.		


Tempo	Exercício	Objetivos Específicos	Esquema/Desenho
10'	<p><b>Jogo do stop</b></p> <p>Ao som de música infantil e dispostos aleatoriamente pela sala irão deslocar-se de variadas formas (de gatas, em corrida, imitando um caranguejo, etc.), consoante as indicações da professora. Quando a música parar terão de procurar um arco e colocar-se no seu interior até a música voltar a tocar.</p> <p>Os pais terão de participar de forma ativa ao longo de todo o exercício.</p> <p>Ao longo do exercício irão ser introduzidas variantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ativação Geral;</li> <li>• Consciência Espacial;</li> <li>• Capacidade de reação;</li> <li>• Concentração;</li> <li>• Tomada de decisão;</li> <li>• Criatividade.</li> </ul>	
10'	<p><b>Círculo com objetivo (9 meses - 2 anos)</b></p> <p>Todos os meninos terão de ultrapassar cada obstáculo do percurso estipulado na sala com o auxílio do familiar. Fazer todo o percurso com transportando uma bola na mão:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subir e descer rampa;</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento dos FMS;</li> <li>• Agilidade;</li> <li>• Perícias e Manipulações;</li> <li>• Conclusão da tarefa.</li> </ul>	



Plano de aula prática – 2ª aula

<b>Data:</b> 12 – 03 - 2019	<b>Nº da sessão:</b> 3	<b>Duração:</b> 45 min
<b>Nº de alunos:</b> 5	<b>Faixas Etárias:</b> 9 meses aos 5 anos	
<b>Conteúdos:</b> Padrões fundamentais de movimento; Coordenação; Criatividade; Consciência espacial.		
<b>Material:</b> Bolas; plinto; escada, arco-íris, rampa; cilindro e respetivas bases e trave da GymNova; bancos suecos; colchão de queda; arcos; caixas coloridas e numeradas; estrelas coloridas e numeradas.		

Tempo	Exercício	Objetivos Específicos	Esquema/Desenho
10'	<p><b>Story Telling: O sistema solar.</b></p> <p>Imaginado que os meninos são estrelinhas e as professoras são o sol.</p> <p>Mantendo a disposição em círculo, as crianças de pé vão realizando tarefas dadas pelas professoras que estarão no centro da roda.</p> <p>(ex: saltar, colocar a bola nos arcos, esticar, andar de mãos dadas á volta do círculo, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ativação Geral;</li> </ul>	 <p>★ = crianças ☀ = professoras</p>
15'	<p><b>Circuito com objetivo - A descoberta das estrelas</b></p> <p>Teremos várias estrelas de diferentes cores e números. Estarão distribuídos cestos coloridos e outros numerados para que os meninos coloquem as estrelas nos respetivos lugares.</p> <p><u>3 estações:</u> Subir caixa; atravessar arco-íris/escada/rampa; atravessar banco sueco; subir colchão de queda; colocar estrela no respetivo lugar;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consciência espacial;</li> <li>• Agilidade;</li> <li>• Conclusão da tarefa;</li> <li>• Tomada de decisão.</li> </ul>	



15'	<p><b>Circuito Livre – Descoberta Guiada</b></p> <p>Ao som da música*, todos os meninos terão de ultrapassar cada obstáculo do percurso estipulado na sala com o auxílio do familiar.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Passar por baixo do cilindro;</li> <li>2- Atravessar a trave de gatas;</li> <li>3- Passar por cima de cada arco que estarão colocados em cima dos bancos suecos;</li> <li>4- Subir as escadas;</li> <li>5- Descer a rampa;</li> <li>6- Guiar a bola por cima do banco sueco com as mãos;</li> <li>7- Passar por cima da ponte;</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento dos FMS;</li> <li>• Concretização da tarefa;</li> <li>• Agilidade;</li> <li>• Equilíbrio;</li> <li>• Perceção de autoeficácia.</li> </ul>	
5'	<p>Na sala haverão estrelas escondidas com o nome de cada criança, e cada um terá de procurar a sua com a ajuda dos pais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desafio.</li> </ul>	

(\*Músicas para o circuito: O mundo da Sara - os planetas; e panda e os caricas - o planeta é um amigo.)

**Plano de aula prática – 15ª aula**

<b>Data:</b> 07 – 05 – 2019	<b>Nº da sessão:</b> 16	<b>Duração:</b> 45 min
<b>Nº de alunos:</b> 9		<b>Faixas Etárias:</b> 9 meses a 5 anos
<b>Conteúdos:</b> Padrões fundamentais de movimento; Coordenação; Criatividade; Perícias e manipulação		
<b>Material:</b> Bancos suecos; cogumelo; minitrampolim; colchão; colchão de queda; rampa, escada, arco-íris da GymNova; barra fixa; paralelas simétricas e assimétricas; cones; arcos; molas; cordas; formas geométricas.		

Tempo	Exercício	Objetivos Específicos	Esquema/Desenho
20'	<p><b>Circuito – Descoberta Guiada</b></p> <p>Todos os meninos terão de ultrapassar cada obstáculo do percurso estipulado na sala com o auxílio do familiar.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atravessar banco sueco (de lado);</li> <li>2. Subir cogumelo;</li> <li>3. Saltar no minitrampolim;</li> <li>4. Cambalhota no colchão;</li> <li>5. Subir rampa;</li> <li>6. Subir colchão de queda;</li> <li>7. Pegar numa forma geométrica;</li> <li>8. Descer escada;</li> <li>9. Atravessar banco sueco de frente;</li> <li>10. Passar por baixo do arco íris;</li> <li>11. Colocar cada arco à volta do cone com a cor correspondente;</li> <li>12. Colar forma geométrica na parede, no respetivo local.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ativação Geral;</li> <li>• Agilidade;</li> <li>• Coordenação;</li> <li>• Tomada de decisão;</li> <li>• Perceção de autoeficácia;</li> <li>• Consciência espacial;</li> <li>• Conclusão da tarefa;</li> </ul>	

<p>15'</p>	<p><b>Em busca da forma geométrica</b></p> <p>Haverão formas geométricas escondidas por toda a sala (círculos, quadrados e triângulos).</p> <p>As crianças com a ajuda do seu familiar terão de explorar o espaço e encontrar as formas. Haverá uma corda presa em cada aparelho gímnico (paralelas assimétricas, simétricas e barra fixa). Após encontrarem os objetos escondidos terão de pendurar com a ajuda de molas as formas na respetiva corda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentração;</li> <li>• Tomada de decisão;</li> <li>• Consciência Espacial;</li> <li>• Desafio.</li> </ul>	
<p>10'</p>	<p><b>Eu crio...</b></p> <p>No final da aula, os aparelhos da GymNova estarão dispostos todos juntos em cima do praticável e serão as crianças que irão criar o seu próprio circuito. A criatividade e o trabalho de equipa será o foco principal da atividade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento dos FMS;</li> <li>• Tomada de decisão;</li> <li>• Agilidade;</li> <li>• Cooperação;</li> <li>• Criatividade;</li> </ul>	

Assiduidade Março									
	07/03	12/03	14/03	19/03	21/03	26/03	28/03		
<b>Lúisa</b>	P	P	P	P	P	P	P		
<b>Vicente</b>	P	P	P	P	P	F	F		
<b>David</b>	P	P	P	F	P	F	P		
<b>Gabriel</b>	F	F	P	F	P	F	F		
<b>Martim Monteiro</b>	F	F	P	F	P	F	F		
<b>Martim</b>	F	P	P	F	P	F	P		
<b>Joaquim</b>	P	P	P	P	P	P	P		
<b>Carolina</b>	F	F	P	F	P	F	F		
<b>Santiago</b>	F	F	P	F	P	F	F		

Assiduidade Abril									
	02/04	04/04	09/04	11/04	23/04	30/04			
<b>Lúisa</b>	P	P	P	P	P	P			
<b>Vicente</b>	P	P	F	F	P	P			
<b>David</b>	P	P	P	P	P	F			
<b>Gabriel</b>	F	P	F	P	F	P			
<b>Martim Monteiro</b>	F	P	F	P	F	F			
<b>Martim</b>	F	P	P	P	P	F			
<b>Joaquim</b>	P	P	P	P	P	P			
<b>Carolina</b>	F	F	F	F	F	F			
<b>Santiago</b>	F	F	F	F	F	F			

Assiduidade Maio									
	02/05	07/05	14/05	16/05	21/05	23/05	28/05	30/05	
<b>Lúisa</b>	P	P	F	P	P	P	P	P	
<b>Vicente</b>	P	P	F	P	P	P	P	P	
<b>David</b>	P	F	P	P	P	F	P	F	
<b>Gabriel</b>	P	P	F	P	P	P	F	P	
<b>Martim Monteiro</b>	F	F	F	P	F	P	F	F	
<b>Martim</b>	P	F	F	P	F	F	P	P	
<b>Joaquim</b>	P	P	P	P	P	P	P	P	
<b>Carolina</b>	P	F	F	F	F	F	F	F	
<b>Santiago</b>	P	F	F	F	F	F	F	F	

Diário semanal do acelerómetro

Nome: \_\_\_\_\_ Código do acelerómetro: \_\_\_\_\_

Data de Início: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Data do Fim: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

O aparelho que vai utilizar a partir de agora é um monitor de movimento que faz ao longo do dia. Enquanto estiver a usar o aparelho, deve fazer tudo o que costuma fazer normalmente.

Quando for dormir tem que retirar o aparelho e voltar a colocá-lo imediatamente quando acordar e fazer este registo no quadro. Aplica-se à noite e na “sesta” da tarde no caso das crianças.

**O aparelho não é à prova de água. Quando for tomar banho ou nadar DEVERÁ RETIRÁ-LO.** Sempre que retirar e colocar novamente o aparelho, deve registar a hora e o motivo pelo qual o retirou/colocou.

Informamos que não precisará preencher a cada meia hora. É muito importante que descreva alguma atividade física mais intensa quando estiver a realizá-la (treino/ Ed. Física/ brincadeiras no parque/ caminhada/jogo desportivo).

Lembramos: Quanto mais detalhado o seu preenchimento, mais fidedignos serão os resultados da sua avaliação!

**Nota:** Colocar o acelerómetro no lado direito da cintura, com a bola preta virada para cima.



Exemplo: como deve preencher o diário

Hora/Dia	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira
09:00	Coloquei	Acordei	Dormir (retirar)	Caminhar	Acordei	Acordei	Acordei
09:30	Musculação	Brincar	TV	Bicicleta	Carro	Natação (retirar)	Carro
10:00	Carro		Banho (retirar)	Banho (retirar)	Escola	Escola	Trabalho
10:30	Trabalho		Brincar	Ler			
11:00							
11:30			TV	Almoço			
12:00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
.....							
22:00	Deitei	Deitei	Deitei	Deitei	Deitei	Deitei	Deitei
Horas de Sono	8 horas	8 horas	10 horas	12 horas	7 horas	8 horas	9 horas

Agora é preencher o seu diário!

Em caso de dúvida contactar o número: 934996255 (Maria João Lagoa)

Hora/Dia	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira
07:00							
07:30							
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							
23:30							
24:00							
Horas de Sono							

## Canadian 24-Hour Movement Guidelines for the Early Years (0-4 years)

For healthy growth and development, infants, toddlers, and preschoolers should achieve the recommended balance of physical activity, high-quality sedentary behaviour, and sufficient sleep.

**A healthy 24 hours includes:**



**MOVE**



**SLEEP**



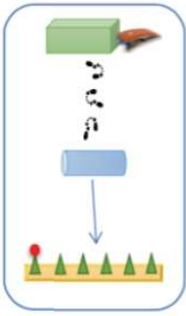
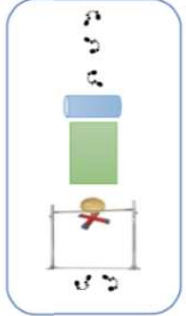
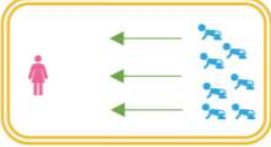
**SIT**

	<b>MOVE</b>	<b>SLEEP</b>	<b>SIT</b>
<b>INFANTS (LESS THAN 1 YEAR)</b>	<p>Being physically active several times in a variety of ways, particularly through interactive floor-based play—more is better. For those not yet mobile, this includes at least 30 minutes of tummy time spread throughout the day while awake.</p>	<p>14 to 17 hours (for those aged 0-3 months) or 12 to 16 hours (for those aged 4-11 months) of good-quality sleep, including naps.</p>	<p>Not being restrained for more than 1 hour at a time (e.g., in a stroller or high chair). Screen time is not recommended. When sedentary, engaging in pursuits such as reading and storytelling with a caregiver is encouraged.</p>
<b>TODDLERS (1-2 YEARS)</b>	<p>At least 180 minutes spent in a variety of physical activities at any intensity, including energetic play, spread throughout the day—more is better.</p>	<p>11 to 14 hours of good-quality sleep, including naps, with consistent bedtimes and wake-up times.</p>	<p>Not being restrained for more than 1 hour at a time (e.g., in a stroller or high chair) or sitting for extended periods. For those younger than 2 years, sedentary screen time is not recommended. For those aged 2 years, sedentary screen time should be no more than 1 hour—less is better. When sedentary, engaging in pursuits such as reading and storytelling with a caregiver is encouraged.</p>
<b>PRESCHOOLERS (3-4 YEARS)</b>	<p>At least 180 minutes spent in a variety of physical activities spread throughout the day, of which at least 60 minutes is energetic play—more is better.</p>	<p>10 to 13 hours of good-quality sleep, which may include a nap, with consistent bedtimes and wake-up times.</p>	<p>Not being restrained for more than 1 hour at a time (e.g., in a stroller or car seat) or sitting for extended periods. Sedentary screen time should be no more than 1 hour—less is better. When sedentary, engaging in pursuits such as reading and storytelling with a caregiver is encouraged.</p>

Replacing time restrained or sedentary screen time with additional energetic play, and trading indoor for outdoor time, while preserving sufficient sleep, can provide greater health benefits.

Plano de aula prática – 13ª aula


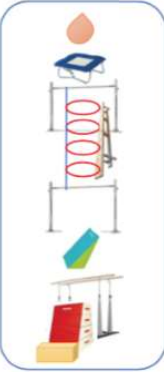
<b>Data:</b> 30 – 04 – 2019	<b>Nº da sessão:</b> 14	<b>Duração:</b> 45 min
<b>Nº de alunos:</b> 6	<b>Faixas Etárias:</b> 9 meses a 5 anos	
<b>Conteúdos:</b> Padrões fundamentais de movimento; Coordenação; Criatividade; Consciência Corporal		
<b>Material:</b> Reuter; Colchão de queda; Cilindro, hexágono, ovinho, escada, arco-íris e rampa da GymNova; Bancos suecos; colchões; minitrampolim; plinto; arcos; bolas de ténis; sinalizadores; sinalizadores com vara; folhas e canetas.		

Tempo	Exercício	Objetivos Específicos	Esquema/Desenho
15'	<p><b>Circuito com objetivo (9 meses-2 anos):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saltar no reuter;</li> <li>2. Subir colchão de queda;</li> <li>3. Colocar os pés e mãos nas pegadas;</li> <li>4. Rolar pelo cilindro;</li> <li>5. Colocar bolas de ténis em cima dos sinalizadores.</li> </ol> <p><b>Circuito com objetivo (3-5 anos):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar os pés nas pegadas;</li> <li>2. Rolar sobre o hexágono;</li> <li>3. Subir cogumelo;</li> <li>4. Baloçar na paralela assimétrica;</li> <li>5. Colocar as mãos nas pegadas;</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ativação Geral;</li> <li>• Consciência Corporal;</li> <li>• Conclusão da tarefa;</li> </ul>	 
10'	<p><b>Jogo do macaquinho chinês</b></p> <p>Os meninos todos numa lateral do praticável e a professora na lateral oposta. Sempre que a professora estiver de costas os alunos deslocam-se, quando a</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentração;</li> <li>• Capacidade de Reação;</li> <li>• Consciência Corporal;</li> <li>• Criatividade;</li> <li>• Desafio.</li> </ul>	





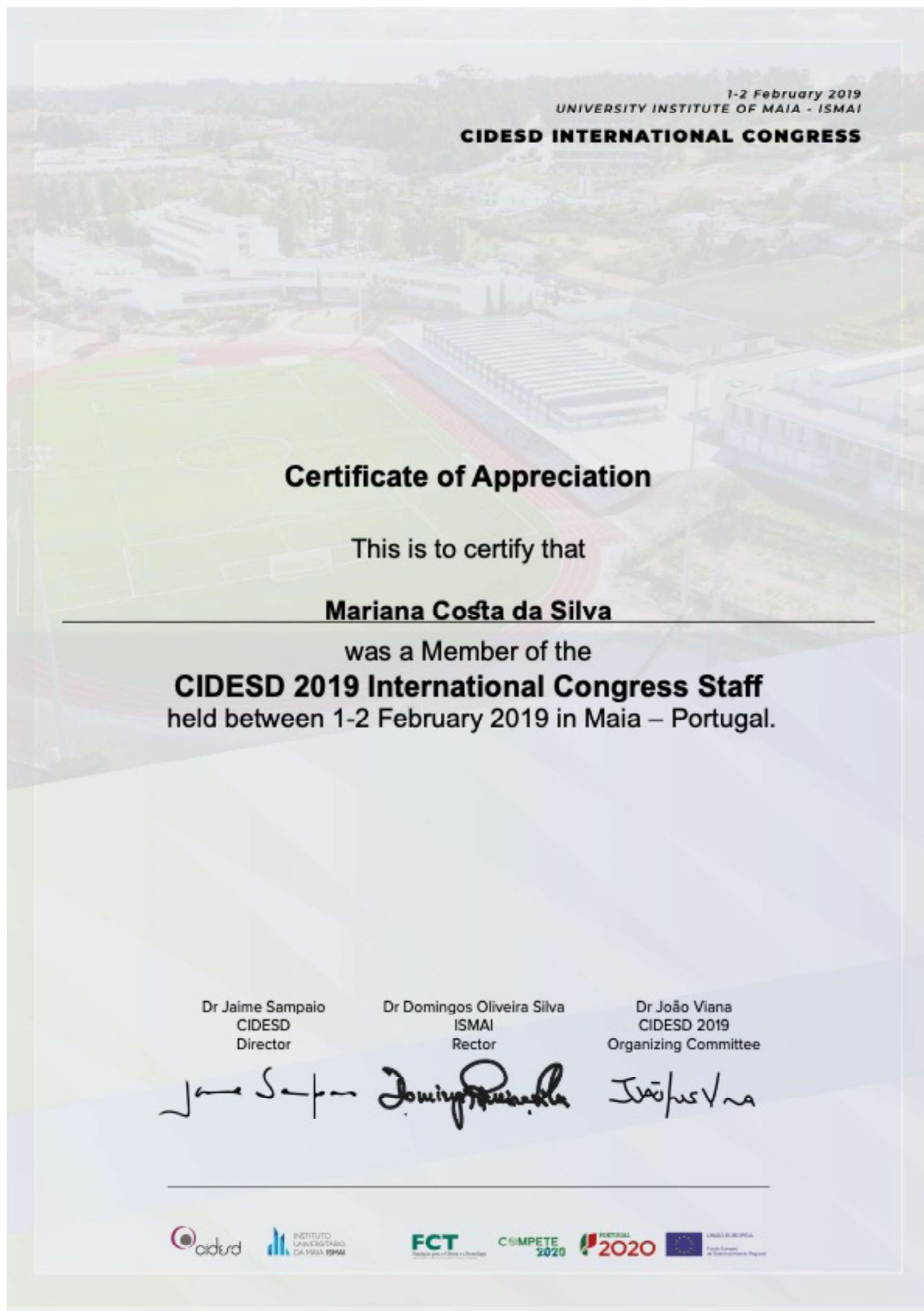
Plano de aula prática – 18ª aula

<b>Data:</b> 16 – 05 – 2019	<b>Nº da sessão:</b> 19	<b>Duração:</b> 45 min
<b>Nº de alunos:</b> 9	<b>Faixas Etárias:</b> 9 meses a 5 anos	
<b>Conteúdos:</b> Padrões fundamentais de movimento; Coordenação; Criatividade; Ritmo		
<b>Material:</b> Bancos suecos; escada, rampa, ovinho, arco-íris, cilindro e respetivas bases e traves da GymNova; mesas; plinto; box vermelha; barra fixa; paralelas simétricas e assimétricas; minitrampolins; mesa de saltos; cavalo com arçães; colchão; colchão de queda; espaldar; cones; arcos; cordas.		

Tempo	Exercício	Objetivos Específicos	Esquema/Desenho
15'	<p><b>Circuito com objetivo (9 meses-2 anos):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passar entre os arcos que estarão colocados nos bancos suecos;</li> <li>2. Subir escada;</li> <li>3. Subir para cima da box vermelha;</li> <li>4. Atravessar ponte (cilindro);</li> <li>5. Atravessar traves da GymNova colocando um pé em cada uma;</li> <li>6. Passar por baixo das mesas;</li> </ol> <p><b>Circuito com objetivo (3-5 anos):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subir box vermelha e plinto;</li> <li>2. Passar por cima de uma das barras das paralelas simétricas e baloiçar na outra;</li> <li>3. Descer rampa;</li> <li>4. Passar entre os arcos atravessando o banco sueco me simultâneo;</li> <li>5. Saltar no minitrampolim;</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ativação Geral;</li> <li>• Agilidade;</li> <li>• Equilíbrio;</li> <li>• Conclusão da tarefa;</li> </ul>	 

	10. Colocar os arcos à volta do cone com a cor respetiva; 11. Descer rampa; 12. Saltar entre os arcos.	

6. Saltar para cima do "ovinho";			
10'	<p><b>Jogo do semáforo</b></p> <p>Colocando-se aleatoriamente no praticável, as professoras com o auxílio de três placas com as cores dos semáforos (vermelho, amarelo e verde) darão tarefas na qual os alunos e o seu respetivo familiar têm de cumprir. A cor verde servirá para realizar as tarefas de forma rápida, o amarelo de forma mais lenta e quando for mostrada a placa vermelha todos os intervenientes terão de ficar parados. Ao longo da atividade serão atribuídas variantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentração;</li> <li>• Tomada de decisão;</li> <li>• Capacidade de Reação;</li> <li>• Ritmo;</li> <li>• Desafio.</li> </ul>	
20'	<p><b>Circuito – Descuberta</b></p> <p><b>Guiada</b></p> <p>Todos os meninos terão de ultrapassar cada obstáculo do percurso estipulado na sala com o auxílio do familiar.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subir box vermelha e mesa de saltos;</li> <li>2. Subir cavalo com arções;</li> <li>3. Saltar no minitrampolim;</li> <li>4. Passar entre os arcos;</li> <li>5. Subir escada;</li> <li>6. Subir colchão de queda;</li> <li>7. Subir espaldar;</li> <li>8. Atravessar arco íris;</li> <li>9. Subir para o cogumelo;</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento dos FMS;</li> <li>• Conclusão da tarefa;</li> <li>• Perceção de autoeficácia;</li> <li>• Equilíbrio;</li> <li>• Coordenação;</li> <li>• Agilidade;</li> <li>• Ritmo.</li> </ul>	



1-2 February 2019  
UNIVERSITY INSTITUTE OF MAIA - ISMAI

**CIDESD INTERNATIONAL CONGRESS**

**Certificate of Appreciation**

This is to certify that

**Mariana Costa da Silva**

was a Member of the  
**CIDESD 2019 International Congress Staff**  
held between 1-2 February 2019 in Maia – Portugal.

Dr Jaime Sampaio  
CIDESD  
Director

Dr Domingos Oliveira Silva  
ISMAI  
Rector

Dr João Viana  
CIDESD 2019  
Organizing Committee

*Jaime Sampaio*      *Domingos Oliveira Silva*      *João Viana*



# Literate the first steps with a structured exercise intervention for infants and toddlers in family: the PETIZ program

João Jesus<sup>1\*</sup>, Ana Carvalho<sup>1</sup>, Mariana Silva<sup>1</sup>, Carla Sá<sup>1</sup>, Sara Santos<sup>1</sup>, Ana Silva<sup>1</sup>, Elisa A. Marques<sup>1</sup>, João L. Viana<sup>1</sup>, Maria J. Lagoa<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development, CIDESD, University Institute of Maia, ISMAI, Maia, Portugal

mjlagoa@ismai.pt



## DISCUSSION

This novel intervention aims to promote children's physical literacy, creativity and parental health and physical activity education. The findings of this pilot implementation will provide new evidence that may help to improve the design of gymnastics-based interventions engaging infants and parents and the dissemination of such initiatives.

### INTRODUCTION

Following a worldwide trend, most of the Portuguese infants and toddlers are not sufficiently active, as they do not reach the physical activity recommendations for a healthy growth, development and lifestyle [1]. Interventions based on physical literacy are an important route to promote healthy lifestyles among children [2]. Gymnastics is efficient in developing motor skills and manipulation of objects, without impairing infants and toddlers body movements or motor coordination [3,4].

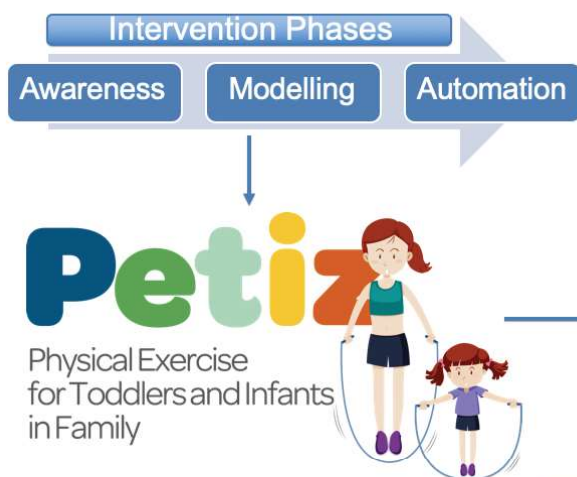
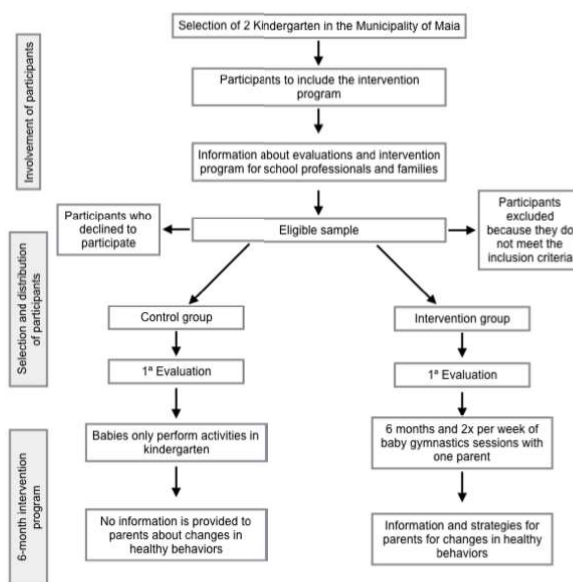
### PURPOSE

The aim of this project is to create a gymnastics-based intervention tailored for infants and toddlers that is sustained on physical literacy to promote healthy behaviours.

### METHODS

Examinations at baseline and after 6 months will include: children and parents physical activity using accelerometers, children fundamental movement skills by Peabody test [5], children weight and height by paediatric balance and stadiometer, and eating behaviours [6] and family environment [7] by questionnaire.

### PROGRAM'S DESIGN



The Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family (PETIZ) is a physical exercise and a behavioural multicomponent intervention. In the pilot implementation, a 6 month-intervention, with 2 sessions per week, will be offered for parents and infants or toddlers aged 9 to 24 months old and 3 to 5 years old, respectively.

Supervised exercise sessions will include: warm-up period, creativity-based activities, main gymnastics-based activities (e.g. locomotives, not locomotives, manipulative, spatial awareness, rhythms and musical activities), circuit (e.g. Fundamental Movement Skills), and a cool-down period. In addition, a 5-min period for lifestyle counselling on health and physical activity-related behaviour will be included at the end of all exercise sessions.

### ACKNOWLEDGMENTS


CIDESD (UID/DTP/04045/2013) and NanoSTIMA (NORTE-01-0145-FEDER-000016).

[1] European Union. (2018). Special Eurobarometer 472 – Sport and physical activity. Retrieved from <https://ec.europa.eu/eurobarometer/eurobarometer>  
 [2] Longmuir, F. E., & Tremblay, M. S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research quarterly for exercise and sport*, 87(1), 28-35.  
 [3] Rudd, J. R., Barnett, L., Farrow, D., Berry, J., Borkoles, E., & Polman, R. (2017a). The Impact of Gymnastics on Children's Physical Self-Concept and Movement Skill Development in Primary Schools. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(2), 92-100.  
 [4] Rudd, J. R., Barnett, L. M., Farrow, D., Berry, J., Borkoles, E., & Polman, R. (2017b). Effectiveness of a 16 week gymnastics curriculum at developing movement competence in children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(2), 164-169.  
 [5] 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. doi:10.1097/PHM.0b013e318198a7c9  
 [6] 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, 201-210. doi:10.1006/appe.2001.0398  
 [7] Capola, 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 (AHEMDS): Versions in English and Portuguese languages. *Braz J Phys Ther*, 19(6), 507-525. doi:10.1590/bjpt-rlf.2014.0112

### Plano de aula externa – Associação Social e de Desenvolvimento de Guifões (ASDG)

<b>Data:</b> 05.02.2019	<b>Aula Externa</b>	<b>Duração:</b> 45 min
<b>Nº de alunos:</b> 25	<b>Faixas Etárias:</b> 3/4 anos	
<b>Conteúdos:</b> Padrões fundamentais de movimento; Coordenação; Criatividade; Consciência espacial; Consciência corporal; Perícias e Manipulações; Ritmo.		
<b>Material:</b> 5 bolas; 15 cordas; 15 cones e 10 sinalizadores; 2 colchões; ponte da GymNova; 4 bolas de ténis; 15 arcos; cestos/caixas; escada de coordenação, 1 minitrampolim.		



Tempo	Exercício	Objetivos Específicos	Esquema/Desenho
15'	<p><b>As 4 estações do zoo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Canguru</u>: salto a pé juntos entre os arcos + saltar num só pé entre os sinalizadores.</li> <li>- <u>Caranguejo</u>: andar à caranguejo + rastejar por baixo das cordas.</li> <li>- <u>Macaco</u>: Em fila, as crianças irão passar a bola ao colega de trás. O último da fila, quando tiver a bola em sua posse passará para a frente da fila, e assim sucessivamente.</li> <li>- <u>Águia</u>: Contornar os cones + atirar a bola para a caixa de forma a tentar introduzi-la no seu interior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ativação Geral;</li> <li>• Desenvolvimento dos FMS;</li> <li>• Agilidade;</li> <li>• Concretização da tarefa.</li> </ul>	

<p>15'</p>	<p><b>Circuito Livre</b></p> <p>Todos os meninos terão de ultrapassar cada obstáculo do percurso apresentado na sala.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Subir box;</li> <li>2- Rastejar sobre o colchão;</li> <li>3- Saltar a pés juntos na escada;</li> <li>4- Subir escada;</li> <li>5- Descer rampa;</li> <li>6- Atravessar arco íris;</li> <li>7- Pegar numa bola que estará dentro de um cesto e tentar derrubar os cones.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criatividade;</li> <li>• Desenvolver os FMS;</li> <li>• Coordenação;</li> <li>• Competências motares grossa e fina;</li> <li>• Concretização da tarefa;</li> <li>• Agilidade;</li> <li>• Perceção de autoeficácia.</li> </ul>	
<p>5'</p>	<p><b>Jogo do arco ao som dos Parabéns</b></p> <p>(música: parabéns do panda - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Kx-5P-wDEqs">https://www.youtube.com/watch?v=Kx-5P-wDEqs</a>)</p> <p>A turma deverá dar as mãos e colocar-se em roda.</p> <p>O objetivo será passar o arco entre todos sem que nenhum elemento abra o círculo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da capacidade de perícias.</li> </ul>	