

# Sintra Cresce Saudável: Estudo quasi-experimental para a promoção de estilos de vida ativos e da competência motora dos alunos do 1º ciclo de escolaridade

## Autores

João Martins<sup>1,2</sup>; Marcos Onofre<sup>1,2</sup>; Ana Quitério<sup>1,2</sup>; António Rodrigues<sup>1,2</sup>; Maria Martins<sup>1,2</sup>; Adilson Marques<sup>3</sup>

[jmartins@fmh.ulisboa.pt](mailto:jmartins@fmh.ulisboa.pt)

## Resumo

**Enquadramento:** As competências motoras (CM) são determinantes para adoção de um estilo de vida ativo e constituem um objetivo central da Educação Física (EF). Porém, os níveis de AF e de CM das crianças são tendencialmente baixos. **Objetivo:** Avaliar o impacto de uma intervenção educacional de base comunitária e participada em contexto escolar, envolvendo processos de formação contínua e de coadjuvação no ensino da EF, na CM de alunos que se encontram a frequentar os 2º e 4º anos do 1º CEB. **Métodos:** Estudo de intervenção educacional quasi-experimental. A intervenção junto dos professores titulares do 1º CEB do grupo de intervenção (GI) consistiu na realização de aulas de EF semanais coadjuvadas por professores de EF e numa formação certificada. Mediram-se objetivamente as CM com recurso à bateria MOBAK (Quitério et al., 2018), antes e após a intervenção, assim como outras variáveis de AF e sociodemográficas. As análises principais contemplaram 127 crianças do GI e 122 crianças do grupo de controlo (GC), tendo-se recorrido aos testes *t de student*, Mann-Whitney, Qui-quadrado, Wilcoxon para amostras emparelhadas e ANCOVA. **Resultados:** Os alunos do GI e GC apresentaram níveis médios de CM. A CM total e das áreas “objeto” e “corpo” dos alunos do 2º e 4º anos evoluíram entre os momentos 1 e 2, no GI e no GC ( $p < 0.05$ ). Porém, a variação da evolução nos momentos 1 e 2 foi superior no GI comparativamente ao GC, apenas no caso dos alunos do 2º ano ( $p < 0.05$ ). **Conclusão:** Uma intervenção educacional de base participada, assente em mecanismos de formação contínua e coadjuvação dos professores titulares do 1º CEB no ensino regular da EF, pode contribuir para potenciar do desenvolvimento da CM das crianças, em particular das idades mais baixas.

---

<sup>1</sup> Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal

<sup>2</sup> UIDEF, Instituto de Educação, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal

<sup>3</sup> Centro Interdisciplinar do Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa

*Palavras-chave:* Competência motora, educação física; estilo de vida saudável, intervenção educacional, crianças, 1º ciclo de ensino básico

## **Introdução**

O desenvolvimento da competência motora (CM) representa um requisito para a participação ativa na cultura do movimento, do desporto e do exercício (Herrmann et al., 2015), sendo por isso considerada determinante para o desenvolvimento de estilos de vida ativos. As CM referem-se à capacidade individual em ser proficiente num conjunto alargado de tarefas ou habilidades motoras finas e globais (Frasen et al., 2014). As evidências demonstram a existência de uma relação positiva entre a CM, a perceção de competência, a prática de atividade física (AF) e a saúde (Stodden et al., 2008; Robinson et al., 2015). Já as crianças com baixos níveis de CM tendem a afastar-se da prática de AF ficando mais suscetíveis de desenvolver níveis de obesidade (Robinson, 2015, Stodden et al., 2008).

Em Portugal, atendendo aos reduzidos níveis de CM das crianças (Quitério et al., 2018) e de AF dos jovens (Lopes et al., 2017; Martins et al., 2019), tem sido indicada a necessidade de se reverter esta situação e de se intervir desde as idades mais baixas, nomeadamente no 1º ciclo do ensino básico (CEB). A título político têm sido também tomadas diversas resoluções neste sentido, como por exemplo é o caso da introdução das provas de aferição em EF no 2º ano de escolaridade desde 2016/17 e o Decreto Lei 55/2018 que prevê a possibilidade de se estabelecerem processos de coadjuvação no ensino da educação física (EF). O facto da criança se encontrar numa fase de desenvolvimento sensível e ótima para a aprendizagem das habilidades motoras fundamentais e da CM (Stodden et al., 2008; Robinson et al., 2015; Ministério da Educação, 1998), leva a que este ciclo de ensino assuma um papel de destaque, singular e determinante para o sucesso educativo e, conseqüentemente para o desenvolvimento de estilos de vida ativos e saudáveis.

Porém, também no contexto nacional, pouco se sabe sobre as diferenças existentes na CM de crianças de diferentes escalões etários e como evolui a CM ao longo do tempo (Quitério et al., 2018; Robinson et al., 2015). Dado que existem várias intervenções em contexto escolar que melhoraram a CM dos alunos (Lai et al., 2013;

Lander et al., 2017), importa identificar qual será o impacto que um processo de intervenção baseado na formação contínua e na coadjuvação de professores de EF ao professores titulares do 1º CEB pode ter na CM e estilo de vida de crianças. Assim, este estudo tem como objetivo avaliar o impacto de uma intervenção educacional de base comunitária e participada em contexto escolar, envolvendo processos de formação contínua e de coadjuvação no ensino da EF, na CM e no estilo de vida de alunos que se encontram a frequentar o 2º e 4º ano do 1º CEB.

## **Métodos**















### ***Contextualização do estudo***

Este estudo decorre no âmbito do projeto *Sintra Cresce Saudável* (SCS), um projeto de intervenção participada de base comunitária para a promoção de estilos de vida saudáveis relacionados com a alimentação e AF, dirigido a crianças do 1º CEB do Município de Sintra (tabela1). O SCS visa desenvolver um modelo de intervenção de promoção de estilos de vida saudáveis em contexto escolar, avaliar o seu impacto e disseminar o modelo de intervenção. O SCS teve início em 2017/2018 com foco na área da alimentação. Em 2018/2019 acresceu a AF.

### ***Desenho do estudo***

Estudo de intervenção educacional quasi-experimental (aleatorização dos agrupamentos de escola não randomizada), de base participada e comunitária, prospetivo e controlado concorrencial. Este trabalho é reportado considerando os critérios TREND (Jarlais, 2004).

Tabela 1. Características do projeto "Sintra Cresce Saudável: Promoção de estilos de vida saudáveis em contexto escolar"

<b>Quem somos?</b>	Promotor		Entidades Parceiras	  
<b>Apoio institucional</b>		    		 
<b>Como inovamos?</b>		  		
<b>Quem envolvemos?</b>				<ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>Empoderar a escola</b> na capacitação para a promoção da saúde e alteração de comportamentos (alimentação e AF), com ganhos a curto e a longo prazo, alicerçada na <b>tríade escola-família-poder local</b>.</li> <li>2) Promover a <b>interação das áreas de alimentação e AF</b> com base em intervenção participada.</li> <li>3) Desenvolvendo competências previstas no Perfil do Aluno à Saída do Ensino Secundário (e.g. autorregulação).</li> <li>4) <b>Metodologia de intervenção, monitorização e avaliação do impacto</b> com robustez científica.</li> <li>5) Professores com formação certificada <i>Educação alimentar: Saúde na mesa</i>.</li> <li>6) Professores titulares do 1º CEB com <b>formação certificada Desenvolvimento da AF e didática da EF</b>.</li> <li>7) <b>Implementação e avaliação de processos de coadjuvação aos professores titulares do 1º CEB por parte dos professores de EF no planeamento, condução de aulas e avaliação em EF.</b></li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2017/2018: 1 agrupamento escolar, 3 escolas, 22 turmas do 1º CEB, 467 crianças, 27 professores, 19 assistentes operacionais, 27 assembleias alunos/ escola, &gt; 600 sessões de educação alimentar.</li> <li>• 2018/2019: 3 agrupamentos escolares, 8 escolas, 77 turmas do 1º CEB, 1734 crianças, 98 professores, 40 assistentes operacionais, &gt; 1500 sessões de educação alimentares, 55 assembleias, <b>3 professores de educação física (EF) com horas semanais destinadas à coadjuvação das aulas de EF no 1º ciclo, 20 professores do 1º ciclo com formação certificada para promoção de AF e didática da EF.</b></li> </ul>
<b>Referenciais para a ação</b>				<p><b>Assumimos a responsabilidade e queremos participar ativamente para dar resposta aos desafios globais atuais e às necessidades urgentes de intervenção.</b> São referenciais orientadores da nossa ação:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa Nacional para a alimentação saudável</li> <li>• Estratégia interministerial Portuguesa para a Promoção de uma Alimentação Saudável</li> <li>• <i>Ambition and Action in Nutrition 2016-2025</i></li> <li>• Programa de Ação para a Literacia em Saúde 2019-2021</li> <li>• Referencial de Educação para a Saúde</li> <li>• Plano Local de Saúde de Sintra</li> <li>• Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</li> <li>• Escolas Promotoras de Saúde (Schools for Health in Europe)</li> <li>• Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</li> <li>• Decreto de Lei 55/2018, de 6 de Julho (Diário da República, 1ª Série, Nº 129)</li> <li>• Programa Nacional de Promoção da Atividade Física</li> <li>• Programas Nacionais de Educação Física</li> <li>• Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030 (World Health Organization)</li> <li>• <i>Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development</i> (United Nations)</li> </ul>

### Participantes e modelo de estudo

Este estudo incide sobre os dados de 2018/2019 relativos à promoção da competência motora (CM) dos alunos, que envolveu 2 agrupamentos de escola. O grupo de intervenção (GI) era composto por 3 escolas, 22 turmas e 485 alunos do 1º CEB. O grupo de controlo (GC) tinha 3 escolas, 26 turmas e 587 alunos (tabela2). A amostragem dos alunos do GI e do GC foi não aleatória. A adesão foi voluntária e todos foram convidados a participar. No GI, a taxa de aceitação expressa através da assinatura de um consentimento informado foi de 57,2% (277 aceitações, 8 rejeições e 200 não respostas) e no CG foi de 59,9% (351 aceitações, 34 rejeições e 202 não respostas).

Tabela 2. Caracterização das turmas, alunos e professores dos agrupamentos de intervenção e de controlo

	Escolas	Grupo intervenção				Grupo controlo				Total
		1	2	3	Subtotal	4	5	6	Subtotal	
<b>Nº de turmas</b>										
1º ano		2	1	2	5	1	3	2	6	11
2º ano		1	2	2	5	2	2	2	6	11
3º ano		2	1	2	5	2	4	1	7	12
4º ano		1	2	2	5	1	3	2	6	11
Mista		1	1	0	2	0	0	1	1	3
<b>Subtotal</b>		<b>173</b>	<b>164</b>	<b>148</b>	<b>22</b>	<b>146</b>	<b>275</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	<b>48</b>
<b>Nº de alunos</b>										
1º ano		41	33	40	114	22	63	44	129	243
2º ano		33	50	41	124	51	54	58	163	287
3º ano		65	37	26	128	49	84	37	170	298
4º ano		34	44	41	119	24	74	27	125	244
<b>Subtotal</b>		<b>173</b>	<b>164</b>	<b>148</b>	<b>485</b>	<b>146</b>	<b>275</b>	<b>166</b>	<b>587</b>	<b>1072</b>
<b>Nº de professores titulares do 1º CEB</b>		7	7	8	22	6	12	7	25	47
<b>Nº de professores de EF coadjuvantes</b>		1	1	1	3	0	0	0	0	3
<b>Ensino da educação física no 1º CEB</b>										
Professor titular + Coajuvção Professor EF		✓	✓	✓	3	✗	✗	✗	0	3
Professor titular exclusivamente		✗	✗	✗	0	✓	✓	✓	3	3

Na tabela 2, observa-se ainda o número de professores titulares do 1º CEB e de professores de EF responsáveis por coadjuvar os professores titulares no ensino da EF apenas no GI. A alocação de crédito horário aos professores de EF coadjuvantes para o apoio no planeamento, condução e avaliação de aulas semanais, a par de uma formação certificada foi a estratégia de intervenção adotada no GI com vista à promoção das CM dos alunos (*outcome* principal). Atendendo aos créditos horários disponíveis do GI, e ao facto de os 2º e 4º anos representarem o fim dos dois blocos programáticos que compõem os programas nacionais de EF (PNEF) do 1º CEB, as horas disponíveis foram alocadas para a coadjuvação de todos os professores titulares do 2º e 4º anos. No GC o ensino da EF era apenas realizado pelos professores titulares sem haver coadjuvação. O modelo do estudo está representado na figura 1.

		Preparação			Dados (momento 1)		Intervenção				Dados (momento 2)			
		2018			11	12	2019				6			
		7	8	9	10	1	2	3	4	5				
<b>Grupo de intervenção</b>	Escola 1			*Caraterização da escola e da EF	* Creditação ação formação	*Questionário Pais (Jan)	* Ação de formação	* Educação física: Professor titular e Professor EF coadjuvante (Nov-Mai)			* Questionário Pais2			
	Escola 2	* Reunião com diretora e coordenação EF		* Formação dos avaliadores das Comp. Motoras	* Avaliação das competências motoras (2º e 4º anos)							* Educação Física: Professor titular (exclusivamente)		* Questionário Professores Titulares
	Escola 3	* Reunião e diagnóstico das necessidades professores	* Consentimento informado											
<b>Grupo de controlo</b>	Escola 4		* Reunião com diretora		* Medições antropométricas (Jan)	* Educação Física: Professor titular (exclusivamente)			* Avaliação das competências motoras 2 (2º e 4º anos)	* Medições antropométricas 2				
	Escola 5		* Caraterização da escola e da EF								* Questionário Professores Titulares			
	Escola 6			* Consentimento informado										

Figura 1. Modelo do estudo. Recolha objetiva da CM e da composição corporal, e por questionário da AF, antes e depois da intervenção (EF semanal com coadjuvação de Professor EF)

## Intervenção

A intervenção consistiu na realização de aulas de EF semanais coadjuvadas por professores de EF (Novembro a Maio de 2019) e uma formação de professores certificada no âmbito da promoção da AF e do ensino da EF (25horas, Fevereiro 2019, tabela 3, anexo 1). Os formadores da ação de formação eram cinco professores universitários, com 10 anos (n=3) e mais de 20 (n=2) anos de experiência na formação de professores de EF.

Tabela 3. Características da ação de formação (25h) conduzida em Fevereiro de 2019, por 5 formadores com experiência na área da formação de professores de EF e Desporto

### Objetivos

- Identificar os benefícios da AF e da EF e estratégias de promoção da AF em contexto escolar.
- Identificar as finalidades do projeto educativo da EF no âmbito do projeto educativo global do 1º ciclo.
- Identificar os blocos de conteúdos do programa, nos seus objetivos e progressões pedagógicas para cada um dos anos de escolaridade do 1º ciclo.
- Identificar os princípios e procedimentos de intervenção pedagógica maximizadores do sucesso das aprendizagens dos alunos em EF.
- Realizar o planeamento e a condução das sessões de EF respeitando as características de um ensino de qualidade.

### Sessões

Sessão 1: AF: definições, recomendações e benefícios. O papel da escola na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis. Estratégias de promoção AF na escola.

Sessão 2: Conceção Geral de EF. O Programa de EF: Filosofia, princípios e características. As Aprendizagens Essenciais em EF no 1º CEB.

Sessão 3: A Preparação do ensino das Aprendizagens Essenciais. Decisões estratégicas na seleção e organização das atividades.

Sessão 4: O papel professor do 1º CEB na aplicação dos PNEF. Situações características por ano de escolaridade e bloco programático. Processos de coadjuvação.

Sessão 5: Sistemas de avaliação das aprendizagens e desenvolvimento da competência motora dos alunos.

A tabela 4, apresenta as características dos professores participantes na formação.

Tabela 4. Características dos professores titulares e de EF que participaram na formação "Desenvolvimento da educação física e da atividade física no 1º CEB"

Professor	Escola	Sexo		Grupo Profissional		Função				Presenças			Planeamento, lecionação e relatório de reflexão crítica	
		Masculino	Feminino	1º CEB	2º ou 3º CEB (EF)	Professores titulares	Professores titulares sem turma atribuída	Professores EF coadjuvantes	Professores EF sem coadjuvação	Sessões 1 e 2 (6 Fev)	Sessões 3, 4 e 5 (13 Fev)	Sessão 6 (23 de Fevereiro)		
Professor 1	1		✓	✓						✓	✓	✓	✗	
Professor 2	2		✓	✓		✓				✓	✓	✓	✓	
Professor 3	3		✓	✓		✓				✓	✓	✓	✓	
Professor 4	1	✓			✓					✓	✓	✗	✓	
Professor 5	1		✓	✓		✓				✓	✓	✓	✓	
Professor 6	2		✓	✓		✓				✓	✓	✓	✓	
Professor 7	1		✓		✓					✓	✓	✓	✓	
Professor 8	1		✓	✓						✓	✓	✓	✗	
Professor 9	2		✓	✓		✓				✓	✓	✓	✓	
Professor 10	1		✓		✓					✓	✓	✓	✓	
Professor 11	3		✓	✓		✓				✓	✓	✓	✓	
Professor 12	1		✓		✓			✓		✓	✓	✓	✓	
Professor 13	1	✓		✓					✓	✓	✓	✓	✓	
Professor 14	2		✓	✓			✓			✓	✓	✓	✓	
Professor 15	2		✓	✓		✓				✓	✓	✓	✓	
Professor 16	3	✓			✓			✓		✓	✓	✓	✓	
Professor 17	1		✓	✓		✓				✓	✓	✓	✓	
Professor 18	1		✓	✓		✓				✗	✗	✗	✗	
Professor 19	2		✓	✓		✓				✓	✓	✓	✓	
Professor 20	1		✓		✓					✓	✓	✓	✓	
Professor 21	2		✓		✓		✓			✓	✓	✗	✓	
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>3 escolas</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

## Medidas

### Competências motoras

As competências motoras dos alunos foram avaliadas objetivamente através da bateria de testes MOBAK (Motorische Basiskompetenzen), já validada e utilizada no contexto nacional (e.g. Quitério et al., 2018). A bateria avalia 8 qualificações motoras incluídas em 2 áreas de competências motoras: área do corpo (equilíbrio,

rolamento, saltar, deslocamentos laterais) e área do objeto (lançar, agarrar, atirar, driblar). Cada uma destas qualificações motoras pode ser avaliada com um mínimo de 0 pontos e um máximo de 2 pontos, sendo que para cada área pode ser alcançado um total de 8 pontos. Assim, o máximo de pontos alcançável nas duas áreas corresponde ao total das CM (máximo de 16 pontos) (protocolos nos anexos 2 e 3).

Os alunos foram avaliados por investigadores com experiência anterior, e estudantes de mestrado/doutoramento, tendo estes sido previamente treinados para esse efeito (tabela 5). As avaliações decorreram nas próprias escolas dos alunos, nos ginásios, dentro do horário das atividades letivas. Os avaliadores conheciam as condições dos alunos (GI vs GC), mas os alunos não.

Tabela 5. Formação (6 horas), experiência prévia e envolvimento nos momentos de recolha de dados dos avaliadores das competências motoras dos alunos (Outubro de 2019)

Estatuto	Sexo	Habilitações académicas	Participação na formação	Participação baseline	Participação follow up	Experiência prévia Avaliação comp. motoras
Avaliador 1	Masculino	Estudante Mestrado	✓	✗	✗	✗
Avaliador 2	Masculino	Estudante Mestrado	✓	✓	✓	✗
Avaliador 3	Feminino	Estudante Mestrado	✓	✓	✓	✗
Avaliador 4	Masculino	Estudante Mestrado	✓	✓	✓	✗
Avaliador 5	Feminino	Estudante Mestrado	✓	✗	✗	✗
Avaliador 6	Masculino	Estudante Mestrado	✓	✗	✗	✗
Avaliador 7	Feminino	Estudante Mestrado	✓	✓	✓	✗
Avaliador 8	Masculino	Estudante Mestrado	✓	✗	✗	✗
Avaliador 9	Masculino	Estudante Mestrado	✓	✗	✗	✗
Avaliador 10	Masculino	Mestre, estudante Doutoramento	✓	✓	✓	✗
Avaliador 11	Feminino	Mestre, bolseiro de investigação	✓	✓	✓	✓
Formador/Avaliador 1	Feminino	Doutoramento	✓	✓	✓	✓
Formador/Avaliador 2	Masculino	Doutoramento	✓	✓	✓	✓
Formador/Avaliador 3	Masculino	Doutoramento	✓	✓	✓	✓
<b>Total</b>			<b>14</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>4</b>

## AF

A AF total dos alunos foi reportada pelos pais num questionário (anexos 4 e 5), à pergunta “Nos últimos 7 dias, quantos dias a criança praticou AF num total de pelo menos 60 minutos por dia?”. Questionou-se ainda se a criança estava envolvida na prática regular de AF nas AEC (Sim/Não) e num clube desportivo (Sim/Não). Todas estas questões são válidas e foram utilizadas noutros estudos nacionais (Carreiro da Costa e Marques, 2011; Martins et al., 2018), assim como o nível educacional mais elevado na família (<9 anos, 12 anos, >12 anos).

### *Avaliação da composição corporal*

Os dados antropométricos (peso e estatura) foram obtidos por medição direta, em contexto escolar, por investigadores treinados segundo um protocolo (anexo 6). Foi calculado o IMC através da divisão do peso atual (em Kg) da criança pelo

quadrado da sua altura (em metros), bem como calculados os z-scores do IMC de acordo com os critérios da OMS (anexo 7).

### **Ética**

São respeitadas as regras de conduta expressas na declaração de Helsínquia (1964). Foi solicitada autorização à CNPD (anexo 8) e à Comissão de Ética da Faculdade de Medicina da UL (Anexo 9), para além da autorização por parte da direção dos agrupamentos. Só foram incluídas informações cujos responsáveis legais tenham concordado (mediante assinatura) com o consentimento informado.

### **Análise de dados**

As características demográficas, de AF e as CM dos alunos do GC e GI no momento 1, foram comparadas com os testes Qui-Quadrado de independência, *t de student* ou de Mann-Whitney para amostras independentes. Para comparar a evolução da CM do momento 1 para o momento 2 intragrupo, recorreu-se ao teste não paramétrico para amostras emparelhadas de *Wilcoxon*. A comparação da evolução das CM entre os momentos 1 e 2 nos GI e GC, foi testada com a ANCOVA controlando-se para as variáveis sexo, idade em meses, zIMC, habilitação literária da família e AF total no momento 1. Todas as análises foram estratificadas em função do ano de escolaridade. Fez-se a imputação do valor médio da AF total (3,17 dias/sem) em 16 casos. Utilizou-se o IBM SPSS 24 (NY, USA). Todos os tratamentos podem ser consultados no anexo 10.

### **Resultados**

Dos 531 alunos que frequentavam os 2º e 4º anos de escolaridade (100%), 334 (68,8%) aceitaram participar (tabela 6). As análises principais incluíram os alunos cujas CM foram avaliadas nos momentos 1 e 2 (n=239, 45%).



Tabela 6. Fases conducentes à inclusão dos alunos na fase principal do estudo, em função do tipo de grupo, escola e ano de escolaridade (2º e 4º anos)

	Grupo intervenção				Grupo controlo				Total
	Escola 1	Escola 2	Escola 3	Subtotal	Escola 4	Escola 5	Escola 6	Subtotal	
<b>População de alunos dos 2º e 4º anos (consentimento informado enviado)</b>									
2º ano	33	50	41	<b>124</b>	51	54	58	<b>163</b>	<b>287</b>
4º ano	34	44	41	<b>119</b>	24	74	27	<b>125</b>	<b>244</b>
<i>Subtotal</i>				<b>243</b>				<b>288</b>	<b>531</b>
<b>Alunos que aceitaram participar (com consentimento informado)</b>									
2º ano	20	35	28	<b>83</b>	26	31	22	<b>79</b>	<b>162</b>
4º ano	10	31	21	<b>83</b>	10	46	33	<b>89</b>	<b>172</b>
<i>Subtotal</i>				<b>166</b>				<b>168</b>	<b>334</b>
<b>Alunos excuídos: doença que limita a AF</b>	1	1	1	<b>3</b>	0	5	1	<b>6</b>	<b>9</b>
<b>Alunos com competências motoras avaliadas no momento 1</b>									
2º ano	18	30	23	<b>71</b>	26	25	17	<b>68</b>	<b>139</b>
4º ano	10	29	17	<b>56</b>	8	27	28	<b>63</b>	<b>119</b>
<i>Subtotal</i>				<b>127</b>				<b>131</b>	<b>258</b>
<b>Alunos com competências motoras avaliadas nos momentos 1 e 2 (efetivamente incluídos no estudo)</b>									
2º ano	18	30	23	<b>71</b>	20	21	14	<b>55</b>	<b>126</b>
4º ano	10	29	17	<b>56</b>	6	25	26	<b>57</b>	<b>113</b>
<i>Subtotal</i>				<b>127</b>				<b>112</b>	<b>239</b>

Na tabela 7, constata-se que no momento 1 os alunos do 2º ano dos GI e GC apresentaram características demográficas, de AF e de CM similares ( $p > 0.05$ ). Porém, os familiares dos alunos do GI apresentaram habilitações académicas superiores [ $X^2(2) = 6,565$ ;  $p = 0,038$ ]. No 4º ano, os alunos do GC tinham um nível médio etário significativamente superior aos do GI ( $U = 1207,5$ ;  $p = 0,035$ ), mas inferior de AF total ( $U = 1140$ ;  $p = 0,011$ ) e de envolvimento em AEC-AFD [ $X^2(1) = 11,643$ ;  $p = 0,001$ ]. No geral, os alunos do GI estavam mais envolvidos na prática de AEC-AFD (91.1% vs 73.9%,  $X^2(1) = 10,707$ ;  $p = 0,001$ ), tinham níveis superiores de AF total ( $M = 3.5 \pm 1.6$  vs  $M = 2.7 \pm 1.7$ ;  $U = 50233$ ;  $p < 0.001$ ) e um melhor desempenho nas CM na área corpo ( $M = 4.8 \pm 1.8$  vs  $M = 4.3 \pm 1.8$ ;  $U = 5661,5$   $p < 0.018$ ).

Tabela 7. Características sociodemográficas, de AF e CM dos alunos momento 1 (baseline), em função do ano de escolaridade e tipo de grupo

	2º ano			4º ano			Total		
	Grupo intervenção	Grupo controlo	p	Grupo intervenção	Grupo controlo	p	Grupo intervenção	Grupo controlo	p
<b>Sexo, %(n)</b>									
Feminino	42.0 (29)	38.9 (21)	0.853	53.6 (30)	44.6 (25)	0.450	47.2 (59)	41.8 (46)	0.432
Masculino	58.0 (40)	61.1 (33)		46.4 (26)	55.4 (31)		52.8 (66)	58.2 (64)	
<b>Idade (meses), M±DP</b>	90.8±4.5	90.0±3.6	0.494	115.2±4.3	117.2±4.9	<b>0.035</b>	101.7±12.9	103.9±14.3	0.215
<b>Antropometria, M±DP</b>									
Peso (kg)	27.2±4.8	26.5±6.2	0.307	34.3±8.1	36.5±9.8	0.205	30.4±7.6	31.6±9.4	0.423
Estatura (cm)	126.7±5.0	125.8±6.2	0.466	136.7±6.7	139.2±7.5	0.069 <sup>a</sup>	131.2±7.6	132.6±9.6	0.222
zIMC	0.5±1.1	0.4±1.2	0.589	0.62±1.1	0.72±1.2	0.649 <sup>a</sup>	0.58±1.1	0.58±1.2	0.802
<b>Habilitações literárias da família, %(n)</b>									
Até ao ensino básico (9 anos)	11.9 (8)	17.3 (9)	<b>0.038</b>	14.5 (8)	18.2 (10)	0.860	13.1 (16)	17.8 (19)	0.147
Ensino secundário (12 anos)	29.9 (20)	48.1 (25)		47.3 (26)	43.6 (24)		37.7 (46)	45.8 (49)	
Ensino superior (> 12 anos)	58.2 (39)	34.6 (18)		38.2 (21)	38.2 (21)		49.2 (60)	36.4 (49)	
<b>AEC-AFD, %(n)</b>									
Sim	96.6 (57)	93.6 (44)	0.653	84.9 (45)	53.3 (24)	<b>0.001</b>	91.1 (102)	73.9 (68)	<b>0.001</b>
Não	3.4 (2)	6.4 (3)		15.1 (8)	46.7 (21)		8.9 (10)	226.1 (24))	
<b>AFD fora da escola, %(n)</b>									
Sim	75.4 (49)	59.6 (31)	0.076	64.8 (35)	57.7 (30)	0.550	70.6 (84)	58.7 (61)	0.069
Não	24.6 (16)	40.4 (21)		35.2 (19)	42.3 (22)		29.4 (35)	41.3 (43)	
<b>AF total (dias/semana), M±DP</b>	3.7±1.6	3.1±1.6	0.054	3.2±1.6	2.5±1.8	<b>0.011</b>	3.5±1.6	2.7±1.7	<b>0.001</b>
<b>Competências motoras, M±DP</b>									
Área objeto (0-8)	5.0±2.0	5.0±2.3	0.706	3.6±2.1	4.0±2.2	0.419	4.3±2.2	4.4±2.3	0.557
Área corpo (0-8)	5.0±1.8	4.6±1.8	0.209	4.7±1.8	4.0±1.8	0.053 <sup>a</sup>	4.8±1.8	4.3±1.8	<b>0.018</b>
<b>Competências motoras total (0-16)</b>	9.9±3.0	9.60±3.4	0.617	8.3±3.3	8.0±3.3	0.610 <sup>a</sup>	9.1±3.2	8.7±3.4	0.327

Legenda: AEC, atividade extracurricular; AFD, atividade física e desportiva; AF, atividade física; AFMV, atividade física moderada vigorosa; DP, desvio padrão; M, média.

<sup>a</sup>Testado com o t de student para amostras independentes; Todas as outras comparações foram efetuadas com recurso ao teste não paramétrico de Mann-Whitney (variáveis contínuas) ou Qui-quadrado (variáveis nominais)

A tabela 8 evidencia que as CM totais e as relativas às áreas objeto e corpo dos alunos do 2º e 4º anos evoluíram entre os momentos 1 e 2, no GI e GC ( $p < 0.05$ ). A exceção foi a evolução não significativa das CM relativas à área objeto dos alunos do 2º ano do GC [ $Z = -0,439$ ,  $p = 0,661$ ]. Na parte inferior da tabela 8 constata-se, porém, que a variação da evolução nos momentos 1 e 2 é superior no GI comparativamente ao GC, mas apenas nos alunos 2º ano de escolaridade ( $p < 0.05$ ). Os alunos do GI apresentaram uma maior evolução na área objeto [ $F(2) = 4,818$ ;  $p = 0,029$ ] e nas CM totais [ $F(2) = 5,524$ ;  $p = 0,024$ ] do que os do GC.

Tabela 8. Evolução das CM entre os momentos 1 e 2, intra-grupos (parte superior da tabela) e intergrupos (parte inferior), em função do ano de escolaridade

	2º ano						4º ano						Total					
	Grupo intervenção (n=69)			Grupo controlo (n=54)			Grupo intervenção (n=56)			Grupo Controlo (n=55)			Grupo intervenção (n=125)			Grupo controlo (n=110)		
	M1	M2	p	M1	M2	p	M1	M2	p	M1	M2	p	M1	M2	p	M1	M2	p
<b>Competências motoras<sup>a</sup>, M±DP</b>																		
Área objeto (0-8)	5.0±2.0	5.9±1.8	<0.001	5.0±2.3	5.2±2.1	0.661	3.6±2.1	4.6±2.0	<0.001	4.0±2.2	4.8±2.0	0.002	4.4±2.2	5.3±1.9	<0.001	4.5±2.3	5.0±2.0	0.002
Área corpo (0-8)	5.0±1.8	6.9±1.4	<0.001	4.6±1.8	5.7±1.7	<0.001	4.7±1.8	5.3±1.7	0.010	4.0±1.8	4.9±2.1	0.002	4.8±1.8	6.2±1.8	0.010	4.3±1.8	5.3±1.9	0.002
Competências motoras total (0-8)	9.9±3.0	12.8±2.4	<0.001	9.6±3.4	10.8±3.2	0.005	8.3±3.3	9.9±3.0	<0.001	8.0±3.3	9.6±3.4	<0.001	9.1±3.2	11.5±3.0	<0.001	8.7±3.4	10.1±3.4	<0.001
	<b>Δ</b>			<b>Δ</b>		<b>p</b>	<b>Δ</b>			<b>Δ</b>		<b>p</b>	<b>Δ</b>			<b>Δ</b>		<b>p</b>
<b>Competências motoras<sup>b</sup>, M±DP</b>																		
Área objeto (0-8)	0.9±2.1			0.2±1.9		0.024	1.0±1.8			0.8±1.8		0.584	1.0±2.0			0.5±1.8		0.029
Área corpo (0-8)	1.9±1.8			1.0±1.9		0.016	0.6±1.5			0.9±1.8		0.151	1.3±1.8			0.9±1.8		0.209
Competências motoras total (0-8)	2.9±2.7			1.2±3.0		0.002	1.6±2.4			1.6±2.5		0.566	2.4±2.5			1.4±2.8		0.024

Legenda: M, média; DP, desvio-padrão; M1, momento 1 (baseline); M2, momento 2 (follow up); Δ (Delta = Momento 2 - Momento 1).

<sup>a</sup> Testado com o teste não paramétrico para amostras emparelhadas de Wilcoxon.

<sup>b</sup> Testado com a ANCOVA, controlando-se para as variáveis no momento 1 (baseline): sexo, idade em meses, zIMC, habilitação literária da família e atividade física total.

## Discussão

Assente numa abordagem metodológica singular no contexto nacional, este estudo avaliou o impacto de uma intervenção educacional, que envolveu processos de formação contínua e de coadjuvação no ensino da EF, na CM de alunos do 2º e 4º anos de escolaridade.

Os resultados evidenciaram que os níveis de CM, tanto nas áreas corpo como objeto, estavam próximos do ponto médio das escalas. Os dados deste estudo contrastam com outros que consideram que os níveis de CM dos alunos eram tendencialmente baixos (Herrmann et al, 2015; Quitério et al., 2018). Os estudos a que nos referimos utilizaram a bateria de testes do MOBAK, mas possivelmente o facto de se centrarem, respetivamente, em alunos do 1º ano e em alunos de outro contexto sociocultural pode ajudar a explicar estas diferenças. No presente estudo, por limitação de espaço, não apresentámos o nível de cada uma das habilidades motoras que integram cada uma das áreas. Porém, importa que estudos futuros e os professores ao utilizarem esta bateria de testes, que demonstrou ser válida e poder-se constituir como um elemento fulcral de avaliação formativa, o façam para melhor compreenderem as capacidades dos seus alunos, planearem e intervirem de forma mais eficaz.

Outro resultado decorrente do nosso estudo foi que entre o momento 1 e o momento 2, se verificou uma evolução dessas mesmas CM nos alunos do 2º e 4º anos, tanto do GI como do GC. Parece ser consensual que, dentro desta faixa etária, a CM aumenta com a idade (Barnett et al., 2016). O presente estudo confirma assim este dado e que num curto espaço de tempo pode ser possível fazer melhorias significativas nas várias áreas das CM.

O nosso estudo evidenciou que a evolução das CM foi maior nos alunos do GI do que no GC, nomeadamente do 2º ano. Significa que o impacto da intervenção assente em processos de coadjuvação dos professores e na formação contínua podem ajudar a potenciar as CM dos alunos, em particular dos mais novos, tal como se verifica noutros estudos (Lai et al., 2013; Lander et al., 2017). Sabe-se que as intervenções mais eficazes tendem a envolver professores especialistas de EF, trabalham da didática da EF, têm formações que duram mais de um dia, e fornecem apoio contínuo no terreno aos professores (Lander et al., 2016). Várias destas características estão presentes na nossa intervenção, como ficou demonstrado, e devem ser tidas em conta no desenho de intervenções futuras. O modelo de coadjuvação deve ainda ser tido em conta por diretores de escola, coordenadores de EF e do 1º CEB, e professores titulares, com vista a potenciarem as CM, a AF e potencialmente a saúde dos alunos do 1º CEB.

Porém registamos o facto de a intervenção não ter tido tanto impacto nos alunos do 4º ano, com as diferenças da evolução a não serem significativas entre os alunos do GI e GC. Um melhor conhecimento do que efetivamente se passa no terreno e nas aulas de EF, também poderá ajudar a compreender melhor o (in)sucesso de uma intervenção. Nos questionários dos professores e relatórios críticos (dados não mostrados) parecem ter sido diferentes dinâmicas em função das escolas, dos professores e dos anos de escolaridade. Sugere-se por isso, por exemplo, a observação das aulas de EF e um maior acompanhamento dos profissionais no terreno. A ser possível estudos futuros devem ainda avaliar objetivamente os níveis de AF das crianças.

De referir que na base da nossa estratégia metodológica está a sustentabilidade da intervenção. Quer dizer que nos posicionámos como agentes facilitadores dos professores e dos recursos existentes na escola, de forma a que se potenciem as dinâmicas individuais e coletivas para um ensino eficaz da EF e promoção das CM. Por isso e, de acordo com o DL 55/2018, privilegiou-se os processos de coadjuvação. Uma melhor compreensão destes mecanismos de trabalho colaborativo parece ser necessário, assim como a forma de potenciar estes processos através da formação contínua dos professores.

Para além dos mecanismos de coadjuvação, o nosso estudo reforça também que a necessidade de preparação científica e pedagógica expressa pelos professores

do 1º Ciclo para o ensino da EF exige uma oferta de formação contínua para aumentar as oportunidades de aprendizagem dos alunos neste ciclo crítico da vida, as suas CM, a sua literacia física e saúde. São vários os estudos que colocam em evidência a existência de uma relação positiva entre a prática de AF e desportiva e as competências motoras das crianças, numa perspetiva imediata e de longo prazo (Robinson et al., 2015; Stodden et al., 2008). Por isso importa continuar a apostar na promoção de estilos de vida ativos em contexto escolar.

## **Conclusão**

Uma intervenção educacional de base participada, assente em mecanismos de formação contínua e coadjuvação dos professores titulares do 1º CEB no ensino regular da EF, pode contribuir para potenciar do desenvolvimento da CM das crianças, em particular das idades mais baixas.

## **Agradecimentos**

Este estudo foi realizado no âmbito do Sintra Cresce Saudável – Projeto de intervenção para a promoção de estilos de vida saudáveis em contexto escolar, promovido pela Câmara Municipal de Sintra (CMS) e cofinanciado pelas Academias Gulbenkian do Conhecimento. Os autores agradecem ao Consórcio Sintra Cresce Saudável (J Sousa, T Nogueira, P Nogueira, R Ferreira, R Borrego, A Raposo, A Pereira); à Dra. S. Coelho (CMS) e aos estudantes da FMH pelo seu papel no desenvolvimento e suporte do projeto.

## Referências

- Carreiro da Costa, F., & Marques, A. (2011a). Promoting active and healthy lifestyles at school: views of students, teachers, and parents in Portugal. In K. Hardman & K. Green (Eds.), *Contemporary issues in Physical Education: an international perspective* (pp. 249-268). Mainhead: Meyer & Meyer.
- Decreto Lei nº55/2018 de 6 de julho. Ministério da Educação. Diário da República, Série I — 2018-09-06 in <https://dre.pt/application/conteudo/115652962>
- Fransen, J., D'Hondt, E., Bourgois, J., Vaeyens, R., Philippaerts, R. M., & Lenoir, M. (2014). Motor competence assessment in children: convergent and discriminant validity between the BOT-2 Short Form and KTK testing batteries. *Research in Developmental Disabilities, 35*, 1375–83.
- Herrmann, C., Gerlach, E., & Seelig, H. (2015). Development and validation of a test instrument for the assessment of basic motor competencies in primary school. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 19*(2), 80–90.
- Lai, S., Costigan, S., Morgan, J., & Barnett, L., (2013). Do School-Based Interventions Focusing on Physical Activity, Fitness, or Fundamental Movement Skill Competency Produce a Sustained Impact in These Outcomes in Children and Adolescents? *A Systematic Review of Follow-Up Studies. Sports Medicine, 44*(1), 67-79.
- Lander, N., Eather, N., Morgan, P., Salmon, J., Barnett, L. (2016). Characteristics of Teacher Training in School-Based Physical Education Interventions to Improve Fundamental Movement Skills and/or Physical Activity: A Systematic Review. *Sports Medicine, 47*(1), 135-161.
- Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, Mota J, Teixeira P, Rodrigues S, Lobato L, Magalhães V, Correia D, Carvalho C, Pizarro A, Marques A, Vilela S, Oliveira L, Nicola P, Soares S, Ramos E. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Universidade do Porto, 2017. ISBN: 978-989-746-181-1. Disponível em: [www.ian-af.up.pt](http://www.ian-af.up.pt).
- Jarlais, D., Lyles, C., Crepaz, N., and the TREND Group (2004). Improving the Reporting Quality of Nonrandomized Evaluations of Behavioral and Public Health Interventions: The TREND Statement. *American Journal of Public Health, 94*, 361–366.
- Martins, J., Marques, A., Loureiro, N., Carreiro da Costa, F., Diniz, J., Gaspar de Matos, M. (2019) Trends and age-related changes of physical activity among Portuguese adolescent girls from 2002 to 2014: Highlights from the Health Behaviour in School-aged Children study. *Journal of Physical Activity and Health*. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0092>
- Martins, J., Marques, A., Rodrigues, A., Sarmento, H., Onofre, M., & Carreiro da Costa, F. (2018). Exploring the perspectives of physically active and inactive adolescents: How does physical education influence their lifestyles? *Sport, Education & Society, 23*(5), 505-519.
- Ministério da educação. Departamento da Educação Básica (1998). Organização curricular e Programas. Ensino básico – 1º ciclo. 2ª edição.

- Quitério, A., Martins, J., Onofre, M., Costa, J., Rodrigues, J., Gerlach, E., Scheuer, C., Herrmann (2018). MOBAK – Assessment in primary physical education: Exploring basic motor competences in six-year old Portuguese children. *Perceptual and Motor Skills*, 125(6), 1055-1069. DOI: 10.1177/0031512518804358
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273–1284.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Lagendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., et al. (2008). A developmental perspective on the role of physical competence in PA: an emergent relationship. *Quest*, 60, 290-306.

# ANEXOS

- Anexo1.FormacaoProfs\_Prog.pdf
- Anexo2.MOBAK\_protocolo12.docx
- Anexo3.MOBAK\_protocolo34.docx
- Anexo4.Quest\_Pais\_M1.pdf
- Anexo5.Quest\_Pais\_M2.pdf
- Anexo6.ComCorporal.pdf
- Anexo7.CompCorporal\_zIMC\_WHO.pdf
- Anexo8.Parecer\_CNPD.pdf
- Anexo9.Parecer\_CEtica\_FMUL.pdf
- Anexo10.Tratamentos
  - 10.1. Tabela6.Baseline.spv
  - 10.2. Tabelas7e8\_TestesEmparelhados.spv
  - 10.3. Tabela 8\_Delta.spv

Os autores do trabalho disponibilizaram também os ficheiros \*.spv que podem ser solicitados contactando o Departamento de Estudos e Projetos do Comité Olímpico de Portugal, através do endereço eletrónico:

[gab.estudoseprojetos@comiteolimpicoportugal.pt](mailto:gab.estudoseprojetos@comiteolimpicoportugal.pt):



## Curso de Formação 25hT/P

Desenvolvimento da atividade física e didática da Educação Física no 1º Ciclo

### PROGRAMA

Quarta-feira, 6 de fevereiro 2019 | Local: EBI D. Carlos I

Horário	Sessões	Formadores
16H00 – 18H00	Conceção Geral de Educação Física. O Programa de Educação Física: Filosofia, princípios e características. As Aprendizagens Essenciais em EF no 1º CEB	Marcos Onofre (FMH)
18H00 – 20H00	A Preparação do ensino das Aprendizagens Essenciais. Decisões estratégicas na seleção e organização das atividades	Marcos Onofre (FMH)

Quarta-feira, 13 de fevereiro 2019 | Local: EBI D. Carlos I

Horário	Sessões	Formadores
16H00- 18H00	Atividade física – definições, recomendações e benefícios. O papel da escola na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis. Estratégias de promoção da atividade física em contexto escolar.	Adilson Marques (FMH) António Rodrigues (FMH)
18H00 – 18H15	Apresentação do projeto de Promoção de Utilização da Bicicleta (PUB)	Paula Serra (CMS) Paula Arruda (CMS)
18H15- 20H00	Sistemas de monitorização/avaliação das aprendizagens e desenvolvimento da competência motora dos alunos: provas de aferição; bateria de testes do MOBAK ( <i>Motor Basic Competences</i> )	João Martins (FMH)

Sábado, 23 de fevereiro 2019 | Local: EBI D. Carlos I

Horário	Sessões	Formadores
9H30- 13H30	O papel do professor do 1º Ciclo do ensino básico na aplicação do programa de EF e na promoção de uma Educação multilateral e integral da criança Critérios de qualidade das aulas de EF no 1º ciclo. As diferentes estruturas organizativas das aulas de Educação Física. Situações características por ano de escolaridade e bloco programático. A atuação do professor na seleção, organização e acompanhamento no desenvolvimento das aprendizagens dos alunos.	Ana Quitério (FMH)

## OBJETIVOS

- a) Identificar os benefícios da AF e da EF e estratégias de promoção da AF em contexto escolar;
- b) Identificar as finalidades do projeto educativo da EF no âmbito do projeto educativo global do 1º ciclo;
- c) Identificar os blocos de conteúdos do programa, nos seus objetivos e progressões pedagógicas para cada um dos anos de escolaridade do 1º ciclo;
- d) Identificar as aprendizagens essenciais em EF;
- e) Identificar as características de um ensino de qualidade;
- f) Identificar os princípios e procedimentos de intervenção pedagógica maximizadores do sucesso das aprendizagens dos alunos em EF;
- g) Realizar o planeamento e a condução das sessões de EF respeitando as características de um ensino de qualidade;
- h) Identificar sistemas de monitorização das aprendizagens e desenvolvimento motor dos alunos.

## AVALIAÇÃO

Realizar um trabalho prático que envolve o planeamento, condução e reflexão crítica sobre a implementação de uma aula de educação física (sugerimos que estas tarefas sejam enquadradas no processo de coadjuvação, envolvendo o colega de Educação Física que o está a apoiar).

Entrega de **um documento** estruturado em duas partes:

A. Planeamento

B. Reflexão crítica sobre a condução de aulas de educação física.

Parte A - Planeamento

Até 2000 palavras (times new roman, 10) para planear e justificar a aula em relação:

1. Ao contributo da aula para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis;
2. Ao enquadramento da aula nos programas nacionais de educação física e aprendizagens essenciais no 1º ciclo do ensino básico;
3. Aos critérios adotados para a seleção das aprendizagens contempladas;
4. Às estratégias de ensino e de organização da aula selecionadas;
5. À seleção e justificação de um elemento da bateria de testes do MOBAK que possa ajudar a avaliar as aprendizagens que são contempladas na aula.

Parte B – Reflexão Crítica

Até 1500 palavras (times new roman, 10), para refletir criticamente sobre:

1. Aspetos positivos do planeamento e condução da aula;
2. Aspetos a melhorar.

# MOBAK-1 e 2

Competência motora básica no 1º ciclo

## MANUAL







## MOBAK 1 e 2 - Área do Objeto





	<b>Atirar</b>	<b>Agarrar</b>	<b>Driblar</b>	<b>Conduzir</b>
<b>Objetivo</b>	Acertar num alvo pequeno	Agarrar uma bola	Driblar uma bola sem perder o seu controlo	Conduzir uma bola sem perder o seu controlo
<b>Tarefa</b>	A criança, em 6 tentativas, tenta acertar uma bola de malabarismo num alvo.	A criança, em 6 tentativas, apanha a bola depois desta ressaltar no solo em trajetória direcionada para a zona definida de receção (50x50cm). A bola é lançada de uma altura de 2m pelo avaliador com um movimento de pulso, de modo a que a bola ressalte até ao mínimo da altura da cabeça da criança e direcionada para a zona de receção.	A criança posiciona-se atrás de uma linha e, em duas tentativas, dribla uma pequena bola de basquetebol por um corredor, até alcançar a outra linha e sem perder a bola.	A criança posiciona-se atrás de uma linha e, em duas tentativas, conduz uma pequena bola de iniciação ao Voleibol por um corredor, até alcançar a outra linha e sem perder a bola.
<b>Critérios</b>	A bola tem de acertar claramente no alvo.	A bola só pode ser agarrada depois do ressalto.	Bola pode ser driblada com ambas as mãos; não pode ser segurada ou perdida; A criança não pode sair do corredor com qualquer apoio.	A bola não pode ser perdida; realizar pelo menos 5 contactos com a bola; não pode dar passos de lado; bola pode ser conduzida com qualquer pé; A criança não pode sair do corredor com qualquer apoio.
<b>Avaliação</b>	Avaliador em colocação lateral ao teste.  0-2 contactos = 0 pontos; 3-4 contactos = 1 ponto; 5-6 contactos = 2 pontos.	Avaliador em colocação frontal ao teste.  0-2 receções = 0 pontos; 3-4 receções = 1 ponto; 5-6 receções = 2 pontos.	Avaliador em colocação frontal ao teste.  0 percursos = 0 pontos; 1 percurso = 1 ponto; 2 percursos = 2 pontos.	Avaliador em colocação frontal ao teste.  0 percursos = 0 pontos; 1 percurso = 1 ponto; 2 percursos = 2 pontos.
<b>Organização</b>	O alvo é fixado numa parede a <b>1,30m de altura do solo, e distanciados em 2m</b> da zona de lançamento da criança marcada por uma linha no solo.	<b>A criança coloca-se a 1,30m de distância do avaliador, dentro de um quadrado de 50cm x 50cm.</b> O avaliador coloca-se de frente para a criança, junto a uma parede <b>elevando a bola à marca dos 2m</b> de altura (pode usar cadeira).	<b>Marcar um corredor de 5m x 1m com fita adesiva e colocar a bola atrás de uma linha.</b>	<b>Marcar um corredor de 5m x 1m com fita adesiva e colocar a bola atrás de uma linha.</b>
<b>Materiais</b>	<b>6 bolas de malabarismo;</b> <b>1 alvo com 40cm de diâmetro;</b> <b>Fita adesiva para linha de lançamento.</b>	<b>1 cadeira;</b> <b>Parede;</b> <b>Bola de Ténis;</b> <b>Fita adesiva (zona de receção, e altura da bola na parede).</b>	<b>Bola de basquetebol (tamanho 3, diâmetro 17cm);</b> <b>Fita adesiva (corredor).</b>	<b>Bola de futebol;</b> <b>Fita adesiva (corredor).</b>

### MOBAK 1 e 2 - Área do Movimento

	<b>Equilíbrio</b>	<b>Cambalhota</b>	<b>Saltar</b>	<b>Deslocamentos Laterais</b>
<b>Objetivo</b>	Equilibrar através de um banco sueco que faz de balancé.	Realizar uma cambalhota frontal.	Saltar em progressão de forma contínua e alternada.	Locomoção lateral.
<b>Tarefa</b>	A criança, em 2 tentativas, desloca-se em equilíbrio ao longo de um balancé, sem o abandonar.	A criança, em 2 tentativas, realiza uma cambalhota frontal de forma fluída e terminando em pé.	A criança, em 2 tentativas, salta de forma fluída entre e por cima de 4 pequenos colchões (esteiras). A criança tem de saltar por cima dos colchões em 2 apoios (pernas afastadas) e entre os colchões em 1 apoio (pé coxinho).	A criança, em 2 tentativas, começa no cone à sua esquerda, movimenta-se lateralmente para o cone à sua direita e regressa ao início. Cada ida e volta conta 1 tentativa.
<b>Crítérios</b>	Locomoção fluída, sem cair ou parar; andar em passos regulares (sem passos curtos).	As mãos podem servir de apoio para levantar; a cambalhota não se pode desviar lateralmente; execução fluída do movimento.	Os colchões não podem ser tocados; os saltos não podem evidenciar paragens acentuadas (1seg); entre os colchões pode ser qualquer apoio.	Passos laterais fluídos; anca paralela à linha.
<b>Avaliação</b>	Avaliador em colocação lateral ao teste.  0 percursos = 0 pontos; 1 percurso = 1 ponto; 2 percursos = 2 pontos.	Avaliador em colocação frontal ao teste.  0 cambalhotas = 0 pontos; 1 cambalhota = 1 ponto; 2 cambalhotas = 2 pontos.	Avaliador em colocação frontal ao teste.  0 percursos = 0 pontos; 1 percurso = 1 ponto; 2 percursos = 2 pontos.	Avaliador em colocação frontal ao teste.  0 percursos = 0 pontos; 1 percurso = 1 ponto; 2 percursos = 2 pontos.
<b>Organização</b>	<b>Disponer um rolo/uma fila de 6 colchões de ginástica com alta densidade. Em cima e ao meio dos colchões, colocar um <i>Reuther</i> no sentido longitudinal, e por cima um banco sueco em posição invertida.</b>	<b>Colocar em fila 2 colchões de ginástica.</b>	<b>Colocar 4 colchões de 40cm x 40cm, distanciados em 40cm entre si.</b>	<b>Colocar 2 cones alinhados por uma linha marcada no chão, e distanciados em 3m entre si.</b>
<b>Materiais</b>	<b>1 banco sueco 1 trampolim <i>Reuther</i>; 1 rolo ou 6 colchões de ginástica de elevada densidade.</b>	<b>2 colchões de ginástica.</b>	<b>4 colchões (esteiras) de 40cm x 40cm.</b>	<b>2 cones; Fita adesiva (linha).</b>

Área do Objeto		
Teste	Ilustração	Instrução
Atirar		<i>Aqui queremos ver a tua pontaria. Tens seis tentativas para acertar com a bola no alvo, sem passar a linha que está à tua frente, e apenas podes lançar a bola depois do meu sinal. Se acertares 3 ou 4 vezes ganhas 1 ponto e se acertares 5 ou 6 vezes ganhas 2 pontos.</i>
Agarrar		<i>Aqui queremos ver se consegues agarrar uma bola depois de bater no chão. Tens seis tentativas para agarrares a bola, sem sair do quadrado. Se eu me enganar a atirar a bola repetimos essa vez. Se apanhares 3 ou 4 vezes ganhas 1 ponto e se apanhares 5 ou 6 vezes ganhas 2 pontos.</i>
Driblar		<i>Aqui queremos ver se consegues driblar uma bola em frente. Tens duas tentativas para ir de um lado ao outro do corredor batendo a bola no chão com uma ou com as duas mãos. A viagem começa ao meu sinal. Durante a viagem só podes andar em frente e não podes agarrar a bola ou parar de andar. Por cada viagem que faças sem te enganares ganhas 1 ponto.</i>
Conduzir		<i>Aqui queremos ver se consegues conduzir uma bola em frente. Tens duas tentativas para ir de um lado ao outro do corredor levando a bola com os pés. A viagem começa ao meu sinal. Durante a viagem tens de dar pelo menos 5 toques com qualquer pé, só podes andar em frente e não podes parar de andar. Por cada viagem que faças sem te enganares ganhas 1 ponto.</i>

**Área do Movimento**

Teste	Ilustração	Instrução
Equilíbrio		<p><i>Aqui queremos ver se consegues andar em equilíbrio. Tens duas tentativas para ir de um lado ao outro do banco. A viagem começa ao meu sinal. Durante a viagem tens de andar sem parar ou cair. Por cada viagem que faças sem te enganares ganhas 1 ponto.</i></p>
Cambalhota		<p><i>Aqui queremos ver se consegues dar uma cambalhota e acabar em pé. Tens duas tentativas para dar uma cambalhota. A cambalhota começa ao meu sinal. A cambalhota tem de acabar a direito, em pé e sem parar. Por cada cambalhota que faças sem te enganares ganhas 1 ponto.</i></p>
Salto		<p><i>Aqui queremos ver se consegues saltar de duas formas. Tens duas tentativas para ir de um lado ao outro, saltando com as pernas afastadas por cima dos colchões e com um pé entre os colchões. A viagem começa ao meu sinal. Durante a viagem podes usar qualquer pé entre os colchões e tens de saltar sem parar e sem tocar nos colchões. Por cada viagem que faças sem te enganares ganhas 1 ponto.</i></p> <p><i>Convenção: O avaliador pode exemplificar a colocação dos 2 apoios e do 1 apoio, sem demonstrar a realização do teste.</i></p>
Deslocamento Lateral		<p><i>Aqui queremos ver se consegues ir e vir aos cones a andar de lado. Tens duas tentativas para ir do cone esquerdo ao cone direito e voltar (Pode apontar durante a instrução). A viagem começa ao meu sinal, e não te esqueças que deves ir e vir. Durante a viagem tens de andar sempre virado/a para mim e sem parar. Por cada viagem que faças sem te enganares ganhas 1 ponto.</i></p>

# MOBAK-3 e 4

Competência motora básica no 1º ciclo

## MANUAL





# ANEXOS

SUMÁRIO E TABELA DE AVALIAÇÃO DOS ITNS DO TESTE







**MOBAK 3 e 4 - Área do Objeto**

	<b>Atirar</b>	<b>Lançar e Agarrar</b>	<b>Driblar</b>	<b>Conduzir</b>
<b>Objetivo</b>	Acertar num alvo pequeno	Lançar e agarrar uma bola	Driblar uma bola sem perder o seu controlo	Conduzir uma bola sem perder o seu controlo
<b>Tarefa</b>	A criança, em seis tentativas, tenta acertar uma bola de malabarismo a um alvo	A criança lança uma bola ao ar antes da 1ª linha e agarra a bola depois da 2ª linha.	A criança dribla uma pequena bola de basquetebol contornando os obstáculos até ao cone e regressa sem perder a bola.	A criança conduz uma pequena bola de futebol contornando os obstáculos até ao cone e regressa sem perder a bola.
<b>Critérios</b>	A bola tem de acertar claramente no alvo.	A bola é agarrada ainda no ar. No momento de agarrar a bola pelo menos 1 pé tem de estar depois da 2ª linha.	A bola pode ser driblada com ambas as mãos; não pode ser segurada ou perdida; a criança não pode sair do corredor nem interromper o movimento e os obstáculos não podem ser tocados.	A bola deve ser conduzida em constante velocidade sem ser perdida; a criança não pode sair do corredor e os obstáculos não podem ser tocados.
<b>Avaliação</b>	Avaliador em colocação lateral ao teste.  0-2 contactos = 0 pontos; 3-4 contactos = 1 ponto; 5-6 contactos = 2 pontos.	Avaliador em colocação frontal ao teste.  0-2 receções = 0 pontos; 3-4 receções = 1 ponto; 5-6 receções = 2 pontos.	Avaliador em colocação frontal ao teste.  0 percursos = 0 pontos; 1 percurso = 1 ponto; 2 percursos = 2 pontos.	Avaliador em colocação frontal ao teste.  0 percursos = 0 pontos; 1 percurso = 1 ponto; 2 percursos = 2 pontos.
<b>Organização</b>	Alvo fixado numa parede a <b>1,30m de altura do solo, e distanciado em 3m</b> da zona de lançamento da criança marcada por uma linha no solo.	<b>2 linhas a uma distância de 1,5m. A criança coloca-se atrás da 1ª linha.</b>	<b>Marcar um corredor de 7,5m x 1,4m com fita adesiva. Obstáculos a 70 cm de largura e a 1,5m de distância.</b>	<b>Marcar um corredor de 7,5m x 1,4m com fita adesiva. Obstáculos a 70 cm de largura e a 1,5m de distância.</b>
<b>Materiais</b>	<b>6 bolas de malabarismo; 1 alvo com 40cm de diâmetro; Fita adesiva para linha de lançamento.</b>	<b>1 bola de ginástica (diâmetro de 17 cm) Fita adesiva (marcação das 2 linhas).</b>	<b>Bola de basquetebol (tamanho 3, diâmetro 17cm); Fita adesiva (corredor); 1 cone pequeno e 8 cones altos. 4 T-shirts.</b>	<b>Bola de futebol Fita adesiva (corredor); 1 cone pequeno e 8 cones altos. 4 T-shirts.</b>

### MOBAK 1 e 2 - Área do Movimento

	<b>Equilíbrio</b>	<b>Cambalhota</b>	<b>Saltar</b>	<b>Deslocamentos variados</b>
<b>Objetivo</b>	Equilibrar através de um banco sueco.	Realizar uma cambalhota frontal.	Saltar à corda.	Locomoção variada
<b>Tarefa</b>	A criança atravessa equilibrando-se um banco, para a frente e para trás, atravessando 2 obstáculos.	A criança realiza uma cambalhota frontal de forma fluída em cima de uma caixa de madeira e partindo de um salto.	A criança salta à corda num local durante 20 segundos.	A criança segue os cones movendo-se para a frente ou para o lado.
<b>Crítérios</b>	Locomoção fluída, sem cair ou parar; Andar em passos regulares (sem passos curtos). Só pode tocar nos obstáculos na sua parte lateral.	A criança salta a pés juntos para cima de uma caixa de madeira. Coloca-se para iniciar a cambalhota e excuta-a de forma fluída sem se desviar lateralmente;	Saltos contínuos, sem paragens nem deslocamentos. O modo de salto pode ser escolhido.	Nos cones laterais o movimento é para a frente
<b>Avaliação</b>	Avaliador em colocação lateral ao teste.  0 percursos = 0 pontos; 1 percurso = 1 ponto; 2 percursos = 2 pontos.	Avaliador em colocação frontal ao teste.  0 cambalhotas = 0 pontos; 1 cambalhota = 1 ponto; 2 cambalhotas = 2 pontos.	Avaliador em colocação frontal ao teste.  0 saltos = 0 pontos; 1 conjunto de saltos = 1 ponto; 2 conjuntos de saltos = 2 pontos.	Avaliador em colocação frontal ao teste.  0 percursos = 0 pontos; 1 percurso = 1 ponto; 2 percursos = 2 pontos.
<b>Organização</b>	<b>Dispor um banco sueco em posição invertida e por cima 2 obstáculos a uma distância de 1m do início e fim.</b>	<b>Colocar um colchão em cima da caixa.</b>	<b>Saltos contínuos num local</b>	<b>Colocar 4 cones fazendo um retângulo: 2m x 4m. As linhas laterais e diagonais são feitas com fita adesiva.</b>
<b>Materiais</b>	<b>1 banco sueco; 2 pequenos obstáculos (20cm x 10cm)</b>		<b>1 corda; cronómetro</b>	<b>4 cones; Fita adesiva (linhas).</b>

Área do Objeto	
Teste	Ilustração
Atirar	
Lançar e agarrar	
Driblar	
Conduzir	

Área do Movimento		
Teste	Ilustração	
Equilíbrio		
Cambalhota		
Saltos		
Deslocamentos		















--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## I. DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

## A. CRIANÇA:

<b>2. Sexo</b>	<b>3. Data nascimento (DD-MM-AAAA)</b>	<b>4. Ano de escolaridade que frequenta</b>	<b>5. Questionário respondido por:</b>
<input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M	<input type="text"/> - <input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 1º ano <input type="checkbox"/> 3º ano <input type="checkbox"/> 2º ano <input type="checkbox"/> 4º ano	<input type="checkbox"/> Mãe <input type="checkbox"/> Outro: <input type="checkbox"/> Pai _____
<b>6. O seu educando(a) tem ATUALMENTE alguma doença que obrigue a cuidados de saúde regulares (tratamentos, análises, consultas, etc.)?</b>			<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Se sim, qual(is)...			Sim Não
7.1. Asma			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7.2. Diabetes			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7.3. Doença gastrointestinal (doença de Chron, doença celíaca, gastrite, úlcera, etc.)			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7.4. Alergia. Qual? _____			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7.5. Intolerância. Qual? _____			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7.6. Outra. Qual? _____			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

8. Na sua opinião, em qual das silhuetas se encontra atualmente o(a) seu(sua) educando(a)?

						
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
						
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7

## B. AGREGADO FAMILIAR:

<b>9. Com quem vive a criança?</b> (Com quem reside regularmente no período de 1 semana, assinale <b>todas</b> as opções necessárias)		
<input type="checkbox"/> Mãe	<input type="checkbox"/> Pai	<input type="checkbox"/> Irmã(o) 1
<input type="checkbox"/> Madrasta	<input type="checkbox"/> Padrasto	<input type="checkbox"/> Irmã(o) 2
<input type="checkbox"/> Irmã(o) 3	<input type="checkbox"/> Irmã(o) 4	<input type="checkbox"/> Outro: _____
<b>10. Idade?</b>	<b>11. Nacionalidade?</b>	<b>12. Situação Profissional ATUAL?</b>
Mãe <input type="text"/> anos	Mãe <input type="checkbox"/> Portuguesa <input type="checkbox"/> Outra: _____	Mãe <input type="checkbox"/> Com emprego <input type="checkbox"/> Estudante <input type="checkbox"/> Desempregado <input type="checkbox"/> Doméstico <input type="checkbox"/> Reformado
Pai <input type="text"/> anos	Pai <input type="checkbox"/> Portuguesa <input type="checkbox"/> Outra: _____	Pai <input type="checkbox"/> Com emprego <input type="checkbox"/> Estudante <input type="checkbox"/> Desempregado <input type="checkbox"/> Doméstico <input type="checkbox"/> Reformado
<b>13. Habilitações Literárias?</b>		<b>14. Profissão (se aplicável)?</b>
Mãe <input type="checkbox"/> Nenhum <input type="checkbox"/> Ensino Secundário (12ºano) <input type="checkbox"/> Mestrado <input type="checkbox"/> 1º Ciclo (primária) <input type="checkbox"/> Bacharelato <input type="checkbox"/> Doutoramento <input type="checkbox"/> Ensino básico (9ºano) <input type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Outro: _____	Mãe _____	
Pai <input type="checkbox"/> Nenhum <input type="checkbox"/> Ensino Secundário (12ºano) <input type="checkbox"/> Mestrado <input type="checkbox"/> 1º Ciclo (primária) <input type="checkbox"/> Bacharelato <input type="checkbox"/> Doutoramento <input type="checkbox"/> Ensino básico (9ºano) <input type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Outro: _____	Pai _____	

<b>15. Peso?</b>		<b>16. Altura?</b>		<b>17. Rendimento familiar médio mensal?</b>	
Mãe	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> kg	Mãe	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> cm	<input type="checkbox"/> Menos de 500€	<input type="checkbox"/> 2000-3000€
Pai	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> kg	Pai	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> cm	<input type="checkbox"/> 500-1000€	<input type="checkbox"/> 3000-4000€
				<input type="checkbox"/> 1000-1500€	<input type="checkbox"/> 4000-5000€
				<input type="checkbox"/> 1500-2000€	<input type="checkbox"/> Mais de 5000€

## II. DADOS SOBRE A ALIMENTAÇÃO DO(A) SEU(SUA) EDUCANDO(A)

**18. Na sua opinião, atualmente o(a) seu(sua) educando(a) ingere a quantidade de comida adequada à sua idade?**

Ingere menos do que o adequado    Ingere o adequado    Ingere mais do que o adequado

**19. O(A) seu(sua) educando(a) costuma ATUALMENTE almoçar no refeitório escolar?**

Sim    Não, porque motivo? \_\_\_\_\_

**20. O(A) seu(sua) educando(a) costuma ATUALMENTE consumir o lanche escolar?**

Sim    Não, porque motivo? \_\_\_\_\_

**21. Na sua perspectiva, o(a) seu(sua) educando(a):**

Gosta do lanche escolar    Gosta "Assim assim" do lanche escolar    Não gosta do lanche escolar

**21.1. Porque motivo?**

\_\_\_\_\_

22. Assinale a sua resposta com "X", por favor. O(a) seu(sua) educando(a)...	Sim	Não
22.1. Consome uma <b>peça de fruta ou sumo de fruta</b> (100% fruta) <u>todos os dias</u> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.2. Consome uma <b>segunda peça de fruta</b> <u>todos os dias</u> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.3. Consome <b>vegetais crus</b> (ex: alface, tomate...) <b>ou cozinhados</b> (ex: brócolos...) regularmente, <u>pelo menos uma vez por dia</u> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.4. Consome <b>vegetais crus</b> (ex: alface, tomate...) <b>ou cozinhados</b> (ex: brócolos...) regularmente, <u>mais de uma vez por dia</u> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.5. Consome <b>peixe</b> regularmente (pelo menos, <u>2 a 3 vezes por semana</u> ).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.6. Frequenta, <u>mais de uma vez por semana</u> , restaurantes de " <b>fast-food</b> " (ex: hambúrguer, cachorro, pizza...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.7. Consome <b>leguminosas</b> (ex: feijão, grão...), <u>mais de uma vez por semana</u> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.8. Consome <b>massa ou arroz</b> , quase todos os dias ( <u>5 ou mais vezes por semana</u> ).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.9. Consome <b>cereais ou produtos derivados de cereais</b> (pão, etc.) <u>ao pequeno-almoço</u> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.10. Consome <b>frutos oleaginosos</b> (ex: nozes, amêndoas...) regularmente ( <u>pelo menos, 2 a 3 vezes por semana</u> ).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.11. Usa <b>azeite</b> em casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.12. <u>Costuma</u> tomar o <b>pequeno-almoço</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.13. Consome <b>lactínios</b> (leite, queijo, iogurte...) <u>ao pequeno-almoço</u> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.14. Consome produtos como <b>croissants, bolos, folhados e/ou bolachas</b> <u>ao pequeno-almoço</u> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.15. Consome <b>2 iogurtes e/ou 2 fatias de queijo</b> (40g) <u>diariamente</u> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.16. Consome <b>doces ou guloseimas</b> (ex: gomas, chocolate, rebuçados...) <u>mais do que uma vez por dia</u> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Assinale a sua resposta com "X", por favor, consoante o seu grau de concordância:	Concordo totalmente	Concordo	Não discordo nem concordo	Discordo	Discordo totalmente
23.1. A alimentação do meu(minha) educando(a) consiste em apenas alguns alimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.2. O meu(minha) educando(a) não quer comer muitos dos alimentos que a nossa família come à hora das refeições.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.3. O meu(minha) educando(a) é esquisito com a comida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.4. O(a) meu(minha) educando(a) deve comer sempre toda a comida que tem no prato.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.5. Eu tenho sempre um cuidado especial para ter a certeza que meu(minha) educando(a) come o suficiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.6. Se o(a) meu(minha) educando(a) diz: " <i>Eu não tenho fome</i> ", tento levá-lo(a) a comer de qualquer maneira.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.7. Se eu não orientasse a alimentação do(a) meu(minha) educando(a), ele(a) iria comer muito menos do que deveria.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.8. Se eu não orientasse a alimentação do(a) meu(minha) educando(a), ele(a) iria comer muito mais do que deveria.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



24. Com que frequência o(a) seu(sua) educando(a)...	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca
24.1. ...come a mesma comida que a restante família?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.2. ...come uma comida diferente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.3. ...faz sugestões para as refeições?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.4. ...costuma participar na escolha/compra dos alimentos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.5. ...costuma ajudar preparar as refeições (ex: corte, lavagem dos alimentos, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. Assinale a sua resposta com "X", por favor, indicando SE O(A) SEU(SUA) EDUCANDO(A) SABE REALIZAR as seguintes tarefas:

	Sim	Não		Sim	Não
25.1. Limpar a mesa da refeição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25.9. Usar a batedeira elétrica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.2. Identificar e separar o lixo durante a preparação culinária	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25.10. Conhecer regras de segurança na cozinha (fogão, facas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.3. Enrolar batatas em folha de alumínio para assar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25.11. Preparar sandes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.4. Misturar ingredientes e líquidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25.12. Preparar refeições simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.5. Lavar legumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25.13. Utilizar técnicas simples (cozer, assar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.6. Descascar fruta, esmagar a fruta com um garfo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25.14. Ler e seguir receitas de culinária	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.7. Pôr a mesa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25.15. Saber comprar pão, leite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.8. Medir ingredientes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

26. Assinale a sua resposta com "X", por favor, conforme as preferências alimentares do(a) seu(sua) educando(a).

(A pergunta é sobre o que o(a) seu(sua) educando(a) <b>gosta</b> e não sobre o que come).	Gosta muito	Gosta "assim assim"	Não gosta	Não sei	(A pergunta é sobre o que o(a) seu(sua) educando(a) <b>gosta</b> e não sobre o que come).	Gosta muito	Gosta "assim assim"	Não gosta	Não sei
26.1. Queijo fresco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.21. Chocolate ou bombons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.2. Cereais sem sabor doce (ex: com-flakes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.22. Refrigerantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.3. Outros queijos (ex: flamengo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.23. Laranja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.4. Cereais doces e/ou com sabor a chocolate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.24. Vegetais crus em salada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.5. Arroz cozido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.25. Carne de porco ou vaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.6. Brócolos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.26. Ovos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.7. Pão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.27. Bolachas, donuts ou bolicao	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.8. Cenoura crua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.28. Gomas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.9. Croquetes ou rissóis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.29. Pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.10. Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.30. Vegetais cozinhados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.11. Peixe cozido ou grelhado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.31. Água	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.12. Frango ou peru	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.32. Leite simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.13. Batatas fritas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.33. Pepino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.14. Batata cozida ou puré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.34. Massa cozida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.15. Sopa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.35. Cenoura cozida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.16. Sumo de laranja natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.36. Beterraba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.17. Leite com chocolate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.37. Pera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.18. Banana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.38. Iogurtes líquidos ou sólidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.19. Gelado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.39. Atum em lata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.20. Grão ou feijão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.40. Maçã	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27. Quem habitualmente prepara e cozinha as refeições para consumo da família?

Mãe  Pai  Empregada(o)  Avó ou Avô  Criança  Não se cozinha  Outro \_\_\_\_\_

28. Como é que são planeadas as refeições familiares? (Assinale **uma opção**)

Não planeia  Planeia as refeições no dia anterior  
 As refeições são planeadas para a semana  Planeia as refeições no próprio dia





**29. Quais os locais onde habitualmente são adquiridos os produtos alimentares que a família consome?**  
(Assinale as opções **que entender**)

- Grandes superfícies comerciais (Hiper e supermercados)  Diretamente ao produtor  
 Pequenas superfícies comerciais (Mercearias/ Frutarias Locais)  Outras \_\_\_\_\_  
 Mercados Municipais

**30. Para além da compra, que outras formas são utilizadas para obter alimentos? (Assinale as opções **que entender**)**

- Não utilizo outras formas  Programas de ajuda alimentar (cabazes alimentares, cantinas sociais)  Produção própria  
 Oferta/ajuda de familiares/amigos  Outras \_\_\_\_\_

**31. O(s) familiares que geralmente cozinham na família, como aprenderam a cozinhar? (Assinale as opções **que entender**)**

- Sozinho(a)  Com tias ou tios  Em revistas de culinária  
 Com a mãe ou pai  Com irmãs(os)  Na Internet  
 Com a avó ou avô  Em programas de culinária da TV  Outro \_\_\_\_\_

**32. Assinale a sua resposta com "X", por favor, a forma como classifica as SUAS CAPACIDADES em relação às seguintes tarefas:**

	Muito bom	Bom	Básico	Muito limitado ou nulo
32.1. Usar uma faca de cozinha em segurança.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.2. Descascar, cortar ou fatiar legumes ou frutos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.3. Cozinhar pedaços de carne/peixe cru ou congelado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.4. Cozinhar a partir de refeições pré-confeccionadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.5. Fazer lista de supermercado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.6. Cozinhar sopa, fazer um cozido ou estufado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.7. Escolher temperos ou ervas aromáticas em função do prato que está a cozinhar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.8. Ajustar receitas para torná-las mais saudáveis (ex.: diminuir a quantidade de gordura, de açúcar ou sal).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.9. Confeccionar bolos a partir de misturas pré-preparadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.10. Confeccionar pratos e sobremesas a partir de uma receita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.11. Articular a preparação e confeção de vários pratos para que possam ser servidos na mesma refeição (ex: carne com arroz e legumes).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.12. Planear uma refeição rápida e saudável, utilizando apenas alimentos disponíveis em casa e servi-los no máximo em 1 hora.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.13. Criar refeições a partir de sobras de alimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.14. Congelar vegetais ou frutos no congelador doméstico a partir de vegetais/fruta crus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.15. Conhecer o tempo de cozedura de diferentes alimentos: batata, carne, peixe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**33. Nos últimos 7 dias, quantas vezes preparou e cozinhou uma refeição, a partir do zero, ou seja, utilizando alimentos básicos da alimentação?**

- Nenhuma  1 a 2 vezes  3 a 4 vezes  5 a 9 vezes  10-14 vezes  + 15 vezes nos últimos 7 dias

**34. Assinale a sua resposta com "X", por favor, consoante o seu grau de concordância:**

	Concordo totalmente	Concordo	Não discordo nem concordo	Discordo	Discordo totalmente
34.1. Não gosto de cozinhar porque ocupa muito tempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.2. Cozinhar é frustrante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.3. Cozinhar é uma tarefa muito cansativa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.4. Acho que o(a) meu(minha) educando(a) ainda é muito novo para saber cozinhar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.5. Pretendo ensinar o(a) meu(minha) educando(a) a cozinhar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.6. O(A) meu(minha) filho(a) ainda não precisa de saber cozinhar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### III. DADOS SOBRE A ATIVIDADE FÍSICA DA CRIANÇA

Responda às questões que se seguem em conjunto com a criança, por favor.

#### A. ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA:

##### A.1 EDUCAÇÃO FÍSICA

**35. A criança tem aulas de educação física (anteriormente designada por expressão físico-motora) com o(a) professor(a) titular de turma (excluindo as atividades de enriquecimento curricular - AEC)?**

- Sim  Não



**36. [Se sim] Indique frequência, duração média de sessão e quem é responsável por lecionar as aulas de educação física.**

Nº de vezes por semana	Duração média de cada sessão	Professor responsável
<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> m	<input type="checkbox"/> Professor titular de turma <input type="checkbox"/> Professor de educação física <input type="checkbox"/> Professor titular de turma e professor de educação física
<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> m	

**A.2 ATIVIDADE DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR (AEC)**

**37. A criança participa nas atividades de enriquecimento curricular (AEC) de atividade física e desportiva?**  Sim  Não

**37.1 [Se sim] Indique frequência, duração média de sessão de atividade física e desportiva na AEC na escola.**

Nº de vezes por semana	Duração média de cada sessão
<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> m
<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> m

**A.3 INTERVALOS E PERÍODOS DE ALMOÇO**

**38. Num dia típico, de um modo geral, como classifica o comportamento da criança, nos intervalos escolares e nos períodos de almoço?**

	Nada ativo ou sedentário	Pouco ativo	Suficientemente ativo	Ativo	Muito ativo
<b>38.1</b> Intervalos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>38.2</b> Período de almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**B. ATIVIDADE FÍSICA FORA DA ESCOLA:**

**39. A criança sabe andar de bicicleta em 2 rodas?**  Sim  Não

**40. A criança costuma praticar algum tipo de atividade desportiva programada e regular (excluindo as aulas de educação física e AEC)?**  Sim  Não

**40.1 [Se sim] Indique qual é a atividade desportiva, frequência e duração média de sessão.**

Atividade desportiva	Nº de vezes por semana	Duração média de cada sessão
<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> m
<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> m
<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> m

**B.1 DESLOCAÇÃO CASA-ESCOLA-CASA**

**41. Num dia típico, como se desloca e quanto tempo gasta a criança no trajeto de casa para a escola e da escola para casa? (assinalar a opção mais frequente)**

Casa-Escola		Escola-Casa	
<input type="checkbox"/> A pé <input type="checkbox"/> De bicicleta <input type="checkbox"/> De autocarro/comboio/metro <input type="checkbox"/> De carro <input type="checkbox"/> De mota	Demora <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> m	<input type="checkbox"/> A pé <input type="checkbox"/> De bicicleta <input type="checkbox"/> De autocarro/comboio/metro <input type="checkbox"/> De carro <input type="checkbox"/> De mota	Demora <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> m

**C. COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E ATIVIDADE FÍSICA INFORMAL:**

<b>42. Num DIA típico de SEMANA, quanto tempo (desde que acorda até à hora que vai dormir) a criança ocupa a fazer as seguintes atividades?</b>	Nenhum	=15min	30 min	1h	2h	3h	4h	5h	=6h
42.1. Ver televisão (incluindo vídeos em DVD).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.2. Jogar computador ou consola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.3. Sentado a ouvir música na rádio ou com equipamentos de som.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.4. Sentado a falar ao telefone ou enviar mensagens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.5. Realizar trabalho de secretária ou no computador (escrever, e-mails, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.6. Sentado a ler um livro ou revista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.7. Tocar um instrumento musical.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.8. Sentado no carro, autocarro ou comboio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.9. Em brincadeiras ativas (brincar no parque infantil, correr, jogar à bola, andar de triciclo/bicicleta, passear na rua).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



43. Num DIA típico de <b>FIM DE SEMANA</b> , quanto tempo (desde que acorda até à hora que vai dormir) a criança gasta a fazer as seguintes atividades?	Nenhum	=15min	30 min	1h	2h	3h	4h	5h	=6h
43.1. Ver televisão (incluindo vídeos em DVD).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.2. Jogar computador ou consola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.3. Sentado a ouvir música na rádio ou com equipamentos de som.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.4. Sentado a falar ao telefone ou enviar mensagens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.5. Realizar trabalho de secretária ou no computador (escrever, e-mails, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.6. Sentado a ler um livro ou revista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.7. Tocar um instrumento musical.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.8. Sentado no carro, autocarro ou comboio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.9. Em brincadeiras ativas (brincar no parque infantil, correr, jogar à bola, andar de triciclo/bicicleta, passear na rua).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### D. ATIVIDADE FÍSICA TOTAL, SONO E OUTRAS INFORMAÇÕES

44. Assinale com um X o espaço que na sua opinião melhor caracteriza a criança. Em relação à atividade física, o meu(minha) educando(a):

	1	2	3	4	5	
44.1 É pouco motivado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	É pouco motivado(a)
44.2 É pouco confiante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	É muito confiante
44.3 Não tem boas competências motoras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tem boas competências motoras
44.4 Tem pouco conhecimento/compreensão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tem muito conhecimento/compreensão
44.5 Não gosta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gosta
44.6 Cansa-se facilmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Está em forma
44.7 É pouco hábil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	É hábil

45. Nos últimos 7 dias, quantos dias a criança praticou atividade física (estruturada e não estruturada) num total de pelo menos 60 minutos por dia?	0 dias	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

46. De um modo global, tomando como referência a prática de atividade física que a criança realiza na escola e fora da escola, como a classifica?	Nada ativa/sedentária	Pouco ativa	Suficientemente ativa	Ativa	Muito ativa
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

47. Quantas horas a criança costuma dormir, em média, por dia?

47.1. Durante a semana	<input type="text"/>	h	<input type="text"/>	m	47.2. Fins de semana	<input type="text"/>	h	<input type="text"/>	m
------------------------	----------------------	---	----------------------	---	----------------------	----------------------	---	----------------------	---

48. A criança tem alguma deficiência, doença ou condição física crónica que a impeça ou limite a realização de atividade física?  Sim  Não

48.1 [Se sim] Qual ou quais? \_\_\_\_\_

#### IV. DADOS SOBRE A ATIVIDADE FÍSICA DO ADULTO QUE RESPONDE A ESTE QUESTIONÁRIO

As questões apresentadas seguidamente estão relacionadas com a SUA atividade física.

49. No seu caso, o que pensa da atividade física?	Não gosto mesmo nada	Não gosto	É-me indiferente	Gosto	Gosto mesmo muito
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

50. Nos últimos 7 dias, quantos dias praticou atividade física (estruturada e não estruturada) num total de pelo menos 60 minutos por dia?	0 dias	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

51. Que importância tem para si cada uma das seguintes áreas disciplinares no currículo escolar do(a) seu(sua) educando(a)?	Não deveria existir	Deveria ser opcional	Deveria ser obrigatória, mas sem avaliação	Deveria ser obrigatória, mas com avaliação
51.1 Matemática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51.2 Português	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51.3 Estudo do meio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51.4 Educação física (antiga expressão e educação físico motora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51.5 Inglês	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51.6 Educação artística (artes visuais, teatro, música)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**52. Na sua opinião, para que serve a educação física? Escolha apenas a afirmação com a qual está mais de acordo.**

- Para libertar as energias, para que os alunos possam estar mais atentos nas outras disciplinas
- Para promover nos alunos a aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas desportivas
- Para que os alunos aprendam a ter uma boa conduta moral
- Para promover nos alunos estilos de vida ativos e saudáveis
- Para proporcionar aos alunos momentos de descontração e divertimento

**53. Na sua opinião, que quantidade de atividade física as crianças deveriam praticar para beneficiar a saúde (frequência, duração e intensidade)?**

**53.1** Frequência semanal

- 1 vez por semana
- 2 vezes
- 3 vezes
- 4 vezes
- 5 vezes
- 6 vezes
- Todos os dias

**53.2** Duração

Pelo menos    m por dia

**53.3** Intensidade

- Leve
- Moderada
- Moderada a vigorosa
- Vigorosa

#### IV. DADOS SOBRE QUALIDADE DE VIDA DA CRIANÇA

**54. Responda às seguintes questões, procurando que as suas respostas reflitam a perspetiva do(a) seu(sua) educando(a).**

Recorde as experiências do(a) seu(sua) educando(a). <b>NA ÚLTIMA SEMANA:</b>	Nada	Pouco	Moderadamente	Muito	Totalmente
54.1. O(A) seu/sua educando(a) sentiu-se bem e em forma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54.2. O(A) seu/sua educando(a) sentiu-se cheio(a) de energia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54.3. O(A) seu/sua educando(a) sentiu-se triste?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54.4. O(A) seu/sua educando(a) sentiu-se sozinho(a)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54.5. O(A) seu/sua educando(a) teve tempo suficiente para si próprio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54.6. O(A) seu/sua educando(a) tem sido capaz de fazer atividades que quer fazer no tempo livre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54.7. O(A) seu/sua educando(a) sentiu que os pais o/a trataram com justiça?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54.8. O(A) seu/sua educando(a) divertiu-se com outros rapazes e raparigas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54.9. O(A) seu/sua educando(a) foi bom/boa aluno(a) na escola?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54.10. O(A) seu(sua) educando(a) sentiu-se capaz de prestar atenção?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Muito obrigado pela sua colaboração 😊 !





1. Código do Questionário:

8	9								
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Exmo(a). Sr(a). Encarregado de Educação,

Muito obrigado pela participação e colaboração que tem prestado a este projeto!

Vimos solicitar a sua contribuição através do preenchimento do presente questionário, tal como foi explicitado na informação inicial. A sua colaboração é fundamental, uma vez que irá permitir a monitorização dos resultados da intervenção. Foram incluídas questões semelhantes ao questionário anterior e ainda questões relativas a outras variáveis, a fim de complementar a investigação científica e de avaliar o processo. Gostaríamos de voltar a salientar que a **confidencialidade** dos dados está garantida e que o tratamento estatístico dos dados se destina apenas a fins científicos.

A equipa de investigação do projeto Sintra Cresce Saudável

2. Questionário respondido por:

<input type="checkbox"/> Mãe	<input type="checkbox"/> Outro:
<input type="checkbox"/> Pai	_____

## I. DADOS SOBRE A ALIMENTAÇÃO DO(A) SEU(SUA) EDUCANDO(A)

3. Na sua opinião, atualmente o(a) seu(sua) educando(a) ingere a quantidade de comida adequada à sua idade?					
<input type="checkbox"/> Ingere menos do que o adequado <input type="checkbox"/> Ingere o adequado <input type="checkbox"/> Ingere mais do que o adequado					
4. O(A) seu(sua) educando(a) costuma ATUALMENTE consumir o lanche escolar?					
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não, porque motivo? _____					
5. Na sua perspectiva, o(a) seu(sua) educando(a):					
<input type="checkbox"/> Gosta do lanche escolar <input type="checkbox"/> Gosta "Assim assim" do lanche escolar <input type="checkbox"/> Não gosta do lanche escolar					
5.1. Porque motivo?					
_____					
6. Assinale a sua resposta com "X", por favor. O(a) seu(sua) educando(a)...					
6.1. Consome uma <b>peça de fruta ou sumo de fruta</b> (100% fruta) <u>todos os dias</u> .					
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não					
6.2. Consome uma <b>segunda peça de fruta</b> <u>todos os dias</u> .					
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não					
6.3. Consome <b>vegetais crus</b> (ex: alface, tomate...) <b>ou cozinhados</b> (ex: brócolos...) regularmente, <u>pelo menos uma vez</u> por dia.					
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não					
6.4. Consome <b>vegetais crus</b> (ex: alface, tomate...) <b>ou cozinhados</b> (ex: brócolos...) regularmente, <u>mais de uma vez</u> por dia.					
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não					
6.5. Consome <b>peixe</b> regularmente (pelo menos, <u>2 a 3 vezes por semana</u> ).					
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não					
6.6. Frequenta, <u>mais de uma vez por semana</u> , restaurantes de " <b>fast-food</b> " (ex: hambúrguer, cachorro, pizza...).					
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não					
6.7. Consome <b>leguminosas</b> (ex: feijão, grão...), <u>mais de uma vez por semana</u> .					
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não					
6.8. Consome <b>massa ou arroz</b> , quase todos os dias ( <u>5 ou mais vezes por semana</u> ).					
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não					
6.9. Consome <b>cereais ou produtos derivados de cereais</b> (pão, etc.) <u>ao pequeno-almoço</u> .					
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não					
6.10. Consome <b>frutos oleaginosos</b> (ex: nozes, amêndoas...) regularmente ( <u>pelo menos, 2 a 3 vezes por semana</u> ).					
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não					
6.11. Usa <b>azeite</b> em casa.					
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não					
6.12. <u>Costuma</u> tomar o <b>pequeno-almoço</b> .					
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não					
6.13. Consome <b>laticínios</b> (leite, queijo, iogurte...) <u>ao pequeno-almoço</u> .					
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não					
6.14. Consome produtos como <b>croissants, bolos, folhados e/ou bolachas</b> <u>ao pequeno-almoço</u> .					
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não					
6.15. Consome <b>2 iogurtes e/ou 2 fatias de queijo</b> (40g) <u>diariamente</u> .					
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não					
6.16. Consome <b>doces ou guloseimas</b> (ex: gomas, chocolate, rebuçados...) <u>mais do que uma vez por dia</u> .					
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não					
7. Assinale a sua resposta com "X", por favor, consoante o seu grau de concordância:					
7.1. A alimentação do meu(minha) educando(a) consiste em apenas alguns alimentos.					
<input type="checkbox"/> Concordo totalmente <input type="checkbox"/> Concordo <input type="checkbox"/> Não discordo nem concordo <input type="checkbox"/> Discordo <input type="checkbox"/> Discordo totalmente					
7.2. O meu(minha) educando(a) não quer comer muitos dos alimentos que a nossa família come à hora das refeições.					
<input type="checkbox"/> Concordo totalmente <input type="checkbox"/> Concordo <input type="checkbox"/> Não discordo nem concordo <input type="checkbox"/> Discordo <input type="checkbox"/> Discordo totalmente					
7.3. O meu(minha) educando(a) é esquisito com a comida.					
<input type="checkbox"/> Concordo totalmente <input type="checkbox"/> Concordo <input type="checkbox"/> Não discordo nem concordo <input type="checkbox"/> Discordo <input type="checkbox"/> Discordo totalmente					
7.4. O(a) meu(minha) educando(a) deve comer sempre toda a comida que tem no prato.					
<input type="checkbox"/> Concordo totalmente <input type="checkbox"/> Concordo <input type="checkbox"/> Não discordo nem concordo <input type="checkbox"/> Discordo <input type="checkbox"/> Discordo totalmente					
7.5. Acho que o(a) meu(minha) educando(a) ainda é muito novo para saber cozinhar					
<input type="checkbox"/> Concordo totalmente <input type="checkbox"/> Concordo <input type="checkbox"/> Não discordo nem concordo <input type="checkbox"/> Discordo <input type="checkbox"/> Discordo totalmente					
7.6. Pretendo ensinar o(a) meu(minha) educando(a) a cozinhar.					
<input type="checkbox"/> Concordo totalmente <input type="checkbox"/> Concordo <input type="checkbox"/> Não discordo nem concordo <input type="checkbox"/> Discordo <input type="checkbox"/> Discordo totalmente					
7.7. O(A) meu(minha) educando(a) ainda não precisa de saber cozinhar.					
<input type="checkbox"/> Concordo totalmente <input type="checkbox"/> Concordo <input type="checkbox"/> Não discordo nem concordo <input type="checkbox"/> Discordo <input type="checkbox"/> Discordo totalmente					

54101



8. Com que frequência o(a) seu(sua) educando(a)...	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca
8.1. ...come a mesma comida que a restante família?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.2. ...come uma comida diferente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.3. ...faz sugestões para as refeições?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.4. ...costuma participar na escolha/compra dos alimentos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.5. ...costuma ajudar a preparar as refeições (ex: corte, lavagem dos alimentos, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Assinale a sua resposta com "X", por favor, indicando SE O(A) SEU(SUA) EDUCANDO(A) SABE REALIZAR as seguintes tarefas:

	Sim	Não		Sim	Não
9.1. Limpar a mesa da refeição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9.9. Usar a batedeira elétrica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.2. Identificar e separar o lixo durante a preparação culinária	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9.10. Conhecer regras de segurança na cozinha (fogão, facas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.3. Enrolar batatas em folha de alumínio para assar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9.11. Preparar sandes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.4. Misturar ingredientes e líquidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9.12. Preparar refeições simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.5. Lavar legumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9.13. Utilizar técnicas simples (cozer, assar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.6. Descascar fruta, esmagar a fruta com um garfo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9.14. Ler e seguir receitas de culinária	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.7. Pôr a mesa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9.15. Saber comprar pão, leite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.8. Medir ingredientes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

10. Assinale a sua resposta com "X", por favor, conforme as preferências alimentares do(a) seu(sua) educando(a).

(A pergunta é sobre o que o(a) seu(sua) educando(a) <b>gosta</b> e não sobre o que come).	Gosta muito	Gosta "assim assim"	Não gosta	Não sei	(A pergunta é sobre o que o(a) seu(sua) educando(a) <b>gosta</b> e não sobre o que come).	Gosta muito	Gosta "assim assim"	Não gosta	Não sei
10.1. Queijo fresco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.21. Chocolate ou bombons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.2. Cereais sem sabor doce (ex: corn-flakes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.22. Refrigerantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.3. Outros queijos (ex: flamengo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.23. Laranja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.4. Cereais doces e/ou com sabor a chocolate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.24. Vegetais crus em salada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.5. Arroz cozido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.25. Carne de porco ou vaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.6. Brócolos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.26. Ovos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.7. Pão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.27. Bolachas, donuts ou bolicão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.8. Cenoura crua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.28. Gomas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.9. Croquetes ou rissóis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.29. Pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.10. Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.30. Vegetais cozinhados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.11. Peixe cozido ou grelhado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.31. Água	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.12. Frango ou peru	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.32. Leite simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.13. Batatas fritas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.33. Pepino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.14. Batata cozida ou puré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.34. Massa cozida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.15. Sopa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.35. Cenoura cozida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.16. Sumo de laranja natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.36. Beterraba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.17. Leite com chocolate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.37. Pera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.18. Banana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.38. Iogurtes líquidos ou sólidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.19. Gelado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.39. Atum em lata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.20. Grão ou feijão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10.40. Maçã	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## II. DADOS SOBRE A ATIVIDADE FÍSICA DA CRIANÇA

Responda às questões que se seguem em conjunto com a criança, por favor.

### A. ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA:

#### A.1 EDUCAÇÃO FÍSICA

11. A criança tem aulas de educação física (anteriormente designada por expressão físico-motora) com o(a) professor(a) titular de turma (excluindo as atividades de enriquecimento curricular - AEC)?

Sim  Não

54101



12. [Se sim] Indique frequência, duração média de sessão e quem é responsável por lecionar as aulas de educação física.					
Nº de vezes por semana		Duração média de cada sessão		Professor responsável	
[ ][ ]		[ ][ ][ ] min/sessão		<input type="checkbox"/> Professor titular de turma <input type="checkbox"/> Professor de educação física <input type="checkbox"/> Professor titular de turma e professor de educação física	
[ ][ ]		[ ][ ][ ] min/sessão			

### A.2 ATIVIDADE DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR (AEC)

13. A criança participa nas atividades de enriquecimento curricular (AEC) de atividade física e desportiva?  Sim  Não

13.1 [Se sim] Indique frequência, duração média de sessão de atividade física e desportiva na AEC na escola.

Nº de vezes por semana		Duração média de cada sessão	
[ ][ ]		[ ][ ][ ] min/sessão	
[ ][ ]		[ ][ ][ ] min/sessão	

### A.3 INTERVALOS E PERÍODOS DE ALMOÇO

14. Num dia típico, de um modo geral, como classifica o comportamento da criança, nos intervalos escolares e nos períodos de almoço?

	Nada ativo ou sedentário	Pouco ativo	Suficientemente ativo	Ativo	Muito ativo
14.1 Intervalos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.2 Período de almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### B. ATIVIDADE FÍSICA FORA DA ESCOLA:

15. A criança sabe andar de bicicleta em 2 rodas?  Sim  Não

16. A criança costuma praticar algum tipo de atividade desportiva programada e regular (excluindo as aulas de educação física e AEC)?  Sim  Não

16.1 [Se sim] Indique qual é a atividade desportiva, frequência e duração média de sessão.

Atividade desportiva	Nº de vezes por semana	Duração média de cada sessão
_____	[ ][ ]	[ ][ ][ ] min/sessão
_____	[ ][ ]	[ ][ ][ ] min/sessão
_____	[ ][ ]	[ ][ ][ ] min/sessão

### B.1 DESLOCAÇÃO CASA-ESCOLA-CASA

17. Num dia típico, como se desloca e quanto tempo gasta a criança no trajeto de casa para a escola e da escola para casa? (assinalar a opção mais frequente)

Casa-Escola		Escola-Casa	
<input type="checkbox"/> A pé <input type="checkbox"/> De bicicleta <input type="checkbox"/> De autocarro/comboio/metro <input type="checkbox"/> De carro <input type="checkbox"/> De mota	Demora [ ][ ][ ] m	<input type="checkbox"/> A pé <input type="checkbox"/> De bicicleta <input type="checkbox"/> De autocarro/comboio/metro <input type="checkbox"/> De carro <input type="checkbox"/> De mota	Demora [ ][ ][ ] m

### C. COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E ATIVIDADE FÍSICA INFORMAL:

18. Num DIA típico de SEMANA, quanto tempo (desde que acorda até à hora que vai dormir) a criança ocupa a fazer as seguintes atividades?

	Nenhum	até15min	30 min	1h	2h	3h	4h	5h	6h+
18.1. Ver televisão (incluindo vídeos em DVD).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.2. Jogar computador ou consola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.3. Sentado a ouvir música na rádio ou com equipamentos de som.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.4. Sentado a falar ao telefone ou enviar mensagens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.5. Realizar trabalho de secretária ou no computador (escrever, e-mails, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.6. Sentado a ler um livro ou revista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.7. Tocar um instrumento musical.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.8. Sentado no carro, autocarro ou comboio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.9. Em brincadeiras ativas (brincar no parque infantil, correr, jogar à bola, andar de triciclo/bicicleta, passear na rua).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Num DIA típico de <b>FIM DE SEMANA</b> , quanto tempo (desde que acorda até à hora que vai dormir) a criança gasta a fazer as seguintes atividades?	Nenhum	até15min	30 min	1h	2h	3h	4h	5h	6h +
19.1. Ver televisão (incluindo vídeos em DVD).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.2. Jogar computador ou consola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.3. Sentado a ouvir música na rádio ou com equipamentos de som.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.4. Sentado a falar ao telefone ou enviar mensagens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.5. Realizar trabalho de secretária ou no computador (escrever, e-mails, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.6. Sentado a ler um livro ou revista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.7. Tocar um instrumento musical.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.8. Sentado no carro, autocarro ou comboio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.9. Em brincadeiras ativas (brincar no parque infantil, correr, jogar à bola, andar de triciclo/bicicleta, passear na rua).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## D. ATIVIDADE FÍSICA TOTAL, SONO E OUTRAS INFORMAÇÕES

20. Assinale com um X o espaço que na sua opinião melhor caracteriza a criança. Em relação à atividade física, o meu(minha) educando(a):

	1	2	3	4	5	
20.1 É pouco motivado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	É muito motivado(a)
20.2 É pouco confiante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	É muito confiante
20.3 Não tem boas competências motoras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tem boas competências motoras
20.4 Tem pouco conhecimento/compreensão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tem muito conhecimento/compreensão
20.5 Não gosta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gosta
20.6 Cansa-se facilmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Está em forma
20.7 É pouco hábil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	É hábil

21. Nos últimos 7 dias, quantos dias a criança praticou atividade física (estruturada e não estruturada) num total de pelo menos 60 minutos por dia?	0 dias	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. De um modo global, tomando como referência a prática de atividade física que a criança realiza na escola e fora da escola, como a classifica?	Nada ativa/sedentária	Pouco ativa	Suficientemente ativa	Ativa	Muito ativa
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Quantas horas a criança costuma dormir, em média, por dia?

23.1. Dias úteis	<input type="text"/>	h	<input type="text"/>	m	23.2. Dias fins de semana	<input type="text"/>	h	<input type="text"/>	m
------------------	----------------------	---	----------------------	---	---------------------------	----------------------	---	----------------------	---

24. A criança tem alguma deficiência, doença ou condição física crónica que a impeça ou limite a realização de atividade física?  Sim  Não

24.1 [Se sim] Qual ou quais? \_\_\_\_\_

## III. DADOS SOBRE A ATIVIDADE FÍSICA DO ADULTO QUE RESPONDE A ESTE QUESTIONÁRIO

A questão apresentada seguidamente está relacionada com a SUA atividade física.

25. Nos últimos 7 dias, quantos dias praticou atividade física (estruturada e não estruturada) num total de pelo menos 60 minutos por dia?	0 dias	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## IV. DADOS SOBRE QUALIDADE DE VIDA DA CRIANÇA

26. Responda às seguintes questões, procurando que as suas respostas reflitam a perspetiva do(a) seu(sua) educando(a).

Recorde as experiências do(a) seu(sua) educando(a). NA ÚLTIMA SEMANA:	Nada	Pouco	Moderadamente	Muito	Totalmente
26.1. O(A) seu/sua educando(a) sentiu-se bem e em forma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
26.2. O(A) seu/sua educando(a) sentiu-se cheio(a) de energia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.3. O(A) seu/sua educando(a) sentiu-se triste?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.4. O(A) seu/sua educando(a) sentiu-se sozinho(a)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.5. O(A) seu/sua educando(a) teve tempo suficiente para si próprio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





26. Responda às seguintes questões, procurando que as suas respostas reflitam a perspetiva do(a) seu(sua) educando(a).

Recorde as experiências do(a) seu(sua) educando(a). <b>NA ÚLTIMA SEMANA:</b>	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
26.6. O(A) seu/sua educando(a) tem sido capaz de fazer atividades que quer fazer no tempo livre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.7. O(A) seu/sua educando(a) sentiu que os pais o/a trataram com justiça?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.8. O(A) seu/sua educando(a) divertiu-se com outros rapazes e raparigas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nada	Pouco	Moderadamente	Muito	Totalmente
26.9. O(A) seu/sua educando(a) foi bom/boa aluno(a) na escola?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
26.10. O(A) seu(sua) educando(a) sentiu-se capaz de prestar atenção?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## V. DADOS SOBRE A ALIMENTAÇÃO DO ADULTO QUE RESPONDE A ESTE QUESTIONÁRIO

27. Assinale a sua resposta com "X", por favor:	
27.1. Usa o <b>azeite</b> como principal gordura para cozinhar?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
27.2. Que <b>quantidade de azeite</b> consome num <u>dia</u> ? (incluindo uso para fritar, temperar saladas, refeições fora de casa, etc.)	(número de colheres de sopa por dia) <input type="checkbox"/> menos de 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
27.3. Quantas <b>porções de produtos hortícolas</b> consome por <u>dia</u> ? (1 porção: 200 g; considere a sopa 1 porção e os acompanhamentos no prato como metade de uma porção)	(número de porções por dia) <input type="checkbox"/> menos de 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
27.4. Quantas <b>peças de fruta</b> consome por <u>dia</u> ? (incluindo sumos de fruta natural)	(número de peças por dia) <input type="checkbox"/> menos de 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
27.5. Quantas <b>porções de carne vermelha, hambúrguer ou produtos cárneos (presunto, salsicha, etc.)</b> consome por <u>dia</u> ? (1 porção: 100 a 150 g)	(número de porções por dia) <input type="checkbox"/> menos de 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
27.6. Quantas <b>porções de manteiga, margarina, ou natas</b> consome por <u>dia</u> ? (1 porção: 12 g)	(número de porções por dia) <input type="checkbox"/> menos de 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
27.7. Quantas <b>bebidas açucaradas ou gaseificadas</b> bebe por <u>dia</u> ?	(número de porções por dia) <input type="checkbox"/> menos de 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
27.8. Quantos <b>copos de vinho</b> bebe por <u>semana</u> ? (1 copo: 100 ml)	(número de copos por semana) <input type="checkbox"/> menos de 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 ou mais
27.9. Quantas <b>porções de leguminosas</b> consome por <u>semana</u> ? (1 porção: 150 g)	(número de porções por semana) <input type="checkbox"/> menos de 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 ou mais
27.10. Quantas <b>porções de peixe ou marisco</b> consome por <u>semana</u> ? (1 porção: 100-150 g de peixe ou 4-5 unidades ou 200 g de marisco)	(número de porções por semana) <input type="checkbox"/> menos de 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 ou mais
27.11. Quantas vezes por <u>semana</u> consome <b>produtos de pastelaria ou doces comerciais</b> (não caseiros), como bolos, bolachas, biscoitos?	(número de vezes por semana) <input type="checkbox"/> menos de 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 ou mais
27.12. Quantas <b>porções de frutos secos gordos</b> (nozes, amêndoas, avelãs) consome por <u>semana</u> ? (1 porção 30 g = 1 chávena de café)	(número de porções por semana) <input type="checkbox"/> menos de 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 ou mais
27.13. Consome preferencialmente <b>frango, peru ou coelho em vez de vaca, porco, hambúrguer ou salsicha</b> ?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
27.14. Quantas vezes por <u>semana</u> consome hortícolas, massa, arroz ou outros <b>pratos confecionados com um refogado</b> ? (molho à base de tomate, cebola, alho-francês ou alho e azeite)	(número de vezes por semana) <input type="checkbox"/> menos de 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 ou mais

## VI. AVALIAÇÃO DE PROCESSO

28. Notou alguma melhoria no comportamento alimentar do(a) seu(sua) educando(a) ao longo deste ano letivo?						
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Mais ou menos						
29. O(A) seu(sua) educando(a) passou a comer alimentos que não comia antes?						
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Às vezes						
30. Assinale a sua resposta com "X", por favor, consoante o seu grau de concordância:		Concordo totalmente	Concordo	Não discordo nem concordo	Discordo	Discordo totalmente
30.1. O número de questionários enviados ao longo do ano letivo foi aceitável.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.2. A dimensão dos questionários enviados foi aceitável.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.3. As questões foram acessíveis/fáceis de responder.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Muito obrigado pela sua colaboração ☺ !

54101





# **Sintra Cresce Saudável**

**Programa de Promoção de  
Estilos de Vida Saudável em  
Contexto Escolar**

# MANUAL DE PROCEDIMENTOS

## Avaliação antropométrica

### ÍNDICE

1. EQUIPAMENTO .....	4
2. INSTRUÇÕES GERAIS .....	4
3. AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA.....	5
3.1. MEDIÇÃO DA ESTATURA .....	5
3.2. MEDIÇÃO DA ESTATURA SENTADO .....	6
3.3. MEDIÇÃO DO PESO.....	7
3.4. MEDIÇÃO DO PERÍMETRO DA CINTURA.....	8



## 1. EQUIPAMENTO

- Estadiómetro (SECA, modelo 213)
- Balança (SECA, modelo 813)
- Fita métrica (SECA modelo 201)
- Nível de bolha
- Banco

Todos os equipamentos devem ser mantidos limpos e manuseados com cuidado durante o armazenamento, transporte e utilização.

A limpeza do material deverá ser feita com álcool a 70% ou com toalhetes com solução alcoólica.

Todos os instrumentos devem ser transportados com cuidado, nomeadamente as balanças, para evitar a descalibração.

As pilhas devem sempre ser retiradas às balanças no final de um dia de avaliações (risco de rebitamento e inativação da balança).

Os instrumentos antropométricos devem ser calibrados previamente, todos na mesma sala e nas mesmas condições (pressão e temperatura) para minimizar eventuais erros sistemáticos interinstrumentos.

## 2. INSTRUÇÕES GERAIS

- Comunique de maneira educada e sensível. Explique todo o processo ao participante – o motivo, o tipo de avaliações e como serão efetuadas – antes de iniciar.
- É da responsabilidade do avaliador fazer o participante sentir-se confortável durante o processo de medições físicas e reconhecer que o participante pode desistir a qualquer momento.
- As medições deverão ser realizadas num local que assegure a privacidade do participante e a sua comodidade (temperatura ~20°C, espaço para liberdade de movimentos e troca de roupa).
- As medições têm de ser realizadas numa superfície horizontal sólida (não utilizar uma superfície com carpete ou coberta com outro material macio).
- Todas as equipas terão um “nível de bolha” que lhes permitirá, em cada local, avaliar a adequação do nivelamento do plano horizontal ou vertical de referência, para a escolha do local mais adequado para colocação da balança ou do estadiómetro.
- No caso de não ser possível efetuar alguma das medições ou de estas não serem realizadas nas condições ideais, o avaliador deverá registar as razões no campo de observações existente para o efeito.
- O participante deverá usar roupa leve, de preferência roupa interior (sem sapatos, meias, cintos, conteúdos dos bolsos).
- Arredondamentos: registre sempre o último número que se vê (por exemplo 165,2 e não 165,3cm mesmo que o ponteiro esteja mais próximo do 165,3 cm).

### 3. AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

#### 3.1. MEDIÇÃO DA ESTATURA

##### Equipamento:

- Estadiómetro de parede com encosto vertical e uma parte móvel (SECA, modelo 213)

##### Procedimento:

- O avaliador deve segurar os joelhos e os tornozelos da criança, mantendo as pernas esticadas e os pés pousados no chão. Caso a criança se mova, o procedimento deve ser reiniciado (ou pedir a um segundo avaliador que segure os joelhos).
- Para manter a cabeça corretamente posicionada, o avaliador deve segurar a mandíbula com a ponte da mão entre o polegar e o indicador, imediatamente abaixo do queixo.
- Dado que as crianças podem ter alguma dificuldade em posicionar-se corretamente para a estatura máxima, uma pequena pressão exercida na barriga por um segundo avaliador pode ajudar a atingir a estatura máxima.
- Baixar a parte móvel do estadiómetro (craveira), de modo a que mantenha um ângulo de 90° com a escala, movimentando-a lentamente até comprimir o cabelo e tocar o vértex (ponto mais alto do crânio), garantindo que a observação se efetue em posição rigorosamente perpendicular. A craveira deve ser movimentada com a mão contrária àquela que se mantém a segurar o queixo da criança.
- Registrar a estatura em centímetros até 1 mm (0,1cm).

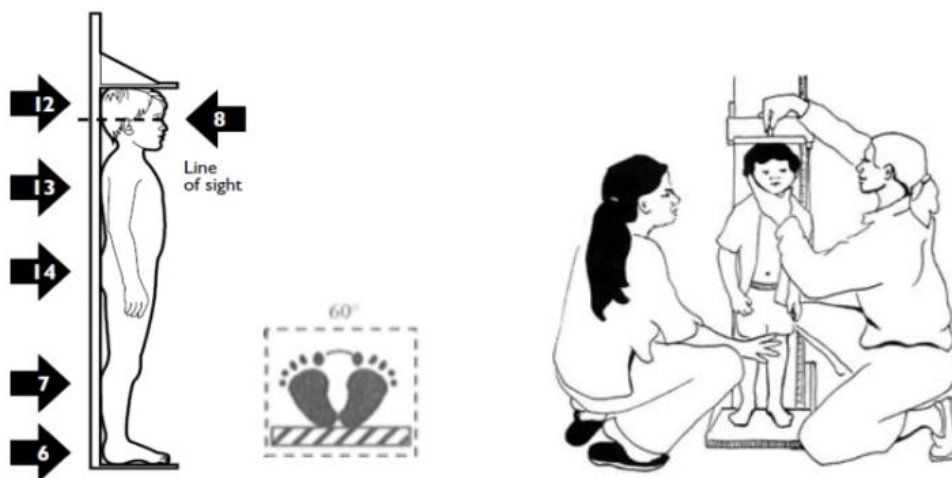


Figura 1. Posicionamento da criança para a medição da estatura.

## 3.2. MEDIÇÃO DA ESTATURA SENTADO

### Equipamento:

- Estadiómetro de parede com encosto vertical e uma parte móvel (SECA, modelo 213)
- Banco

### Procedimento:

- Medir e registar a distância entre o topo do assento ao chão.
- Colocar o estadiómetro encostado ao banco.
- Pedir ao participante para se sentar no banco, com os braços ao longo do corpo, cabeça em plano horizontal de Frankfurt e encostado ao plano de fixação do estadiómetro nas escápulas.
- Solicitar o participante que se mantenha em inspiração e registar a altura.



Figura 2. Posicionamento da criança para a medição da estatura sentado.

### 3.3. MEDIÇÃO DO PESO

#### Equipamento:

- Balança eletrónica portátil (SECA, modelo 813)

#### Procedimento:

- Pedir à criança para ficar em roupa interior e para remover os sapatos.
- Ligar a balança e esperar que fique nos 0,0 kg.
- Solicitar ao participante que suba devagar para a plataforma, com os pés ligeiramente separados, em posição paralela, com o peso distribuído uniformemente em ambos os pés no centro da plataforma.
- Solicitar que mantenha a posição vertical, imóvel, cabeça ereta, olhar fixo em frente e braços estendidos ao longo do corpo, com as palmas das mãos voltadas para dentro e que se mantenha nessa posição, até que o peso apareça no visor.
- Registrar a medição até aos 0,1 kg.



### 3.4. MEDIÇÃO DO PERÍMETRO DA CINTURA

#### Equipamento:

- Fita métrica corporal inextensível (SECA modelo 201)

#### Instruções:

- A avaliação do perímetro da cintura é efetuada sobre a pele na zona abdominal (ao nível do umbigo), solicitando-se para que o indivíduo não tenha qualquer roupa na zona a avaliar e verificando-se que não é exercida nenhuma força sobre essa zona (exemplo: cinto ou equivalente).

#### Procedimento:

- Pedir ao participante para remover a roupa da zona da cintura, caso esteja vestido.
- Pedir ao participante para se manter de pé, com o tronco vertical, imóvel, abdómen relaxado, braços pendentes ao longo do corpo (ou cruzados ao nível do peito), com as palmas das mãos voltadas para dentro, cabeça ereta, com os pés paralelos ligeiramente afastados e bem assentes no chão e com o peso do corpo igualmente distribuído pelos dois pés.
- O avaliador deve estar de frente para a barriga do indivíduo, com o olhar ao nível da fita.
- Posicionar a fita métrica na cintura ao nível umbilical, com a fita métrica colocada em plano paralelo ao pavimento, e sem que a fita métrica exerça qualquer compressão sobre a pele, mas fique a ela ajustada.
- Realizar a medição no final do ciclo respiratório, isto é, no momento final de uma expiração normal.
- Registrar a medição até aos 0,1 cm.



Figura 3. Medição do perímetro da cintura ao nível umbilical.

## COMPUTATION OF CENTILES AND Z-SCORES FOR HEIGHT-FOR-AGE, WEIGHT-FOR-AGE AND BMI-FOR-AGE

The method used to construct the 2007 WHO references relied on GAMLSS with the Box-Cox power exponential distribution (Rigby and Stasinopoulos, 2004). However, the final selected models simplified to the LMS model (Cole and Green, 1992) since none of the references required adjustment for kurtosis. As a result, the computation of percentiles and z-scores for all three indicators uses formulae based on the LMS method. However, a restriction was imposed on all indicators to enable the derivation of percentiles only within the interval corresponding to z-scores between -3 and 3. The underlying reasoning is that percentiles beyond  $\pm 3$  SD are invariant to changes in equivalent z-scores. The loss accruing to this restriction is small since the inclusion range corresponds to the 0.135th to 99.865th percentiles.

For all indicators, the tabulated fitted values of Box-Cox power, median and coefficient of variation corresponding to age (or height)  $t$  are denoted by  $L(t)$ ,  $M(t)$  and  $S(t)$ , respectively.

### *Centiles and z-scores for height-for-age*

For this indicator,  $L(t)$  is equal to 1, simplifying the Box-Cox normal distribution used in the LMS method to the normal distribution. Therefore, differences between adjacent standard deviations (e.g. between 2 SD and 3 SD) were constant for a specific age but varied at different ages.

In this case, the centiles at age  $t$  can be estimated from:

$$\begin{aligned} C_{100\alpha}(t) &= M(t) \left[ 1 + L(t)S(t)Z_{\alpha} \right]^{1/L(t)} = M(t) \left[ 1 + S(t)Z_{\alpha} \right] \\ &= M(t) + StDev(t)Z_{\alpha}, \quad -3 \leq Z_{\alpha} \leq 3 \end{aligned}$$

where  $Z_{\alpha}$  is the normal equivalent deviate for tail area  $\alpha$ ,  $C_{100\alpha}(t)$  is the 100 $\alpha$ -th centile, and  $StDev(t)$  is the standard deviation at age  $t$  (derived from multiplying  $S(t)$  by  $M(t)$ ).

The individual z-score for a measurement  $y$  at age  $t$  was computed as:

$$z_{ind} = \frac{\left[ \frac{y}{M(t)} \right]^{L(t)} - 1}{S(t)L(t)} = \frac{y - M(t)}{StDev(t)}$$

## Centiles and z-scores for weight-for-age and BMI-for-age

The weight-based indicators presented right-skewed distributions. When modelled correctly, right skewness in data has the effect of making distances between positive z-scores increase progressively the farther away they are from the median, while distances between negative z-scores decrease progressively. The LMS method fits skewed data adequately by using a Box-Cox normal distribution, which follows the empirical data closely. The drawback, however, is that the outer tails of the distribution are highly affected by extreme data points even if only very few (e.g. less than 1%). Following the same methodology applied to the WHO Child Growth Standards, a restricted application of the LMS method was thus used for the 2007 WHO weight-based indicators, limiting the Box-Cox normal distribution to the interval corresponding to z-scores where empirical data were available (i.e. between -3 SD and 3 SD). Beyond these limits, the standard deviation at each age was fixed to the distance between  $\pm 2$  SD and  $\pm 3$  SD, respectively. This approach avoids making assumptions about the distribution of data beyond the limits of the observed values (WHO Multicentre Growth Reference Study Group, 2006).

As a result of this adjustment, the z-score distribution can depart slightly from normality at the extreme tails (beyond  $\pm 3$  SD), although the expected practical impact is minimal.

The centiles were calculated as follows:

$$C_{100\alpha}(t) = M(t) \left[ 1 + L(t)S(t)Z_{\alpha} \right]^{1/L(t)}, \quad -3 \leq Z_{\alpha} \leq 3$$

The following procedure is recommended to calculate a z-score for an individual child with measurement  $y$  at age  $t$ :

### 1. Calculate

$$z_{ind} = \frac{\left[ \frac{y}{M(t)} \right]^{L(t)} - 1}{S(t)L(t)}$$

### 2. Compute the final z-score $(z_{ind}^*)$ of the child for that indicator as:

$$z_{ind}^* = \begin{cases} z_{ind} & \text{if } |z_{ind}| \leq 3 \\ 3 + \left( \frac{y - SD3_{pos}}{SD23_{pos}} \right) & \text{if } z_{ind} > 3 \\ -3 + \left( \frac{y - SD3_{neg}}{SD23_{neg}} \right) & \text{if } z_{ind} < -3 \end{cases}$$

where

$SD3pos$  is the cut-off 3 SD calculated at  $t$  by the LMS method:

$$SD3pos = M(t)[1 + L(t) * S(t) * (3)]^{1/L(t)};$$

$SD3neg$  is the cut-off -3 SD calculated at  $t$  by the LMS method:

$$SD3neg = M(t)[1 + L(t) * S(t) * (-3)]^{1/L(t)};$$

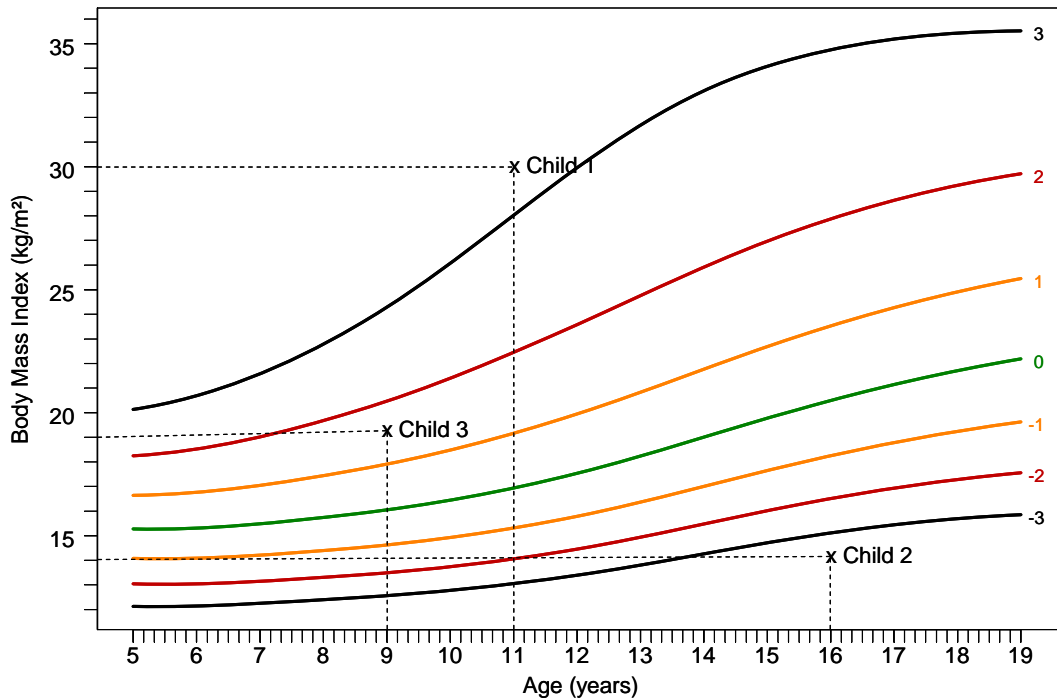
$SD23pos$  is the difference between the cut-offs 3 SD and 2 SD calculated at  $t$  by the LMS method:

$$SD23pos = M(t)[1 + L(t) * S(t) * (3)]^{1/L(t)} - M(t)[1 + L(t) * S(t) * (2)]^{1/L(t)};$$

and  $SD23neg$  is the difference between the cut-offs -2 SD and -3 SD calculated at  $t$  by the LMS method:

$$SD23neg = M(t)[1 + L(t) * S(t) * (-2)]^{1/L(t)} - M(t)[1 + L(t) * S(t) * (-3)]^{1/L(t)}$$

To illustrate the procedure, an example with BMI-for-age for boys is provided below and displayed in Figure 1.



**Figure 1** Examples of children/adolescents ranked according to the 2007 WHO BMI-for-age reference

**Child 1:** 11 year-old boy with BMI=30.

L=-1.7862; M=16.9392; S=0.11070;

$$z_{ind} = \frac{\left[ \frac{30.0}{16.9392} \right]^{(-1.7862)} - 1}{0.11070 * (-1.7862)} = 3.24 > 3$$

$$SD3_{pos} = 16.9392 * \left[ 1 + (-1.7862) * 0.11070 * (3) \right]^{\frac{1}{(-1.7862)}} = 28.03$$

$$SD2_{pos} = 16.9392 * \left[ 1 + (-1.7862) * 0.11070 * (2) \right]^{\frac{1}{(-1.7862)}} = 22.45$$

$$SD23_{pos} = 28.03 - 22.45 = 5.58$$

$$\Rightarrow z_{ind}^* = 3 + \left( \frac{30 - 28.03}{5.58} \right) = 3.35$$

**Child 2:** 16 year-old boy with BMI=14.

L=-1.3529; M=20.4951; S=0.12579;

$$z_{ind} = \frac{\left[ \frac{14.0}{20.4951} \right]^{(-1.3529)} - 1}{0.12579 * (-1.3529)} = -3.96 \quad <-3$$

$$SD2neg = 20.4951 * \left[ 1 + (-1.3529) * 0.12579 * (-2) \right]^{\frac{1}{(-1.3529)}} = 16.50$$

$$SD3neg = 20.4951 * \left[ 1 + (-1.3529) * 0.12579 * (-3) \right]^{\frac{1}{(-1.3529)}} = 15.11$$

$$SD23neg = 16.50 - 15.11 = 1.39$$

$$\Rightarrow z_{ind}^* = -3 + \left( \frac{14.0 - 15.11}{1.39} \right) = -3.80$$

**Child 3:** 9 year-old boy with BMI=19

L=-1.6318; M=16.0490; S=0.10038;

$$z_{ind} = \frac{\left[ \frac{19}{16.0490} \right]^{(-1.6318)} - 1}{0.10038 * (-1.6318)} = 1.47 \quad \geq -3 \text{ and } \leq 3 \quad (\text{LMS z-score})$$

## Bibliography

Cole TJ, Green PJ (1992). Smoothing reference centile curves: the LMS method and penalized likelihood. *Statistics in Medicine*, 11:1305–1319.

Rigby RA, Stasinopoulos DM (2004). Smooth centile curves for skew and kurtotic data modelled using the Box-Cox power exponential distribution. *Statistics in Medicine*, 23:3053–3076.

WHO Multicentre Growth Reference Study Group (2006). WHO Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization; pp 312.



### **Autorização n.º 11468/ 2017**

AIDFM Associação para Investigação e Desenvolvimento da Faculdade de Medicina , NIPC 503218111, notificou à Comissão Nacional de Protecção de Dados (CNPd) um tratamento de dados pessoais com a finalidade de realizar um Estudo Clínico com Intervenção, denominado Sintra cresce saudável .

O participante é identificado por um código especificamente criado para este estudo, constituído de modo a não permitir a imediata identificação do titular dos dados; designadamente, não são utilizados códigos que coincidam com os números de identificação, iniciais do nome, data de nascimento, número de telefone, ou resultem de uma composição simples desse tipo de dados. A chave da codificação só é conhecida do(s) investigador(es).

É recolhido o consentimento expresso do participante ou do seu representante legal.

A informação é recolhida diretamente do titular.

As eventuais transmissões de informação são efetuadas por referência ao código do participante, sendo, nessa medida, anónimas para o destinatário.

A CNPD já se pronunciou na Deliberação n.º 1704/2015 sobre o enquadramento legal, os fundamentos de legitimidade, os princípios aplicáveis para o correto cumprimento da Lei n.º 67/98, de 26 de outubro, alterada pela Lei n.º 103/2015, de 24 de agosto, doravante LPD, bem como sobre as condições e limites aplicáveis ao tratamento de dados efetuados para a finalidade de investigação clínica.

No caso em apreço, o tratamento objeto da notificação enquadra-se no âmbito daquela deliberação e o responsável declara expressamente que cumpre os limites e condições aplicáveis por força da LPD e da Lei n.º 21/2014, de 16 de abril, alterada pela Lei n.º 73/2015, de 27 de junho – Lei da Investigação Clínica –, explicitados na Deliberação n.º 1704/2015.

O fundamento de legitimidade é o consentimento do titular.

A informação tratada é recolhida de forma lícita, para finalidade determinada, explícita e legítima e não é excessiva – cf. alíneas a), b) e c) do n.º 1 do artigo 5.º da LPD.



Assim, nos termos das disposições conjugadas do n.º 2 do artigo 7.º, da alínea a) do n.º 1 do artigo 28.º e do artigo 30.º da LPD, bem como do n.º 3 do artigo 1.º e do n.º 9 do artigo 16.º ambos da Lei de Investigação Clínica, com as condições e limites explicitados na Deliberação da CNPD n.º 1704/2015, que aqui se dão por reproduzidos, autoriza-se o presente tratamento de dados pessoais nos seguintes termos:

**Responsável** – AIDFM Associação para Investigação e Desenvolvimento da Faculdade de Medicina

**Finalidade** – Estudo Clínico com Intervenção, denominado Sintra cresce saudável

**Categoria de dados pessoais tratados** – Código do participante; idade/data de nascimento; género; dados antropométricos; composição do agregado familiar sem identificação dos membros; dados da história clínica; dados dados de exame físico

**Exercício do direito de acesso** – Através dos investigadores, presencialmente/ por escrito

**Comunicações, interconexões e fluxos transfronteiriços de dados pessoais identificáveis no destinatário** – Não existem

**Prazo máximo de conservação dos dados** – A chave que produziu o código que permite a identificação indireta do titular dos dados deve ser eliminada 5 anos após o fim do estudo.

Da LPD e da Lei de Investigação Clínica, nos termos e condições fixados na presente Autorização e desenvolvidos na Deliberação da CNPD n.º 1704/2015, resultam obrigações que o responsável tem de cumprir. Destas deve dar conhecimento a todos os que intervenham no tratamento de dados pessoais.

Lisboa, 12-10-2017

A Presidente





Filipa Calvão



**Presidente**

Prof. Doutor José Luis B. Ducla Soares (CHLN e CAML)

**Vice-Presidente**

Profª. Doutora Maria Luisa Figueira (CAML)

**Membros**

Prof. Doutor Alexandre Mendonça (CHLN)

Profª. Doutora Ana Isabel Lopes (CHLN)

Padre Fernando Sampaio (CHLN)

Mestre Enfª. Graça Roldão (CHLN)

Prof. Doutor João Forjaz Lacerda (CAML)

Prof. Doutor João Lavinha (CAML)

Profª. Doutora Maria do Céu Rueff (CAML)

Profª. Doutora Mafalda Videla (CAM;L)

Prof. Doutor Mário Miguel Rosa

Dra. Mónica Capristano (CHLN)

**Exma. Senhora**

**Nutricionista Telma Nogueira**

**Travessa do Caseiro, Nº14 Tojeira**

**2705-755 São João das Lampas**

**SINTRA**

Lisboa, 18 de Dezembro de 2017

Nossa Refª. Nº 401/17

**Assunto: Estudo "Sintra Cresce Saudável"**

**Relator – Padre Fernando Sampaio**

Pela presente informamos que o projecto citado em epígrafe, promovido pela Unidade de Epidemiologia – Instituto de Medicina Preventiva e Saúde Pública / Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (IMP&SP/FMUL), obteve, na reunião realizada em 12 de Dezembro de 2017, parecer favorável da Comissão de Ética.

Com os melhores cumprimentos,

**O Presidente da Comissão de Ética do CHLN e CAML**

  
Prof. Doutor José Luis B. Ducla Soares