

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



A Estimulação Das Habilidades Motoras Fundamentais em Meio Terrestre e Aquático

Programa Gym4PETIZ

Ana Lopes

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

Orientador Institucional

Professora Doutora Maria João Lagoa

Setembro, 2022



Universidade da Maia



**A ESTIMULAÇÃO DAS HABILIDADES MOTORAS
FUNDAMENTAIS EM MEIO TERRESTE E AQUÁTICO
Programa Gym4PETIZ**

Ana Raquel Torres Lopes

Nº 33204

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, nos termos do Decreto-Lei nº 7727/2019 (2ª série), Nº 85 de 03 de maio.

Orientador Institucional: Professora Doutora Maria João Lagoa

Orientadores Cooperantes: Professora Doutora Clementina Almeida

Professor Doutor António Sampaio

Setembro, 2022

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer a todos aqueles que de alguma forma participaram na realização do meu estágio profissional e que possibilitaram a sua concretização.

Desta forma, deixo apenas algumas palavras e um profundo sentimento de reconhecido agradecimento.

À Orientadora Institucional, Professora Maria João Lagoa, o meu sincero agradecimento pela dedicação, carinho e sincera amizade e também pela total disponibilidade que sempre demonstrou.

Aos Orientadores Cooperantes, Professora Doutora Clementina Almeida e Professor Doutor António Sampaio, pelo apoio e esclarecimento prestado.

À Equipa do Gym4PETIZ, por tornarem este projeto de investigação possível, ano após ano.

Às Famílias e Petizes e meninos do AgraClub, quero agradecer pela participação neste desafio. Concluo assim com um agradecimento aos meus pais que estiveram sempre a apoiar me nesta etapa da minha vida e um agradecimento muito especial ao meu namorado, Roberto Lemos, que de uma forma muito próxima sempre ajudou me e teve sempre ao meu lado.

E aqui estou eu prestes a receber o diploma relativo a esta dedicação e esforço sentido durante estes cinco anos de formação de licenciatura e mestrado; mas saibam que não há licenciatura e mestrado que possam ensinar os valores e princípios que me deixam como herança. Essa lição, podem ter a certeza, nunca será esquecida.

Obrigada.

RESUMO

Existe cada vez mais uma grande necessidade de nos adaptarmos às mudanças que surgem nos vários contextos que nos rodeiam.

Os desafios aumentam a cada dia que passa, por isso não há nada mais importante do que preparar desde cedo, as crianças para o que lhes será exigido. Na área da atividade e exercício físico, muitas crianças atualmente apresentam uma enorme fragilidade. Para combater essa fragilidade devemos promover uma boa adaptação das crianças e dos bebés a qualquer situação. É muito importante desenvolver nelas, um pensamento inovador e criativo, que vá além do que já existe nelas e que seja flexível a qualquer problema e situação que lhes surja. Assim afigura-se uma extrema importância de utilizar e promover um comportamento saudável a longo prazo relacionado à AF, desenvolvimento das habilidades fundamentais, desenvolvimento motor, isto é, a literacia física na primeira infância no meio terrestre e aquático.

No âmbito do Mestrado em Exercício Físico e Saúde, o presente Relatório de Estágio é o resultado de um estudo realizado em três contextos distintos, dois deles com um grupo de crianças com idades compreendidas entre os 9 meses e os 5 anos e o outro com um grupo que era desde o nascimento até aos 5 anos: todos em contexto presencial; numa clínica no porto a ForbabiesBrain By Clementina; outro na Universidade da Maia (UMAIA), na sala de Ginástica o Gym4PETIZ; e o último na piscina do ginásio AgraClub.

O título deste programa é *Physical Exercise for Toddlers and Infantes in Family-Gym4PETIZ*, sendo que os objetivos primordiais do mesmo se prendem com a compreensão da importância da atividade e do exercício físico para a aprendizagem e o desenvolvimento das crianças; e igualmente entender quais as melhores formas do fisiologista do exercício intervir de modo a promover a literacia física.

Ao longo da elaboração do presente relatório foi apresentado um estudo transversal, com os objetivos i) apresentar as prevalências de atividade física e desenvolvimento motor das crianças inseridas no Gym4PETIZ e nas piscinas do AgraClub; ii) Caracterizar o desenvolvimento motor e as habilidades motoras fundamentais entre o grupo do Gym4PETIZ e o AgraClub.

Palavras-chave: atividade física; literacia física; competência motora; desenvolvimento motor.

ABSTRACT

There is an increasing need to adapt to the changes that arise in the various contexts that surround us.

The challenges increase with each passing day, so there is nothing more important than preparing children from an early age for what will be required of them. In the area of activity and physical exercise, many children currently have an enormous fragility. To combat this fragility, we must promote a good adaptation of children and babies to any situation. It is very important to develop innovative and creative thinking in them that goes beyond what already exists in them and that is flexible to any problem and situation that arises. Thus, it is extremely important to use and promote long-term healthy behavior related to PA, development of fundamental skills, motor development, that is, physical literacy in early childhood in the terrestrial and aquatic environment.

Within the scope of the Master in Physical Exercise and Health, this Internship Report is the result of a study carried out in three different contexts, two of them with a group of children aged between 9 months and 5 years and the other with a group that was from birth to 5 years: all in a face-to-face context; at a clinic in the port, ForbabiesBrain By Clementina; another at the University of Maia (UMAIA), in the Gymnastics room, Gym4PETIZ; and the last one in the swimming pool of the AgraClub gym.

The title of this program is Physical Exercise for Toddlers and Infantes in Family-Gym4PETIZ, and its main objectives are related to understanding the importance of activity and physical exercise for children's learning and development; and also understand the best ways for the exercise physiologist to intervene in order to promote physical literacy.

During the preparation of this report, a cross-sectional study was presented, with the objectives of i) presenting the prevalence of physical activity and motor development of children enrolled in Gym4PETIZ and in the AgraClub swimming pools; ii) To characterize the motor development and fundamental motor skills between the Gym4PETIZ group and the AgraClub.

Keywords: physical activity; physical literacy; motor competence; motor development.

ÍNDICE

1. Agradecimentos	III
2. Resumo.....	IV
3. Abstract	V
4. Índice.....	VI
5. Lista de abreviaturas e símbolos.....	VII
6. Índice de Tabelas	VII
7. Índice de Figuras.....	IX
8. Introdução.....	1
9. Enquadramento do estágio	7
9.1. Objetivos.....	7
9.2 Caracterização do contexto	8
9.3. Funções e responsabilidades do estudante estagiário	13
9.4. Descrição e planeamento das principais atividades	20
10. Desenvolvimento profissional	24
10.1. Identificação das principais dificuldades	24
10.2. Plano de desenvolvimento e formação contínua	26
11. 4. Análise e discussão	27
12. 5. Conclusões.....	34
13. 6. Referências bibliográficas	35
14. Anexos.....	XL

LISTA DE ABREVIATURAS E SÍMBOLOS

AF – Atividade Física

AFMV – Atividade Física Moderada-Vigorosa

HMAB- Habilidades Motoras Aquáticas Básicas

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

CM – Competência Motora

DM – Desenvolvimento Motor

EE – Estudante Estagiário

EF – Exercício Físico

EFS – Exercício Físico e Saúde

EP – Estágio Profissional

Gym4PETIZ – Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family

HMF – Habilidades Motoras Fundamentais

UMAI – Universidade da Maia

LF – Literacia Física

PA – Planos de Aula

QMF- Quociente Motor Fino

QMG- Quociente Motor Grosso

QMT- Quociente Motor Total

PDMS-2- Peabody Developmental Motor Scales-2

PFI – Projeto de Formação Individual

RE – Relatório de Estágio Curricular

TGMD-3- Test of Gross Motor Development-3

WHO – World Health Organization

Índice de Tabelas

Tabela 1- Fases do desenvolvimento das habilidades motoras e o que acontece em cada uma delas (Gallahue e Ozmun, 2003)	5
Tabela 2. Equipamento do pavilhão de ginástica	12
Tabela 3- Exemplo de uma das sessões de spa	16
Tabela 4- Média do resultado dos subteste do Peabody	31
Tabela 5- Média do QMG e do QMF do Peabody	32
Tabela 6- Média dos subtestes do TGMD-3	32
Tabela 7- Habilidades motoras fundamentais que apresentaram maior dificuldade	33

Índice de Figuras

Figura 1- Modelo de desenvolvimento de habilidades motoras aquáticas de Langendorfer e Bruya (1995)	6
Figura 2- Clínica ForbabiesBrain By Clementina.....	9
Figura 3- Exemplo de uma boia de pescoço	10
Figura 4- Exemplo de uma boia de tronco.....	10
Figura 5- Piscinas do Agraclub.....	10
Figura 6- Materiais das aulas do AgraClub	11
Figura 7- Sala de Ginástica da UMAIA	11
Figura 8- Exemplo de um plano de aula do Gym4PETIZ	18
Figura 9- Exemplo de um relatório individual do desenvolvimento motor.....	19
Figura 10- Plano de aula do AgraClub	20
Figura 11 – Teoria da ampulheta propostas por Gallahue e Ozmun (2005).....	29
Figura 12- Gráfico dos Resultados do Peabody	30
Figura 13- Escala dos subtestes do Peabody	31
Figura 14- Gráfico dos Resultados dos testes do TGMD-3.....	32

1. INTRODUÇÃO

O presente Relatório de Estágio Curricular (RE) surge no âmbito do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Exercício Físico e Saúde (EFS) na Universidade da Maia (UMAIA).

No 1º ano de Mestrado em EFS na unidade curricular de seminários foi nos apresentado vários projetos de investigação das mais diversas áreas abrangentes do plano curricular do Mestrado para a realização de estágio ou dissertação, infelizmente nenhum dos projetos cativou-me logo de partida pois eu queria algo que envolvesse o meio aquático e crianças e bebés.

Uma vez que só havia um projeto que envolvia crianças e bebés decidi falar com a orientadora desse projeto que era a Prof. Maria João Lagoa.

Depois de falar com a professora eu acabei por escolher o projeto dela que é o Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family (Gym4PETIZ), com ajuda dela e desse projeto consegui juntar as duas coisas que queria que era o meio aquático e os bebés e crianças.

Dentro desse projeto eu escolhi fazer estágio profissional inserido na clínica no Porto, a Forbabiesbrain By Clementina, parceira do Gym4PETIZ que fazia sessões de spa para bebés e crianças.

Mais para a frente do estágio a professora fez parceria com as piscinas do AgraClub e quem dava aulas lá era o Professor António Sampaio e ele concordou em ajudar no projeto Gym4PETIZ com os seus alunos das aulas de natação para bebés, assim a professora propôs-me em eu ir estagiar nessas piscinas para complementar o meu estágio.

Com isto acabei por estagiar dentro do projeto Gym4PETIZ onde eu ajudava nas aulas ao sábado na clínica ForbabiesBrain By Clementina onde eu ia lá as terças e sextas e nas piscinas do AgraClub onde eu ia lá as quartas.

O Gym4PETIZ é um programa de Exercício Físico (EF) em família que visa promover a Atividade Física (AF), Competência Motora (CM), criatividade e prevenir o Comportamento Sedentário (CS) das crianças dos nove meses aos cinco anos de idade.

Foi inteiramente desenvolvido pela Professora Maria João Lagoa, com a colaboração de professores e investigadores – Carla Sá, João Viana, Rui Araújo e Sara Santos, do Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD).

Um dos aspetos mais importante em qualquer pesquisa no domínio da AF é a exigência prévia da definição do seu conteúdo.

A AF é um fenómeno muito complexo uma vez que envolve qualquer movimento corporal realizado pela musculatura esquelética, que resulta de um dispêndio energético acima do repouso (Reis et al., 2000).

Deste modo, a AF não implica essencialmente a prática desportiva, visto que a AF utilizada nas deslocações, nas tarefas da vida diária, nas atividades em tempo de lazer, nas atividades desportivas mais ou menos organizadas, no trabalho e, no caso das crianças, na escola e nas suas atividades lúdicas (Lobo et al., 2015).

Os benefícios descritos na literatura pela realização de AF por crianças e bebés proporciona desfechos de saúde, nomeadamente melhoria na aptidão física, na saúde cardio-metabólica, saúde óssea, cognição, saúde mental e na redução da adiposidade (WHO,2020).

A AF também varia com a idade, sexo, estado de treino, fatores ambientais, sociais, culturais e psicológicos tornando a um elemento de abordagem multidisciplinar (Lobo et al., 2015).

Uma grande parte da população portuguesa é considerada inativa, inclusive a população pediátrica, uma vez que não cumprem com as recomendações da AF e despendem elevados períodos de tempo em comportamentos sedentários (European Union, 2018).

Já que a população pediátrica não cumpre com as recomendações da AF surge assim uma grande consequência para a saúde publica na população pediátrica devido, com consequência o agravamento do excesso de peso (WHO, 2016).

Para além disso o Desenvolvimento Motor (DM) e a aprendizagem de Habilidades Motoras Fundamentais (HMF) estão cada vez mais comprometidas (Rudd et al., 2020). Com vista a combater esta problemática, a *World Health Organization* (WHO) (2019) recomenda a realização diária de diferentes comportamentos para um estilo de vida ativo, adequada a cada faixa etária através de um conjunto de diretrizes para a AF, para crianças com idades inferiores a 5 anos de idade, independentemente do sexo, origem cultural ou situação socioeconómica das famílias.

Para se assegurar assim um crescimento e desenvolvimento saudável dos bebés com idades inferiores a um ano a WHO (2019) incentiva a AF desde o nascimento.

Nestas faixas etárias devem ser incluídos movimento como o alcançar e agarrar, puxar e empurrar, mover a cabeça, o corpo e os membros durante as rotinas diárias e brincadeiras supervisionadas no solo, incluindo o tempo de posição de decúbito ventral, isto é, de barriga para baixo, durante, pelo menos, trinta minutos diários.

Já as crianças de um aos dois anos de idade e pré-escolares de três a quatro anos, devem também ser fisicamente ativos, durante pelo menos 180 minutos por dia de AF moderada, dos quais

sessenta minutos, para o último grupo etário, devem ser de intensidade Moderada-Vigorosa (WHO, 2019).

A recomendação diária de AF infantil tem uma influência positiva no crescimento músculo-esquelético, na aptidão cardiorrespiratória e no desenvolvimento cognitivo, motor, tornando assim as crianças e os bebês seres mais saudáveis e ativos (Tremblay et al., 2017).

O DM é um processo extremamente complexo que ocorre ao longo da vida; quando a criança começa a sua jornada na infância, dá início ao desenvolvimento das HMF. As crianças são capazes de explorar o potencial do seu corpo quando se movimentam no espaço (locomoção), têm um controlo superior sobre a própria musculatura em oposição à gravidade (estabilidade) e dispõem de crescente habilidade no estabelecimento de contatos controlados e precisos com os objetos do seu ambiente (manipulação) (Gabbard, Caçola, & Bobbio, 2011; Gallahue, Ozmun & Goodway, 2013).

É importante estimular o processo de aprendizagem nas crianças, que engloba várias séries de fatores como por exemplo: as oportunidades práticas, os estímulos, as instruções e as condições ambientais para a realização das (Gallahue, Ozmun & Goodway, 2013). Já um bebé que é saudável já consegue gatinhar, caminhar e correr em determinada etapa do desenvolvimento.

O ambiente e a experiência são grandes fatores que afetam a aquisição das HMF (Gabbard, Caçola, & Bobbio, 2011; Gallahue, Ozmun & Goodway, 2013). As aquisições de algumas habilidades motoras dependem da exigência da tarefa, assim resultando da interação entre o indivíduo e o ambiente.

A Literacia Física (LF) ganhou, na última década, força como uma componente essencial para promover estilos de vida saudáveis das crianças e bebês (Longmuir et al., 2015; Longmuir & Tremblay, 2016).

Considera-se assim indivíduos fisicamente literados aqueles que se movimentam com competência e confiança numa vasta multiplicidade de AF nos mais diversificados ambientes que favorecem o desenvolvimento saudável do indivíduo (Whitehead, 2010).

A teoria por detrás do programa Gym4PETIZ é baseada no método de Aucouturier (Aucouturier, 2007), que realça a importância das HMF para promover o DM e construção de autoidentidade (Rudd et al., 2017a; Rudd et al., 2017b), promovendo estímulos comunicativos, expressivos e pensamento criativo. Nas aulas práticas foram adotadas diferentes estratégias, como “Circuitos de Descoberta Guiada” baseados no método de Aucouturier – 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 (Aucouturier, 2007). O *telling story*, também foi uma estratégia aplicada durante a intervenção do programa, caracterizada como, contar, desenvolver e adaptar histórias infantis com princípio, meio e fim (Duncan, Cunningham & Eyre, 2019).

Uma vez que o presente estágio é majoritariamente no meio aquático vou fazer uma breve explicação das HMF no meio aquático.

Segundo Gallahue e Ozmun (2003) o desenvolvimento motor é uma alteração contínua no comportamento motor que decorre ao longo da vida. Pode ser estudado tanto como processo como produto. Como processo ele envolve as necessidades biológicas subjacentes, ambientais e ocupacionais, que por sua vez influenciam o desempenho motor e as habilidades motoras dos indivíduos desde o nascimento até a velhice.

Na tabela 1 encontram-se as fases do desenvolvimento das habilidades motoras e o que acontece em cada uma delas.

FASE MOTORA REFLEXIVA	Os reflexos são as primeiras formas do movimento humano. Os mesmos são movimentos involuntários, que formam a base para as fases do desenvolvimento motor. A partir da atividade de reflexos, o bebê obtém as informações sobre o ambiente.
FASE DE MOVIMENTOS RUDIMENTARES	Os movimentos rudimentares são determinados de forma maturacional e caracterizam-se por uma sequência de aparecimento previsível. Esta sequência é resistente as alterações em condições normais. Elas envolvem movimentos estabilizadores, como conseguir controlar a cabeça, o pescoço e os músculos do tronco; as tarefas manipulativas como alcançar, agarrar e soltar, e os movimentos locomotores de arrastar-se, gatinhar e caminhar.
FASE DE MOVIMENTOS FUNDAMENTAIS	As habilidades motoras fundamentais da primeira infância são consequências da fase de movimentos rudimentares do período neonatal. Esta fase do desenvolvimento motor representa um período na qual as crianças pequenas estão envolvidas ativamente na exploração e na experimentação das capacidades motoras dos seus corpos.
FASE DE MOVIMENTOS ESPECIALIZADOS	Este é um período em que as habilidades estabilizadoras, locomotoras e manipulativas fundamentais são progressivamente refinadas, combinadas e elaboradas para o uso em situações crescentemente exigentes.

Tabela 1- Fases do desenvolvimento das habilidades motoras e o que acontece em cada uma delas (Gallahue e Ozmun, 2003).

O desenvolvimento das HMF quer no meio terrestre, quer no meio aquático, é o resultado das interações contínuas de determinados fatores genéticos e experiências prévias das pessoas com o meio envolvente. No caso da aquisição das habilidades motoras aquáticas específicas, para o desenvolvimento das mesmas isso dependerá da prévia aquisição de certas determinadas Habilidades Motoras Aquáticas Básicas (HMAB).

Isto é, as habilidades motoras aquáticas específicas são por exemplo, as técnicas de nado essas técnicas só poderão ser adquiridas mais tarde pois antes as crianças e os bebés têm de adquirir e consolidar bem um conjunto de HMAB: a respiração, o equilíbrio e a propulsão.

Segundo Barbosa (2001), Langendorfer e Bruya (1995), sugeriram a adaptação do modelo do desenvolvimento das habilidades motoras proposto por Gallahue (1982), para as atividades realizadas no meio aquático.

Langendorfer e Bruya (1995) por sua vez propõem um modelo de desenvolvimento das habilidades motoras aquáticas (Figura 2) que pode ser representado por uma pirâmide, onde na base estão os movimentos natatórios reflexos, que são característicos dos recém-nascidos, e no topo os movimentos desportivos ou de especialização técnica. Nos níveis intermediários o indivíduo passa por fases de desenvolvimento de habilidades básicas, de técnicas rudimentares e de aperfeiçoamento técnico.



Figura 1- Modelo de desenvolvimento de habilidades motoras aquáticas de Langendorfer e Bruya (1995).

A aquisição das HMAB tem como objetivo: (i) promover a adaptação do sujeito ao meio aquático; (ii) promover a criação de autonomia no meio aquático; (iii) criar as bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas.

O equilíbrio e a respiração fazem parte das habilidades motoras básicas pois são elementos que são abordados no processo de adaptação ao meio aquático. Por serem habilidades aquáticas básicas, como a respiração, o equilíbrio - que inclui as rotações e os saltos - e a propulsão, isto

é, são elementos indispensáveis para uma posterior abordagem de habilidades desportivas (Barbosa, 2001). Segundo Barbosa (2001) a estas habilidades aquáticas básicas foram acrescentadas os lançamentos e as receções, a flutuação e a adaptação inicial com o meio. Em síntese, aparentemente, são habilidades aquáticas básicas: (i) o equilíbrio, incluindo a flutuação e as rotações; (ii) a propulsão, onde se integram os saltos; (iii) a respiração e; (iv) as manipulações, que também abrangem os lançamentos e as receções (Barbosa, 2001).

O presente RE encontra-se dividido em quatro partes, sendo que a primeira corresponde às Expectativas Iniciais, onde se reflete sobre os objetivos que se pretende alcançar com o EP, descrição sumária do enquadramento institucional (sob o ponto de vista legal, institucional, mas sobretudo funcional) e se caracteriza a organização, as infraestruturas, os recursos materiais e a população alvo. A segunda parte do RE, o Desenvolvimento Profissional, sendo que na primeira estão descritas as principais dificuldades sentidas ao longo do estágio profissional; a segunda secção descreve e reflete sobre as estratégias utilizadas para superar as dificuldades sentidas ao longo do estágio profissional. Para além disso, são identificadas as formações específicas realizadas ao longo do EP. Na terceira parte do RE, a Análise e discussão, onde são analisados os dados obtidos nas avaliações da população alvo e onde é feita uma pequena discussão desses dados obtidos e explicado a obtenção desses dados com a literatura.

Na quarta e última parte do RE, a conclusão, são confrontadas as expectativas iniciais, objetivos com a realidade e a análise global sobre as experiências centrais e/ou mais marcantes do ponto de vista profissional e pessoal. O presente documento termina com as Referências Bibliográficas e os Anexos que se considerou importantes na ilustração do trabalho desenvolvido durante o percurso do EP.

2. ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO

2.1. Objetivos

O estágio profissional oferece-nos a nós, estudantes, muitas oportunidades que doutra maneira não nos seriam dadas, tais como: a de aplicar os nossos conhecimentos adquiridos ao longo da nossa formação académica no contexto prático; a de adquirimos novos conhecimentos e competências no decorrer do estágio profissional e até mesmo de melhorar os já existentes.

Esta experiência de estágio profissional é a minha primeira experiência, no contexto real de trabalho durante o meu percurso académico, e é muito importante para poder ter uma perceção do que realmente vai ser a minha profissão de futuro e daquilo que me será exigido. Para a realização do estágio profissional, os objetivos que foram delineados para alcançar durante o estágio foram:

- i) expandir os meus conhecimentos sobre o desenvolvimento motor dos bebés e das crianças;
- ii) expandir os meus conhecimentos sobre o exercício tanto em meio terrestre como em meio aquático para a promoção do desenvolvimento motor dos bebés e das crianças para aplicá-los;
- iii) expandir os meus conhecimentos sobre o exercício que melhor se adaptem a casos clínicos que me aparecem ou poderão vir a aparecer;
- iv) aprender e concretizar as funções de um hidro-fisiologista de bebés e crianças, conceber, planear e refletir como a maior eficiência possível que me permita evoluir nesta profissão;
- v) adquirir competências sobre as avaliações de AF e DM;
- vi) preparar protocolos de avaliação motora como o Peabody e TGMD-3 para os poder aplicar;

2.2 Caracterização do contexto

O EP, inserido no 2º Ciclo dos estudos em Exercício Físico e Saúde, da Universidade da Maia, surgiu numa fase da minha formação académica e foi um grande desafio, que implicou um enorme empenho, dedicação e trabalho. Assim, foi, essencial conhecer as necessidades, qualidades e objetivos do contexto que estive inserida, para que a minha ação fosse a mais correta e consciente ao longo do processo de ensino e aprendizagem.

Numa primeira, comecei por estagiar no projeto Gym4PETIZ no contexto clínico, outrora passei a estagiar também no Gym4PETIZ no pavilhão de ginástica no Campus Académico da Universidade da Maia oferece e por fim numa piscina do ginásio AgraClub.

No contexto clínico estive a estagiar na clínica ForbabiesBrain By Clementina que fica localizada na R. das Antas no Porto (figura 2), que é uma clínica de psicologia inteiramente dedicada a bebés e crianças compreendidas entre os 0 meses e os 5 anos de idade e é o primeiro Spa clínico para bebés em Portugal e na Europa, que funciona desde 2006.



Figura 2- Clínica ForbabiesBrain By Clementina.

A clínica tem um spa que é constituído por três jacuzzis: 2 jacuzzis pequenos e um jacuzzi grande, além de ter esses jacuzzis tem materiais que são usados nas sessões para ajudar os bebés a desenvolver as suas competências motoras que estão a desenvolver na sua fase de desenvolvimento. Os bebés para irem para a água tem de usar boia, na clínica existem dois tipos de boias: i) boia de pescoço (figura 3), que os bebés usam desde os 0 meses de idade até mais o menos os 8/9 meses dependendo da estrutura do bebé; ii) boia de tronco (figura 4), que os bebés usam desde os 8/9 meses até aos 5 anos de idade. Em cada sessão estão disponíveis, toalhas para os bebés e cremes para os pais no final da sessão fazerem uma massagem ao bebé.

Na clínica os objetivos eram estimular os bebês e as crianças a nível sensorial e desenvolver as suas habilidades motoras.



Figura 3- Exemplo de uma boia de pescoço.



Figura 4- Exemplo de uma boia de tronco.

Nas Piscinas do AgraClub que fica localizado na Rua Central da Ribela na Maia (figura 5) estive a dar aulas de natação para bebês, os materiais que tínhamos para dar aulas eram: braçadeiras, colchões, bolas, esparguetes, arcos grandes e pequenos, cintas, halteres de esponja, placas, escorrega e Pull Buoys (figura 6). As vezes tinha-se de solicitar material na UMAIA para as aulas já que havia poucos materiais. A população alvo nessas aulas eram sobre tudo crianças entre os 2 anos e os 5 anos. Nas aulas de natação para bebês o principal objetivo era fazer com que as crianças dessas aulas aprendessem a nadar e a desenvolver as suas habilidades motoras.

Nas aulas das Piscinas do AgraClub nas aulas que eu dava as crianças tinham idades compreendidas entre 1 ano de idade a 4 anos de idade.

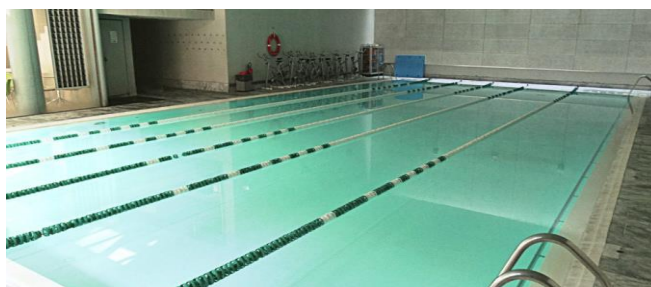


Figura 5- Piscinas do Agraclub.

Braçadeiras, colchões, bolas, esparguetes, arcos grandes e pequenos, cintas, halteres de esponja, placas, escorrega e Pull Buoys.



Figura 6- Materiais das aulas do Agrclub.

Nas aulas do projeto Gym4PETIZ, que eram realizadas na Sala de Ginástica da Universidade da Maia (figura 7) que fica localizada no Castelo da Maia, na Avenida Carlos Oliveira Campus, na cidade da Maia. Para a realização dessas aulas tínhamos imensa variedade de materiais que era adequado às diferentes faixas etárias (tabela 1). Nas aulas o publico alvo eram crianças entre 1 ano de idade e os 5 anos de idade. Nessas aulas o objetivo era as crianças desenvolverem as suas habilidades motoras e promover um estilo de vida saudável com os exercícios que nos preparávamos para elas nas diferentes aulas.

No Gym4Petiz eu ajudava nas aulas ao Sábado que era dividida em duas turmas, a primeira turma as crianças tinham idades compreendidas entre 1 ano de idade e os 3 anos de idade, a segunda turma as crianças tinham idades compreendidas entre os 3 anos e os 5 anos de idade.

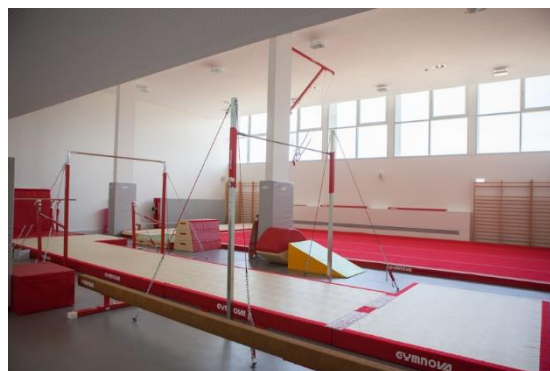
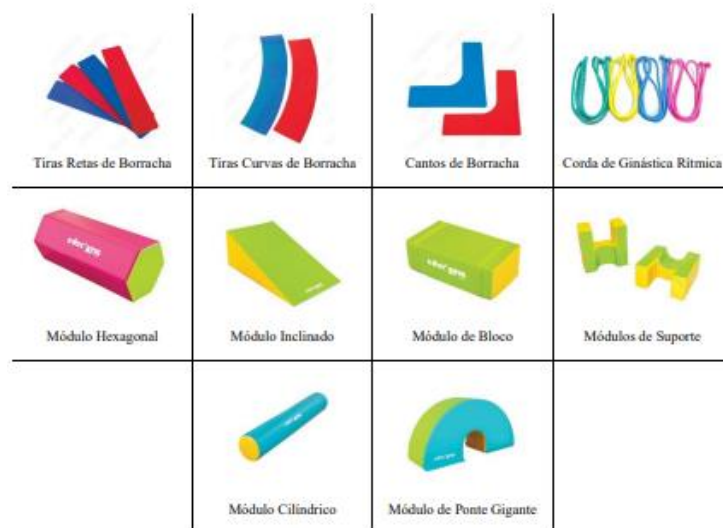


Figura 7- Sala de Ginástica da UMAIA

Tabela 2. Equipamento do pavilhão de ginástica.

			
Barra Fixa	Barras Assimétricas	Barras Simétricas	Cavalo
			
Trave Olímpica	Trave Baixa	Trave de Aprendizagem	Banco Sueco
			
Espaldares	Bloco de Acesso	Trapézio	Rockin' Gym
			
Mesa de Voleio de Espuma	Router de Alta Elasticidade	Router de Treino	Trampolim
			
Trampolim	Colchão de Aterragem	Colchão de Segurança	Colchão de Queda
			
Actiplot Kit	Bola Inflável	Alvo Paraquedas	Weave Ball
			
Soft Catchball	Pyramid Balls	Tail Balls	Sure Catchball
			
Blocos LEGO Gigante	Pipa de Mão Waldorf	Mão de Borracha	Pegadas de Borracha



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.

Na clínica apareciam bebés com idades compreendidas entre os 0 meses de idade a 5 anos de idade, nas piscinas do Agra Club na turma que dei aulas tínhamos 10 crianças o que tinham idades compreendidas entre 1 ano de idade a 4 anos de idade e no Gym4PETIZ nas aulas que ajudei a dar tínhamos 10 crianças que tinham idades compreendidas entre 1 ano de idade a 5 anos de idade.

2.3. Funções e responsabilidades do estudante estagiário

O primeiro dia de contacto oficial com a equipa do Gym4PETIZ foi dia 23 de setembro de 2021 através de uma reunião presencial numa das salas do Pavilhão Desportivo da UMAIA ou online através das teams, com o intuito de atribuir as funções e as responsabilidades a cada um dos elementos da equipa. Definiram-se as seguintes tarefas de carácter individual: 1) fazer uma recolha de exercícios de acordo com as temáticas desenvolvidas no Gym4PETIZ; 2) fazer uma análise de todos os planos de aula dos anos anteriores e consulta bibliográfica para compilar diferentes exercícios por habilidades motoras; 3) fazer a programação anual da intervenção de acordo com a planificação do ano anterior. Relacionar os conteúdos com as datas festivas do próximo ano letivo.

Foi preparado um cartaz de divulgação das avaliações do desenvolvimento motor e da atividade física que foi divulgado no Facebook e pelos contactos dos meninos dos anos anteriores.

Para além disso, foi-me pedido pela professora Maria João Lagoa a realização de cinco revisões de literatura mensais para apresentar no Journal Club e de um projeto de formação individual (PFI) que se baseou numa abordagem fundamentada nas expectativas e objetivos delineados aquando do início do estágio.

Nessa mesma reunião ficou decidido os dias que cada aluno teria de ir umas horas trabalhar na UMaia. A mim tocou-me ir a UMaia todas as quintas-feiras das 8:30 até ao 12:30, esse dia servia para fazer trabalho autónomo.

No dia 24 de Setembro de 2021 eu e uma colega minha que estagiou no mesmo local que eu fomos visitar o nosso local de estágio, a clínica ForbabiesBrayn By Clementina, acompanhadas com a professora Maria João. Foi-nos apresentado o local e a Dr.^a Clementina expôs algumas regras que deveríamos cumprir já que ainda encontrávamos em tempo do Covid-19 e teríamos de usar máscaras e viseiras durante as sessões do Spa e a farda que íamos usar na clínica.

O meu primeiro dia na clínica foi dia 7 de Outubro de 2021 onde conheci uma das minhas colegas que iria estar a dar os spas que eu ia assistir aos spas.

Na clínica comecei só por assistir aos spas com o objetivo de conhecer o protocolo que era usado para preparar as sessões de spa porque cada sessão era diferente consoante a idade do bebé ou da criança que ia fazer o spa e conforme se era spa sense ou spa sleep esses motivos interferiam de como seria realizada a sessão de spa.

O spa sense consiste na estimulação sensorial e no desenvolvimento cerebral.

Nas sessões de spa sense são trabalhadas as competências a nível sensorial, motor, emocional e cognitivo que o bebé se encontra a desenvolver naquela fase, dando assim ferramentas aos pais para que eles reforcem essas mesmas aprendizagens em casa.

Esta sessão tem muitos efeitos positivos quando são realizadas de forma contínua assim sendo possível observar o impacto duradouro no futuro do desenvolvimento cognitivo e sócio emocional do bebé.

O Spa Sleep consiste em sessões com técnicas mais viradas para o relaxamento muscular progressivo, para a indução de estados emocionais destinados a organização do sistema nervoso central acabando assim por acalmar o bebé e naturalmente induzir o sono.

Nessas sessões são trabalhadas competências essenciais para o desenvolvimento saudável do padrão de sono do bebé.

Na clínica ajudava a arrumar o material, a preparar o material para as sessões e a limpar o material no fim de cada sessão, para o final do estágio comecei a dar a ativação geral nas sessões.

Os protocolos da clínica eram feitos baseados na idade dos bebés e das crianças com base nas habilidades motoras que eles estivessem a desenvolver nessa fase e conforme o spa que fosse escolhido pelos pais pois o spa sense tem mais como o objetivo o desenvolvimento motor e o spa Sleep tem o objetivo o relaxamento muscular.

Na tabela 3 encontra-se um exemplo de sessões de spa.

Sessão de Spa Sense Bebé com 5 meses e 2 dias	Balões sensoriais Até onde consegues seguir o patinho? Juntar os jatos
Sessão de Spa Sense Bebé com 10 meses e 18 dias	Qual o som deste animal? Chuvinhas diferentes Jatos com cucu
Sessão de Spa Sense Bebé com 4 meses e 6 dias	De onde vem o som? Que cores são estas? Jatos com estimular o virar
Sessão de Spa Sleep Bebé com 9 meses e 9 dias	Chuvinha com mantra Livro formas Sons do útero Jatos com pistas visuais.

Tabela 3- Exemplo de uma das sessões de spa

As manhãs de terça-feira, eu e os meus colegas do Gym4PETIZ reuníamos numa reunião online no teams para fazermos a planificação antecipada e estruturada do plano de aula, adequado às crianças das turmas de 1 ano, 2 anos e de 3 a 5 anos. Os planos de aula eram elaborados de acordo com o nível de desenvolvimento das crianças, material existente, através de Circuitos de Descoberta Guiada (método de Aucouturier) (Aucouturier, 2007).

No Gym4Petiz comecei por ajudar nas aulas aos sábados de manhã para preparar essas aulas tinha de chegar 1 hora antes da aula para ajudar as minhas colegas a montar a aula e fazer ajustes se caso fosse preciso e no final das aulas voltávamos a arrumar o material usado na aula.

A primeira aula era decorria no horário das 10:00 até as 10:45/11:00 nessa aula as crianças que frequentavam essa aula tinham idades compreendidas entre 1 ano de idade até os 3 anos de idade. A segunda aula era das 11:00 até as 11:45/12:00 nessas aulas as crianças que a frequentavam tinham idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos de idade.

Na figura 8 está presente um exemplo dos planos que elaborei junto com os meus colegas do Gym4PETIZ para as aulas.

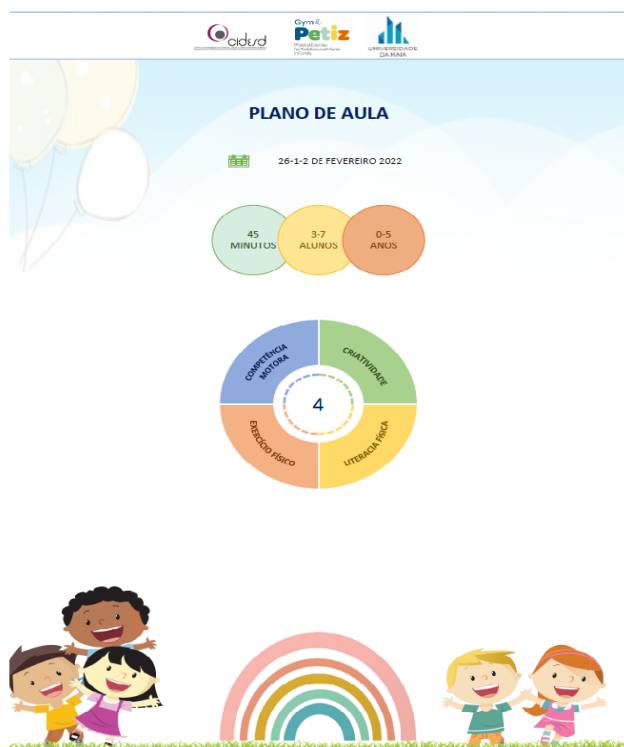
No início eu só ajudava na orientação das crianças ao longo da aula pois uma das colegas que estava comigo como já estava inserida no projeto a mais tempo era ela que dava o

aquecimento e o relaxamento para eu e minha outra colega aprendermos depois a dar. Lá para a frente eu e a minha colega chegamos a dar o aquecimento e a parte do relaxamento. Quando havia avaliações dos meninos aos sábados eu e a minha colega ajudávamos a nossa outra colega com essas avaliações.

Em todas as aulas procurou-se incluir uma temática diferente, possibilitando a promoção do DM e construção de autoidentidade, facilitando a estimulação da comunicação, expressão e pensamento criativo (Aucouturier, 2007), através do conto de histórias infantis (*telling story*), e personificação de desenhos animados, de animais, de objetos e da música. Após a fase de relaxamento muscular, com o objetivo de dinamizar, variar e criar estímulos capazes de desenvolver a LF das crianças e dos pais, era proposta uma atividade semanal de acordo com a temática da aula, seguida da compilação de fotografias e vídeos do desafio da aula anterior.

Para uma reflexão global, isto é, da semana em si, as reuniões semanais às sextas-feiras via Microsoft Teams, o principal objetivo dessas reuniões era, nada mais nada menos, que delinear estratégias de ação e discutir problemáticas que tivessem surgido durante o decorrer da semana e a realização de uma com a orientadora institucional e os restantes elementos da equipa, onde eram evidenciados os pontos fortes e fracos das aulas dessa semana.

Uma outra tarefa que a professora me pediu para fazer foi os relatórios individuais do desenvolvimento motor dos participantes do programa do Gym4PETIZ (figura 8).



Descrição do circuito:

- Ultrapassar os obstáculos (partes do plintro) levar um pino com eles para colocar na caixa (para os menos de 1 ano, utilizar uma esponja para estimular o levantar para posição de gatinhas)
- Atravessar as traves de esponja colocadas lado a lado, ligeiramente separadas, para terem de caminhar com as pernas abertas (ir colocando obstáculos) (colocar um brinquedo em cima da trave para que eles tentem subir e chegar ao brinquedo)
- Caminhar com andas (esponjas com pauzinho)
- Caminhar em bicos dos pés (gatinhar)
- Subir ao espaldar e amarrar as cordas coloridas, ir pedindo certas cores para eles pegarem (ter umas cordas no chão para os mais pequenos experimentarem)
- Fazer balanço no rockingym em decúbito ventral.
- Trepas para o cubo e descer a rebolar pela rampa e colchão
- Passar pelos arcos nas esponjas e barreiras
- Tocar nos quadrados coloridos (colados na parede)
- Atravessar a ponte e subir pelo cogumelo.
- Descer pelas escadas.
- No colchão comprido vermelho deslizar e galopar (para os mais pequenos, estimular o rastejar/gatinhar com um brinquedo)
- Gatinhar pelo primeiro banco sueco, fazer equilíbrio no banco sueco ao contrário, atravessar o banco sueco que está em equilíbrio (com ajuda)
- Usar o pau enfiado no lego para bater na bola (do género de golfe) para passar a bola pelos suportes (para os mais pequenos estimular a atirar a bola colorida)
- Colocar as bolas nos copos ou fazer uma torre de copos

9 MESES a 2 ANOS		
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO		
Habilidades motoras fundamentais (gatinhar, levantar (9-16 meses) Andar em bicos dos pés, gatinhar, rastejar, rebolar (16 meses-2 anos) Equilíbrio Criatividade		
ATIVAÇÃO GERAL	CIRCUITO DE DESCOBERTA GUIADA	RELAXAMENTO MUSCULAR
DURAÇÃO		
10-15 minutos	25 minutos	5 minutos
DESCRIÇÃO		
Telling Story: Nós hoje vamos até à festa de Carnaval! • Filigras (marcha) (para os mais pequenos gatinhar) • Nadador-calandor (rotação dos pés, para frente e para trás, alternado) (para os mais pequenos em posição sentada, entre os papéis) • Explorador da selva (rastejar) • Agricultor (apanhar a fruta, com uma mão, duas mãos e a saltar. A apanhar arrebatações) • Polícias e ladrões (gatinhar) • Bombeiro (com cordas, puxar)	Exercício extra: Rolar bola pela rampa, os meninos apanham com o balde.	Retorno à calma: Algumas posições de alongamento (tocar nos pés, bolinha, ...) até deitar no chão para ir para a massagem Pais fazem massagem aos bebés: Péito: começar por perguntar se podemos fazer uma massagem (ensinar que precisamos de autorização para mexer no corpo dela). Fazer um coração pequeno no peito (coração da criança). Fazer uma borboleta (movimento cruzado). Fazer um coração maior que passa pelos ombros e fecha no peito (coração da mãe e do pai). Voltar a repetir o movimento da borboleta. Terminar a massagem com um abraço em família Visualizar os desafios da semana passada. Desafio #4: Tirar uma fotografia, com disfarce de Carnaval a saltar.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS		
Ativação geral, consciência corporal, desenvolver as HMF (gatinhar, rastejar, caminhar, apanhar, puxar).	Pensamento divergente, subir, saltar para baixo, equilíbrio, agarrar, escalar, rebolar, caminhar em bicos dos pés, gatinhar.	Retorno à calma, relaxamento muscular, motivar as famílias à realização de atividades fora do âmbito das aulas.
MATERIAL NECESSÁRIO		
Cordas	Mãos e pés, tiras coloridas, quadrados coloridos, Rampas: Pontes: RockingCym, bolas pequenas, Esponjas e pau; Barreiras, banco sueco, Copos de plástico, arcos, espaldar.	

Figura 8- Exemplo de um plano de aula do Gym4PETIZ.

RELATÓRIO INDIVIDUAL DO GYM4PETIZ

AValiação DO DESENVOLVIMENTO MOTOR

OBJETIVO

O teste do *Test of Gross Motor Development-3* (TGMD-3) tem como objetivo avaliar as habilidades motoras grossas de crianças com idades compreendidas entre os 3 anos até aos 10 anos. O teste baseia-se na observação da execução dos movimentos básicos.

AValiação

Este teste é dividido em duas partes: Locomoção e Habilidades com Bola.

Na 1ª Avaliação, obteve uma classificação de **22 pontos** (máximo 48) na Locomoção e **24 pontos** (máximo 54) nas Habilidades com Bola. Destacam-se as habilidades, galopar e acertar uma bola parada, por terem maior pontuação e o saltitar e driblar a bola com a mão por terem a pontuação mais baixa.

É necessário estimular as habilidades específicas, apesar destes resultados serem considerados espectáveis para a sua idade.

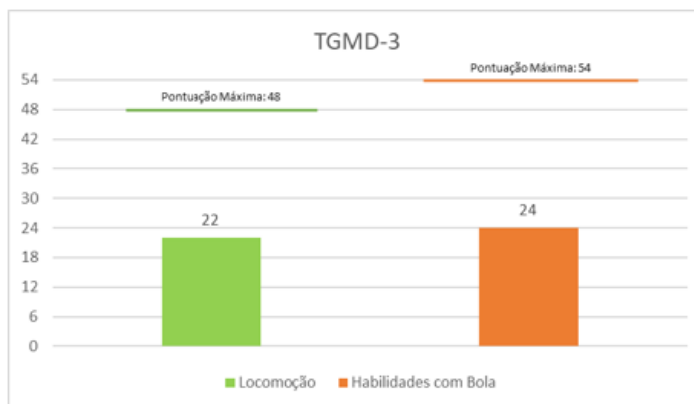
RECOMENDAÇÕES

- Saltitar/Saltar entre obstáculos
- Driblar uma bola no sítio
- Lançamento por cima

CLASSIFICAÇÃO DESCRITIVA

Locomoção	Pontuação Obtida (Total)
Correr	5 (8)
Galopar	7 (8)
Saltitar	0 (10)
Saltar sobre obstáculo	2 (6)
Salto Horizontal	4 (8)
Deslizar	4 (8)
TOTAL	22 (48)

Habilidades com Bola	Pontuação Obtida (Total)
Acertar numa bola parada	7 (10)
Acertar numa bola com uma raquete que o próprio lança	3 (8)
Driblar a bola com uma mão	1 (6)
Agarrar a bola com as duas mãos	4 (6)
Chutar uma bola parada	3 (8)
Lançar a bola com a mão por cima	2 (8)
Lançar a bola com a mão por baixo	4 (8)
TOTAL	24 (54)



ATIVIDADES A ESTIMULAR



Figura 9- Exemplo de um relatório individual do desenvolvimento motor.

No AgraClub no início eu e minha colega que estava comigo na clínica só ajudávamos o professor na aula com objetivo de apreendermos a como dar as aulas.

No início o professor as vezes proponha-nos um desafio que era arranjarmos um ou outro exercício para dar na aula. No decorrer das aulas nos ajudávamos o professor a orientar os alunos ao longo da aula.

No decorrer do estágio, o professor que orientava as piscinas do AgraClub que era o Professor António Carlos Rodrigues Sampaio propôs-nos a nos começarmos a construir os planos de aula e a pôr em prática os mesmos. Na figura 10 está presente um exemplo dos planos que elaborei junto com a minha colega para essas mesmas aulas.

Com isso eu e a minha colega decidimos dividir tarefas como por exemplo, uma dava a ativação geral e a outra dava uma breve explicação da parte fundamental da aula e no final uma dava o retorno a calma, como a aula estava organizada em circuito uma de nos ficava no início da piscina e a outra no final da piscina, para ajudar a orientar os pais e os seus filhos no decorrer da aula.

As aulas do AgraClub tinham duração de 45 minutos e estava dividida em 3 partes: ativação geral, circuito, retorno a calma.

As aulas do Agraclub eram a Quarta-feira das 19:00 as 19:45 e as Quintas das 17:00 as 17:45.

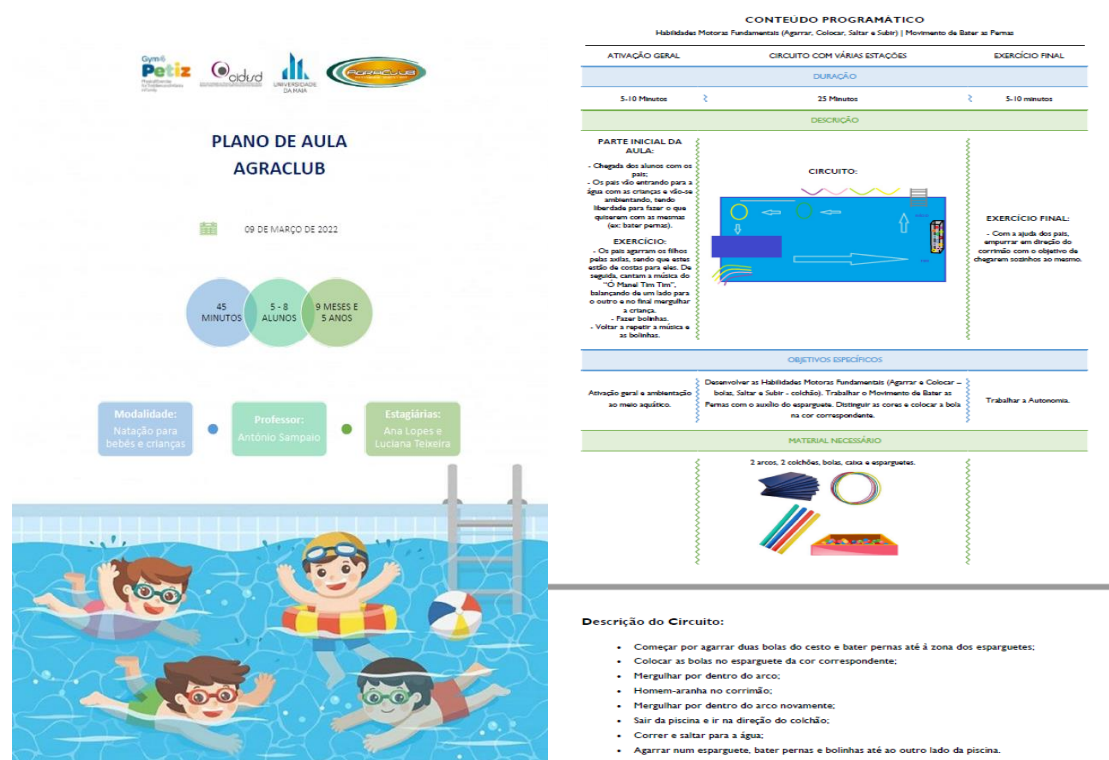


Figura 10- Plano de aula do AgraClub

2.4. Descrição e planeamento das principais atividades

Durante todo o estágio foram desenvolvidas várias tarefas, havendo a exigência de planeamento, respetiva realização e reflexão. Para o planeamento das tarefas tinha de recorrer à literatura científica atual sobre o tema, descritas a seleção da amostra, as avaliações e os procedimentos metodológicos aplicados. A primeira tarefa realizada foi em conjunto com uma colega de estágio e foi para a clínica. Esta consistia em fazer uma revisão sobre as vantagens do movimento na água em bebés. Para fazer esse trabalho foi feita uma pequena pesquisa de artigos. Depois dessa tarefa eu e a minha colega fomos fazendo ao longo do estágio uma base de dados com exercícios novos para desenvolver as habilidades motoras para as sessões de spa da clínica. Foi-nos pedido também para fazer uma proposta de ativação geral nova para as sessões de Spa Sense.

Ao longo do estágio tive de fazer muitas pesquisas de artigos científicos para a realização de uma revisão de literatura por mês, tive de fazer 5 revisões de literatura para aprofundar os meus conhecimentos para depois aplicar-lhos. Por sua vez também tive de fazer o projeto de formação individual.

Eu e a minha colega tivemos de planear algumas aulas para o projeto Gym4PETIZ que por sua vez essas atividades foram organizadas de forma a garantir que as HMF fossem adquiridas e aperfeiçoadas de acordo com o esperado para a idade das crianças, garantindo assim que o desenvolvimento fosse alcançado, assim considerando as necessidades e as competências motoras esperadas nos respetivos períodos de desenvolvimento (Clark, 2007; Gallahue & Donnelly, 2008). Desta forma, todos os planos de aula foram elaborados com o intuito de estimular as HMF, a coordenação motora e a criatividade. Por outras palavras, as habilidades motoras são os verbos (correr, lançar, pontapear) e os conceitos de movimento são os lugares (onde), como (força) e com quem (indivíduos e/ou objetos) as habilidades podem ser executadas (Gallahue, Ozmun & Goodway, 2013). As HMF são, portanto, habilidades básicas para realizar uma série organizada de movimentos que envolvem várias partes do corpo e fornecem a base para alcançar um alto nível da competência motora. Existe assim várias etapas de aquisição das HMF ao longo da vida e consequentemente, a aquisição dessas habilidades torna-se assim de grande importância para o desenvolvimento das crianças e dos bebés (Gallahue, Ozmun & Goodway, 2013).

Para a fazermos esses planos de aula também tivemos de colocar em prática com a participação ativa de algumas metodologias, nomeadamente, o *telling story*. Num estudo de Duncan, Cunningham & Eyre (2019), pode-se verificar que o *telling story* é uma metodologia de ensino atraente para as crianças, quando em comparação com intervenções de unicamente movimento ou para contar histórias. Numa intervenção combinada, isto é, uma intervenção que agrupa o movimento a uma história, resulta em benefícios físicos e de habilidades de comunicação aprimorados. Em concordância com os investigadores ingleses, Hasni-Mokhtar et al. (2011) defendem que o ato de contar histórias não se limita ao entretenimento, mas também pode ser usado como uma ferramenta de ensino eficaz. Além do *telling story*, foi utilizado também a descoberta guiada, metodologia esta baseada no método de Aucouturier, que destaca a importância do movimento de forma a promover a consciência do corpo e construção de identidade (Aucouturier, 2007).

Para avaliar os níveis da AF, foram utilizados Acelerómetros ActiGraph GT3X, caracterizados como um método não invasivo. O ActiGraph GT3X é um acelerómetro traxial, que normalmente é colocado na zona da anca das crianças durante 7 dias consecutivos, através de um inclinómetro capaz de detetar quando as crianças se encontram em decúbito dorsal/ ventral (deitada), posição sentada, posição bípede (em pé), além de quantificar os movimentos corporais (Hänggi, Phillips, & Rowlands, 2013).

Os acelerómetros foram utilizados para fazer uma estimativa do tempo total da AF que as crianças praticaram em intensidades leves, moderadas e vigorosas (Ridley, Ridgers, & Salmon, 2016), posteriormente esses dados foram traduzidos em relatórios individuais do comportamento da AF (Anexo); já o tempo total de sono e o comportamento da AF foram avaliados através do diário semanal de AF (Anexo).

Para avaliar o DM foram aplicadas duas baterias de teste o Peabody e o TGMD-3. O Peabody foi especialmente concebido para detetar precocemente as inaptações ou atrasos no desenvolvimento motor das crianças, sendo que atualmente a versão revisada apresenta outras vantagens que permitem especificamente: avaliar as competências motoras das crianças em relação aos seus pares ; identificar défices motores e desequilíbrios entre a motricidade fina e a motricidade grossa; estabelecer metas e objetivos individuais nas intervenções; monitorar o desenvolvimento individual das crianças (Saraiva, 2012).

O Peabody tem cinco subtestes que estão distribuídos por duas escalas motoras: a motricidade fina e motricidade grossa. Os resultados são expressos em três domínios do comportamento

motor: o quociente motor fino (QMF), o quociente motor grosso (QMG) e o quociente motor total (QMT), este último é resultante dos dois primeiros. O QMF é encontrado pelo somatório de dois conjuntos de subteste, para saber, a preensão fina e a integração visio-motora, enquanto para o QMG utilizam-se três subtestes que são eles: o controle postural, a locomoção e a manipulação de objetos este último pode ser substituído pelo subteste de reflexos para crianças até aos 11 meses de idade). Cada um destes subtestes é constituído por itens que são ajustados às idades e que são colocados em sequência crescente das dificuldades.

A criança inicia o teste num determinado item, segundo a sua idade, e assim prossegue na sequência até falhar a execução de três consecutivos. Cada um desses itens é classificado segundo uma escala de avaliação de três valores: o 0= não executa, o 1= execução mínima, por fim o 2= execução ótima (Saraiva, 2011). Segundo (Linda & Rodrigues, 2000) o Peabody tem como objetivo avaliar as habilidades motoras das crianças desde o nascimento até aos 5 anos de idade. Posteriormente os resultados do Peabody foram traduzidos em relatórios individuais da avaliação do desenvolvimento motor, assim ao analisar os resultados nesses relatórios individuais eram sugeridas algumas recomendações das habilidades motoras que as crianças apresentavam dificuldades (Anexo).

Já o Test of Gross Motor Development-3 (TGMD-3) consiste em uma bateria de teste que tem como objetivo avaliar as habilidades motoras grossas das crianças com idades compreendidas entre os 3 anos até aos 10 anos de idade. O TGMD-3 é formado por habilidades que envolvem a locomoção e o controlo de objetos. O TGMD-3 consiste numa avaliação qualitativa de seis habilidades de locomoção (correr, saltar obstáculos, saltitar, galopar, salto horizontal e deslizar) e seis habilidades de controlo de objetos (bola) (chutar, receber, driblar e lançar), as quais são avaliadas as qualidades mecânicas dessas habilidades. O TGMD-3 é um teste fácil de se aplicar, com um tempo médio aproximado entre os 15 a 30 minutos, e pode ser utilizado para obter um indicador de DM, identificar as crianças com atrasos motores para a faixa etária correspondente e assim planear e controlar programas para melhorar as habilidades das crianças que apresentam atrasos e avaliar as mudanças das funções com o aumento da idade, experiência, instrução ou intervenção (dos Santos, 2020). Os resultados da avaliação do TGMD-3 foram traduzidos em relatórios individuais da avaliação do desenvolvimento motor, assim que os dados foram analisados nesses relatórios são sugeridas algumas recomendações das habilidades motoras que as crianças apresentam dificuldades (Anexo).

Para além destas baterias de teste que foram aplicadas, foi entregue também aos encarregados de educação um conjunto de questionários sobre o ambiente familiar (anexo) e apoio familiar (anexo). O Affordances in the House Environment (AHEMD) (Caçola, Gabbard, Montebelo & Santos, 2015), que questiona as oportunidades que as famílias oferecem ao DM das crianças, foi avaliado para as avaliações dos bebés e crianças dos 3 aos 42 meses de idade dividindo assim em duas versões: dos 3 aos 18 meses e dos 18 aos 42 meses de idade.

A primeira versão (3 aos 18 meses) é formada por uma secção sobre as características das crianças e da sua família, e três secções sobre as características do ambiente familiar e oportunidades para o DM: o espaço físico interno e externo, as atividades diárias e brinquedos. Este questionário utiliza questões simples de resposta sim/não, questões com a escala de Likert quatro níveis de resposta: “menos adequado”; “moderadamente adequado”; “adequado”; e “excelente”), questões de carácter descritivo através de ilustrações como exemplos dos diferentes tipos de brinquedos.

A versão dos 18 aos 42 meses é formada pela caracterização das crianças e da sua família, espaço físico da residência, atividades diárias e brinquedos e materiais existentes na habitação. A organização deste questionário é baseada em cinco dimensões: o espaço exterior, o inteiro, a variedade de estímulos, os materiais de motricidade fina e motricidade grossa.

O questionário de apoio familiar (Sallis, 2002; King, 2015) foi avaliado a partir da escala de Likert de 5 pontos, onde se avalia a capacidade que as famílias que tem de incentivar a crianças para a prática da AF (Barr-anderson, Brien, Haines, Hannan, & Neumark-sztainer, 2011).

Na piscina eu e a minha colega começamos a fazer os planos de aula de natação para bebés com o objetivo das crianças que participavam dessas aulas desenvolverem as suas habilidades motoras.

Na clínica eu e a minha colega tivemos de fazer uma check-list para as sessões de spa que consistia em observarmos os movimentos que os bebés faziam com as pernas em cada sessão que assistimos e apontar nessa check-list esses movimentos.

A última tarefa que eu fiz foi fazer os relatórios individuais do TGMD-3 de todas as crianças que faziam parte do Projeto Gym4PETIZ para entregarmos aos pais para eles saberem como estavam as suas crianças a nível do desenvolvimento das suas habilidades motoras pois no final do programa as mesmas iam ser avaliadas novamente para ver o progresso delas.

3. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

3.1. Identificação das principais dificuldades

No que diz respeito às limitações sentidas ao longo do EP, estas foram algumas como: o não realização das tarefas no seu devido tempo, assim impedindo um bom desenvolvimento do mesmo.

No início do estágio tive algum receio e ansiedade, mas estas limitações foram atenuando no decorrer do estágio, pois fui muito bem recebida e acolhida, não só pela orientadora institucional e colegas de equipa, como também pelos meus colegas na clínica que estagiei, como também pelas famílias que participaram do projeto Gym4PETIZ, como também pelo professor Sampaio no AgraClub e os pais e crianças que faziam essas aulas, facilitando assim a minha adaptação.

Ao longo da realização de algumas tarefas do estágio tive muitas dificuldades a nível do inglês quando se tratava de fazer pesquisa e leitura de artigos científicos.

No ForbabiesBrain surgiu-me uma grande dificuldade que foi a criação de novas atividades para as sessões de spa, porque como era um ambiente diferente na qual eu nunca tinha estado em contacto criar atividades novas num ambiente assim tão restrito, mas com a ajuda das terapeutas que trabalhavam lá foi possível assim chegar a criação de novas atividades para as sessões.

No Gym4PETIZ como me dediquei mais ao planeamento das sessões práticas, foi aqui onde me surgiram mais dificuldades – na elaboração de todo um enredo infantil (telling story) e respetiva associação de exercícios e atividades novas para as aulas para não serem sempre as mesmas; de forma a ultrapassar estas adversidades sentidas, foram realizadas reuniões semanais aptas a ambos os contextos, com a presença pontual da professora Maria João Lagoa, como a dos restantes elementos da equipa. Nas reuniões semanais eram realizadas as reflexões das aulas anteriores, onde eram destacados os pontos fortes e os pontos fracos, assim ao fazer essa reflexão conseguíamos encontrar estratégias para adotar nos próximos planos de aula e improvisar novos exercícios e atividades dinâmicas adequadas a cada faixa etária. Nessas mesmas reuniões também se fazia uma reflexão da semana para adotar estratégias de progressão e regressão da dinâmica das aulas e respetivos exercícios e atividades.

No Gym4PETIZ a minha maior dificuldade foi nos relatórios de individuais pois não estava familiarizada com os testes que foram usados para realização dos mesmos; de forma a ultrapassar essa adversidade fiz muita pesquisa sobre esses testes e assisti e ajudei os meus colegas de equipa na realização desses mesmos testes.

No AgraClub como me dediquei muito no planeamento das aulas, foi aqui que me surgiram mais dificuldades- na elaboração de exercícios para a estimulação das habilidades motoras fundamentais no meio aquático; de forma a ultrapassar essa dificuldade, fui falando com a minha colega que fazia comigo os planos para essas mesmas aulas e com a ajuda dela conseguimos ultrapassar essa dificuldade.

Mas a grande dificuldade que me surgiu mesmo tanto no ForbabiesBrain, como no Gym4PETIZ e como no AgraClub foram a dificuldade da minha capacidade de pesquisa de literatura científica e da minha falta de leitura das mesmas.

Para ultrapassar essas dificuldades todas que senti, fiz algum estudo autónomo, li alguns artigos científicos para fazer as revisões que foram pedidas pela professora e as reflexões de grupo que se faziam todas as sextas de manhã.

3.2. Plano de desenvolvimento e formação contínua

No seguimento das principais dificuldades sentidas no decorrer do EP, surgiu a pertinência de uma formação dada pela Professora Maria João Lagoa, sobre como poderíamos melhorar os planos de aula e perceber mais um bocado sobre o funcionamento do Gym4PETIZ. Apesar de toda a aprendizagem ao longo de toda a minha formação, eu sei que é apenas o início de um longo percurso que tenho de percorrer na qual terei ainda muito para aprender. Tenciono vir a ser uma profissional atualizada, pelo que pretendo continuar a estudar e a pesquisar sobre os mais variados assuntos relacionados a área em que me encontro inserida.

Toda a formação realizada ao longo do EP, quer a nível profissional, quer a nível pessoal, verificou-se essencial para que pudesse aplicar a teoria na prática. Desta forma, pretendo apostar na continuidade da minha formação na área e temáticas abrangentes pelo Gym4PETIZ, pois reconheço a contribuição fundamental que teve no processo da minha formação. A procura constante de informação e conhecimento teórico válido e fundamentado, permitiu o desenrolar da prática, originando um encontro entre os resultados e as expectativas delineadas.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO

Todos os planos de aulas que ajudei a preparar e que meti em prática, tanto em meio terrestre como em meio aquático foram elaborados com o intuito de estimular as HMF o DM e a AF das crianças e dos bebés

As habilidades motoras fundamentais são blocos básicos de construção das habilidades mais específicas e complexas usadas no dia a dia dos bebés e das crianças. Elas podem ser caracterizadas como habilidades de gerenciamento do corpo como por exemplo: o equilíbrio, o rolar, o subir; locomotora como por exemplo: o correr, o pular, o nadar; controlo de objetos como por exemplo: o pegar, o chutar, o arremessar, o atacar (Hands & Hands, 2012). As HMF são, portanto, 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 CM. Existem inúmeras etapas de aquisição das habilidades motoras ao longo da vida e, consequentemente, a aquisição das HMF tornando-se assim extremamente importante para o desenvolvimento da criança.

Para além de incentivarmos as habilidades motoras, também incentivamos o DM. O DM encontra-se relacionado com as mudanças que ocorrem durante a vida toda. Na infância, ocorrem muitas mudanças e essas mudanças parecem estar ligadas ao aspeto físico e de padrões comportamentais, incluindo a iniciativa para dominar novas habilidades, como o gatinhar, o caminhar, o correr, entre outros. O DM, mais concretamente, consiste nas mudanças do comportamento motor que ocorre ao longo da vida, assim evoluindo de movimento simples até a realização de tarefas motoras mais complexas. O DM tem vindo a ser representado por estágios que também são chamados de fases, épocas ou níveis (Gallahue, Ozmun, 2005).

De acordo com a teoria da ampulheta, que foi proposta por Gallahue e Ozmun (2005) encontram-se as seguintes fases do processo do DM humano: os movimentos reflexivos, os rudimentares, os fundamentais e os especializados.

Na figura 11 encontra-se representada a teoria da ampulheta proposta por Gallahue e Ozmun (2005).

As fases do desenvolvimento motor

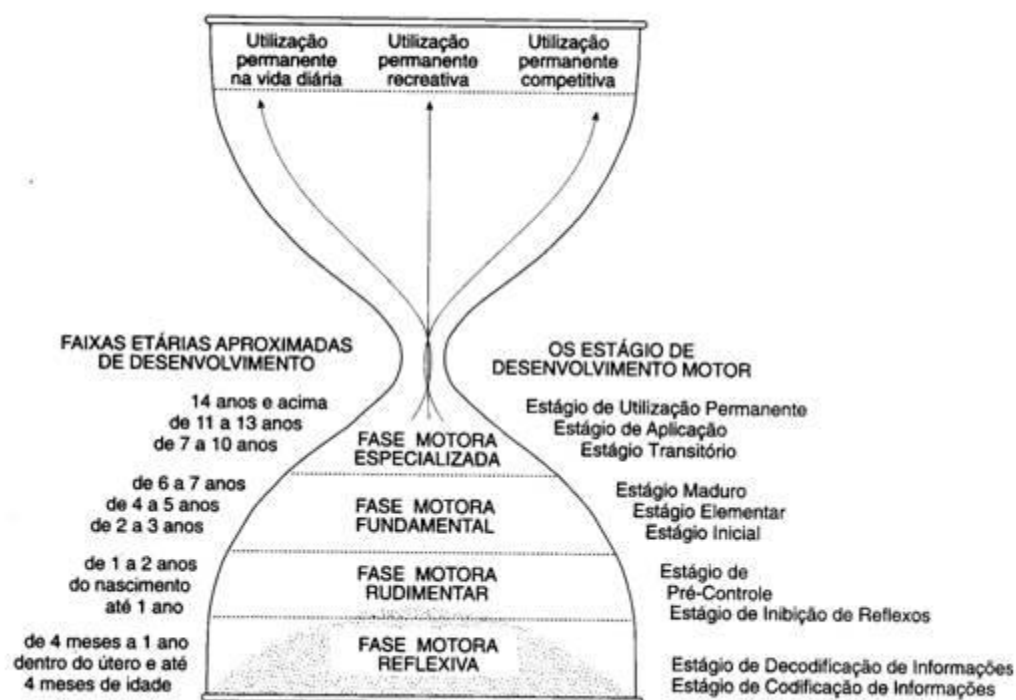


Figura 11 – Teoria da ampulheta propostas por Gallahue e Ozmun (2005)

Inicialmente, estava previsto a realização da avaliação ao grupo de intervenção na clínica ForBabyesBrain by Clementina, mas isso não foi possível devido, ao facto da maioria das crianças irem ao centro apenas uma vez, com o objetivo de experimentarem o SPA. O que dificultou o acompanhamento e avaliação longitudinal das mesmas.

Nos últimos meses do estágio na clínica ForBabyesBrai By Clementina fizemos uma checklist (anexo) com o intuito de avaliar os movimentos no meio aquático dos bebés pois muitos deles entravam em fadiga devido a posição anatómica na água por efeito da boia cervical.

Através dessa checklist podemos avaliar quantas vezes os bebés e as crianças colocavam os seus membros inferiores para cima, para baixo e para trás e quantas vezes faziam esse movimento. Também nos ajudou a perceber qual era a posição que fazia com que o bebé se exercesse mais força fazendo-os cansar-se mais rapidamente.

No Gym4PETIZ ajudei na realização das avaliações ao grupo de intervenção. No Gym4PETIZ participaram ativamente do programa cerca de 24 crianças.

Mais tarde com a ajuda da coordenadora do estágio podemos realizar as avaliações do desenvolvimento motor e das habilidades motoras no grupo de intervenção do AgraClub. No AgraClub participaram ativamente do programa cerca de 10 crianças.

Ao fazer as avaliações das crianças do Gym4PETIZ e das crianças do AgraClub podemos verificar as habilidades motoras das crianças que participavam do programa no meio terrestre com as crianças que participavam do programa no meio aquático.

Nos resultados do Peabody (grafico1) podemos verificar que no Gym4PETIZ podemos verificar que 12 crianças apresentaram melhores resultados na MG do que na MF e apenas 3 crianças apresentaram melhores resultados na MF do que na MG. Já no AgraClub as 4 crianças que participaram neste teste obtiveram melhores resultados na MG do que na MF.

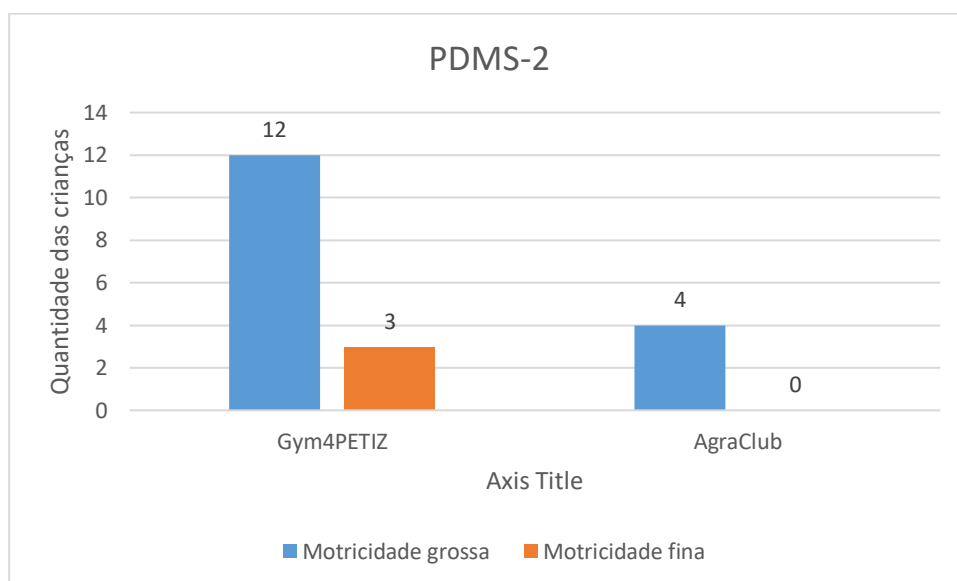


Figura 12- Gráfico dos Resultados do Peabody

Na figura 13 estão representados a escala dos subtestes do Peabody.

Quociente
Valores
Máximo: 165
Mínimo: 35

Figura 13- Escala dos subtestes do Peabody.

Em relação aos resultados dos subtestes do Peabody (tabela 4) podemos verificar que a locomoção foi o que apresentou melhor média, uma vez que a locomoção faz parte do QMG o a média do QMG (tabela 5) também é a mais alta.

Subtestes Peabody	Média	Desvio Padrão
Reflexos (Re)	0,1±0,5	0,5
Habilidades Posturais (HP)	36,95±0,5	2,3
Locomoção (Lo)	90,05±0,5	17,9
Manipulação de Objetos (MO)	12,5±0,5	6,4
Manipulação Fina (MF)	37,85±0,5	2,1
Integração Visuo Motora (IVM)	76,3±0,5	22,7
N= Total	20	

Tabela 4- Média do resultado dos subteste do Peabody.

Quociente	Média	Desvio Padrão
Quociente Motor Grosso (QMG)	84±6,5	6,5
Quociente Motor Fino (QMF)	75±6,5	18,6
N= Total	20	

Tabela 5- Média do QMG e do QMF do Peabody.

Utilizamos o TGMD-3 para as crianças dos 3 anos até aos 10 anos de idade e o Peabody para as crianças dos 14 meses até os 35 meses para avaliar a competência motora nas crianças. Agora comparando os resultados do TGMD-3 (Gráfico 2) podemos verificar que as crianças do Gym4PETIZ 7 crianças tem melhores resultados na locomoção do que nas habilidades com bola e apenas 3 crianças tem melhores resultados nas habilidades com bola do que na locomoção. Já no AgraClub 6 crianças apresentaram melhores resultados na locomoção do que nas habilidades motoras com bola.

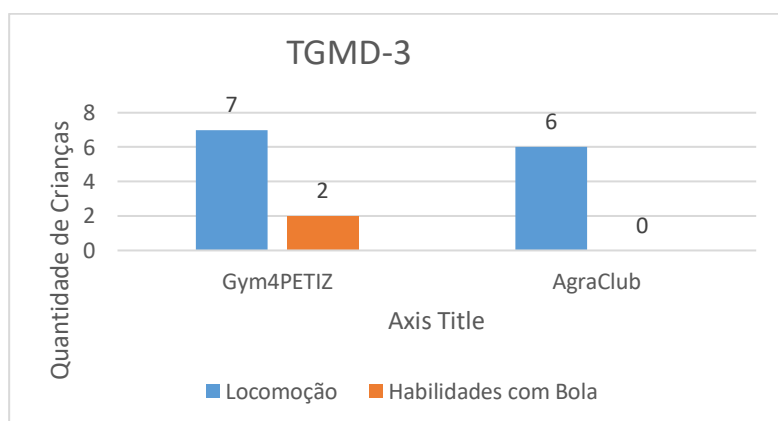


Figura 14- Gráfico dos Resultados dos testes do TGMD-3

Na tabela 6 podemos verificar que as crianças apresentam melhores pontuações de locomoção do que as habilidades com bola.

Subtestes TGMD-3	Média±DP	Desvio Padrão
Locomoção	25,1±7,1	7,1
Habilidades com bola	18,5±7,1	4,7
N= Total	15	

Tabela 6- Média dos subtestes do TGMD-3.

Através das avaliações do desenvolvimento motor das crianças podemos verificar as maiores dificuldades que eles apresentaram nas habilidades motoras fundamentais em cada teste instruído (tabela 7).

PDMS-2	TGMD-3
Subir escadas	Saltitar
Equilíbrio de joelhos	Acertar numa bola com a raquete que o próprio lança
Agarrar a bola	Driblar
Andar para trás	Lançar a bola por baixo
Equilíbrio ao pé-coxinho	Acertar numa bola parada
Agarrar cubos	Agarrar a bola
Descer as escadas	Saltar sobre obstáculos
Pontapear a bola	Deslizar
Lançar a bola por baixo	-----

Tabela 7- Habilidades motoras fundamentais que apresentaram maior dificuldade

Programas de intervenção motora (Braga et al., 2009) e participação em aulas de EF (Cotrim et al., 2011; Lemos et al., 2012) indicam que as crianças podem apresentar uma melhoria na execução das HMF. Estes resultados são muito promissores para as pessoas que atuam na área de RFD e EFS- 1º porque tais resultados indicam que uma intervenção estruturada provoca alterações no DM das crianças; 2º corroboram a importância das aulas de EF para um bom desenvolvimento das HMF.

Um nível baixo de DM, causa dificuldades na execução das HMF, assim constitui uma barreira para o DM das crianças, essa barreira de proficiência motora, conforme apontam alguns autores (Clark, 2007).

Portando, as aulas de EF com profissionais da área, mesmo com idades mais jovens, promovem mudanças significativas e desenvolvimentais importantes para uma boa execução das HMF.

De acordo com (Latorre García et al., 2016), os bebés que realizam atividade física na água apresentam, um aumento da mobilidade funcional, coordenação, velocidade de reação aos estímulos e apresentam uma melhoria no neuro desenvolvimento. Ainda de acordo com Latorre García et al., (2016) está comprovado que os bebés que realizam atividade física desde os seus primeiros meses de vida, de forma contínua, apresentam um melhor desenvolvimento motor, motricidade fina precoce, além de começarem a nadar mais cedo do que a média para essa mesma idade. Ao aumentar a velocidade de reação a qualquer estímulo, também apresentam um maior grau de satisfação e de autoconfiança.

De acordo com um artigo analisado, que usou como metodologia um programa de aulas de natação para bebês por 2 semanas por um período de pelo menos 4 meses. As crianças que fizeram parte desse programa tinham idades compreendidas entre os 2 e os 7 meses. Essas sessões de natação para bebês tinham como duração 1 hora, essas sessões começavam com um aquecimento no qual os pais cantam para os seus filhos enquanto eles se movem pela água e os encorajam a se apoiarem numa mão só dos pais. Em seguida, um instrutor auxilia a criança a fazer cambalhotas num colchão fino que se encontra a flutuar na água, fazendo assim com que a criança mergulhe na água para a incentivar a pegar nos anéis que flutuam na água e em seguida saltar de uma posição apoiada na lateral da piscina para a água. Por fim nos últimos 10 minutos da aula, os pais equilibram os bebês numa só mão e ajudam os a aproximar se dos objetos que se encontram a flutuar na água (Sigmundsson & Hopkins, 2010).

Segundo (Sigmundsson & Hopkins, 2010) as crianças que fizeram parte desse programa de natação manifestaram um desempenho motor superior.

Agora ao olhar para o meu percurso académico e para o EP com uma etapa fundamental de aprendizagem, mas também como uma transição de ser estudante e passar a ser professor, surge assim um leque mais alargado de questões de preocupações que obrigatoriamente tem de ser levadas em consideração.

Esta experiência oferecida pelo EP é a minha primeira experiência ao longo do meu percurso académico no contexto real de trabalho. Sendo assim a minha primeira experiência na área das crianças e do bebé confesso que, é uma mais-valia para mim pois sempre quis dar aulas e ajudar as crianças e os bebês a terem um bom desenvolvimento motor e uma boa atividade física.

Devido a falta de confiança que tenho em mim e no meu trabalho e de não saber separar a vida pessoa da profissional ter afetado parte das minhas tomadas de decisão em muitas situações, esta experiência ensinou me que nenhum obstáculo é grande o suficiente se a nossa vontade de vencer for maior.

5. CONCLUSÕES

A realização deste EP, no qual incide no presente RE, decorreu ao longo do ano letivo de setembro de 2021 a junho de 2022, cujo considero muito importante, uma vez que permite aos estudantes estagiários aprofundar o conhecimento adquirido ao longo de todo o percurso académico e pô-lo em prática num contexto controlado e tutelado, simulando assim o mundo de trabalho profissional.

Posso dizer que foi com muito prazer e satisfação que realizei este EP em EFS na área de crianças e bebés apesar dos altos e baixos que aconteceram ao longo deste EP.

Todas as experiências que vivi durante este ano contribuíram, sem dúvida alguma para uma melhor forma de concluir o meu processo de formação.

Fazendo um balanço de tudo aquilo que era expectável de acontecer aquando do início do EP, considero que esta experiência me ajudou a aprofundar os meus conhecimentos e a pô-los em prática, uma vez que me obrigou a empregar os conteúdos que foram adquiridos ao longo do meu percurso académico

Foram 10 meses cheios de altos e baixos e de desafios que me permitiram evoluir a nível pessoal e profissional e consegui desempenhar as minhas tarefas.

Esta oportunidade de trabalhar uma enorme diversidade de competências, nomeadamente, capacidade de comunicação, relacionamento interpessoal, trabalho em equipa, criatividade, improviso, organização e gestão e essencialmente a reflexão crítica.

Ambiciono continuar a lutar pelo meu desenvolvimento profissional e pessoal assim planeando novos objetivos, aceitando críticas e aperfeiçoando os meus conhecimentos e as minhas competências,

Quero agradecer a minha coordenadora de estágio a Professora Maria João Lagoa por me ajudar ao longo deste EP por me orientar e colocar-me desafios para ajudar-me a aprofundar os meus conhecimentos.

Levo daqui um conjunto de ferramentas que serão muito úteis à minha prática profissional, sabendo, que tenho ainda muito que progredir no conhecimento na área de EFS.

Este tempo de grandes aprendizagens e de grandes emoções e momentos marcantes vão deixar saudade e esta experiência foi verdadeiramente importante para mim e nunca a esquecerei.

Espero conseguir continuar a trabalhar neste ramo que tanto me apaixona.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves, F. (2008). *Psicomotricidade: corpo, ação e emoção* (4ª ed.). Wak.

Aucouturier, B. (2007). *O Método Aucouturier: Fantasmas de Ação e Prática Psicomotora*. Psicologia do Desenvolvimento.

Barbosa, T. M. (2001). As habilidades motoras aquáticas básicas. *Educacion Fisica y Deportes*.

Barr-anderson, D. J., Brien, R. R., Haines, J., Hannan, P., & Neumark-sztainer, D. (2011). NIH Public Access, 7(3), 364-368.

Bascón, MAP, & FÍSICA, E. (2010). Habilidades motoras básicas. *Montalban Córdoba, Espanha*. Recuperado de: <http://jorgegarciaigomez.org/documents/hbasics.pdf>.

Braga, R.K., Krebs, R.J., Valentini, N.C., & Tkac, C.M. (2009). *A influência de um programa de intervenção motora no desempenho das habilidades locomotoras de crianças com idade entre 6 e 7 anos*. Revista da Educação Física/UEM, 20(2), 171-181.

Caçola, P. M., Gabbard, C., Montebelo, M. I. L., & Santos, D. C. C. (2015). *The new affordances in the home environment for motor development - infant scale (AHEMD-IS): Versions in English and Portuguese languages*. Brazilian Journal of Physical Therapy, 19(6), 507-525.

Clark, J.E. (2007). *On the problem of Motor Skill Development*. JOPERD, 78(5), 39-45.

Cotrim, J.R., Lemos, A.G., Néri Jr., J.E., & Barela, J.A. (2011). *Desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais em crianças com diferentes contextos escolares*. Revista de Educação Física/UEM, 22(4), 523-533.

Duncan, M., Cunningham, A., & Eyre, E. (2019). *A combined movement and story- telling intervention enhances motor competence and language ability in preschoolers to a greater*

extent than movement or story-telling alone. European Physical Education Review, 25(1), 221-235.

European Union. (2018). *Special Eurobarometer 472 - Sport and physical activity*. Retrieved from <http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion>.

Gabbard, C., Caçola, P., & Bobbio, T. (2011b). *Examining age-related movement representations for sequential (fine-motor) finger movements*. Brain and Cognition, 77(3), 459-463.

Gabbard, C., Caçola, P., & Bobbio, T. (2011b). *Examining age-related movement representations for sequential (fine-motor) finger movements*. Brain and Cognition, 77(3), 459-463.

GALLAHUE, David, L; OZMUN, John, C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos**. 2º Edição. São Paulo: Phorte Editora, 2003.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. *Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. 3ª edição. São Paulo: Phorte, 2005.

Gallahue, D., & Donnelly, F. (2008). *Educação Física Desenvolvimentista para Todas as Crianças* (4ª Edição). São Paulo, SP: Phorte.

Gallahue, D., Ozmun, J., & Goodway. J. (2013). *Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos*. 7ª Edição.

Hänggi, J. M., Phillips, L.R., & Rowlands, A.V. (2013). *Validation of the GT3X ActiGraph in children and comparison with the GT1M ActiGraph*. Journal of Science and Medicine in Sport, 16, 40-44.

Hasni-Mokhtar, N., Halim, M. F., & Kamarulzaman, S. Z. S. (2011) *The effectiveness of storytelling in enhancing communicative skills*. Procedia-Social and Behavioural Sciences, 18, 163-169.

Hands, B. P. (2012). How fundamental are fundamental movement skills?. *Active and Healthy Magazine*, 19 (1), 14-17.

Julio Latorre García, Antonio Manuel Sánchez-lópez, Laura Baena García, Jessica Pamela Noack Segovia, María José Aguilar-Cordero Influencia de la actividad física acuática sobre el neurodesarrollo de los bebés. Revisión sistemática VOLUME 33, SUP. 5 de junho (2016), P. - <http://dx.doi.org/10.20960/nh.515>

Lemos, A.G., Avigo, E.L., & Barela, J.A. (2012). *Physical Education in kindergarten promotes fundamental motor skill development*. *Advances in Physical Education*, 2(1), 17-21.

Lobo, R., Batista, M., & Delgado, S. C. (2015). Prática de atividade física como fator potenciador de variáveis psicológicas e rendimento escolar de alunos do ensino primário. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 85-93.

Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). *The Canadian Assessment of Physical Literacy: Methods for Children in Grades 4 to 6 (8 to 12 years)*. *BMC Public Health*, 15(1), 767.

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.

Peres, C. G., Serrano, J. J., & Cunha, A. C. (2009). *Desenvolvimento Infantil e Habilidades Motoras: Uma sistematização*. Lisboa: Vislis Editores.

Reis, R. S., Petroski, E. L., & Lopes, A. D. S. (2000). Medidas da atividade física: revisão de métodos. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 2(1), 89-96.

Ridley, K., Ridgers, N., & Salmon, J. (2016). *Criterion validity of the activPALTM and ActiGraph for assessing children's sitting and standing time in a school classroom setting*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1).

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.

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.

Rudd, J. R., Pesce, C., Strafford, B. W., & Davids, K. (2020). *Physical Literacy – A Journey of Individual Enrichment: An Ecological Dynamics Rationale for Enhancing Performance and Physical Activity in All*. Frontiers in psychology, 11, 1904.

Saraiva, Linda & Rodrigues, Luís & Barreiros, João. (2012). Adaptação e Validação da versão portuguesa Peabody Developmental Motor Scales-2: um estudo com crianças pré-escolares - doi: 10.4025/reveducfis.v22i4.12149. Revista da Educação Física/UEM. 22. 10.4025/reveducfisv22n4p511-521.

Saraiva, Linda & Rodrigues, Luís. (2000). Peabody developmental motor scale-2 (PDMS-2): definição e aplicabilidade no contexto educativo, clínico e científico Peabody developmental motor scale-2 (PDMS-2): definição e aplicabilidade no contexto educativo, clínico e científico

Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. (2015). *Ecological models of health behavior*. Health behavior: Theory, research, and practice, 5, 43-64.

Sigmundsson, H. and Hopkins, B. (2010), Baby swimming: exploring the effects of early intervention on subsequent motor abilities. Child: Care, Health and Development, 36: 428-430. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2009.00990.x>

Tremblay, M. S., Chaput, J. P., Adamo, K. B., Aubert, S., Barnes, J. D., Choquette, L., ... Carson, V. (2017). *Canadian 24-Hour Movement Guidelines for the Early Years (0-4 years): An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep*. BMC Public Health, 17(5).

Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge.

World Health Organization. (2016). *Report of the Commission on Ending Childhood Obesity*. (WHO/NMH/PND/ECHO/17.1). Geneva. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

World Health Organization. (2016). *Report of the Commission on Ending Childhood Obesity*. (WHO/NMH/PND/ECHO/17.1). Geneva. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

World Health Organization. (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World*. Licence: Geneva. CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

World Health Organization. (2019). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age*. In World Health Organization. Geneva. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Anexos



PLANO DE AULA

 26-1-2 DE FEVEREIRO 2022

45
MINUTOS

3-7
ALUNOS

0-5
ANOS

COMPETÊNCIA
MOTORA

CRIATIVIDADE

EXERCÍCIO FÍSICO

LITERACIA FÍSICA

4



Descrição do circuito:

- Ultrapassar os obstáculos (partes do plinto) levar um pino com eles para colocar na caixa (para os menos de 1 ano, utilizar uma esponja para estimular o levantar para posição de gatinhas)
- Atravessar as traves de esponja colocadas lado a lado, ligeiramente separadas, para terem de caminhar com as pernas abertas (ir colocando obstáculos) (colocar um brinquedo em cima da trave para que eles tentem subir e chegar ao brinquedo)
- Caminhar com andas (esponjas com pauzinho)
- Caminhar em bicos dos pés (gatinhar)
- Subir ao espaldar e amarrar as cordas coloridas, ir pedindo certas cores para eles pegarem (ter umas cordas no chão para os mais pequenos experimentarem)
- Fazer balanço no rockingym em decúbito ventral.
- Trepas para o cubo e descer a rebolar pela rampa e colchão
- Passar pelos arcos nas esponjas e barreiras
- Tocar nos quadrados coloridos (colados na parede)
- Atravessar a ponte e subir pelo cogumelo.
- Descer pelas escadas.
- No colchão comprido vermelho deslizar e galopar (para os mais pequenos, estimular o rastejar/gatinhar com um brinquedo)
- Gatinhar pelo primeiro banco sueco, fazer equilíbrio no banco sueco ao contrário, atravessar o banco sueco que está em equilíbrio (com ajuda)
- Usar o pau enfiado no lego para bater na bola (do género de golfe) para passar a bola pelos suportes (para os mais pequenos estimular a atirar a bola colorida)
- Colocar as bolas nos copos ou fazer uma torre de copos



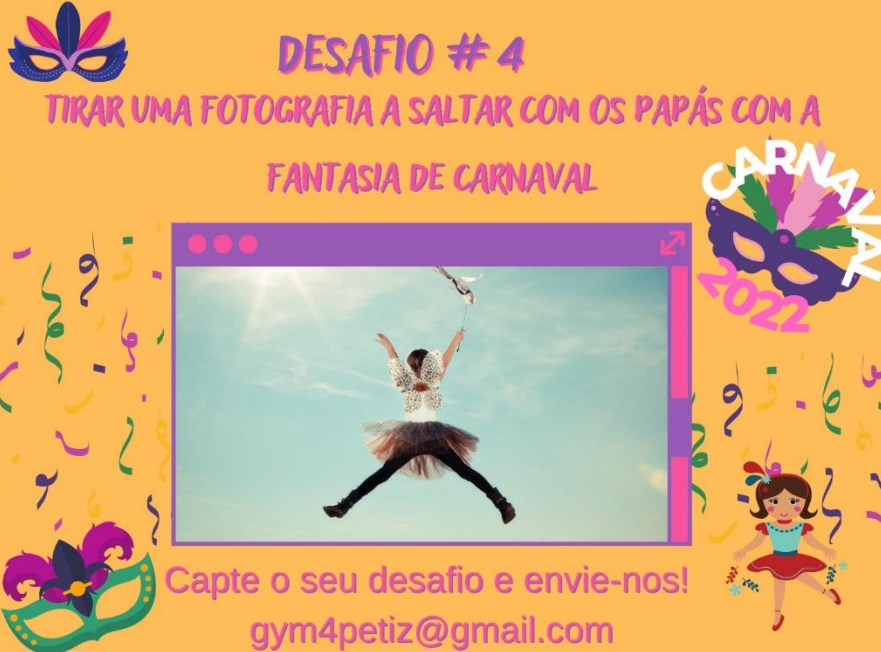
Gym4
Petiz
Physical Exercise
for Toddlers and Infants
in Family



UNIVERSIDADE
DA MAIA



Ciderd
Centro de Investigação em Desenvolvimento e Aprendizagem Infantil
Research Center in Early Sciences, Health Sciences and Human Development



DESAFIO # 4

TIRAR UMA FOTOGRAFIA A SALTAR COM OS PAPÁS COM A FANTASIA DE CARNAVAL



Capte o seu desafio e envie-nos!
gym4petiz@gmail.com

	19/05/2022						
	Idade	Sexo	M.I. para cima	M.I. para baixo	M.I. para trás	M.I. para cima/para baixo	M.I. para baixo/para trás
Sessão 1	3 meses e 20 dias	Feminino	Sim	Sim	Não	2 vezes	---
Sessão 1	7 meses e 25 dias	Masculino	Sim	Sim	Sim	18 vezes	8 vezes
Sessão 2	6 meses e 5 dias	Feminino	Sim	Sim	Sim	41 vezes	13 vezes
Sessão 3	---	---	---	---	---	---	---
Sessão 4	4 meses e 15 dias	Masculino	---	---	---	6 vezes	4 vezes
Sessão 5	---	---	---	---	---	---	---
	Posição da Cervical						
Sessão 1 (SPA Sense)	3 meses e 20 dias - Muito relaxada na água. Esteve, maioritariamente, a sessão toda com os membros inferiores para cima. Um dos exercícios não permitiu realizar a contabilização do movimento porque envolvia mexer no corpo do bebé. / 7 meses e 25 dias - Muito movimentado na água (apresentou alguns sinais de irritação). Transistava muitas vezes entre as 3 posições: membros inferiores para cima, para baixo e para trás (tensão na cervical). Na parte final (jatos), colocou os membros inferiores para cima e relaxou. Um dos exercícios não permitiu realizar a contabilização do movimento porque envolvia mexer no corpo do bebé.						
Sessão 2 (SPA Sense)	Muito movimentada na água (rotações para ambos os lados). Quando colocava os membros inferiores para trás era quando estava a rodar dentro de água tanto para um lado como para o outro (alguma tensão na cervical). Um dos exercícios não permitiu realizar a contabilização do movimento porque envolvia mexer no corpo do bebé. Na parte final (jatos), fez bolinhas na boca (sinal de relaxamento).						
Sessão 3	Não houve sessão.						
Sessão 4 (SPA Sense)	No início, colocou os membros inferiores para trás (tensão na cervical), mas posteriormente, encontrou a posição de relaxamento com os membros inferiores para cima. Na parte final (jatos), esteve sempre com os membros inferiores para cima. Fez bolinhas na boca (sinal de relaxamento).						
Sessão 5	Não houve sessão.						

Diário semanal do acelerómetro



Nome: _____ Código do acelerómetro: _____

Data de Início: _____ Hora: _____ Data do Fim: _____ Hora: _____

Quantas horas durante um dia da semana seu filho costuma assistir TV, usar computador, smartphone ou jogos eletrônicos? _____

Quantas horas durante um dia de fim de semana seu filho costuma assistir TV, usar computador, smartphone ou jogo eletrônico? _____

O aparelho que vai utilizar a partir de agora é um monitor de atividade. Tem como objetivo medir a quantidade 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	Sesta (retirar)	Brincar	Ler			
11:00		Sesta (retirar)					
11:30		Brincar	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), 913052644 (Ana Nogueira) e 933276451 (Ingrid Maior)

Hora/Dia	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo	Dia extra
07:00								
07:30								
08:00								
08:30								
09:00								
09:30								
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								



**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 ☐	Menos de 3 meses ☐	3 – 6 meses ☐	7 – 12 meses ☐	Acima de 12 meses ☐

Características da Família

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

Este questionário tem vista a execução de um trabalho de pesquisa, a realizar no âmbito do programa de investigação "Gym 4 Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family – Gym 4 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.

Guardado no neste PC **ões deste questionário?**

Mãe/companheira do pai	☐
Pai/companheiro da mãe	☐
Outro cuidador. Qual _____	☐

Nome da criança: _____

Nome do Encarregado de Educação (EE): _____

Morada: _____

Código Postal: _____ Localidade: _____

_____ - _____

Telemóvel: _____ Email: _____

PAI

MÃE

Data de Nascimento:

A A A A - M M - D D

A A A A - M M - D D

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
☐	☐	Mãe		____
☐	☐	Pai		____
☐	☐	Companheiro(a) da Mãe que não o Pai		____
☐	☐	Companheira(o) do Pai que não a Mãe		____
☐	☐	Irmãos / Meios-irmãos	____	____
☐	☐	Avós maternos / paternos		____
☐	☐	Outros Familiares	____	____

Maria Leonor Soares Craveiro 5m2d

Spa sense 1a vez

Baloes sensoriais

Ate onde consegues seguir o patinho? Juntar jatos

ANAMNESE

1. Gravidezes anteriores?
2. Com quantas semanas descobriu que estava grávida?
3. Foi planeada e desejada?
4. Houve aceitação por parte do parceiro, família, trabalho?
5. Houve problemas durante a gravidez?
6. Com quantas semanas nasceu?
7. Tipo de parto?
8. Houve contacto pelo com pele?
9. Índice do APGAR? (Chorou a nascença? Foi necessário intervenção?)
10. Quantos centímetros?
11. Peso ao nascer?
12. Peso atual?
13. Tipo de pele?
14. Alguma condição médica importante de referir?

Afonso Veiga Borges Pinto dos Santos 10m18d

Spa sense 1a vez

Qual o som deste animal

Chuvinhas diferentes

Jatos com cucu

ANAMNESE

1. Gravidezes anteriores?
2. Com quantas semanas descobriu que estava grávida?
3. Foi planeada e desejada?
4. Houve aceitação por parte do parceiro, família, trabalho?
5. Houve problemas durante a gravidez?
6. Com quantas semanas nasceu?
7. Tipo de parto?
8. Houve contacto pelo com pele?
9. Índice do APGAR? (Chorou a nascença? Foi necessário intervenção?)
10. Quantos centímetros?
11. Peso ao nascer?
12. Peso atual?
13. Tipo de pele?
14. Alguma condição médica importante de referir?

Olivia Zhou Ye 10m3d

Spa sense 1a vez

Qual o som deste animal

Chuvinhas diferentes

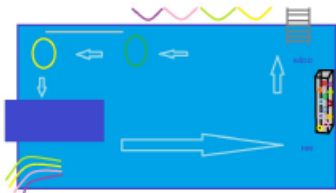
Jatos com cucu

ANAMNESE

1. Gravidezes anteriores?
2. Com quantas semanas descobriu que estava grávida?
3. Foi planeada e desejada?
4. Houve aceitação por parte do parceiro, família, trabalho?

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Habilidades Motoras Fundamentais (Agarrar, Colocar, Saltar e Subir) | Movimento de Bater as Pernas

ATIVÇÃO GERAL	CIRCUITO COM VÁRIAS ESTAÇÕES	EXERCÍCIO FINAL
DURAÇÃO		
5-10 Minutos	25 Minutos	5-10 minutos
DESCRIÇÃO		
PARTE INICIAL DA AULA: - Chegada dos alunos com os pais; - Os pais vão entrando para a água com as crianças e vão-se ambientando, tendo liberdade para fazer o que quiserem com as massas (ex: bater pernas). EXERCÍCIO: - Os pais agarram os filhos pelas axilas, sendo que estas estão de costas para eles. De seguida, cantam a música do "O Mané Tim Tim", balançando de um lado para o outro e no final mergulhar a criança. - Fazer bolinhas. - Voltar a repetir a música e as bolinhas.	CIRCUITO: 	EXERCÍCIO FINAL: - Com a ajuda dos pais, empurrar em direção do corrimão com o objetivo de chegarem sozinhos ao mesmo.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS		
Ativação geral e ambientação ao meio aquático.	Desenvolver as Habilidades Motoras Fundamentais (Agarrar e Colocar – bolas, Saltar e Subir - colchão). Trabalhar o Movimento de Bater as Pernas com o auxílio do esparquete. Distinguir as cores e colocar a bola na cor correspondente.	Trabalhar a Autonomia.
MATERIAL NECESSÁRIO		
2 arcos, 2 colchões, bolas, caixa e esparquetes. 		

Descrição do Circuito:

- Começar por agarrar duas bolas do cesto e bater pernas até à zona dos esparquetes;
- Colocar as bolas no esparquete da cor correspondente;
- Mergulhar por dentro do arco;
- Homem-aranha no corrimão;
- Mergulhar por dentro do arco novamente;
- Sair da piscina e ir na direção do colchão;
- Correr e saltar para a água;
- Agarrar num esparquete, bater pernas e bolinhas até ao outro lado da piscina.