

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Análise da adesão às aulas do Gym4PETIZ e
cumprimento das recomendações de Atividade
Física em crianças na primeira infância

Programa Gym4PETIZ - Physical Exercise for Toddlers and
Infants in Family

Bruno Neves Amaral Oliveira

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

Orientador Institucional

Prof. Doutora Maria João Lagoa

(Setembro, 2022) 

Universidade da Maia



Análise da adesão às aulas do Gym4PETIZ e cumprimento das recomendações de Atividade Física em crianças na primeira infância

Programa Gym4PETIZ – Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family

Bruno Neves Amaral Oliveira

nº 33476

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: Prof. Doutora Maria João Lagoa

Setembro, 2022

AGRADECIMENTOS

Sem querer desvalorizar nenhum dos contributos que recebi para a realização deste estágio profissional, quero desde já expressar o meu sincero agradecimento a todos aqueles que de alguma forma participaram nele e que possibilitaram a sua concretização.

Duma certa forma, deixo algumas palavras, poucas, mas um profundo sentimento de reconhecido agradecimento.

Quero também agradecer aos meus colegas de estágio por tornarem este projeto de investigação tão memorável.

Às Famílias e Petizes, uns antigos participantes outros novos, agradeço a disponibilidade e a entrega com que aceitaram participar neste desafio.

Concluo com um agradecimento aos meus pais que sempre me apoiaram e sempre me motivaram nesta etapa da minha vida.

Um agradecimento especial à minha namorada Ingrid Maior, que sempre me apoiou, sempre me motivou e ajudou nos momentos mais complicados nesta fase da minha vida.

E aqui estou eu, prestes a terminar esta etapa da minha vida, pronto para receber o diploma relativo a esta dedicação e esforço sentido durante estes cinco anos de formação.

Porem quero que saibam que não há licenciatura e mestrado que possam ensinar os valores e princípios que me deixam.

Obrigada.

RESUMO

Foi aparecendo uma necessidade cada vez maior de nos adaptarmos às mudanças que surgem nos vários contextos que nos rodeiam. Os desafios vão sendo mais constantes e vão aumentando, por isso nada parece mais importante do que preparar desde cedo, as crianças para a versatilidade que lhes será exigida.

Na área da atividade e exercício físico é necessário promover uma boa adaptação das crianças a qualquer situação e para isso é primordial desenvolver nelas um pensamento inovador e criativo, uma vez que algumas delas já apresentam fragilidades no modo como lidam com os problemas.

Nessa sequência de eventos é importante promover um comportamento saudável a longo prazo relacionado à AF, sedentarismo, competência motora, sendo estes conceitos integrados na literacia física.

No âmbito do Mestrado em Exercício Físico e Saúde, o presente Relatório de Estágio é o resultado de um ano integrado num programa, sendo este constituído por um grupo de crianças heterogéneo com idades compreendidas entre os 9 meses e os 5 anos.

O título deste programa é *Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family – Gym4PETIZ*, sendo que os objetivos primordiais do mesmo se prendem com a divulgação 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.

Palavras-chave: atividade física, literacia física, comportamento sedentário, sono, desenvolvimento motor

ABSTRACT

There was an increasing need to adapt to the changes that arise in the various contexts that surround us. The challenges are being more constant and increasing, so nothing seems more important than preparing from an early age, children for the versatility that will be required of them. In the area of activity and physical exercise it is necessary to promote a good adaptation of children to any situation and for this it is essential to develop in them an innovative and creative thinking, since some of them already present weaknesses in the way they deal with problems. In this sequence of events it is important to promote a healthy long-term behavior related to PA, sedentary lifestyle, motor competence, and these concepts are integrated in physical literacy. Under the Master's degree in Physical Exercise and Health, this Internship Report is the result of a year integrated into a program, which consists of a group of heterogeneous children aged between 9 months and 5 years. The title of this program is Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family – Gym4PETIZ, and the primary objectives of the program are related to the dissemination of the importance of activity and physical exercise for the learning and development of children; and also understand the best ways for the exercise physiologist to intervene in order to promote physical literacy.

Keywords: physical activity, physical literacy, sedentary behaviour, sleep, motor development

Índice

AGRADECIMENTOS	III
RESUMO	IV
ABSTRACT	V
Índice	VI
LISTA DE ABREVIATURAS E SÍMBOLOS	VII
ÍNDICE DE TABELAS	VIII
ÍNDICE DE FIGURAS	IX
1. INTRODUÇÃO	1
2. ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO	9
2.1. Objetivos	9
2.2. Caracterização do contexto	9
2.3. Funções e responsabilidades do estudante estagiário	18
2.4. Descrição e planeamento das principais atividades	20
3. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	29
3.1. Identificação das principais dificuldades	29
3.2. Plano de desenvolvimento e formação contínua	31
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO	33
5. Conclusões	38
6. Referências bibliográficas	39
7. Anexos	XLII

LISTA DE ABREVIATURAS E SÍMBOLOS

Atividade Física (AF)

Affordances in the Home Environment for Motor Development (AHEMD)

Atividade Física Moderada-Vigorosa (AFMV)

Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Competência Motora (CM)

Comportamento Sedentário (CS)

Desenvolvimento Motor (DM)

Estágio Profissional (EP)

Estudante Estagiário (EE)

Exercício Físico (EF)

Exercício Físico e Saúde (EFS)

Habilidades Motoras Específicas (HME)

Habilidades Motoras Fundamentais (HMF)

Inatividade Física (IF)

Literacia Física (LF)

Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family (Gym4PETIZ)

Quociente Motor Fino (QMF)

Quociente Motor Grosso (QMG)

Quociente Motor Total (QMT)

Relatório de Estágio Curricular (RE)

Tempo Sedentário (TS)

Test Of Gros Motor Development – Third Edition (TGMD-3)

Unidade Curricular (UC)

Universidade da Maia (UMAIA)

World Health Organization (WHO)

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização da Amostra - Gym4PETIZ	14
Tabela 2 - Caracterização das mães	15
Tabela 3 - Caracterização dos pais	16
Tabela 4 - Pontos de corte dos níveis de AF	27
Tabela 5 - Cumprimento das Recomendações de AF	33
Tabela 6 - Presenças no Programa Gym4PETIZ	36
Tabela 7 - Quociente Motor TGMD-3	36
Tabela 8 - Quociente Motor Peabody	37

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Fases do desenvolvimento motor (Gallahue & Ozmun (2003)).	7
Figura 2 - Universidade da Maia.	10
Figura 3 - Pavilhão de ginástica.	10
Figura 4 - Caracterização das famílias	16

1. INTRODUÇÃO

O Relatório de Estágio Curricular (RE) surge no âmbito do 2º Ciclo de Estudos condizente ao grau de Mestre em Exercício Físico e Saúde (EFS) na Universidade da Maia (UMAIA). O RE é um projeto de trabalho e de carácter individual, que tem como ponto de partida a demonstração e reflexão que cada Estudante Estagiário (EE) tem do seu estado atual (conhecimentos, competências e dificuldades), confrontadas com os objetivos e desafios que lhe foram apresentados no Estágio Profissional (EP).

No primeiro ano do Mestrado em EFS foi apresentado aos estudantes diversos projetos de investigação para a realização de um estágio ou dissertação. Estava seguro de que a minha opção seria o EP pois senti que faltava uma parte mais prática no curso. Assim, fui integrado no programa, *Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family* - Gym4PETIZ. Este 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.

Este programa 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). Para além destes investigadores, este programa conta também com a colaboração ativa de estudantes e voluntários, nomeadamente Carlos Alves, Luciana Teixeira, Sara Ribeiro e estudantes de dissertação do Mestrado em EFS: Ana Nogueira e Ingrid Maior.

Um dos aspetos importantes em qualquer pesquisa no domínio da AF é, sem alguma dúvida, o da exigência de uma definição prévia dos seus conteúdos. A AF é um fenómeno extremamente complexo, sendo atualmente considerada como um conjunto de comportamentos que inclui todo o tipo de movimento corporal (*World Health Organization*, 2018). A AF é entendida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em dispêndio energético (Caspersen et al., 1985; *World Health Organization*, 2018). Assim, toda e qualquer AF realizada pela pessoa no seu dia-a-dia, como por exemplo nas deslocações, nas tarefas do quotidiano, nas atividades em tempo de lazer, em qualquer atividade desportiva, no trabalho e no caso das crianças na escola, cabe nesta definição. Nas

crianças e nos adolescentes, a AF os benefícios para a saúde são similares a qualquer ser humano, nomeadamente: melhoria da aptidão física (aptidão cardiorrespiratória e muscular), saúde cardiometabólica (pressão arterial, dislipidemias, glicose e resistência à insulina), saúde óssea, cognição (desempenho académico e função executiva), saúde mental (redução de sintomas de depressão) e redução da adiposidade (World Health Organization, 2020).

A maioria da população portuguesa é considerada inativa, inclusive a população mais jovem, pois não cumprem as recomendações de AF e despendem elevados períodos de tempo em Comportamentos Sedentários (CS) (European Union, 2018).

Uma das consequências para a saúde pública na população pediátrica é a prevalência de sobrepeso e obesidade, um problema mundial que tem vindo a se agravar cada vez mais (World Health Organization, 2016), devido há AF insuficiente, elevado Tempo Sedentário (TS) e comportamentos alimentares inadequados. Para disso, a Inatividade Física (IF) agrava ainda mais o panorama; tendo como exemplo, o Desenvolvimento Motor (DM) e a aprendizagem das Habilidades Motoras Fundamentais (HMF) que estão cada vez mais comprometidas (Rudd et al., 2020). Visto a combater esta problemática, a (World Health Organization, 2016) 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, CS e Sono, para crianças com idade inferior a 5 anos de idade, independentemente do sexo, origem cultural ou situação socioeconómica das famílias.

Nesta faixa etária iniciais, devem ser incluídos movimentos fundamentais como alcançar e agarrar, puxar e empurrar, mover a cabeça, o tronco e os membros durante as rotinas diárias e brincadeiras supervisionadas no solo, incluindo o tempo de posição ventral, durante pelo menos trinta minutos diários. As crianças de um ano até dois anos de idade e pré-escolares de três a quatro anos, devem ser também fisicamente ativos, durante pelo menos 180 minutos por dia de AF leve. As crianças maiores que 3 anos acresce o facto de terem de cumprir 60 minutos, de intensidade Moderada a Vigorosa (AFMV).

As televisões, computadores e videojogos, ainda que sejam populares entre as crianças, envolvem um CS por longos períodos. Independentemente do quão

fisicamente ativas as crianças possam ser durante as vinte-e-quatro horas diárias, é de grande importância limitar o tempo que elas estão na frente de um ecrã.

O DM é um processo complexo que ocorre ao longo da nossa vida; quando começa a jornada da infância, as crianças dão início ao desenvolvimento das HMF. As crianças são capazes de explorar o potencial do seu corpo quando se movimentam por um espaço (locomoção), têm um controlo superior sobre a própria musculatura em oposição à gravidade (estabilidade) e dispõem de uma habilidade no estabelecimento de aplicação de controlo e precisão dos objetos no seu ambiente (manipulação) (Gabbard, Caçola, & Bobbio, 2011; Gallahue, Ozmun & Goodway, 2013).

Estes fatores correspondem aos aspetos biológicos de crescimento e maturação, porem o DM não depende apenas destes fatores, depende também do desenvolvimento do individuo através das experiências vividas e das relações com o ambiente que o cerca (Marques et al., 2013 p.13). Segundo Gallahue e Ozmun (2003) o DM é uma alteração contínua no comportamento motor durante todo o decorrer da vida. Este pode ser estudado como um processo que envolve as necessidades biológicas subjacentes, ambientais e ocupacionais, que influenciam o desempenho motor e as habilidades motoras dos indivíduos desde o período neonatal até a velhice. Sendo assim, o DM salienta o estudo das mudanças qualitativas e quantitativas das ações motoras no decorrer da vida (Santos et al., 2004).

O processo de ensino/aprendizagem aplica-se também à aquisição dos movimentos fundamentais, por uma série de fatores, tais como, oportunidades praticas, estímulos, instruções e condições ambientais para realizar a tarefa. A aquisição de alguma habilidade irá depender da exigência da tarefa, resultando da interação entre o individuo (fatores biológicos, hereditariedade) e o ambiente (fatores de experiência e aprendizagem) (Gallahue, Ozmun & Goodway, 2013).

O meio fundamental para observar o processo de DM é o estudo das alterações no comportamento motor no decorrer de todo o ciclo da vida, ou seja o comportamento motor de um individuo providencia indicações para os processos motores subjacentes.

Podemos agrupar o movimento observável em três categorias: os movimentos estabilizadores, os movimentos locomotores e os movimentos manipulativos ou então a combinação de todos estes três (Gallahue & Ozmun, 2003).

A primeira categoria, os movimentos estabilizadores, são qualquer movimento no qual algum grau de equilíbrio é necessário, esta categoria inclui todos os movimentos como girar, virar-se, empurrar e puxar, que não podem ser classificados como locomotores ou manipulativos. Já a segunda categoria, os movimentos locomotores referem-se a todos os movimentos que alterem a posição do corpo relativamente a um ponto fixo. Exemplos destes movimentos são: caminhar, correr, pular, ficar apoiado em um pé só ou saltar um obstáculo. Por última categoria, temos os movimentos manipulativos que se referem tanto à manipulação motora refinada quanto à manipulação motora rudimentar. A manipulação motora refinada envolve o uso, tanto dos músculos da mão como os do pulso. Costurar, cortar com tesouras e digitar são movimentos manipulativos motores refinados (Gallahue & Ozmun, 2003).

A manipulação motora rudimentar envolve a aplicação de força ou a receção de força dos objetos. As tarefas de arremessar, apanhar, chutar e derrubar um objeto, bem como prender e rebater são exemplos desta manipulação.

Existe um vasto número de movimentos que envolvem a combinação de todos os movimentos explicados anteriormente. Por exemplo, jogar basquetebol envolve habilidades locomotoras (correr e saltar), manipulativas (driblar, passar, chutar e cabecear) e estabilizadoras (esquivar-se, atingir, girar e virar).

Foram criados as seguintes fases de DM e os estágios desenvolvimentistas de cada fase, para serem projetadas para servir como modelo para esse estudo:

i) Fase de movimentos rudimentares

Esta fase corresponde aos movimentos rudimentares de um bebé, representando a forma mais básica de movimento voluntário que é necessário para a sobrevivência. Esta forma é caracterizada pelos movimentos estabilizadores, tais como obter controle da cabeça, pescoço e músculos do tronco; pelas tarefas manipulativas de alcançar, agarrar e soltar; e por fim os movimentos locomotores de arrastar-se, engatinhar e caminhar. Esta fase de movimentos rudimentares pode ser subdividida em dois estágios sendo estes, o estágio de inibição de reflexos e o estágio de pré-controlo.

ii) Estágio de inibição de reflexos

Este estágio inicia-se no nascimento, neste estágio os reflexos dominam todo o movimento do bebê. Desta fase para a frente os movimentos do bebe são crescentemente influenciados pelo córtex que se encontra em desenvolvimento. Este desenvolvimento do córtex e a diminuição de certas restrições ambientais fazem com que vários reflexos sejam inibidos e gradualmente desapareçam. Maior parte dos reflexos primitivos e posturais são substituídos por comportamentos motores voluntários. Os movimentos, embora com objetivos, parecem descontrolados e grosseiros. Caso o bebê desejar entrar em contacto com um objeto, este apresentará uma falta de controlo no processo de movimentar a mão.

iii) Estágio de pré-controlo

Por volta de 1 ano de idade, as crianças começam a ter uma maior precisão e controle sobre os seus movimentos. O processo de diferenciação entre os sistemas sensorial, motor e a integração de informações motoras e preceptivas acontece de um modo mais significativo e coerente. Neste estágio existe uma rápida melhoria nas habilidades motoras rudimentares devido a um rápido desenvolvimento dos processos cognitivos superiores e dos processos motores. No estágio de pré-controlo, as crianças aprendem a obter e a manter seu equilíbrio, a manipular objetos e a locomover-se pelo ambiente com notável grau de proficiência e controle.

iv) Fase de movimentos fundamentais

As "HMF" da primeira infância são uma consequência da fase de movimentos rudimentares do período neonatal. Esta fase do DM é representada por um período no qual as crianças estão envolvidas num meio de exploração e na experimentação das capacidades motoras dos seus corpos. É um período no qual elas descobrem como desempenhar uma variedade de movimentos estabilizadores, locomotores e manipulativos. Primeiramente isoladamente e em seguida de forma combinada. Estas crianças estão assim a desenvolver padrões fundamentais de movimento, reagindo assim com controle motor e competência motora aos vários estímulos apresentados. Estes padrões de movimento fundamentais são padrões observáveis básicos de comportamento. Atividades locomotoras (correr e pular), manipulativas (arremessar e apanhar) e estabilizadoras (andar com firmeza e o equilíbrio em um pé só) são

exemplos de movimentos fundamentais que devem ser desenvolvidos nos primeiros anos da infância (Gallahue & Ozmun, 2003).

Neste RE consideramos toda a fase de movimentos fundamentais, sendo esta dividida em três estágios separados, porém frequentemente sobrepostos: o estágio inicial, o elementar e o maduro.

Estágio inicial

Este estágio inicial da fase de movimentos fundamentais representa as primeiras tentativas da criança para desempenhar uma habilidade fundamental. O movimento, em si, é caracterizado pelo uso exagerado do corpo e por fluxo rítmico e coordenação deficientes uma vez, que os elementos são marcadamente sequenciados e restritos. Normalmente uma criança de 2 anos de idade está no nível inicial dos movimentos locomotores, manipulativos e estabilizadores. Porém existem crianças que podem estar além deste nível no desempenho de alguns padrões de movimento.

Estágio elementar

O estágio elementar envolve um maior controle e uma melhor coordenação rítmica dos movimentos fundamentais. Neste estágio aprimora-se a sincronização dos elementos temporais e espaciais do movimento, porém, existem alguns padrões de movimento que são ainda geralmente restritos, embora mais coordenados. Existem muitos indivíduos, tanto adultos quanto crianças, que não vão além do estágio elementar em muitos padrões de movimento.

Estágio maduro

Este estágio maduro é caracterizado por desempenhos mecanicamente eficientes, coordenados e controlados. A maioria dos dados disponíveis sobre a aquisição das HMF sugerem que as crianças atingem este estágio aos 5 ou 6 anos de idade. Existem habilidades manipulativas que requerem um acompanhamento e uma intercetção de objetos em movimento (apanhar, derrubar, rebater), estas habilidades desenvolvem-se um pouco mais tarde uma vez que as exigências visuais e motoras são maiores. Quando fazemos uma observação casual nos movimentos das crianças e de alguns adultos, podemos observar que muitos deles não desenvolvem as HMF até ao nível maduro. Embora algumas crianças possam atingir este último estágio existe uma maioria que necessita de oportunidades para praticar, necessita do encorajamento e

necessita de uma instrução que promova o aprendizado. Sem estas oportunidades torna-se difícil atingir o estágio maduro de certas habilidades nesta fase.

Todas as fases e os estágios apresentados anteriormente estão representados numa ampulheta heurística (figura 1), como um processo fase-estágio descontínuo e sobreposto. A função principal desta teoria seria integrar fatos existentes para organizá-los de tal maneira que eles forneçam um significado (Gallahue & Ozmun, 2003).

As fases do desenvolvimento motor

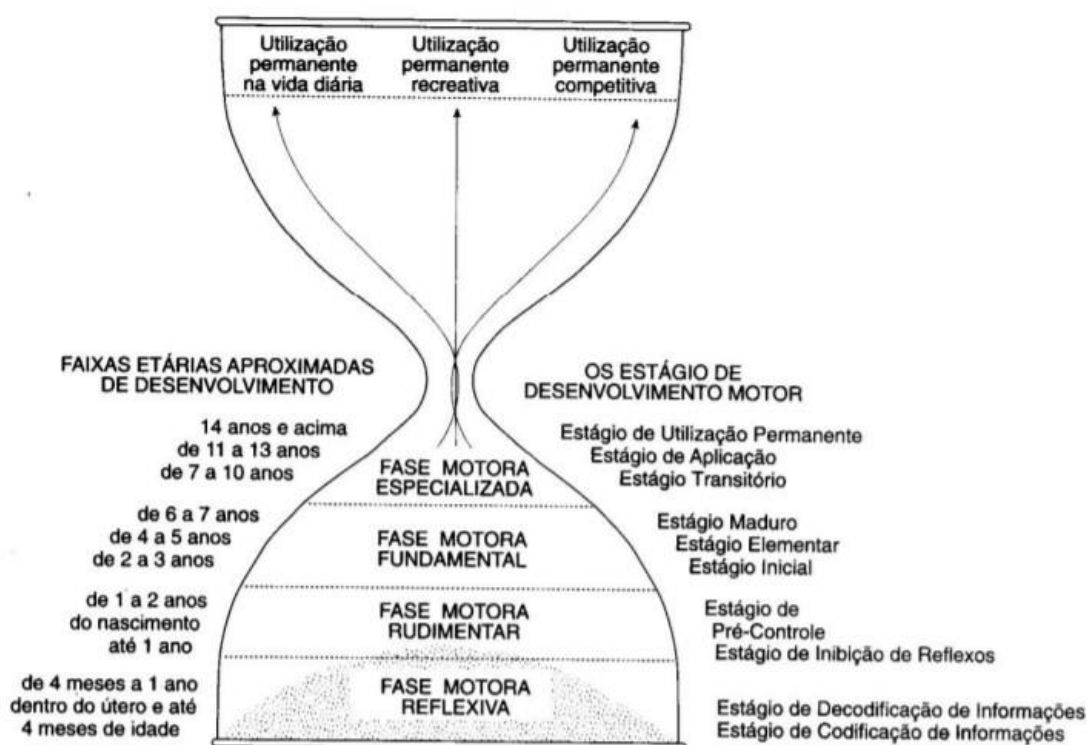


Figura 1- Fases do desenvolvimento motor (Gallahue & Ozmun (2003)).

As crianças na faixa etária da primeira infância, definida como os primeiros 6 anos de vida, são moldáveis e o seu crescimento e desenvolvimento podem ser melhorados ou prejudicados pelas primeiras experiências da vida (Carson et al., 2019). A Literacia Física (LF) ganhou força na última década como uma componente essencial para promover estilos de vida saudáveis das crianças e bebés (Longmuir et al., 2015; Longmuir e Tremblay, 2016). Uma literacia desenvolvida permite às crianças acumularem um histórico de habilidades, permitindo-lhes ser mais criativas respondendo com maior facilidade aos desafios impostos pela sociedade (Santos, Memmert, Sampaio & Leite, 2016).

Todos os conteúdos abordados anteriormente referidos foram utilizados no programa Gym4PETIZ com o objetivo de promover a aprendizagem das crianças.

O programa Gym4PETIZ é baseado no método de Aucouturier (Aucouturier, 2007), que realça a importância das HMF para promover o DM e construção da autoidentidade 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 um 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 livre, seguro e amplo onde veja o prazer de agir (Aucouturier, 2007). Neste projeto é utilizado também a estratégia *telling story*, isto é, contar, desenvolver e adaptar histórias infantis aos movimentos propostos nas aulas (Duncan et al., 2019).

O *Telling story* é importante porque esta história que nós desenvolvemos leva as crianças em uma jornada que otimiza a forma como elas pensam, levando assim à criação de novas ferramentas para ultrapassar os obstáculos presentes no circuito da aula.

O RE encontra-se dividido em quatro partes distintas, sendo que a primeira corresponde ao enquadramento do estágio, onde se reflete sobre os objetivos do EE no estágio, caracterização do contexto em que este estágio se integra (sob o ponto de vista legal, institucional e sobretudo funcional), as funções e responsabilidades do EE e por fim a descrição e planeamento das principais atividades. É na segunda parte, no Desenvolvimento Profissional, onde se descreve e reflete sobre as estratégias utilizadas para superar as dificuldades outrora percecionadas. Para além disso, são

identificadas as formações específicas realizadas ao longo do EP. Na terceira e última parte do RE, a análise e discussão, onde são confrontadas as expectativas iniciais e objetivos com a realidade. Este documento termina com as Referências Bibliográficas e os Anexos que se considerou importantes durante a elaboração do trabalho desenvolvido durante o percurso do EP.

2. ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO

2.1. Objetivos

Ao longo deste estágio, propus-me a alguns objetivos a curto, a médio e a longo prazo.

Ao entrar no estágio do Gym4Petiz propus-me a realizar os seguintes objetivos:

- ➔ Desenvolver competências de avaliação de DM;
- ➔ Organizar as avaliações do programa;
- ➔ Adquirir competências relativamente às relações interpessoais com a população alvo, nomeadamente crianças;
- ➔ Adquirir competências relativamente à prescrição de exercício para crianças;
- ➔ Ganhar competências relativamente à estruturação de aprendizagem;
- ➔ Programar e aplicar planos de aula direcionados para crianças.

2.2. Caracterização do contexto

Na UMAIA existe um vasto número de programas científicos a decorrer, sendo o programa Gym4PETIZ um dos muitos presentes nesta universidade.

A UMAIA, fundada em 1990, é a maior instituição universitária privada no norte de Portugal. Tem uma imagem de referência, fortalecida pelo número de estudantes, docentes qualificados, qualidade de instalações, cultura de avaliação institucional, bem como dos cursos e ainda uma crescente visibilidade na pesquisa científica. As instalações incluem excelentes salas de aula, bem equipadas, laboratórios, centros e

gabinetes de apoio à lecionação e à pesquisa científica, bem como um complexo desportivo, com vários ginásios, laboratórios, campos de ténis, pista de atletismo e um campo de futebol.

Localização:

Avenida Carlos de Oliveira Campos – Castelo da Maia / 4475-690 Maia



Figura 2 - Universidade da Maia

O programa Gym4PETIZ, implementa uma intervenção baseada nos movimentos fundamentais de ginástica adaptados a crianças e bebés, tendo como missão a promoção de comportamentos saudáveis na família.

Este programa foi desenhado para atuar no estúdio de ginástica da universidade uma vez que proporciona formação académica ao mesmo tempo que apresenta um convite aos participantes para praticarem atividade física. Esta sala é revestida com material diversificado e adequado a todas as faixas etárias, dando assim uma chance aos professores através do material necessário poderem construir exercícios vastos e variados para promover as HMF nas crianças e bebés.



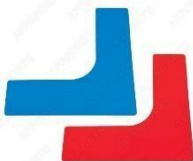
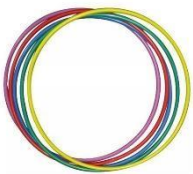
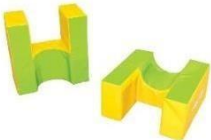
Figura 3 - Pavilhão de ginástica

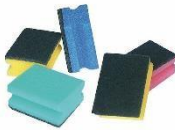
Material utilizado:

Gym4PETIZ

 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 Volteio de Espuma	Router de Alta Elasticidade	Router de Treino	Trampolim
			
Trampolim	Colchão de aterragem	Colchão de Segurança	Colchão de Queda
			
Cogumelo	Caixa de Madeira	Escadas	Pyramid Balls
			
Alvo Paraquedas	Weave Ball	Soft Catchball	Copos
			
Tail Balls	Sure Katchball	Blocos Gigante LEGO	Pipa de Mão Waldorf

			
Mão de Borracha	Pegadas de Borracha	Tiras Retas de Borracha	Tiras Curvas de Borracha
			
Cantos de Borracha	Corda de Ginástica Rítmica	Módulo Hexagonal	Módulo Inclinado
			
Arcos	Módulos de Suporte	Módulo Cilíndrico	Módulo de Ponte Gigante
			
Taco de <i>Baseball</i>	Bola de <i>Basketball</i>	Garrafas com Feijões	Urso de Peluche
			
Bola de Ginástica Rítmica	Bolas coloridas	Bolas de ténis	Balões

			
Esponjas de Suporte	Fitas de Ginástica Rítmica	Quadrados Coloridos	Cones
			
Raquete de Ténis de Mesa	Raquete de Ténis	Estrelas	Esponjas
			
Molas	Pins de <i>Bowling</i>	Balde	Tubos

O grupo de estudo no Gym4Petiz foi constituído por 24 crianças, 15 do sexo masculino (62,5%) e 9 do feminino (37,5%) entre os quais 15 menores de 2 anos (62,5%) e 9 maiores de 3 anos (37,5%).

Tabela 1 - Caracterização da Amostra - Gym4PETIZ

Variáveis	N	Mínimo	Máximo	M±DP
Idade (meses) Bebés < 3 anos	15	14	39	25,87±6,93
Idade (meses) Bebés ≥ 3 anos	9	36	61	46±10,58
Peso (kg) Bebés < 3 anos	14	9,24	13,39	11,30±1,25

Peso(kg)	8	11,60	17,50	14,79±2,06
Bebés ≥ 3 anos				

M - Média; DP - Desvio Padrão

Como podemos observar na tabela 1 neste projeto estão presentes bebés com menos de 3 anos de idade e pré-escolares com mais de 3 anos de idade, devidamente distribuídos. A média de idades dos bebés presentes no estudo seria de $2,39 \pm 1,32$ meses, já nos pré-escolares a idade média seria $32,95 \pm 15,26$ meses. Uma vez que utilizamos o teste Peabody que necessita dos meses para avaliar as diferentes habilidades motoras é pertinente ter estes dados presentes na tabela.

Tabela 2 - Caracterização das mães

Variáveis	N	Mínimo	Máximo	M±DP
Idade (anos)	23	26	51	37,96±5,09
Peso (kg)	22	48	100	64,45±11,97
Altura (cm)	22	156	175	164,5±5,02
IMC (kg/m²)	22	19,57	34,60	24,05±4,08

M - Média; DP - Desvio Padrão

Já relativo ao peso das crianças estão compreendidos entre os 2,20 kg e os 3,90 kg tendo uma média de peso há nascença de $3,02 \pm 0,44$ kg.

Como podemos observar pela tabela 2 a idade média das mães rondou os $37,96 \pm 5,09$ anos, sendo que a mãe mais nova tinha 26 anos e a mais velha 51 anos de idade. As médias do peso e altura foram de $64,45 \pm 11,97$ kg e $164,5 \pm 5,02$ cm, respetivamente. Face à sua caracterização, das 23 mães que responderam aos questionários, 17 tinham peso normal (18,5 a 24,9 kg/m²), 4 estavam no patamar sobrepeso (25 a 29,9 kg/m²) e 1 estava no patamar obesidade (30 a 34,9 kg/m²) (World Health Organization, 2010).

Tabela 3 - Caracterização dos pais

Variáveis	N	Mínimo	Máximo	M±DP
Idade (anos)	22	29	47	38,55±3,65
Peso (kg)	19	62	108	77,34±12,17
Altura (cm)	19	167	185	176,37±5,06
IMC (kg/m ²)	19	19,75	32,25	24,90±3,30

M - Média; DP - Desvio Padrão

A idade média dos pais rondou os $38,55 \pm 4,65$ anos, sendo que o pai mais novo tinha 29 anos e o mais velho 47 anos. As médias do peso e altura atual foram de $77,34 \pm 12,17$ kg e $176,37 \pm 5,06$ cm, respetivamente (tabela 3). Face à sua categorização, dos 22 pais que responderam aos questionários, 10 tinham peso normal (18,5 a 24,9 kg/m²), 8 estavam no patamar sobrepeso (25 a 29,9 kg/m²) e 1 estava no patamar obesidade (30 a 34,9 kg/m²) (World Health Organization, 2010).

Adicionalmente foram retiradas informações relativas ao nível de escolaridade e estatuto socioeconómico das famílias (figura 3)

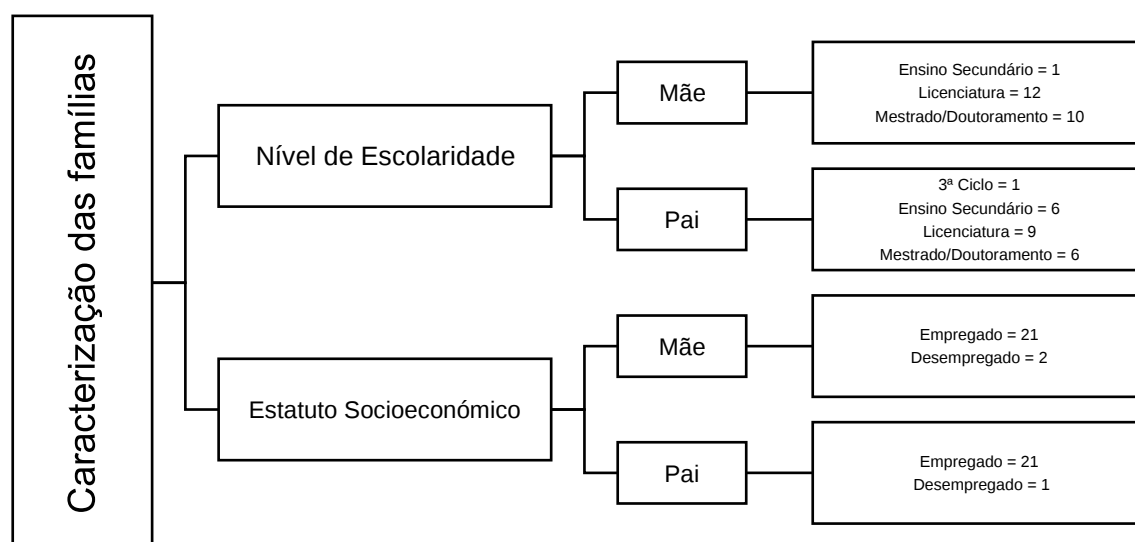


Figura 4 - Caracterização das famílias

O objetivo principal deste programa é proporcionar aos bebês e crianças uma melhoria/aprendizagem das habilidades fundamentais, através de uma aula de 45 minutos onde seria utilizado a estratégia *Telling Story* em toda a aula. Possibilitando assim uma aprendizagem de habilidades mais específicas, que serão utilizadas em alguns jogos e atividades desportivas distintas.

O segundo objetivo será promover hábitos saudáveis às famílias, uma vez que aumentamos os níveis de atividade física da criança e diminuimos o tempo sedentário da mesma.

Este programa decorreu no período de 12 semanas como tempo de sessão de aula de 45 minutos em todos os contextos. Os planeamentos das sessões de aula tiveram em sua base a literatura científica existente e as habilidades motoras que a maior parte dos bebês e crianças mostraram na avaliação inicial dificuldade e/ou incapacidade de realizar. As aulas foram separadas em três partes (parte inicial, parte fundamental e parte final). Na parte inicial era realizada a ativação geral e introduzida o *telling story* da sessão com o acompanhamento de música ligada a história, que se mantinham no decorrer da aula. Na parte fundamental, era realizado um circuito com o objetivo de trabalhar/desenvolver a competência motora específica da sessão. Na parte final era realizado um retorno a calma e a entrega do desafio a ser realizado em casa.

Cada aula foi previamente planeada e treinada para que tudo corresse bem e sem nenhuma precaução, caso acontecesse alguma coisa teríamos a nossa experiência com a recolha de exercícios para podermos alterar algum que fosse necessário ou para modificar minimamente o próprio exercício para que a aula pode-se fluir melhor. Exemplo de plano de aula:

PLANO DE AULA

9 MESES a 2 ANOS

ATIVIDADE GERAL **CIRCUITO DE DESCOBERTA GUAIDA** **RELAXAMENTO MUSCULAR**

DURAÇÃO

10 minutos 30 minutos 5 minutos

DESCRIÇÃO

Telling Story: Passeio pela cidade

Para irmos para a cidade precisamos de: **apanhar o autocarro**

- Correr para apanhar o autocarro
- Rodar os brinquedos como a roda do autocarro
- Abrir e fechar brinquedos para o autocarro
- "Largar os brinquedos"
- Jogar o brinquedo

Jogo do semáforo

- O professor com os quadradinhos verdes, amarelos e vermelhos. Os alunos têm de correr no verde, caminhar no amarelo e parar no vermelho.

Retorno à calma:

- Vamos apanhar o autocarro para ir para casa
- O autocarro vai deslizar. Semamos o brinquedo do autocarro
- Chamar pela ponte (de um lado e do outro)
- Visualizar os desafios da semana anterior

Desafio #18: Chamar um autocarro com os materiais da casa

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Ativação geral: consciência corporal, desenvolver a MPF (desenvolver e fortalecer braços, pernas, mãos e dedos)

Pensamento divergente: **ponderar, subir e descer** (ponderar e subir para baixo, encostar, apanhar (pis))

Retorno à calma: relaxamento muscular, monitorar as famílias a realização de atividades fora do âmbito da aula

MATERIAL NECESSÁRIO

Rampa, rockings, arcos, argolas, cogumelo, cones, cordão, bolas, banco suco, cadeira com arçãos, tira, mesa de salto, pilão, crivo, colchão de espuma, estropeio, caixa, ponte, parangolins, esponjas.

2 ANOS a 5 ANOS

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Habilidades motoras fundamentais (gabaritar, subir e descer a ponte, raspar, saltar por baixo) | Equilíbrio | Criatividade

ATIVIDADE GERAL **CIRCUITO DE DESCOBERTA GUAIDA** **RELAXAMENTO MUSCULAR**

DURAÇÃO

10 minutos 30 minutos 5 minutos

DESCRIÇÃO

Telling Story: Passeio pela cidade

Para irmos para a cidade precisamos de: **apanhar o autocarro**

- Correr para apanhar o autocarro
- Rodar os brinquedos como a roda do autocarro
- Abrir e fechar brinquedos para o autocarro
- "Largar os brinquedos"
- Jogar o brinquedo

Jogo do semáforo

- O professor com os quadradinhos verdes, amarelos e vermelhos. Os alunos têm de correr no verde, caminhar no amarelo e parar no vermelho.

Retorno à calma:

- Vamos apanhar o autocarro para ir para casa
- O autocarro vai deslizar. Semamos o brinquedo do autocarro
- Chamar pela ponte (de um lado e do outro)
- Visualizar os desafios da semana anterior

Desafio #18: Chamar um autocarro com os materiais da casa

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Ativação geral: consciência corporal, desenvolver a MPF (desenvolver e fortalecer braços, pernas, mãos e dedos)

Pensamento divergente: **ponderar, subir e descer** (ponderar e subir para baixo, encostar, apanhar (pis))

Retorno à calma: relaxamento muscular, monitorar as famílias a realização de atividades fora do âmbito da aula

MATERIAL NECESSÁRIO

Rampa, rockings, arcos, argolas, cogumelo, cones, cordão, bolas, banco suco, cadeira com arçãos, tira, mesa de salto, pilão, crivo, colchão de espuma, estropeio, caixa, ponte, parangolins, esponjas.

Descrição do circuito:

- Subir a rampa e o rockings
- Passar pelo arco pendurado nas argolas
- Passar por cima do cogumelo
- Ponte
- Subir o banco suco preso no espaldar, de barriga para baixo, descer a deslizar (para os mais pequenos, gatinhar a subir)
- Rolar os arcos pelo percurso (cones) (para os mais pequenos, rolar a bola)
- Atirar/chutar bola ao alvo
- Subir as escadas
- Passar pela trave com tiras
- Ultrapassar cavalo com arçãos
- Desce pela rampa
- Encostar nos arcos nas paralelas
- Passar por dentro do rolo de corrida
- Raspar por baixo da trave e apanhar as esponjas
- Passar pela ponte
- Caixa com ninho de cordas, apanhar as estrelas
- Passar da Mesa de saltos até ao pinto pendurados na barra fixa (os mais pequenos com ajuda dos pais)
- Ultrapassar o colchão e pelas cordas penduradas altas e baixas

2.3. Funções e responsabilidades do estudante estagiário

Para estar por dentro do que se tratava o programa Gym4PETIZ procedeu-se a uma pesquisa. Após esta ser realizada foi pedido que se construísse um dossier com as baterias de teste que iríamos utilizar neste estágio. Para isso, foi necessário realizar uma investigação, tanto para saber quais os testes mais adequados para utilizarmos e como seriam os testes a realizar).

Os testes selecionados foram *Test of Gross Motor Development- Third Edition* (TGMD-3), *Peabody* e acelerómetros.

Os testes TGMD-3 (Ulrich, 2013; Rintala et al., 2017) e o Peabody (Saraiva e Rodrigues, 2007) são instrumentos que avaliam a competência motora proporcionando-nos informações de como as crianças estão em relação ao estado de DM e há suposta evolução das HMF. Foi utilizado o teste Peabody pois este teste foi idealizado para crianças desde os 11 meses de idade até aos 5 anos de idade. Uma vez que o teste TGMD-3 é o mais utilizado mundialmente para idades superiores ou iguais a 3 anos foi decidido dar prioridade a este teste invés de dar continuidade ao Peabody. Já o acelerómetro é um instrumento que avalia a quantidade de movimentos, nomeadamente, os níveis de AF e o tempo sedentário da criança. Esta última é importante uma vez que podemos saber se as crianças estão a realizar AF suficiente para cumprirem as diretrizes de atividade física proposta pela WHO (Freedson et al., 2005).

Após sabermos quais os testes que iríamos utilizar e como os aplicar foi pedido que os EE tratassem das inscrições das crianças. Para isso, houve o preenchimento de uma grelha com informações dos pais, das crianças (boletim de saúde), dos respetivos horários preferenciais das aulas (tendo em conta as possibilidades dos pais), data da avaliação inicial da e o tipo de avaliação realizada.

Após esta primeira tarefa estar concluída, foi adicionada uma nova coluna respetiva há devolução dos documentos entregues no início da primeira avaliação

(consentimento informado, Questionário *Affordances in the Home Environment for Motor Development* (AHEMD), questionário demográfico e apoio parental, entrega do diário e respetivo acelerómetro). Os diários de AF foram utilizados como instrumento de avaliação e de complemento à avaliação do movimento de 24 horas, AF, comportamento sedentário e sono. Apesar de terem sido aplicados estes questionários não foram alvo de estudo deste relatório.

Como é normal em qualquer programa, as crianças precisam de ter seguro e sendo assim foi-me pedido para tratar do documento referente a este. Para isso tive de preencher um Excel com nome completo da criança, o respetivo NIF, com a sua data de nascimento, Sexo, Morada, Código postal e Localidade.

Tendo tudo pronto para começarmos as nossas aulas foi pedido aos estagiários que fizessem a planificação das aulas a realizar. Neste caso como este programa decorreu no período de 12 semanas como tempo de sessão de aula de 45 minutos em todos os contextos. Os planeamentos das sessões de aula tiveram em sua base a literatura científica existente e as habilidades motoras que a maior parte dos bebés e crianças mostraram na avaliação inicial dificuldade e/ou incapacidade de realizar. As aulas foram separadas em três partes (parte inicial, parte fundamental e parte final). Na parte inicial era realizada a ativação geral e introduzida o telling story da sessão com o acompanhamento de música ligada a história, que se mantia no decorrer da aula. Na parte fundamental era realizado um circuito com o objetivo de trabalhar/desenvolver a competência motora específica da sessão. Na parte final era realizado um retorno a calma e a entrega do desafio a ser realizado em casa (como estava explicado anteriormente).

Para facilitar a nossa planificação das aulas nós utilizamos as habilidades fundamentais apresentadas no TGMD-3 e no *Peabody*, como base de conteúdo para pesquisa. Os exercícios foram divididos em estabilizadores, locomotores, manipulativos, combinados, ritmo, retorno há calma e possíveis circuitos, também houve a separação de quais materiais poderíamos utilizar para diversificar ou dificultar alguns dos exercícios propostos. Para isso em cada aula nos iríamos focar em 2 ou 3 habilidades fundamentais que seriam mais trabalhadas (onde as crianças iriam passar mais tempo a aprender/treinar) nessa aula, tendo sempre outros exercícios de ligação onde seriam trabalhadas as restantes habilidades fundamentais.

Por ultimo, mas não menos importante, tive algumas funções como realização de um portefólio (armazenar informação para utilizar neste RE), aplicação das avaliações e respetiva interpretação de dados destas mesmas, planificação e elaboração dos desafios da semana (entregues no final de cada aula), algumas revisões de literatura e pesquisa continua de artigos científicos para fundamentar todas as nossas decisões ao longo do estágio e elaboração de pequenas *flash news*, para serem divulgadas nas redes sociais, com intuito de promover a AF.

2.4. Descrição e planeamento das principais atividades

No início do estágio foi proposto que construíssemos a bateria de testes a realizar, que fizéssemos o calendário com datas festivas para podermos utilizar esses eventos como temas da aula (ou para criarmos umas *flash news* para as redes sociais) e que fôssemos revendo o link das inscrições para termos uma ideia de quantos participantes iríamos ter. Estas *flash news* são pequenas imagens informativas a celebrar os dias festivos, contendo informações para promover a AF nas famílias (exemplos de *flash news* presentes nos anexos)

Foi proposto que fizéssemos revisões da literatura ao longo do estágio como preparação para as aulas e para os aspetos a abordar nas aulas (tais como: manipulação de objetos, deslocamentos, etc.). Estas revisões seriam apresentadas no Jornal Club de forma a preparar os alunos para a sua defesa de estágio. Apesar da iniciativa para ajudar os alunos este Jornal Club apenas se realizou uma vez no dia 7 de dezembro de 2021, onde eu e o meu colega Carlos Alves apresentamos os temas TMGD-3 e a Criatividade nas Crianças, respetivamente.

Durante todo o estágio foi pedido que fizéssemos um portefólio com todas as tarefas que íamos e iríamos realizar, desde o planeamento das aulas até as revisões da literatura. Este portefólio está dividido em 5 abas:

- ➔ 1ª aba – Bateria de testes;
- ➔ 2ª aba – Planos de aula;
- ➔ 3ª aba – Exercícios;
- ➔ 4ª aba - Reflexões semanais;
- ➔ 5ª aba - Artigos científicos.

Na primeira aba (nomeada Bateria de testes) estão presentes os testes que iríamos utilizar no programa (Peabody, TGMD-3 e acelerómetros); já na segunda aba (Planos de aulas) estão todos os planos (tanto os do ano anterior como os dos novos planos realizados) do qual poderíamos tirar algumas ideias de tópicos a tratar e o modelo que deveríamos utilizar nos novos planos de aula.

Já na terceira aba (Exercícios a utilizar) estão discriminados todos os exercícios que poderíamos utilizar para estruturar os planos de aulas.

Estes exercícios foram divididos em 5 categorias:

- ➔ Estabilizadores,
- ➔ Locomotores,
- ➔ Manipulativos,
- ➔ Combinados,
- ➔ Ritmo.

Foram criadas mais 2 categorias que estariam destinadas aos exercícios para o retorno à calma e para os circuitos que poderíamos vir a utilizar nos planos de aula destinados ao ano atual.

Já na quarta aba (Reflexões semanais) estão presentes todas as reflexões feitas ao longo do ano, onde consta algumas ideias de alterações que poderíamos fazer nos planos de aula ao longo das semanas, caso houvesse alguma situação que não teria corrido da melhor forma no plano de aula anterior.

Já na última aba (Artigos científicos) podemos encontrar todos os artigos científicos escolhidos e lidos durante todo o ano, tanto para a realização dos planos de aula como também para a realização deste presente RE.

Para as avaliações iniciais das crianças do Gym4Petiz foram utilizados os testes Peabody para as crianças até aos 3 anos e foi utilizado o teste TGMD-3 para as crianças dos 3 aos 5 anos.

Falando um pouco de cada um dos testes, o Peabody é composto por 6 subtestes que medem as capacidades motoras interrelacionadas que se desenvolvem no início da vida. Foi concebido para avaliar as competências motoras em crianças desde o nascimento até aos 5 anos de idade, a fiabilidade e a validade foram determinadas empiricamente. (Saraiva et al., 2011).

Os 6 subtestes são:

- ➔ Reflexos: os 8-itens do subteste de reflexos avalia aspetos da capacidade de uma criança de reagir automaticamente a eventos ambientais. Como os reflexos normalmente se integram quando uma criança tem 12 meses, este subteste é dado apenas a crianças desde o nascimento até aos 11 meses de idade.
- ➔ Posturais: o subteste postural de 30 itens avalia a capacidade de uma criança manter o controlo do seu corpo dentro do seu centro de gravidade e manter o equilíbrio.
- ➔ Locomotores: o teste de locomoção de 89 itens avalia a capacidade de uma criança de se deslocar de um lugar para outro. A ação medida inclui rastejar, andar, correr, saltar e saltar para a frente.
- ➔ Manipulação de objetos: o subteste de manipulação de objetos de 24 itens avalia a capacidade de manipulação de bolas de uma criança. Exemplo das ações medidas incluem captura, arremesso e pontapé. Uma vez que estas competências não são visíveis até que uma criança atinja os 11 meses de idade, este subteste é dado apenas a crianças com idades compreendidas entre os 12 meses e os mais velhos.
- ➔ Manipulação fina: O subteste de manipulação fina de 26 itens avalia a capacidade de uma criança usar as suas mãos. Começa com a capacidade de segurar um objeto com uma mão e progride para ações que envolvam o uso controlado dos dedos de ambas as mãos.
- ➔ Integração Visuo-Motora: o subteste de integração visual-motor de 72 itens avalia a capacidade de uma criança usar as suas habilidades percetuais visuais para executar tarefas complexas de coordenação ocular, tais como alcançar e agarrar um objeto, construir com blocos e copiar desenhos.

Quociente Motor Grosso

O Quociente Motor Grosso (QMG) é um compósito dos resultados dos subtestes que medem a utilização dos grandes sistemas musculares.

- ➔ Reflexos (nascimento apenas 11 meses);
- ➔ Estacionário (todas as idades);

- ➔ Locomoção (todas as idades);
- ➔ Manipulação de objetos (12 meses ou mais).

Quociente motor fino

O Quociente Motor Fino (QMF) é um compósito dos resultados dos dois subtestes que medem o uso dos pequenos sistemas musculares.

- ➔ Agarrar (todas as idades)
- ➔ Integração Visual-Motor (todas as idades)

Quociente Motor Total

O Quociente Motor Total (QMT) é formado por uma combinação dos resultados dos subtestes brutos e finos do motor. Por isso, é a melhor estimativa das capacidades motoras globais.

O tempo necessário para administrar todo o PDMS-2 varia de aproximadamente 45 a 60 minutos. Os subtestes que compreendem quer o Motor Grosso quer os compostos do Motor Fino podem ser administrados em 20 a 30 minutos. Os testes podem ser interrompidos em sessões mais curtas se a criança tiver um período de atenção muito curto ou se outras condições o tornar mais conveniente.

Outras informações sobre testes:

- ➔ Disponibilizar prontamente todos os materiais necessários para a gestão da avaliação, incluindo o Manual do Examinador, o Guia para a Administração do Item, o Folheto Registo do Examinador, o Formulário perfil/Resumo e os manipuladores;
- ➔ Administrar os subtestes num ambiente tranquilo, confortável e não-distrativo;
- ➔ Manter a criança à vontade e em tarefa;
- ➔ Não comentar, através da fala ou do gesto, a exatidão de qualquer item;
- ➔ Devemos parar de testar a criança se ela se cansar ou perder o interesse. Continuar os testes noutra altura;
- ➔ Administrar este teste utilizando o Manual de Registos do Examinador apenas depois de ter conhecimentos exaustivos das instruções no Guia para a Administração de Artigos.

As normas PDMS-2 baseiam-se na pontuação de cada item como 2, 1 ou 0. O examinador deve decidir como marcar o item com base no seu julgamento do desempenho da criança e nos critérios específicos previstos para cada item. Os critérios gerais para a pontuação dos itens são os seguintes:

- ➔ 2 – A criança executa o item de acordo com os critérios especificados para o domínio
- ➔ 1 – O desempenho da criança mostra uma clara semelhança com os critérios de mestria do artigo, mas não satisfaz plenamente os critérios.
- ➔ 0 – A criança não pode ou não tentará o item, ou a tentativa não mostra que a habilidade está a emergir.

Cálculo das idades Peabody

A idade exata do examinado é determinada subtraindo a data de nascimento a partir da data em que foi testado. Ocasionalmente é necessário pedir emprestado um ano (12 meses) ou um mês (30 dias) para subtrair corretamente.

Ao testar crianças que nasceram prematuramente, um passo adicional é adicionado ao cálculo da idade. Após a determinação da idade cronológica da criança, é feito um ajuste para a prematuridade. Escreva o número de meses e dias que a criança era prematura na linha de ajuste da prematuridade. Se não conhece os dias, basta usar os meses. Em seguida, subtrai as figuras de prematuridade da Idade Cronológica da criança para determinar a idade corrigida da criança prematura.

Já para idades mais avançadas, dos 3 aos 5 anos, utilizamos o teste TGMD-3 que é um instrumento de avaliação utilizado, mundialmente por professores de Educação Física e profissionais que investigam o comportamento motor, para medir o nível de proficiência nas HMF na infância (Ulrich, 2013). Este teste tem o intuito de detetar atrasos motores e/ou auxiliar no desenvolvimento de programas interventivos para desenvolver ou potencializar as aquisições motoras. (Ulrich, 2013).

As HMF são necessárias para gerir os desafios motores gerados pela vida quotidiana. Gallahue et al. (2003) dividiu as HMF em:

- ➔ Equilíbrio;
- ➔ Locomotor;
- ➔ Manipulação;

➔ Combinados;

Estas HMF criam uma fundação para as crianças aprenderem as habilidades motoras especializadas (HME) necessárias para alguns jogos ou atividades desportivas diferentes. (Gallahue & Ozmun, 2003). Usos principais do TGMD-3 segundo Ulrich (2013):

1. Identificação e triagem;
2. Programação Instrucional
3. Avaliação do progresso de um indivíduo;
4. Avaliação do programa;
5. Ferramenta de pesquisa

O TGMD-3 avalia 13 HMF, subdivididas em duas subescalas:

- ➔ Locomotor;
- ➔ Habilidades com bola.

Trata-se de uma avaliação direta das competências orientadas para o processo, analisando critérios de desempenho 3-5 por habilidade que reflete o padrão de movimento mais maduro.

Principalmente para investigação é necessário utilizar algumas orientações de administração, segundo Ulrich (2013):

- ➔ O avaliado demonstra a execução adequada da habilidade;
- ➔ As crianças completam uma prática e depois dois ensaios formais;
- ➔ A pontuação é feita apenas para os dois ensaios formais.

Temos de ter em consideração algumas informações antes dos testes e da codificação. Segundo Ulrich (2013) estas são:

- ➔ Um dos componentes mais importantes sobre o uso do TGMD-3, especialmente para fins de investigação, é que o teste seja normalizado em todos os sentidos. Isto incluiria:
 - Demonstrações adequadas;
 - Feedback padronizado;
 - Codificação consistente.
- ➔ Sem a consistência da administração e posterior codificação, os resultados que podem ser usados mais tarde seriam pouco fiáveis.

- ➔ Recomenda-se que, ao testar crianças pequenas ou crianças com uma deficiência que se distraíam facilmente, fiquem num pequeno ponto demarcado e lhes diga para ficarem a assistir à sua demonstração. Também é útil usar outro ponto de corte ou marcador como posição inicial da criança para as habilidades locomotoras. Dar mais estrutura a estas crianças durante os seus testes deve ser útil.

Segundo Rintala et al., (2017) as utilizações das gravações de vídeo permitem um escrutínio mais detalhado e uma flexibilidade na realização das avaliações. Estes vídeos podem ser reproduzidos várias vezes se necessário, e a repetição de velocidade lenta pode ajudar na observação de critérios de desempenho difíceis. Encontrar as habilidades mais e menos desafiantes para marcar a partir de vídeo de forma fiável também ajuda os participantes a prepararem-se para observações ao vivo.

Ao familiarizar os avaliadores com diferentes critérios de observação, deve prestar-se especial atenção a movimentos muito rápidos, como os exercícios que serão realizados com duas mãos.

Segundo Ulrich (2013) cada habilidade é avaliada em 3 a 5 critérios de performance, porém só serão utilizados os valores 0 = não consegue realizar corretamente ou 1 = consegue realizar corretamente.

Devemos ter 2 avaliadores distintos a olhar para a mesma avaliação, caso o resultado dos dois avaliadores seja coerente poderemos avançar, senão teremos de chamar um terceiro avaliador para que não haja qualquer dúvida nas pontuações.

Tenho de referir que estes avaliadores têm de ser sempre imparciais, daí serem pessoas de fora do projeto.

Apesar do curso ensinar tudo o que precisamos de saber é de realçar que este conteúdo é à base da teoria o que leva a uma falta da parte prática no curso. Este estágio é com certeza uma forma de contornar essa falta, preparando assim melhor os EE para o futuro.

As aulas do Gym4PETIZ foram projetadas pelos estagiários com base na literatura científica e com base nos exercícios dos dois testes aplicados. Uma vez que estes 2 testes são os mais utilizados e os mais viáveis nestas faixas etárias (Ulrich, 2013, Rebelo et al., 2021; Saraiva et al., 2011), estes seriam os exercícios que as nossas

crianças precisariam de aprender e desenvolver ao longo das nossas aulas. Pois estas ações motoras, tais como estabilizadores, locomotores, manipulativos, combinados e ritmo avaliadas nestes testes e são as ações mais predominantes no nosso dia-a-dia. Em todos os planos de aula foram adotadas diferentes estratégias, como “Circuitos de Descoberta Guiada” baseados no método de Aucouturier - neste modelo, o adulto possui um 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 livre, seguro e amplo onde veja o prazer de agir (Aucouturier, 2007). Este circuito tinha como principal foco algumas das HMF, mesmo utilizando constantemente todas as outras.

Os acelerómetros são considerados como um método viável para avaliar crianças em grande escala uma vez que são os mais amplamente usados para avaliar a atividade física e os comportamentos sedentários nesta faixa etária (Crotti et al., 2020). Os acelerómetros são projetados para avaliar a quantidade de AF das crianças, contendo um grande armazenamento de memória para que vários dias ou semanas de atividade possam ser avaliados em pequenos intervalos (Por conta que a faixa etária estudada realiza movimentos intermitentes, quanto menor for o tempo de intervalo mais informações proporcionam e os resultados serão mais assertivos). Estes pequenos intervalos serão explicados na tabela seguinte (Trost et al. (2011) e Pate et al. (2006).

Tabela 4 - Pontos de corte dos níveis de AF

Níveis de Atividade Física (counts/min)	Pontos de corte	
	Bebés (< 3 anos)	Pré-escolares (≥ 3 anos)
Sedentário	≤ 195	≤ 799
Leve	[196;1672]	[800;1679]
Moderada	≥ 1673	[1680;3367]
Vigorosa	-	≥ 3368

Esses monitores são relativamente pequenos (O tamanho pequeno torna-os particularmente atraentes para uso em crianças) e leves, o que os torna discretos e práticos para longos períodos de medição (Freedson et al., 2005).

3. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

3.1. Identificação das principais dificuldades

Após serem identificados os respectivos objetivos e após ter a lista de tarefas completamente traçada para a concretização dos mesmos, é importante identificar os possíveis e respectivas dificuldades.

A primeira dificuldade apareceu imediatamente aquando da criação das turmas para as aulas do programa, uma vez que existe crianças dos 12 meses aos 5 anos havendo assim uma grande disparidade nos níveis de habilidades fundamentais, tornando mais desafiador a programação/planeamento das aulas. Porém com um trabalho exemplar de todos os EE deste programa conseguimos minimizar esta disparidade como por exemplo as nossas turmas de terça-feira e quarta-feira teriam crianças dos 2 anos aos 5 anos e dos 2 anos aos 4 anos respetivamente, e as turmas de sábado seriam, neste caso duas, compostas por crianças do 1 ano aos 2 anos e dos 3 anos aos 4 anos respetivamente. A nossa intenção seria separar as turmas por idades uniformes, porém por questão de disponibilidade dos pais, alguns casos pontuais foram incluídos em turmas diferentes. No entanto, teve-se em conta as avaliações de DM.

Apesar de conseguirmos separar as crianças por turmas constatamos que obteríamos poucos resultados no final deste programa, o que prejudicaria a continuação/desenvolvimento de projetos futuros.

Uma das dificuldades iniciais que senti a nível pessoal foi o controle das crianças nas avaliações iniciais, pois dávamos indicações muito no tom lúdico o que dificultava a realização das ações motoras que desejávamos. Outra dificuldade inicial encontrada foi a delimitação do espaço da avaliação, como era a primeira vez que eu estava a realizar uma avaliação de TGMD-3 utilizei o espaço total da sala de ginástica da UMAIA, o que dificultou imenso o controlo do campo de visão da gravação. Porém ao longo do tempo e ao longo das avaliações fomos detetando alguns feedbacks que as crianças respondiam melhor que outros e fomos conseguindo delimitar melhor o espaço utilizado, conseguindo assim ter um maior controle durante toda a avaliação facilitando assim a realização do teste.

Uma das maiores dificuldades que sentimos em termos de realização dos testes foi a manutenção da atenção das crianças nas atividades que estávamos a propor, pois estas mal viam um estímulo novo elas dispersavam muito facilmente, o que por vezes dificultou as avaliações pois como tínhamos sempre todo o material por perto, para agilizarmos as avaliações, elas acabavam por prestar mais atenção ao material presente do que às instruções fornecidas.

Outra dificuldade presente foi avaliar várias crianças ao mesmo tempo o que fez com que houvesse a possibilidade de alguns dos resultados obtidos serem inconsistentes, pois estes distraíam-se muito facilmente com o que a outra criança estava a fazer.

Uma das maiores dificuldades que eu senti foi a minha maneira de estar com as crianças e com os encarregados de educação. Inicialmente eu não conseguia estar tão ativo nos feedbacks e na liderança das aulas do programa (sendo a minha colega de estágio Ingrid Maior a liderar as primeiras aulas uma vez que ela já estaria mais integrada no programa), após me sentir mais à vontade para estar com as crianças eu consegui liderar as aulas consistentemente, havendo casos em que foi necessário mostrar os meus dotes de improviso na parte do *story telling*, pois no decorrer da aula haveriam algumas alterações por parte dos nossos petizes às histórias.

Olhando para todo o processo académico feito e para o EP como uma etapa não só de aprendizagem, mas como também uma transição da posição de estudante para profissional, aparecem algumas questões que devemos levar em consideração. Como já foi mencionado anteriormente, esta é a primeira experiência e, talvez, a única ao longo do nosso percurso académico no contexto real de trabalho. Uma vez que esta é a minha primeira experiência na área de Crianças e Jovens reconheço que é uma mais-valia, porem não só esta não é suficiente.

Neste segundo semestre foi sugerido o uso de toda a teoria aprendida até hoje para pôr em prática nos planos criados, foi também necessário demonstrar a nossa capacidade de gestão de seres humanos, a nossa capacidade de comunicação, a nossa capacidade de improvisação, e demonstrar a nossa perseverança para ultrapassar as dificuldades do dia-a-dia desta profissão.

Embora a falta de demarcação de objetivos pela minha parte e a falta de confiança que deposito em algumas atividades que faço tenha afetado parte das minhas tomadas de decisão, acho que até consegui ultrapassar tudo com relativamente bom

sucesso, porém é necessária uma maior retrospeção no que toca ao definir novas atividades.

Outra grande dificuldade foi na pesquisa de exercícios a utilizar pois toda a literatura que foi lida apenas referia o tempo que estipulavam em cada aula e a duração da intervenção nunca estava discriminado que tipo de exercícios eles abordavam, daí termo-nos guiado pelos planos de aula do ano anterior e por algumas ideias fornecidos pela nossa orientadora de estágio.

3.2. Plano de desenvolvimento e formação contínua

No decorrer do EP foram aparecendo algumas dificuldades, surgindo assim a pertinência de realizar algumas formações contínuas dando hipótese de promoção de conhecimento e a aquisição de novas competências.

Apesar de esta aprendizagem ser apenas o início de um longo caminho de estudo, eu pretendo me manter atualizado, continuando a estudar e a pesquisar sobre os mais variados temas relacionados com esta área em que estou inserido.

Com o intuito de adquirir novos conhecimentos foi no proposto que assistíssemos ao Congresso React em Matosinhos no dia 27-11-2021. Neste congresso foram abordadas várias temáticas sobre metodologias a utilizar com crianças desta faixa etária. A palestra mais importante para o nosso currículo neste congresso não foi apresentada pois devido a cancelamentos de meios de transporte o autor não pode comparecer ao evento.

Além disso, assisti ao seminário *“current and future accelerometer metrics for physical behaviour monitoring: reporting of the behavioural change intercession”* realizado na UMAIA no dia 03-12-2021. Este seminário proporcionou um novo entendimento no que toca há utilização do acelerómetro e à interpretação dos dados fornecidos pelo mesmo. Como neste EP utilizamos os acelerómetros nas avaliações iniciais este seminário seria de extrema importância. Este seminário foi conduzido pelo Dr Ben Maylor investigador do diabetes research centre na Universidade de Leicester, UK. No âmbito de ajudar os estagiários com a preparação para a defesa de estágio, foi introduzido o Journal Club orientado pela professora Carla Correia Sá. Nesta pequena

sessão de reunião teams, eu juntamente com o meu colega de estágio Carlos Alves ficamos encarregues de fazer uma apresentação. A minha apresentação teve o intuito de caracterizar o teste TGMD-3, onde apresentei o que era avaliado neste teste e validade e fiabilidade para utilizar nestas faixas etárias.

Foi nos fornecida também uma formação Gym4PETIZ, realizada no ginásio da UMAIA, conduzida pela orientadora de estágio Prof. Doutora Maria João Lagoa, no dia 29-01-2022. Esta formação teve foco nas aulas do projeto mostrando aos estudantes de EP como uma aula seria, desde exemplos de exercícios a utilizar até há utilização do *story telling* durante toda a totalidade da aula. Esta formação foi deveras importante pois foi a base de todo o nosso trabalho, com a preparação dos planos de aula e com a aplicação desses mesmos.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO

O acelerômetro é utilizado para determinar a quantidade de AF (explicar pontos de corte) proveniente de cada criança e bebê (Cain et al., 2013; Hänggi, Phillips, & Rowlands, 2013). Uma vez que o nosso projeto tinha como objetivo a avaliação dos níveis de AF, tempo sedentário e sono, o acelerômetro foi o instrumento privilegiado a ser utilizado.

Na minha perspectiva este instrumento, na parte prática, foi muito importante e de fácil manuseamento porém houve casos em que os encarregados de educação não colocariam direito, ou não colocavam na criança (devido a esquecimento) ou então simplesmente não preenchiam o diário do acelerômetro dificultando aos EE na organização e na recolha de dados para as bases de dados.

Os acelerômetros são projetados para avaliar a quantidade de AF das crianças, contendo um grande armazenamento de memória para que vários dias ou semanas de atividade possam ser avaliados em pequenos intervalos (Por conta que a faixa etária estudada realiza movimentos intermitentes, quanto menor for o tempo de intervalo mais informações proporcionam e os resultados serão mais assertivos). Estes pequenos intervalos serão explicados na tabela seguinte (Trost et al. (2011) e Pate et al. (2006).

Esses monitores são relativamente pequenos (O tamanho pequeno torna-os particularmente atraentes para uso em crianças) e leves, o que os torna discretos e práticos para longos períodos de medição (Freedson et al., 2005).

Tabela 5 - Cumprimento das Recomendações de AF

	N	Cumpre	Não Cumpre
Masculino	14	2	12
Feminino	10	1	9
Total	24	3	21

Após a avaliação inicial foi detetado, através da utilização dos acelerómetros, que maior parte das crianças presentes neste estudo não cumpria as recomendações relativamente à AF.

Dentro da nossa amostra constatou-se que os indivíduos do género masculino apresentaram maior percentagem de cumprimento das recomendações de AF. Como podemos ver pela tabela 5 apenas 14,3% do género masculino cumpriram as recomendações da WHO, já no género feminino constatou-se que apenas 10% cumpriram com as estas mesmas recomendações. Comparando com vários artigos internacionais podemos perceber que muitas das crianças não conseguem cumprir com as recomendações de AF. Segundo Lahuerta-Contell et al., (2021) nenhuma das crianças conseguiu cumprir as recomendações de AF. Já (Lu et al.; 2019) constatou que 54% (32% género masculino e 22% género feminino) das crianças conseguiu cumprir estas recomendações. Segundo Torres-Luque et al. (2016) 93% das crianças espanholas cumpria as recomendações de AF. Já na Noruega (Kippe and Lagestad, 2018) constaram que 39,8% das crianças conseguia cumprir as recomendações de AF. Também na Escandinávia (Soini et al.; 2014) constatou que apenas 46% das crianças cumpriam as recomendações de AF. Em todos os artigos revistos os indivíduos do género masculino tiveram uma taxa de cumprimento das recomendações superiores à dos indivíduos do género feminino.

Segundo Ulrich, (2013) o TGMD-3 é reconhecido como o instrumento mais viável e funcional para medir o nível de proficiência nas HMF na infância, uma vez que este teste é utilizado mundialmente por investigadores do comportamento motor.

Já o Peabody pode ser utilizado como ferramenta de referência por profissionais de saúde e educação para avaliar as habilidades motoras e, assim, permitir detetar desajustes, deficiências ou precocidade, para que as crianças possam receber posteriormente a intervenção adequada (Rebelo et al., 2021).

Todos os planos de aula e a estimulação das HMF estavam baseados nos resultados dos testes aplicados. Após finalizar as avaliações iniciais começamos por aprimorar as HMF que teriam menor classificação, para que no final da intervenção todas as crianças tivessem evolução nesses parâmetros e manutenção dos outros. É de salientar que todos os planos foram adaptados uma vez que estava presente uma criança que ainda não gatinhava. Tenho de referir também que ao longo das aulas

haveria algum ajuste nos exercícios aumentando a dificuldade de acordo ao grau de sucesso no exercício anterior.

Já os testes TGMD-3 e o Peabody foram introduzidos muito bem pela orientadora de estágio fornecendo sempre material de aprendizagem. Com todo este material fornecido estes dois testes acabaram por ser de fácil compreensão para os EE proporcionando assim uma facilidade na parte prática.

Na minha perspetiva estes testes estavam bem consolidados pelos EE, facilitando muito na altura de avaliar as crianças, fazendo com que estas fossem realizadas rapidamente e sem nenhuma contrapartida.

Durante todo o estágio foram criados os planos de aula a utilizar durante as 12 semanas de intervenção. Estes planos iriam sendo alterados segundo a análise conjunta e reflexão semanal dos planos de aula. Em conjunto numa reunião semanal era decidido como seriam melhorados e como é que se poderia prevenir erros semelhantes.

Na minha visão os primeiros planos de aulas estavam muito desnutridos de informações e muito simples, tendo circuitos mais pequenos e menos tempo de estratégia de *telling story*. Ao longo das aulas os exercícios começaram a aparecer de forma natural, tendo mais tempo de *telling story*, havendo exercícios adicionais caso as crianças terminassem o circuito muito rápido e perdessem o interesse (Duncan et al., 2019). A utilização do *telling story* é fundamental para a estimulação das HMF uma vez que aumenta o envolvimento da criança nas aulas fornecendo assim novos métodos para ultrapassar obstáculos presentes nas mesmas. Foi necessário também adicionar uns exercícios adaptados aos circuitos uma vez que haveria um bebé que ainda não gatinhava.

Foi só a partir da aula número 6 é que o *telling story* foi aplicado durante a duração total da aula, estas começaram a ser mais fluidas, havendo um melhor entendimento do circuito por parte das crianças e muito menos distração durante a aula.

Apesar do nosso grupo ter uma estrutura bem definida de aulas foi complicado gerir-las devido a um elevado número de faltas como podemos ver pela tabela seguinte.

Tabela 6 - Presenças no Programa Gym4PETIZ

Presenças em	N	%
100% das aulas	3	12
Mais de 75% das aula	5	20
Mais de 50% das aulas	13	52
Menos que 50% das aulas	4	16

Após a análise da tabela podemos verificar que 3 crianças (12% da amostra) estiveram presentes em todas as aulas fornecidas pelo programa, 5 crianças (20% da amostra), participaram em pelo menos 9 aulas fornecidas, 13 crianças (52% da amostra) participaram em pelo menos 6 aulas, apenas 4 crianças (16% da amostra) não chegaram a realizar metade das aulas fornecidas pelo programa. O que dá a entender que estas 4 crianças tiveram menos proveito das aulas que foram projetadas para esta intervenção.

Tabela 7 - Quociente Motor TGMD-3

Presenças em	N	Quociente motor Grosso Inicial	Quociente motor Fino Inicial	N	Quociente motor Grosso Final	Quociente motor Fino Final
100% das aulas	1	28±0	22±0	0		
Mais de 75% das aulas	1	28±0	23±0	1	31±0	19±0
Mais de 50% das aulas	6	20,8±9,1	17,5±5,4	6	27,5±10,7	19,2±7,5
Menos que 50% das aulas	1	21±0	17±0	0		
Total	9	22,4±7,8	18,6±4,8	7	28±9,8	19,1±6,8

M - Média; DP - Desvio Padrão

Na tabela 7 referente ao teste TGMD-3, podemos ver que o QMG e o QMF final tiveram algumas alterações relativamente ao QMG e ao QMF inicial. Na tabela podemos ver que a criança que realizou 75% das aulas teve um ligeiro aumento no QMG porem teve uma diminuição no QMF. Já as crianças que realizaram mais de

50% das aulas teve um aumento mais acentuado no QMG, por outro lado teve um ligeiro aumento no QMF. Não foi possível obter dados das crianças que realizaram 100% das aulas nem menos de 50% pois estes não tinham o resultado da avaliação até à data.

Tabela 8 - Quociente Motor Peabody

Presenças em	N	Quociente motor Grosso Inicial	Quociente motor Fino Inicial	N	Quociente motor Grosso Final	Quociente motor Fino Final
100% das aulas	2	79,5±5	80,5±2,12	2	93,5±3,5	86,5±2,1
Mais de 75% das aulas	4	82,5±1,9	75,3±7,1	4	100,5±14,2	97,75±17,7
Mais de 50% das aulas	6	87,7±3	77,5±4,9	5	102±17,82	102,4±11,1
Menos que 50% das aulas	3	85±8,2	82±5,2	0		
Total	15	84,67±4,9	78,2±5,5	11	99,9±14,1	97,8±13,4

M - Média; DP - Desvio Padrão

Na tabela 8 referente ao teste Peabody, podemos ver umas alterações mais acentuadas em relação às crianças com mais de 3 anos de idade, avaliadas pelos TGMD-3. Podemos constatar que houve melhorias tanto no QMG como no QMF, independentemente do número das aulas realizadas. Infelizmente não podemos ter resultados sobre as crianças que realizavam menos de 50% das aulas pois não realizaram a avaliação final até à data da elaboração do relatório.

5. Conclusões

A realização do EP, no qual está inserido este RE, decorreu ao longo de um ano letivo, de setembro de 2021 a junho de 2022, ajudando a consolidar e podendo colocar em prática todo o conhecimento adquirido ao longo do percurso académico efetuado, cujo considero extremamente importante.

Posso comunicar que foi com um enorme prazer e satisfação que realizei este EP em EFS na área das crianças e jovens.

Após fazer um balanço geral do que era esperado quando foi iniciado o EP, considero que esta experiência me proporcionou uma abordagem teórico-prática fundamental, pois fui obrigado a empenhar os conteúdos adquiridos ao longo deste percurso académico. Estes 10 meses de trabalho permitiram-me trabalhar toda a diversidade de competências tais como, capacidade de comunicação, relacionamento interpessoal, trabalho em equipa, criatividade, improviso, organização e gestão, prescrição de exercício nesta faixa etária em específico e avaliação de DM.

Apesar da profissão de fisiologista do exercício/professor começar com a frequência de um curso de formação, esta é prolongada pelo resto da vida, pois é de extrema importância que nós, agora profissionais qualificados, entendamos bem a criança, na forma como ela se move, como aprende e como manifesta as suas emoções e sentimentos.

É em função dessas características que nós temos de estabelecer os objetivos do conteúdo e o método de ensino a ser colocado em prática.

O profissional sempre deverá trabalhar de acordo com a etapa do DM de cada criança, procurando sempre a melhor qualidade de controlo do movimento individualizado.

Após terminar este EP considero que, apesar de todos os sucessos e insucessos, momentos altos e baixos, consegui desempenhar sempre a minha tarefa, superando as minhas dificuldades, evoluindo assim, não só a nível profissional, como também a nível pessoal.

6. Referências bibliográficas

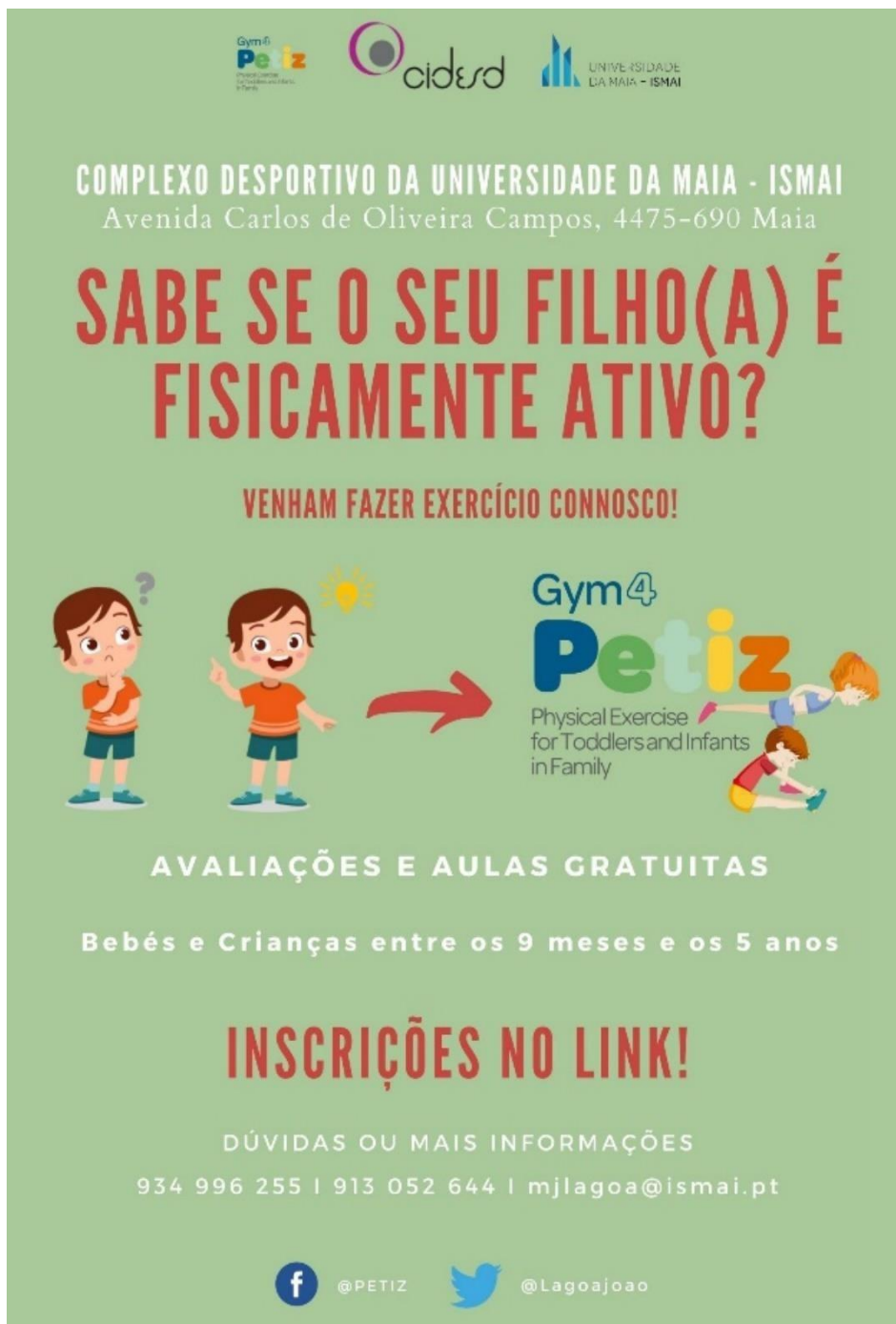
- A healthy lifestyle – WHO recommendations. (2010, May 6). Retrieved September 15, 2022, from World Health Organization: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>
- AUCOUTURIER, B. (2007). O método Aucouturier: fantasmas de ação e prática psicomotora. *Aparecida: Idéias e letras*.
- Brown, D. M., Dudley, D. A., & Cairney, J. (2020). Physical literacy profiles are associated with differences in children's physical activity participation: A latent profile analysis approach. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(11), 1062-1067.
- Carson, V., Lee, E. Y., Hesketh, K. D., Hunter, S., Kuzik, N., Predy, M., ... & Hinkley, T. (2019). Physical activity and sedentary behavior across three time-points and associations with social skills in early childhood. *BMC public health*, 19(1), 1-8.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Duncan, M., Cunningham, A., & Eyre, E. (2019). A combined movement and story-telling intervention enhances motor competence and language ability in pre-schoolers to a greater extent than movement or story-telling alone. *European Physical Education Review*, 25(1), 221-235.
- European Union. (2018). Special Eurobarometer 472 - Sport and physical activity.
- Gabbard, C., Caçola, P., & Bobbio, T. (2011). Examining age-related movement representations for sequential (fine-motor) finger movements. *Brain and Cognition*, 77(3), 459-463.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2013). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. AMGH Editora.
- Gallahue, D., & Ozmun, J. C. (2003). Desenvolvimento Motor: um modelo teórico. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. 2ª ed. Tradução Maria Aparecida da Silva P. Araújo. São Paulo: Phorte Editora, 95-117.

- Kippe K.O., Lagestad P.A. Kindergarten: Producer or reducer of inequality regarding physical activity levels of preschool children. *Front. Public Health*. 2018;6:361.
- Lahuerta-Contell, S., Molina-García, J., Queral, A., & Martínez-Bello, V. E. (2021). The Role of Preschool Hours in Achieving Physical Activity Recommendations for Preschoolers. *Children (Basel, Switzerland)*, 8(2), 82.
- Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research quarterly for exercise and sport*, 87(1), 28-35.
- Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). The Canadian assessment of physical literacy: methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC public health*, 15(1), 1-11.
- Lu C., Wiersma R., Shen T., Huang G., Corpeleijn E. Physical activity patterns by objective measurements in preschoolers from China. *Child Adolesc. Obes*. 2019;2:1–17.
- Ma, R. S., Sum, R. K. W., Li, M. H., Huang, Y., & Niu, X. L. (2020). Association between physical literacy and physical activity: a multilevel analysis study among chinese undergraduates. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7874.
- Marques, T. S., Vilela, J. G. R., Figueiredo, B. M., & Figueiredo, A. P. (2013). Desenvolvimento motor: padrões motores fundamentais. *Revista Digital EFDeportes*, 18, 186.
- Office, F. P. (2020). Erratum: Physical Literacy-A Journey of Individual Enrichment: An Ecological Dynamics Rationale for Enhancing Performance and Physical Activity in All. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Rebelo, M., Serrano, J., Duarte-Mendes, P., Monteiro, D., Paulo, R., & Marinho, D. A. (2021). Evaluation of the Psychometric Properties of the Portuguese Peabody Developmental Motor Scales-: A Study with Children Aged 12 to 48 Months. *Children*, 8(11), 1049.
- Rebelo, M., Serrano, J., Duarte-Mendes, P., Monteiro, D., Paulo, R., & Marinho, D. A. (2021). Evaluation of the Psychometric Properties of the Portuguese Peabody Developmental Motor Scales-: A Study with Children Aged 12 to 48 Months. *Children*, 8(11), 1049.
- Rintala, P. O., Sääkslahti, A. K., & Iivonen, S. (2017). Reliability assessment of scores from video-recorded TGMD-3 performances. *Journal of Motor Learning and Development*, 5(1), 59-68.

- Rudd, J. R., Barnett, L. M., Farrow, D., Berry, J., Borkoles, E., & Polman, R. (2017). 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. (2017). 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.
- Santos, S. D., Memmert, D., Sampaio, J., & Leite, N. (2016). The spawns of creative behavior in team sports: A creativity developmental framework. *Frontiers in psychology*, 7, 1282.
- Santos, S., Dantas, L., & Oliveira, J. A. D. (2004). Desenvolvimento motor de crianças, de idosos e de pessoas com transtornos da coordenação. *Rev Paul Educ Fís*, 18(1), 33-44.
- Soini A., Tammelin T., Sääkslahti A., Watt A., Villberg J., Kettunen T., Mehtälä A., Poskiparta M. Seasonal and daily variation in physical activity among three-year-old Finnish preschool children. *Early Child Dev. Care*. 2014;184:589–601.
- Torres-Luque G., Beltrán J., Calahorra F., López-Fernández I., Nikolaidis P.T. Analysis of the distribution of physical activity in early childhood education students. *Cuad. Psicol. Deport*. 2016;16:261–267.
- Ulrich, D. A. (2013). The test of gross motor development-3 (TGMD-3): Administration, scoring, and international norms. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(2), 27-33.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world: at-a-glance* (No. WHO/NMH/PND/18.5). World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: web annex: evidence profiles.

7. Anexos

Anexo I – Cartaz da abertura das inscrições presenciais



Cartaz de divulgação para a abertura das inscrições presenciais do projeto Gym4Petiz. O cartaz tem um fundo verde e apresenta a seguinte estrutura:

- Logos no topo:** Gym4Petiz, ciderd e Universidade da Maia - ISMAI.
- Localização:** COMPLEXO DESPORTIVO DA UNIVERSIDADE DA MAIA - ISMAI, Avenida Carlos de Oliveira Campos, 4475-690 Maia.
- Título principal:** SABE SE O SEU FILHO(A) É FISICAMENTE ATIVO? (em letras vermelhas grandes).
- Subtítulo:** VENHAM FAZER EXERCÍCIO CONNOSCO! (em letras vermelhas).
- Ilustração central:** Duas crianças (menino e menina) representam a dúvida. Uma seta vermelha aponta para o logo do projeto, que inclui a frase "Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family".
- Informações:** AVALIAÇÕES E AULAS GRATUITAS; Bebés e Crianças entre os 9 meses e os 5 anos.
- Chamada para ação:** INSCRIÇÕES NO LINK! (em letras vermelhas grandes).
- Contato:** DÚVIDAS OU MAIS INFORMAÇÕES; 934 996 255 | 913 052 644 | mjлагоa@ismai.pt.
- Redes sociais:** Ícones do Facebook (@PETIZ) e do Twitter (@Lagoajoao).

Anexo II – Exemplos de Flash News



Anexo III – Exemplo de um plano de aula



PLANO DE AULA

ABRIL DE 2022

45
MINUTOS

3-7
ALUNOS

0-5
ANOS







9 MESES a 2 ANOS

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Habilidades motoras fundamentais (pendurar, subir e descer a puxar, rastejar, saltar para baixo) | Equilíbrio | Criatividade

ATIVAÇÃO GERAL	CIRCUITO DE DESCOBERTA GUIADA	RELAXAMENTO MUSCULAR
DURAÇÃO		
10 minutos	30 minutos	5 minutos
DESCRIÇÃO		
Telling Story: Passeio pela cidade Para irmos para a cidade precisamos de apanhar o autocarro: - Correr para apanhar o autocarro - Rodar os braços como a roda do autocarro - Abrir e fechar braços (porta do autocarro) - "Limpar os vidros" - Tocar à buzina - Subir e descer Jogo do semáforo: - O professor com os quadrados verdes, amarelos e vermelhos. Os alunos têm de correr no verde, caminhar no amarelo e parar no vermelho.		Retorno à calma: Vamos apanhar o autocarro para ir para casa: - O autocarro vai devagar, fazemos o balanço do autocarro - Olhar pela janela (de um lado e do outro) ... Visualizar os desafios da semana anterior. Desafio #10: Criar um autocarro com os materiais de casa
OBJETIVOS ESPECÍFICOS		
Ativação geral: consciência corporal, desenvolver as HMF (levantar e baixar braços, correr, subir e descer).	Pensamento divergente, pendurar, subir e descer, puxando-se, rastejar, atirar/chutar, saltar para baixo, encestar, apanhar (mf).	Retorno à calma, relaxamento muscular, motivar as famílias à realização de atividades fora do âmbito das aulas.
MATERIAL NECESSÁRIO		
Rampa, rockingm, arcos, argolas, cogumelo, cones, cordas, bolas, banco sueco, cavalo com arções, tiras, mesa de saltos, plinto, traves, colchão de queda, estrelas, caixa, ponte, paraquedas, esponjas.		

2 ANOS a 5 ANOS

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Habilidades motoras fundamentais (pendurar, subir e descer a puxar, rastejar, saltar para baixo) | Equilíbrio | Criatividade

ATIVAÇÃO GERAL	CIRCUITO DE DESCOBERTA GUIADA	RELAXAMENTO MUSCULAR
DURAÇÃO		
10 minutos	30 minutos	5 minutos
DESCRIÇÃO		
Telling Story: Passeio pela cidade Para irmos para a cidade precisamos de apanhar o autocarro: - Correr para apanhar o autocarro - Rodar os braços como a roda do autocarro - Abrir e fechar braços (porta do autocarro) - "Limpar os vidros" - Tocar à buzina - Subir e descer Jogo do semáforo: - O professor com os quadrados verdes, amarelos e vermelhos. Os alunos têm de correr no verde, caminhar no amarelo e parar no vermelho.		Retorno à calma: Vamos apanhar o autocarro para ir para casa: - O autocarro vai devagar, fazemos o balanço do autocarro - Olhar pela janela (de um lado e do outro) ... Visualizar os desafios da semana anterior. Desafio #10: Criar um autocarro com os materiais de casa
OBJETIVOS ESPECÍFICOS		
Ativação geral: consciência corporal, desenvolver as HMF (levantar e baixar braços, correr, subir e descer).	Pensamento divergente, pendurar, subir e descer, puxando-se, rastejar, atirar/chutar, saltar para baixo, encestar, apanhar (mf).	Retorno à calma, relaxamento muscular, motivar as famílias à realização de atividades fora do âmbito das aulas.
MATERIAL NECESSÁRIO		
Rampa, rockingm, arcos, argolas, cogumelo, cones, cordas, bolas, banco sueco, cavalo com arções, tiras, mesa de saltos, plinto, traves, colchão de queda, estrelas, caixa, ponte, paraquedas, esponjas.		

Descrição do circuito:

- Subir a rampa e o rockingm
- Passar pelo arco pendurado nas argolas
- Passar por cima do cogumelo
- Ponte
- Subir o banco sueco preso no espaldar, de barriga para baixo, descer a deslizar (para os mais pequeninos, gatinhar a subir)
- Rolar os arcos pelo percurso (cones) (para os mais pequenos, rolar a bola)
- Atirar/chutar bola ao alvo
- Subir as escadas
- Passar pela trave com tiras
- Ultrapassar cavalo com arções
- Desce pela rampa
- Encestar nos arcos nas paralelas
- Passar por dentro do rolo de corrida
- Rastejar por baixo da trave e apanhar as esponjas
- Passar pela ponte
- Caixa com ninho de cordas, apanhar as estrelas
- Passar da Mesa de saltos até ao plinto pendurados na barra fixa (os mais pequenos com ajuda dos pais)
- Ultrapassar o colchão e pelas cordas penduradas altas e baixas

Anexos IV – Exemplos de desafios

REC
Gym4Petiz
Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family

DESAFIO #1

Fotografar um momento de atividade física em conjunto com os pais!

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

Gym4Petiz
Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family

DESAFIO #2

VÍDEO/FOTO A BRINCAR COM UMA BOLA/BALÃO

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

Gym4Petiz
Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family

DESAFIO #3

VÍDEO/FOTO EM EQUILÍBRIO DE JOELHOS (ATÉ 2 ANOS)
AO PÉ-COXINHO (A PARTIR DOS 2 ANOS)

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

Gym4Petiz
Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family

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

Gym4Petiz
Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family

DESAFIO #5

TIRAR UMA FOTOGRAFIA A IMITAR UM ANIMAL DA SELVA

FLAMINGO - EQUILÍBRIO NUM PÉ
MACACO - PENDURADOS EM ALGO

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

Gym4Petiz
Physical Exercise for Toddlers and Infants in Family

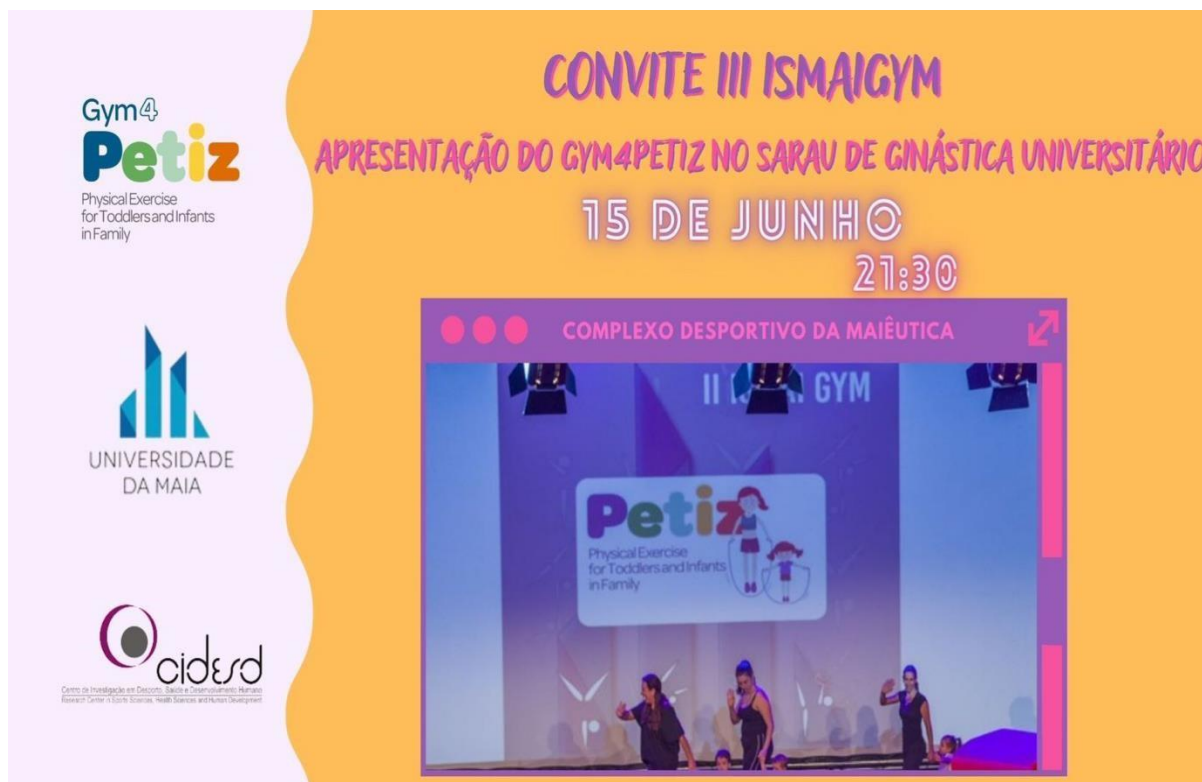
DESAFIO #6

FILMAR

< 3 ANOS - ENCESTAR UMA BOLA
> 3 ANOS - ACERTAR NUMA BOLA COM UM TACO

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

Anexos V – Convite para o IS MAIGYM e Certificado de participação



Anexo VI – Diário Semanal do Acelerómetro



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 eletrónicos? _____

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.

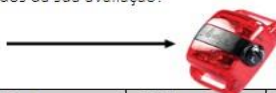
Quando for dormir tem que retirar o aparelho e voltar a colocá-lo imediatamente quando acordar e fazer este registo no quadro. Aplica-se à noite e na "sesta" da tarde no caso das crianças.

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!

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								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								
24:00								
Horas de Sono								

Anexo VII – Recomendações de AF, CS e Sono da WHO

RECOMENDAÇÕES PARA 24 HORAS DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E SONO PARA CRIANÇAS COM MENOS DE 5 ANOS

Estas diretrizes são para todas as crianças saudáveis com menos de 5 anos de idade, independentemente do sexo, origem cultural ou status socioeconômico das famílias e são relevantes para crianças com qualquer capacidade; os cuidadores de crianças com deficiência ou aquelas com problemas de saúde, no entanto, podem buscar orientação adicional de um profissional de saúde.



Em um dia de 24 horas,

Para maiores benefícios à saúde, bebês e crianças devem atender a todas as recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono no período de 24 horas. A substituição do tempo contido ou sedentário em telas com mais atividade física de moderada ou vigorosa intensidade, enquanto preserva o sono suficiente, pode proporcionar benefícios adicionais à saúde.

bebês (menos de 1 ano) devem:

Ser fisicamente ativos várias vezes ao dia de várias maneiras, especialmente por meio de brincadeiras/jogos interativos no chão; quanto mais melhor. Para aqueles que ainda não se deslocam, isto inclui pelo menos 30 minutos na posição prona (deitado com o peito e rosto para baixo) distribuídos ao longo do dia enquanto acordados (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa);



Não ser contido por mais de 1 hora por vez (por exemplo, carrinhos de bebê, cadeiras de bebês ou amarrados nas costas de um cuidador). O tempo de tela não é recomendado. Quando quietos, o envolvimento em leituras e na narração de histórias com um cuidador é incentivado (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa); e



Ter 14-17h (0-3 meses de idade) ou 12-16h (4-11 meses de idade) de sono de boa qualidade, incluindo cochilos (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa).



crianças de 1 a 2 anos de idade devem:

Realizar pelo menos 180 minutos de atividades físicas variadas de qualquer intensidade, incluindo atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, distribuídas ao longo do dia; quanto mais melhor (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa);



Não permanecer contido por mais do que 1 hora de cada vez (por exemplo, carrinhos de bebê, cadeiras de bebês ou amarrados nas costas de um cuidador) ou sentar-se por longos períodos de tempo. Para crianças de 1 ano, o tempo sedentário em telas (como assistir TV ou vídeos, jogar jogos de computador) não é recomendado. Para aqueles com 2 anos de idade, o tempo sedentário em telas não deve ser superior a 1 hora; quanto menos melhor. Quando quietos, o envolvimento em leituras e na narração de histórias por um cuidador é recomendado (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa); e



Ter 11-14h de sono de boa qualidade incluindo cochilos, com horários regulares para dormir e acordar (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa).



crianças de 3-4 anos de idade devem:

Realizar pelo menos 180 minutos de atividades físicas variadas de qualquer intensidade, das quais pelo menos 60 minutos são atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, distribuídas ao longo do dia; quanto mais melhor (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa);



Não permanecer contido por mais do que 1 hora de cada vez (por exemplo, carrinhos de bebê, cadeiras de bebês ou sentar-se por longos períodos de tempo). O tempo sedentário em telas não deve ser superior a 1 hora; quanto menos melhor. Quando quietos, o envolvimento em leituras e na narração de histórias por um cuidador é recomendado (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa); e



Ter 10-13h de sono de boa qualidade, que pode incluir cochilos, com horários regulares para dormir e acordar (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa).



RELATÓRIO INDIVIDUAL DO GYM4PETIZ

COMPORTAMENTO DE ATIVIDADE FÍSICA

OBJETIVO

Avaliar os níveis de atividade física (AF), nomeadamente, o tempo sedentário, tempo de atividade física leve, tempo de atividade física moderada e vigorosa (AFMV).

AVALIAÇÃO

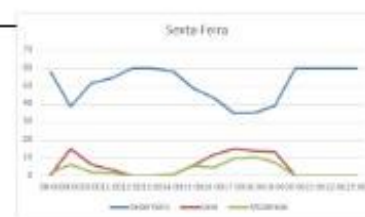
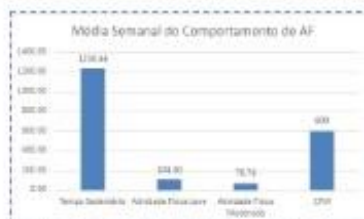
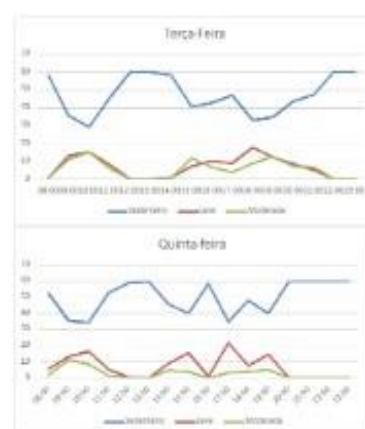
A atingiu os 180 minutos diários de AF recomendados durante os dias de semana, ao contrário do que acontece com os dias de fim de semana. Obteve uma média diária de 104,30 minutos de AFL e 70,76 minutos de AFM.

A é fisicamente mais ativa durante os dias da semana, comparativamente ao fim de semana.

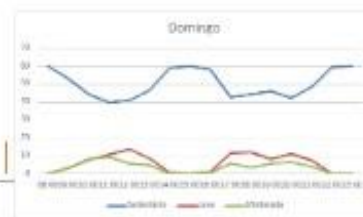
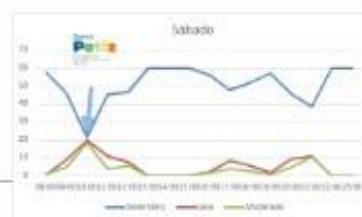
A não atinge as recomendações diárias saudáveis de AF.

RECOMENDAÇÕES

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA | DIAS DA SEMANA



NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA | FIM-DE-SEMANA



Anexo IX - Affordances in the Home Environment Motor Development (3-18 months)



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 ☐		

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

I. ESPAÇO FÍSICO DA RESIDÊNCIA

1.	A sua residência tem algum ESPAÇO EXTERNO, seguro, adequado e amplo para a criança brincar e se movimentar livremente (se arrastar, gatinhar ou andar)? (área na frente, área no fundo, quintal, jardim, terraço, etc.). Obs. Caso more em apartamento, considere como espaço externo o parquinho ou área de lazer do seu prédio ou condomínio.	Sim ☐	Não ☐
----	--	---------------------------------	---------------------------------

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

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

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

II. ATIVIDADES DIÁRIAS

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

I

Num dia comum, como descreveria a quantidade de tempo ACORDADO que a criança fica em cada uma das situações abaixo descritas? (Leia cada questão cuidadosamente e marque a alternativa que melhor descreve a sua resposta)

16. Carregado no colo por adultos ou por algum tipo de suporte, próximo ao corpo desse adulto, como: mochila porta-bêbê, baby bag, canguru, sling, etc.

Nunca ☐	Às vezes ☐	Quase sempre ☐	Sempre ☐
--------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------

17. Sentado em algum tipo de cadeira/equipamento que mantenha a criança sentada (cadeira de papa, carrinho de bebê, bebê-conforto, cadeirinha do carro).

Nunca ☐	Às vezes ☐	Quase sempre ☐	Sempre ☐
--------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------

18. Num equipamento para ficar em pé ou andar (andador ou outro tipo de equipamento onde a criança fique em pé ou ande).

Nunca ☐	Às vezes ☐	Quase sempre ☐	Sempre ☐
--------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------

19. Num cercado infantil, berço ou outro local semelhante do qual a criança não possa sair sem ajuda.

Nunca ☐	Às vezes ☐	Quase sempre ☐	Sempre ☐
--------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------

20. A brincar de barriga para baixo.

Nunca ☐	Às vezes ☐	Quase sempre ☐	Sempre ☐
--------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------

21. Livre para se movimentar pela casa (se arrastar, rolar, gatinhar ou andar).

Nunca ☐	Às vezes ☐	Quase sempre ☐	Sempre ☐
--------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------

III. BRINQUEDOS E MATERIAIS EXISTENTES NA RESIDÊNCIA

Instruções:

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

Por favor, leia cuidadosamente a descrição geral de cada grupo antes de decidir se tem em casa esse tipo de brinquedo.

AS FIGURAS SÃO APENAS EXEMPLOS para o ajudar a entender melhor a descrição. NÃO precisa ter exatamente os mesmos brinquedos que estão neste questionário para contá-los no grupo. BRINQUEDOS SEMELHANTES do mesmo TIPO devem ser contados.

22. Brinquedos suspensos acima ou ao lado da criança, móveis e/ou enfeites de berço.

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

23. Brinquedos manipuláveis: chocalhos, mordedores, brinquedos com diferentes texturas e/ou com espelho.

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

24. Bonecos de peluche (musicais ou não), brinquedos de borracha, de tecido ou outros materiais macios, de brincar na água (flutuantes, esponjas).

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

25. Cadeirinhas de baloiço para bebés, estação de atividades (a criança fica em pé dentro da estação a brincar), balanços para bebés.

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

ATENÇÃO:

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

33. Brinquedos educativos para encaixar formas variadas.

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

34. Fantoches e marionetes macios.

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

35. Bonecos(as) e outros personagens com acessórios (mamadeira, roupas, capacete, mobiliário, etc.).

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

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



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

37. Brinquedos de empilhar.



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

38. Quebra-cabeças para crianças (2-6 peças).



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

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



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

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



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

41. Balanços ao ar livre para crianças, cavalos de balanço, triciclos para crianças.



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

Nenhum ☐	Um - dois ☐	Três - quatro ☐	Cinco ou mais ☐
---------------------------------	------------------------------------	--	--

Informações adicionais:

Obrigada pela sua colaboração!

Anexo X - Affordances in the Home Environment Motor Development (18-42 months)



Questionário (18 – 42 meses)

Prezados Pais ou Responsáveis

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

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

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

Código ID:	Data:
------------	-------

Características da Criança

Nome da criança:				
Masculino ☐ Feminino ☐				
Data de Nascimento:			Prematuro: Sim ☐ Não ☐	
Peso ao nascer: _____ gramas			Se possível, idade gestacional: _____ semanas	
Há quanto tempo o seu filho (a) frequenta o infantário ou escolinha?				
☐ Nunca	☐ Menos de 3 meses	☐ 3 – 6 meses	☐ 7 – 12 meses	☐ Acima de 12 meses

Características da Família

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

30. Brinquedos que imitam objetos da casa, utilizados pelos adultos: telefones, material de cozinha, ferramentas, etc.

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

31. Veículos, animais ou outros brinquedos para serem puxados e empurrados.

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

32. Miniaturas de cenas familiares (quintas, casas de bonecas, aeroporto, garagem, etc.) com animais, pessoas e materiais.

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

33. Puzzles (4-5 peças) e formas para encaixar.

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

34. Brinquedos e encaixar ou empilhar (6-12 peças).

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

35. Jogos e Contas de enfiar (com tamanhos grandes).

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

36. Tabuleiros com peças de encaixar.

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

37. Jogos e brinquedos de contar, agrupar e comparar formas e cores.

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

38. Brinquedos com molas de pressionar/carregar.

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

39. Mesas e aparelhos de atividades múltiplas.

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

52. Brinquedos para balançar e rolar: balanços, cavalos de balanço e brinquedos para rodopiar.

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

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

Exemplos são:



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

Nenhum ☐	Um ☐	Dois ☐	Três ☐	Quatro ☐	Cinco ☐	Mais de 5 ☐
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

Informações adicionais:

Obrigada pela sua colaboração!