

# PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS NAS ESCOLAS: PROJETO EUMOVE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Edição: Universidad de Extremadura. Servicio de Publicaciones  
C/ Caldereros, 2 - Planta 3ª. 10071 Cáceres (España).

Tel. 927 257 041; Fax 927 257 046

E-mail: [publicac@unex.es](mailto:publicac@unex.es)

<http://publicauex.unex.es>

I.S.B.N.: 978-84-9127-167-3

Cáceres, 2022



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Lista de autores

## **University of Extremadura**

David Sánchez Oliva  
Tomás García Calvo  
Pedro Antonio Sánchez Miguel  
Francisco Miguel Leo Marcos  
Juan José Pulido González  
Inmaculada González Ponce  
Diego Muñoz Marín  
Javier Sevil Serrano  
Miguel Ángel Tapia Serrano

## **University of Cádiz**

José Castro Piñero  
Alberto Grao Cruces  
Daniel Camiletti Moirón  
Rocío Izquierdo Gómez  
Julio Conde Caveda  
Carmen Padilla Moledo

## **University of Castilla-La Mancha**

Mairena Sánchez López  
Abel Ruiz Hermosa  
Vicente Martínez-Vizcaíno  
Carlos González Morcillo

## **University of Granada**

Palma Chillón Garzón

## **University of Lisboa**

João Martins  
Marcos Onofre  
Adilson Marques  
Tiago Ribeiro

## **University of Oporto**

Jorge Mota  
Paula Silva  
Paula Santos  
Andreia Pizarro

## **Université Côte d'Azur**

Anne Vuillemin  
Karine Corrion  
Jean-Marie Garbarino

## **Universidad de Bolonia**

Andrea Ceciliani  
Laura Dallolio  
Alice Masini  
Sofia Marini

## **Ulster University**

Marie Murphy  
Angela Carlin  
Sinead Connolly

## **Sociedade Portuguesa de Educação Física**

Nuno Ferro  
Felix Bolaños  
João Costa

## **Azur Sport Sante**

Dusan Pjevac  
Marion Fournier  
Fanny de Toni

## **Moving School 21**

Raffaella Mulato  
Riegger Stephan



# RESUMO

A inatividade física é um dos principais desafios de saúde pública no século XXI e um dos principais fatores de risco para o excesso de peso e obesidade. Embora sejam amplamente reconhecidos os benefícios da prática regular de atividade física (AF), uma elevada percentagem dos jovens europeus não cumpre as suas recomendações, que consistem na prática de, pelo menos, 60 minutos diários de AF moderada a vigorosa. Para colmatar este problema de saúde pública, a escola situa-se como um local ideal para promover estilos de vida saudáveis nas crianças e jovens, uma vez que as iniciativas aí desenvolvidas poderão chegar a todos os alunos e ser extensíveis a toda a comunidade escolar.

O projeto EUMOVE trata-se de um projeto financiado pelo programa Erasmus+, tendo sido atribuído no seguimento da convocatória Erasmus+ Sport 2020. O principal objetivo deste projeto é *conceber e implementar um conjunto de estratégias e recursos de apoio à comunidade educativa para a promoção de estilos de vida saudáveis, a fim de reduzir os fatores de risco das doenças não transmissíveis*. O desenvolvimento do projeto teve a duração de 3 anos, resultando da colaboração de 14 instituições académicas e não governamentais de Espanha, Portugal, França, Itália, Bélgica e Reino Unido.







Let's move Europe:

*School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity*

# **Estratégias para a criação de ambientes escolares fisicamente ativos**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# 1

## Os Intervalos Escolares

---

### 1.2 Intervalo

#### 1.2.1 Intervalo estruturado

#### 1.2.2 Cedência de Equipamento

#### 1.2.3 Modificação ambiental

#### 1.2.4 Intervenções multi-componentes

### 1.3 Política, Educação e Apoio

# 2

## Sala de aula e outros espaços

---

### 2.1 Mudar o ambiente da sala de aula

#### 2.1.1 Boa gestão da higiene postural na sala de aula flexível

#### 2.1.2 Outras soluções

#### 2.1.3 Alguns exemplos de estratégias

1

# Os Intervalos Escolares



# 1.1 Intervalo

O intervalo escolar, por vezes referido como intervalo ou hora de almoço, pode ser definido como o "tempo não curricular programado entre as aulas" [1]. Isto pode incluir intervalos de manhã, à hora de almoço e à tarde, isoladamente ou em combinação. O intervalo pode perfazer 20% do dia escolar, sendo frequentemente negligenciado no desenvolvimento da política escolar. O intervalo escolar envolve normalmente o acesso a espaços exteriores e proporciona às crianças e adolescentes a oportunidade de brincadeiras não estruturadas e de socialização com os colegas [2,3].

## Benefícios do intervalo escolar



“

O intervalo constitui uma oportunidade para as crianças serem ativas durante o dia escolar e, por isso, tem potencial para dar um contributo substancial para o cumprimento das diretrizes da atividade física.

Para além dos benefícios de saúde estabelecidos, o aumento da atividade física tem sido associado a uma melhoria da função cognitiva [4] e do desempenho académico [5]. A atividade física durante o intervalo tem estado ligada à melhoria das relações entre pares, ao aumento do relacionamento e a um melhor clima social escolar [6], embora até à data, haja pouca investigação a avaliar a eficácia das intervenções baseadas no intervalo nas escolas pós-primárias. A integração de intervenções baseadas no intervalo durante o dia escolar mostra-se prometedora na promoção de níveis de atividade física, contudo é difícil tirar conclusões sobre a eficácia de componentes individuais.

Apesar destes benefícios, um dos poucos inquéritos nacionais realizados sobre o tempo de intervalo indica também que o tempo atribuído ao intervalo nas escolas pode estar em declínio, com um declínio de 45 minutos por semana entre os alunos mais jovens e 65 minutos por semana nas escolas pós-primárias em Inglaterra [2].

## 1.2 Intervalo estruturado



# 1.2.1 Intervalo estruturado

Várias intervenções têm sido utilizadas para proporcionar uma oportunidade adicional de atividade física no intervalo, através de abordagens estruturadas. Isto pode incluir jogos organizados ou atividades lideradas por um professor, treinador, ou aluno mais velho.

A realização de atividades durante o recreio pode limitar o tempo real disponível para as crianças brincarem espontaneamente. Os jogos estruturados podem ser menos adequados para crianças mais novas ou para aquelas que não gostam de desportos ou atividades que são estruturadas. Será necessário reservar o tempo suficiente para organizar e montar estas atividades no início do recreio.

## Tipo de intervenção - Intervalo Estruturado

Jogos organizados

Formação de Pessoal ou das Lideranças

Parkour ou atividades de corrida livre

Videojogos ativos /exergames

## Descrição \Exemplo

Professores, treinadores, estudantes mais velhos lideram ou supervisionam atividades e jogos e encorajam ou recompensam a participação.

São fornecidos formação ou recursos educativos para professores, líderes ou alunos que podem então dirigir atividades durante o intervalo

A atividade Parkour que envolve correr, saltar, escalar, balançar e rolar para se deslocar de A a B é ensinada primeiro na aula de Educação Física e depois introduzida no intervalo e supervisionada por um professor ou líder

Jogo de video que requerem atividade física ou que conduzem crianças a atividades físicas durante os períodos de recreio



## 1.2.2 Cedência de Equipamento

A cedência de equipamento portátil tal como sacos, bolas, arcos, frisbees, cordas de saltar, para-quedas/tenda, túneis pode ajudar a estimular a atividade física durante o recreio.

Algumas instruções ou exemplos de atuação por parte dos líderes (professor ou aluno mais velho) podem ser inicialmente necessários, particularmente para os alunos mais novos. O equipamento solto tem uma vantagem sobre o equipamento fixo nas infraestruturas, porque pode ser alterado regularmente, por exemplo, o tipo de equipamento solto disponível pode ser alterado ao longo do ano.

Alunos designados podem assumir a responsabilidade de levar e devolver todo o equipamento. Além de reduzir os encargos para os professores e líderes escolares, esta abordagem pode ajudar a manter o interesse das crianças o que por sua vez pode levar a mudanças mais sustentadas nos seus níveis de atividade física e comportamento sedentário.



### Tipo de intervenção – Cedência de Equipamento

Material Reciclado

Equipamento recreativo

### Descrição \ Exemplo

Utilização de objetos reciclados ou reutilizados, tais como pneus de carro e caixotes de leite para proporcionar oportunidades de atividade física. Estes podem ser dispostos como um percurso de obstáculos ou um estímulo para o jogo ativo e a sua disposição pode ser alterada regularmente para estimular a atividade física.

Pequenos equipamentos como bolas, arcos, sacos, cordas de saltar, para-quedas ou outros equipamentos a serem fornecidos

## 1.2.3 Modificação ambiental

Fazer mudanças no ambiente físico dentro e em redor da escola também pode aumentar a atividade física. As marcações fixas de parques infantis demonstraram incentivar a atividade física a curto prazo, mas o ideal é que sejam acompanhadas por componentes adicionais que mantenham a sua eficácia ao longo do tempo. Dividir o parque infantil em zonas cada uma delas montada para diferentes atividades (por exemplo, uma zona para um percurso de obstáculos, uma zona para o jogo da imaginação, uma zona para o futebol) pode ajudar a variar a utilização do espaço e a estimular a atividade física. Este tipo de modificação do ambiente do recreio permite aos líderes escolares alterar a utilização do espaço ao longo do ano letivo, permitindo mais flexibilidade do que as marcações permanentes do recreio.

### Tipo de intervenção - Modificações ambientais

### Descrição \ Exemplo

Marcações de recreio

As marcações permanentes ou semipermanentes dos parques infantis podem encorajar os alunos a jogar jogos ativos (jogos de salto, jogos de tabuleiro, etc.) sem a necessidade de equipamento adicional. As marcações do recreio podem ser utilizadas para dividir a área em zonas. Acrescentar espaços verdes ou utilizar o espaço natural para ajudar a criar um ambiente lúdico propício à atividade física.

Equipamento fixo de recreio

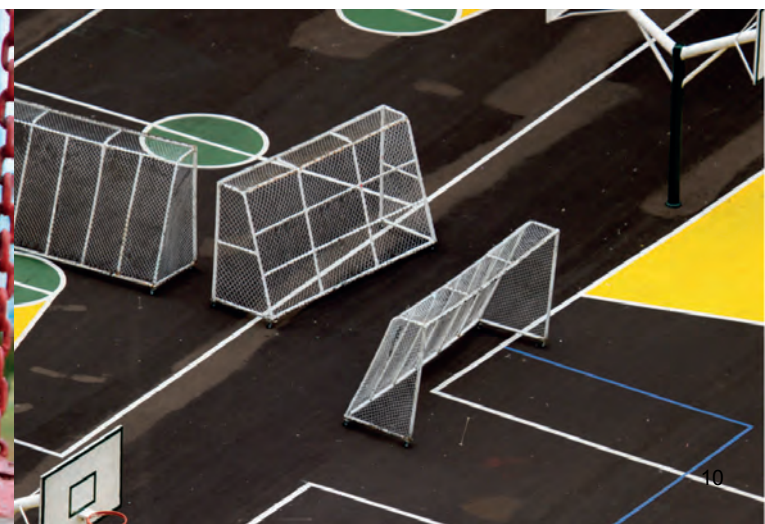
Equipamento fixo, ou semi-permanente, como equipamento de parques infantis, paredes de escalada, pontes tibetanas, barras ou estruturas de escalada para aumentar as oportunidades de actividade física e de jogo activo.

Redução da densidade dos recreios

Reduzir o número, número de crianças num espaço de recreio, escalonando os tempos de recreio para aumentar as oportunidades de atividade física e o acesso a qualquer equipamento e espaço fixo ou solto.

Desenvolvimento de políticas/planos

Criar planos de ação para melhorar o ambiente escolar com vista a encorajar as formas de aumentar a atividade física.



## 1.2.4 Intervenções multi-componentes

As intervenções multi-componentes demonstraram ser mais eficazes do que as centradas num único componente. Combinando uma série de elementos (por exemplo, mudança de marcação de parques infantis e a cedência de equipamento de jogo) ou jogo organizado.

Alguns exemplos de intervenções que incluem intervalos estruturados, cedência de equipamento, modificações ambientais e uma combinação destas medidas numa abordagem multi-componente.



### Tipo de Intervenção - Intervenções Multi-componentes

Marcações de recreio + cedência de equipamento de jogo ou estruturado

Marcações de recreio + supervisão de jogos por adultos + cedência de equipamento

Marcações de recreio + formação de professores/estudante

### Descrição \ Exemplo

Acrescentar marcações de recreio e complementá-las com a cedência de equipamento durante o intervalo para encorajar o jogo fisicamente ativo.

Acrescentar a marcação de recreios e envolver professores, alunos mais velhos ou modelos de pares para demonstrar como as marcações podem ser utilizadas ou incentivar a participação. A cedência de equipamento pode ser utilizada para complementar e encorajar uma mudança nas atividades ao longo do tempo para manter o interesse.

Acrescentar marcações de parques infantis e proporcionar formação a professores e alunos sobre como utilizá-las para maximizar as oportunidades de atividade física das crianças.

# 1.3 Política, Educação e Apoio

As intervenções acima descritas, se implementadas por si só, dificilmente resultarão numa mudança sustentável na atividade física durante o intervalo escolar. As intervenções precisam de ser acompanhadas de mudanças na política, formação do pessoal e educação dos estudantes para terem o máximo impacto. Além disso, os líderes escolares devem considerar o desenvolvimento de uma política coesa para o intervalo escolar (incorporada numa política mais ampla sobre a atividade física). Uma política escolar deve detalhar a natureza e a duração dos intervalos escolares, o pessoal para supervisão destes intervalos e descrever os benefícios propostos do recreio para as crianças em termos de atividade física, bem-estar, aprendizagem e desenvolvimento [2]

O Centro de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC) e a Sociedade de Saúde e Educadores Físicos (SHAPE América)<sup>7</sup> forneceram uma infografia descreveu 5 estratégias para os líderes escolares que desejam aumentar a atividade física durante o recreio. A infografia é mostrada na Figura 2. O seu website também fornece uma série de recursos gratuitos para ajudar os líderes escolares a implementar estas estratégias:



1

### Adoção de decisões de liderança

1. Identificar e documentar as políticas de intervalo.
2. Pôr em prática as políticas de intervalo documentadas e rever conforme necessário.
3. Desenvolver um plano de intervalos escrito.
4. Designar espaços para o recreio exterior e interior.
5. Estabelecer orientação sobre as condições meteorológicas para garantir a segurança dos estudantes.
6. Formar pessoal escolar e voluntários para o recreio.



2

### Comunicar e fazer cumprir as expectativas comportamentais e de segurança

7. Estabelecer e comunicar estratégias de gestão comportamental.
8. Ensinar técnicas de resolução de conflitos.
9. Assegurar que os espaços de intervalo e as instalações se encontram de acordo com as normas de segurança.



3

### Criar um Ambiente de Apoio à Atividade Física Durante o Intervalo

10. Fornecer equipamento adequado para a prática de atividade física.
11. Acrescentar marcações aos recreos ou áreas de atividade física.
12. Criar zonas de atividade física.
13. Fornecer atividades planeadas ou cartões de atividades.
14. Fornecer uma combinação de estratégias dos intervalos.



4

### Envolver a Comunidade Escolar para Apoiar o Intervalo

15. Estabelecer papéis e responsabilidades para supervisionar e facilitar o intervalo.
16. Envolver os estudantes no planeamento e liderança do intervalo.
17. Mobilizar os pais e outras pessoas da comunidade escolar para apoiar e sustentar o intervalo na escola.



5

### Reunir informação sobre o recreio

18. Acompanhar a atividade física durante o intervalo.
19. Recolher informação sobre o recreio para mostrar o efeito no estudante e resultados escolares.

**Figura 2 Center for Disease Control (CDC) e a Society of Health and Physical Educators (SHAPE America) 5 estratégias para planeamento dos intervalos.**

[https://www.shapeamerica.org/standards/guidelines/strategies\\_for\\_recess\\_in\\_schools.aspx](https://www.shapeamerica.org/standards/guidelines/strategies_for_recess_in_schools.aspx)





# 2

Sala de aula e  
outros espaços

“  
A conceção de ambientes físicos escolares é fundamental para [1]: aumentar a atividade física dos estudantes e reduzir os seus estilos de vida sedentários (para uma revisão, ver Jones et al. [8] e Love et al.[9]).

O recente relevo dado à conceção da sala de aula e de outros espaços escolares reflete a expansão do pensamento ergonómico na educação, estando atrasado em relação ao seu desenvolvimento no local de trabalho. Questões relacionadas com o tipo de mobiliário, conforto sonoro e térmico, iluminação, decoração, configuração espacial, etc., surgem como fatores importantes na qualidade e eficiência do trabalho escolar, e mais amplamente na qualidade da vida escolar em geral, incluindo a vida física.

As intervenções relacionadas com estes fatores podem ter um impacto significativo em toda a comunidade escolar e em todos os aspetos do trabalho e da vida escolar: práticas pedagógicas, relações entre estudantes, atmosfera de classe, mobilidade estudantil, etc..



É importante notar que estas intervenções deveriam idealmente fazer parte de uma verdadeira abordagem institucional da gestão da mudança dentro da escola. Tal mudança envolverá os vários intervenientes na comunidade escolar (estudantes, diretores de escola, pessoal docente/supervisor, pais, etc.), como um projeto de co-construção, adaptado às características da escola [2].

O feedback muito positivo do programa nacional finlandês "Escolas em Movimento" sublinha a importância deste tipo de abordagem citando que: "Permitir que as escolas tomem decisões é uma das razões pelas quais as Escolas em Movimento se tornaram uma história de sucesso".

## 2.1 Mudar o ambiente da sala de aula

As crianças passam um tempo considerável na sala de aula. A sala de aula determina em grande medida o nível de comportamento sedentário imposto aos jovens, bem como as condições para o seu desenvolvimento de uma boa postura. A alteração da configuração da sala de aula pode, portanto, ter um impacto positivo em ambos.

O conceito de "espaços de aprendizagem flexíveis", mais comumente referido como "aulas flexíveis", que oferecem aos estudantes uma gama de espaços de trabalho em mudança, já é amplamente utilizado.

Morton et al.[10] utilizando o quadro do projecto CASE (Creating Active School Environments), e outros [11-13], sublinham a importância atribuída por vários intervenientes na comunidade educativa a intervenções centradas no mobiliário e no design da sala de aula.



Os principais inconvenientes da configuração clássica frequentemente chamada "de autocarro" (todos os estudantes sentados, no mesmo tipo de mobiliário, na maior parte do tempo em fila e de frente para o professor) são bem conhecidos:

- Oferece uma sessão sedentária frequente e prolongada e pouca mobilidade aos estudantes,
- Oferece apenas a possibilidade de postura sentada, por longos períodos, que é relativamente difícil de manter ao longo do tempo para as crianças, e que exerce uma maior pressão sobre a região lombar do que uma posição de pé.
- Oferece um mobiliário uniforme, que não pode ser adequado a todos os estudantes.

De um modo geral, esta configuração não parece, portanto, propícia à redução do comportamento sedentário dos jovens nem ideal para o seu desenvolvimento postural.



Dados científicos recentes [14,15] sugerem que a configuração flexível da sala de aula, com a possibilidade de posturas variadas e mutáveis, é muito mais conducente à redução do comportamento sedentário dos estudantes e ao respeito pela sua higiene postural. Ao permitir aos estudantes deslocarem-se no espaço e ao organizar uma mudança relativamente frequente de espaço de trabalho, os ambientes flexíveis acabam por fragmentar e reduzir significativamente os longos períodos de sessão sedentária.

## 2.1.1 Boa gestão da higiene postural na sala de aula flexível

As disposições flexíveis da sala de aula baseiam-se no pressuposto de que as posturas dos alunos podem diferir consoante as atividades praticadas. As atividades de audição, fala ou leitura podem ser realizadas em posições razoavelmente descontraídas.

Mas não se esqueça, é importante que nas atividades de escrita e desenho, os estudantes tenham a oportunidade de se sentarem numa posição tão próxima quanto possível das suas necessidades. Está bem assente que uma boa postura sentada não só é essencial para o bom desenvolvimento postural dos jovens, como também tem efeitos positivos na aprendizagem escolar, ao mesmo tempo que reduz o cansaço dos estudantes.

A ergonomia escolar há muito que definiu claramente as condições necessárias para uma boa postura sentada para aprender e praticar as atividades de escrita e desenho: pés chatos no chão, a regra dos 3 ângulos de 90° (ancas, joelhos, tornozelos), cinto escapular estável e livre para promover as capacidades motoras finas do braço e da mão.

No entanto, a posição sentada adequada pode variar significativamente de uma criança para outra. Como resultado, é provável que alguns estudantes se sentem melhor e desempenhem melhor nalguns locais de trabalho do que outros. A necessidade e eficácia do apoio de costas é também uma consideração importante.

Muitos dos lugares oferecidos na sala de aula flexível não oferecem um encosto. É aceite que os bancos ou bolas de estabilidade estimulam o apoio postural, fortalecendo assim os músculos das costas. No entanto, é aconselhável limitar a duração da sua utilização, devido à fadiga que geram, e às fracas posturas de compensação que podem resultar quando os músculos das costas já não suportam devidamente a coluna vertebral. A organização das rotações entre os diferentes espaços de trabalho deve ter isto em conta. Finalmente, quando os bancos têm um encosto, é particularmente importante que este seja confortável e ao alcance das costas do estudante (não se inclinar demasiado para trás).



**Em resumo, ao conceber uma sala de aula flexível, a fim de reduzir o estilo de vida sedentário dos estudantes e assegurar o seu desenvolvimento postural adequado, deve ser dada especial atenção ao seguinte:**

- Oferecer várias posições de trabalho, adequadas às atividades que estão a ser praticadas (audição, grupos de discussão, atividades de leitura, escrita e desenho, etc.), e, tanto quanto possível, às necessidades individuais dos estudantes,
- Permitir que os alunos se desloquem na sala de aula e organizem mudanças frequentes de espaço de trabalho,
- Oferecer ambos: (a) tempos sentados limitados sem apoio de costas (bancos, bolas de estabilidade) para desenvolver apoio de costas e para evitar fadiga; e (b) assentos com encostos, permitindo aos estudantes uma utilização eficaz do apoio de costas,
- Para atividades de desenho e escrita, oferecer, posições de trabalho respeitando as regras ergonómicas da escrita em posição sentada.

## 2.1.2 Outras soluções

O desenvolvimento de corredores ativos, que transformam as viagens diárias em caminhos que desenvolvem capacidades motoras por meio de marcações no chão ou outros azulejos multicoloridos, são também frequentemente implementados que são documentados através de feedback. Uma recente revisão bibliográfica de Suga et al [16], embora centrada no tempo de intervalo, sublinhou o impacto positivo, e pouco dispendioso, na atividade física do estudante de mudanças no ambiente escolar, tais como marcações. É concebível que os efeitos benéficos das marcações também possam ser considerados para os corredores, para além dos recreios da escola.

Além disso, os cartazes, que já são amplamente utilizados nas escolas para uma variedade de fins, são outra forma de melhoria do ambiente escolar de baixo custo e potencialmente eficaz para promover a atividade física dos estudantes. O conhecido provérbio antigo "uma imagem vale mil palavras" (muitas vezes atribuído a Confúcio) sublinha a importância das imagens como fator de eficácia do conteúdo exibido. Na área da promoção da saúde dos estudantes, a recente tese de Copetti Klohn [17], por exemplo, especifica que a utilização de imagens para otimizar a transmissão de mensagens promocionais deve ser precisamente adaptada à idade dos estudantes.



## 2.1.3 Alguns exemplos de estratégias

| Proposta 1                    | Mobiliário ativo (cadeiras, mesas, bolas de estabilidade, almofadas, etc.)                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição geral               | Utilizar mobiliário adequado (cadeiras, mesas, bancos, etc.) ou objetos (bolas de estabilidade, almofadas, tapetes, etc.) para redecorar a sala de aula a fim de permitir aos alunos mudarem de posição regularmente e de serem menos sedentários e mais ativos.                                                                                                   |
| Objetivo/Meta                 | Reduzir os comportamentos sedentários e aumentar a atividade física entre os alunos na sala de aula.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Suporte teórico               | Cientistas: Guirado et al. [19].<br>Profissional: Escolas em movimento                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Recursos                      | Humanos: um conselheiro, um coordenador e um grupo de projeto que reúne os principais interessados (diretor, professores, representantes de alunos e pais, etc.).<br>Financeiro/material: a sala de aula pode ser remodelada combinando, consoante os meios disponíveis, a compra de mobiliário e objetos específicos e a reutilização do mobiliário já existente. |
| Recomendação de implementação | Dependendo do tamanho e número de alunos, e do orçamento, pode optar por montar toda ou parte da sala e rodar as crianças durante o dia ou durante a semana.<br>Organize as salas de aula de acordo com os seus recursos e preferências, veja as ilustrações abaixo para exemplos.<br>Permitir espaço suficiente para a livre circulação entre áreas de trabalho.  |
| Ilustrações                   | Espaços de aprendizagem flexíveis - Design de sala de aula para o aluno de hoje   Revista Families                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Condições de exequibilidade   | A motivação dos professores é primordial, bem como a sua participação em todas as fases do projeto.<br>É importante que encorajem as crianças a utilizar as diferentes opções disponíveis na sala.                                                                                                                                                                 |

| Proposta 2                    | Organização das zonas de trabalho e mudanças regulares entre zonas (movimento entre zonas)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição geral               | Oferecer zonas de trabalho (com posturas variadas) na sala de aula com base em temas, alterações no final de cada período de trabalho, e movimentos ativos entre zonas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Objetivo/Meta                 | Permitir a atividade física ativa ou pausas ativas entre tempos de aprendizagem.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Suporte teórico               | Profissional: projeto iPlay, pausas para ativação de salas de aula [18].<br>Científico: Abordagens em sala de aula [10,19]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Recursos                      | Financeiro/material: baixo custo<br>Humanos: o professor<br>Tempo: Preparação da sala com antecedência e arrumação / mudanças de áreas de trabalho entre 30 min e 1 hora, dependendo do trabalho e da idade.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Recomendação de implementação | Cada zona de trabalho corresponde a um tema de aprendizagem.<br>A cada zona é oferecida a oportunidade de aprender em posturas variadas: sentado em posições diferentes ou em móveis diferentes, de pé, deitado.<br>Movimentos ativos utilizando material no chão, tais como: saltar, saltar de lado, saltar com os pés juntos, etc.<br>Oferecer um número adequado de zonas de trabalho de acordo com o espaço/tamanho da classe<br>Mudar a organização frequentemente (semanalmente).<br>Mudanças de zona de acordo com a capacidade de atenção, dependendo do trabalho e da idade (entre 30 min e 1 hora).<br>Mudar ao sinal do professor (todos juntos) para que não haja movimento entre zonas durante os períodos de trabalho (temporizador).<br>Oferecer exercícios progressivos se as crianças tiverem terminado mais cedo.<br>Oferecer escolher e organizar áreas de trabalho com os alunos (para alunos mais velhos), com base nas suas sugestões.<br>Disponibilizar tempo para conceber a sala de aula, modificá-la, arrumá-la. |
| Ilustrações                   | <a href="https://www.familiesmagazine.com.au/flexible-learning-spaces/">https://www.familiesmagazine.com.au/flexible-learning-spaces/</a><br><a href="https://www.josianecaronsantha.com/blog/miniformations-l-amenagement-flexible-classe-flexible-flexible-seating">https://www.josianecaronsantha.com/blog/miniformations-l-amenagement-flexible-classe-flexible-flexible-seating</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Condições de exequibilidade   | Aquisição de um mínimo de mobiliário adaptado em combinação com mobiliário existente.<br>Construir o projeto com os interessados.<br>Motivação de professores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

### Proposta 3

Descrição geral

Objetivo/Meta

Recursos

Recomendação de implementação

Condições de exequibilidade

### Organização do fluxo de trabalho

Alocar a escolha das áreas de atividade com base nos resultados dos jogos (por exemplo, um jogo de precisão como os dardos).  
Possibilidade de misturar com a proposta [2]

Proporcionar atividade física ou "pausas ativas" durante o tempo de aula.

Financeiro/material: baixo custo  
Humano: o professor

Áreas de jogo específicas na sala de aula  
Mudar regularmente os jogos  
Participação dos estudantes nas escolhas

Motivação dos professores  
Aceitação/aderência do aluno  
Construir o projeto com os interessados.



| Proposta 4                    | Desenhos de corredores (marcações de piso, cartazes de sinalização/parede, etc.)                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição geral               | Criar espaços de diversão para atividades físicas nos corredores, permitindo o desenvolvimento das capacidades motoras das crianças. Podem ser criados diferentes tipos de cursos (equilíbrio, saltos, trabalhos de coordenação, etc.) em todas as superfícies possíveis (chão, paredes, portas, etc.).                                                                   |
| Objetivo/Meta                 | Aumentar o tempo de atividade física espontânea das crianças e desenvolver os seus diferentes tipos de capacidades motoras.<br>Converter os espaços frequentemente utilizados.                                                                                                                                                                                            |
| Suporte teórico               | Científico [16]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Recursos                      | Humano: um coordenador e um grupo de projeto que reúne os principais intervenientes (diretor, professores, representantes de alunos e pais, etc.).<br>Financeiro/material: baixo custo (compra de fitas adesivas coloridas, colagens de símbolos e imagens, utilização de marcadores existentes, elementos decorativos suscetíveis de promover atividades motoras, etc.). |
| Recomendação de implementação | Utilizar todas as superfícies disponíveis (solos, paredes, portas, bengaleiros, etc.).<br>Utilizar cores brilhantes e diferentes formas.<br>Variar os tipos de movimentos necessários (equilíbrio, saltos, coordenação, etc.).<br>Definir regras para limitar o ruído                                                                                                     |
| Ilustrações                   | <a href="https://www.cssdgs.gouv.qc.ca/2018/07/03/ca-bouge-a-gerin-lajoie/">https://www.cssdgs.gouv.qc.ca/2018/07/03/ca-bouge-a-gerin-lajoie/</a>                                                                                                                                                                                                                         |
| Condições de exequibilidade   | Aceitação/adesão de todo o pessoal e dos estudantes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| Proposta 5                    | Desenho de escadas (marcações e letreiros/fixações de piso e parede)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição geral               | Acrescentar características divertidas às escadas para que as crianças desfrutem da sua utilização: uma variedade de cartazes, enigmas, palavras encorajadoras, etc., despertando a curiosidade das crianças e permitindo-lhes melhorar os seus conhecimentos sobre diferentes tópicos.                                                                                                     |
| Objetivo/Meta                 | Tornar divertida a utilização das escadas.<br>Incentivar as crianças a usá-las "para brincar", para além do seu uso necessário.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Suporte teórico               | Ciência/científico [16]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Recursos                      | Humano: um líder/coordenador qualificado e um grupo de projeto que reúne os principais intervenientes (diretor, professores, representantes de alunos e pais, etc.).<br>Financeiro/material: baixo custo (compra de fitas adesivas coloridas, colagens de símbolos e imagens, utilização de marcadores existentes, elementos decorativos suscetíveis de promover atividades motoras, etc.). |
| Recomendação de implementação | Utilizar vários meios: cores atrativas nos degraus, frases motivadoras, cartazes de incentivo, enigmas, movimentos relacionados com operações matemáticas, etc.<br>Certifique-se de que os alunos são capazes de se deslocar em segurança.<br>Definir regras para limitar o ruído.                                                                                                          |
| Condições de exequibilidade   | Aceitação/adesão de todo o pessoal e estudantes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Proposta 6                    | Cartazes informativos sobre Atividade Física e Estilo de Vida Saudável                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição geral               | Mostrar cartazes (divertidos) sobre os benefícios da atividade física e de um estilo de vida saudável.                                                                                                                                                                               |
| Objetivo                      | Educar os estudantes sobre a importância da atividade física e de um estilo de vida saudável.                                                                                                                                                                                        |
| Suporte teórico               | Científico [17,20]<br>Profissional: OMS Orientações<br><a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566048/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566048/</a>                                                                                                                     |
| Recursos                      | Humano: Uma pessoa qualificada que organiza a colocação de cartazes em locais estratégicos (de grande tráfego e visíveis). Professores que motivam/animam as crianças a interessarem-se pelos cartazes.<br>Financeiro/material: baixo custo (impressão e enquadramento dos cartazes) |
| Recomendação de implementação | Selecionar locais de grande tráfego e/ou visíveis para a colocação de cartazes.<br>Se criar os seus próprios cartazes, certifique-se de que o design é divertido e atrai a atenção dos estudantes.<br>Consulte alunos e professores na escolha dos cartazes.                         |
| Condições de exequibilidade   | Aceitação/adesão de todo o pessoal e estudantes<br>Guia para que os estudantes compreendam melhor as mensagens.                                                                                                                                                                      |

| Proposta 7                    | Renovação de casas de banho                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrição geral               | Os espaços de WC também podem ser decorados de acordo com os princípios apresentados acima para a conceção de outros espaços. Marcas no chão, por exemplo, podem ser acrescentadas na área comum de acesso aos sanitários ou em frente ao espelho. Exercícios ativos podem ser sugeridos enquanto se secam as mãos. |
| Objetivo                      | Permitir a atividade física ativa ou pausas ativas durante as pausas na casa de banho.                                                                                                                                                                                                                              |
| Recursos                      | Financeiro/material: baixo custo<br>Humano: um líder/coordenador qualificado e um grupo de projeto que reúne os principais intervenientes (diretor, professores, representantes de alunos e pais, etc.).                                                                                                            |
| Recomendação de implementação | Mudar o layout regularmente.<br>Posters, sinalização e pictogramas fornecidos ou feitos com estudantes.                                                                                                                                                                                                             |
| Condições de exequibilidade   | Aceitação/adesão de todo o pessoal e estudantes<br>Espaços de WC espaçosos                                                                                                                                                                                                                                          |

# REFERÊNCIAS

1. Ridgers ND, Salmon J, Parrish A-M, et al. Physical activity during school recess: A systematic review. *Am J Prev Med* 2012; 43: 320–328.
2. Baines E, Blatchford P. School break and lunch times and young people's social lives: A follow-up national study Final report. In: *The Encyclopaedia of Child and Adolescent Development Part 1 (Child)*. New York: Wiley-Blackwell, www.nuffieldfoundation.org (2019, accessed 12 May 2022).
3. Baines E, Blatchford P, Golding K. Recess, breaktimes, and supervision. In: *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*. Wiley, pp. 1–11.
4. Biddle SJH, Ciaccioni S, Thomas G, et al. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol Sport Exerc* 2019; 42: 146–155.
5. Singh A. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2012; 166: 49.
6. Haapala HL, Hirvensalo MH, Laine K, et al. Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: Cross-sectional associations. *BMC Public Health* 2014; 14: 1114.
7. Centers for Disease Control and Prevention and SHAPE America—Society of Health and Physical Educators. *Recess Planning in Schools: A Guide to Putting Strategies for Recess into Practice*. 2017.
8. Jones M, Defever E, Letsinger A, et al. A mixed-studies systematic review and meta-analysis of school-based interventions to promote physical activity and/or reduce sedentary time in children. *J Sport Heal Sci* 2020; 9: 3–17.
9. Love R, Adams J, van Sluijs EMF. Are school-based physical activity interventions effective and equitable? A meta-analysis of cluster randomized controlled trials with accelerometer-assessed activity. *Obes Rev* 2019; 20: 859–870.
10. Morton KL, Atkin AJ, Corder K, et al. Engaging stakeholders and target groups in prioritising a public health intervention: the Creating Active School Environments (CASE) online Delphi study. *BMJ Open* 2017; 7: e013340.
11. Lanningham-Foster L, Foster RC, McCrady SK, et al. Changing the school environment to increase physical activity in children. *Obesity* 2008; 16: 1849–1853.
12. Benden ME, Blake JJ, Wendel ML, et al. The impact of stand-biased desks in classrooms on calorie expenditure in children. *Am J Public Health* 2011; 101: 1433–1436.
13. Benden M, Wendel M, Jeffrey C, et al. Within-subjects analysis of the effects of a stand-biased classroom intervention on energy expenditure. *J Exerc Physiol* 2012; 15: 9–19.
14. Kariippanon KE, Cliff DP, Ellis YG, et al. School flexible learning spaces, student movement behavior and educational outcomes among adolescents: A mixed-methods systematic review. *J Sch Health* 2021; 91: 133–145.
15. Hartikainen J, Haapala EA, Poikkeus A-M, et al. Comparison of classroom-based sedentary time and physical activity in conventional classrooms and open learning spaces among elementary school students. *Front Sport Act Living* 2021; 3: 168.
16. Suga ACM, Silva AA de P da, Brey JR, et al. Effects of interventions for promoting physical activity during recess in elementary schools: a systematic review. *J Pediatr (Rio J)* 2021; 97: 585–594.
17. CopettiL; K. S. The use of informative and decorative pictures in health and safety posters for children, <https://centaur.reading.ac.uk/84830/> (2019, accessed 12 May 2022).
18. Lonsdale C, Sanders T, Parker P, et al. Effect of a scalable school-based intervention on cardiorespiratory fitness in children: A cluster randomized clinical trial. *JAMA Pediatr* 2021; 175: 680.
19. Guirado T, Chambonnière C, Chaput J-P, et al. Effects of classroom active desks on children and adolescents' physical activity, sedentary behavior, academic achievements and overall health: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health* 2021; 18: 2828.
20. Williamson C, Baker G, Mutrie N, et al. Get the message? A scoping review of physical activity messaging. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2020; 17: 51.



Let's move Europe:

*School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity*

# **Kit de ferramentas para o transporte escolar ativo**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**1**

INTRODUÇÃO

**2**

DICAS PARA  
PROMOVER O  
DESLOCAMENTO  
ATIVO  
PARA A ESCOLA

**3**

PASSOS

**4**

UNIDADES DE  
APRENDIZAGEM

**5**

BOAS  
PRÁTICAS

1

# INTRODUÇÃO



O transporte ativo refere-se ao uso de meios fisicamente ativos durante as viagens, em oposição ao uso de transporte motorizado, como carros. Os meios de transporte ativo mais comuns são caminhar e andar de bicicleta, mas também inclui patinar ou andar de skate ou qualquer outro modo que envolva atividade física. O uso de transportes públicos também é considerado transporte ativo, pois pelo menos uma parte da viagem é feita de forma ativa. De facto, caminhar e andar de bicicleta são formas simples, acessíveis e económicas de ser ativo e estão entre os meios de transporte mais eficientes e sustentáveis. [1].



A investigação tem demonstrado que o deslocamento ativo pode ser uma importante fonte de atividade física [2] com potencial para melhorar a saúde.

O deslocamento ativo para a escola (DAE) está associado com níveis mais baixos de obesidade [3] melhor aptidão cardiorrespiratória [4], melhor saúde metabólica [5], maior performance académica [6, 7] melhor saúde mental [8] e promove a mobilidade independente [9].

Para além da saúde, o transporte ativo também poderá ter um impacto importante nas comunidades devido aos seus benefícios económicos, sociais e ambientais [1] tais como redução das emissões de carbono, diminuição do ruído causado pelo trânsito, maior interação social [10], e uma redução na taxa de acidentes [11].

Apesar do reconhecimento desses benefícios, as taxas de transporte ativo são baixas e estão em declínio em muitos países [1].

Vários fatores podem contribuir para o DAE [12], e de acordo com os modelos ecológicos, as intervenções para aumentar os comportamentos são mais eficazes quando operadas em diferentes níveis [13], visando indivíduos, ambiente social, ambiente físico e políticas.





De facto, o DAE pode ser uma importante estratégia de saúde pública devido à sua regularidade e amplo alcance, pois pode impactar muitas crianças de todas as origens.

Além disso, os comportamentos de saúde formados durante a juventude podem impactar as trajetórias de saúde para a vida [14] e intervenções realizadas na escola que promovam ativamente a participação da família e da comunidade (como autocarros escolares humanos) e estratégias educacionais parecem ser as mais eficazes para aumentar o transporte ativo [15].

Portanto, a implementação de campanhas nacionais e comunitárias para consciencializar sobre o uso da bicicleta e da caminhada, pode contribuir significativamente para a saúde individual e comunitária e, para o desenvolvimento de uma mobilidade sustentável de modo a alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) de 2030. [16].

Contribuindo diretamente para alcançar o ODS3 (boa saúde e bem-estar), bem como o ODS4 (educação de qualidade); ODS5 (igualdade de género); ODS9 (indústria, inovação e infraestrutura); ODS10 (redução das desigualdades); ODS11 (cidades e comunidades sustentáveis) e ODS13 (ação climática).



# 2

DICAS PARA PROMOVER  
O DESLOCAMENTO ATIVO  
PARA A ESCOLA

## 2.1 DICAS para a escola

### COMO a Escola pode fazer



1

Integrar estacionamentos escolares de bicicletas (segurança).

2

Integrar o uso de bicicleta no currículo escolar.

3

Organizar cursos de formação para professores e pais sobre deslocamento ativo.

4

Organizar intervenções de caminhada, como autocarro escolar ambulante.

5

Elaborar programas educativos para crianças e pais sobre os benefícios do deslocamento ativo e dicas de segurança.

6

Apoiar campanhas de consciencialização de deslocamento ativo.



## 2.1 DICAS para a escola

### COMO a Escola pode fazer



1

Cooperar com as autoridades locais para promover ciclovias seguras.

2

Colaborar com os professores para promover o deslocamento ativo para a escola e integrar conteúdos acerca do uso da bicicleta nos seus programas didáticos.

3

Fornecer recursos de deslocamento ativo para a escola aos professores, como i) atividades de deslocamento ativo da escola (ou seja, autocarros de bicicleta, etc.); ii) estratégias interdisciplinares entre assuntos relacionados ao passeio de bicicleta ou escola, etc.

4

Cooperar com os pais na organização de atividades de deslocamento a pé ou de bicicleta.

5

Organizar competições de distâncias percorridas, a pé ou de bicicleta, com outras escolas ou dentro das escolas entre os diferentes anos escolares.

6

Elaborar materiais para divulgação de campanhas de deslocamento ativo.

7

Promover um “dia de rodas” mensal/semanal (onde as crianças podem levar suas bicicletas/patins para usar dentro da escola).



## 2.2 DICAS para PROFESSORES

### O que os Professores podem fazer

1

Ensinar sobre andar de bicicleta e caminhar.

2

Ensinar sobre componentes, manutenção e reparação de bicicletas.

3

Conceber circuitos seguros de bicicleta/caminhada.

4

Promover atividades interdisciplinares de bicicleta/caminhada com outras disciplinas.



## 2.2 DICAS para PROFESSORES

### O que os Professores podem fazer



1

Fornecer opções e variedade de recursos para bicicletas (por exemplo, biblioteca de bicicletas, vídeos, etc.).

2

Conceber unidades didáticas para o uso da bicicleta sobre i) segurança da bicicleta (ensinar os alunos acerca do como andar de bicicleta e segurança rodoviária); ii) componentes da bicicleta (ensinar os alunos a consertar suas bicicletas); iii) circulação em circuito fechado de bicicleta (projetar circuitos e praticar andar de bicicleta em circuito fechado na escola); iv) Projeto de ciclovia (criar ciclovias em conjunto com outras disciplinas ao redor da escola); v) Evento de bicicleta (Planejar passeios, excursões e atividades ciclísticas).

3

Unidade didática da caminhada: segurança rodoviária com sinalização rodoviária; identificar os locais mais seguros para atravessar; criar um mapa de autocarro ambulante com locais de embarque e desembarque; projetar rotas diferentes; identificar barreiras ambientais limitadoras do caminhar pela escola.

4

Criar materiais para campanhas de deslocamento ativo.

5

Projetar percursos para caminhada com estações de aptidão física.



## 2.3 DICAS para PAIS

### O que os Pais podem fazer:

1

Cooperar com a escola e os professores. Os pais devem certificar-se de que a criança está a aprender.

2

Apoiar o ciclo de ensino fora da escola. Os pais são modelos importantes para um estilo de vida saudável.

3

Apoiar o deslocamento ativo para a escola.



## 2.3 DICAS para PAIS

### Como os pais podem fazer

1

Organizar atividades de deslocamento ativo com os professores.

2

Planejar excursões em família e atividades ciclísticas.

3

Apoiar as estratégias de deslocamento ativo da escola.

4

Assegurar todos os requisitos legais para uma boa utilização da bicicleta (seguros, capacetes...).

5

Voluntariar-se como “motorista” de autocarro humano.

6

Deslocar-se com as crianças identificando locais onde atravessar e reconhecendo os sinais de trânsito.



## 2.4 DICAS para as AUTORIDADES locais

### O que as autoridades podem fazer



1

Garantir uma boa infraestrutura para caminhada e bicicleta, reduzir os limites de velocidade, preservar as zonas escolares (ou seja, não parar nas ciclovias), etc. As autoridades devem garantir que todas as crianças possam caminhar ou pedalar com segurança para a escola.

2

Fazer um plano de política municipal para as ciclovias e promover uma boa divulgação do mesmo.

3

Identificar mudanças para melhorar as condições para andar de bicicleta e caminhar.

4

Colaborar com a administração escolar e o departamento de meio ambiente.

5

Facilitar o aluguer de bicicletas para deslocamento escolar ativo.

6

Facilitar atividades nos bairros para melhorar a autonomia das crianças.



## 2.4 DICAS para as AUTORIDADES locais

### Como as autoridades podem fazer



1

Criar uma zona sem carros à volta das escolas, fechando as ruas nas horas de ponta.

2

Projetar/pintar/sinalizar um ponto de embarque/desembarque para autocarros escolares a pé ou de bicicleta.

3

Desenhar ciclovias ou percursos pedestres.

4

Criar lombas ou limites de velocidade mais baixos ao redor das escolas.

5

Botões para ativação de semáforos de peões em passadeiras para as crianças passarem.

6

Promover e colaborar com Instituições de Ensino de nível universitário ou primário e/ou secundário para encontrar boas práticas.

3

PASSOS

Deslocamento Ativo para a Escola (DAE) exige programas de percursos seguros para melhorar as condições de segurança e aumentar o número de alunos que vão para a escola e voltam da escola para casa a pé ou de bicicleta nos chamados autocarros humanos. Um programa de DAE pode ajudar a reduzir a poluição do ar, aumentar o número de alunos a caminhar e pedalar, e dá a crianças e adultos a oportunidade de se exercitarem e socializarem.

Com base em documentos-chave de programas de transporte ativo para a escola implementados com sucesso em diferentes países como Reino Unido (UK)(<https://www.sustrans.org.uk/media/4687/4687.pdf>), Estados Unidos da América (EUA) ([https://www.saferoutespartnership.org/sites/default/files/resource\\_files/step-by-step-walking-school-bus.pdf](https://www.saferoutespartnership.org/sites/default/files/resource_files/step-by-step-walking-school-bus.pdf)), Escócia (<https://www.cycling.scot/mediaLibrary/other/english/5539.pdf>) e autoridades de saúde como a Organização Mundial da Saúde (OMS) (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350836/9789240035928-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>), compilamos as principais etapas a serem seguidas na implementação destes programas

## 1) Ponto de partida

- ▶ **Discutir a ideia com o diretor da escola e/ou outro decisor-chave.**
- ▶ **Identificar parceiros e trabalhar com uma equipa para responder a algumas perguntas importantes. Os diretores podem ajudar à comunicação com os alunos e os pais e, como líderes da escola, podem obter o apoio desses.**

**A equipa deve incluir:**

- (1) representante do pessoal da escola,**
- (2) representante da associação de pais/professores,**
- (3) representante dos estudantes e**
- (4) outras... pessoas adicionais que podem ajudar em partes específicas do programa.**

- ▶ **Nomear alguém para coordenar o programa.**

## 2) Planeando o percurso

- A. Onde moram os alunos? Poderá ser necessário fazer um mapa de proximidade: uma representação visual de onde os alunos moram em relação à escola.**
- B. Fazer uma avaliação do potencial e exequibilidade dos potenciais percursos a pé/bicicleta (recurso: p. ex. <https://www.saferoutesinfo.org/>).**
- C. Identificar as paragens, se existirem.**
- D. Cronometrar o percurso para verificar se caminhar/andar de bicicleta permite chegar à escola num tempo razoável.**
- E. Criar um mapa que mostre os percursos, as paragens e os horários de embarque/desembarque para cada paragem. Este mapa também pode incluir informações de contato e uma breve descrição do programa para fins promocionais e informativos. Publicar o mapa no site da escola e distribuir disponibilizar cópias para alunos, funcionários e pais – as pessoas podem não ter conhecimento das opções de percursos na localidade.**

Como decidir sobre o percurso?

Mapear os diferentes percursos para a escola e identificar a opção mais segura. Caso a sua escola tenha uma rede de transporte escolar, o percurso para o autocarro humano a escolher pode aproveitar-se disso. Caso contrário, ferramentas como um mapa digital ou Cycle Streets podem ajudar a planejar os percursos. Importa também falar com o profissional de viagens escolares da autoridade local para ajudar no planeamento de percursos e iniciar o planeamento das viagens.

A etapa seguinte é decidir quais os pontos ao longo do percurso para crianças e famílias se juntarem ao autocarro humano em movimento, garantindo que o maior número possível de crianças possa ter acesso dentro da área de abrangência da escola.

É importante identificar um percurso seguro para entrar na escola. Uma vez na escola, considere o local de chegada e onde as bicicletas podem ser estacionadas.

### 3) Recrutamento de estudantes e responsáveis

Iniciar com o recrutamento de alunos, pois uma forte participação destes pode ajudar a recrutar adultos responsáveis, principalmente pais e outros membros da família, e aumentar a percepção da necessidade do programa. Mas também é bom começar com o recrutamento de responsáveis e basear o número de percursos no número de adultos disponíveis, limitando o número de alunos de forma adequada.

- ▶ Certificar-se que o diretor está envolvido desde o início no processo de planeamento. A sua participação ajudará a garantir que toda a escola esteja integrada, e tornará a participação muito mais fácil.
- ▶ Decidir com quem se comunicar, de que forma, e qual é a mensagem.
- ▶ Comunicação com os pais – ter o apoio deles será crucial para o sucesso do programa. Pode usar cartas, textos, site ou media social.
- ▶ Promover o recrutamento de estudantes e adultos usando os formulários de registo/interesse para consciencializar sobre as oportunidades e facilitar a inscrição de ambos.
- ▶ Se existir um mapa de proximidade, comece aqui para encontrar os alunos que moram perto ou utilizam o percurso designado. Além disso, trabalhe com o seu diretor ou conselheiros para discutir de que forma o programa pode apoiar os alunos que podem ter problemas de assiduidade ou atrasos.
- ▶ Como alcançar os alunos: comunicados da escola, folhetos para as famílias, e-mails, ligações dos diretores e apresentações em sala de aula, podem ter alcance nos alunos e suas famílias. Considere o uso de canais de media social também.

### 4) Iniciar e manter o programa

- Identificar um número suficiente de adultos para supervisionar os caminhantes ou ciclistas (um adulto para 4 crianças até aos 6 anos, e um adulto para seis crianças dos 7 aos 9 anos).
- Identificar quantas bicicletas são armazenadas na escola.
- Fornecer treino de ciclismo e de caminhada que seja adequado às necessidades dos alunos. Provavelmente haverá uma grande diversidade de habilidades existentes, dependendo da idade, desenvolvimento e experiência.
- Finalizar os detalhes logísticos, incluindo a definição de um cronograma.
- Confirmar os percursos com os alunos que se inscreveram e distribuir um kit incluindo o mapa de percurso final, Código de Conduta e Carta de Confirmação.

Seja inclusivo: Considerar as necessidades dos alunos com deficiências físicas, de desenvolvimento e de saúde mental, e a melhor forma de acomodá-los no programa.

- Tirar fotos e usá-las para promover o programa ao longo do ano. Certificar-se de que todos os alunos tenham formulários de autorização de fotos arquivados na escola, ou incluir a declaração de autorização de fotos no Formulário de Registo de Estudante e Formulário de Interesse do Responsável Adulto.
- Uma assembleia de toda a escola é o momento perfeito para deixar todos empolgados com o programa.
- Enviar comunicados de imprensa ou artigos para o jornal local e para o jornal da escola. Promover o evento/programa nas redes sociais.
- Atrair e reter alunos através de atividades divertidas e seguras ao longo do percurso. Forneça pequenos brindes ou prémios para os alunos que participam regularmente como reconhecimento da escola.
- Manter contato com responsáveis adultos por meio de reuniões regulares, e-mails, textos, boletins informativos ou telefonemas. Descobrir o que funciona para manter o contato. Manter os adultos envolvidos – peça conselhos, se eles souberem de outras pessoas que possam ajudar e de exemplos de coisas boas que aconteceram na sua experiência.
- Acompanhar a participação.
- Manter a comunicação aberta com os seus alunos, famílias, administração e líderes. Lembrar aos responsáveis e aos alunos que eles estão a fazer um bom trabalho e agradecer a todos pela participação.
- Continuar a recrutar estudantes, responsáveis e membros da equipa, caso os indivíduos se mudem ou não possam cumprir suas responsabilidades.

Considerações: Pedir aos pais que andem com as crianças ou possibilitem autorizações para lidar com questões de responsabilidade; os participantes do autocarro de bicicletas precisam de usar capacetes.

## 5) Avaliação e Ajustamento do Seu Programa DAE

Quão bem o seu programa está a funcionar? O que pode ser ajustado para o tornar mais acessível, seguro e divertido?

Avaliar o programa periodicamente é fundamental para o manter atualizado, focado e seguro. É importante avaliar um novo programa no meio do primeiro ano de operação, bem como no final de cada ano, para ajustar para o ano seguinte.

- ▶ Rever os comentários regularmente, eles podem identificar problemas que precisam de ser abordados.
- ▶ Questionar os alunos sobre as suas experiências com o programa e perguntar o que pode torná-lo mais seguro, divertido e acessível. Se você tiver um representante estudantil na equipa, peça conselhos sobre como alcançar mais alunos.
- ▶ Questionar as famílias sobre a sua experiência com o programa, e perguntar o que pode torná-lo mais seguro, divertido e acessível
- ▶ Ajustar o seu programa conforme necessário para torná-lo mais seguro, acessível e divertido
- ▶ Fazer alterações nas atividades conforme necessário.

## 6) Avançando

- Comemorar as conquistas e contar a todos o que acontece a seguir.
- Fortalecer as relações com o departamento de saúde pública, departamento de obras públicas ou departamento de transportes, pode beneficiar os alunos da sua escola, especialmente se esses departamentos tiverem um sistema de transporte ativo já existente.
- Identificar áreas do currículo onde questões do deslocamento a tivo podem ser discutidas, investigadas e incentivadas. Incorporar ciclismo, caminhada e corrida na cultura escolar é crucial, e usar o currículo é uma maneira ideal de facilitar isso.

---

### Referências:

[https://www.saferoutespartnership.org/sites/default/files/resource\\_files/stepby-step-walking-school-bus.pdf](https://www.saferoutespartnership.org/sites/default/files/resource_files/stepby-step-walking-school-bus.pdf)  
<https://www.cycling.scot/mediaLibrary/other/english/5539.pdf>  
<https://www.sustrans.org.uk/media/4687/4687.pdf>  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350836/9789240035928-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



# 4

## UNIDADES DE APRENDIZAGEM

De forma a incentivar os professores a promoverem o Deslocamento Ativo para a Escola (DAE) nas suas Escolas do EB ou Secundário, uma das ferramentas úteis a considerar são as Unidades de Aprendizagem (UA). Neste documento, podem ser seguidos alguns exemplos relativos à UA de caminhada e/ou deslocamento de bicicleta até à Escola.

#### **4.1 Unidade de Aprendizagem de Caminhada**

#### **4.2 Unidade de Aprendizagem sobre estilo de vida saudável**

#### **4.3 Unidade de Aprendizagem de Ciclismo**





## 4.1 Unidade de Aprendizagem de Caminhada

### Objetivos específicos:

- a) Conhecimento da utilização do deslocamento ativo, pela cidade, como um estilo de vida saudável (Caminhar, Correr, Andar de Bicicleta).
- b) Circular a pé (caminhada e corrida) com intensidades diferentes e em condições de segurança (passadeiras, respeito pelas regras de trânsito).
- c) Circular de bicicleta em condições de segurança (uso de capacete, na ciclovia, respeito às regras de trânsito)

**Mensagem chave: O deslocamento ativo é fácil e sustentável, é uma das formas de atingir as recomendações de AF da OMS para crianças adolescentes de realizarem pelo menos 60 minutos de AF Moderada a Vigorosa, ou 7.000 a 10.000 passos diários.**



Material:  
Registo de "pés felizes",  
Escala Borg

Métodos:  
Palestras participativas sobre  
o tema Deslocamento Ativo;  
aulas aplicadas no ginásio;  
registo de dados pessoais  
no diário.

NB. O trabalho em grupo  
pressupõe que os grupos  
são formados de forma  
a que possam trabalhar  
em conjunto de forma  
extracurricular em  
tarefas de desafio  
em casa.

Frequência:  
duas aulas  
Duração:  
60 minutos

Potenciais Ligações Curriculares: Ciências; Sistema cardiovascular; Educação Física: caminhada/corrida/ciclismo, postura correta, diferentes aplicações e intensidades; Geografia: estudo de mapas de cidades.

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre o deslocamento ativo como atividade física

Discussão sobre o deslocamento ativo em várias intensidades e a sua contribuição para a saúde cardiovascular. Reflexão sobre a sustentabilidade da caminhada/corrída/ciclismo em todos os ambientes, espaços, tempos e condições.

## Pontos de aprendizagem

Qual é o significado de deslocamento ativo?

- Quantos quilômetros fazer num dia com a bicicleta
- O professor começa a explicar por que ser ativo é importante para as crianças
- Quantos passos as crianças têm que dar por dia se estiverem a andar ou a correr?

## Atividades em sala de aula

- Caminhada/corrída/ciclismo em diferentes velocidades em atividades lúdicas (caminhos, transporte de objetos, jogos em duplas com o parceiro de olhos fechados)
- Medição da frequência cardíaca após uma caminhada/corrída/ciclismo em baixa, média e alta intensidade -aplicação da Escala de Borg.
- Estudo de mapas rodoviários e cálculo de distâncias em pequena escala -busca do local de residência e posicionamento no mapa - hipótese de alguns trajetos de e para casa.

## Trabalhos de casa saudáveis + Desafios

- Durante a semana ou no fim de semana, calcule com o pai e a mãe três percursos no mapa da cidade. Realize os três percursos a pé, ou a correr, ou de bicicleta: 1) percurso feito a um ritmo lento (por exemplo, ir ao supermercado), 2) percurso feito a velocidade média-alta (por exemplo, ir à igreja ou ao parque mais próximo), 3 ) percurso feito em alta velocidade (caminhada/corrída/bicicleta com os pais).
- Anote num diário pessoal: a) os três percursos feitos indicando os percursos, ida e volta, de e para casa; b) anotar a frequência cardíaca no início, no final da viagem de ida, no final da volta; c) anotar a autoavaliação com a escala de Borg; d) notar os sentimentos vivenciados nos três caminhos.

## Discussão final após os trabalhos de casa e os desafios






Discussão sobre os desafios domésticos, é viável? Gostaram dos trabalhos de casa?

Conseguir aumentar o número de passos durante um dia? Se não, por que não?



## Anexos

### Exemplo de página de diário

| Nome, Apelido                                                                                | Femino.<br>Masculino                            |                                                                                       | Idade              | Turma                                                                                 |   |                                                                                       |   |                                                                                       |   |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
| <b>QUESTÕES PRÉVIAS ÀS ATIVIDADES</b>                                                        |                                                 |                                                                                       |                    |                                                                                       |   |                                                                                       |   |                                                                                       |   |    |
| Tens a noção de quão importante é o deslocamento ativo?                                      | 1                                               | 2                                                                                     | 3                  | 4                                                                                     | 5 | 6                                                                                     | 7 | 8                                                                                     | 9 | 10 |
| Consegues controlar a caminhada/corrida/ciclismo melhor ou pior do que outras habilidades?   | 1                                               | 2                                                                                     | 3                  | 4                                                                                     | 5 | 6                                                                                     | 7 | 8                                                                                     | 9 | 10 |
| Caminhar/correr/ciclismo pode influenciar a atividade do teu coração?                        | 1                                               | 2                                                                                     | 3                  | 4                                                                                     | 5 | 6                                                                                     | 7 | 8                                                                                     | 9 | 10 |
| <b>ATIVIDADES</b>                                                                            |                                                 |                                                                                       |                    |                                                                                       |   |                                                                                       |   |                                                                                       |   |    |
| Dia e local                                                                                  | 1 baixa intensidade                             | 2 média intensidade                                                                   | 3 alta intensidade | Correspondência à e scala de Borg                                                     |   |                                                                                       |   |                                                                                       |   |    |
|                                                                                              | percurso 1                                      | percurso 2                                                                            | percurso 3         | Borg Correspondência                                                                  |   |                                                                                       |   |                                                                                       |   |    |
|                                                                                              | BPM no começo                                   | BPM no começo                                                                         | BPM no começo      | 1: ; 2: ; 3:                                                                          |   |                                                                                       |   |                                                                                       |   |    |
|                                                                                              | BPM durante                                     | BPM durante                                                                           | BPM durante        | 1: ; 2: ; 3:                                                                          |   |                                                                                       |   |                                                                                       |   |    |
|                                                                                              | BPM no regresso                                 | BPM no regresso                                                                       | BPM no regresso    | 1: ; 2: ; 3:                                                                          |   |                                                                                       |   |                                                                                       |   |    |
|                                                                                              | Velocidade                                      | Velocidade                                                                            | Velocidade         |                                                                                       |   |                                                                                       |   |                                                                                       |   |    |
| Com pai/mãe                                                                                  | Vel.1                                           | Vel.1                                                                                 | Vel.1              | Média da escala de Borg                                                               |   |                                                                                       |   |                                                                                       |   |    |
| Com pai/mãe                                                                                  | Média bpm                                       | Média bpm                                                                             | Média bpm          | 1: ; 2: ; 3:                                                                          |   |                                                                                       |   |                                                                                       |   |    |
|                                                                                              |                                                 |                                                                                       |                    |                                                                                       |   |                                                                                       |   |                                                                                       |   |    |
| <b>QUESTÕES APÓS AS ATIVIDADES S (1=baixo, 10=alto)</b>                                      |                                                 |                                                                                       |                    |                                                                                       |   |                                                                                       |   |                                                                                       |   |    |
| Entendes a importância do deslocamento ativo?                                                | 1                                               | 2                                                                                     | 3                  | 4                                                                                     | 5 | 6                                                                                     | 7 | 8                                                                                     | 9 | 10 |
| Sentes mais controlo quando caminha/corre/anda de bicicleta?                                 | 1                                               | 2                                                                                     | 3                  | 4                                                                                     | 5 | 6                                                                                     | 7 | 8                                                                                     | 9 | 10 |
| Com que velocidade máxima podes andar/correr, e com quantos batimentos cardíacos por minuto? | 1                                               | 2                                                                                     | 3                  | 4                                                                                     | 5 | 6                                                                                     | 7 | 8                                                                                     | 9 | 10 |
|                                                                                              | Impressões e sensações pessoais nos 3 percursos |                                                                                       |                    |                                                                                       |   |                                                                                       |   |                                                                                       |   |    |
| Com o pai/mãe                                                                                | Descrição:                                      |                                                                                       |                    |                                                                                       |   |                                                                                       |   |                                                                                       |   |    |
| <b>COMO TE SENTES, EM COMPARAÇÃO AO deslocamento ativo APOS ESTA EXPERIÊNCIA?</b>            |                                                 |                                                                                       |                    |                                                                                       |   |                                                                                       |   |                                                                                       |   |    |
|          |                                                 |  |                    |  |   |  |   |  |   |    |

## Referências

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

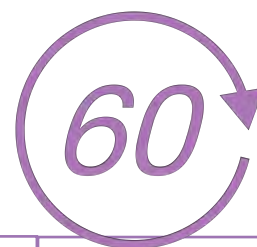
<https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

## 4.2 Unidade de Aprendizagem sobre estilo de vida saudável

### Objetivos:

- Conhecimento da utilização do Deslocamento Ativo, pela cidade, como um estilo de vida saudável (Caminhar, Correr, Andar de Bicicleta).
- Deslocar-se a pé (caminhada e corrida) com intensidade diferente e em condições de segurança (passadeiras, respeito pelas regras de trânsito).
- Circular de bicicleta em condições de segurança (uso de capacete, na ciclovia respeito às regras de trânsito)

**Mensagem-chave:** Deslocamento Ativo é fácil e sustentável, uma das formas de atingir as recomendações da OMS para crianças e adolescentes ao realizarem pelo menos 60 minutos de AF Moderada a Vigorosa, ou 7.000 a 10.000 passos diários.



**Material:**  
Registo de "pés felizes",  
Escala Borg

**Métodos:**  
Trabalho de grupo sobre o tema das Deslocações Ativas; trabalho de grupo aplicado no ginásio; trabalho em grupo nos desafios de casa, registo de dados pessoais no diário.

NB. O trabalho em grupo pressupõe que os grupos são formados de forma a que possam trabalhar em conjunto de forma extracurricular em tarefas de desafio em casa.

**Frequência:**  
duas aulas

**Duração:**  
60 minutos

**Potenciais Ligações Curriculares:** Ciências: Sistema cardiovascular; Educação Física: caminhada/corrída/ciclismo, postura correta de marcha, diferentes aplicações e intensidades; Matemática: espaço-tempo-velocidade; Geografia: estudo de mapas de cidades.

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## **Discussão inicial sobre o deslocamento ativo como atividade física**

Discussão sobre caminhada/corrida/ciclismo em várias intensidades, e a sua contribuição para a saúde cardiovascular. Reflexão sobre a sustentabilidade da caminhada/corrida/ciclismo em todos os ambientes, espaços, tempos e condições.

## **Ponto de aprendizagem nas atividades em sala de aula**

Qual o significado de deslocamento ativo

- O professor começa por explicar o que é o deslocamento ativo, por que é importante para os jovens
- Quantos passos devem dar por dia (correr/caminhar)?
- Quantos quilómetros devem pedalar por dia (ciclismo)?

## **Atividades de sala de aula**

- Trabalho em grupo sobre as funções e modificações no sistema cárdio-circulatório e respiratório em função de diferentes intensidades de trabalho físico-motor. Produção de um pequeno manual, decorrente de todo o trabalho de grupo, a entregar a cada aluno
- Trabalho em grupo: organização de atividades de deslocamento ativo em diferentes velocidades (atividades recreativas, jogos, outros). Cada grupo apresenta e faz com que todos experimentem o seu trabalho (incluindo medir a frequência cardíaca e aplicar a ferramenta de auto-percepção de fadiga).
- Trabalho em grupo: calcular as diferentes velocidades de movimento de diferentes modalidades (corrida, caminhada, ciclismo) e compará-las entre si (com base em recordes nacionais ou olímpicos).
- Trabalho em grupo: pesquisa de ferramentas para autoavaliação da fadiga. No final do trabalho em grupo, é escolhida a ferramenta considerada mais fácil e utilizável para a autoavaliação da fadiga. Criação do diário pessoal (que dados introduzir, que tipo de registo).

- Trabalho em grupo: estudar mapas de ruas ou parques da cidade e calcular percursos de distância igual ou variável desde o local de residência.

## **Trabalhos de casa saudável + Desafios**

- Durante a semana e ao fim-de-semana, juntamente com os outros membros do grupo de trabalho, calculam e realizam em conjunto, marcando em local apropriado, pelo menos três percursos: Grupos A: três percursos de igual distância, no mapa da cidade ou no mapa de um parque público, a ser realizado em baixa-média-alta intensidade. Cálculo da frequência cardíaca, cálculo de velocidade individual, diferenças, autoavaliação da percepção de fadiga com o instrumento escolhido. Grupo B: três percursos de diferentes comprimentos, no mapa da cidade ou no mapa de um parque público, a serem realizados na maior velocidade possível. Cálculo da frequência cardíaca, cálculo de velocidade individual, diferenças, autoavaliação da percepção de fadiga com o instrumento escolhido. Realizar com os parceiros do grupo as situações a) e b), em três dias diferentes de duas semanas diferentes.
- Registrar no diário pessoal, escolhido pela turma através do trabalho em grupo, os elementos escolhidos como dados a serem registados.

## **Discussão final após trabalhos de casa e desafios**

Discussão sobre os desafios, é viável? gostaram dos trabalhos de casa? Conseguiram aumentar o número de passos durante um dia? Se não, por que não?



## Anexos

Exemplo de página de diário

| Nome, Apelido                                                                                |   | Feminino<br>Masculino                           |   | Idade           |   | Turma             |   |                                  |    |   |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|---|-----------------|---|-------------------|---|----------------------------------|----|---|----|
| <b>QUESTÕES PRÉVIAS ÀS ATIVIDADES</b>                                                        |   |                                                 |   |                 |   |                   |   |                                  |    |   |    |
| Tens a noção de quão importante é o deslocamento ativo?                                      |   | 1                                               | 2 | 3               | 4 | 5                 | 6 | 7                                | 8  | 9 | 10 |
| Consegues controlar a caminhada/corrída/ciclismo melhor ou pior do que outras habilidades?   |   | 1                                               | 2 | 3               | 4 | 5                 | 6 | 7                                | 8  | 9 | 10 |
| Caminhar/correr/ciclismo pode influenciar a atividade do teu coração?                        |   | 1                                               | 2 | 3               | 4 | 5                 | 6 | 7                                | 8  | 9 | 10 |
| <b>ATIVIDADES</b>                                                                            |   |                                                 |   |                 |   |                   |   |                                  |    |   |    |
| Dia e local                                                                                  |   | 1 Corrida ligeira                               |   | 2 corrida média |   | 3 Corrida intensa |   | Correspondência à escala de Borg |    |   |    |
|                                                                                              |   |                                                 |   |                 |   |                   |   |                                  |    |   |    |
|                                                                                              |   | 1 percurso                                      |   | 2 percurso      |   | 2 percurso        |   | Correspondência à escala de Borg |    |   |    |
|                                                                                              |   | BPM no começo                                   |   | BPM no começo   |   | BPM no começo     |   | 1: ; 2: ; 3:                     |    |   |    |
|                                                                                              |   | BPM durante                                     |   | BPM durante     |   | BPM durante       |   | 1: ; 2: ; 3:                     |    |   |    |
|                                                                                              |   | BPM no regresso                                 |   | BPM no regresso |   | BPM no regresso   |   | 1: ; 2: ; 3:                     |    |   |    |
|                                                                                              |   | Velocidade                                      |   | Velocidade      |   | Velocidade        |   |                                  |    |   |    |
| Com pai/mãe                                                                                  |   | Vel.1                                           |   | Vel.1           |   | Vel.1             |   | Média da escala de Borg          |    |   |    |
| Com pai/mãe                                                                                  |   | Média bpm                                       |   | Média bpm       |   | Média bpm         |   | 1: ; 2: ; 3:                     |    |   |    |
| <b>Questões pós atividades (1=baixo, 10 alto)</b>                                            |   |                                                 |   |                 |   |                   |   |                                  |    |   |    |
| Entendes a importância do deslocamento ativo?                                                |   | 1                                               | 2 | 3               | 4 | 5                 | 6 | 7                                | 8  | 9 | 10 |
| Sentes mais controlo quando caminha/corre/anda de bicicleta?                                 |   | 1                                               | 2 | 3               | 4 | 5                 | 6 | 7                                | 8  | 9 | 10 |
| Com que velocidade máxima podes andar/correr, e com quantos batimentos cardíacos por minuto? |   | 1                                               | 2 | 3               | 4 | 5                 | 6 | 7                                | 8  | 9 | 10 |
|                                                                                              |   | Impressões e sensações pessoais nos 3 percursos |   |                 |   |                   |   |                                  |    |   |    |
| Com os parceiros de grupo                                                                    |   | Descrição:                                      |   |                 |   |                   |   |                                  |    |   |    |
| <b>COMO TE SENTES, EM COMPARAÇÃO A CAMINHAR, APÓS ESTA EXPERIÊNCIA?</b>                      |   |                                                 |   |                 |   |                   |   |                                  |    |   |    |
| 1                                                                                            | 2 | 3                                               | 4 | 5               | 6 | 7                 | 8 | 9                                | 10 |   |    |

## Referências:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

<https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

## 4.3

# Unidade de Aprendizagem de Ciclismo

### Objetivos Específicos:

- a) Começar e praticar aspetos técnicos básicos para andar de bicicleta com segurança no ambiente urbano.
- b) Conhecer e praticar as regras básicas de trânsito e sinalização rodoviária.
- c) Sensibilizar para a importância do uso de vestuário de proteção e acessórios necessários para circular em segurança.
- d) Conhecer e praticar ações básicas de ajuste e manutenção da bicicleta.
- e) Desenvolver atitudes críticas sobre os benefícios e as razões de utilização da bicicleta.

### Sessões de ciclismo:

**1ª sessão:** Introdução e formação teórica interativa. Os alunos serão consciencializados sobre os benefícios do uso da bicicleta, normas de trânsito e segurança [regulamentos], conceitos básicos para a sua manutenção, bem como ações contra imprevistos para que os alunos encontrem aplicabilidade no seu dia a dia ao utilizar a bicicleta.

**2ª sessão:** Mini mecânica. Será ensinado a regular de forma básica e autónoma as partes de uma bicicleta. Após esta sessão, os alunos poderão resolver problemas mecânicos simples do seu dia-a-dia de forma independente.

**3ª sessão:** Circuito de ciclismo. Serão ensinados os aspetos técnicos e o controlo básico do deslocamento de bicicleta, garantindo um domínio básico para circular na via urbana com segurança

**4ª sessão:** Gincana de ciclismo "Ganha a tua licença de bicicleta para pedalar". Haverá uma gincana em grupos de 5 etapas, onde deverão superar um desafio em cada uma delas, aplicando habilidades básicas na bicicleta. Após a superação de cada etapa, a "licença de bicicleta" será obtida. Ao final da sessão haverá uma atividade com o grande grupo para consolidar todos os conteúdos aprendidos durante o programa



| 1ª Sessão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Programa de ciclismo                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |        |                         |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-------------------------|--------|
| <b>Localização</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Espaço aberto                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Tempo</b> | 55 min | <b>Nº Participantes</b> | 22     |
| <b>Objetivos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidar o conhecimento sobre educação em segurança rodoviária por bicicleta.</li> <li>• Conhecer as principais partes mecânicas da bicicleta.</li> <li>• Desenvolver aspetos críticos sobre os benefícios e motivos do uso da bicicleta como meio de transporte.</li> </ul> |              |        |                         |        |
| <b>Material</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Cartões impressos e plastificados; 4-5 bicicletas; 2 cones de cores diferentes; papel adesivo.                                                                                                                                                                                                                          |              |        |                         |        |
| Desenvolvimento da sessão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |        |                         |        |
| Atividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |        |                         | Tempo  |
| <p><b>Apresentação.</b> Em um grande círculo com todos os alunos, vamos nos apresentar e fazer uma pequena explicação sobre o programa e os objetivos. Perguntaremos a cada aluno os seus nomes, e se gostam ou não de andar de bicicleta, e o motivo, dando a vez de falar com uma bicicleta em miniatura.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |        |                         | 5 min  |
| <p><b>Bateria de questões.</b> Equipas de 3 a 4 alunos: serão realizadas as seguintes atividades:</p> <p>1. 1. Relacionar sinais de trânsito com significado: Cada grupo receberá uma série de cartões com o significado de diferentes sinais. Os alunos devem percorrer 20 metros de ida e volta por uma pista marcada. No fim da pista estarão situados os sinais. Através de uma corrida de estafeta, eles devem ir colocar o cartão no sinal correspondente.<br/>Variante: o percurso é feito em de bicicleta.</p> <p>2. Relacionar os sinais de circulação com o seu significado: A mesma dinâmica da atividade anterior será realizada, mas alterando os sinais.<br/>Variante: "O rei manda", uma pessoa será responsável por indicar as direções verbalmente, e através dos sinais de trânsito. Os alunos devem deslocar-se no sentido indicados pelos sinais, sem se confundir com a indicação oral.</p> <p>3. Identificar o nome da parte da bicicleta: Cada grupo receberá uma bicicleta e uma série de cartões com o nome escrito das diferentes partes da mesma. Cada grupo deve colar os cartões na parte da bicicleta que acredita corresponder ao seu nome.</p> <p>4. Verdadeiro/falso: Os alunos serão organizados num grande grupo. Um professor dará uma informação, e os alunos devem-se posicionar num cone ou noutro, conforme acreditam que a afirmação é verdadeira ou falsa. Depois, uma vez finalizada a atividade, serão explicadas as respostas (O material utilizado para estas atividades encontra-se no anexo 1).</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |        |                         | 35 min |
| <p><b>Chuva de benefícios.</b> Os grupos serão convidados a pensar em 4 benefícios do ciclismo. Posteriormente, cada grupo apresentará os seus pensamentos sobre os benefícios, que serão discutidos com o corpo docente.</p> <p>De igual modo, o uso de bicicleta será comparada a outro meio de transporte (modo de transporte ativo ou passivo).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |        |                         | 15 min |

| 2ª Sessão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Programa de ciclismo                                                                                                                                                                                                        |              |        |                         |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-------------------------|--------|
| <b>Localização</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Espaço aberto                                                                                                                                                                                                               | <b>Tempo</b> | 55 min | <b>Nº Participantes</b> | 22     |
| <b>Objetivos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar o conhecimento sobre as principais partes da bicicleta.</li> <li>• Aprender a ajustar o selim e o guiador.</li> <li>• Aprender a colocar a corrente facilmente</li> </ul> |              |        |                         |        |
| <b>Material</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 bicicleta por aluno; 30 cones; 3-4 chaves para ajustar o selim.                                                                                                                                                           |              |        |                         |        |
| Desenvolvimento da sessão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |              |        |                         |        |
| Atividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             |              |        |                         | Tempo  |
| <p><b>Abordagem da situação.</b> Apresente uma situação aos alunos por meio de uma história interativa (ex. bem-vindo à grande academia da mecânica, nesta aula aprenderemos a mecânica básica de um veículo fabuloso, e não me refiro a aviões, barcos ou submarinos, estou a falar de bicicletas ...).</p> <p>Primeiro, todo mecânico deve conhecer as partes da bicicleta.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                             |              |        |                         | 7 min  |
| <p><b>Revisão de partes da bicicleta.</b> Os professores indicarão diferentes partes de uma Bicicleta, e os alunos terão que nomeá-los em voz alta.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |              |        |                         | 4 min  |
| <p><b>Mecânica vs. puxar a corrente</b> Em primeiro lugar, o professor explica e demonstra como colocar a corrente caso ela saia. Posteriormente, serão desenvolvidas as seguintes atividades lúdicas para fortalecer o que foi aprendido. A turma será organizada em 3 equipas.</p> <p>1. Ciclistas: eles devem deslocar-se num percurso de bicicleta, sem usar os pedais, movendo a bicicleta apenas com os pés no chão.</p> <p>2. O "Extrator de Correntes": Alguns alunos ficarão encarregues de retirar a corrente dos outros colegas. destes serão "O Extrator de Correntes", e usarão um colete refletor. Eles devem parar os ciclistas fazendo sinal com as mãos, e depois extrair a corrente da bicicleta.</p> <p>3. Mecânicos: Estes alunos estarão colocados nas suas "oficinas" (cones). Quando um extrator de correntes retira a corrente de um ciclista, este deve ir até a oficina do mecânico para colocar a corrente corretamente.</p> <p>A cada 3 minutos os papéis serão trocados.</p> |                                                                                                                                                                                                                             |              |        |                         | 20 min |
| <p><b>Nas alturas.</b> Num grande grupo de alunos, cada aluno terá que fazer o mesmo percurso em ziguezague entre diferentes cones, ajustando o selim da bicicleta em diferentes alturas. Os alunos devem encontrar as alturas corretas do selim.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                             |              |        |                         | 12 min |
| <p><b>"De quem é esta bicicleta"?</b> Os alunos serão organizados em 4 equipas (2 grupos opostos). A cada grupo será entregue uma bicicleta, e sem que a equipa adversária a veja, deverá ajustar o selim da bicicleta a um dos seus membros. Posteriormente, a equipa adversária terá que tentar adivinhar para quem essa bicicleta está ajustada.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |              |        |                         | 12 min |

| 3ª Sessão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Programa de ciclismo                                                                                                                                                                                                                   |       |        |                  |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|------------------|--------|
| Localização                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Espaço aberto                                                                                                                                                                                                                          | Tempo | 55 min | Nº Participantes | 22     |
| Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver habilidades básicas para aprender a andar de bicicleta.</li> <li>Aprender a superar as possíveis barreiras arquitetónicas que nos são apresentadas ao andar de bicicleta</li> </ul> |       |        |                  |        |
| Material                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 apito por professor, 1 bicicleta e capacete por aluno, cones, cordas, giz, 2 colchões, 2 bolas, 2 argolas                                                                                                                            |       |        |                  |        |
| Desenvolvimento da sessão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                        |       |        |                  |        |
| Atividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |       |        |                  | Tempo  |
| Suba e comece a andar de bicicleta (2 grupos). Para analisar o nível do aluno, começaremos com uma breve explicação de como montar na bicicleta. Todos os alunos serão colocados no final da pista. O professor atribuirá a cada aluno um número (nº 1 ou 2). Quando o professor indicar o número do grupo, o grupo terá que passar para o outro lado da pista                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        |       |        |                  | 10 min |
| Vamos mudar de mudança. Num grande grupo. Pretende-se que os alunos se familiarizem com as mudanças da bicicleta (mais dura = descidas ou retas com menor cadência; mais suave = subidas ou retas com maior cadência). Cada aluno na sua bicicleta, circulando na pista no sentido dos ponteiros, ajusta as suas mudanças ao sinal do professor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                        |       |        |                  | 5 min  |
| Ao comando do apito. Os alunos devem reagir aos sinais sonoros transmitidos pelo professor e realizar as ações correspondentes, sendo 1 bip = travar + 3 segundos estáticos + arrancar; 2 bips = 5 segundos marcar com braço curvo + fazer curva; 3 bips = fazer um círculo com mudança de ritmo; 4 = meter uma mudança, e os alunos devem fazer o que é ordenado. Este exercício tem como objetivo vivenciar ações e reagir a estímulos externos ao pedalar em vias públicas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        |       |        |                  | 10 min |
| Corrida de tartarugas. Grande grupo. Os alunos são colocados numa extremidade da pista e ao sinal do professor, devem passar para o outro lado o mais devagar possível, sem colocar o pé no chão e sem dar voltas em círculo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |       |        |                  | 5 min  |
| Circuito "a mini-cidade". Movendo individualmente cada aluno na sua bicicleta, executar o circuito designado. São estabelecidos 2 circuitos de nível diferente (iniciado e avançado) aos quais os alunos serão atribuídos sem saber o nível de cada um (no entanto, durante a atividade são feitas as devidas alterações dependendo do progresso de cada aluno). Os circuitos são os seguintes:<br>NÍVEL INICIADO<br>1. Ziguezague entre cones<br>2. Passe entre 2 linhas paralelas<br>3. Ceder prioridade numa passadeira<br>4. Passe por cima de 2 faixas que gerem instabilidade<br>5. Faça uma rotunda<br>6. Passe por cima de 2 faixas que gerem instabilidade<br><br>NÍVEL AVANÇADO<br>1. Ziguezague entre cones<br>2. Passar entre 2 linhas paralelas mais estreitas que as do circuito anterior<br>3. Passar por um número maior de faixas que gerem mais instabilidade<br>4. Equilíbrio no colchão<br>5. Pegar numa bola e coloca-la num balde/aro |                                                                                                                                                                                                                                        |       |        |                  | 25 min |

| 4ª Sessão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Programa de ciclismo                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |        |                  |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|------------------|--------|
| Location                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Espaço aberto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Tempo | 55 min | Nº Participantes | 22     |
| Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Colocar em prática os conteúdos aprendidos.</li> <li>Reforçar o conhecimento através de uma verdadeira start-up.</li> <li>Resolver as possíveis dificuldades que surgem em contexto real.</li> <li>Desenvolver a capacidade de tomar decisões e adquirir aspetos críticos.</li> </ul> |       |        |                  |        |
| Material                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Cartão (licença de bicicleta) para cada aluno, carimbos para cada estação. 1 bicicleta e capacete para cada aluno, 1 giz, 1 corda longa, 1 balde, bolas, cones, fitas com partes da bicicleta.                                                                                                                               |       |        |                  |        |
| Desenvolvimento da sessão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |        |                  |        |
| Atividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |        |                  | Tempo  |
| Os alunos serão divididos em 5 grupos. Cada grupo receberá um mapa com diferentes postos marcados com uma determinada ordem. Até que o grupo atinja a meta de um posto, ele não poderá passar para o próximo. A equipa que terminar todos os postos primeiro será a vencedora. Posteriormente, será realizada uma atividade conjunta entre todos os grupos. Cada aluno receberá uma licença de bicicleta e será obtida cada vez que concluir um posto                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |        |                  |        |
| Posto 1. Pendurado por bicicletas. (Em pequenos grupos). O professor amarrará uma corda entre dois pontos. Diferentes fitas serão penduradas nesta corda, que terá uma parte da bicicleta escrita. Cada aluno deve sair de um lado para o outro, levando uma fita ao longo do caminho. Quando chegar à outra extremidade, precisará de colocar a fita na parte apropriada da sua bicicleta.<br>Objetivo: Colocar todas as fitas no local correspondente na bicicleta.                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |        |                  | 8 min  |
| Posto 2. Apanhadinhas. (Em pequenos grupos). A tradicional "apanhadinha" será jogada montados em bicicletas, num espaço limitado. Se um aluno for apanhado pelo caçador, os papéis serão trocados. Se um jogador sair das linhas do campo, o papel também será trocado com o caçador. Mais tarde, em vez de trocar de papéis, todos os alunos que foram apanhados se tornarão perseguidores e se acumularão para que apenas um aluno permaneça.<br>Objetivo: Que todos os alunos sejam apanhados.                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |        |                  | 8 min  |
| Posto 3. Super "bikeability". (Em pequenos grupos). O grupo tentará completar um pequeno circuito de 3 maneiras diferentes: 1. Em menos de um certo tempo; 2. Sem mãos; 3. Sem pés.<br>Objetivo: Todos os alunos do grupo devem tentar as 3 formas de fazer o circuito, mas se apenas um membro do grupo conseguir também atingirão o objetivo do posto.                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |        |                  | 8 min  |
| Posto 4. Pac-Man. (Em pequenos grupos). Num espaço onde há linhas bem marcadas, uma pessoa será o Pac-Man, e os restantes os cookies (bolachas). Eles só poderão mover-se ao longo das linhas. Quando se virarem, devem marcar com os braços a direção para onde vão. Inicialmente, o Pac-Man será apenas uma pessoa, para depois ir acumulando alunos que for apanhando, até que todos/as se tornem um Pac-Man.                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |        |                  | 8 min  |
| Posto 5. Pelotaleta. (Em pequenos grupos). O grupo deve transportar um certo número de bolas (uma de cada vez, e com apenas uma bola por viagem) de uma linha à outra, mas para que estas bolas sejam válidas, devem colocá-las num balde.<br>Objetivo: enestar pelo menos um número de bolas que corresponda ao número de membros do grupo.                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |        |                  | 8 min  |
| Grande Jogo. (5 grupos). Os grupos serão colocados numa extremidade da pista. À frente de cada grupo, a uma distância de 20 metros, será colocado um cone. O professor fará uma pergunta e serão dados 30 segundos para discutir a questão entre os grupos. Após 30 segundos o professor apitará, e um representante de cada grupo deverá correr até ao seu cone e tocá-lo. O primeiro a tocar no cone será o primeiro a responder em voz alta. Se falhar a resposta, virá o segundo que tentará responder, e assim por diante. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |        |                  | 12 min |

# 5

---

## BOAS PRÁTICAS

No contexto da implementação de estratégias para o desenho de Programas DAE, existem algumas boas práticas em diferentes países/cidades que oferecem muitos exemplos a serem seguidos.

## Caminhada para a escola

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Iniciando um "autocarro escolar ambulante"   | <a href="http://www.walkingschoolbus.org/">http://www.walkingschoolbus.org/</a>                                                                                                                                                    |
| Caminhada para a escola                      | <a href="http://eustarsmadrid.blogspot.com/2015/03/que-es-un-pedibus.html">http://eustarsmadrid.blogspot.com/2015/03/que-es-un-pedibus.html</a>                                                                                    |
| Jogos para promover a caminhada até a escola | <a href="https://www.caminoescolarseguro.com/otras-iniciativas.html">https://www.caminoescolarseguro.com/otras-iniciativas.html</a><br><a href="https://www.trafficsnakegame.eu/spain/">https://www.trafficsnakegame.eu/spain/</a> |



## De bicicleta para a escola

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ciclismo (Reino Unido)                      | <a href="https://www.bikeability.org.uk/">https://www.bikeability.org.uk/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Programa de promoção de bicicletas (França) | <a href="https://sports.gouv.fr/savoir-rouler-a-velo/article/presentation">https://sports.gouv.fr/savoir-rouler-a-velo/article/presentation</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Aulas de vídeo: ciclismo seguro (Portugal)  | <a href="https://www.fpcub.pt/2021/09/20-bicircular-oficina-de-aprendizagem-de-circulacao-com-bicicleta">https://www.fpcub.pt/2021/09/20-bicircular-oficina-de-aprendizagem-de-circulacao-com-bicicleta</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Embaixada de Ciclismo da Dinamarca          | <a href="https://cyclingsolutions.info/cycling-children-cycle-training-and-traffic-safety/">https://cyclingsolutions.info/cycling-children-cycle-training-and-traffic-safety/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Guia para usuários de bicicletas (Espanha)  | <a href="https://www.dgt.es/conoce-la-dgt/que-hacemos/educacion-vial/">https://www.dgt.es/conoce-la-dgt/que-hacemos/educacion-vial/</a><br><br><a href="https://www.dgt.es/export/sites/web-DGT/galleries/downloads/conoce_la_dgt/que-hacemos/educacion-vial/jovenes/ESO_movilidad_sostenible_segura/2019-04_mat-libreconfig_MOV-SEGURA-SOST-guia-profesor.pdf">https://www.dgt.es/export/sites/web-DGT/galleries/downloads/conoce_la_dgt/que-hacemos/educacion-vial/jovenes/ESO_movilidad_sostenible_segura/2019-04_mat-libreconfig_MOV-SEGURA-SOST-guia-profesor.pdf</a><br><br><a href="https://www.dgt.es/export/sites/web-DGT/galleries/downloads/conoce_la_dgt/que-hacemos/educacion-vial/jovenes/bicicleta/Como-formar-ciclistas-en-linea.pdf">https://www.dgt.es/export/sites/web-DGT/galleries/downloads/conoce_la_dgt/que-hacemos/educacion-vial/jovenes/bicicleta/Como-formar-ciclistas-en-linea.pdf</a> |
| Projeto STARS (Espanha)                     | <a href="https://starsespaña.dgt.es/">https://starsespaña.dgt.es/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Grupo de Investigación Profith (Espanha)    | <a href="https://profith.ugr.es/paco">https://profith.ugr.es/paco</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

# REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. and C. Ebook Central Academic, More active people for a healthier world : global action plan on physical activity 2018-2030. 2018, Geneva: World Health Organization.
2. Pizarro, A.N., et al., Gender Differences in the Domain-Specific Contributions to Moderate-to-Vigorous Physical Activity, Accessed by GPS. *J Phys Act Health*, 2017. 14(6): p. 474-478.
3. Steell, L., et al., Active commuting is associated with a lower risk of obesity, diabetes and metabolic syndrome in Chilean adults. *J Public Health (Oxf)*, 2018. 40(3): p. 508-516.
4. Henriques-Neto, D., et al., Active Commuting and Physical Fitness: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 2020. 17(8).
5. Pizarro, A.N., et al., Is walking to school associated with improved metabolic health? *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2013. 10: p. 12.
6. Domazet, S.L., et al., Associations of Physical Activity, Sports Participation and Active Commuting on Mathematic Performance and Inhibitory Control in Adolescents. *PLoS One*, 2016. 11(1): p. e0146319.
7. Haapala, E.A., et al., Associations of physical activity and sedentary behavior with academic skills--a follow-up study among primary school children. *PLoS One*, 2014. 9(9): p. e107031.
8. Sun, Y., Y. Liu, and F.B. Tao, Associations Between Active Commuting to School, Body Fat, and Mental Well-being: Population-Based, Cross-Sectional Study in China. *J Adolesc Health*, 2015. 57(6): p. 679-85.
9. Marques, E.P., AN; Teixeira, J, Ribeiro JC; Santos MP., Active travel to school and independent mobility in Portuguese children. *European Journal of Epidemiology*, 2012. 27: p. S197.
10. Litman, T., Transportation cost and benefit analysis Guidebook – Techniques, estimates and implication. 2009, Victoria Transport Policy Institute: Victoria, BC, Canada.
11. Ferri-García, R., et al., Data mining techniques to analyze the factors influencing active commuting to school. *International Journal of Sustainable Transportation*, 2020. 14(4): p. 308-323.
12. Garrad, J., Active transport: Children and young people. An overview of recent evidence, in Vichealth. 2009, Gov Australia.
13. Sallis, J.F., et al., An ecological approach to creating active living communities. *Annu Rev Public Health*, 2006. 27: p. 297-322.
14. Lawrence, E., et al., Health Lifestyles and the Transition to Adulthood. *Socius*, 2020.
15. Jones, R.A., et al., Interventions promoting active transport to school in children: A systematic review and meta-analysis. *Prev Med*, 2019. 123: p. 232-241.
16. World Health Organization, Promoting physical activity through schools: a toolkit. 2021.



Let's move Europe:

*School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity*

# UNIDADES DE APRENDIZAGEM ACERCA DA PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS PARA A ESCOLA PRIMÁRIA



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



1

UNIDADES DE APRENDIZAGEM ACERCA DA PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS



2

UNIDADES DE APRENDIZAGEM SOBRE NUTRIÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS DO ENSINO PRIMÁRIO



3

UNIDADES DE APRENDIZAGEM SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO PARA A ESCOLA PRIMÁRIA



4

UNIDADES DE APRENDIZAGEM SOBRE O SONO SAUDÁVEL PARA A ESCOLA PRIMÁRIA



# 1

## UNIDADES DE APRENDIZAGEM ACERCA DA PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

# INTRODUÇÃO

Neste documento constam 54 unidades de aprendizagem (UA) centradas na promoção de estilos de vida saudáveis para professores do ensino básico e secundário. As unidades de aprendizagem são divididas em três categorias principais: 12 UA relacionadas à alimentação saudável, 10 relacionadas à atividade física e sedentarismo e 5 ao sono saudável. Todas as UA foram divididas para ensino básico e secundário, por isso cada professor pode encontrar 27 UA disponíveis para o ensino básico e 27 para o ensino secundário. As UA podem ser utilizadas por todos os professores da escola independentemente da disciplina que lecionam e obviamente podem ser integradas, adaptadas e alargadas com base na experiência do professor, criando também potenciais ligações académicas. Antes de detalhar exaustivamente as UA propostas, é necessária uma breve introdução sobre a importância de projetar essas ações para melhorar a alimentação saudável, a atividade física, o sono saudável e reduzir o comportamento sedentário no ensino básico e secundário. A atividade física (AF) aliada à alimentação saudável e hábitos saudáveis de sono são essenciais para muitos aspetos da saúde e desenvolvimento infantil, incluindo a prevenção de condições crónicas de saúde, como sobrepeso e obesidade.

A atividade física durante a infância e adolescência traz vários benefícios na saúde física (ou seja, melhoria da aptidão física, saúde óssea, saúde cardiometabólica) e psicossocial (ou seja, bem-estar psicológico, humor, funções cognitivas)<sup>1,2</sup>. Para obter esses efeitos benéficos, crianças e adolescentes devem praticar pelo menos 60 minutos por dia de AF de intensidade moderada a vigorosa (AFMV).

No entanto, apesar dessas recomendações, a maioria das crianças e adolescentes em todo o mundo não atinge esses níveis, resultando em uma pandemia de inatividade física<sup>1</sup>. Por outro lado, comportamentos sedentários são cada vez mais frequentes tanto em crianças quanto em adolescentes<sup>1</sup>. A alimentação saudável é definida como uma ingestão alimentar adequada e balanceada e sabemos pela literatura científica que bons hábitos<sup>3,4</sup>, como o consumo de frutas e hortícolas na infância, estão relacionados a uma menor adiposidade, menores fatores de risco cardiometabólico e maior desempenho académico<sup>5,6,7</sup>. Por isso, é fundamental incluir esses temas desde cedo na educação infantil.

Por fim, hábitos saudáveis de sono são essenciais para o desenvolvimento da criança e do adolescente<sup>2</sup>; uma maior duração do sono está associada a menores indicadores de adiposidade, melhor regulação emocional, desempenho académico e qualidade de vida, por outro lado, uma curta duração do sono está relacionada a resultados adversos na saúde física e mental<sup>8</sup>. No entanto, nas últimas décadas, muitas crianças e adolescentes não cumprem as diretrizes internacionais de atividade física<sup>9</sup>, dieta<sup>10</sup> e sono<sup>11</sup>, tornando-se uma séria preocupação para a saúde pública.

Neste quadro, é essencial a promoção de iniciativas de estilos de vida saudáveis, sobretudo no âmbito escolar. Crianças e adolescentes passam uma quantidade significativa de tempo na escola, onde são expostos a ambientes de apoio, como políticas de saúde escolar, educação física e nutricional ou AF durante o horário escolar. Além disso, o conhecimento, as habilidades e os hábitos da maioria das crianças para a saúde ao longo da vida podem ser melhorados durante os dias de escola<sup>12</sup>. Ao mesmo tempo, torna-se cada vez mais evidente que intervenções não apenas voltadas para a escola, mas também voltadas para a família, provavelmente serão mais eficazes<sup>13,14</sup>.

Com o objetivo de alcançar mudanças duradouras e sustentáveis nos comportamentos ligados aos estilos de vida torna-se necessário o envolvimento tanto da família como do ambiente extraescolar.

Por esse motivo, intervenções na escola que incluam atividades extracurriculares e trabalhos de casa promotores de saúde podem maximizar o envolvimento da família e potencialmente melhorar o sucesso da intervenção de promoção da saúde. Diante disso, o presente documento contém 27 UA que partem do contexto escolar e são ampliadas com atividades extracurriculares e trabalhos de casa promotores da saúde<sup>15</sup>.



Cada UA tem um objetivo principal, uma mensagem chave, materiais e métodos úteis, frequência, duração e potenciais ligações didáticas/curriculares. Obviamente cada UA é um ponto de partida que pode ser ampliado pelo professor de cada disciplina. As ligações com os potenciais aspetos curriculares não são obrigatórias, mas apenas sugestões. No entanto, as Unidades de Aprendizagem podem ser um bom investimento e uma experiência para perceber como o movimento é uma excelente ferramenta de aprendizagem. Cada UA começa no ambiente escolar com uma breve discussão conduzida pelo professor que é preparatória para o trabalho a ser feito em sala de aula. Destacam-se os vários aspetos que serão aprendidos durante a UA e as atividades que podem ser geridas na aula. Posteriormente, são apresentados possíveis trabalhos de casa para gerir no tempo extraescolar e testar os hábitos adquiridos. Por fim, cada UA termina com um tempo de discussão administrado em sala de aula.

Os aspetos inovadores desta proposta consistem no fato de que tais aprendizagens ocorrerem no ambiente escolar, mas também são experimentadas e ampliadas no contexto extraescolar, muitas vezes com o envolvimento das famílias nas tarefas de casa e nos desafios, para depois serem discutidas novamente na escola para comentários finais.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# 2

## UNIDADES DE APRENDIZAGEM SOBRE NUTRIÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS DO ENSINO PRIMÁRIO

# 1° UA PRIMEIRA SEMANA: COMO CONSTRUIR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## Objetivo:

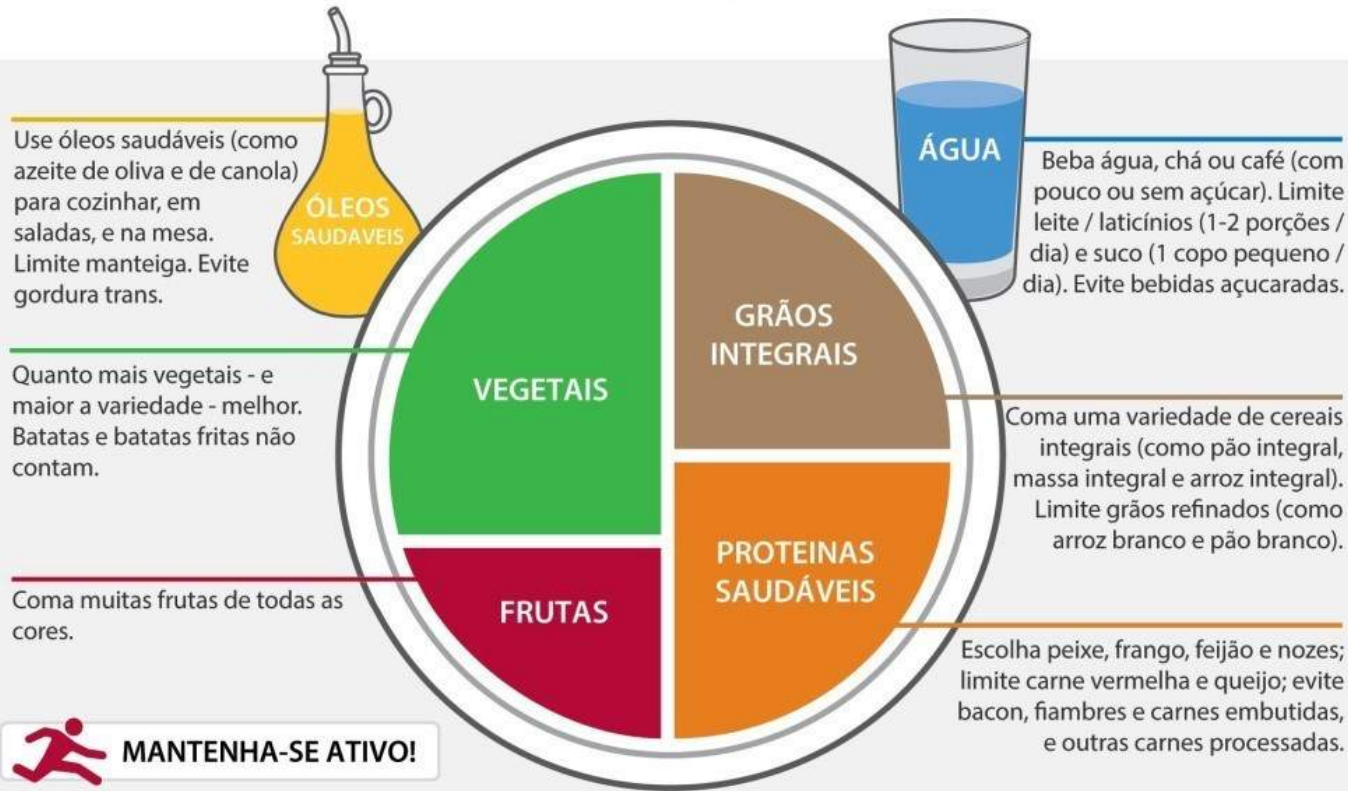
Conhecimento sobre as proporções de nutrientes necessários para manter uma alimentação saudável e como atingir esse objetivo por meio de diferentes alimentos.

## Mensagem-chave:

Siga uma dieta equilibrada baseada em vegetais e frutas, legumes e grãos. Diferentes países podem ter diferentes culturas, incluindo hábitos alimentares. Entender o que as pessoas comem e porquê pode enriquecer nosso conhecimento pessoal e permitir descobrir novos sabores e hábitos saudáveis.

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                |                               |                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Prato de papel branco (para dividir em fatias coloridas para diferentes categorias de alimentos), marcadores coloridos, poster, computador, site Eumove-aplicativo | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, atividade laboratorial em grupo, trabalho de casa saudável | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Duração:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais ligações Curriculares:</b><br>Ciências, Matemática, Arte, Língua Estrangeira (Inglês, Espanhol...) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# PRATO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**MANTENHA-SE ATIVO!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



Copyright © 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, [www.thenutritionsource.org](http://www.thenutritionsource.org), and Harvard Health Publications, [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu).

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre alimentação saudável

Fundamento: De acordo com o Global Burden of Disease Project, o sobrepeso e a obesidade são o 4º fator de risco para doenças crônicas como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e outras. Notavelmente, a substituição de alimentos industrializados por uma alimentação mais saudável tem sido associada à redução do IMC e, portanto, à prevenção de doenças associadas ao excesso de peso.

Discussão: Porque é que uma dieta saudável é importante? Durante as refeições diárias, o que e em que proporção deve ser ingerido? Explique quais categorias de alimentos são necessárias para manter uma alimentação saudável (legumes, frutas, proteínas saudáveis e grãos integrais), e que a ingestão de todos eles é importante. Cada alimento fornece alguns macronutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras), mas em quantidades/proporções diferentes.

Tentar descobrir se diferentes países têm hábitos alimentares diferentes e porquê (por exemplo: as condições climáticas não permitem que certos vegetais cresçam adequadamente).

Achas que podes gostar de experimentar novos alimentos?

## Pontos de aprendizagem

O professor começa por explicar as recomendações sobre como os alimentos diferem em termos de nutrientes e o que é necessário para estabelecer uma dieta saudável e equilibrada:

Azeite (ou óleo de girassol, canola, soja): é uma boa fonte de gorduras saudáveis, tentar evitar/reduzir manteiga ou margarina.

Legumes: devem ser o principal componente da nossa dieta, quanto mais variados, melhor. Lembrar: batatas fritas NÃO podem ser

contabilizadas na seção “legumes” do ponto de vista nutricional, pois são ricas em gorduras.

Frutas: escolher frutas de diferentes cores.

Grãos integrais: escolher grãos integrais em vez de arroz processado e pão branco.

Proteínas saudáveis: peixe, legumes, carnes brancas e nozes devem ser a principal fonte de proteínas. Limitar/evitar carne vermelha e processada.

Água: a água potável é a melhor forma de reidratação. Limitar a ingestão de leite e derivados, sucos e bebidas açucaradas.

Variar as refeições é a melhor maneira de introduzir todos os nutrientes que precisamos para nos mantermos saudáveis.

É possível construir um Prato de Alimentação Saudável adequado usando alimentos que normalmente não estão incluídos na nossa programação nutricional: alimentos de diferentes tradições podem ser misturados para atender aos objetivos nutricionais saudáveis.

## Atividades em sala de aula

- Conversando com a turma quais são os alimentos tradicionais de diferentes países e, se possível, qual o seu valor nutricional e que parte do prato eles preenchem.
- Usando um prato de papel dividido em fatias de cores diferentes, explicar as proporções sugeridas de diferentes alimentos durante as refeições diárias. Podem, por exemplo, tentar preencher o prato com elementos de diferentes países.
- Os alunos podem fixar os pratos na sala de aula ou na cantina da escola para lembrar composição correta das refeições principais.



- Se possível, usar o site/aplicativo Eumove para manter contato com uma turma de um país estrangeiro e pedir que expliquem como costumam ser compostas as suas refeições: podem trocar ideias e receitas e tentar cozinhar algo novo, depois conferir os resultados e opiniões tanto da sua classe quanto da outra

### **Trabalho de casa saudável + Desafios**

Após uma refeição, dividir um círculo representando seu prato em diferentes fatias e pinta-las com base no que cada um comeu. Se faltar algo, tentar comê-lo em outra refeição. Podem também experimentar novos alimentos!

### **Referências**

Harvard T.H. Chan School of Public Health. The healthy eating plate. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. Food-based dietary guidelines. <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/home/en/>

### **Discussão final após trabalho de casa e desafios**

- Conseguiram respeitar a proporção correta de nutrientes nas refeições? ~Experimentaram algum alimento novo enquanto usavam o prato de alimentação saudável? Que problemas encontraram (por exemplo, a comida que gostariam de cozinhar não estava disponível no supermercado)? Gostariam de incluir na sua dieta habitual algum alimento novo após esta experiência? O que aprenderam com a turma da escola estrangeira com a qual trabalharam?

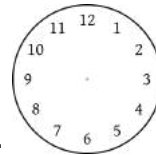
## 2° UA SEGUNDA SEMANA: NÚMERO DE REFEIÇÕES POR DIA

### OBJETIVO:

Conhecimento sobre o número de refeições, como devem ser distribuídas ao longo do dia e as proporções de nutrientes.

### Mensagem-chave:

O número recomendado de refeições diárias é cinco.



|                                                                                               |                                                                |                                |                               |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Papel/desenho de um relógio com marcação das horas e marcadores coloridos | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, trabalho de casa saudável | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Duração:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais ligações curriculares:</b><br>Ciências, matemática, inglês (ou outras línguas) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão Inicial

A repartição diária refere-se à distribuição de nutrientes e energia ao longo das diferentes refeições do dia, através de diferentes escolhas e combinações de alimentos.

A repartição diária das refeições é importante para fornecer ao nosso corpo um fluxo constante de energia. Também evita sentir muita fome durante o dia.

## Ponto de aprendizagem

- como dividir a ingestão de energia durante o dia:
  - Pequeno-almoço, Lanche da manhã, Almoço, Lanche da tarde, Jantar.

Para o pequeno-almoço e lanches e como eles devem ser compostos, veja a Unidade de Aprendizagem sobre isso que será ensinada mais adiante. (UA 4,5,11).

Para lanches, recomenda-se uma porção de frutas frescas/ um iogurte/ dois biscoitos (biscoitos secos, não bolachas).

- Sublinhar como o horário das refeições pode diferir de uma pessoa para outra, dependendo de sua necessidade diária (por exemplo, desporto, horário fixo de refeição escolar).

## Referências

World Health Organization. Healthy Diet (2020). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

## • Atividade de sala de aula

Desenhe um relógio, colorido, com cores diferentes para cada refeição (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar) e o intervalo de tempo em que você costuma fazer uma refeição. Falta alguma refeição? \*

\*Se as crianças não souberem ler um relógio, considere ensinar esta UA após o ensino curricular de como ler um relógio, ou explique de forma mais simples, usando apenas por exemplo: manhã, tarde e noite, não horas.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Em casa, tentar replicar o que fez na aula, desenhando um relógio, colorindo com cores diferentes para cada refeição (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar) e o intervalo em que fez as refeições naquele dia. É parecido com o desenho que fizeram na aula?

## Discussão final após o trabalho de casa e desafios

O relógio desenhado em casa é parecido com o desenhado na aula? Como ele difere e porquê? Conseguiram comer 5 refeições naquele dia ou saltitaram uma/mais ou adicionaram uma ou mais?

## 3° UA TERCEIRA SEMANA:

# PORÇÕES DE FRUTAS E VEGETAIS

### OBJETIVO:

Conhecimento sobre as porções corretas de frutas e hortaliças e a sua variedade necessária para construir uma alimentação balanceada

### Mensagens-chave:

5 porções diárias de frutas e legumes

|                                                         |                                                                             |                                |                             |                                                                                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Poster branco, marcadores coloridos | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, laboratório, trabalho de casa saudável | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais ligações curriculares:</b><br>Arte, Ciência, línguas estrangeiras |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre alimentação saudável:

Porque é que uma alimentação saudável é importante? Durante as refeições diárias, o que e em que proporção deve ser ingerido? Explicar os benefícios dos nutrientes das frutas e vegetais, com base também na cor da fruta.

## Pontos de aprendizagem

- O professor começa a explicar as recomendações sobre as porções de frutas e legumes necessárias (o que é uma porção, quantas porções).
- 5 porções x dia (de frutas e legumes).
- 5 cores de frutas/legumes: vermelho, roxo/azul, laranja/amarelo, verde e branco/castanho: comer frutas e legumes de cores diferentes não é apenas visualmente mais atraente, mas também útil para introduzir uma grande variedade de nutrientes.

## Referências

World Health Organization. (2015). Promoting fruit and vegetable consumption. Disponível em: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/technical-support-to-member-states/promoting-fruit-and-vegetable-consumption>

Harvard Health Blog. Phytonutrients: Paint your plate with the colors of the rainbow. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/blog/phytonutrients-paint-your-plate-with-the-colors-of-the-rainbow-2019042516501#:~:text=Colorful%20fruits%20and%20vegetables%20can,strengthen%20a%20plant's%20immune%20system>

## Atividades de sala de aula

- Comer o arco-íris: num cartaz branco o professor desenha as linhas de um arco-íris, e todos podem desenhar e colorir diferentes frutas e legumes que gostam → útil para mostrar a alegria de comer alimentos diferentes!

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- No início da semana, desenhar os contornos do arco-íris como o professor fez na aula. Sempre que comerem uma fruta/vegetal de cor, pintam um segmento com a cor correspondente. No fim-de-semana verificar se falta alguma cor?
- Um dia, desenhar o contorno da própria mão e pintar cada dedo com as cores das frutas e legumes que comeram durante o dia

## Discussão Final após o trabalho de casa e os desafios

No final da semana: quantos dias conseguiram comer 5 porções de frutas/legumes? Em outros dias: quantas porções de frutas e vegetais comeram? De que cor eram?

# 4° UA QUARTA SEMANA:

PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL E  
LABORATÓRIO: CONSTRUA O  
CARTAZ DO PEQUENO-ALMOÇO

## OBJETIVO:

Conhecimento sobre a composição saudável de uma refeição de pequeno-almoço

## Mensagem-chave:

O pequeno-almoço é uma das refeições mais importantes do dia. As pessoas devem procurar tomar um bom pequeno-almoço para começar o dia corretamente.

|                                                       |                                                                             |                                |                                                                                                                             |                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Cartazes, papéis A4, lápis de cor | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, laboratório, trabalho de casa saudável | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>30 minutos (todos os dias durante uma semana, 30 minutos adicionais no primeiro dia), total de 180 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Esta unidade curricular não está ligada a uma determinada disciplina escolar. |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## **Discussão inicial sobre pequeno-almoço saudável:**

- O professor pergunta quantos alunos tomam pequeno-almoço cada manhã para avaliar quantos não o fazem;
- O professor mostra alguns exemplos de pequeno-almoço por meio de slides ou cartazes e os alunos usam o método do semáforo (vermelho: não é bom; amarelo: mais ou menos; verde: bom) para classificá-los como bom e mau de acordo com seus conhecimentos pessoais/experiência;
- O professor explica o que deve ser incluído no pequeno-almoço (água ou chá, leite ou iogurte, frutas ou legumes frescos, nozes, pão/granola/arroz/massa/cereais/..., mel/geleia, ovos) e mostra alguns bons exemplos por meio de slides ou posters;
- O exercício anterior é repetido: o professor mostra novamente alguns exemplos de pequenos-almoços (slides, posters, ...) e os alunos usam o método do semáforo para avaliar em bom e mau com base no que o professor explicou e mostrou

## **Pontos de aprendizagem**

- Aprender que o pequeno-almoço é tão importante quanto as outras refeições e não deve ser omitido;
- Saber o que deve ser incluído no pequeno-almoço (quase todos os nutrientes citados);

- Saber que pode haver várias opções e combinações para o pequeno-almoço;
- Treinar para compor diferentes tipos de pequeno-almoço e aprender com as contribuições de outras pessoas.

## **Atividades de sala de aula**

### Primeiro dia (segunda-feira)

- Criar o seu poster de pequeno-almoço dividindo o papel nos 5 dias da semana letiva (segunda a sexta):
- Pendurar os cartazes do pequeno-almoço nas paredes da sala de aula.

### Todas as manhãs (segunda a sexta)

- Todas as manhãs os alunos desenham em uma folha A4 o que comeram no pequeno-almoço e depois colam no cartaz do dia respectivo;
- Todas as manhãs, os professores escolhem alguns exemplos (se possível, positivos) entre os desenhos e discutem com os alunos, permitindo que eles usem o método do semáforo (vermelho: não é bom, amarelo: mais ou menos, verde: bom)

## **Trabalho de casa saudável + desafio**

Por uma semana:

- Com base no que aprenderam na escola, tentar compor o seu pequeno-almoço com alguns dos ingredientes sugeridos;
- Fazer uma imagem mental da refeição final do pequeno-almoço;
- Tentar todos os dias mudar as cores do pequeno-almoço conforme sugerido na A3 e usando os conselhos dados em sala de aula pelos outros colegas.

### **Discussão final após o trabalho de casa e desafios**

Conseguiram variar os ingredientes do pequeno-almoço? Acham que o Pequeno-almoço esta semana foi mais saudável do que o habitual? Quais os problemas que encontraram acerca a ingestão de um pequeno-almoço adequado (por exemplo, falta de tempo, etc)?

### **Referências**

Healthy Breakfast: Food Fact Sheet. Disponível em: <https://www.bda.uk.com/resource/healthy-breakfast.html>



## 5° UA SEMANA

### CINCO:

PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL E  
LABORATÓRIO: ¿QUAIS SÃO OS  
TIPOS DE PEQUENO-ALMOÇO?

#### OBJETIVO:

Conhecimento sobre a composição saudável de uma refeição de pequeno-almoço com base na etnia/tradição (relacionado com UA4).

#### Mensagem-chave:

Pessoas diferentes podem ter hábitos diferentes, inclusive os relacionados à alimentação. Podemos aprender uns com os outros compartilhando conhecimentos sobre alimentação e melhorando os nossos bons hábitos.

|                                                                           |                                                     |                                |                             |                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Cartazes, folhas de papel A4,<br>lápiz de cor, comida | <b>Método:</b><br>Discussão inicial,<br>laboratório | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Possíveis ligações Curriculares:</b><br>Esta unidade de aprendizagem não é específica para uma determinada disciplina escolar. |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre pequeno-almoço saudável

- O professor pergunta quantos alunos tomam pequeno-almoço todas as manhãs e como é tradicionalmente preparado na sua família
- Os alunos explicam como o pequeno-almoço é preparado na sua família durante a semana e nos finais de semana, se houver diferenças

## Pontos de aprendizagem

- Saber que o pequeno-almoço pode ser diferente com base em tradições e culturas, pois a comida é uma parte importante de cada cultura
- Saber que pode haver várias opções e combinações para o pequeno-almoço
- Treinar para compor diferentes tipos de pequeno-almoço saudável e aprender com as tradições de outras pessoas
- Trocar ideias e aprender com outras tradições/culturas

## Atividades de sala de aula

- Os alunos desenham o pequeno-almoço que a família toma; eles podem desenhar vários desenhos se os pequenos-almoços forem diferentes, especialmente entre dias de semana e fins de semana

## Referências

Healthy Breakfast: Food Fact Sheet. Disponível em: <https://www.bda.uk.com/resource/healthy-breakfast.html>

- Pendurar os posters do pequeno-almoço nas paredes da sala de aula
- Os professores escolhem alguns exemplos (se possível, positivos) entre os desenhos e os discutem com os alunos, permitindo que eles usem o método do semáforo (vermelho não é bom, amarelo mais ou menos, verde bom)
- Se os alunos quiserem, podem explicar porque tomam aquele pequeno-almoço tradicional em casa; se não souberem, podem perguntar em casa e comentar com os colegas outro dia

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- experimentar um pequeno-almoço diferente: inspirem-se em outros colegas e comprem alguns ingredientes novos para preparar um novo pequeno-almoço com a sua família
- tentar diferenciar e alterar os ingredientes que normalmente usam
- se tiverem alguma dúvida, perguntem aos colegas cujo pequeno-almoço os inspirou e peçam uma receita ou ajuda para preparar a refeição

## Discussão final após a lição de casa e desafios

Gostaram de mudar os hábitos de pequeno-almoço por um tempo? O que aprenderam com essa experiência?

## 6° UA SEMANA

### SEIS:

# ¿QUANTA ÁGUA DEVO BEBER?

#### OBJETIVO:

Conhecimento sobre a quantidade correta de água que deve ser ingerida todos os dias para se hidratar

#### Mensagem-chave:

É importante beber a quantidade adequada de água durante o dia com base na idade e na atividade física, preferindo água a outros tipos de bebidas.

|                                                                                                           |                                                                             |                                |                             |                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Garrafas de água de várias dimensões, outros refrigerantes, bebidas energéticas, etc. | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, laboratório, trabalho de casa saudável | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>30 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Matemática, Ciências |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre a ingestão de água:

¿Porque é que beber água é importante? Explicar que a percentagem média de água no corpo de uma pessoa é de cerca de 60%. ¿Onde é que a água pode ser encontrada em bebidas e alimentos?

## Pontos de aprendizagem

- O professor começa a explicar os níveis recomendados de ingestão de água por dia
- Dicas sobre diferentes tipos de bebidas e seu perfil nutricional
- Dar dicas para beber mais durante o dia
- Ensinar sobre a água da torneira e a importância das garrafas de água recicláveis
- Ensinar sobre a diferente necessidade de ingestão de água com base na idade e na AF

## Referências

Choose water for Healthy Hydration. Disponível em: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Choose-Water-for-Healthy-Hydration.aspx>

## Atividades de sala de aula

- Discussão sobre os diferentes tipos de bebidas e o seu perfil nutricional (ou seja, coca-cola, chá, suco de frutas, bebida energética, ...) → classificar da melhor para a pior?

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Pedir aos alunos que tragam as suas garrafas de água para a escola (para que mesmo aqueles que não tenham uma possam usar um extra dos seus colegas de turma) e decorem-nas: deixem-nas bonitas para que seja mais divertido transportá-las.
- Manter um diário durante uma semana anotando quantas garrafas/litros de água por dia beberam; verificar no final da semana se todos estavam a atingir a sua meta

## Discussão final após a lição de casa e desafios

¿Conseguiram aumentar a quantidade diária de água ingerida? ¿Se não, porquê?

## 7° UA SEMANA SETE: LIMITANDO O CONSUMO DE BEBIDAS AÇUCARADAS E ALIMENTOS

### OBJETIVO:

Conhecimento sobre a quantidade de açúcar nas bebidas e alimentos diários, os tipos de açúcar e as consequências que têm na saúde. Desenvolver consciência crítica e aprender sobre alternativas para alimentos e bebidas açucarados.

### Mensagem-chave:

Escolher bebidas e alimentos que contenham a menor quantidade de açúcar.

|                                                                                                                                                                     |                                                                                      |                                  |                             |                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Vários tipos de bebidas e alimentos açucarados, cubos de açúcar/saquetas de açúcar/colheres de açúcar. Tabela e Cartões de bebidas e alimentos. | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, laboratório, trabalho de casa saudável, desafio | <b>Frequência:</b><br>Duas aulas | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais ligações curriculares:</b><br>Ciências |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## **Discussão inicial sobre bebidas açucaradas:**

Consumo muito limitado de alimentos ricos em gordura, açúcar ou sal e pobres em micronutrientes, por exemplo batatas fritas, confeitaria, bebidas açucaradas.

Quais são os diferentes tipos de bebidas açucaradas que são consumidas durante o dia (água, chocolate, cola, refrigerantes, sucos de frutas etc.)

## **Pontos de aprendizagem**

- O objetivo desta ação é conscientizar os alunos sobre os tipos de açúcar existentes e também sobre a quantidade de açúcar extrínseco presente em determinadas bebidas e em alimentos que consomem regularmente.
- Consumo recomendado: não mais que 25 gramas de açúcares livres por dia (ou 5% da ingestão total de energia) (Diretriz: Consumo de açúcares para adultos e crianças. (2015). Organização Mundial da Saúde).

## **Atividades de sala de aula**

- O professor inicia a aula explicando qual é a quantidade de açúcar contida nos diferentes tipos de bebidas e alimentos açucarados; depois uma rodada de perguntas.
- Por exemplo: ¿quanto açúcar acham que a Coca-Cola contém?  
¿Quanto açúcar contém um biscoito?
- Explicar como o consumo de bebidas e alimentos com alto teor de açúcar pode afetar a saúde.

- Falar sobre a importância da “maneira saudável” de consumir bebidas e alimentos açucarados durante o dia? (com que frequência bebem bebidas com uma grande quantidade de açúcar)
- ¿Que tipo de bebida acham que é melhor quando estamos com sede?
- Concluída esta reflexão sobre as questões colocadas, o tutor pode explicar os tipos de açúcar existentes: açúcar livre e açúcar intrínseco. Também é importante que os alunos conheçam a ingestão recomendada de açúcar livre: 25 gramas de açúcar livre por dia
- Colocar na mesa principal da sala a bebida que trouxeram de casa para aquele dia e tentar categorizá-la com base no teor de açúcar. O/a professor/a coloca para cada bebida a quantidade correspondente de cubos saquetas /colheres de açúcar.
- Discutir quais são melhores para beber com frequência e quais devem ser ingeridas apenas às vezes.

## **Trabalho de casa saudável + Desafios**

- Durante as compras no supermercado, escolher as bebidas que contêm menor quantidade de açúcar. Por exemplo: comparar diferentes tipos de sumos de frutas.
- Em casa, preparar com os pais bebidas saudáveis em vez de suco de frutas comum que compramos no supermercado (por exemplo, suco de frutas/smoothie)

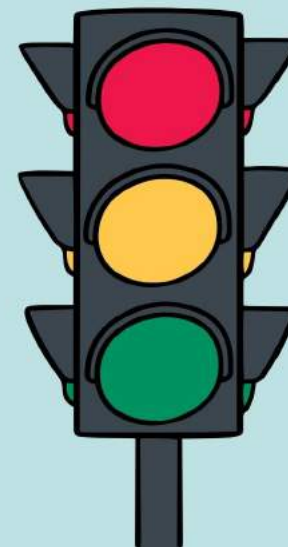
## **Discussão final após trabalho de casa e desafios**

¿Conseguiram consumir de forma saudável bebidas açucaradas?  
Se não, ¿por que não?

| <b>Bebida (porção de 12 onças)</b>     | <b>Colheres de chá de açúcar</b> | <b>Calorias</b> |
|----------------------------------------|----------------------------------|-----------------|
| <b>Água da torneira ou engarrafada</b> | <b>0 colheres de chá</b>         | <b>0</b>        |
| <b>Chá sem açúcar</b>                  | <b>0 colheres de chá</b>         | <b>0</b>        |
| <b>Bebidas desportivas</b>             | <b>2 colheres de chá</b>         | <b>75</b>       |
| <b>Limonada</b>                        | <b>6 ¼ colheres de chá</b>       | <b>105</b>      |
| <b>Chá Doce</b>                        | <b>8 ½ colheres de chá</b>       | <b>120</b>      |
| <b>Cola</b>                            | <b>10 ¼ colheres de chá</b>      | <b>150</b>      |
| <b>Ponche de Frutas</b>                | <b>11 ½ colheres de chá</b>      | <b>195</b>      |
| <b>Cerveja-de-raiz</b>                 | <b>11 ½ colheres de chá</b>      | <b>170</b>      |
| <b>Refrigerante de laranja</b>         | <b>13 colheres de chá</b>        | <b>210</b>      |

[https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/drinks.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html)

# PÁRA. REPENSA NA TUA BEBIDA. SEGUIE NO VERDE.



<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/beverages-public-health-concerns/>

## Referências

World Health Organization (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization. Disponível em <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>.

Plates, pyramids, planet. Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment. Food and Agricultural Organizations of the United Nation. Disponível em: <https://www.fao.org/documents/card/en/c/d8dfeaf1-f859-4191-954f-e8e1388cd0b7/>



# 8° UA SEMANA OITO: SAZONALIDADE DOS ALIMENTOS

## OBJETIVO:

Conhecimento sobre a sazonalidade de diferentes alimentos ao longo do ano e construção de uma dieta saudável com produtos de origem local

## Mensagem-chave:

Consumir alimentos de origem local

|                                                                           |                                                                                      |                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Folhetos de mercearia,<br>tesoura, poster branco (x4) | <b>Método:</b><br>Discussão inicial,<br>laboratório,<br>trabalho de casa<br>saudável | <b>Frequência:</b><br>4 aulas por o ano<br>(possivelmente<br>no início de cada<br>temporada) | <b>Tempo:</b><br>60 minutos<br>(primeiras aulas)<br>- 30 minutos<br>(segunda,<br>terceira e quarta<br>aulas) | <b>Potenciais ligações<br/>curriculares:</b><br>Geografia, Ciência,<br>Arte, História |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre alimentação saudável

Primeira lição: falar sobre a importância de consumir alimentos de origem local, a fim de:

- reduzir a quantidade de produtos processados e aumentar a ingestão de produtos frescos.
- reduzir o impacto da nossa dieta na pegada de carbono e no uso de plástico (embalagens) (ver também UA 9).
- consumir alimentos mais frescos e nutritivos em comparação com os alimentos consumidos fora de época.

A comida local também é geralmente mais saborosa, devido à sua colheita mais próxima do pico de maturação (especialmente para legumes e frutas)

## Pontos de aprendizagem (x4) (primavera, verão, outono, inverno)

- que frutas e legumes estão na sua estação neste momento no nosso país (devido a diferentes localizações geográficas, os

## Referências

Food and Agriculture Organization of the United Nations. Plates, pyramids, planet. Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment (2016). <https://www.fao.org/documents/card/en/c/d8dfeaf1-f859-4191-954f-e8e1388cd0b7/>

UFIC. Explore Seasonal Fruit and Vegetables in Europe. <https://www.eufic.org/en/explore-seasonal-fruit-and-vegetables-in-europe>

EUFIC. Are seasonal fruit and vegetables better for the environment? <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/are-seasonal-fruit-and-vegetables-better-for-the-environment>

professores devem ver a referência 2 para sugestões sobre frutas/legumes sazonais)

- Tentar dar alguns exemplos de receitas típicas do local onde vivem e que usam alimentos sazonais.

## Atividade de sala de aula

- construir com a ajuda do professor um cartaz com alimentos da época, utilizando imagens recortadas dos folhetos de mercearia e integrando com desenhos caso falte alguma coisa. Pendurar o cartaz na sala de aula para lembrar o que deve ser comido durante a temporada.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- tentar comer pelo menos uma refeição por dia apenas com alimentos sazonais e de origem local, com proporções apropriadas das categorias de alimentos, conforme mostrado na UA1

## Discussão final após trabalho de casa e desafios

Comparar o que comeram durante a semana com o que está no cartaz que fizeram com o professor. Existe algo que não comeram ou nunca experimentaram?

# 9° UA SEMANA NOVE: SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR

## OBJETIVO:

Conhecimento sobre a sustentabilidade alimentar

## Mensagem-chave:

Prefira alimentos sustentáveis

|                                                               |                                                                                      |                                |                             |                                                                 |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Vários tipos de panfletos de supermercado | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, laboratório, trabalho de casa saudável, desafio | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais ligações curriculares:</b><br>Geografia, Ciências |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre alimentação sustentável

O que significa sustentabilidade? Definição: “O uso de recursos em taxas que não excedam a capacidade da Terra para substituí-los”. Uma forma de reduzir o uso de recursos e também comer alimentos mais ricos em nutrientes é comer localmente e sazonalmente (ver UA 8).

Que tipo de embalagem é sustentável? Por exemplo, compostável é melhor que reciclável, mas ainda estamos a produzir resíduos. Comer localmente reduz a distância que os alimentos precisam percorrer e também a embalagem necessária.

## Pontos de aprendizagem

- O que significa alimentação sustentável?
- Os alimentos que comemos não afetam apenas nossa saúde, mas também a saúde do meio ambiente
- Muitos recursos são necessários para produzir alimentos (água, energia para transporte, produção de CO2, uso da terra, fertilizantes, etc.)
- Que tipo de alimento consideram mais sustentáveis? Diferenças entre as diferentes classes de alimentos: felizmente, uma dieta

## Referências

EUFIC. Are seasonal fruit and vegetables better for the environment? <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/are-seasonal-fruit-and-vegetables-better-for-the-environment>

World Health Organization. A healthy diet sustainably produced. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-18.12>

de baixo impacto pode ser alcançada seguindo as proporções aproximadas dos alimentos das pirâmides alimentares: consumir pouca carne (especialmente carne processada), queijo, peixe, laticínios e comer bastantes frutas, legumes e verduras.

## Atividades de sala de aula

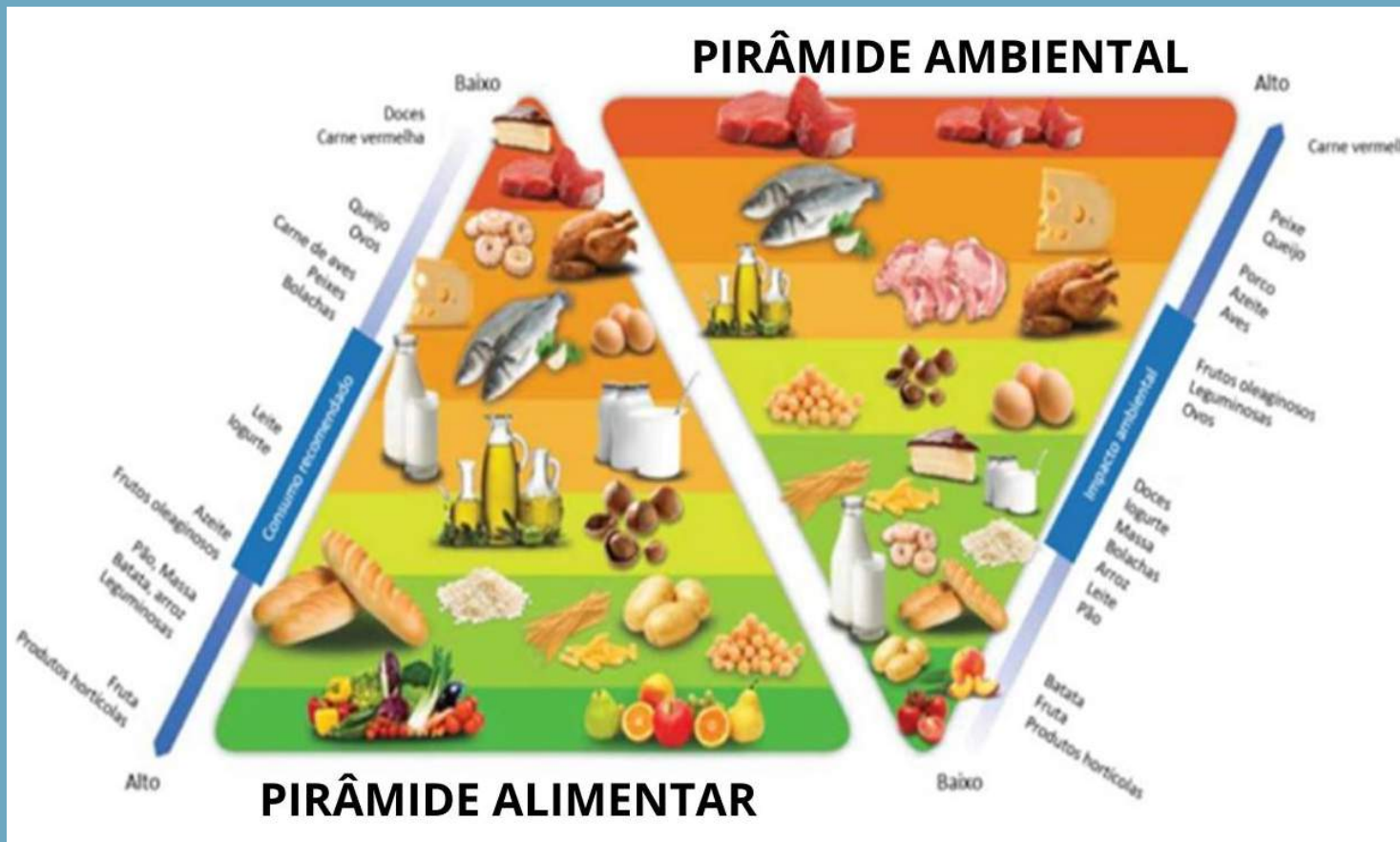
- Sustentabilidade global: Discutir que tipos de alimentos são sustentáveis? (carne, peixe, pão, fruta, vegetais?)
- Sustentabilidade local: Com panfletos de um supermercado verificar de onde vem os alimentos? Tentar verificar em um mapa a quantos quilómetros (consumo de CO2) foi a produção desse alimento? As embalagens são sustentáveis?

## Trabalho de casa saudável + Desafios

Durante as compras no supermercado olhar para as etiquetas. De onde vem a comida? Fica longe da nossa casa? (consumo de CO2). Tentar escolher alimentos produzidos local e sazonalmente.

## Discussão final após o trabalho de casa e desafios

¿Conseguiram escolher alimentos produzidos localmente e sazonalmente? Se não, ¿porque não?



Falar sobre a importância de reduzir o desperdício de alimentos

## Uma dieta saudável é uma dieta sustentável: recomendações para uma alimentação saudável

Atualmente, poucas diretrizes dietéticas levam em consideração as questões de sustentabilidade. No entanto, há cada vez mais evidência de que uma situação vantajosa quer para a saúde humana quer para o ambiente é possível e algumas mensagens comuns tem vindo a surgir para promover o quer o bem-estar humano quer o ambiental (15):

- Coma uma grande variedade de alimentos de diferentes grupos de alimentos, com ênfase em alimentos à base de plantas.
- Consumir apenas calorias suficientes para satisfazer as necessidades energéticas. Comer demais é prejudicial para a saúde humana e do planeta.
- Escolha alimentos frescos, produzidos localmente e preparados em casa. Evite alimentos altamente processados particularmente aqueles que são ricos em gordura, açúcar ou sal e/ou baixo em vitaminas, minerais e fibra. É importante verificar os rótulos dos alimentos.
- Coma pelo menos duas a três porções de fruta todos os dias, de preferência fruta fresca, sazonal e produzida localmente. A OMS recomenda a ingestão combinada de mais de cinco porções (400 gramas) de frutas e legumes por dia (10).
- Coma pelo menos duas a três porções de vegetais todos os dias. Escolha vegetais cultivados no campo em vez dos vegetais de estufa ou aqueles preservados de maneiras sustentáveis (como fermentação) e que não necessitam de um transporte rápido e com um consumo intensivo de energia. Reduzir o desperdício alimentar comendo também vegetais e fruta " feia " - imperfeições estéticas não significam produções menos nutritivas.
- Batatas, batatas doces, mandioca e outras raízes amiláceas não contam como porções de legumes, mas tem presença numa dieta saudável, de preferência em formas minimamente processadas.
- Os cereais devem ser consumidos principalmente como grãos integrais - como milho não processado, aveia, trigo ou arroz integral-em vez de em formas refinadas (por exemplo, arroz branco, pão ou massas).
- Consumir quantidades moderadas de leite e produtos lácteos (ou alternativas lácteas) e escolher versões que são baixas em gordura, sal e açúcar.
- Limitar o consumo de carne vermelha e de produtos à base de carne processada (10)- algumas entidades nacionais internacionais sugerem limitar a ingestão a cerca de 500 gramas de carne cozinhada por semana, com quantidades muito pequenas, ou nenhuma, de produtos com carne processadas (21,22,23,24).
- Consumir peixe e marisco cerca de duas vezes por semana, de preferência de fontes sustentáveis certificadas/reconhecidas.
- Coma leguminosas regularmente. Feijões secos, ervilhas e lentilhas são excelentes fontes de proteína, fibra e outros nutrientes e são naturalmente baixos em gordura. As leguminosas são uma boa alternativa à carne e podem ter um papel fundamental em dietas saudáveis e sustentáveis no futuro.
- Incluir quantidades modestas de gorduras e óleos, principalmente de fontes vegetais, e, de preferência contendo gorduras insaturadas. Evite gorduras trans produzidas industrialmente (por exemplo óleos parcialmente hidrogenados) que podem ser encontrados em alimentos processados, fast food, snacks e alimentos fritos. Use métodos mais saudáveis de cozinhar, use óleos vegetais, coza, cozinhe no vapor ou no forno em vez de fritar.
- Beba água da torneira potável (ou de outras fontes melhoradas como furos e poços protegidos) em preferência de outras bebidas, especialmente bebidas açucaradas. A ingestão de sumo de frutas também deve ser limitada uma vez que estes contribuem para açúcares livres - por exemplo um copo de 150 ml de sumo de laranja sem açúcar contém cerca de 15 g de açúcares livres (3).
- Preparar alimentos usando práticas higiénicas - lavar as mãos antes de manusear alimentos e depois de usar a casa de banho, higienizar as superfícies e protegê-las de insetos, pragas e animais, separar alimentos crus e cozidos, cozinhar bem os alimentos e armazenar a temperaturas seguras, e usar água potável para lavar os alimentos comidos em cru (25).

# 10° UA SEMANA DEZ: RÓTULO DOS MEUS LANCHES, QUAL O MELHOR PARA A MINHA SAÚDE?

## OBJETIVO:

- Como ler as informações dos rótulos nutricionais.
- Saiba se os alimentos são mais ou menos saudáveis com base nos ingredientes listados no rótulo.

## Mensagem-chave:

A educação que ajuda na compreensão e no uso dos rótulos nutricionais tem o potencial de melhorar o impacto dessas informações na saúde alimentar. A educação ajuda na seleção correta dos produtos. Os alunos estarão conscientes das suas escolhas alimentares diárias com base nos rótulos nutricionais, com base na composição dos macronutrientes, no teor de sal e na quantidade de cada ingrediente que determina a qualidade do produto.

|                                                                                                                       |                                                                                                                |                                 |                              |                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Snacks pré-embalados (bolachas, barras, batatas fritas, bolachas, etc.) e latas de refrigerantes. | <b>Método:</b><br>Discussões iniciais e finais, atividade em sala de aula, trabalho de casa saudável, desafio. | <b>Frequência:</b><br>Uma aula. | <b>Tempo:</b><br>60 minutos. | <b>Potenciais ligações curriculares:</b><br>Ciências, Matemática, Inglês |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre rótulos nutricionais

O professor pergunta às crianças: Costumam ler os rótulos nutricionais? Sabem ler os rótulos nutricionais? Sabem por que é importante ler os rótulos nutricionais?

## Pontos de aprendizagem

- O professor explica por que é importante ler os rótulos nutricionais dos alimentos e bebidas.
- O professor explica como ler os rótulos nutricionais.
- O professor explica os conceitos fundamentais para uma alimentação equilibrada e lista os ingredientes mais nocivos a serem observados.

## Atividades de sala de aula

- Dividir a turma em grupos, dar a cada grupo o mesmo conjunto de lanches ou latas pré-embaladas semelhantes, pedir às crianças que leiam os rótulos nutricionais e decidam qual é a escolha saudável.
- O professor escolhe alguns alimentos (ou seja, biscoitos, bolachas, cereais, iogurte) ou bebidas (ou seja, sumo de fruta, coca-cola, chá) e dá-os a cada grupo. O grupo, sem olhar para nenhum rótulo, tenta chegar a um consenso sobre os itens que consideram com maior teor de: sal, açúcar, gordura, carboidratos, proteína, minerais/nutrientes, cálcio.

- Pensar com os colegas sobre um lanche saudável e balanceado de acordo com as indicações recebidas em aula para propor para o intervalo escolar.

## Trabalho de casa saudável + desafio

- Ir ao supermercado com os pais ou responsáveis, escolher um alimento entre seus favoritos (iogurte, biscoitos etc.), selecionar dois ou mais itens semelhantes, ler os rótulos nutricionais, verificar o teor de açúcar, gordura e sal e decidir qual é a escolha mais saudável.
- Escolher um alimento que costumam comer em casa no pequeno-almoço ou no lanche e analisar o seu rótulo nutricional com base no que aprenderam em sala de aula. É comida saudável ou não?
- Tentar ler o teor de sal dos snacks e o teor de açúcar do chocolate sempre que puder.

## Discussão final após trabalho de casa e desafios

Leram os rótulos dos alimentos pré-embalados/não leram.  
Se não, por que não?



## Como ler o rótulo nutricional passo a passo:

1. Comece por verificar como as informações são relatadas. Os ingredientes estão listados em uma ordem precisa: do que esta em maior quantidade até ao que está em menor. Outra coisa importante é verificar se as informações fornecidas são baseadas em pesos padrão de 100 gramas ou em uma única porção ou outra.
2. Verificar o peso das porções/rações e comparar com o que realmente estamos a comer.
3. Verificar as calorias que a porção que está prestes a comer lhe fornecerá, para compará-las com o total de calorias que, em média, não deve ser excedido.
4. Monitorizar a quantidade de nutrientes que devemos limitar. Alguns rótulos destacam a percentagem da necessidade diária de nutrientes fornecida por cada porção.
5. Certifique-se de que a sua alimentação fornece uma quantidade suficiente de nutrientes essenciais, como vitaminas, cálcio, ferro e fibras.

### Referências

Moore, S. G., Donnelly, J. K., Jones, S., & Cade, J. E. (2018). Effect of Educational Interventions on Understanding and Use of Nutrition Labels: A Systematic Review. *Nutrients*, 10(10), 1432. <https://doi.org/10.3390/nu10101432>

UNICEF. (2019). The State of the World's Children 2019: Children, food and nutrition: Growing well in a changing world. <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2019>

World Health Organization. (2020). Nutrition action in schools: a review of the evidence related to the nutrition-friendly schools initiative (Geneva, Sw). <https://www.who.int/publications/i/item/978924151696>

# 11° UA SEMANA ONZE: COMER LANCHES SAUDÁVEIS

## OBJETIVO:

Conhecimento sobre o componente nutricional dos lanches e consumo adequado dos mesmos.

## Mensagem-chave:

Fazer um lanche bom e saudável pode ser saboroso, divertido e ecológico.

|                                             |                                                                                   |                                |                             |                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Vários tipos de lanches | <b>Método:</b><br>Discussão inicial,<br>laboratório, trabalho<br>de casa saudável | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>30 minutos | <b>Potenciais Ligações<br/>Curriculares:</b><br>Esta unidade de<br>aprendizagem não é<br>específica para uma<br>determinada disciplina<br>escolar. |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre a ingestão de lanches

- Quais são os diferentes tipos de lanches consumidos durante o dia (frutas, sanduíches, chocolates, batatas fritas, iogurtes)?
- Quais os lanches que os alunos preferem?
- O que os alunos consideram ser um lanche saudável?

## Pontos de aprendizagem

- Quais são os diferentes tipos de lanches saudáveis que podem ser consumidos durante o dia (frutas, sanduíches, chocolates, batatas fritas, iogurtes)?
- Quais são os lanches com mais e menos componentes nutricionais?
- Qual é, em média, a porção de comida para um lanche (tamanho da mão)?
- De acordo com a OMS, a ingestão de açúcares pode ser reduzida limitando o consumo de alimentos e bebidas que contenham grandes quantidades de açúcares, como lanches açucarados, doces e bebidas açucaradas (ou seja, todos os tipos de bebidas contendo açúcares livres – incluindo refrigerantes ou não -refrigerantes, sumos e bebidas de fruta ou vegetais, concentrados líquidos e em pó, águas aromatizadas, bebidas energéticas e desportivas, chá pronto a beber, café pronto a beber e bebidas lácteas aromatizadas); e comer frutas frescas e vegetais crus como lanche em vez de lanches açucarados.

- De acordo com a OMS, a ingestão de gordura, especialmente gordura saturada e gordura trans produzida industrialmente, pode ser reduzida limitando o consumo de lanches pré-embalados (por exemplo, rosquinhas, bolos, tortas, biscoitos, biscoitos e bolachas) que contêm gorduras trans produzidas.
- De acordo com a OMS, a ingestão de sal pode ser reduzida limitando o consumo de lanches salgados.

## Atividades de sala de aula

- Os alunos colocam na mesa principal da sala os lanches trazidos de casa para aquele dia e tentam categorizá-los com base nos seus componentes nutricionais (ver também UA. 1 sobre Nutrição A Pirâmide Alimentar).
- Discutir quais lanches são melhores para serem consumidos com frequência e quais apenas de vez em quando.
- Os alunos tentam desenhar uma tabela sobre a quantidade de açúcar e gordura contida no lanche analisado.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Preparar e comer lanches com melhores componentes nutricionais todos os dias, seguindo a indicação nutricional aprendida.
- Manter um “diário de desenho” de seus lanches: tentar desenhar o lanche e anotar a quantidade de açúcar e gordura contida.

## Discussão final após trabalho de casa e desafios

- Conseguiram comer lanches saudáveis durante o dia ou não? Se não, por que não?
- Relatar os resultados do desafio. conseguiram comer lanches saudáveis? Que dificuldades tiveram? Tentar comparar a quantidade de açúcar e gordura contida no primeiro lanche que analisaram na aula (antes de fazer a lição de casa saudável) com os lanches que comeram durante esta semana: quão diferentes eles são? Dicas: para facilitar a comparação dos lanches, criar uma tabela informando “gordura” e “açúcar” como colunas e colar na lateral das linhas o rótulo dos lanches. Se não houver rótulo, desenhar o que comem.

## Referências

World Health Organization. Healthy Diet (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>)

# 12° UA SEMANA DOZE: COMER SAUDÁVEL PARA DORMIR BEM

## Objetivo:

Compreender a relação entre boa qualidade do sono e nutrição saudável.

## Mensagem-chave:

Um jantar adequado pode melhorar a qualidade do seu sono e ajudá-lo a adormecer.

|                            |                                                                                                                                                           |                                |                             |                                                                                                                                   |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Poster | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, Conteúdo das orientações sobre alimentação saudável e higiene do sono, Atividade em grupo, Trabalho de casa saudável | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Esta unidade de aprendizagem não é específica para uma disciplina escolar específica. |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre nutrição

- Discussão entre os alunos sobre o jantar habitual.
- Discussão entre os alunos sobre hábitos alimentares relacionados a um bom descanso. Concentre-se na ligação entre hábitos nutricionais e qualidade do sono. Uma dieta saudável pode melhorar a qualidade do seu sono; por outro lado, as pessoas que não dormem o suficiente são mais propensas a aumentar o consumo de alimentos. De facto, a privação do sono parece provocar uma tendência a seleccionar alimentos altamente calóricos com menor benefício nutricional e criar maior risco de ganho de peso.

## Pontos de aprendizagem

- Preferir um jantar nutritivo, mas leve, em vez de grandes refeições, e jantar pelo menos 3 horas antes de dormir. Comer um lanche leve e saudável se sentir fome à noite.
- Evitar, principalmente antes de dormir, açúcares (tanto em alimentos quanto em bebidas) e substâncias como teína, ginseng, cafeína (por exemplo, coca) ou chocolate (contém substâncias estimulantes).
- Esses alimentos têm um efeito excitante que pode mantê-lo acordado à noite, pois diminuem a produção de serotonina e melatonina, que garantem o ritmo correto de sono-vigília. Também a tiramina, contida no queijo envelhecido, é conhecida por ter um efeito excitante. Em geral, antes de dormir deve-se evitar consumir alimentos muito gordurosos,

salgados, condimentados ou refeições que contenham uma grande quantidade de proteínas: esses alimentos demoram muito para serem digeridos e estimulam a produção de ácido gástrico.

- Reduzir a ingestão de líquidos várias horas antes de dormir. Os chás de ervas podem ajudar a relaxar e adormecer, mas é melhor tomá-los longe da hora de dormir, caso contrário, podem ter que acordar para ir à casa de banho
- Tentar não saltar o jantar: a fome relacionada à hipoglicemia pode dificultar o sono

## Atividades de sala de aula

- Descobrir quais alimentos promovem uma boa qualidade do sono.
- Criar um cartaz com os alimentos ideais para um jantar equilibrado: uma porção de cereais integrais, uma porção não excessiva de proteínas e pouca gordura (como leguminosas e peixes), uma porção de legumes da época, uma porção de frutas frescas ou secas. Um jantar equilibrado que promova o sono deve incluir:
- Uma porção de grãos integrais como arroz, aveia, cevada e trigo integral (massa integral e pão integral).
- Alimentos proteicos com baixas quantidades de gorduras como, por exemplo, leguminosas e peixes (não em quantidades excessivas).

- Uma porção de vegetais da época, principalmente abóbora, espargo, repolho, alface, espinafre, alcachofra (alimentos ricos em minerais como potássio, magnésio, cálcio e selênio).
- Uma porção de frutas frescas (maçã, kiwi, cerejas, damascos e pêssegos) ou uma porção de frutas secas (3 nozes ou 8 nozes ou 8 amêndoas).
- Como condimentos: azeite extra virgem, aromas como manjeriço, manjerona, orégãos e sementes (útil principalmente sementes de gergelim, ricas em triptofano, e sementes de abóbora, ricas em magnésio).

### **Trabalho de casa saudável + Desafios**

- Seguindo as dicas do professor e o poster que criaram na escola, decidir o que cozinhar para o jantar.
- Cozinhar um jantar saudável com a família.

### **Discussão final após o trabalho de casa e desafios**

Conseguiram seguir as dicas do professor sobre o jantar ideal?  
Se não, por que não?

### **Referências** American Academy of Sleep Medicine - Sleep Education. <https://www.sleepeducation.org>)

Grandner, M. A., Jackson, N., Gerstner, J. R., & Knutson, K. L. (2014). Sleep symptoms associated with intake of specific dietary nutrients. *Journal of Sleep Research*, 23(1), 22–34. <https://doi.org/10.1111/jsr.12084>

Greer, S. M., Goldstein, A. N., & Walker, M. P. (2013). The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain. *Nature communications*, 4, 2259. <https://doi.org/10.1038/ncomms3259>

# 3

## UNIDADES DE APRENDIZAGEM SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO PARA A ESCOLA PRIMÁRIA



# 1º UA SEMANA UM: O QUE É A ATIVIDADE FÍSICA?

## OBJETIVO:

Conhecimento sobre as recomendações da OMS para AF em crianças e adolescentes.



## Mensagem-chave:

A OMS recomenda que crianças e adolescentes realizem pelo menos 60 minutos de AF Moderada a Vigorosa (AFMV)

|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                            |                                        |                                     |                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Material:</b><br/>Diário de pés felizes.<br/>Jornal diário para crianças e pais.<br/>Coletar cada experiência, sentimento, descrevendo a atividade. Usar <i>smartwatch</i> para monitorizar a contagem de passos e atividade física.</p> | <p><b>Método:</b><br/>Discussão inicial, conteúdo das diretrizes da OMS, atividade em grupo, trabalho de casa saudável</p> | <p><b>Frequência:</b><br/>Uma aula</p> | <p><b>Tempo:</b><br/>60 minutos</p> | <p><b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br/>Ciência, História</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre atividade física

Falando sobre o que é atividade física: Quanto tempo cada um gasta em atividade física durante o dia? (Levante a mão) Mas quantos minutos de PA todos os dias? Desenhar um gráfico sobre as respostas dos alunos.

## Pontos de aprendizagem

- O professor começa a explicar os níveis recomendados de AF necessários para cada faixa etária (crianças, adolescentes, adultos).
- Explicar que cada movimento conta para a saúde [www.everymove](http://www.everymove)
- 60 minutos diários de AFMV são recomendados para crianças e adolescentes de 5 a 17 anos.
- AF não estruturada (por exemplo, deslocamento ativo para a escola, caminhada, equitação, brincadeira ativa com amigos)
- Falar sobre tempo, frequência e duração da AF.

## Referências

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 100(2), 126-131.

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).

## Atividades de sala de aula

- Vamos escolher uma atividade física e compartilhá-la com a turma.
- Criar/entender como preencher o registo de pés felizes dia a dia durante duas semanas.

## Trabalhos de casa saudável + Desafios

- Fazer 15 minutos diários de caminhada extraescolar (exemplos: caminhar até o supermercado, sair do autocarro na paragem anterior e caminhar o restante caminho não usar o elevador, ...)
- Tentar fazer o máximo possível de AF fora da escola. Após duas semanas, professor nomeia as crianças mais ativas.

## Discussão final após a lição de casa e desafios

Conseguiram aumentar o nível de AF/não conseguiram. Se não, por que não?

## 2° UA SEMANA DOIS: VAMOS FALAR SOBRE INTENSIDADE

### Objetivo:

Conhecimento sobre o Mecanismo de Batimento Cardíaco durante diferentes intensidades de AF.



### Mensagem-chave:

A OMS recomenda que crianças e adolescentes realizem pelo menos 60 minutos de AF moderada a vigorosa

|                                                                            |                                                                                   |                                |                             |                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Diário; relógio inteligente;<br>Jarra; Balões; Canudos | <b>Método:</b><br>Discussão inicial,<br>laboratório, trabalho<br>de casa saudável | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Ligações Curriculares<br/>Potenciais:</b><br>Ciências, Matemática |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre intensidade

Falar sobre qual é a intensidade? Que intensidades conhecem? (Levante sua mão).

## Pontos de aprendizagem

- Explicar o batimento cardíaco usando um objeto, jarra por exemplo (frequência de batida).
- Explicar a intensidade usando o Teste Talk-Sing.

## Atividades de sala de aula

- Todas as crianças trazem para a escola uma jarra, alguns balões de água, alguns canudos. Uma bomba cardíaca é construída, e o seu funcionamento explicado.
- A bomba cardíaca é ativada durante a AF de forma diferente com base na intensidade, mas qual é a intensidade da AF?
- Laboratório: caminhar calmamente (canto); Corrida moderada (falar); Salto vigoroso (respiração).

## Referências:

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/item/9789240015128>.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Escrever um relatório/desenho indicando o dia, a hora, o tipo de atividade realizada, sua duração e intensidade.
- Tentar fazer o máximo que puder de AF no período fora da escola. Depois de uma semana, o professor nomeia as crianças mais ativas

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Conseguiram quebrar o tempo sedentário/não conseguiram. Se não, por que não?

# 3° UA SEMANA TRES: O QUE É O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO?

## Objetivo:

Conhecimento sobre a recomendação da OMS para AF em crianças quanto ao limite do tempo de sedentarismo.

## Mensagem-chave:

É recomendado que:

- > As crianças e adolescentes devem limitar o tempo em comportamento sedentário, particularmente a quantidade de atividades recreativas em frente aos ecrãs.

*Recomendação forte, nível de evidência baixo*



Recomendações

|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                          |                                     |                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <p><b>Material:</b><br/>Pausas ativas<br/>Experimente pausas ativas que podem literalmente quebrar a lição/qualquer tipo de tempo sedentário. Coletar cada experiência, sentimento, descrevendo a atividade</p> | <p><b>Método:</b><br/>Discussão inicial, conteúdo das diretrizes da OMS, atividade em grupo, trabalho de casa saudável</p> | <p><b>Frequência:</b><br/>Duas aulas</p> | <p><b>Tempo:</b><br/>60 minutos</p> | <p><b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br/>Ciências</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre atividade física

Falar sobre o que é comportamento sedentário? Quanto tempo costumam passar em comportamento sedentário durante o dia? (Levante a mão) O que costumam fazer no seu tempo sedentário (TV, jogos)?

## Pontos de aprendizagem

- O professor começa a explicar que cada movimento conta para a saúde!
- Explique o risco relacionado ao comportamento sedentário.
- Falar sobre o equilíbrio entre o tempo despendido sedentário e ativo (tempo, frequência e duração da AF para quebrar o tempo sedentário).

## Atividades de sala de aula

- Entender como fazer uma pausa ativa (tentar levantar saltitar).
- Vamos inventar um intervalo ativo e compartilhá-lo com a turma.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Cada vez que passem 1h em comportamento sedentário (sentado no pc), tentar fazer uma pausa ativa (exemplos: levantar e saltitar por 30 segundos).
- Escrever notas sobre os números e o tipo de pausas ativas escolhidas.

## Referências

Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 141.

<https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016).

Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311-S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>

# 4° UA SEMANA QUATRO: O QUE É O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO?

## Objetivo:

Conhecimento sobre a recomendação em crianças sobre limitar a quantidade de tempo sedentário, particularmente a quantidade de tempo de tela recreativa.



**SIT**

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

## Mensagem-chave:

Não mais de 2 horas por dia de tempo de ecrã em recreação.

|                            |                                                                                                    |                                |                             |                                                      |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Diário | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, conteúdo das orientações, trabalho de casa saudável e desafio | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>30 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Ciências |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre Atividade Física

Falar sobre o tempo gasto em aparelhos eletrônicos, computador ou ver tv. Quanto tempo costumam passar sentados utilizando aparelhos eletrônicos, computador ou ver tv (Levante a mão). Desenhar um gráfico para relatar as respostas.

### Pontos de aprendizagem

- O professor começa a explicar que cada movimento conta para a saúde!
- Explicar os riscos relacionados ao comportamento sedentário no tempo de tela.

### Atividades de sala de aula

- Reunir sugestões para reduzir o tempo gasto a ver TV ou em videojogos
- Interromper longos períodos sentados sempre que possível.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Relatar no diário o número de horas gastas a usar dispositivos eletrônicos durante uma semana
- Concurso Escolar: menos horas de uso de aparelhos eletrônicos, mais pontos saudáveis para propostas alternativas de redução. Calculamos a turma mais saudável.

### Discussão Final após trabalhos de casa e desafios

Conseguiram reduzir o tempo sedentário/não conseguiram. Se não, por que não?

Compilação de alternativas aos jogos eletrônicos sentados - criar uma compilação de jogos (entrevistas com avós, pais: o que jogaram onde e com quem)

## Referências

- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311-S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
- Owen, N., Healy, G., Matthews, C. & Dunstan, D. (2010). Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>



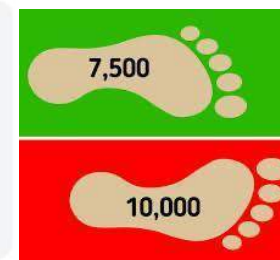
# 5° UA SEMANA CINCO: VAMOS FALAR SOBRE TRANSPORTE ATIVO

## Mensagem-chave:

O deslocamento ativo é fácil e sustentável, uma das formas de atingir as recomendações de AF da OMS para que crianças e adolescentes realizem pelo menos 60 minutos de AFMV ou 7.000-10.000 passos/dia.

## OBJETIVO:

- Conhecimento da utilização das deslocações ativas, pela cidade, como um estilo de vida saudável (Caminhar, Correr, Andar de Bicicleta).
- Circular a pé (caminhada e corrida) com intensidade diferenciada e em condições de segurança (pista/trilho de caminhada, respeito às regras de trânsito).
- Circular de bicicleta em condições de segurança (uso de capacete, na ciclovia, respeito às regras de trânsito).



|                                                                |                                                                                                                                                           |                                          |                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Material:</b><br/>Diário de pés felizes, Escala Borg</p> | <p><b>Método:</b><br/>Palestras participativas sobre o tema do deslocamentos ativos; aulas aplicadas no ginásio; registo de dados pessoais no diário.</p> | <p><b>Frequência:</b><br/>Duas aulas</p> | <p><b>Tempo:</b><br/>60 minutos</p> | <p><b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br/>Ciências: Sistema Cardiovascular; Educação Física: caminhada/corrida/ciclismo, postura correta, diferentes aplicações e intensidade; Geografia: estudo de mapas de cidades.</p> |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre o deslocamento ativo como AF

Discussão sobre o deslocamento ativo em várias intensidades e sua contribuição para a saúde cardiovascular. Reflexão sobre a sustentabilidade da caminhada/corrída/ciclismo em todos os ambientes, espaços, tempos e condições.

### Pontos de aprendizagem

Qual é o significado do deslocamento ativo?

- O professor começa a explicar por que ser ativo é importante para as crianças.
- Quantos passos as crianças precisam dar por dia se estiverem a andar ou correr.
- Quantos quilómetros fazer por dia com a bicicleta.

### Atividades de sala de aula

- Caminhada/corrída/ciclismo em diferentes velocidades em atividades lúdicas (caminhos, transporte de objetos, jogos em dupla com o parceiro de olhos fechados) - medição da frequência cardíaca após uma caminhada/corrída/ciclismo em baixa, média e alta intensidade - aplicação de Escala Borg.

- Estudo de mapas rodoviários e cálculo de distâncias em pequena escala - procura da casa e posicionamento no mapa - hipótese de alguns trajetos de casa para... e volta.

### Trabalho de casa saudável + Desafios

- Durante a semana/no fim de semana, calcular com os pais três percursos no mapa da cidade. Realizar os três percursos a pé/correr/bicicleta: 1) percurso feito a um ritmo lento (por exemplo, ir ao supermercado), 2) percurso feito a velocidade média-alta (por exemplo, ir à freguesia ou ao parque mais próximo), 3) percurso feito em alta velocidade (caminhada/corrída/bicicleta com os pais).
- Anotar no diário pessoal: a) os três percursos feitos indicando os percursos, ida e volta, de e para casa; b) anotar a frequência cardíaca no início, no final da viagem de ida, no final da volta; c) anotar a autoavaliação com a escala de Borg; d) notar os sentimentos vivenciados nos três caminhos

### Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Discutir sobre os desafios domésticos, são viáveis? gostaram dos trabalhos de casa?

Conseguiram aumentar o número de passos/dia? Se não, por que não?






## Referências

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).

Daily Steps and Health | Walking Your Way to Better Health. Available at <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

## ANEXOS: EXEMPLO DE PÁGINA DE DIÁRIO

| Nome, Apelido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Feminino                                                     | Masculino        | Idade                | Turma                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|-----------------------------|
| PERGUNTAS ANTES DAS ATIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                              |                  |                      |                             |
| ¿Tens noção da importância das deslocações ativas?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                              |                  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |                             |
| Podes controlar a caminhada/corrída/ciclismo melhor ou pior do que outras habilidades?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                              |                  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |                             |
| Andar/correr/andar/andar de bicicleta pode afetar o teu coração?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |                  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |                             |
| ATIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |                  |                      |                             |
| <b>DIA E LOCAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 Corrida suave                                              | 2 Corrida média  | 3 Corrida intensa    | Correspondência escala Borg |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Percuso 1</b>                                             | <b>Percuso 2</b> | <b>Percuso 3</b>     | <b>Borg correspondência</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | BPM no início                                                | BPM no início    | BPM no início        | 1: ; 2: ; 3:                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | BPM fim da ida                                               | BPM fim da ida   | BPM fim da ida       | 1: ; 2: ; 3:                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | BPM no regresso                                              | BPM no regresso  | BPM no regresso      | 1: ; 2: ; 3:                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Velocidade                                                   | Velocidade       | Velocidade           |                             |
| Com os pais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Vel.1                                                        | Vel.1            | Vel.1                | Borg média                  |
| Com os pais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Média bpm                                                    | Média bpm        | Média bpm            | 1: ; 2: ; 3:                |
| PERGUNTAS APÓS AS ATIVIDADES (1 = BAIXO, 10 = ELEVADO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                              |                  |                      |                             |
| Entendes a importância do deslocamento ativo?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |                             |
| Sentes-te mais no controlo ao caminhar/correr/andar de bicicleta?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                              |                  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |                             |
| A que velocidade máxima podes andar/correr/andar de Bicicleta, e com quantos batimentos cardíacos por minuto?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |                             |
| Com os pais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Impressões e sensações pessoais nas três rotas<br>Descrição: |                  |                      |                             |
| COMO TE SENTES, COMPARADO às deslocações ATIVas, APÓS ESTA EXPERIÊNCIA?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                              |                  |                      |                             |
|      |                                                              |                  |                      |                             |

# 6° UA SEMANA

## SEIS:

### VAMOS TREINAR

- Objetivo: autoconhecimento; Conhecimento de ritmo binário e ternário.
- Habilidades: Saltar com pelo menos um tempo binário e um ternário - controle respiratório e fadiga.
- Competência: consciência do controle rítmico do salto em relação à velocidade, número de repetições ou tempo de aplicação.

#### Mensagem-chave:

Saltar é uma atividade fácil e sustentável que pode ser feita em qualquer lugar, mesmo em casa em um espaço pequeno e também pode ser feita a dançar.



|                                                                |                                                                                                                                                                  |                                        |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Material:</b><br/>Diário de pés felizes, Escala Borg</p> | <p><b>Método:</b><br/>Palestras participativas sobre o tema do salto; aulas aplicadas no ginásio; desafios domésticos e registo de dados pessoais no diário.</p> | <p><b>Frequência:</b><br/>Uma aula</p> | <p><b>Tempo:</b><br/>60 minutos</p> | <p><b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br/>Ciências: tempo e ritmo na natureza e no homem; Música: ritmo binário e ternário. Tempos fortes e fracos. Cadências rítmicas. Arte: o uso do pulo em danças tribais e modernas, danças folclóricas e tradicionais (por exemplo folclore)</p> |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre salto

Discussão sobre o salto com diferentes modos e diferentes ritmos, o prazer da livre expressão da dança, o prazer de se movimentar enquanto se diverte, manter a forma sem fadiga mental.

## Pontos de aprendizagem

- Aprender a saltar.
- Saltitar é um dos movimentos incluídos na dança com outros tipos de movimento, como salto, passo lateral, agachamento, pisada, balanço de braço, giro e giro.
- Em diferentes grupos culturais e étnicos, o salto é usado dentro da dança típica para entreter, refletir sobre a espiritualidade, contar histórias e divertir-se.

## Atividades de sala de aula

- Atividades baseadas no salto e nos vários tipos de ritmo que podem ser utilizados – controlo variável do salto (velocidade, número de repetições, duração) – aplicação do salto a várias situações (no local, em percursos especiais, em jogos de estafetas) – aplicação de salto para suporte sonoro (bases musicais) – deteção da frequência cardíaca e tempo de recuperação (ver UA 5); controlo da respiração e relaxamento entre as séries de saltos.

- tempo e ritmo – Características físicas – aplicações e ferramentas.
- densidade – intensidade – quantidade de atividades rítmicas e cálculos elementares relacionados a elas.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

1. Durante a semana, praticar, mesmo em casa, polichinelos com os pais por pelo menos 15 minutos por dia.
2. Fazer tipos de saltos de intensidade média variando a velocidade, número de saltos ou tempo de aplicação.
3. Anotar no diário pessoal: Qual a distancia que conseguem saltitar? Quanto tempo?
4. Com os pais: anotar no diário as diferenças, entre os três modos de salto, com referência às frequências cardíacas detetadas (as já abordado nas UA sobre caminhada e corrida).

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Experiências vivenciadas nos desafios domésticos.

Seriam capazes de saltitar todos os dias durante os trabalhos de casa saudáveis? Se não, por que não?

## Referências

Physical Activity <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Trending Topic | Physical Activity Guidelines. <https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/physical-activity-guidelines>

## ANEXOS: EXEMPLO DE PÁGINA DE DIÁRIO

| NOME, APELIDO                                                                           | Feminino             | Masculino            | IDADE                | TURMA                |            |            |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------|------------|---------------|
| <b>PERGUNTAS ANTES DAS ATIVIDADES</b>                                                   |                      |                      |                      |                      |            |            |               |
| Quão cansativo é saltar, na tua opinião?                                                |                      |                      | Absolutamente nada   | Um pouco             | Eu não sei | bastante   | Absolutamente |
| Sentes-te capaz de controlar vários ritmos de salto?                                    |                      |                      | Absolutamente nada   | Um pouco             | Eu não sei | bastante   | Absolutamente |
| Quanto tempo achas que podes saltar sem parar?                                          |                      |                      | Absolutamente nada   | Um pouco             | Eu não sei | bastante   | Absolutamente |
| <b>DESAFIOS DOMÉSTICOS</b>                                                              |                      |                      |                      |                      |            |            |               |
| Dia/sem.                                                                                | 1 salto lento        | 2 saltos médios      | 3 saltos rápidos     | Borg correspondência |            |            |               |
| <b>2<sup>a</sup></b>                                                                    | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | 1: _____             | ; 2: _____ | ; 3: _____ |               |
| <b>3<sup>a</sup></b>                                                                    | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | 1: _____             | ; 2: _____ | ; 3: _____ |               |
| <b>4<sup>a</sup></b>                                                                    | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | 1: _____             | ; 2: _____ | ; 3: _____ |               |
| <b>5<sup>a</sup></b>                                                                    | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | 1: _____             | ; 2: _____ | ; 3: _____ |               |
| <b>6<sup>a</sup></b>                                                                    | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | 1: _____             | ; 2: _____ | ; 3: _____ |               |
| <b>Sáb.</b>                                                                             | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | 1: _____             | ; 2: _____ | ; 3: _____ |               |
| <b>Dom.</b>                                                                             | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | 1: _____             | ; 2: _____ | ; 3: _____ |               |
| <b>PERGUNTA APÓS AS ATIVIDADES</b>                                                      |                      |                      |                      |                      |            |            |               |
| Que consciência ganhaste no controlo do tempo e ritmo aplicados ao salto?               |                      |                      | Absolutamente nada   | Um pouco             | Eu não sei | bastante   | Absolutamente |
| Sentes mais controlo motor?                                                             |                      |                      | Absolutamente nada   | Um pouco             | Eu não sei | bastante   | Absolutamente |
| Quanto tempo consegues saltar sem parar (estímulo leve e resistente)?                   |                      |                      | Absolutamente nada   | Um pouco             | Eu não sei | bastante   | Absolutamente |
| Quanto tempo consegues saltar a toda velocidade (estímulo intenso)?                     |                      |                      | Absolutamente nada   | Um pouco             | Eu não sei | bastante   | Absolutamente |
| <b>IMPRESSÕES E SENTIMENTOS SOBRE A EXPERIÊNCIA REALIZADA nas TRÊS FORMAS DE SALTAR</b> |                      |                      |                      |                      |            |            |               |
| Descreva-os (também com os seus pais):                                                  |                      |                      |                      |                      |            |            |               |

# 7° UA SEMANA SETE: COMO POSSO USAR O MEU CORPO EM MOVIMENTO?

## Objetivo:

Medir espaços com o corpo em movimento, experimentar e conhecer a relação entre movimento e aprendizagem.

## Mensagem-chave:

Coordenação e consciência corporal.

|                                                                                                                                       |                                                                               |                                  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Folhas, canetas ou lápis, roda de distância métrica, folha de excel para reportar dados sobre as medidas tomadas. | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, laboratório, trabalhos de casa saudáveis | <b>Frequência:</b><br>Duas aulas | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Matemática: movimento e aprendizagem podem ser ligados aos números (contagem durante o movimento) espaço e tempo; Educação física: estimular o controlo corporal, o equilíbrio, a coordenação, a agilidade; Geografia: encontrar uma forma comum de medir distâncias |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Pontos de aprendizagem

- Comprimentos e medidas; unidade de medida; sistema métrico; circunferência e círculo; cálculo de tempo/distância.
- Como posso mover-me no espaço com diferentes movimentos? (ligação UA 7-8-9).

## Atividades de sala de aula

- Escolher o espaço a medir: corredor, átrio, ginásio; recreio. Cada criança mede a distância contando o número de passos utilizando diferentes estilos de caminhada (passo normal, passo longo ou corrida).
- Discussão, como estabelecer uma medida comum (sistema métrico) para desafios domiciliários; como funciona a roda métrica?
- Os testes de medição constroem uma ou mais rodas métricas.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Andar 15 minutos por dia durante uma semana, registando a distância do percurso o número de participantes da família. Partilhar os dados recolhidos. Nomeação do vencedor individual e coletivo (quanto mais membros da família andam, maior a distância percorrida). (ligado à UA5)
- Definir um percurso do mesmo comprimento, fazer o percurso com diferentes passos como nas atividades em sala de aula. Calcular os tempos de viagem. Deve chegar a pelo menos 10.000 passos num dia. (ligado às UA6-7)

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Como se sentem depois da atividade? Que dificuldades encontraram? Que partes do corpo usaram? O meu ritmo cardíaco aumentou?

## Referências

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).

Daily Steps and Health | Walking Your Way to Better Health. <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>



# 8° UA SEMANA OITO: DESPORTO

## Objetivo:

Conhecimento sobre desportos comuns para crianças



## Mensagem-chave:

Fatores sociais e culturais relacionados com o DESPORTO.

<https://www.nhs.uk/healthier-families/activities/>

|                                                                                                                                         |                                                                                                      |                                        |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Material:</b><br/>Diário de pés felizes<br/>Diário para crianças e pais.<br/>Registe cada experiência desportiva, sentimento.</p> | <p><b>Método:</b><br/>Discussão inicial,<br/>atividade em grupo,<br/>trabalhos de casa saudáveis</p> | <p><b>Frequência:</b><br/>Uma aula</p> | <p><b>Tempo:</b><br/>60 minutos</p> | <p><b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br/>História: Identificam como o desporto é influenciado pela cultura e pelo ambiente, pesquisando e registando três factos sobre como um desporto em particular se desenvolveu num determinado país.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# MOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão Inicial sobre atividade física

Falar sobre o que é desporto. Quanto tempo passam todos a praticar desporto durante a semana? (Levante a mão) Que tipo de desporto?

## Pontos de aprendizagem

- O Professor começa a explicar as diferenças entre desportos organizados (desportos estruturados de equipa, desportos individuais).
- O desporto tem o potencial de contribuir positiva e negativamente para o bem-estar.
- A promoção efetiva do desporto garante a todas as crianças a oportunidade de: Participar ao mais alto nível do seu interesse e capacidade, experimentar prazer e realização. Praticar o fair play em todas as situações, experimentar e gerir a competição.
- Competição: Os desportos de equipa proporcionam oportunidades para as crianças desenvolverem competências de trabalho em equipa e cooperação, gerirem o sucesso e a desilusão, e respeitarem funcionários, colegas de equipa e a oposição.

- Cultura: Crianças que experimentam atividades desportivas, nas quais as práticas culturais são expressas através do movimento, desenvolvem competências para identificar e discutir o significado social e cultural que o desporto tem para os indivíduos e para a sociedade.

## Atividades de sala de aula

- Vamos escolher uma atividade desportiva coletiva e uma atividade desportiva individual e partilhá-la com a turma.
- Criar/compreender como preencher os registos de “pés felizes” dia após dia durante duas semanas no que diz respeito ao desporto praticado.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Tentar encontrar um novo desporto que nunca tenham praticado. Aprender as regras do jogo e experimentar se puder e partilhar com a turma na semana seguinte.
- Tentar fazer o máximo de desporto durante a tempo fora da escola. Depois de duas semanas, nomear as crianças mais ativas.

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Foram capazes de realizar um novo desporto? Conhecem as novas regras? Não foram capazes. Se não, porque não?

## Referências

- U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).
- European Commission (2013). *Physical Activity Guidelines for Europeans*. [https://www.coni.it/images/documenti/Carta\\_europea\\_dello\\_Sport.pdf](https://www.coni.it/images/documenti/Carta_europea_dello_Sport.pdf)

# 9° UA SEMANA NOVE: O QUE É UM TESTE MOTOR?

## Objetivo:

Estimular o conhecimento e o controlo corporal para aprender a fazer autoavaliação das capacidades motoras e estimular comportamentos proactivos em favor seu do bem-estar.

## Mensagem-chave:

Medir as suas capacidades motoras e monitorizar o seu desenvolvimento ao longo do tempo.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                         |                                             |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilíbrio: “Uma perna”: Temporizador, ligadura (venda, opcional), pedaço de barra de madeira ou azulejo;</li> <li>• Flexibilidade: “dobragem”: banco de ginástica (caixa pequena), régua em cm;</li> <li>• Salto em comprimento: “potência muscular”: fita adesiva para marcar a distância no solo – marcas a cada 5 cm a partir de 50 cm até 3 metros;</li> <li>• Saltos laterais: “coordenação”: temporizador, fita adesiva para marcar a linha central no chão;</li> </ul> | <p><b>Método:</b></p> <p>Discussão inicial sobre teste, produção de material de ensaio, trabalhos de casa saudáveis</p> | <p><b>Frequência:</b></p> <p>Duas aulas</p> | <p><b>Tempo:</b></p> <p>60 minutos</p> | <p><b>Potenciais Ligações Curriculares:</b></p> <p>Ciência: músculo, esqueleto, equilíbrio (ouvido); Geografia: Mapas mentais, trabalhos de mapas, geografia urbana – por exemplo, onde estão os melhores parques e parques da cidade; Arte: design de recreio escolar, marcação de oportunidades de jogo disponíveis</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão Inicial sobre o Teste Motor

Falar sobre o que é um teste motor. Conhece alguns testes motores?

### Pontos de aprendizagem

Quão importante é estar atento às nossas capacidades motoras?

O que posso fazer? Como posso melhorar?

- Definição de competências motoras
- Aumentar a literacia física, ou seja, desenvolver uma compreensão dos componentes da aptidão. (No desenvolvimento deste tipo de consciência física ou competências fundamentais, esta pode ser transferida para uma série de atividades físicas.)
- Desenvolver uma compreensão de que uma pessoa com aptidão adequada é capaz de manter a atividade física ou realizar tarefas físicas de forma eficiente sem fadiga ou lesão
- A promoção efetiva do desporto garante a todas as crianças a oportunidade de:

Participar ao mais alto nível do seu interesse e capacidade.

Experimentar o prazer e a realização.

Tornar-se participantes competentes e entusiastas.

## Atividades de sala de aula

- A atividade requer a organização do espaço num ginásio ou noutras salas grandes, divididas em 4 estações, 1 para cada teste (ver diagrama).
- A turma é dividida em 4 grupos; cada grupo apresenta-se em frente à estação de ensaio numerada de 1 a 4 (rotação no sentido horário); cada aluno tem uma ficha pessoal contendo os seus dados pessoais e a matriz para registar os resultados; todos começam juntos ao mesmo tempo; Os resultados são registados pelos assistentes ajudados pelos professores; para cada estação deve haver pelo menos 2 alunos para registar os dados.
- Recolher e tratar os dados e “autoavaliação” inicial a alcançar no final do ano letivo.

Se a atividade for alargada a outras turmas, as crianças/alunos da turma piloto assumem as funções de co-orientadores juntamente com os professores.

Esta atividade pode ser utilizada para registar a situação inicial e final de uma turma (estendida ao longo de um ano letivo). A sua repetição é, portanto, proposta e útil para a autoavaliação dos progressos, gerada pelo aumento do movimento diário.

## **Colocação para testes motorizados**



## **Trabalho de casa saudável + Desafios**

- A atividade também pode ser alargada às famílias. Os quatro testes motores podem ser organizados com a ajuda dos alunos que os experimentaram na escola. Desta forma, podem ser auto-organizados por todas as famílias. Caso contrário, a escola pode organizar uma “festa de movimento”. Os pais podem medir as suas habilidades motoras pessoais.
- Quanto aos alunos, os adultos podem também corrigir as suas melhorias motoras ao longo do ano letivo.
- Desafios finais: envolvimento dos pais no desempenho do teste

## **Discussão final após trabalhos de casa e desafios**

Como se sentem depois da atividade? Que dificuldades encontraram?  
Que partes do corpo usaram? Foi fácil de equilibrar?

## **Referências**

Mulato, R. Riegger, S.(editors): Movement Health Learning. In: Child in the city. Growing up in activated spaces. Pp 74 – 89. Comenius Projekt 2012 – 2014

Mulato, R. Riegger, S. (2014). Test motori. In: Maestra facciamo as pausa? Pp 31-33, La Meridiana

German motorik test. University Karlsruhe. Institute for sport science. <https://www.sport.kit.edu/dmt/>

Motorfit: monitoring of the state of physical and motor well-being of students from Lombardy.

[https://unikore.it/phocadownload/ScienzeTecnicheAttivitaMotorieSpecialistica/Dispense/Pignato/protocollo\\_motorfit\\_2008.pdf](https://unikore.it/phocadownload/ScienzeTecnicheAttivitaMotorieSpecialistica/Dispense/Pignato/protocollo_motorfit_2008.pdf)

Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., España-Romero, V., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca, M. M., Jimenez-Pavón, D., Chillón, P., Girela-Rejón, M. J., Mora, J., Gutiérrez, A., Suni, J., Sjöström, M., & Castillo, M. J. (2011). Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *British journal of sports medicine*, 45(6), 518–524. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.075341> (<https://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/ALPHA-FitnessTestManualforChildren-Adolescents.pdf>)

Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).

# 10° UA SEMANA DEZ: DE QUE FORMA O MOVIMENTO ESTÁ RELACIONADO COM A SUSTENTABILIDADE?

## Objetivo:

Conhecer a relação entre comportamentos individuais e coletivos e lidar com o ambiente.

## OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL



## Mensagem-chave:

Responsabilidade para com o ambiente causada por escolhas pessoais positivas ou negativas e responsabilidade de grupo ao lidar com o ambiente.

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |                                  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Material:</b><br/>Diário de movimento; software online para calcular a pegada ecológica; folha de excel para registar dados recolhidos</p> | <p><b>Método:</b><br/>Discussão inicial, laboratório, trabalhos de casa saudáveis, ensino de assuntos cruzados, investigação na Internet</p> | <p><b>Frequência:</b><br/>--</p> | <p><b>Tempo:</b><br/>--</p> | <p><b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br/>Ciência: o significado da abordagem ecológica; cidadania: a importância das escolhas (individuais) em relação ao ambiente; Matemática: estatística sobre dados pessoais; Geografia: Dados entre diferentes Países</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Pontos de aprendizagem

- Os nossos hábitos causam efeitos no ambiente? Os efeitos causados por nós no ambiente podem ser calculados?
- Para que é usado CO<sub>2</sub>? Existe na natureza? O que acontece se não estiver lá? O que acontece se houver muito? O que causa o aumento do CO<sub>2</sub>? Se eu andar, quanto consumi? E se eu correr?

## Atividades de sala de aula

- Calcular a nossa pegada ecológica (EF): gráfico do EF individual e da média do valor EF
- Diagnóstico? Como podemos melhorar? Energia, comida, transportes: planeamos pequenos passos para uma mudança: exemplo. Semana de ir para a escola a pé.

- Caminhada da turma: 1 km no pátio da escola ou perto da escola. Quanto CO<sub>2</sub> reduzimos?
- Semana de ir para a escola a pé: medindo a distância de casa (paragem de autocarro) para a escola. Aprenda a fórmula para o cálculo KM (de carro – utilização de CO<sub>2</sub>)

## Trabalhos de casa saudáveis + Desafios

- Grupo de caminhada de casa para a escola pelo menos três vezes ou mais por semana com a família: calcular os km e respetiva redução de CO<sub>2</sub> numa semana (comparação com os colegas de equipa)

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Como se sentem depois da atividade? Que dificuldades encontraram?

## Referências

Global action 59lano n physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-AS 3.0 IGO. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

## 11° UA SEMANA ONZE:

### COMO USO OS MEUS SENTIDOS NA ATIVIDADE FÍSICA?

#### Objetivo:

Explorar o pátio da escola usando todos os sentidos humanos; aprender a observar o espaço apenas com um sentido (cego, surdo, toque, cheiro) e representá-lo.

#### Mensagem-chave:

Consciência corporal, orientação.

|                                                                                                                           |                                                                               |                          |                     |                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Mapa do pátio escolar (formato A3 com suporte rígido de cartão), canetas /lápis, câmara ou smartphone | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, laboratório, trabalhos de casa saudáveis | <b>Frequência:</b><br>-- | <b>Tempo:</b><br>-- | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Geografia: Criação de mapas;<br>Matemática: orientação espacial, trajetórias e figuras geométricas; Arte: produção de faculdades e artefactos |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão Inicial sobre atividade física

Falar sobre quais são os sentidos. Quantos sentidos temos?

## Pontos de aprendizagem

- O professor começa a explicar os cinco sentidos e descreve-os.
- Qual é o sentido que mais se usa durante a atividade física?
- Outros sentidos além dos clássicos envolvidos durante a atividade física, por exemplo, o sentido cinético
- Aprendemos a usá-los? Vamos ler o mapa do nosso pátio da escola juntos.

## Atividades de sala de aula

- A classe pode ser dividida em grupos: um grupo para cada sentido a ser ativado. Cada grupo tem um mapa para enriquecer e definir, de acordo com a sensação que ativam para analisar o percurso
- Na sala de aula, num mapa maior, os resultados da exploração sensorial são relatados, documentados, partilhados e discutidos em conjunto. A classe irá assim construir um “mapa sensorial-afetivo” que será capaz de dar informações significativas sobre a facilidade ou desconforto que o espaço oferece e, portanto, orientações para melhorar a sua utilização e organização.

## Referências

Andrea Canevaro, Andrea Camerini, I explore my body and the environment. Games and activities for children aged two to seven, Erickson, 2013

Ilaria D’Aprile, Learning with joy. Outdoor education in schoolyards, La Meridiana, 2020

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- As crianças e famílias são convidadas a explorar um local que frequentem (jardim ou parque público, pátio de condomínios, caminho naturalista-ambiental, ribeirinha); a atividade também pode ser organizada para grupos de famílias, que documentarão as suas explorações criando mapas partilhados (mapas digitais com mapas do Google Maps)
- Depois de identificar um espaço/percurso, marcar um perímetro, calcular o seu comprimento e realizar um dos seguintes desafios: Até onde posso correr no percurso antes de me sentir cansado? Posso fazer dez voltas do percurso? Que sentidos sinto que estão mais envolvidos durante a atividade?

## Discussão final

Como se sentem depois da atividade?

Que dificuldades encontraram? Que sentido usaram?

O corpo humano, para que são os sentidos?

# 12° UA SEMANA DOZE: COMO APRENDER FAZENDO ATIVIDADE FÍSICA?

## Objetivo:

Experiência e conhecimento da relação entre atividade física e aprendizagem.

## Mensagem-chave:

Aprender fazendo.

|                                                                                                                                           |                                                                                               |                          |                     |                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Diferentes ferramentas de escrita (giz colorido, ou estampas circulares e de várias formas a serem colocadas no chão) | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, atividade interior/externa e trabalhos de casa saudáveis | <b>Frequência:</b><br>-- | <b>Tempo:</b><br>-- | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Matemática: aprender a fazer a operação de matemática;<br>Literaturas: Memorizar poesia com movimento; Língua: Aprender o alfabeto de uma língua estrangeira. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão Inicial sobre atividade física

Falar sobre o que é aprender a fazer

### Pontos de aprendizagem

- Professor começa por explicar que é possível aprender usando atividade física o jogo
- Já usaram um jogo para aprender algo novo?
- Há tantas maneiras de aprender, incluindo jogo e movimento

### Atividades de sala de aula

Dois métodos de preparação: escrever as letras do alfabeto (ou números de 1 a 10 repetidos duas vezes) em estampas circulares ou de outras formas (contraplacado ou outros materiais que não escorregam) para que possam ser reutilizados.

1. Poça de letras: “o meu nome é” saltar sobre as letras para “escrever” o seu nome. (2) “Adivinha a palavra”: as crianças revezam-se inventando uma palavra. Eles “escrevem/saltam” e os outros têm que adivinhar a palavra.

## Referências

Movement and Learning. The University of North Carolina at Chapel Hills.

<https://learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/movement-and-learning/>

School in Movement Available at: <https://www.schulebewegt.ch>

Mulato R., Riegger S., Scarpe Blu. How to educate children to move around the city independently and safely, La Meridiana, 2013.

2. Poça de números: "Competições de matemática" - as crianças realizam as operações sugeridas pelo líder (professor ou outra criança) saltando sobre os números (exemplo:  $3 + 5 = 8$ ;  $8 + 2 = 10$ ;  $10: 5 = 2$ ;  $2 \times 9 = 18$ ). Quem saltar conta em voz alta, os outros verificam se as operações estão corretas.

### Trabalhos de casa saudáveis + Desafios

- Desenhar a poça de letras e/ou números no chão do pátio ou num local protegido. Nomeie um líder de jogo que comunique as palavras a serem compostas. As crianças escrevem as palavras saltando. Os pais anotam o tempo, gravam e contam as palavras escritas dentro de um prazo definido.

### Discussão final

Como se sentem depois da atividade? Que dificuldades encontraram? É divertido aprender fazendo?

# 4

## UNIDADES DE APRENDIZAGEM SOBRE O SONO SAUDÁVEL PARA A ESCOLA PRIMÁRIA

# 1º UA SEMANA UM: QUANTO TEMPO PRECISO DE DORMIR?

## OBJETIVO:

Conhecimento sobre recomendações para hábitos de sono saudáveis em crianças.

## Mensagem-chave:

CRIANÇAS ENTRE OS 6-12 ANOS NECESSITAM

**9 A 12**

HORAS DE SONO POR NOITE



Fonte: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

|                                                    |                                                                                                                                                    |                                |                             |                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>"O meu diário secreto do sono" | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, conteúdo de diretrizes sobre higiene do sono e sono saudável, atividade em grupo, trabalhos de casa saudáveis | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Esta unidade de aprendizagem não é específica para uma determinada disciplina escolar. |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre hábitos de sono saudáveis

Comece a falar sobre como as crianças se sentem de manhã: sentem-se sonolentas ou enérgicas? Falar sobre: O que é o Sono Saudável? Quantas horas por noite dormem? Quantas horas de sono são suficientes para uma boa saúde?

## Pontos de aprendizagem

- O professor inicia a aula explicando o número recomendado de horas de sono para cada faixa etária (bebês, crianças, adolescentes, adultos, animais).
- Explicar como a falta de sono afeta a saúde: A investigação descobriu que o sono insuficiente está ligado a um risco acrescido para o desenvolvimento de diabetes tipo 2. Pesquisas laboratoriais descobriram que a curta duração do sono resulta em alterações metabólicas que podem estar ligadas à obesidade. Estudos epidemiológicos realizados na comunidade também revelaram uma associação entre a duração do sono e o excesso de peso corporal. Esta associação tem sido relatada em todas as faixas etárias, mas tem sido particularmente pronunciada em crianças. Acredita-se que o sono na infância e adolescência é particularmente importante para o desenvolvimento cerebral.
- As crianças dos 6 aos 12 anos de idade devem dormir de 9 a 12 horas a cada 24 horas regularmente para promover a melhor saúde.

- Falar sobre a importância de ser consistente e ir para a cama à mesma hora todas as noites e levantar-se à mesma hora todas as manhãs, incluindo aos fins-de-semana.

## Atividades de sala de aula

- Vamos criar o nosso próprio diário secreto de sono.
- Entender como preencher o diário do sono dia após dia durante uma semana.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Tentar dormir 9 a 12 horas, incluindo sextas.
- Definir uma hora de deitar para satisfazer o número mínimo de horas de sono (9-12 horas).
- Registrar no diário a hora em que vai para a cama e a hora a que acorda. Descrever como se sentem e descrever no diário como se sente ao longo do dia.

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Conseguiram dormir a quantidade recomendada de horas?  
Se não, por que não?

## Referências

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ([www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/how\\_much\\_sleep.html](http://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html));

Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016). Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of clinical sleep medicine: JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 12(6), 785–786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>

Knutson, K. L., Ryden, A. M., Mander, B. A., & Van Cauter, E. (2006). Role of sleep duration and quality in the risk and severity of type 2 diabetes mellitus. *Archives of internal medicine*, 166(16), 1768–1774. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.16.1768>

Depner, C. M., Stothard, E. R., & Wright, K. P., Jr (2014). Metabolic consequences of sleep and circadian disorders. *Current diabetes reports*, 14(7), 507. <https://doi.org/10.1007/s11892-014-0507-z>

Li, L., Zhang, S., Huang, Y., & Chen, K. (2017). Sleep duration and obesity in children: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of paediatrics and child health*, 53(4), 378–385. <https://doi.org/10.1111/jpc.13434>

Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M., & Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep medicine reviews*, 46, 136–150. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.04.011>

Dutil, C., & Chaput, J. P. (2017). Inadequate sleep as a contributor to type 2 diabetes in children and adolescents. *Nutrition & diabetes*, 7(5), e266. <https://doi.org/10.1038/nutd.2017.19>

## 2° UA SEMANA DOIS: DICAS PARA UM MELHOR SONO

### Objetivo:

Conhecimento sobre recomendações para hábitos de sono saudáveis em crianças.

### Mensagem-chave:

Seguir as dicas para melhorar a qualidade do sono e para se manter saudável!

|                                                         |                                                                                                                                    |                                |                             |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>"O meu diário de sono de qualidade" | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, conteúdo de diretrizes sobre higiene do sono, atividade do grupo, trabalhos de casa saudáveis | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Esta unidade de aprendizagem não é específica para uma determinada disciplina escolar. |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre hábitos de sono saudáveis

Falar sobre a importância de descanso e sono de boa qualidade.

## Pontos de aprendizagem

1. Explicar como a má qualidade do sono afeta a função cerebral e a realização acadêmica.
2. Explicar as fases do sono e a sua importância em permitir que o cérebro e o corpo se recuperem e se desenvolvam. A falta de sono profundo e sono REM pode explicar algumas das consequências profundas do sono insuficiente no pensamento, emoções e saúde física.
3. Explicar alguns hábitos que podem melhorar a saúde do sono:
  - Ser consistente. Ir para a cama à mesma hora todas as noites e levantar-se à mesma hora todas as manhãs, incluindo aos fins-de-semana.
  - Certificar-se de que o quarto é tranquilo, escuro, relaxante e está a uma temperatura confortável (Ver também Unidade de Aprendizagem em Sono Saudável n. 4)
  - Remover dispositivos eletrônicos, tais como televisores, computadores e smartphones, do quarto (Ver também Unidade de Aprendizagem no Sono Saudável n. 4 e Unidade de Aprendizagem em Atividade Física n. 4)
  - Evitar refeições grandes e cafeína (p.ex., coca-cola) antes de dormir (Ver também Unidade de Aprendizagem em Nutrição n. 13).
  - Fazer um pouco de exercício. Estar fisicamente ativo durante o dia pode ajudá-lo a adormecer mais facilmente à noite (Ver também as Unidades de Aprendizagem em Atividade Física).

## Atividades de sala de aula

- Vamos criar o nosso próprio diário de sono de qualidade: o diário deve incluir seções para serem preenchidas com o nosso comportamento, por exemplo: qual a hora em que vais para a cama e a que horas te levantas, quantas vezes acordas durante a noite e porquê, se usas dispositivos eletrônicos antes de dormir, se o quarto está silencioso, escuro e confortável, o que comemos e bebemos durante o dia e se fazemos exercício durante o dia, etc.
- Entender como preencher o *diário de sono de qualidade* dia após dia durante uma semana.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Acompanhar o seu sono em casa usando um *diário de sono de qualidade*: registar no diário quantas vezes acordou durante a noite (por exemplo, para usar a casa de banho) e quantos minutos precisou para adormecer, qual a hora em que vai para a cama e a que horas se levanta (Responder à pergunta "É consistente durante a semana?"). Quais são os teus hábitos depois de ir para o quarto, quantas vezes acordas durante a noite e porquê, usas dispositivos eletrônicos antes de dormir, o quarto é tranquilo, escuro e confortável, o que comes e bebe durante o dia (refeição pequena ou grande no jantar, itens com cafeína, por exemplo, refrigerante, chocolate, chá etc.), se fizeste exercício durante o dia e por quanto tempo e se fizeste uma sesta. Registar como se sentes (descansado ou cansado) quando acordas, e o teu humor durante o dia (agradável ou desagradável).
- Depois de completar o diário, tentar descobrir com os pais quais os comportamentos saudáveis e quais não são saudáveis.

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Acham que os vossos comportamentos são saudáveis ou não?

Concordam ou discordam dos seus pais?

## Referências

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (<https://www.cdc.gov/sleep/index.html>;  
[https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/sleep\\_hygiene.htm](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.htm))

Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School and WGBH Educational Foundation  
(<http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/benefits-of-sleep/learning-memory>)

Maquet P. (2000). Sleep on it! *Nature Neuroscience*, 3(12), 1235–1236. <https://doi.org/10.1038/81750>

# 3° UA SEMANA TRES: SINTA-SE CONFORTÁVEL E RELAXADO

## Objetivo:

Conhecimento sobre recomendações para posições de sono e técnicas de relaxamento.

## Mensagem-chave:

Escolha a sua posição ideal para dormir e pratique técnicas de relaxamento quando for para a cama.

|                                                       |                                                                                                         |                                |                             |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Tatami ou tapete e diário pessoal | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, atividade em grupo, treino de prática, trabalhos de casa saudáveis | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Esta unidade de aprendizagem não é específica para uma determinada disciplina escolar. |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão Inicial sobre hábitos de sono saudáveis

Comece a falar de posições de sono: em que posição as crianças costumam dormir?

### Pontos de aprendizagem

- Concentrar-se na importância de uma posição de sono confortável para ter um bom descanso e uma atitude saudável para cada parte do seu corpo (coluna vertebral, estômago, pescoço, circulação)
- A melhor posição para dormir é aquela que promove um alinhamento espinhal saudável das ancas até à cabeça. Especificamente, dormir de lado ou de trás é considerado mais benéfico do que dormir no estômago. Em qualquer uma destas posições de sono, é mais fácil manter a coluna apoiada e equilibrada, o que alivia a pressão nos tecidos espinal e permite que os músculos relaxem e recuperem.
- Explicar como diferentes posições de sono podem proporcionar diferentes benefícios que podem ser úteis em várias condições de saúde, tais como dor nas costas, alergias, refluxo ácido, congestão nasal.
- Pensar em como uma boa posição de repouso poderia ajudar a adormecer mais rápido do que o habitual e assim obter a quantidade correta de horas de sono (ver também AU. 1 sobre Sono: "Quanto sono preciso?")

### Atividades de sala de aula

- O professor demonstra num tatami ou num tapete:

- Várias posições de sono:

## As posições de sono mais comuns



### Deitado de costas:

Os entendidos consideram que é a posição mais saudável para dormir pois é a que promove um melhor alinhamento da coluna.



### De lado:

A maioria das pessoas dorme de lado, na posição fetal. No entanto, é importante que a cabeça se mantenha numa posição neutra em relação à coluna e o queixo a apontar para a frente.



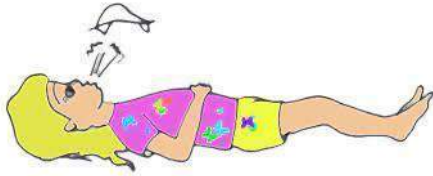
### De barriga para baixo:

É considerada a pior posição para dormir pois a cabeça tem que estar rodada para o lado para podermos respirar, esticando o pescoço e colocando a coluna com um fraco alinhamento.

- Dicas para encontrar posições confortáveis:



- Técnicas elementares de relaxamento (controlo respiratório e relaxamento muscular):



- Treino de prática: seguindo as instruções do professor, experimente as diferentes posições para adormecer e as técnicas de relaxamento.

## Referências

Sleep Foundation ([www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org))

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Todas as noites, antes de dormir, praticar as técnicas de relaxamento e usar as posições de sono sugeridas (lembrar que é melhor não dormir na posição decúbito ventral). Tentar relaxar mentalmente.
- Monitorizar a qualidade do sono (se acordam à noite e porquê, como se sentem de manhã...). Podem marcar num diário (ver Unidade de Aprendizagem 2).
- Experimentar as posições sugeridas durante 1 semana e perceber se a qualidade do sono melhora.

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Conseguiram encontrar uma posição confortável na cama e relaxar antes de adormecer?

Se não, por que não?

# 4° UA SEMANA QUATRO: O MEU QUARTO IDEAL

## Objetivo:

Conhecimento sobre a importância de um ambiente de sono certo para promover um bom descanso.

## Mensagem-chave:

Uma configuração adequada é fundamental para melhorar a qualidade do seu sono e ajudar a adormecer.

|                                      |                                                                                                                                     |                                |                             |                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Livro de esboços | <b>Método:</b><br>Discussão inicial,<br>Conteúdo das<br>diretrizes do CDC,<br>atividade do grupo,<br>trabalhos de casa<br>saudáveis | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais Ligações<br/>Curriculares:</b><br>Esta unidade de<br>aprendizagem não é<br>específica para uma<br>determinada disciplina<br>escolar. |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre hábitos de sono saudáveis

Comece a falar sobre a adequação do cenário para melhorar a qualidade do sono e para obter um bom descanso.

### Pontos de aprendizagem

- Foco no quarto ideal: explicar que o quarto deve ser tranquilo, escuro, relaxante, e a uma temperatura confortável (18°-20°C);
- Concentre-se nos diferentes tipos de cor clara no seu quarto: a luz azul tem o impacto mais forte na qualidade do seu sono, porque influencia os ritmos circadianos. A exposição à luz azul (e à luz branca, que contém luz azul) 1 ou 2 horas antes de dormir pode dificultar o sono. Pelo contrário, a luz vermelha não tem efeito no relógio circadiano, por isso pode usar uma luz vermelha fraca à noite. Por último, a luz amarela e laranja tem pouco efeito no relógio.
- Concentrar-se no uso de dispositivos eletrónicos e na sua presença no quarto: explicar porque é que o uso de dispositivos eletrónicos antes de ir para a cama afeta negativamente a qualidade do sono: os dispositivos eletrónicos emitem uma forte luz azul; quando se usa estes dispositivos, a luz azul inunda o cérebro, enganando-o para pensar que é de dia. Como resultado, o seu cérebro suprime a produção de melatonina e trabalha para ficar acordado. Deviam tirar todos os dispositivos eletrónicos do teu quarto.

## Atividades de sala de aula

- Descrever o quarto de sonho: como o imaginam, de acordo com as instruções que acabaram de ouvir? Falar sobre isso com os colegas.
- Pensar em atividades que poderiam fazer antes de dormir em vez de usar dispositivos eletrónicos (ler um livro em um ambiente tranquilo, ouvir sons relaxantes ou música/alguém lendo uma história)
- Há uma ligação genética para a tendência matinal ou noturna: algumas pessoas são naturalmente "deitar cedo e cedo erguer" e tendem a ter mais dificuldades em trabalhar à noite, por isso são representadas por uma cotovia. Por outro lado, as pessoas que estão naturalmente "atrasadas para a cama e atrasadas para se levantarem", têm menos dificuldades em trabalhar à noite e tendem a ter mais problemas com os horários de início da manhã, pelo que são representadas por uma coruja. Qual destes animais te representa melhor? Discutir sobre isso com os seus amigos.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Desenhar o quarto ideal;
- Organizar o quarto (tirar tudo o que não está relacionado com o sono; reduzir a iluminação: usar tons escuros ou cortinas pesadas, forradas, ou uma máscara ocular durante o sono; reduzir o ruído: usar tampões para os ouvidos e desligar o telefone; definir a temperatura certa: 18°-20°C, se isso não funcionar para si, a gama de temperatura geralmente aceite para dormir é de 15,6 a 19,4°C);

- Escolher o pijama favorito e usá-lo apenas durante o sono; usar outra roupa durante o dia e os fins de semana;
- Usar a sua cama apenas quando dormir;
- Remover dispositivos eletrônicos, como televisores, computadores e smartphones do quarto. Não utilizar aparelhos eletrônicos durante 1-2 horas antes de dormir;
- Desfrutar do aroma favorito com um difusor de aromaterapia.
- Organizar o quarto seguindo estas instruções durante 1 semana e perceber se a qualidade do sono melhora.

### **Discussão final após trabalhos de casa e desafios**

Foram capazes de criar um cenário adequado para adormecer facilmente?

Se não, por que não?

### **Referências**

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Sleep Hygiene Tips ([https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/sleep\\_hygiene.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html))

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Sleep and Sleep Disorders ([https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/index.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.html))



# 5° UA SEMANA CINCO: A MINHA ROTINA DE SONO

## Objetivo:

Conhecimento sobre recomendações para hábitos de sono saudáveis em crianças.

## Mensagem-chave:

Uma rotina de sono pode melhorar a qualidade do seu sono.

|                                                   |                                                                                                                      |                                |                             |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Quadro de rotinas para dormir | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, conteúdo das diretrizes do CDC, atividade do grupo, trabalhos de casa saudáveis | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>90 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Esta unidade de aprendizagem não é específica para uma determinada disciplina escolar. |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre hábitos de sono saudáveis

- Feedback sobre o que aprenderam até agora: o trabalho de casa saudável melhorou a quantidade e a qualidade do sono? Falar sobre a importância de alcançar uma rotina de sono saudável.

## Pontos de aprendizagem

- Concentrar-se no porquê de uma rotina para dormir ser importante. Uma rotina para dormir é um conjunto de atividades que realizam na mesma ordem, todas as noites, nos 30 a 60 minutos antes de ir para a cama. Pode ajudar a relaxar e estruturar mente para dormir.

## Atividades de sala de aula

- Escolher um dos seus personagens favoritos de desenhos animados/livros e tentar imaginar como é o seu dia típico: qual deve ser a rotina correta para dormir, de acordo com o que acabaram de aprender?
- Criar a rotina perfeita para dormir: e segui-la como trabalho de casa saudável. Deve incluir estes pontos:
  - Definir uma hora de dormir;
  - Escolher o pijama favorito;
  - Se se sentir ansioso, podem tomar um banho quente;
  - Escovar os dentes antes de ir para a cama;

- Ir à casa de banho.
- Reduzir a iluminação brilhante no seu quarto;
- Ler a sua história favorita/um capítulo de um livro.
- Fazer alguns exercícios de alongamento ou respiração (ver também Unidade de Aprendizagem em Sono Saudável n. 3).

Também podem agendar uma rotina matinal para começar o dia, incluindo, por exemplo:

- Abrir as persianas logo pela manhã
- Levantar-se à mesma hora todos os dias, mesmo nos fins de semana ou durante as férias.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Seguir o seu quadro de rotinas para dormir durante uma semana e perceber se a qualidade do sono melhora

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Foram capazes de criar e seguir consistentemente a rotina de sono? Se não, por que não?

## Referências

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ([http://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/sleep\\_hygiene.html](http://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html))

American Academy of Sleep Medicine (<http://www.aasm.org/>)

# REFERÊNCIAS

1. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
2. Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M., & Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep medicine reviews*, 46, 136–150. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.04.011>
3. World Health Organization (2018a). Food and nutrition. Available at: [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0006/257919/Fact-sheet-2014-Food-and-Nutrition-Eng.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/257919/Fact-sheet-2014-Food-and-Nutrition-Eng.pdf) ua=1
4. Haines, J., Haycraft, E., Lytle, L., Nicklaus, S., Kok, F. J., Merdji, M., Fisberg, M., Moreno, L. A., Goulet, O., & Hughes, S. O. (2019). Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement. *Appetite*, 137, 124–133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.007>
5. Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
6. Ness, A. R., Leary, S. D., Mattocks, C., Blair, S. N., Reilly, J. J., Wells, J., Ingle, S., Tilling, K., Smith, G. D., & Riddoch, C. (2007). Objectively measured physical activity and fat mass in a large cohort of children. *PLoS medicine*, 4(3), e97. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0040097>
7. Ekelund, U., Luan, J., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Griew, P., Cooper, A., & International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators (2012). Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *JAMA*, 307(7), 704–712. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.156>
8. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2013(2), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
9. Aubert, S., Brazo-Sayavera, J., González, S. A., Janssen, I., Manyanga, T., Oyeyemi, A. L., Picard, P., Sherar, L. B., Turner, E., & Tremblay, M. S. (2021). Global prevalence of physical activity for children and adolescents; inconsistencies, research gaps, and recommendations: a narrative review. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 18(1), 81. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01155-2>
10. Lewien, C., Genuneit, J., Meigen, C., Kiess, W., & Poulain, T. (2021). Sleep-related difficulties in healthy children and adolescents. *BMC pediatrics*, 21(1), 82. <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02529-y>
11. Leme, A., Hou, S., Fisberg, R. M., Fisberg, M., & Haines, J. (2021). Adherence to Food-Based Dietary Guidelines: A Systemic Review of High-Income and Low- and Middle-Income Countries. *Nutrients*, 13(3), 1038. <https://doi.org/10.3390/nu13031038>
12. Story, M., Nannery, M. S., & Schwartz, M. B. (2009). Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Milbank quarterly*, 87(1), 71–100. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x>
13. Wang, Y., Cai, L., Wu, Y., Wilson, R. F., Weston, C., Fawole, O., Bleich, S. N., Cheskin, L. J., Showell, N. N., Lau, B. D., Chiu, D. T., Zhang, A., & Segal, J. (2015). What childhood obesity prevention programmes work? A systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 16(7), 547–565. <https://doi.org/10.1111/obr.12277>
14. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2013(2), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
15. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Comprehensive school physical activity programs: a guide for school. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2013



Let's move Europe:

*School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity*

# UNIDADES DE APRENDIZAGEM ACERCA DA PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS PARA A ESCOLA SECUNDÁRIA




Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

1

UNIDADES DE APRENDIZAGEM ACERCA DA PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS


---



2

UNIDADES DE APRENDIZAGEM SOBRE NUTRIÇÃO SAUDÁVEL PARA O ENSINO SECUNDÁRIO


---



3

UNIDADES DE APRENDIZAGEM SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO PARA O ENSINO SECUNDÁRIO


---



4

UNIDADES DE APRENDIZAGEM SOBRE O SONO SAUDÁVEL PARA A ESCOLA SECUNDÁRIA

---



# 1

## UNIDADES DE APRENDIZAGEM ACERCA DA PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

# INTRODUÇÃO

Neste documento constam 54 unidades de aprendizagem (UA) centradas na promoção de estilos de vida saudáveis para professores do ensino básico e secundário. As unidades de aprendizagem são divididas em três categorias principais: 12 UA relacionadas à alimentação saudável, 10 relacionadas à atividade física e sedentarismo e 5 ao sono saudável. Todas as UA foram divididas para ensino básico e secundário, por isso cada professor pode encontrar 27 UA disponíveis para o ensino básico e 27 para o ensino secundário. As UA podem ser utilizadas por todos os professores da escola independentemente da disciplina que lecionam e obviamente podem ser integradas, adaptadas e alargadas com base na experiência do professor, criando também potenciais ligações académicas. Antes de detalhar exaustivamente as UA propostas, é necessária uma breve introdução sobre a importância de projetar essas ações para melhorar a alimentação saudável, a atividade física, o sono saudável e reduzir o comportamento sedentário no ensino básico e secundário. A atividade física (AF) aliada à alimentação saudável e hábitos saudáveis de sono são essenciais para muitos aspetos da saúde e desenvolvimento infantil, incluindo a prevenção de condições crónicas de saúde, como sobrepeso e obesidade.

A atividade física durante a infância e adolescência traz vários benefícios na saúde física (ou seja, melhoria da aptidão física, saúde óssea, saúde cardiometabólica) e psicossocial (ou seja, bem-estar psicológico, humor, funções cognitivas)<sup>1,2</sup>. Para obter esses efeitos benéficos, crianças e adolescentes devem praticar pelo menos 60 minutos por dia de AF de intensidade moderada a vigorosa (AFMV).

No entanto, apesar dessas recomendações, a maioria das crianças e adolescentes em todo o mundo não atinge esses níveis, resultando em uma pandemia de inatividade física<sup>1</sup>. Por outro lado, comportamentos sedentários são cada vez mais frequentes tanto em crianças quanto em adolescentes<sup>1</sup>. A alimentação saudável é definida como uma ingestão alimentar adequada e balanceada e sabemos pela literatura científica que bons hábitos<sup>3,4</sup>, como o consumo de frutas e hortícolas na infância, estão relacionados a uma menor adiposidade, menores fatores de risco cardiometabólico e maior desempenho académico<sup>5,6,7</sup>. Por isso, é fundamental incluir esses temas desde cedo na educação infantil.

Por fim, hábitos saudáveis de sono são essenciais para o desenvolvimento da criança e do adolescente<sup>2</sup>; uma maior duração do sono está associada a menores indicadores de adiposidade, melhor regulação emocional, desempenho académico e qualidade de vida, por outro lado, uma curta duração do sono está relacionada a resultados adversos na saúde física e mental<sup>8</sup>. No entanto, nas últimas décadas, muitas crianças e adolescentes não cumprem as diretrizes internacionais de atividade física<sup>9</sup>, dieta<sup>10</sup> e sono<sup>11</sup>, tornando-se uma séria preocupação para a saúde pública.

Neste quadro, é essencial a promoção de iniciativas de estilos de vida saudáveis, sobretudo no âmbito escolar. Crianças e adolescentes passam uma quantidade significativa de tempo na escola, onde são expostos a ambientes de apoio, como políticas de saúde escolar, educação física e nutricional ou AF durante o horário escolar. Além disso, o conhecimento, as habilidades e os hábitos da maioria das crianças para a saúde ao longo da vida podem ser melhorados durante os dias de escola<sup>12</sup>. Ao mesmo tempo, torna-se cada vez mais evidente que intervenções não apenas voltadas para a escola, mas também voltadas para a família, provavelmente serão mais eficazes<sup>13,14</sup>.

Com o objetivo de alcançar mudanças duradouras e sustentáveis nos comportamentos ligados aos estilos de vida torna-se necessário o envolvimento tanto da família como do ambiente extraescolar.

Por esse motivo, intervenções na escola que incluam atividades extracurriculares e trabalhos de casa promotores de saúde podem maximizar o envolvimento da família e potencialmente melhorar o sucesso da intervenção de promoção da saúde. Diante disso, o presente documento contém 27 UA que partem do contexto escolar e são ampliadas com atividades extracurriculares e trabalhos de casa promotores da saúde<sup>15</sup>.



Cada UA tem um objetivo principal, uma mensagem chave, materiais e métodos úteis, frequência, duração e potenciais ligações didáticas/curriculares. Obviamente cada UA é um ponto de partida que pode ser ampliado pelo professor de cada disciplina. As ligações com os potenciais aspetos curriculares não são obrigatórias, mas apenas sugestões. No entanto, as Unidades de Aprendizagem podem ser um bom investimento e uma experiência para perceber como o movimento é uma excelente ferramenta de aprendizagem. Cada UA começa no ambiente escolar com uma breve discussão conduzida pelo professor que é preparatória para o trabalho a ser feito em sala de aula. Destacam-se os vários aspetos que serão aprendidos durante a UA e as atividades que podem ser geridas na aula. Posteriormente, são apresentados possíveis trabalhos de casa para gerir no tempo extraescolar e testar os hábitos adquiridos. Por fim, cada UA termina com um tempo de discussão administrado em sala de aula.

Os aspetos inovadores desta proposta consistem no fato de que tais aprendizagens ocorrerem no ambiente escolar, mas também são experimentadas e ampliadas no contexto extraescolar, muitas vezes com o envolvimento das famílias nas tarefas de casa e nos desafios, para depois serem discutidas novamente na escola para comentários finais.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# 2

## UNIDADES DE APRENDIZAGEM SOBRE NUTRIÇÃO SAUDÁVEL PARA O ENSINO SECUNDÁRIO

# 1° UA PRIMEIRA SEMANA: COMO CONSTRUIR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## Objetivo:

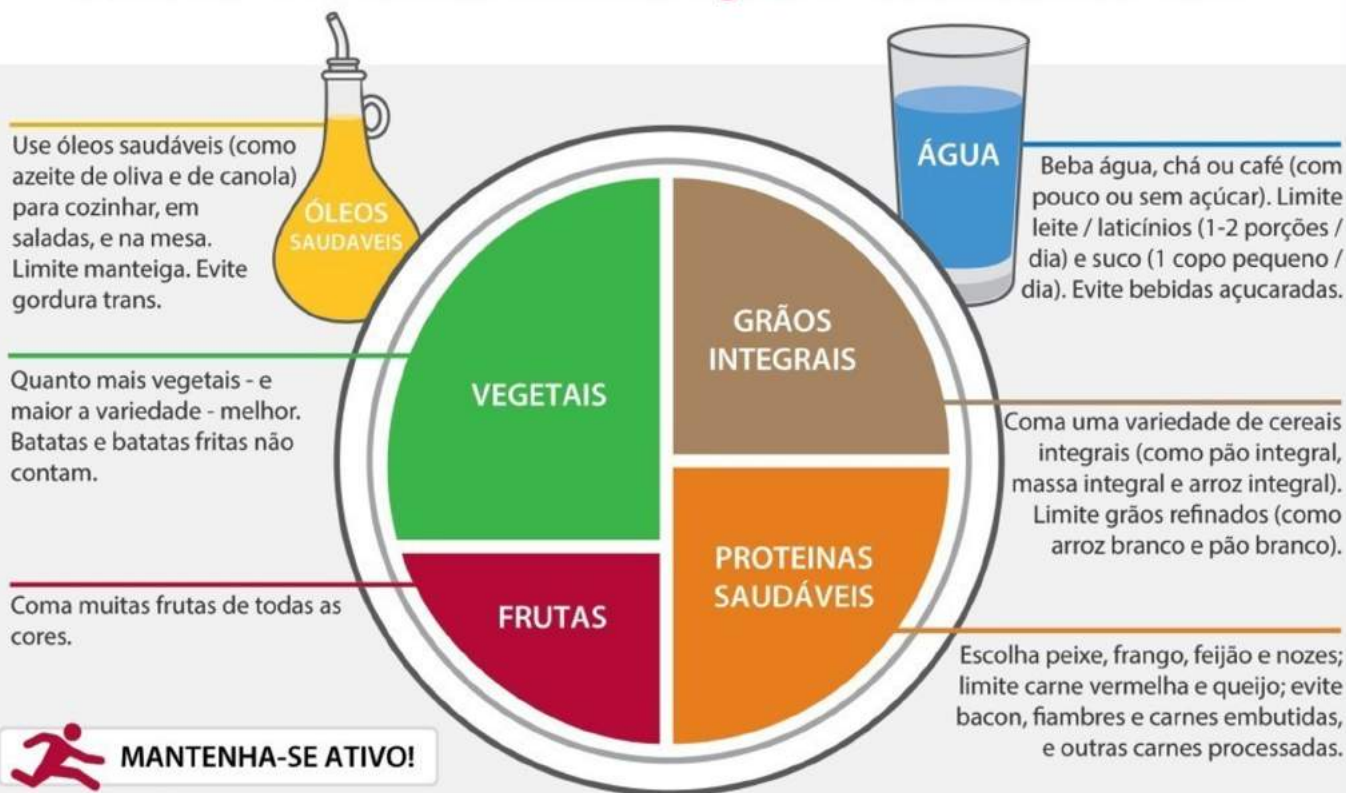
Conhecimento sobre as proporções de nutrientes necessários para manter uma alimentação saudável e como atingir esse objetivo por meio de diferentes alimentos.

## Mensagem-chave:

Siga uma dieta equilibrada baseada em vegetais e frutas, legumes e grãos. Diferentes países podem ter diferentes culturas, incluindo hábitos alimentares. Entender o que as pessoas comem e porquê pode enriquecer nosso conhecimento pessoal e permitir descobrir novos sabores e hábitos saudáveis.

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |                                |                               |                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Prato de papel branco (para dividir em fatias coloridas para diferentes categorias de alimentos), marcadores coloridos, poster, computador, site Eumove-aplicativo | <b>Métodos:</b><br>Discussão inicial, atividade laboratorial em grupo, trabalho de casa saudável | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Duração:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais ligações Curriculares:</b><br>Ciências, Matemática, Arte, Língua Estrangeira (Inglês, Espanhol...) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# PRATO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



Copyright © 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, [www.thenutritionsource.org](http://www.thenutritionsource.org), and Harvard Health Publications, [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu).

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre alimentação saudável

Fundamento: De acordo com o Global Burden of Disease Project, o sobrepeso e a obesidade são o 4º fator de risco para doenças crônicas como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e outras. Notavelmente, a substituição de alimentos industrializados por uma alimentação mais saudável tem sido associada à redução do IMC e, portanto, à prevenção de doenças associadas ao excesso de peso.

Discussão: Porque é que uma dieta saudável é importante? Durante as refeições diárias, o que e em que proporção deve ser ingerido? Explique quais categorias de alimentos são necessárias para manter uma alimentação saudável (legumes, frutas, proteínas saudáveis e grãos integrais), e que a ingestão de todos eles é importante. Cada alimento fornece alguns macronutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras), mas em quantidades/proporções diferentes.

Tentar descobrir se diferentes países têm hábitos alimentares diferentes e porquê (por exemplo: as condições climáticas não permitem que certos vegetais cresçam adequadamente).

Achas que podes gostar de experimentar novos alimentos?

## Pontos de aprendizagem

O professor começa por explicar as recomendações sobre como os alimentos diferem em termos de nutrientes e o que é necessário para estabelecer uma dieta saudável e equilibrada:

- Azeite (ou óleo de girassol, canola, soja): é uma boa fonte de gorduras saudáveis, tentar evitar/reduzir manteiga ou margarina.

- Legumes: devem ser o principal componente da nossa dieta, quanto mais variados, melhor. Lembar: batatas fritas NÃO podem ser contabilizadas na seção “legumes” do ponto de vista nutricional, pois são ricas em gorduras.
- Frutas: escolher frutas de diferentes cores.
- Grãos integrais: escolher grãos integrais em vez de arroz processado e pão branco.
- Proteínas saudáveis: peixe, legumes, carnes brancas e nozes devem ser a principal fonte de proteínas. Limitar/evitar carne vermelha e processada.
- Água: a água potável é a melhor forma de reidratação. Limitar a ingestão de leite e derivados, sucos e bebidas açucaradas.

Variar as refeições é a melhor maneira de introduzir todos os nutrientes que precisamos para nos mantermos saudáveis.

É possível construir um Prato de Alimentação Saudável adequado usando alimentos que normalmente não estão incluídos na nossa programação nutricional: alimentos de diferentes tradições podem ser misturados para atender aos objetivos nutricionais saudáveis.

## Atividades em sala de aula

- Conversando com a turma quais são os alimentos tradicionais de diferentes países e, se possível, qual o seu valor nutricional e que parte do prato eles preenchem.
- Usando um prato de papel dividido em fatias de cores diferentes, explicar as proporções sugeridas de diferentes alimentos durante as refeições diárias. Podem, por exemplo, tentar preencher o prato com elementos de diferentes países.

- Os alunos podem fixar os pratos na sala de aula ou na cantina da escola para lembrar composição correta das refeições principais.
- Se possível, usar o site/aplicativo Eumove para manter contato com uma turma de um país estrangeiro e pedir que expliquem como costumam ser compostas as suas refeições: podem trocar ideias e receitas e tentar cozinhar algo novo, depois conferir os resultados e opiniões tanto da sua classe quanto da outra

### **Trabalho de casa saudável + Desafios**

1. Pensar na sua comida favorita e sobre alimentos que nunca provaram. Criar uma refeição misturando alimentos a que estão habituados com algo novo, tendo em conta as proporções sugeridas de diferentes alimentos e a necessidade de ter uma refeição equilibrada.

### **Referências**

Harvard T.H. Chan School of Public Health. The healthy eating plate. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. Food-based dietary guidelines. Available at: <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/home/en/>

### **Discussão final após trabalho de casa e desafios**

Conseguiram experimentar novos alimentos? Que questões encontraram (por exemplo, os alimentos que desejava poder cozinhar não estavam disponíveis no supermercado)? Acham que vão enriquecer a dieta habitual depois desta experiência?

O que aprenderam com a turma de escolas estrangeiras com quem trabalharam?

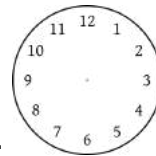
## 2° UA SEGUNDA SEMANA: NÚMERO DE REFEIÇÕES POR DIA

### OBJETIVO:

Conhecimento sobre o número de refeições, como devem ser distribuídas ao longo do dia e as proporções de nutrientes

### Mensagem-chave:

O número recomendado de refeições diárias é cinco.



|                                                               |                                                                                     |                                |                               |                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Desenho de relógio de 12 h,<br>marcadores | <b>Método:</b><br>Discussão inicial,<br>laboratório, trabalhos<br>de casa saudáveis | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Duração:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais ligações<br/>curriculares:</b><br>Ciências, matemática,<br>inglês (ou outras línguas) |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão Inicial

A repartição diária refere-se à distribuição de nutrientes e energia ao longo das diferentes refeições do dia, através de diferentes escolhas e combinações de alimentos.

A repartição diária das refeições é importante para fornecer ao nosso corpo um fluxo constante de energia. Também evita sentir muita fome durante o dia.

## Ponto de aprendizagem

como dividir a ingestão de energia durante o dia:

- pequeno-almoço: 15-20%
- Lanche matinal: 5%
- Almoço: 35-40%
- Lanche da tarde 5%
- Jantar 30-35%
- para o almoço, jantar e pequeno-almoço e como devem ser compostos, consulte a Unidade de Aprendizagem sobre isso que será ensinada mais adiante.
- Para lanches, recomenda-se ter uma porção de fruta fresca/ um iogurte/ dois biscoitos (biscoitos secos, não bolachas).

## Referências

World Health Organization. Healthy Diet (2020). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

- sublinhar como o horário das refeições pode diferir de uma pessoa para outra, dependendo da sua necessidade diária (por exemplo, desporto, tempo fixo de refeição escolar)

## Atividade de sala de aula

Desenhar um relógio colorido, com cores diferentes para cada refeição (pequeno-almoço, lanche matinal, almoço, lanche da tarde, jantar) e o intervalo de tempo em que costuma ter uma refeição. saltaram alguma refeição? A que horas costumam comer?

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Experimentar comer 5 refeições por dia, seguindo a instrução do professor, e modificá-las com base nas necessidades (por exemplo, desporto, refeições em família planeadas em determinados momentos). Durante uma semana escrever quantas refeições comem por dia.

## Discussão final após o trabalho de casa e desafios

Como é que o teu horário de refeições variou durante a semana? Podias comer 5 refeições todos os dias ou saltavas uma ou mais? Houve algumas diferenças entre os dias da semana e os fins-de-semana?

## 3° UA TERCEIRA SEMANA:

# PORÇÕES DE FRUTAS E VEGETAIS

### OBJETIVO:

Conhecimento sobre as porções corretas frutas e legumes e da sua variedade necessária para construir uma dieta equilibrada.

### Mensagens-chave:

5 porções diárias de frutas e legumes

|                        |                                                                                   |                                |                             |                                                               |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>-- | <b>Método:</b><br>Discussão inicial,<br>laboratório, trabalho<br>de casa saudável | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais ligações<br/>curriculares:</b><br>Arte, Ciência |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|



# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre alimentação saudável:

Porque é que uma alimentação saudável é importante? Durante as refeições diárias, o que e em que proporção deve ser ingerido? Explicar os benefícios dos nutrientes das frutas e vegetais, com base também na cor da fruta.

## Pontos de aprendizagem

- O professor começa a explicar as recomendações sobre as porções de frutas e legumes necessárias (o que é uma porção, quantas porções).
- 5 porções x dia (de frutas e legumes).
- 5 cores de frutas/legumes: vermelho, roxo/azul, laranja/amarelo, verde e branco/castanho: comer frutas e legumes de cores diferentes não é apenas visualmente mais atraente, mas também útil para introduzir uma grande variedade de nutrientes.

## Referências

World Health Organization. (2015). Promoting fruit and vegetable consumption. Disponível em: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/technical-support-to-member-states/promoting-fruit-and-vegetable-consumption>

Harvard Health Blog. Phytonutrients: Paint your plate with the colors of the rainbow. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/blog/phytonutrients-paint-your-plate-with-the-colors-of-the-rainbow-2019042516501#:~:text=Colorful%20fruits%20and%20vegetables%20can,strengthen%20a%20plant's%20immune%20system>

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Comer 5 porções de vegetais e frutas todos os dias durante uma semana.
- Tentar tirar uma foto todos os dias de uma das refeições, no final da semana, pensar se falta alguma coisa? Como podem adicionar mais cores ao prato?
- **Discussão Final após o trabalho de casa e os desafios**

Podem comer 5 porções de frutas/vegetais 5x dias? Foi fácil? Como acham que podem melhorar a quantidade de frutas/legumes comidos? Utilizando as fotos tiradas, se se sentirem confortável, discutir se notam que falta alguma cor e como poderia adicionar mais cores ao prato.

# 4° UA QUARTA SEMANA:

PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL E  
LABORATÓRIO: CONSTRUA UM  
QUADRO DE PEQUENO-ALMOÇO

## OBJETIVO:

Conhecimento sobre a composição saudável de uma refeição de pequeno-almoço.

## Mensagem-chave:

O pequeno-almoço é uma das refeições mais importantes do dia. As pessoas devem procurar tomar um bom pequeno-almoço para começar o dia corretamente.

|                                                               |                                                                                   |                                |                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Computador,<br>telefone com uma<br>câmara | <b>Método:</b><br>Discussão inicial,<br>laboratório, trabalho<br>de casa saudável | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>30 minutos (todos os<br>dias durante uma<br>semana, 30 minutos<br>adicionais no primeiro<br>dia), total de 180<br>minutos | <b>Potenciais Ligações<br/>Curriculares:</b><br>Esta unidade curricular não<br>está ligada a uma<br>determinada disciplina<br>escolar. |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre pequeno-almoço saudável:

- O professor pergunta quantos alunos tomam pequeno-almoço cada manhã para avaliar quantos não o fazem;
- O professor mostra alguns exemplos de pequenos-almoços através de slides ou cartazes e os alunos votam para classificá-los de bom e mau com base no seu conhecimento/experiência pessoal;
- O professor explica o que deve ser incluído no pequeno-almoço (água ou chá, leite ou iogurte, frutas frescas ou vegetais, nozes, pão/granola/arroz/massa/cereais/..., mel/compota, ovos) e dá alguns bons exemplos através de slides ou cartazes;
- O exercício anterior repete-se: o professor mostra novamente alguns exemplos de pequenos-almoços (slides, cartazes, ...) e os alunos votam para os classificar de bom e maus com base no que o professor explicou e mostrou.

## Pontos de aprendizagem

- Aprender que o pequeno-almoço é tão importante quanto as outras refeições e não deve ser omitido;
- Saber o que deve ser incluído no pequeno-almoço (quase todos os nutrientes citados);
- Saber que pode haver várias opções e combinações para o pequeno-almoço;

- Treinar para compor diferentes tipos de pequeno-almoço e aprender com as contribuições de outras pessoas.

## Atividades de sala de aula

Todas as manhãs (de segunda a sexta-feira)

- Todas as manhãs os alunos fazem o upload da foto do seu pequeno-almoço na pasta de unidade criada pelo professor (sem fotos nomeadas)
- Todas as manhãs os professores escolhem alguns exemplos (se possível, positivos) entre as imagens e discutem-nos com os alunos.

## Trabalho de casa saudável + desafio

Por uma semana:

- Com base no que aprenderam na escola, tentar compor o seu pequeno-almoço com alguns dos ingredientes sugeridos;
- Fazer uma imagem mental da refeição final do pequeno-almoço;
- Tentar todos os dias mudar as cores do pequeno-almoço conforme sugerido na UA3 e usando os conselhos dados em sala de aula pelos outros colegas.

## Discussão final após o trabalho de casa e desafios

Conseguiram variar os ingredientes do pequeno-almoço? Acham que pequeno-almoço desta semana foi mais saudável do que o habitual? Que aspetos perceberam sobre tomar um pequeno-almoço adequado (por exemplo, não saber escolher a comida certa)?

## Referências

Healthy Breakfast: Food Fact Sheet. Disponível em: <https://www.bda.uk.com/resource/healthy-breakfast.html>

# 5° UA SEMANA CINCO:

PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL E  
LABORATÓRIO: QUAIS SÃO OS  
TIPOS DE PEQUENO-ALMOÇO?  
APRENDA COM OS OUTROS

## OBJETIVO:

Conhecimento sobre a composição saudável de uma refeição de pequeno-almoço.

## Mensagem-chave:

Pessoas diferentes podem ter hábitos diferentes, inclusive os relacionados à alimentação. Podemos aprender uns com os outros compartilhando conhecimentos sobre alimentação e melhorando os nossos bons hábitos.

|                                                                   |                                                  |                                |                             |                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Computador, smartphone com uma câmara, comida | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, laboratório | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Possíveis ligações Curriculares:</b><br>Esta unidade de aprendizagem não é específica para uma determinada disciplina escolar. |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre pequeno-almoço saudável

- O professor pergunta quantos alunos tomam pequeno-almoço e como é tradicionalmente preparado na sua família.
- Os alunos explicam como o pequeno-almoço é preparado na sua família durante a semana e nos finais de semana, se houver diferenças.

## Pontos de aprendizagem

- Saber que o pequeno-almoço pode ser diferente com base em tradições e culturas, pois a comida é uma parte importante de cada cultura.
- Saber que pode haver várias opções e combinações para o pequeno-almoço.
- Treinar para compor diferentes tipos de pequeno-almoço e aprender com as tradições dos outros.
- Trocar ideias e aprender com outras tradições/culturas.

## Atividades de sala de aula

- Os alunos podem partilhar uma foto do pequeno-almoço que a família costuma ter; podem partilhar várias fotos se os pequenos-almoços diferirem, especialmente entre dias de semana e fins de semana.
- Fazer o upload das imagens para uma pasta de unidade partilhada.

- Os professores escolhem alguns exemplos (se possível, positivos) entre as fotos e discutem-nas com os alunos, e os alunos podem dar contributos e discutir cada opção com base no que acabam de aprender.
- Se os alunos quiserem, podem explicar por que têm aquele pequeno-almoço tradicional em casa; se eles não sabem, eles podem perguntar em casa e, em seguida, explicar aos colegas noutro dia.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Experimentar um pequeno-almoço diferente: inspirem-se em outros colegas e comprem alguns ingredientes novos para preparar um pequeno-almoço.
- Tentar diferenciar/alterar os ingredientes que normalmente usam
- Se tiverem alguma dúvida, perguntem aos colegas cujo pequeno-almoço vos inspirou e considerem pedir-lhes uma receita ou para ajudar na preparação da refeição.
- Tirem fotos do tradicional pequeno-almoço da sua família durante a semana e fim-de-semana e enviar descarregue-as para a pasta partilhada.

## Discussão final após a lição de casa e desafios

Gostaram de mudar os hábitos de pequeno-almoço por um tempo? O que aprenderam com essa experiência?

## Referências

Healthy Breakfast: Food Fact Sheet. Disponível em: <https://www.bda.uk.com/resource/healthy-breakfast.html>

# 6° UA SEMANA SEIS: QUANTA ÁGUA DEVO BEBER?

## OBJETIVO:

Conhecimento sobre a quantidade correta de água que deve ser bebida todos os dias.

## Mensagem-chave:

É importante beber a quantidade adequada de água durante o dia com base na idade e atividade física, preferindo água a outros tipos de bebidas.

|                                                                                                           |                                                                             |                                |                             |                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Garrafas de água de várias dimensões, outros refrigerantes, bebidas energéticas, etc. | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, laboratório, trabalho de casa saudável | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>30 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Matemática, Ciência |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre a ingestão de água:

Por que é que a água potável é importante? Explicar que a percentagem média de água no corpo de uma pessoa é de cerca de 60%. Onde a água pode ser encontrada em bebidas e comida?

## Pontos de aprendizagem

- O professor começa a explicar os níveis recomendados de ingestão de água por dia.
- Dicas sobre diferentes tipos de bebidas e seu perfil nutricional.
- Dar dicas para beber mais durante o dia.
- Ensinar sobre a água da torneira e a importância das garrafas de água recicláveis.
- Ensinar sobre as diferenças na ingestão de água com base nas necessidades da idade e atividade física.

## Atividades de sala de aula

- Discussão sobre os diferentes tipos de bebidas e o seu perfil nutricional (ou seja, coca-cola, chá, suco de frutas, bebida energética, ...) → classificar da melhor para a pior?
- Discutir também: valor nutricional e quantidade aconselhada de álcool e café?

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Usar a fórmula Watson para calcular a quantidade de água no corpo de cada aluno.
- Adicionar ao diário também a quantidade de outras bebidas que ingerem durante a semana (isto é, bebidas energéticas, álcool, refrigerantes, etc.)

## Discussão final após a lição de casa e desafios

Conseguiram aumentar a quantidade diária de água ingerida?

Se não, porquê?

## Referências

Choose water for Healthy Hydration. Disponível em: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Choose-Water-for-Healthy-Hydration.aspx>

## 7° UA SEMANA SETE: LIMITAÇÃO DA BEBIDA AÇUCARADA E DO CONSUMO DE ALIMENTOS

### OBJETIVO:

Conhecimento da quantidade de açúcar nas bebidas e alimentos diários, dos tipos de açúcar e das consequências que têm na saúde. Desenvolver uma consciência crítica e aprender sobre alternativas a alimentos e bebidas açucaradas.

### Mensagem-chave:

Escolha bebidas e alimentos que contenham a menor quantidade de açúcar.

|                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                  |                             |                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Vários tipos de bebidas e alimentos açucarados, cubos de açúcar/saquetas de açúcar/colheres de açúcar. Mesa e Cartões de bebidas e comida. | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, laboratório, trabalho de casa saudável, desafio | <b>Frequência:</b><br>Duas aulas | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais ligações curriculares:</b><br>Ciência |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|



# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## **Discussão inicial sobre bebidas açucaradas:**

Consumo muito limitado de alimentos ricos em gordura, açúcar ou sal e pobres em micronutrientes, por exemplo batatas fritas, confeitaria, bebidas açucaradas.

Quais são os diferentes tipos de bebidas açucaradas que são consumidas durante o dia (água, chocolate, cola, refrigerantes, sumos de frutas etc.)

## **Pontos de aprendizagem**

- O objetivo desta ação é sensibilizar os alunos para os tipos de açúcar que existem e também para a quantidade de açúcar extrínseco presente em determinadas bebidas e alimentos que consomem regularmente.
- Consumo Recomendado: não mais de 25 gramas de açúcares livres por dia (ou 5% do consumo total de energia) (Orientação: Ingestão de açúcares para adultos e crianças. (2015).

## **Atividades de sala de aula**

- O professor começa a aula a explicar qual é a quantidade de açúcar contida em diferentes tipos de bebidas açucaradas e alimentos; em seguida faz uma ronda de perguntas.
- Por exemplo: Quanto açúcar acham que a Cola contém? Quanto açúcar contém os biscoitos?
- Explicar como o consumo de bebidas e alimentos com elevado teor de açúcar podem afetar a saúde.

- Falar da importância da "forma saudável" de consumir alimentos e bebidas açucaradas durante o dia? (com que frequência bebem bebidas que contêm uma elevada quantidade de açúcar)
- Que tipo de bebida acham que é melhor tomar quando temos sede?
- Uma vez concluída esta reflexão sobre as questões colocadas, o professor pode explicar os tipos de açúcar que existem: açúcar livre e açúcar intrínseco. Também é importante que os alunos conheçam a ingestão recomendada de açúcar livre: 25 gramas de açúcar por dia
- Colocar na mesa principal da sala as bebidas e alimentos trazidos de casa para aquele dia e tentar categorizá-los com base no seu teor de açúcar. O professor coloca para cada bebida e alimento a quantidade correspondente de cubos de açúcar/saquetas de açúcar/colheres de açúcar.
- Discutir quais são as melhores para beber frequentemente e quais às vezes.
- Olhar para as máquinas de venda automática de bebidas/café que tem na escola: que tipo de bebidas existem? Analisar e comparar relativamente à quantidade de açúcar que contém.

## **Discussão final após trabalho de casa e desafios**

Conseguiram consumir de forma saudável bebidas açucaradas?

Se não, por que não?

| <b>Bebida (porção de 30 ml)</b>        | <b>Colheres de chá de açúcar</b> | <b>Calorias</b> |
|----------------------------------------|----------------------------------|-----------------|
| <b>Água da torneira ou engarrafada</b> | <b>0 colheres de chá</b>         | <b>0</b>        |
| <b>Chá sem açúcar</b>                  | <b>0 colheres de chá</b>         | <b>0</b>        |
| <b>Bebidas desportivas</b>             | <b>2 colheres de chá</b>         | <b>75</b>       |
| <b>Limonada</b>                        | <b>6 ¼ colheres de chá</b>       | <b>105</b>      |
| <b>Chá Doce</b>                        | <b>8 ½ colheres de chá</b>       | <b>120</b>      |
| <b>Cola</b>                            | <b>10 ¼ colheres de chá</b>      | <b>150</b>      |
| <b>Ponche de Frutas</b>                | <b>11 ½ colheres de chá</b>      | <b>195</b>      |
| <b>Cerveja-de-raiz</b>                 | <b>11 ½ colheres de chá</b>      | <b>170</b>      |
| <b>Refrigerante de laranja</b>         | <b>13 colheres de chá</b>        | <b>210</b>      |

[https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/drinks.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html)

# PÁRA. REPENSA NA TUA BEBIDA. SEGUE NO VERDE.



## Vermelho - beber raramente

- Refrigerantes normais
- Bebidas energéticas ou desportivas
- Bebidas de fruta



## Amarelo - beber ocasionalmente

- Refrigerantes de dieta
- Bebidas com baixo teor de açúcar e poucas calorias



## Verde - beber bastante

- Água
- Água com gás
- Leite desnatado ou 1%



<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/beverages-public-health-concerns/>

## Referências

World Health Organization (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization. Disponível em <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>.

Plates, pyramids, planet. Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment. Food and Agricultural Organizations of the United Nation. Disponível em: <https://www.fao.org/documents/card/en/c/d8dfeaf1-f859-4191-954f-e8e1388cd0b7/>

# 8° UA SEMANA OITO: SAZONALIDADE DOS ALIMENTOS

## OBJETIVO:

Conhecimento sobre a sazonalidade de diferentes alimentos ao longo do ano e construção de uma dieta saudável com produtos de origem local.

## Mensagem-chave:

Consumir alimentos de origem local

|                                                                            |                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                              |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Panfletos de mercearia,<br>tesoura, cartaz branco (x4) | <b>Método:</b><br>Discussão inicial,<br>laboratório,<br>trabalho de casa<br>saudáveis | <b>Frequência:</b><br>4 aulas por o ano<br>(possivelmente<br>no início de cada<br>estação) | <b>Tempo:</b><br>60 minutos<br>(primeiras aulas)<br>- 30 minutos<br>(segunda,<br>terceira e quarta<br>aulas) | <b>Potenciais ligações<br/>curriculares:</b><br>Geografia, Ciência,<br>Arte, História |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre alimentação saudável

Primeira lição: falar sobre a importância de consumir alimentos de origem local, a fim de:

- reduzir a quantidade de produtos processados e aumentar a ingestão de produtos frescos.
- reduzir o impacto da nossa dieta na pegada de carbono e no uso de plástico (embalagens) (ver também UA 9).
- consumir alimentos mais frescos e nutritivos em comparação com os alimentos consumidos fora de época.

Os alimentos locais também são geralmente de melhor degustação, devido à sua colheita mais próxima do pico de maturação (especialmente para vegetais e frutas)

## Pontos de aprendizagem (x4) (primavera, verão, outono, inverno)

- que frutas e legumes estão na sua estação neste momento no nosso país (devido a diferentes localizações geográficas, os professores devem ver a referência 2 para sugestões sobre frutas/legumes sazonais).

## Referências

Food and Agriculture Organization of the United Nations. Plates, pyramids, planet. Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment (2016). <https://www.fao.org/documents/card/en/c/d8dfeaf1-f859-4191-954f-e8e1388cd0b7/>

UFIC. Explore Seasonal Fruit and Vegetables in Europe. <https://www.eufic.org/en/explore-seasonal-fruit-and-vegetables-in-europe>

EUFIC. Are seasonal fruit and vegetables better for the environment? <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/are-seasonal-fruit-and-vegetables-better-for-the-environment>

- Tentar dar alguns exemplos de receitas típicas do local onde vivem e que usam alimentos sazonais.

## Atividade de sala de aula

- Construir, com a ajuda do professor, um cartaz com alimentos da época, utilizando imagens recortadas dos folhetos de mercearia e integrando com desenhos caso falte alguma coisa. Pendurar o cartaz na sala de aula para lembrar o que deve ser comido durante a temporada.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Tentar comer pelo menos uma refeição por dia apenas com alimentos sazonais e de origem local, com proporções apropriadas das categorias de alimentos, conforme mostrado na UA1.

## Discussão final após trabalho de casa e desafios

Comparar o que comeram durante a semana com o que está no cartaz que fizeram com o professor. Há alguma coisa que não tenham comido ou nunca tenham experimentado?

# 9° UA SEMANA NOVE: SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR

## OBJETIVO:

Conhecimento sobre a sustentabilidade dos alimentos.

## Mensagem-chave:

Prefere alimentos sustentáveis.

|                                                            |                                                                                      |                                |                             |                                                                |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Vários tipos de panfletos de mercearia | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, laboratório, trabalho de casa saudável, desafio | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais ligações curriculares:</b><br>Geografia, Ciência |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre alimentação sustentável

O que significa sustentabilidade? Definição: “O uso de recursos em taxas que não excedam a capacidade da Terra para substituí-los”. Uma forma de reduzir o uso de recursos e também comer alimentos mais ricos em nutrientes é comer localmente e sazonalmente (ver UA 2 a 6).

Que tipo de Embalagem é sustentável? Comer localmente reduz a distância que os alimentos precisam para viajar e também a embalagem necessária.

## Pontos de aprendizagem

- O que significa comida sustentável?
- Os alimentos que comemos não afetam apenas nossa saúde, mas também a saúde do meio ambiente.
- Muitos recursos são necessários para produzir alimentos (água, energia para transporte, produção de CO<sub>2</sub>, uso da terra, fertilizantes, etc.)
- Que tipo de alimento consideram mais sustentáveis? Diferenças entre as diferentes classes de alimentos: felizmente, uma dieta

## Referências

EUFIC. Are seasonal fruit and vegetables better for the environment? <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/are-seasonal-fruit-and-vegetables-better-for-the-environment>

World Health Organization. A healthy diet sustainably produced. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-18.12>

de baixo impacto pode ser alcançada seguindo as proporções aproximadas dos alimentos das pirâmides alimentares: consumir pouca carne (especialmente carne processada), queijo, peixe, laticínios e comer bastantes frutas, legumes e verduras.

## Atividades de sala de aula

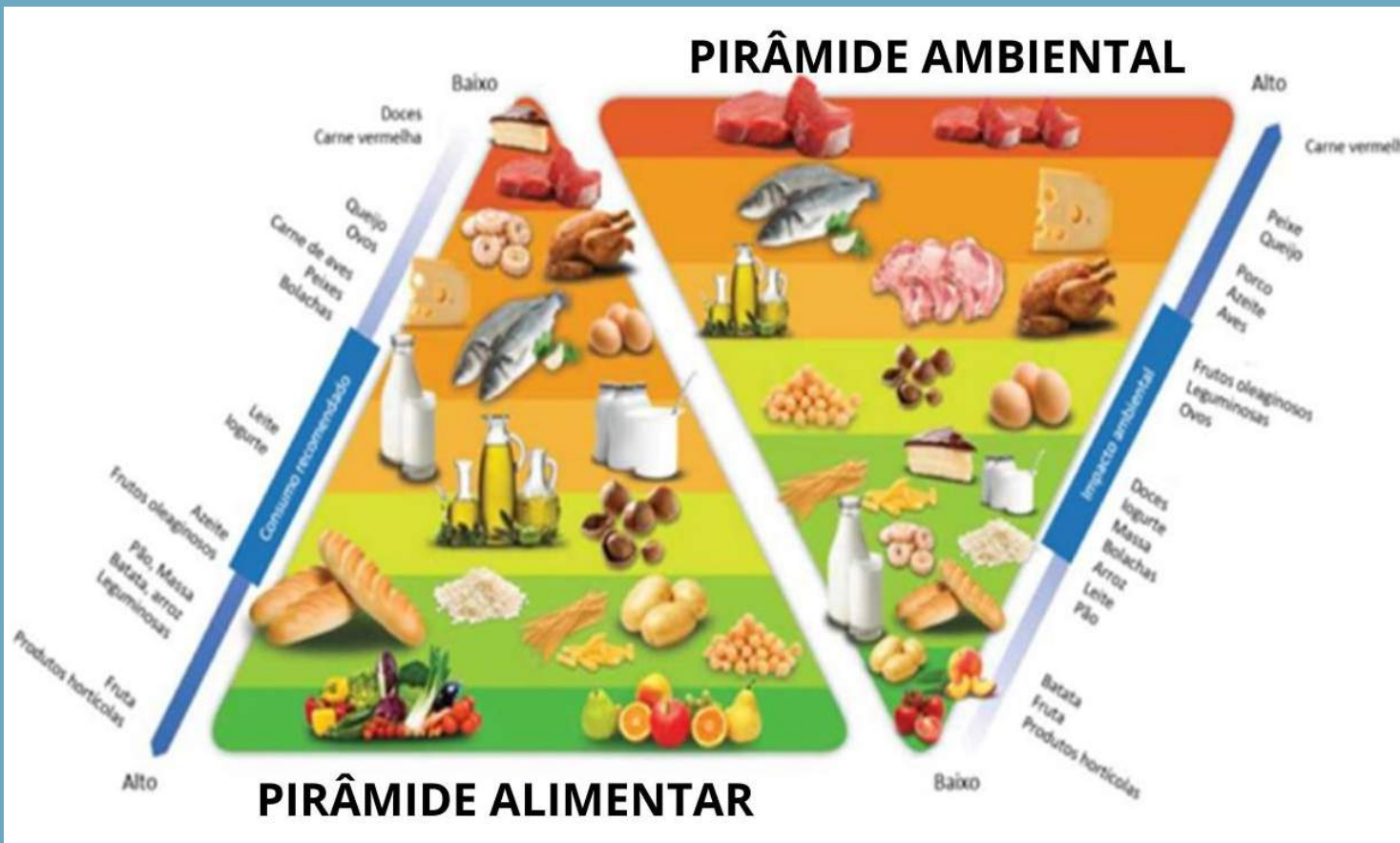
- Sustentabilidade global: Discutir que tipos de alimentos são sustentáveis? (carne, peixe, pão, fruta, vegetais?)
- Sustentabilidade local: Com panfletos de um supermercado verificar de onde vem os alimentos? Tentar verificar em um mapa a quantos quilômetros (consumo de CO<sub>2</sub>) foi a produção desse alimento? As embalagens são sustentáveis?

## Trabalho de casa saudável + Desafios

Durante as compras no supermercado olhar para as etiquetas. De onde vem a comida? Fica longe da nossa casa? (consumo de CO<sub>2</sub>). Tentar escolher alimentos produzidos local e sazonalmente.

## Discussão final após o trabalho de casa e desafios

¿Conseguiram escolher alimentos produzidos localmente e sazonalmente? Se não, ¿porque não?



Falar sobre a importância de reduzir o desperdício de alimentos



## Uma dieta saudável é uma dieta sustentável: recomendações para uma alimentação saudável

Atualmente, poucas diretrizes dietéticas levam em consideração as questões de sustentabilidade. No entanto, há cada vez mais evidência de que uma situação vantajosa quer para a saúde humana quer para o ambiente é possível e algumas mensagens comuns tem vindo a surgir para promover o quer o bem-estar humano quer o ambiental (15):

- Coma uma grande variedade de alimentos de diferentes grupos de alimentos, com ênfase em alimentos à base de plantas.
- Consumir apenas calorias suficientes para satisfazer as necessidades energéticas. Comer demais é prejudicial para a saúde humana e do planeta.
- Escolha alimentos frescos, produzidos localmente e preparados em casa. Evite alimentos altamente processados particularmente aqueles que são ricos em gordura, açúcar ou sal e/ou baixo em vitaminas, minerais e fibra. É importante verificar os rótulos dos alimentos.
- Coma pelo menos duas a três porções de fruta todos os dias, de preferência fruta fresca, sazonal e produzida localmente. A OMS recomenda a ingestão combinada de mais de cinco porções (400 gramas) de frutas e legumes por dia (10).
- Coma pelo menos duas a três porções de vegetais todos os dias. Escolha vegetais cultivados no campo em vez dos vegetais de estufa ou aqueles preservados de maneiras sustentáveis (como fermentação) e que não necessitam de um transporte rápido e com um consumo intensivo de energia. Reduzir o desperdício alimentar comendo também vegetais e fruta " feia " - imperfeições estéticas não significam produções menos nutritivas.
- Batatas, batatas doces, mandioca e outras raízes amiláceas não contam como porções de legumes, mas tem presença numa dieta saudável, de preferência em formas minimamente processadas.
- Os cereais devem ser consumidos principalmente como grãos integrais - como milho não processado, aveia, trigo ou arroz integral-em vez de em formas refinadas (por exemplo, arroz branco, pão ou massas).
- Consumir quantidades moderadas de leite e produtos lácteos (ou alternativas lácteas) e escolher versões que são baixas em gordura, sal e açúcar.
- Limitar o consumo de carne vermelha e de produtos à base de carne processada (10)- algumas entidades nacionais internacionais sugerem limitar a ingestão a cerca de 500 gramas de carne cozinhada por semana, com quantidades muito pequenas, ou nenhuma, de produtos com carne processadas (21,22,23,24).
- Consumir peixe e marisco cerca de duas vezes por semana, de preferência de fontes sustentáveis certificadas/reconhecidas.
- Coma leguminosas regularmente. Feijões secos, ervilhas e lentilhas são excelentes fontes de proteína, fibra e outros nutrientes e são naturalmente baixos em gordura. As leguminosas são uma boa alternativa à carne e podem ter um papel fundamental em dietas saudáveis e sustentáveis no futuro.
- Incluir quantidades modestas de gorduras e óleos, principalmente de fontes vegetais, e, de preferência contendo gorduras insaturadas. Evite gorduras trans produzidas industrialmente (por exemplo óleos parcialmente hidrogenados) que podem ser encontrados em alimentos processados, fast food, snacks e alimentos fritos. Use métodos mais saudáveis de cozinhar, use óleos vegetais, coza, cozinhe no vapor ou no forno em vez de fritar.
- Beba água da torneira potável (ou de outras fontes melhoradas como furos e poços protegidos) em preferência de outras bebidas, especialmente bebidas açucaradas. A ingestão de sumo de frutas também deve ser limitada uma vez que estes contribuem para açúcares livres - por exemplo um copo de 150 ml de sumo de laranja sem açúcar contém cerca de 15 g de açúcares livres (3).
- Preparar alimentos usando práticas higiénicas - lavar as mãos antes de manusear alimentos e depois de usar a casa de banho, higienizar as superfícies e protegê-las de insetos, pragas e animais, separar alimentos crus e cozidos, cozinhar bem os alimentos e armazenar a temperaturas seguras, e usar água potável para lavar os alimentos comidos em cru (25).

# 10° UA SEMANA DEZ: RÓTULO DOS MEUS LANCHES, QUAL O MELHOR PARA A MINHA SAÚDE?

## OBJETIVO:

- Como ler as informações dos rótulos nutricionais.
- Saber se os alimentos são mais ou menos saudáveis com base nos ingredientes listados no rótulo.

## Mensagem-chave:

A educação que ajuda na compreensão e no uso dos rótulos nutricionais tem o potencial de melhorar o impacto dessas informações na saúde alimentar. A educação ajuda na seleção correta dos produtos. Os alunos estarão conscientes das suas escolhas alimentares diárias com base nos rótulos nutricionais, com base na composição dos macronutrientes, no teor de sal e na quantidade de cada ingrediente que determina a qualidade do produto.

|                                                                                                                          |                                                                                                                |                                 |                              |                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Lanches pré-embalados (bolachas, barras, batatas fritas, bolachas, etc.) e latas de bebidas com gás. | <b>Método:</b><br>Discussões iniciais e finais, atividade em sala de aula, trabalho de casa saudável, desafio. | <b>Frequência:</b><br>Uma aula. | <b>Tempo:</b><br>60 minutos. | <b>Potenciais ligações curriculares:</b><br>Ciência, Matemática, Inglês |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre rótulos nutricionais

O professor pergunta às crianças: Costumam ler os rótulos nutricionais? Sabem ler os rótulos nutricionais? Sabem por que é importante ler os rótulos nutricionais?

## Pontos de aprendizagem

- O professor explica por que é importante ler os rótulos nutricionais dos alimentos e bebidas.
- O professor explica como ler os rótulos nutricionais.
- O professor explica os conceitos fundamentais para uma alimentação equilibrada e enumera os ingredientes mais nocivos para se prestar atenção.

## Atividades de sala de aula

- Dividir a turma em grupos, dar a cada grupo o mesmo conjunto de lanches ou latas pré-embaladas semelhantes, pedir às crianças que leiam os rótulos nutricionais e decidam qual é a escolha saudável.
- O professor escolhe alguns alimentos (bolachas, cereais, iogurtes) ou bebidas (sumo de fruta, coca, chá) e dá-os a cada grupo. O grupo, sem olhar para nenhum rótulo, tenta chegar a um consenso sobre os itens que consideram com maior teor de: sal, açúcar, gordura, carboidratos, proteína, minerais/nutrientes, cálcio.
- Juntamente com os colegas, analisam os rótulos nutricionais dos alimentos e bebidas encontrados nas máquinas de venda

automática dentro da escola. Com base no que aprenderam nas aulas, como são os alimentos e bebidas que encontram nas máquinas de venda automática? Proponham mudanças para tornar os alimentos na escola mais saudáveis.

## Trabalho de casa saudável + desafio

- Ir ao supermercado com os pais ou responsáveis, escolher um alimento entre seus favoritos (, iogurte, biscoitos etc.), selecionar dois ou mais itens semelhantes, ler os rótulos nutricionais, verificar o teor de açúcar, gordura e sal e decidir qual é a escolha mais saudável.
- Escolher um alimento que costumam comer em casa no pequeno-almoço ou no lanche e analisar o seu rótulo nutricional com base no que aprenderam em sala de aula. É comida saudável ou não?
- Tentar ler o teor de sal dos snacks e o teor de açúcar do chocolate sempre que possível.
- Tentar pensar num lanche saudável e equilibrado, de acordo com as indicações recebidas na aula sobre rótulos nutricionais, para propor em casa.

## Discussão final após trabalho de casa e desafios

Leram os rótulos dos alimentos pré-embalados/não leram?

Se não, por que não?

## Como ler o rótulo nutricional passo a passo:

1. Comece por verificar como as informações são relatadas. Os ingredientes estão listados em uma ordem precisa: do que esta em maior quantidade até ao que está em menor. Outra coisa importante é verificar se as informações fornecidas são baseadas em pesos padrão de 100 gramas ou em uma única porção ou outra.
2. Verificar o peso das porções/rações e comparar com o que realmente estamos a comer.
3. Verificar as calorias que a porção que está prestes a comer lhe fornecerá, para compará-las com o total de calorias que, em média, não deve ser excedido.
4. Monitorizar a quantidade de nutrientes que devemos limitar. Alguns rótulos destacam a percentagem da necessidade diária de nutrientes fornecida por cada porção.
5. Certifique-se de que a sua alimentação fornece uma quantidade suficiente de nutrientes essenciais, como vitaminas, cálcio, ferro e fibras.

### Referências

Moore, S. G., Donnelly, J. K., Jones, S., & Cade, J. E. (2018). Effect of Educational Interventions on Understanding and Use of Nutrition Labels: A Systematic Review. *Nutrients*, 10(10), 1432. <https://doi.org/10.3390/nu10101432>

UNICEF. (2019). The State of the World's Children 2019: Children, food and nutrition: Growing well in a changing world. <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2019>

World Health Organization. (2020). Nutrition action in schools: a review of the evidence related to the nutrition-friendly schools initiative (Geneva, Sw). <https://www.who.int/publications/i/item/978924151696>

# 11° UA SEMANA ONZE: COMER LANCHES SAUDÁVEIS

## OBJETIVO:

Conhecimento sobre o componente nutricional dos lanches e consumo adequado dos mesmos.

## Mensagem-chave:

Ter um lanche bom e saudável pode ser saboroso, engraçado e amigo do ambiente.

|                                            |                                                                                   |                                |                             |                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Vários tipos de snacks | <b>Método:</b><br>Discussão inicial,<br>laboratório, trabalho<br>de casa saudável | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>30 minutos | <b>Potenciais Ligações<br/>Curriculares:</b><br>Esta unidade de<br>aprendizagem não é<br>específica para uma<br>determinada disciplina<br>escolar. |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre a ingestão de lanches

- Quais são os diferentes tipos de lanches consumidos durante o dia (frutas, sanduíches, chocolates, batatas fritas, iogurtes)?
- Que petiscos preferem os alunos?
- O que os alunos consideram ser um lanche saudável?

## Pontos de aprendizagem

- Quais são os diferentes tipos de lanches saudáveis que podem ser consumidos durante o dia (frutas, sanduíches, chocolates, batatas fritas, iogurtes)?
- Quais são os lanches com mais e menos componentes nutricionais?
- Qual é, em média, a porção de comida para um lanche (tamanho da mão)?
- De acordo com a OMS, a ingestão de açúcares pode ser reduzida limitando o consumo de alimentos e bebidas que contenham grandes quantidades de açúcares, como lanches açucarados, doces e bebidas açucaradas (ou seja, todos os tipos de bebidas contendo açúcares livres – incluindo refrigerantes ou não -refrigerantes, sumos e bebidas de fruta ou vegetais, concentrados líquidos e em pó, águas aromatizadas, bebidas energéticas e desportivas, chá pronto a beber, café pronto a beber e bebidas lácteas aromatizadas); e

comer frutas frescas e vegetais crus como lanche em vez de lanches açucarados.

- De acordo com a OMS, a ingestão de gordura, especialmente gordura saturada e gordura trans produzida industrialmente, pode ser reduzida limitando o consumo de lanches pré-embalados (por exemplo, rosquinhas, bolos, tortas, biscoitos, biscoitos e bolachas) que contêm gorduras trans produzidas.
- De acordo com a OMS, a ingestão de sal pode ser reduzida limitando o consumo de snacks salgados.

## Atividades de sala de aula

- Os alunos colocam na mesa principal da sala os lanches trazidos de casa para aquele dia e tentam categorizá-los com base nos seus componentes nutricionais (ver também UA. 1 sobre *Nutrição A Pirâmide Alimentar*).
- Discutir quais lanches são melhores para serem consumidos com frequência e quais apenas de vez em quando.
- Os alunos tentam desenhar uma tabela sobre a quantidade de açúcar e gordura contida no lanche analisado.

### **Trabalho de casa saudável + Desafios**

- Preparar e comer lanches com melhores componentes nutricionais todos os dias, seguindo a indicação nutricional aprendida.
- Manter um diário dos lanches: tentar desenhar o lanche e anotar a quantidade de açúcar e gordura contida.

### **Discussão final após trabalho de casa e desafios**

- Foram capazes de comer lanches saudáveis durante o dia ou não? Se não, por que não?
- Informar os resultados do desafio. Conseguiram comer lanches saudáveis? Que dificuldades tiveram? Tentar comparar a quantidade de açúcar e gordura contida no primeiro lanche que analisaram na aula (antes de fazer o trabalho de casa saudável) com os lanches que comeram durante esta semana: quão diferentes são?

Dicas: para facilitar a comparação dos lanches, criar uma tabela que reporte "gordura" e "açúcar" como colunas e, no lado das linhas o rótulo dos lanches/snacks. Se não houver rótulo, desenhar o que comem.

### **Referências**

World Health Organization. Healthy Diet (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>)

# 12° UA SEMANA DOZE: COMER SAUDÁVEL PARA DORMIR BEM

## Objetivo:

Compreender a relação entre boa qualidade do sono e nutrição saudável.

## Mensagem-chave:

Um jantar adequado pode melhorar a qualidade do seu sono e ajudá-lo a adormecer.

|                                                |                                                                                                                                                                     |                                |                             |                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Livro de receitas pessoais | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, Conteúdo das orientações sobre nutrição saudável e higiene do sono, atividade em grupo, trabalhos de casa saudáveis e desafio. | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Esta unidade de aprendizagem não é específica para uma disciplina escolar específica. |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre nutrição

- Discussão entre os alunos sobre o jantar habitual.
- Discussão entre os alunos sobre hábitos alimentares relacionados a um bom descanso. Concentre-se na ligação entre hábitos nutricionais e qualidade do sono. Uma dieta saudável pode melhorar a qualidade do seu sono; por outro lado, as pessoas que não dormem o suficiente são mais propensas a aumentar o consumo de alimentos. De facto, a privação do sono parece provocar uma tendência a seleccionar alimentos altamente calóricos com menor benefício nutricional e criar maior risco de ganho de peso.
- Discussão entre alunos sobre hábitos relacionados com o consumo de bebidas estimulantes cafeína e álcool.

## Pontos de aprendizagem

Preferir refeições nutritivas, mas leves, em vez de refeições grandes antes de dormir. Comer um lanche leve e saudável se tiverem fome à noite.

Evitar, em particular antes de dormir:

1. álcool (promove o início do sono, mas provoca o despertar precoce e distúrbios do sono);
2. Açúcares (tanto em alimentos como em bebidas) e substâncias como teína, ginseng, cafeína ou chocolate (contém substâncias estimulantes).

Estes alimentos têm um efeito estimulante que pode mantê-los acordados à noite, uma vez que provocam uma queda de produção de serotonina e melatonina, que garantem o ritmo correto do sono-despertar. Também a tiramina, uma molécula contida em queijo envelhecido, é conhecida por ter um efeito excitante. Em geral, devem evitar consumir alimentos gordos, salgados, picantes ou refeições que contenham uma grande quantidade de proteínas antes do jantar: estes alimentos demoram muito tempo a ser digeridos e a produzir muito de ácido gástrico.

Reduzir a ingestão de líquidos várias horas antes de dormir. Chás de ervas podem ajudar a relaxar e a adormecer, mas é melhor bebê-los longe da hora de dormir, casos contrários podem ter que acordar para ir à casa de banho.

Tentar não saltar o jantar: a fome relacionada com a hipoglicemia pode dificultar o sono.

## Atividades de sala de aula

- Fazer diferentes grupos de estudantes. Cada grupo deve escrever num "Livro de Receitas Pessoais" um ou mais exemplos de jantar saudável com base nas suas preferências, mas seguindo ao mesmo tempo as dicas do professor

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Seguindo o "Livro de Receitas Pessoais" decidir o menu do jantar. Cozinhar o jantar com a família.

- Tentar evitar café, chá, cola e bebidas energéticas especialmente à tarde e à noite durante 1 semana (ver também Unidade de Aprendizagem sobre Hábitos de Sono n. 2).
- Conseguiram seguir as instruções? Se não, porquê? Notaram alguma mudança na qualidade do sono?
- Cozinhar um jantar saudável com a família.

### **Discussão final após o trabalho de casa e desafios**

Foram capazes de seguir as dicas do professor sobre o jantar ideal?  
Se não, por que não?

### **Referências**

American Academy of Sleep Medicine - Sleep Education. <https://www.sleepeducation.org>)

Grandner, M. A., Jackson, N., Gerstner, J. R., & Knutson, K. L. (2014). Sleep symptoms associated with intake of specific dietary nutrients. *Journal of Sleep Research*, 23(1), 22–34. <https://doi.org/10.1111/jsr.12084>

Greer, S. M., Goldstein, A. N., & Walker, M. P. (2013). The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain. *Nature communications*, 4, 2259. <https://doi.org/10.1038/ncomms3259>

# 3

## UNIDADES DE APRENDIZAGEM SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO PARA O ENSINO SECUNDÁRIO

# 1º UA SEMANA UM: O QUE É A ATIVIDADE FÍSICA?

## OBJETIVO:

Conhecimento sobre as recomendações da OMS para AF em adolescentes.



## Mensagem-chave:

A OMS recomenda realizar pelo menos 60 minutos de AF.

|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                     |                                  |                             |                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Diário de pés felizes.<br>Diário para crianças e pais.<br>Registrar cada experiência, sentimento, descrevendo a atividade. Usar <i>smartwatch</i> para monitorizar as contagens de passos e atividade física. | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, conteúdo das diretrizes da OMS, atividade em grupo, trabalho de casa saudáveis | <b>Frequência:</b><br>Duas aulas | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Ciência |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre atividade física

Falar sobre o que é atividade física: Quanto tempo cada um gasta em atividade física durante o dia? (Levante a mão) Mas quantos minutos de PA todos os dias?

## Pontos de aprendizagem

- O professor começa a explicar os níveis recomendados de AF necessários para cada faixa etária (crianças, adolescentes, adultos).
- Explicar que cada movimento conta para a saúde.
- 60 minutos diários de AFMV são recomendados para crianças e adolescentes de 5 a 17 anos.
- AF não estruturada (por exemplo, deslocamento ativo para a escola, caminhada, equitação, brincadeira ativa com amigos).
- Falar sobre tempo, frequência e duração da AF.

## Atividades de sala de aula

## Referências

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C.: 1974)*, 100(2), 126-131.

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).

- Vamos escolher uma atividade física e compartilhá-la com a turma.
- Criar/entender como preencher o registo de “pés felizes” dia após dia durante duas semanas.

## Trabalhos de casa saudável + Desafios

- Fazer 15 minutos diários de caminhada extraescolar (exemplos: caminhar até o supermercado, sair do autocarro na paragem anterior e caminhar o restante caminho não usar o elevador, ...).
- Tentar fazer o máximo possível de AF fora da escola. Após duas semanas, professor nomeia as crianças mais ativas.

## Discussão final após a lição de casa e desafios

Conseguiram aumentar o nível de AF/não conseguiram. Se não, por que não?

## DIÁRIO PÉS FELIZES



### Exemplo da estrutura



#### Relatórios diários

- Quantos metros caminhei hoje
- A que ritmo caminhei
- Observa as imagens!



#### Relatórios semanais

- Quantos metros caminhei nesta primeira semana?
- A que ritmo caminhei?
- Observa as imagens!



#### Relatórios de fim de semana

- Quantos metros caminhei no sábado-Domingo?
- A que ritmo caminhei?
- Observa as imagens!

**Resultados  
partilhados  
com a  
turma**



## 2° UA SEMANA DOIS: VAMOS FALAR SOBRE INTENSIDADE

### Objetivo:

Conhecimento sobre o Mecanismo de Batimento Cardíaco durante diferentes intensidades de AF.



### Mensagem-chave:

A OMS recomenda que crianças e adolescentes realizem pelo menos 60 minutos de AF moderada a vigorosa

|                                                                                  |                                                                                    |                                |                             |                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Diário; <i>smartwatch</i> ;<br>Jarra/boião; Balões; Palinhas | <b>Método:</b><br>Discussão inicial,<br>laboratório, trabalho<br>de casa saudáveis | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Ligações Curriculares<br/>Potenciais:</b><br>Ciência, Matemática |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre intensidade

A falar sobre o que é a intensidade? Que intensidades conhecem? (Levante sua mão). Que intensidades conseguem alcançar? (Exemplos).

## Pontos de aprendizagem

- Explicar o batimento cardíaco usando um jarro.
- Explicar a intensidade usando o Talk-test.

## Atividades de sala de aula

- Todos os adolescentes trazem para a escola uma jarra, alguns balões de água, alguns canudos. Uma bomba cardíaca é construída, e o seu funcionamento explicado.

## Referências:

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

- A bomba cardíaca é ativada durante a AF de forma diferente com base na intensidade, mas qual é a intensidade da AF?
- Laboratório: Passeios leves (canto); Corrida moderada (conversar); Salto vigoroso (respiração ofegante).

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Escrever um relatório/desenho indicando o dia, a hora, o tipo de atividade realizada, sua duração e intensidade.
- Tentar fazer o máximo que puder de AF no período fora da escola. Depois de uma semana, o professor nomeia as crianças mais ativo.

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Conseguiram quebrar o tempo sedentário/não? Se não, por que não?



# 3° UA SEMANA TRES: O QUE É O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO?

## Objetivo:

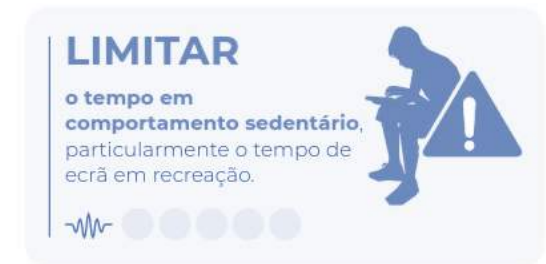
Conhecimento sobre recomendação da OMS sobre limitar a quantidade de tempo gasto em atividades sedentárias.

## Mensagem-chave:

É recomendado que:

- > As crianças e adolescentes devem limitar o tempo em comportamento sedentário, particularmente a quantidade de atividades recreativas em frente aos ecrãs.

*Recomendação forte, nível de evidência baixo*



Recomendações

|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                          |                                     |                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <p><b>Material:</b><br/>Pausas ativas<br/>Experimente pausas ativas que podem literalmente quebrar a lição/qualquer tipo de tempo sedentário. Coletar cada experiência, sentimento, descrevendo a atividade</p> | <p><b>Método:</b><br/>Discussão inicial, conteúdo das diretrizes da OMS, atividade em grupo, trabalho de casa saudável</p> | <p><b>Frequência:</b><br/>Duas aulas</p> | <p><b>Tempo:</b><br/>60 minutos</p> | <p><b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br/>Ciência</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre atividade física

Falar sobre o que é comportamento sedentário? Tempo que costumam passar em comportamento sedentário durante o dia? (Levante a mão) O que costumam fazer no seu tempo sedentário (TV, gaming)?

## Pontos de aprendizagem

- O professor começa a explicar que cada movimento conta para a saúde!
- Explique o risco relacionado ao comportamento sedentário.
- Falar sobre o equilíbrio entre o tempo despendido sedentário e ativo (tempo, frequência e duração da AF para quebrar o tempo sedentário).

## Atividades de sala de aula

- Entender como fazer uma pausa ativa (tentar levantar saltitar).
- Vamos inventar um intervalo ativo e compartilhá-lo com a turma.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Cada vez que passem 1h em comportamento sedentário (sentado no computador), tentar fazer uma pausa ativa (exemplos: levantar e saltitar por 30 segundos).
- Escrever notas sobre os números e o tipo de pausas ativas escolhidas.
- Utilizar as redes sociais para partilhar pausas ativas criadas e feitas durante o tempo extracurricular.

## Referências

- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311-S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>

# 4° UA SEMANA QUATRO: O QUE É O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO?

**Mensagem-chave:**

**Objetivo:**

Conhecimento sobre a recomendação de limitar a quantidade de tempo sedentário particularmente a quantidade de tempo de tela recreativa.



**SIT**

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Não mais de 2 horas por dia de tempo de ecrã em recreação.

|                                                                                                    |                                                                                                    |                                |                             |                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Diário, Smartphone para calcular o tempo gasto no instagram, tiktok e facebook | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, conteúdo das orientações, trabalho de casa saudável e desafio | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>30 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Ciência |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Initial Discussion about Physical activity

Falar sobre o tempo gasto em aparelhos eletrônicos, computador ou ver tv. Quanto tempo costumam passar sentados utilizando aparelhos eletrônicos, computador ou ver tv (Levante a mão).

### Pontos de aprendizagem

- O professor começa a explicar que cada movimento conta para a saúde!
- Explicar os riscos relacionados ao comportamento sedentário no tempo de ecrã.

### Atividades de sala de aula

- Tentar limitar o tempo gasto usando redes sociais.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Reportar na aula as horas passadas a usar dispositivos eletrônicos durante uma semana.
- Concurso Escolar: menos horas de dispositivos eletrônicos, mais pontos saudáveis. Encontrar a turma mais saudável.

## Final Discussion after homeworks and challenges

Conseguiram reduzir o tempo sedentário/não conseguiram. Se não, por que não?

Compilar sugestões e alternativas aos jogos eletrônicos sentados - criar uma compilação de jogos (entrevistas com avós, pais: o que jogaram onde e com quem).

## Referências

- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311-S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
- Owen, N., Healy, G., Matthews, C. & Dunstan, D. (2010). Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>

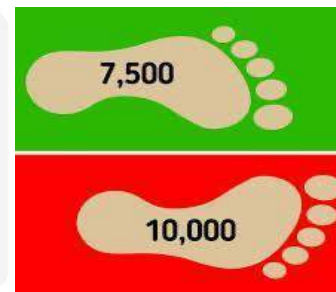
# 5° UA SEMANA CINCO: VAMOS FALAR SOBRE TRANSPORTE ATIVO

## OBJETIVO:

- Conhecimento do uso das deslocações ativas, pela cidade, como um estilo de vida saudável (Caminhada, Corrida, Andar de Bicicleta).
- Descolar-se a pé (caminhada e corrida) com intensidade diferenciada e em condições de segurança (pista/trilho de caminhada, respeito às regras de trânsito).
- Descolar-se de bicicleta em condições de segurança (uso de capacete, na ciclovia, respeito às regras de trânsito).

## Mensagem-chave:

A deslocação ativa é fácil e sustentável, uma das formas de alcançar as recomendações de AF da OMS para crianças e adolescentes de pelo menos 60 minutos de AF moderada a vigorosa ou 7000 a 10000 passos diários.



|                                                                  |                                                                                                                                                         |                                          |                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Material:</b><br/>Diário de “pés felizes”, Escala Borg</p> | <p><b>Método:</b><br/>Palestras participativas sobre o tema do deslocações ativas; aulas aplicadas no ginásio; registo de dados pessoais no diário.</p> | <p><b>Frequência:</b><br/>Duas aulas</p> | <p><b>Tempo:</b><br/>60 minutos</p> | <p><b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br/>Ciências: Sistema Cardiovascular; Educação Física: caminhada/corrida /ciclismo, postura correta, diferentes aplicações e intensidade; Geografia: estudo dos mapas de cidade.</p> |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

NB. O trabalho em grupo pressupõe que os grupos formados permitam que os alunos possam trabalhar em conjunto extracurricularmente em tarefas de desafio domiciliário.

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## **Discussão inicial sobre o deslocamento ativo como AF**

Discussão sobre o deslocamento ativo em várias intensidades e sua contribuição para a saúde cardiovascular. Reflexão sobre a sustentabilidade da caminhada/corrida/ciclismo em todos os ambientes, espaços, tempos e condições.

### **Pontos de aprendizagem**

Qual é o significado de deslocação ativa?

- Professor começa por explicar o que é deslocação ativa, por que é importante para as crianças e adolescentes.
- Quantos passos as crianças têm que fazer num dia (correr/andar).
- Quantos quilómetros as crianças têm que fazer num dia (ciclismo).

### **Atividades de sala de aula**

- Caminhada/Trabalho em grupo sobre as funções e modificações do sistema cardio-circulatório e respiratório em função de diferentes intensidades de envolvimento físico-motor. Produção de um manual curto, a partir do trabalho de grupo, a entregar a cada aluno.
- Trabalho em grupo: organizar atividades de deslocação ativa a diferentes velocidades (atividades recreativas, jogos, outros). Cada grupo apresenta uma atividade e todos a realizam (incluindo medir os batimentos cardíacos e aplicar a ferramenta de auto-percepção da fadiga).
- Trabalho em grupo: calcular as diferentes velocidades de movimento de diferentes modalidades desportivas (correr, andar,

andar de bicicleta) e compará-las entre si (com base em registos nacionais ou olímpicos).

- Trabalho em grupo: investigação de ferramentas para autoavaliação da fadiga. No final do trabalho de grupo, é escolhida a ferramenta considerada mais fácil de utilizar para a autoavaliação da fadiga. Criação de um diário pessoal (que dados introduzir, que tipo de registo).
- Trabalho em grupo: estudar mapas de rua ou de parques da cidade e calcular percursos com distância igual ou variável a partir de casa.

### **Trabalho de casa saudável + Desafios**

- Durante a semana e no fim de semana, juntamente com os companheiros do grupo, calcular em conjunto e percorrer, marcando num local apropriado, pelo menos três percursos: Grupos A: três percursos, de distância igual, no mapa da cidade ou no mapa de um parque público, a realizar com intensidade baixa-média-alta. Cálculo de pulsação, cálculo individual de velocidade, diferenças, autoavaliação da perceção da fadiga com o instrumento escolhido. Grupo B: três percursos, de diferentes comprimentos, no mapa da cidade ou no mapa de um parque público, a serem realizados à velocidade mais elevada possível. Cálculo da pulsação, cálculo individual de velocidade, diferenças, autoavaliação da perceção da fadiga com o instrumento escolhido. Concretizar com os parceiros do grupo as situações a) e b), em três dias diferentes de duas semanas diferentes.
- Registrar no diário pessoal, escolhido pela turma no trabalho de grupo os elementos escolhidos para serem registados.

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Discussão sobre os desafios domésticos, são viáveis?  
Gostaram dos trabalhos de casa?

Conseguiram aumentar o número de passos/dia?  
Se não, por que não?






## Referências

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).

Daily Steps and Health | Walking Your Way to Better Health. Available at <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

## ANEXOS: EXEMPLO DE PÁGINA DE DIÁRIO

| Nome, Apelido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Feminino                                                         | Masculino              | Idade                    | Turma                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| <b>PERGUNTAS ANTES DAS ATIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                  |                        |                          |                                    |
| ¿Tens noção da importância das deslocações ativas?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1                                                                | 2                      | 3                        | 4 5 6 7 8 9 10                     |
| Podes controlar a caminhada/corrida/ciclismo melhor ou pior do que outras habilidades?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                                                                | 2                      | 3                        | 4 5 6 7 8 9 10                     |
| Andar/correr/andar/andar de bicicleta pode afetar o teu coração?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1                                                                | 2                      | 3                        | 4 5 6 7 8 9 10                     |
| <b>ATIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                  |                        |                          |                                    |
| <b>DIA E LOCAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>1 Corrida suave</b>                                           | <b>2 Corrida média</b> | <b>3 Corrida intensa</b> | <b>Correspondência escala Borg</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Percuso 1</b>                                                 | <b>Percuso 2</b>       | <b>Percuso 3</b>         | <b>Borg correspondência</b>        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | BPM no início                                                    | BPM no início          | BPM no início            | 1: ; 2: ; 3:                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | BPM fim da ida                                                   | BPM fim da ida         | BPM fim da ida           | 1: ; 2: ; 3:                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | BPM no regresso                                                  | BPM no regresso        | BPM no regresso          | 1: ; 2: ; 3:                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Velocidade                                                       | Velocidade             | Velocidade               |                                    |
| Com os pais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Vel.1                                                            | Vel.1                  | Vel.1                    | <b>Borg média</b>                  |
| Com os pais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Média bpm                                                        | Média bpm              | Média bpm                | 1: ; 2: ; 3:                       |
| <b>PERGUNTAS APÓS AS ATIVIDADES (1 = BAIXO, 10 = ELEVADO)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                  |                        |                          |                                    |
| Entendes a importância do deslocamento ativo?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                                                                | 2                      | 3                        | 4 5 6 7 8 9 10                     |
| Sentes-te mais no controlo ao caminhar/correr/andar de bicicleta?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                                                                | 2                      | 3                        | 4 5 6 7 8 9 10                     |
| A que velocidade máxima podes andar/correr/andar de Bicicleta, e com quantos batimentos cardíacos por minuto?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                                                                | 2                      | 3                        | 4 5 6 7 8 9 10                     |
| Com os parceiros do grupo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Impressões e sensações pessoais nos três percursos<br>Descrição: |                        |                          |                                    |
| <b>COMO TE SENTES, COMPARADO A ANDAR, APÓS ESTA EXPERIÊNCIA?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |                        |                          |                                    |
|      |                                                                  |                        |                          |                                    |



# 6° UA SEMANA SEIS: VAMOS TENTAR SALTAR

## Mensagem-chave:

O salto é uma atividade fácil e sustentável, que pode ser feita em qualquer lugar, mesmo em casa em um pequeno espaço e também pode ser feito com acompanhamento musical.

**NB.** O trabalho em grupo pressupõe que os grupos são por forma a que os alunos também possam trabalhar em conjunto extracurricularmente em tarefas de desafio domiciliário.

## Objetivo:

- Objetivos: autoconsciência e implicações do ritmo a nível sensório-motor - conhecer as variáveis rítmicas relacionadas com o exercício rítmico; consciência do controlo rítmico do salto em relação à velocidade, número de repetições ou tempo de aplicação
- Habilidades: aprender a técnica de saltar à bamba - controlo de variáveis rítmicas relacionadas com o salto com à corda - controlo respiratório e da fadiga.
- Competência: regulação do esforço físico de acordo com o nível de stress (leve - médio - intenso).



|                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |                                        |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Material:</b><br/>Diário de pés felizes, ferramenta escolhida para avaliação de fadiga.</p> | <p><b>Método:</b><br/>Grupo de trabalho sobre o tema do salto; aulas aplicadas no ginásio; grupo de trabalho em desafios domésticos e registo de dados no diário.</p> | <p><b>Frequência:</b><br/>Uma aula</p> | <p><b>Tempo:</b><br/>60 minutos</p> | <p><b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br/>Educação Física: saltar à corda<br/>Ciências: tempo e ritmo na natureza e nos seres humanos<br/>Matemática: conceitos de densidade - intensidade - quantidade<br/>Arte: o uso do saltitar em danças tribais e modernas, folk e danças tradicionais baseadas no saltitar (por exemplo, o folclore)<br/>Música: ritmo binário e ternário. Tempos fortes e fracos. Cadências rítmicas. Estruturas rítmicas.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre salto

Discussão sobre saltar com a corda em diferentes modos e ritmos diferentes, o prazer da liberdade de expressão corporal, o prazer de se mover enquanto se diverte, mantendo-se em forma sem fadiga mental.

## Pontos de aprendizagem

- *Saltitar* é um dos movimentos incluídos na dança com outros tipos de movimentos como saltar, desviar, agachar, pisar, balançar os braços, rodopiar e virar.
- Em diferentes grupos culturais e étnicos, o salto é usado dentro da dança típica para entreter, refletindo sobre espiritualidade, contando histórias, e para desfrutar.

## Atividades de sala de aula

Incentivar a aprendizagem do uso da corda combinada com os saltos - Ensinar o tempo de recuperação entre uma série de saltos.

- Trabalho em grupo: experimentar pelo menos três maneiras diferentes de saltar à corda e aplicá-las em ritmos binários e ternários. Depois deste trabalho, cada grupo propõe os seus três modos de salto e todos os realizam. Cada grupo escolhe os três modos favoritos entre todos os apresentados e registam-nos no seu diário pessoal. Cada grupo tenta os três modos escolhidos.

## Referências

Physical Activity <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Trending Topic | Physical Activity Guidelines. <https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/physical-activity-guidelines>

- O grupo trabalha sobre o tempo e o ritmo - características físicas - aplicações e ferramentas
- Trabalho em grupo sobre densidade - intensidade - quantidade de atividades rítmicas e cálculos elementares relacionados com eles

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Durante a semana, praticar saltos em casa, todos os dias, pelo menos 15 minutos por dia. Em três dias da semana, reunir com o grupo de trabalho e realizar as atividades em conjunto.
- Executar três formas diferentes de saltar: 1) Intensidade baixa e moderada, 2) intensidade média dada pela variação na velocidade, número de saltos ou tempo de aplicação; 3) intenso saltando na velocidade máxima.
- Registrar no diário pessoal: Quanto tempo conseguem saltar na situação 1? Quanto tempo na situação 2? Quanto tempo na situação 3).
- Registrar no diário as diferenças entre os três modos de salto, com referência às frequências cardíacas detetadas (aspecto já abordado nas UA 5-6) e anotar o nível de fadiga auto-percebida.

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Eram capazes de fazer saltos todos os dias durante os meus trabalhos de casa saudáveis? Se não, por que não?

## ANEXOS: EXEMPLO DE PÁGINA DE DIÁRIO

| NOME, APELIDO                                                                           |                      | Feminino             | Masculino            | IDADE                | TURMA    |               |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------|---------------|--|
| <b>PERGUNTAS ANTES DAS ATIVIDADES</b>                                                   |                      |                      |                      |                      |          |               |  |
| Quão cansativo é saltar, na tua opinião?                                                |                      | Absolutamente nada   | Um pouco             | Eu não sei           | bastante | Absolutamente |  |
| Sentes-te capaz de controlar vários ritmos de salto?                                    |                      | Absolutamente nada   | Um pouco             | Eu não sei           | bastante | Absolutamente |  |
| Quanto tempo achas que podes saltar sem parar?                                          |                      | Absolutamente nada   | Um pouco             | Eu não sei           | bastante | Absolutamente |  |
| <b>DESAFIOS DOMÉSTICOS</b>                                                              |                      |                      |                      |                      |          |               |  |
| Dia/sem.                                                                                | 1 salto lento        | 2 saltos médios      | 3 saltos rápidos     | Borg correspondência |          |               |  |
| <b>2<sup>a</sup></b>                                                                    | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | 1: ; 2: ; 3:         |          |               |  |
| <b>3<sup>a</sup></b>                                                                    | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | 1: ; 2: ; 3:         |          |               |  |
| <b>4<sup>a</sup></b>                                                                    | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | 1: ; 2: ; 3:         |          |               |  |
| <b>5<sup>a</sup></b>                                                                    | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | 1: ; 2: ; 3:         |          |               |  |
| <b>6<sup>a</sup></b>                                                                    | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | 1: ; 2: ; 3:         |          |               |  |
| <b>Sáb.</b>                                                                             | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | 1: ; 2: ; 3:         |          |               |  |
| <b>Dom.</b>                                                                             | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | bpm _____ T(s) _____ | 1: ; 2: ; 3:         |          |               |  |
| <b>PERGUNTA APÓS AS ATIVIDADES</b>                                                      |                      |                      |                      |                      |          |               |  |
| Que consciência ganhaste no controlo do tempo e ritmo aplicados ao salto?               |                      | Absolutamente nada   | Um pouco             | Eu não sei           | bastante | Absolutamente |  |
| Sentes mais controlo motor?                                                             |                      | Absolutamente nada   | Um pouco             | Eu não sei           | bastante | Absolutamente |  |
| Quanto tempo consegues saltar sem parar (estímulo leve e resistente)?                   |                      | Absolutamente nada   | Um pouco             | Eu não sei           | bastante | Absolutamente |  |
| Quanto tempo consegues saltar a toda velocidade (estímulo intenso)?                     |                      | Absolutamente nada   | Um pouco             | Eu não sei           | bastante | Absolutamente |  |
| <b>IMPRESSÕES E SENTIMENTOS SOBRE A EXPERIÊNCIA REALIZADA nas TRÊS FORMAS DE SALTAR</b> |                      |                      |                      |                      |          |               |  |
| Descreva-os (também com os seus parceiros de grupo):                                    |                      |                      |                      |                      |          |               |  |

## DIÁRIO PÉS FELIZES



### Exemplo da estrutura



#### Relatórios diários

- Quantos metros caminhei hoje
- A que ritmo caminhei
- Observa as imagens!



#### Relatórios semanais

- Quantos metros caminhei nesta primeira semana?
- A que ritmo caminhei?
- Observa as imagens!



#### Relatórios de fim de semana

- Quantos metros caminhei no sábado-Domingo?
- A que ritmo caminhei?
- Observa as imagens!

**Resultados  
partilhados  
com a  
turma**



# 7° UA SEMANA SETE: COMO POSSO USAR O MEU CORPO EM MOVIMENTO?

## Objetivo:

Medir espaços com o corpo em movimento, experimentar e conhecer a relação entre movimento e aprendizagem.

## Mensagem-chave:

Coordenação e sensibilização corporal.

|                                                                                                                                       |                                                                                                                |                                  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Folhas, canetas ou lápis, roda de distância métrica, folha de excel para reportar dados sobre as medidas tomadas. | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, laboratório, trabalhos de casa saudáveis, ensino de disciplinas cruzadas. | <b>Frequência:</b><br>Duas aulas | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Matemática: movimento e aprendizagem podem ser ligados aos números (contagem durante o movimento) espaço e tempo; Educação física: estimular o controlo corporal, o equilíbrio, a coordenação, a agilidade; Física: o movimento de objetos no espaço (movimento circular uniforme, movimento angular...) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Pontos de aprendizagem

- Comprimentos e medidas; unidade de medida; sistema métrico; circunferência e círculo; cálculo de tempo/distância.
- Como posso mover-me no espaço com diferentes movimentos? (ligação UA 7-8-9).

## Atividades de sala de aula

1. Atividade do grupo: Escolher o espaço a medir: corredor, átrio, ginásio; medições de quintal. As medidas encontradas pelos diferentes grupos são comparadas no grupo com diferentes tipos de passos de um único aluno (passo normal, passo longo, salto, desviar).
2. Um par de estudantes movem-se no espaço com dois papéis diferentes: um lidera o outro mantém os olhos fechados.
3. Atividade de grupo: qual a distância que necessitam para percorrer 7.000 a 10.000 passos diários?

## Trabalho de casa saudável + Desafios

1. Caminhar em grupo por 10000 passos em um percurso estabelecido e registar a distância x número de participantes, três vezes por semana.
2. Partilhar dados recolhidos. Nomeação do grupo vencedor (quanto mais membros andam, maior a distância percorrida). (Ligado À UA-7).

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

- Como se sentem depois da atividade?  
Que dificuldades encontraram?  
Que partes do corpo usaram?  
O meu ritmo cardíaco aumentou?

## Referências

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).

Daily Steps and Health | Walking Your Way to Better Health. <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

# 8° UA SEMANA OITO: DESPORTO

## Objetivo:

Conhecimento sobre desportos comuns para adolescente.



<https://www.nhs.uk/healthier-families/activities/>

## Mensagem-chave:

Fator social e cultural relacionado com o DESPORTO.

|                                                                                                                                                 |                                                                                              |                                        |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Material:</b><br/>Diário de “pés felizes”<br/>Diário para adolescentes e amigos. Registrar cada experiência desportiva e sentimentos.</p> | <p><b>Método:</b><br/>Discussão inicial, atividade em grupo, trabalhos de casa saudáveis</p> | <p><b>Frequência:</b><br/>Uma aula</p> | <p><b>Tempo:</b><br/>60 minutos</p> | <p><b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br/>História: Identificar como o desporto é influenciado pela cultura e pelo ambiente, pesquisando e registando três factos sobre como um desporto se desenvolveu noutra país;<br/>Educação física: como o desporto foi adaptado à deficiência?</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão Inicial sobre atividade física

Falar sobre o que é desporto. Quanto tempo passam todos a praticar desporto durante a semana? (Levante a mão) Que tipo de desporto?

## Pontos de aprendizagem

- O desporto tem o potencial de contribuir positiva e negativamente para o bem-estar.
- A promoção efetiva do desporto garante a todas as crianças a oportunidade de: Participar ao mais alto nível do seu interesse, capacidade prática e fair play em todas as situações, experienciar e gerir a competição.
- Competição: Os desportos de equipa proporcionam oportunidades para os alunos desenvolverem competências de trabalho em equipa e cooperação, gerirem o sucesso e a desilusão, e respeitarem funcionários, colegas de equipa e a oposição.
- Liderança: As oportunidades de adquirir competências de treino, liderança e administração são pensadas para apoiar a compreensão e conhecimento de jogo de uma criança e ajudar a desenvolver habilidades de liderança.
- Cultura: Estudantes que experimentam atividades desportivas, em que as práticas culturais são expressas através do movimento,

desenvolvem competências para identificar e discutir o significado social e cultural que o desporto tem para os indivíduos e para a sociedade.

## Atividades de sala de aula

- Vamos escolher uma atividade desportiva coletiva e uma atividade desportiva individual e partilhá-la com a turma durante as aulas de educação física.
- Criar/compreender como preencher o diário “pés felizes” durante duas semanas no que diz respeito ao desporto praticado.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Tentar encontrar um novo desporto que nunca tenham praticado. Aprender as regras do jogo e experimentar se puder e partilhar com a turma na semana seguinte.
- Atividade em grupo: tentar praticar o máximo de desporto durante o período extra escolar. No fim de duas semanas, o professor nomeia as crianças mais ativas.

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Foram capazes de realizar um novo desporto? Conhecem as novas regras? Não foram capazes. Se não, porque não?

## Referências

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).

European cart of Sport. [https://www.coni.it/images/documenti/Carta\\_europea\\_dello\\_Sport.pdf](https://www.coni.it/images/documenti/Carta_europea_dello_Sport.pdf)



# 9° UA SEMANA NOVE: O QUE É UM TESTE MOTOR?

## Objetivo:

Estimular o conhecimento e o controlo corporal para aprender a autoavaliar as capacidades motoras e estimular comportamentos proactivos em favor do bem-estar de cada um.

## Mensagem-chave:

Meça as suas capacidades motoras e monitorize o seu desenvolvimento ao longo do tempo.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                      |                                          |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidade: "dobragem": bancada de ginástica (caixa pequena), vara de medição/régua em cm;</li> <li>• Salto em comprimento: "potência muscular": fita adesiva para marcar a distância no solo - marcas a cada 5 cm a partir de 50 cm até 3 metros;</li> <li>• 4x10 <i>shuttle run</i>: Piso limpo e não escorregadio. Cronómetro, fita adesiva, fita métrica, três esponjas de cores diferentes e quatro cones</li> <li>• Teste do vaivém de 20m: Um ginásio ou um espaço suficientemente grande para marcar uma faixa de 20m, quatro cones, medida de fita, leitor de CD e um CD pré-gravado do protocolo de teste.</li> </ul> | <p><b>Método:</b><br/>Discussão inicial sobre teste, produção de material de ensaio, trabalhos de casa saudáveis</p> | <p><b>Frequência:</b><br/>Duas aulas</p> | <p><b>Tempo:</b><br/>60 minutos</p> | <p><b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br/>Desporto: definições de - resistência, força, flexibilidade<br/>Biologia: muscular, esquelética, equilíbrio<br/>Línguas: Descrição de um programa de desenvolvimento de fitness pessoal, jogos e regras de jogo<br/>Matemática: utilização de estatísticas, comparações</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão Inicial sobre o Teste Motor

Falar sobre o que é um teste motor. Conhecem alguns testes motores?

## Pontos de aprendizagem

Quão importante é estar atento às nossas capacidades motoras?

O que posso fazer? Como posso melhorar?

- Definição de competências motoras
- Definições de - resistência, força, flexibilidade

A promoção efetiva do desporto garante a todas as crianças a oportunidade de:

- Participar ao mais alto nível do seu interesse e capacidade.
- Experimentar o prazer e a realização.
- Tornar-se participantes competentes e entusiastas.

## Atividades de sala de aula

- A atividade requer a organização do espaço num ginásio ou noutras salas grandes, divididas em 4 estações, 1 para cada teste (ver diagrama).
- A turma é dividida em 4 grupos; cada grupo apresenta-se em frente à estação de ensaio numerada de 1 a 4 (rotação no sentido horário); cada aluno tem uma ficha pessoal contendo os seus dados pessoais e a matriz para registar os resultados;

todos começam juntos ao mesmo tempo; Os resultados são registados pelos assistentes ajudados pelos professores; para cada estação deve haver pelo menos 2 alunos para registar os dados.

- Recolher e tratar os dados e "autoavaliação" inicial a alcançar no final do ano letivo.

Se a atividade for alargada a outras turmas, as crianças/alunos da turma piloto assumem as funções de co-orientadores juntamente com os professores.

Esta atividade pode ser utilizada para registar a situação inicial e final de uma turma (estendida ao longo de um ano letivo). A sua repetição é, portanto, proposta e útil para a autoavaliação dos progressos, gerada pelo aumento do movimento diário.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- A atividade também pode ser alargada às famílias. Os quatro testes motores podem ser organizados com a ajuda dos alunos que os experimentaram na escola. Desta forma, podem ser auto-organizados por todas as famílias. Caso contrário, a escola pode organizar uma "festa de movimento". Os pais podem medir as suas habilidades motoras pessoais.
- Quanto aos alunos, os adultos podem também corrigir as suas melhorias motoras ao longo do ano letivo.
- Desafios finais: envolvimento dos pais no desempenho do teste

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Como se sentem depois da atividade?

Que dificuldades encontraram?

Que partes do corpo usaram?

É fácil de equilibrar?

## Referências

Mulato, R. Riegger, S.(editors): Movement Health Learning. In: Child in the city. Growing up in activated spaces. pp 74 - 89. Comenius Projekt 2012 – 2014

Mulato, R. Riegger, S. (2014). Test motori. In: Maestra facciamo una pausa? pp 31-33, La Meridiana

German motorik test. University Karlsruhe. Institute for sport science. <https://www.sport.kit.edu/dmt/>

Motorfit: monitoring of the state of physical and motor well-being of students from Lombardy.

[https://unikore.it/phocadownload/ScienzeTecnicheAttivitaMotorieSpecialistica/Dispense/Pignato/protocollo\\_motorfit\\_2008.pdf](https://unikore.it/phocadownload/ScienzeTecnicheAttivitaMotorieSpecialistica/Dispense/Pignato/protocollo_motorfit_2008.pdf)

Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., España-Romero, V., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca, M. M., Jimenez-Pavón, D., Chillón, P., Girela-Rejón, M. J., Mora, J., Gutiérrez, A., Suni, J., Sjöström, M., & Castillo, M. J. (2011). Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *British journal of sports medicine*, 45(6), 518–524. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.075341> (<https://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/ALPHA-FitnessTestManualforChildren-Adolescents.pdf>)

Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).

## DIÁRIO PÉS FELIZES



### Exemplo da estrutura



#### Relatórios diários

- Quantos metros caminhei hoje
- A que ritmo caminhei
- Observa as imagens!



#### Relatórios semanais

- Quantos metros caminhei nesta primeira semana?
- A que ritmo caminhei?
- Observa as imagens!



#### Relatórios de fim de semana

- Quantos metros caminhei no sábado-Domingo?
- A que ritmo caminhei?
- Observa as imagens!

**Resultados  
partilhados  
com a  
turma**



# 10° UA SEMANA DEZ: COMO É QUE O MOVIMENTO ESTÁ RELACIONADO COM A SUSTENTABILIDADE?

## Objetivo:

Conhecimento sobre a relação entre comportamentos individuais e coletivos com o meio ambiente.

Conhecimento sobre comportamento alternativo e alternativas variáveis.

## Mensagem-chave:

A proteção ambiental só é possível através de comportamentos individuais e coletivos.



|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |                                  |                             |                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Material:</b><br/>Diário de movimento; software online para calcular a pegada ecológica; folha de excel para registar dados recolhidos, material de projeto e análise</p> | <p><b>Método:</b><br/>Discussão inicial, laboratório, trabalhos de casa saudáveis, ensino de assuntos cruzados, investigação na Internet, trabalho de projeto</p> | <p><b>Frequência:</b><br/>--</p> | <p><b>Tempo:</b><br/>--</p> | <p><b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br/>Ciência: o significado da abordagem ecológica;<br/>Educação cívica: a importância das escolhas pessoais em relação ao ambiente.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Pontos de aprendizagem

- Os nossos hábitos causam efeitos no ambiente? Os efeitos causados por nós no ambiente podem ser calculados?
- Para que é usado CO<sub>2</sub>? Existe na natureza? O que acontece se não estiver lá? O que acontece se houver muito? O que causa o aumento do CO<sub>2</sub>? Se eu andar, quanto consumi? E se eu correr?
- Ver na internet (websites) o que foi escrito sobre os perigos do CO<sub>2</sub> (registar três pontos que são importantes); trocar ideias para resolver o problema (pessoalmente, em casa, juntos).

## Atividades de sala de aula

- Atividade do grupo: calcular a minha pegada ecológica (PE): gráfico da PE individual e média do valor da PE da turma (expresso por numero de "Mundos" ou "Estados")
- Diagnóstico? Como podemos melhorar? Energia, comida, transportes: planeamos pequenos passos de mudança.
- Caminhada da turma: 1 km no pátio da escola ou perto da escola. Quanto CO<sub>2</sub> poupamos?

## Trabalhos de casa saudáveis + Desafios

- Atividade em grupo: caminhadas a partir de um ponto comum a 1 ou 2 Km da escola pelo menos três vezes ou mais por semana com a família: calcular os km de CO<sub>2</sub> poupados numa semana (comparação com os colegas de equipa).

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Como se sentem depois da atividade? Que dificuldades encontraram?

## Referências

Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

# 11° UA SEMANA ONZE:

## COMO USO OS MEUS SENTIDOS NA ATIVIDADE FÍSICA?

### Objetivo:

Explorar o pátio da escola usando todos os sentidos humanos; aprender a observar o espaço apenas com um sentido (cego, surdo, toque, cheiro) e representá-lo.

### Mensagem-chave:

Consciência corporal, orientação.

|                                                            |                                                                               |                          |                     |                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Parque da Cidade; câmara ou smartphone | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, laboratório, trabalhos de casa saudáveis | <b>Frequência:</b><br>-- | <b>Tempo:</b><br>-- | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Matemática: orientação espacial, trajetórias e figuras geométricas; Informática: Criação de Mapas Digitais; Arte: produção de artefactos. |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão Inicial sobre atividade física

Falar sobre quais são os sentidos. Quantos sentidos temos?

## Pontos de aprendizagem

- O professor começa a explicar os cinco sentidos e descreve-os.
- Qual é o sentido que mais se usa durante a atividade física?
- Outros sentidos além dos clássicos envolvidos durante a atividade física, por exemplo, o sentido cinético
- Aprendemos a usá-los? Vamos ler o mapa do Google do Parque juntos.

## Atividades de sala de aula

- A turma pode ser dividida em grupos: um grupo para cada sentido ser ativado. Cada grupo tem um mapa para enriquecer e definir de acordo com o sentido que ativam para analisar o parque selecionado
- Na sala de aula, os resultados da exploração sensorial são relatados, documentados, partilhados e discutidos em conjunto para criar mapas digitais.

## Referências

Andrea Canevaro, Andrea Camerini, I explore my body and the environment. Games and activities for children aged two to seven, Erickson, 2013

Ilaria D'Aprile, Learning with joy. Outdoor education in schoolyards, La Meridiana, 2020

- A turma pode ser dividida em grupos: cada grupo pode representar uma deficiência: surdos, cegos, cadeiras de rodas, etc. para aumentar os níveis de atividade física e para sensibilizar as crianças para as pessoas com deficiência.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

Os adolescentes são convidados a jogar/brincar pelo menos três vezes por semana no mesmo parque explorado durante a atividade em sala de aula no qual devem fazer os seguintes desafios:

- Até onde posso correr antes de me sentir cansado? Posso fazer dez voltas do percurso?
- Delimitado um percurso tentar um jogo de movimento com os amigos
- Competição de estafetas entre grupos

## Discussão final

Como se sentem depois da atividade? Que dificuldades encontraram? Que sentido usaram? Qual foi o melhor grupo na estafeta?



# 12° UA SEMANA DOZE: COMO APRENDER FAZENDO ATIVIDADE FÍSICA?

## Objetivo:

Experiência e conhecimento da relação entre atividade física e aprendizagem.

## Mensagem-chave:

Aprender fazendo.

|                                                                                                                  |                                                                                               |                          |                     |                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Diferentes ferramentas de escrita, relatório digital para grupo de trabalho (excel, palavra) | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, atividade interior/externo e trabalhos de casa saudáveis | <b>Frequência:</b><br>-- | <b>Tempo:</b><br>-- | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Matemática: aprender a fazer a operação de matemática; Literaturas: Memorizar poesia com movimento; Línguas: Aprender o alfabeto de uma língua estrangeira. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão Inicial sobre atividade física

Falar sobre o que é aprender com atividades práticas?

### Pontos de aprendizagem

- Professor começa por explicar que é possível aprender usando atividade física o jogo
- Já usaram um jogo para aprender algo novo? Discussão em grupo sobre como aprender usando atividade física e jogo.
- Construir jogos/atividades com os quais aprender conceitos/conhecimentos curriculares.

### Atividades de sala de aula

- Trabalho em grupo: criar um jogo/atividade física que use cartas para aprender sobre literatura.
- Trabalho em grupo: criar um jogo/atividade física que use números para aprender sobre matemática.
- Trabalho de grupo: organizar o desafio entre duas equipas. (exemplo: uma equipa faz mimica sobre o título de uma obra, poema, etc. ou salta sobre cartas desenhadas no chão; os alunos da outra equipa devem interpretá-lo corretamente).

## Referências

Movement and Learning. The University of North Carolina at Chapel Hills.

<https://learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/movement-and-learning/>

School in Movement Available at: <https://www.schulebewegt.ch>

Mulato R., Riegger S., Scarpe Blu. How to educate children to move around the city independently and safely, La Meridiana, 2013.

- Desenhar figuras geométricas planas e sólidas em folhas depositadas num recipiente. Os alunos desenharam um pedaço de papel enquanto saltam com o corpo sobre a figura representada.

### Trabalhos de casa saudáveis + Desafios

- Os grupos trocam materiais criados na aula e tentam desafiar-se uns aos outros em casa, combinando a atividade física/jogo com a aprendizagem esperada e relataram todos os resultados usando as redes sociais.

### Discussão final

Como se sentem depois da atividade? Que dificuldades encontraram? É engraçado aprender com a atividades práticas?

O professor verifica o que foi aprendido e como entre os grupos.

# 4

## UNIDADES DE APRENDIZAGEM SOBRE O SONO SAUDÁVEL PARA A ESCOLA SECUNDÁRIA

# 1º UA SEMANA UM: QUANTO TEMPO PRECISO DE DORMIR?

## OBJETIVO:

Conhecimento sobre recomendações para hábitos de sono saudáveis em adolescentes.

ADOLESCENTES ENTRE OS 13-18  
ANOS NECESSITAM

**8 A 10**

HORAS DE SONO POR NOITE



## Mensagem-chave:

Fonte: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

|                                                    |                                                                                                                                                    |                                |                             |                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>"O meu diário secreto do sono" | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, conteúdo de diretrizes sobre higiene do sono e sono saudável, atividade em grupo, trabalhos de casa saudáveis | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Esta unidade de aprendizagem não é específica para uma determinada disciplina escolar. |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre hábitos de sono saudáveis

Falar sobre: O que é Sono Saudável? Quantas horas de sono são suficientes para uma boa saúde? Quantas horas por noite costuma dormir? (Levante a mão).

## Pontos de aprendizagem

- O professor inicia a aula explicando o número recomendado de horas de sono para cada faixa etária (bebês, crianças, adolescentes, adultos).
- Explicar como a falta de sono afeta a saúde: A investigação descobriu que o sono insuficiente está ligado a um risco acrescido para o desenvolvimento de diabetes tipo 2. Pesquisas laboratoriais descobriram que a curta duração do sono resulta em alterações metabólicas que podem estar ligadas à obesidade. Estudos epidemiológicos realizados na comunidade também revelaram uma associação entre a curta duração do sono e o excesso de peso corporal. Esta associação tem sido relatada em todas as faixas etárias, mas tem sido particularmente pronunciada em crianças. Acredita-se que o sono na infância e adolescência é particularmente importante para o desenvolvimento cerebral.
- As crianças dos 6 aos 12 anos de idade devem dormir de 9 a 12 horas a cada 24 horas regularmente para promover uma melhor saúde. Os adolescentes dos 13 aos 18 anos de idade devem dormir 8 a 10 horas por cada 24 horas regularmente para promover uma melhor saúde.

- Falar sobre a importância de ser consistente e ir para a cama à mesma hora todas as noites e levantar-se à mesma hora todas as manhãs, incluindo aos fins-de-semana.

## Atividades de sala de aula

- Vamos criar o diário secreto de sono. Entender como preencher o diário do sono dia após dia durante uma semana.
- Discutir com a turma os hábitos de sono: a que horas se deitam? A que horas se levantam de manhã? Quantas horas dormem? Mantem um horário regular durante os dias úteis e durante os fins de semana?
- Recolher as experiências de toda a turma, desenhar alguns gráficos comparando a quantidade reportada de sono de cada colega com a quantidade recomendada.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Tentar dormir 9 a 12 horas por noite (para crianças dos 6 aos 12 anos) ou 8 a 10 horas por noite (para adolescentes dos 13 aos 18 anos).
- Definir uma hora para deitar por forma a cumprir um número mínimo de horas de sono.
- Gravar no diário a hora em que foram para a cama e a hora em que acordaram. Descrever como se sentem quando acordam e ao longo do dia no diário.

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Conseguiram dormir a quantidade recomendada de horas?

Se não, por que não?

## Referências

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ([www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/how\\_much\\_sleep.html](http://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html));

Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016). Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of clinical sleep medicine: JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 12(6), 785–786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>

Knutson, K. L., Ryden, A. M., Mander, B. A., & Van Cauter, E. (2006). Role of sleep duration and quality in the risk and severity of type 2 diabetes mellitus. *Archives of internal medicine*, 166(16), 1768–1774. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.16.1768>

Depner, C. M., Stothard, E. R., & Wright, K. P., Jr (2014). Metabolic consequences of sleep and circadian disorders. *Current diabetes reports*, 14(7), 507. <https://doi.org/10.1007/s11892-014-0507-z>

Li, L., Zhang, S., Huang, Y., & Chen, K. (2017). Sleep duration and obesity in children: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of paediatrics and child health*, 53(4), 378–385. <https://doi.org/10.1111/jpc.13434>

Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M., & Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep medicine reviews*, 46, 136–150. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.04.011>

Dutil, C., & Chaput, J. P. (2017). Inadequate sleep as a contributor to type 2 diabetes in children and adolescents. *Nutrition & diabetes*, 7(5), e266. <https://doi.org/10.1038/nutd.2017.19>

## 2º UA SEMANA DOIS: DICAS PARA UM MELHOR SONO

### Objetivo:

Conhecimento sobre recomendações para hábitos de sono saudáveis em adolescentes.

### Mensagem-chave:

Seguir as dicas para melhorar a qualidade do sono e para se manter saudável!

|                                                         |                                                                                                                                    |                                |                             |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>"O meu diário de sono de qualidade" | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, conteúdo de diretrizes sobre higiene do sono, atividade do grupo, trabalhos de casa saudáveis | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Esta unidade de aprendizagem não é específica para uma determinada disciplina escolar. |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre hábitos de sono saudáveis

Falar sobre a importância de descanso e sono de boa qualidade.

## Pontos de aprendizagem

1. Explicar como a má qualidade do sono afeta a função cerebral e a realização acadêmica.
2. Explicar as fases do sono e a sua importância em permitir que o cérebro e o corpo se recuperem e se desenvolvam. A falta de sono profundo e sono REM pode explicar algumas das consequências profundas do sono insuficiente no pensamento, emoções e saúde física.
3. Explicar alguns hábitos que podem melhorar a saúde do sono:
  - Ser consistente. Ir para a cama à mesma hora todas as noites e levantar-se à mesma hora todas as manhãs, incluindo aos fins-de-semana.
  - Certificar-se de que o quarto é tranquilo, escuro, relaxante e está a uma temperatura confortável (Ver também Unidade de Aprendizagem em Sono Saudável 4)
  - Remover dispositivos eletrônicos, tais como televisores, computadores e smartphones, do quarto (Ver também Unidade de Aprendizagem no Sono Saudável n. 4 e Unidade de Aprendizagem em Atividade Física n. 4)
  - Evitar refeições grandes e cafeína (p.ex., coca-cola) antes de dormir (Ver também Unidade de Aprendizagem em Nutrição n. 13).
  - Evitar fumar tabaco.
  - Fazer um pouco de exercício. Estar fisicamente ativo durante o dia pode ajudá-lo a adormecer mais facilmente à noite (Ver também as Unidades de Aprendizagem em Atividade Física).

## Atividades de sala de aula

- Vamos criar o nosso próprio diário de sono de qualidade: o diário deve incluir seções para serem preenchidas com o nosso comportamento, por exemplo: qual a hora em que vais para a cama e a que horas te levantas, quantas vezes acordas durante a noite e porquê, se usas dispositivos eletrônicos antes de dormir, se o quarto está silencioso, escuro e confortável, o que comemos e bebemos durante o dia e se fazemos exercício durante o dia, etc.
- Entender como preencher o *diário de sono de qualidade* dia após dia durante uma semana.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Acompanhar o seu sono em casa usando um *diário de sono de qualidade*: registar no diário quantas vezes acordou durante a noite (por exemplo, para usar a casa de banho) e quantos minutos precisou para adormecer, qual a hora em que vai para a cama e a que horas se levanta (Responder à pergunta "É consistente durante a semana?"). Quais são os teus hábitos depois de ir para o quarto, quantas vezes acordas durante a noite e porquê, usas dispositivos eletrônicos antes de dormir, o quarto é tranquilo, escuro e confortável, o que comes e bebe durante o dia (refeição pequena ou grande no jantar, itens com cafeína, por exemplo, refrigerante, chocolate, chá etc.), se fizeste exercício durante o dia e por quanto tempo e se fizeste uma sesta. Registar como se sentes (descansado ou cansado) quando acordas, e o teu humor durante o dia (agradável ou desagradável).
- Depois de completar o diário, tentar descobrir quais os comportamentos saudáveis e quais não são saudáveis.



## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Acham que os vossos comportamentos são saudáveis ou não?  
Concordam ou discordam dos seus pais?

## Referências

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (<https://www.cdc.gov/sleep/index.html>;  
[https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/sleep\\_hygiene.htm](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.htm))

Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School and WGBH Educational Foundation  
(<http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/benefits-of-sleep/learning-memory>)

Maquet P. (2000). Sleep on it! *Nature Neuroscience*, 3(12), 1235–1236. <https://doi.org/10.1038/81750>

# 3° UA SEMANA TRES: SINTA-SE CONFORTÁVEL E RELAXADO

## Objetivo:

Conhecimento sobre recomendações para posições de sono e técnicas de relaxamento.

## Mensagem-chave:

Escolha a sua posição ideal para dormir e pratique técnicas de relaxamento quando for para a cama.

|                                       |                                                                                                                     |                                |                             |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Tatami ou colchão | <b>Método:</b><br>Discussão inicial,<br>atividade em grupo,<br>treino de prática,<br>trabalhos de casa<br>saudáveis | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Esta unidade de aprendizagem não é específica para uma determinada disciplina escolar. |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão Inicial sobre hábitos de sono saudáveis

Comece a falar de posições de sono: em que posição é que os adolescentes costumam dormir?

### Pontos de aprendizagem

- Concentrar-se na importância de uma posição de sono confortável para ter um bom descanso e uma atitude saudável para cada parte do seu corpo (coluna vertebral, estômago, pescoço, circulação)
- A melhor posição para dormir é aquela que promove um alinhamento espinhal saudável das ancas até à cabeça. Especificamente, dormir de lado ou de trás é considerado mais benéfico do que dormir no estômago. Em qualquer uma destas posições de sono, é mais fácil manter a coluna apoiada e equilibrada, o que alivia a pressão nos tecidos espinal e permite que os músculos relaxem e recuperem.
- Explicar como diferentes posições de sono podem proporcionar diferentes benefícios que podem ser úteis em várias condições de saúde, tais como dor nas costas, alergias, refluxo ácido, congestão nasal.
- Pensar em como uma boa posição de repouso poderia ajudar a adormecer mais rápido do que o habitual e assim obter a quantidade correta de horas de sono (ver também AU. 1 sobre Sono: "Quanto sono preciso?")

### Atividades de sala de aula

- O professor demonstra num tatami ou num tapete:

- Várias posições de sono:

## As posições de sono mais comuns



### Deitado de costas:

Os entendidos consideram que é a posição mais saudável para dormir pois é a que promove um melhor alinhamento da coluna.



### De lado:

A maioria das pessoas dorme de lado, na posição fetal. No entanto, é importante que a cabeça se mantenha numa posição neutra em relação à coluna e o queixo a apontar para a frente.



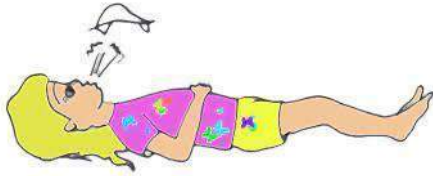
### De barriga para baixo:

É considerada a pior posição para dormir pois a cabeça tem que estar rodada para o lado para podermos respirar, esticando o pescoço e colocando a coluna com um fraco alinhamento.

- Dicas para encontrar posições confortáveis:



- Técnicas elementares de relaxamento (controlo respiratório e relaxamento muscular):



- Treino de prática: seguindo as instruções do professor, experimente as diferentes posições para adormecer e as técnicas de relaxamento.

## Referências

Sleep Foundation ([www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org))

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Todas as noites, antes de dormir, praticar as técnicas de relaxamento e usar as posições de sono sugeridas (lembrar que é melhor não dormir na posição decúbito ventral). Tentar relaxar mentalmente.
- Monitorizar a qualidade do sono (se acordam à noite e porquê, como se sentem de manhã...). Podem marcar num diário (ver Unidade de Aprendizagem 2).
- Experimentar as posições sugeridas durante 1 semana e perceber se a qualidade do sono melhora.

## Discussão final após trabalhos de casa e desafios

Conseguiram encontrar uma posição confortável na cama e relaxar antes de adormecer? Se não, por que não?

# 4° UA SEMANA QUATRO: O MEU QUARTO IDEAL

## Objetivo:

Conhecimento sobre a importância de um ambiente de sono certo para promover um bom descanso.

## Mensagem-chave:

Uma configuração adequada é fundamental para melhorar a qualidade do seu sono e ajudar a adormecer.

|                                      |                                                                                                                                     |                                |                             |                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Livro de esboços | <b>Método:</b><br>Discussão inicial,<br>Conteúdo das<br>diretrizes do CDC,<br>atividade do grupo,<br>trabalhos de casa<br>saudáveis | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>60 minutos | <b>Potenciais Ligações<br/>Curriculares:</b><br>Esta unidade de<br>aprendizagem não é<br>específica para uma<br>determinada disciplina<br>escolar. |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## Discussão inicial sobre hábitos de sono saudáveis

Comece a falar sobre a adequação do cenário para melhorar a qualidade do sono e para obter um bom descanso.

### Pontos de aprendizagem

- Foco no quarto ideal: explicar que o quarto deve ser tranquilo, escuro, relaxante, e a uma temperatura confortável (18°-20°C);
- Concentre-se nos diferentes tipos de cor clara no seu quarto: a luz azul tem o impacto mais forte na qualidade do seu sono, porque influencia os ritmos circadianos. A exposição à luz azul (e à luz branca, que contém luz azul) 1 ou 2 horas antes de dormir pode dificultar o sono. Pelo contrário, a luz vermelha não tem efeito no relógio circadiano, por isso pode usar uma luz vermelha fraca à noite. Por último, a luz amarela e laranja tem pouco efeito no relógio.
- Concentrar-se no uso de dispositivos eletrónicos e na sua presença no quarto: explicar porque é que o uso de dispositivos eletrónicos antes de ir para a cama afeta negativamente a qualidade do sono: os dispositivos eletrónicos emitem uma forte luz azul; quando se usa estes dispositivos, a luz azul inunda o cérebro, enganando-o para pensar que é de dia. Como resultado, o seu cérebro suprime a produção de melatonina e trabalha para ficar acordado. Deviam tirar todos os dispositivos eletrónicos do teu quarto.

## Atividades de sala de aula

- Descrever o quarto de sonho: como o imaginam, de acordo com as instruções que acabaram de ouvir? Falar sobre isso com os colegas.
- Pensar em atividades que poderiam fazer antes de dormir em vez de usar dispositivos eletrónicos (ler um livro em um ambiente tranquilo, ouvir sons relaxantes ou música/alguém lendo uma história)
- Há uma ligação genética para a tendência matinal ou noturna: algumas pessoas são naturalmente "deitar cedo e cedo erguer" e tendem a ter mais dificuldades em trabalhar à noite, por isso são representadas por uma cotovia. Por outro lado, as pessoas que estão naturalmente "atrasadas para a cama e atrasadas para se levantarem", têm menos dificuldades em trabalhar à noite e tendem a ter mais problemas com os horários de início da manhã, pelo que são representadas por uma coruja. Qual destes animais te representa melhor? Discutir sobre isso com os seus amigos.

## Trabalho de casa saudável + Desafios

- Projetar o quarto ideal;
- Organizar o quarto (tirar tudo o que não está relacionado com o sono; reduzir a iluminação: usar tons escuros ou cortinas pesadas, forradas, ou uma máscara ocular durante o sono; reduzir o ruído: usar tampões para os ouvidos e desligar o telefone; colocar a temperatura certa: 18°-20°C, se isso não funcionar para si, a gama de temperatura geralmente aceite para dormir é de 15,6 a 19,4°C);

- Usar a cama e o pijama apenas durante o sono; usar outra coisa durante o dia e os fins de semana;
- Podem desfrutar do vosso aroma favorito com um difusor de aromaterapia
- Tentar não usar o smartphone ou computador enquanto estiverem no seu quarto durante 1-2 horas antes de dormir e tentar fazer outra coisa por uma semana. Se tiverem de utilizar

estes dispositivos antes de dormir, lembrem-se de baixar o brilho do ecrã (escolha a luz de turno noturno/luz noturna) e deixar de os utilizar quando estiverem a adormecer.

- Tentar organizar o quarto seguindo estas direções durante 1 semana e perceber se a qualidade do seu sono melhora.

### **Discussão final após trabalhos de casa e desafios**

Foram capazes de criar um cenário adequado para adormecer facilmente? Se não, por que não?

## **Referências**

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Sleep Hygiene Tips ([https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/sleep\\_hygiene.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html))

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Sleep and Sleep Disorders ([https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/index.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.html))

# 5° UA SEMANA CINCO: A MINHA ROTINA DE SONO

## Objetivo:

Conhecimento sobre recomendações para hábitos de sono saudáveis em adolescentes.

## Mensagem-chave:

Uma rotina de sono pode melhorar a qualidade do seu sono.

|                                                  |                                                                                                                      |                                |                             |                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Material:</b><br>Lista de rotinas para dormir | <b>Método:</b><br>Discussão inicial, conteúdo das diretrizes do CDC, atividade do grupo, trabalhos de casa saudáveis | <b>Frequência:</b><br>Uma aula | <b>Tempo:</b><br>90 minutos | <b>Potenciais Ligações Curriculares:</b><br>Esta unidade de aprendizagem não é específica para uma determinada disciplina escolar. |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



# VAMOS COMEÇAR A JOGAR PELA SAÚDE

## **Discussão inicial sobre hábitos de sono saudáveis**

Falar sobre a importância de alcançar uma rotina de sono saudável.

### **Pontos de aprendizagem**

- Concentrar-se no porquê de uma rotina para dormir ser importante. Uma rotina para dormir é um conjunto de atividades que realizam na mesma ordem, todas as noites, nos 30 a 60 minutos antes de ir para a cama. Pode ajudar a relaxar e estruturar mente para dormir.

### **Atividades de sala de aula**

- Pensar com os seus amigos sobre as melhores atividades para fazer antes de dormir para relaxar e adormecer facilmente, e como planeá-las todos os dias. Transformá-las numa rotina de dormir. Aqui ficam algumas dicas:
  - Se precisam relaxar, podem tomar um banho quente cerca de uma hora antes de ir dormir;
  - Ouvir música relaxante;
  - Fazer alguns exercícios de yoga leve, alongamento ou respiração (ver também Unidade de Aprendizagem em Sono Saudável n. 3);
  - Ler um livro relaxante;

- Escrever um diário ou uma lista de tarefas para o dia seguinte para reduzir a ansiedade;
  - Se te encontrares ansioso na hora de dormir, escolher um momento durante o dia para escrever as preocupações e libertar a mente;
  - Limitar o tempo de sesta a menos de 1 hora. Não fazer uma sesta se for tarde;
  - Lembrar-se de tomar um pouco de tempo para ti mesmo: relaxar e desfrutar da tua própria companhia!
- Também podem agendar uma rotina matinal para começar o dia, incluindo, por exemplo:
    - Abrir as persianas logo pela manhã
    - Levantar-se à mesma hora todos os dias, mesmo nos fins de semana ou durante as férias.

### **Trabalho de casa saudável + Desafios**

- Segue a rotina de dormir durante uma semana e percebe se a qualidade do seu sono melhora

### **Discussão final após trabalhos de casa e desafios**

Foram capazes de criar e seguir consistentemente a rotina de sono? Se não, por que não?

## **Referências**

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ([http://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/sleep\\_hygiene.html](http://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html))

American Academy of Sleep Medicine (<http://www.aasm.org/>)

# REFERÊNCIAS

1. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
2. Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M., & Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep medicine reviews*, 46, 136–150. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.04.011>
3. World Health Organization (2018a). Food and nutrition. Available at: [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0006/257919/Fact-sheet-2014-Food-and-Nutrition-Eng.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/257919/Fact-sheet-2014-Food-and-Nutrition-Eng.pdf) ua=1
4. Haines, J., Haycraft, E., Lytle, L., Nicklaus, S., Kok, F. J., Merdji, M., Fisberg, M., Moreno, L. A., Goulet, O., & Hughes, S. O. (2019). Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement. *Appetite*, 137, 124–133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.007>
5. Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
6. Ness, A. R., Leary, S. D., Mattocks, C., Blair, S. N., Reilly, J. J., Wells, J., Ingle, S., Tilling, K., Smith, G. D., & Riddoch, C. (2007). Objectively measured physical activity and fat mass in a large cohort of children. *PLoS medicine*, 4(3), e97. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0040097>
7. Ekelund, U., Luan, J., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Griew, P., Cooper, A., & International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators (2012). Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *JAMA*, 307(7), 704–712. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.156>
8. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2013(2), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
9. Aubert, S., Brazo-Sayavera, J., González, S. A., Janssen, I., Manyanga, T., Oyeyemi, A. L., Picard, P., Sherar, L. B., Turner, E., & Tremblay, M. S. (2021). Global prevalence of physical activity for children and adolescents; inconsistencies, research gaps, and recommendations: a narrative review. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 18(1), 81. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01155-2>
10. Lewien, C., Genuneit, J., Meigen, C., Kiess, W., & Poulain, T. (2021). Sleep-related difficulties in healthy children and adolescents. *BMC pediatrics*, 21(1), 82. <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02529-y>
11. Leme, A., Hou, S., Fisberg, R. M., Fisberg, M., & Haines, J. (2021). Adherence to Food-Based Dietary Guidelines: A Systemic Review of High-Income and Low- and Middle-Income Countries. *Nutrients*, 13(3), 1038. <https://doi.org/10.3390/nu13031038>
12. Story, M., Nannery, M. S., & Schwartz, M. B. (2009). Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Milbank quarterly*, 87(1), 71–100. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x>
13. Wang, Y., Cai, L., Wu, Y., Wilson, R. F., Weston, C., Fawole, O., Bleich, S. N., Cheskin, L. J., Showell, N. N., Lau, B. D., Chiu, D. T., Zhang, A., & Segal, J. (2015). What childhood obesity prevention programmes work? A systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 16(7), 547–565. <https://doi.org/10.1111/obr.12277>
14. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2013(2), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
15. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Comprehensive school physical activity programs: a guide for school. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2013



Let's move Europa:

*School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity*

# Guia prático para os pais promoverem estilos de vida ativos e saudáveis



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# 1

## Atividade física

---

- 1.1 Compreender a “atividade física”
- 1.2 O que é ser fisicamente ativo?
- 1.3 Benefícios da atividade física
- 1.4 O problema: os níveis de atividade física e inatividade física
- 1.5 Estratégias práticas para promover a atividade física

# 2

## Comportamento sedentário

---

- 2.1 O que é um comportamento sedentário?
- 2.2 Comportamento sedentário e saúde
- 2.3 O problema: os (elevados) níveis de comportamento sedentário
- 2.4 Recomendações para o comportamento sedentário
- 2.5 Estratégias práticas para reduzir o comportamento sedentário

# 3

## Sono

---

- 3.1 O que é o sono?
- 3.2 Efeitos de (não) dormir
- 3.3 Recomendações para o sono
- 3.4 O problema: níveis e qualidade do sono
- 3.5 Estratégias práticas para melhorar a quantidade e a qualidade do sono

# 4

## Hábitos alimentares

---

- 4.1 O que são hábitos alimentares?
- 4.2 Visão global dos hábitos alimentares
- 4.3 A importância de ter bons hábitos alimentares
- 4.4 As recomendações para os hábitos alimentares
- 4.5 Estratégias práticas para melhorar os hábitos alimentares

# 5

## Educação Física

---

- 5.1 O que é a Educação Física?
- 5.2 Benefícios da Educação Física
- 5.3 Recomendações para a Educação Física nas escolas
- 5.4 Estratégias práticas para apoiar a Educação Física por parte dos pais

1

# ATIVIDADE FÍSICA

# 1.1 Compreender a “atividade física”

De que falamos quando pensamos em atividade física?

A sua compreensão é mais fácil se forem conhecidos os domínios da atividade física.



## Atividade física

Esta é a noção mais geral e refere-se a qualquer movimento corporal produzido pelo sistema músculo-esquelético que requer um gasto de energia substancial [1].



## Inatividade física

É quando uma pessoa tem um nível de atividade física insuficiente de acordo com as recomendações de atividade física [2].

Para crianças e adolescentes, a atividade física pode ser realizada em ambientes educacionais, domésticos e comunitários, em dois principais domínios:

1

## Atividade física informal

(atividades não planeadas, não estruturadas) como parte do lazer (brincadeiras, jogos), transporte ativo (andar de skate, trotinete, caminhada e ciclismo) ou atividades domésticas; e



### Atividade física no lazer

Atividade física que não é exigida como atividade essencial da vida diária e é particularmente realizada por diversão. Incluem atividades recreativas e não estruturadas, como caminhar, dançar ou brincar [2].

### Atividade doméstica

Atividade física realizada em casa na realização das tarefas domésticas (como limpeza, cuidados com crianças, jardinagem, etc.) [2].

### Atividade física no domínio do transporte

Atividade física realizada nos deslocamentos entre lugares. Refere-se a caminhadas, ciclismo e transporte com rodas (uso de meios de locomoção não motorizados como trotinetes, patins, cadeira de rodas manual, etc.) [2].



2

## Atividade física formal

(atividades planeadas, estruturadas) como Educação Física, desportos e exercícios.



### Educação Física

A Educação Física é o único espaço onde todas as crianças e adolescentes, durante a escolaridade obrigatória, podem aprender os diferentes aspetos da atividade física e serem expostos a um conjunto de experiências com profissionais qualificados e especializados, em condições inclusivas e seguras, com recursos adequados

### Desporto

Uma gama de atividades realizadas dentro de um conjunto de regras e realizadas como parte de lazer ou competição. As atividades desportivas envolvem atividades físicas realizadas por equipas ou indivíduos e normalmente são apoiadas e regulamentadas por uma estrutura institucional, como uma agência desportiva [2].

### Exercício.

Esta é uma subcategoria da atividade física correspondendo à que é planeada, estruturada, repetitiva e intencional. O exercício tem como objetivo a melhoria ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física [2].

# 1.2 O que é ser fisicamente ativo?

É necessário conhecer as recomendações e saber como quantificar a atividade física.

## Eis as recomendações para se ser fisicamente ativo:

- ✓ Crianças e adolescentes com idade entre 5 e 17 anos devem praticar, pelo menos, 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, principalmente aeróbica; e atividades aeróbicas de intensidade vigorosa, bem como atividades de fortalecimento muscular e fortalecimento ósseo, pelo menos 3 dias por semana [2].

Para quantificar a atividade física, é importante reconhecer as seguintes noções:

### Frequência

Refere-se ao número de vezes que alguém pratica atividade física. Geralmente é medida considerando o número de sessões de atividade física realizadas por dia (por exemplo, 2 sessões por dia), por semana (por exemplo, 4 sessões por semana) ou o número de dias por semana (por exemplo, 3 dias de atividade física na semana).

### Duração

Os minutos de cada sessão, por dia (por exemplo, 60 minutos de atividade física por dia) ou por semana (por exemplo, 150 minutos de atividade física por semana).

### Intensidade

Refere-se à energia gasta ao participar em atividades físicas. Intensidades mais elevadas levam a durações mais curtas das sessões de atividade física. A participação na atividade física pode ser categorizada em três níveis de intensidade, a saber:



**Baixa intensidade** Refere-se a atividades que resultam num aumento ligeiro da frequência cardíaca e respiratória (ou seja, pode-se falar ou cantar durante a atividade) [2]. A nível pessoal, isso refere-se a uma percepção de esforço de 2 a 4 numa escala entre 0 e 10.



**Intensidade moderada** Refere-se a atividades que resultam num aumento moderado da frequência cardíaca e respiratória (ou seja, pode-se falar por pouco tempo enquanto faz a atividade) [2]. A nível pessoal, isso refere-se a uma percepção de esforço de 5 a 6 numa escala entre 0 e 10 [2].



**Intensidade vigorosa** Refere-se a atividades que resultam em um aumento significativo da frequência cardíaca e respiratória (ou seja, não se pode falar ou cantar durante a atividade) [2]. A nível pessoal, isso refere-se a uma percepção de esforço de 7 a 8 numa escala entre 0 e 10 [2].

## 1.2 O que é ser fisicamente ativo?

Tabela 1. Intensidade da atividade física e exemplos de atividades.

| Intensidade              | Atividades (exemplos)                                                                                       |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vigorosa                 | Correr, jogar futebol, jogar basquetebol, nadar, saltar a corda                                             |
| Moderada                 | Hidroginástica, subir escadas, caminhada ( $\geq 4$ km/h)                                                   |
| Leve                     | Cozinhar, fazer a cama, lavar a loiça, caminhada ( $\leq 4$ km/h), ficar em pé, ver televisão em pé         |
| Comportamento sedentário | Sentado, deitado (quieto), ver televisão sentado, trabalhar no computador sentado, jogar videogames sentado |

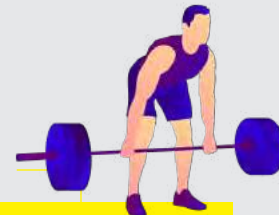
### Outros conceitos importantes para compreender as recomendações da atividade física

#### Atividade aeróbica



Atividade em que os grandes grupos musculares do corpo movem-se de forma ritmada por um período de tempo prolongado. A atividade aeróbica – também denominada como atividade de resistência – melhora a aptidão cardiorrespiratória. Alguns exemplos são: caminhada, corrida, natação e ciclismo [2].

#### Atividade de fortalecimento muscular



Atividade física e exercícios que aumentam a força, potência e resistência muscular, levando ao aumento ou manutenção da massa muscular (por exemplo, treino de força, treino de resistência ou exercícios de força e resistência muscular) [2].

#### Fortalecimento Ósseo



Atividade física realizada com o objetivo de aumentar o fortalecimento ósseo do sistema esquelético. As atividades de fortalecimento ósseo produzem um impacto ou força de tensão nos ossos que promovem o crescimento e a força dos mesmos. Correr, saltar a corda e exercícios com pesos são exemplos de atividades de fortalecimento ósseo [2].



## 1.3. Benefícios da atividade física

Para crianças e adolescentes, a atividade física traz diversos benefícios [2, 4, 5, 6, 7, 8], a realçar:

**Aptidão física** = melhor aptidão cardiorrespiratória e muscular.

**Saúde cardiometabólica** = melhor pressão arterial, redução da dislipidemia, melhoria da glicose e resistência à insulina.

**Saúde óssea** = maior densidade mineral óssea.

**Melhorias cognitiva** = melhor desempenho acadêmico e habilidades cognitivas.

**Saúde mental** = redução dos sintomas de depressão, ansiedade e stress.

**Composição corporal** = níveis reduzidos de gordura corporal.

**Sono** = melhor qualidade do sono.

**Saúde psicossocial** = habilidades sociais e emocionais aprimoradas.

**Competência do movimento** = melhor competência e coordenação motora.



# 1.4 O problema: os níveis de atividade física e inatividade física

A evidência científica dos estudos sobre a população mundial [9, 10, 11, 12, 13, 14] apontam para que:

Nas últimas décadas, tem-se verificado que a prática de atividade física teve uma melhoria global muito reduzida ou mesmo nenhum progresso.

Cerca de 80% dos adolescentes não cumprem as recomendações de atividade física.

Cerca de 18% dos adolescentes não praticam atividade física durante a semana, 39% praticam entre 1 e 3 vezes por semana, 26% 4 a 6 vezes por semana e apenas 17% praticam diariamente.

A inatividade física da população mundial vai aumentando da infância até à adolescência.

Em todas as idades, as raparigas são mais propensas do que os rapazes a serem fisicamente inativas, e esta diferença entre géneros aumenta com a idade.

Os níveis de atividade física são mais baixos em crianças e adolescentes de famílias socialmente desfavorecidas.

A prevalência de inatividade física é maior em jovens de países mais ricos.

Durante a pandemia COVID-19, foi identificada uma diminuição nos níveis de atividade física e saúde em crianças e adolescentes.



## 1.5 Estratégias práticas para promover a atividade física



Gmjgk j] [ mjkgk™] &: [15], [16], [17], [18] & [19].

- 1 Incentive o seu filho a praticar atividade física todos os dias, dentro ou fora de casa. Cada movimento conta e todos podem melhorar as suas habilidades, confiança, motivação e estimular a gostar de se movimentar ao longo da vida.
- 2 Mesmo que o seu filho não pratique atividade física suficiente para cumprir as recomendações diárias de atividade física, lembre-se de que fazer alguma atividade física é melhor do que não fazer nenhuma e que isso beneficiará a sua saúde.
- 3 Proporcione ao seu filho oportunidades seguras e incentive-o a participar em atividades que sejam agradáveis, variadas e apropriadas para a sua idade e capacidades.
- 4 Incentive o seu filho a movimentar-se, brincar e a ser ativo todos os dias.
- 5 Para promover a atividade física, considere os diferentes âmbitos onde a atividade física pode ocorrer: lazer, família, Educação Física, transporte ativo; e explore outras atividades ao ar livre ou em espaços cobertos.
- 6 Recorde-se que a atividade física não precisa de ser organizada, competitiva ou paga para ser benéfica. A criatividade pode superar os desafios de tempo e a falta de dinheiro. Existem muitas formas de ser ativo sem custos, utilizando espaços e materiais normalmente disponíveis em casa.
- 7 O seu filho deve começar por fazer pequenas quantidades de atividade física (por exemplo, sessões de 5 minutos durante o dia) e indo aumentando, gradualmente, a sua frequência, intensidade e duração, ao longo do tempo.
- 8 Atividade física de intensidade moderada a vigorosa aporta diversos benefícios para a saúde de crianças e adolescentes.
- 9 Descubra quais são as atividades preferidas do seu filho. Ajude-o a estabelecer uma rotina e a superar as limitações para a prática de atividade física (por exemplo, falta de tempo, transporte), a partir da definição de um plano.
- 10 Forneça apoio constante ao seu filho (por exemplo, incentive e valorize a atividade física, dê apoio logístico – transporte, equipamentos, participe, e assista às suas sessões de treino) para que o seu filho se envolva regularmente em atividades formais (clubes desportivos) ou informais (na rua com amigos).
- 11 Seja fisicamente ativo para servir de modelo para o seu filho. Fazer atividade física com os seus filhos é uma ótima maneira de desenvolver relacionamentos parentais enquanto estimula e dá o exemplo de comportamentos saudáveis.
- 12 Considere os tipos de atividades em que o seu filho participa. Explique, apoie e dê-lhe ideias para que seja ativo e cumpra as recomendações de atividade física. Em baixo, está um exemplo de um dia escolar fisicamente ativo.

**Tabela 2. Atendendo às recomendações da atividade física: exemplo de um dia escolar fisicamente ativo para crianças e adolescentes.**

| ACTIVIDADE                                                                    | TEMPO (MIN) | INTENSIDADE                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Passear o cão (antes ou depois da escola).                                    | 15          | Leve                                                                                         |
| Sair do autocarro uma paragem antes da final e caminhar o resto até a escola. | 10          | Leve                                                                                         |
| Brincar durante o recreio escolar.                                            | 10          | Moderada                                                                                     |
| Participar ativamente nas aulas de Educação Física.                           | 60          | Moderada a vigorosa (inclui atividades de fortalecimento muscular e de fortalecimento ósseo) |
| Realizar trabalhos de casa (TPC) (sentado).                                   | 20          | Comportamento sedentário (não recreativo)                                                    |
| Ver televisão com a família.                                                  | 1h          | Comportamento sedentário (recreativo)                                                        |
| Jogar jogos com a família                                                     | 30          | Leve a moderada                                                                              |



**Sim**

Mais de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa?

Atividade física vigorosa

Atividades de fortalecimento muscular

Atividades de fortalecimento ósseo

**13** Ajude a monitorizar o progresso do seu filho ao nível de atividade física, quais os tipos de atividades envolvidas e se vão ao encontro das recomendações de atividade física.

**14** Use a tecnologia como uma aliada da atividade física (por exemplo, pedómetros, aplicação de exercícios, smartwatches). Pode ajudar o seu filho a monitorizar o seu progresso e motivar-se para fazer atividade física.

**15** Procure alternar entre estar sentado e estar ativo. Incentive o seu filho a sair do autocarro uma paragem antes, ou a encontrar amigos para jogar no parque, em vez de passar o tempo de lazer com comportamento sedentário (p.e., jogar no telemóvel).

**16** Faça com que a sua família seja ativa e divirtam-se juntos. Tire tempo para ser ativo em família – visite espaços polidesportivos, parques, reservas naturais, praias e todos os outros lugares onde as crianças podem ser ativas. Durante os fins de semana, experimente novas atividades, explore novos ambientes ou passeie pela natureza.

**17** Apoie a Educação Física e as práticas de atividade física na escola (programas antes e depois da escola, recreio, intervalos ativos, desporto escolar).

**18** Celebre o progresso, o sucesso, a prática de atividade física e a saúde do seu filho!.

# 2

## COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

## 2.1. O que é um comportamento sedentário?

Um comportamento sedentário corresponde a uma qualquer atividade que tenha um dispêndio energético baixo, como por exemplo, quando se está acordado e se adota uma posição de sentado ou deitado. Trabalhar sentado à secretária, conduzir um carro e ver televisão são exemplos de comportamentos sedentários. Existem algumas atividades, como fazer os trabalhos de casa, estudar ou conduzir um carro, que temos que realizar numa posição sentada. Porém, para realizar outras atividades, como as associadas ao uso de ecrãs em momentos de recreação (e.g. ver televisão, usar o telemóvel), em que tal não é necessário, estas devem ser substituídas por comportamentos mais ativos (e.g. se as realizarmos na posição de pé).



## 2.2 Comportamento sedentário e saúde

Os estudos sobre os efeitos do sedentarismo nas crianças e adolescentes indicam que maiores quantidades de tempo passado em comportamento sedentário estão associadas com os seguintes indicadores de saúde [1]:

- ⊘ Aumento da gordura corporal.
- ⊘ Diminuição da saúde cardiometabólica.
- ⊘ Menor aptidão física.
- ⊘ Redução da socialização.
- ⊘ Redução da duração do sono.



Esses estudos sugerem também que interromper o tempo passado em comportamento sedentário (p.e., pausas ativas) nas crianças e adolescentes é benéfico para a saúde e diminui os riscos associados.

Importa reconhecer que nem todos os comportamentos sedentários são negativos. Por exemplo, ler um livro, fazer puzzles, desenhar, cantar, jogar jogos de tabuleiro, são importantes para o desenvolvimento das crianças e dos adolescentes, tendo, entre outros, benefícios ao nível cognitivo.

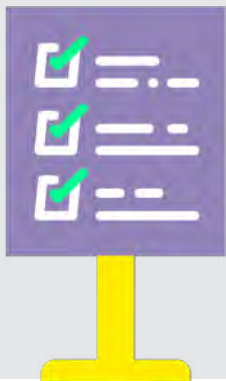
## 2.3 Recomendações para o comportamento sedentário

As crianças e adolescentes devem reduzir o tempo em comportamentos sedentários, particularmente a duração e quantidade de atividades recreativas em frente aos ecrãs [1].

Apesar da Organização Mundial da Saúde [1] considerar que não há uma evidência clara sobre quais os limites do tempo em relação ao comportamento sedentário, no Canadá [13] e na Austrália [14] sugere-se que, para as 24 horas do movimento, as crianças e os adolescentes devem:

**Limitar o tempo recreativo em frente aos ecrãs até ao máximo de duas horas por dia.**

**Interromper longos períodos sentados sempre que possível, adotando posturas e movimentos mais ativos.**



## 2.4 O problema: os (elevados) níveis de comportamento sedentário

Quanto aos níveis do comportamento sedentário, os estudos ao nível mundial indicam que [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 9, 10, 11, 12, 13, 14]:

- 1 O comportamento sedentário domina o dia-a-dia das crianças e adolescentes.
- 2 Os jovens passam aproximadamente 60% do tempo em que estão acordados numa posição sentada, sendo por isso o comportamento sedentário o comportamento mais comum do seu dia (não incluindo o tempo que passam a dormir).
- 3 O tempo passado a realizar atividades de ecrã é o comportamento sedentário mais comum, representando entre 40% e 60% do tempo total sentado.
- 4 Mais de 50% dos jovens com 15 anos referem que vêm televisão durante duas ou mais horas por dia.
- 5 Em 2014, mais de 80% dos rapazes com 15 anos e mais de 70% das raparigas com 15 anos de muitos países e regiões excederam duas horas por dia de uso do computador.
- 6 Em diversos países, crianças e adolescentes passam cada vez mais tempo envolvidos em comportamento sedentário, principalmente os relacionados com atividades de ecrã no telemóvel, tanto para comunicarem, como para efeitos de lazer e entretenimento.
- 7 O aumento do comportamento sedentário devido ao tempo passado a estudar e ao trabalho escolar relaciona-se com as maiores exigências académicas com que os jovens se deparam durante o ensino secundário.

## 2.5 Estratégias práticas para reduzir o comportamento sedentário

- ✓ Procure que os seus filhos passem menos tempo em comportamento sedentário, principalmente em atividades recreativas com ecrãs.
- ✓ Limite o tempo que os seus filhos passam em comportamento sedentário relacionado com as atividades de ecrã ao máximo de 2 horas por dia e estabeleça regras consistentes para esses momentos (e.g., duração; conteúdo; qualidade).
- ✓ Defina momentos no dia específicos para se poderem realizar as atividades de ecrã, de preferência evitando que estes comportamentos se realizem durante o dia, quando os jovens podem estar mais ativos, ao ar livre.
- ✓ Recompense los buenos comportamientos con tiempo activo en familia en lugar de con el uso de medios electrónicos.
- ✓ Recompense o comportamento ativo dos seus filhos passando mais tempo em família a praticar atividades físicas juntos, em vez de optar por comportamentos sedentários (e.g., ver TV).
- ✓ Em vez de atividades de ecrã, promova a adoção de comportamentos sedentários de qualidade (e.g., ler um livro, contar histórias, resolver puzzles ou quebra-cabeças).
- ✓ Se optar por realizar atividades de ecrã, procure incentivar experiências sociais positivas (e.g., assistir a um filme juntos, jogar juntos videojogos).
- ✓ Ajude os seus filhos a encontrarem oportunidades para se levantarem e movimentarem mais ao longo do dia, como por exemplo, incentivando-os a sair do autocarro numa paragem antes, ou a encontrar amigos para jogar no parque.
- ✓ Estimule os seus filhos a interromper os longos períodos em que passam sentados, sempre que possível.
- ✓ Estimule o uso de meios de transporte ativos (e.g. caminhada, bicicleta) em vez do transporte passivo (e.g. carro).
- ✓ Estacione o carro mais longe do seu destino para depois se deslocar de forma mais ativa (e.g. caminhar).
- ✓ Evite que os seus filhos se exponham durante muito tempo a atividades de ecrãs perto da hora de dormir, garantindo rotinas de sono boas e consistentes.
- ✓ Torne os quartos dos seus filhos numa zona livre de ecrãs.
- ✓ Desligue a televisão ou qualquer outro dispositivo com ecrã durante as refeições. Optem por falar sobre os acontecimentos positivos do vosso dia.
- ✓ As crianças e adolescentes imitam o que os adultos fazem. Seja um bom exemplo. Seja um modelo ativo, sente-se menos e mova-se mais. Limite e controle o tempo que a família passa em comportamento sedentário e em atividades de ecrã recreativas.
- ✓ Faça pelo menos uma pausa ativa por cada hora que passa sentado. Levante-se da sua cadeira, regularmente.
- ✓ Defina, monitorize e reveja os objetivos para os seus filhos reduzirem o tempo passado em comportamento sedentário. Dê-lhes instruções de acompanhamento. Substitua o comportamento sedentário estabelecendo diversos desafios a partir da prática de atividades físicas.



3

SONO

## 3.1 O que é o sono?

O Sono é um processo fisiológico essencial para a saúde e bem-estar. Os atos de dormir e estar acordado encontram-se relacionados. Os padrões de sono têm influência direta no comportamento ao despertar e ao longo do dia, e os comportamentos diários têm influência direta no sono.

No processo de sono, os humanos passam por diferentes fases que constituem um ciclo de sono. Um ciclo de sono pode ser dividido em: sono não REM (Rapid Eye Movement) e sono REM. Um ciclo de sono completo dura cerca de 90 a 110 minutos e completar cada um é crucial para o equilíbrio do corpo. Por isso, é muito importante dormir tempo suficiente todos os dias [1].

“



Para além da importância de dormir tempo suficiente todos os dias é também fundamental ter uma boa qualidade do sono.

A Qualidade do sono está associada à forma como a pessoa dorme. Na prática, a melhoria da qualidade do sono ajuda a garantir que os ciclos de sono não são interrompidos, e, por sua vez, a garantir que as pessoas acordem sentindo-se com energia. São quatro os itens normalmente utilizados para medir a qualidade do sono [2], comuns nas aplicações de monitorização do sono e nos dispositivos eletrónicos (e.g. smartwatch, bandas).

### Tempo de latência

Referindo-se ao tempo que a pessoa demora até adormecer após deitar. Demorar 30 minutos ou menos até adormecer sugere uma boa qualidade do sono.

### Interrupção do sono

Corresponde à frequência com que a pessoa acorda durante a noite. Interrupções frequentes do sono durante a noite podem afetar negativamente os ciclos de sono e reduzir a qualidade do sono. Acordar apenas uma vez durante a noite ou não acordar de todo corresponde a uma boa qualidade do sono.

### Tempo acordado

Consiste na quantidade de tempo que a pessoa passa acordada após adormecer pela primeira vez. Uma boa qualidade do sono corresponde a passar cerca de 20 minutos ou menos acordado durante a noite.

### Eficiência do sono

Corresponde à proporção de tempo a dormir face ao tempo total que se está na cama a dormir ou a tentar dormir. Esta proporção deverá corresponder a 85% ou mais para ser benéfico para a saúde.

A Insónia é caracterizada pela dificuldade de adormecer ou manter-se a dormir, apesar da motivação e condições apropriadas para o fazer. Esta condição pode ser a curto prazo (aguda) ou a longo prazo (crónica). Insónias agudas duram cerca de 1 noite a poucas semanas, enquanto ao nível crónico ocorrem pelo menos 3 noites por semana durante 3, ou mais, meses [4,5].

A Apneia do sono é uma condição marcada por uma respiração anormal durante o sono. Pessoas com apneia do sono têm múltiplas e extensas pausas na respiração enquanto dormem. Estas pausas temporárias na respiração levam à redução da qualidade do sono e causam a supressão de oxigénio no corpo, o que pode levar a consequências graves para a saúde.

Em crianças, pesadelos, enurese noturna e sonambulismo são alguns dos exemplos mais comuns de perturbações do sono que o podem afetar e comprometer [4].

## 3.2 Efeitos de (não) dormir

O sono interfere com o cotidiano das pessoas e pode gerar efeitos positivos ou negativos na sua saúde e bem-estar, o que é visível através de sinais, aparência, disposição e capacidade de realizar as tarefas do dia-a-dia e do trabalho.

### Os principais efeitos de um sono de baixa qualidade incluem [4]:

- Efeitos físicos (sonolência, fadiga, hipertensão, risco incrementado de obesidade e diabetes tipo II).
- Comprometimento cognitivo (menores capacidades e redução da atenção e motivação; diminuição da concentração e capacidade intelectual e aumento da probabilidade de acidentes de trabalho durante a condução).
- Problemas de saúde mental.

### Os estudos mostram que em crianças e adolescentes [3, 6, 7, 8]:

- Dormir tempo insuficiente aumenta o risco de obesidade.
- Sono de baixa qualidade encontra-se associado a diabetes tipo II.
- Sono de baixa qualidade está relacionado com menor desempenho cognitivo e com depressão, ansiedade, problemas de indisciplina e hiperatividade.
- Dormir tempo suficiente encontra-se positivamente correlacionado com um melhor desempenho escolar.

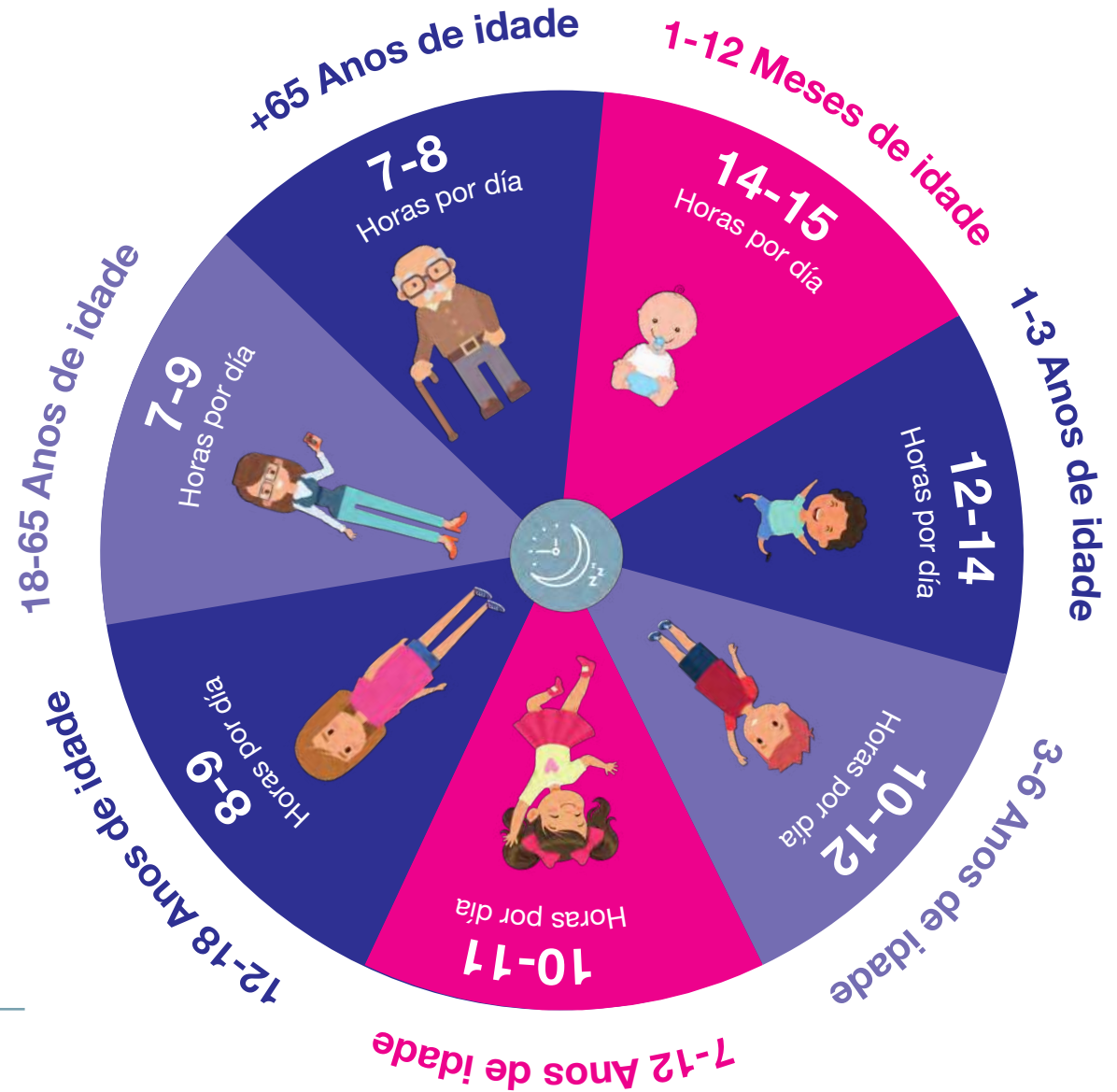


## 3.3 Recomendações para o sono

Apesar da Organização Mundial da Saúde considerar que os resultados dos estudos são insuficientes para se definir quantidades adequadas de sono por idade, as recomendações do movimento do Canadá e a National Sleep Foundation, considerando as 24 horas do dia, sugerem que as crianças e os adolescentes devem [10, 11, 12]:

Dormir 9 a 11 horas sem interrupções para as crianças entre os 5 e os 13 anos, e 8 a 10 horas para os adolescentes entre os 14 e os 17 anos.

E para todas as idades é fundamental ter horários rotineiros de sono, tanto para deitar como para acordar..



Adaptado de The Sleep Charity from the United Kingdom  
(<https://thesleepcharity.org.uk/how-much-sleep-does-my-child-need/>)

## 3.4 O problema: níveis e qualidade do sono

Relativamente aos níveis e qualidade do sono em crianças e adolescentes, os estudos indicam que:

**Atualmente, o tempo insuficiente e a baixa qualidade do sono são comuns em crianças, adolescentes e adultos.**

**Dormir tempo insuficiente está associado a maus hábitos alimentares, maior tempo de atividades com ecrã e obesidade em crianças.**

**O tempo de atividades com ecrã encontra-se negativamente associado com a qualidade do sono e a sua utilização cresceu exponencialmente nos últimos anos pelas crianças, adolescentes e adultos.**

**A média da duração do sono tem vindo a decrescer nas crianças nas últimas décadas. Estima-se que, na Europa, erca de 20 a 40% das crianças tem má qualidade do sono, sendo que o problema tende a persistir ao longo do tempo em metade dos casos.**

**O número de pessoas com insónias tem vindo a aumentar nos últimos anos na Europa, com uma percentagem aproximada de 10%.**

## 3.5 Estratégias práticas para melhorar a quantidade e a qualidade do sono

- 1 Crie uma rotina que inclua horários rotineiros de sono: à noite ir deitar sempre à mesma hora e de manhã acordar sempre à mesma hora. Nessa rotina, procure relaxar antes de dormir através da leitura de um livro ou de um banho relaxante.
- 2 Desligue computadores, televisões, videojogos e outros ecrãs.
- 3 Se utilizar algum dispositivo eletrónico antes de dormir (p.e., um dispositivo para ler) reduza a intensidade da luminosidade do ecrã.
- 4 Evite realizar exercício físico exatamente antes de ir deitar-se e dormir.
- 5 Opte por jantar cedo e deixe um intervalo até dormir.
- 6 Evite realizar sestas longas e/ou irregulares durante o dia.
- 7 Evite adormecer no sofá ou qualquer outro local que implique a mudança de local durante a noite.
- 8 Se os seus filhos tendem a ficar acordados preocupados com algo, faça uma lista de tarefas antes de irem para a cama. Tal poderá ajudá-los a reduzir as suas preocupações antes de adormecer.
- 9 Principalmente à noite, evite conteúdos assustadores ou violentos.
- 10 Para as crianças pequenas, escolha um peluche ou um cobertor de segurança para a noite.
- 11 Se a sua criança ou adolescente tem dificuldade em adormecer, proporcione-lhe uma atividade calma como ler um livro, ao invés de utilizar o telemóvel ou jogar videojogos.
- 12 Se acordar a meio da noite, procure relaxar e voltar a adormecer, em vez de se entreter no telemóvel.
- 13 Faça do quarto um local confortável: calmo, escuro e ameno.

4

HÁBITOS  
ALIMENTARE

# 4.1 O que são hábitos alimentares?

Uma dieta completa e diversificada é importante para o crescimento e desenvolvimento saudáveis. Através da ingestão de líquidos o corpo consome água e nutrientes essenciais para o seu desenvolvimento e funcionamento, garantindo a energia necessária para a sua subsistência.

O corpo humano precisa de energia para se manter vivo e para permitir o normal funcionamento dos órgãos. Quanto mais ativa for a pessoa maior será a energianecessária.



## Hábitos alimentares



Os Hábitos alimentares consistem na escolha habitual e preferência de alimentos das pessoas na sua vida diária. Escolhas alimentares adequadas requerem um consumo variado de vitaminas, minerais e de três importantes macronutrientes: hidratos de carbono, proteínas e lípidos. Os hábitos e escolhas alimentares têm um papel importante na saúde humana [1].

## Vitaminas



As Vitaminas são compostos orgânicos de que as pessoas precisam em pequenas quantidades. A grande maioria das vitaminas estão presentes em alimentos de origem natural. A carência de alguma vitamina resulta num risco acrescido de desenvolver problemas de saúde.

## Minerais



Os Minerais são elementos químicos essenciais para o organismo desempenhar as suas funções vitais. Estes são importantes para a produção de enzimas e hormonas, bem como para manter os ossos, músculos, coração e cérebro a funcionar corretamente.

## Hidratos de carbono



Os Hidratos de carbono são uma fonte de energia para o corpo e atividade cerebral, através dos açúcares, amidos e fibras que se encontram na fruta, leguminosas, vegetais e productos láteos. A ingestão de hidratos de carbono deverá ser de aproximadamente 60% do total de calorias diárias [2]. Estes são classificados como simples (frutose, a partir da fruta, e galactose, a partir de productos láteos) ou complexos (alimentos ricos em amido como sejam o feijão, batata, milho, pães integrais e cereais). A diferença entre as duas formas dos hidratos de carbono está na sua estrutura química e na rapidez com que o açúcar é absorvido e digerido (os simples são absorvidos mais rapidamente).

## Proteínas

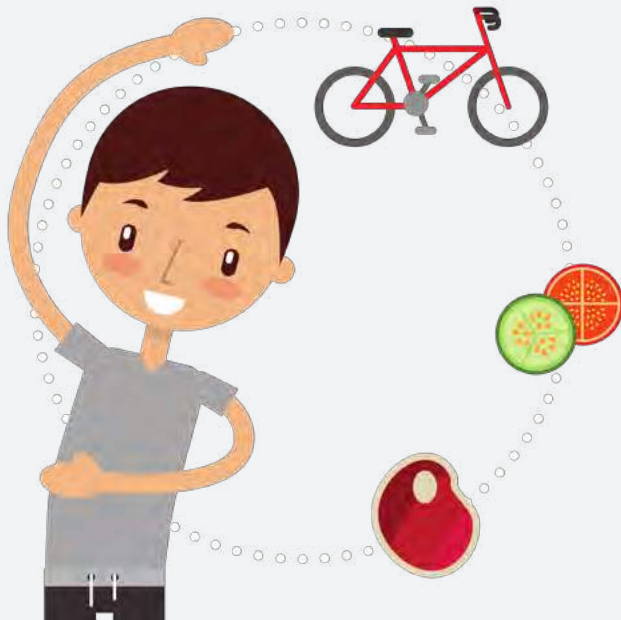


As Proteínas estão presentes em todas as células do corpo. Uma ingestão de proteínas adequada é importante para manter os músculos, ossos e tecidos saudáveis. Tanto os alimentos de origem animal como de origem vegetal são excelentes fontes de proteína. A ingestão proteica deverá de aproximadamente 15% do total de calorias diárias [2].

## Lípidos



Os Lípidos, mais conhecidos como gorduras, são fontes concentradas de energia e constituem-se como uma componente estrutural da membrana celular. Cada grama de lípidos fornece mais do dobro da energia que uma grama de proteína ou hidratos de carbono, pelo que têm uma maior densidade energética. Os lípidos são importantes para a manutenção da temperatura corporal, proteção de órgãos vitais, regulação hormonal, transmissão de impulsos nervosos e para a memória. A ingestão de lípidos, para a maioria das pessoas, deverá ser de aproximadamente 25% do total de calorias diárias [2].



*A quantidade de energia de um determinado alimento ou líquido é quantificado em calorias.*

**A energia consumida (calorias) deverá estar em equilíbrio com a energia despendida. Se uma pessoa não consome regularmente a energia necessária para a sua vida diária ou, ao contrário, excede as suas necessidades de ingestão de energia, diz-se que sofre de má-nutrição.**

**Quanto à má-nutrição, têm sido identificados dois tipos de grupos separados por condição [3, 4]:**

**Subnutrido**, que inclui como fatores associados a baixa estatura para a idade, magreza e baixo peso a idade e deficiências ou insuficiências de micronutrientes (falta de vitaminas e minerais importantes).

**Sobrepeso/obesidade**, que inclui como fatores associados as doenças não transmissíveis relacionadas com a dieta, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes e cancro.

## *Índice de Massa Corporal (IMC)*

**O Índice de massa corporal, é normalmente utilizado para calcular a composição corporal, o que permite identificar se a pessoa tem baixo peso, peso normal, excesso de peso ou obesidade.**







## 4.2 Visão global dos hábitos alimentares

**Relativamente aos hábitos alimentares das crianças e adolescentes, os estudos mostram que [3, 4, 5, 6]:**

O aumento da produção de alimentos pré-cozinhados, a urbanização e a mudança generalizada do estilo de vida levaram a uma mudança nos hábitos alimentares. As pessoas consomem mais alimentos ricos em energia (gorduras), açúcares e sal; e muitas pessoas não comem frutas, vegetais e outras fibras alimentares, como leguminosas, em quantidade suficiente.

Estima-se que a obesidade seja responsável por 10% a 13% das mortes na Europa.

Ao nível global, em 2017, um a cada cinco mortes estava associada a maus hábitos alimentares (estimam-se 11 milhões de mortes).

Em 2016, 39% dos adultos com 18 anos ou mais, tinham excesso de peso e 13% tinham obesidade.

Em 2020, aproximadamente 39 milhões de crianças com menos de 5 anos tinham sobrepeso ou obesidade.

Crianças com obesidade tendem a ter obesidade em adultos e têm um risco elevado de desenvolvimento de doenças graves não transmissíveis.

A maioria das pessoas consome demasiado sódio através do sal (correspondendo a consumir uma média de 9 a 12g de sal por dia) e não consome suficiente potássio (menos de 3,5g). A elevada ingestão de sódio e a insuficiente ingestão de potássio contribui para o aumento da pressão arterial, levando ao aumento do risco de doença cardíaca.

Em 2016, mais de 1,9 bilhões de adultos, tinham excesso de peso. Desta população cerca de 650 milhões tinham obesidade.

Mais de 340 milhões de crianças e adolescentes entre os 5 e os 19 anos tinham excesso de peso ou obesidade, em 2016.

## 4.3 A importância de ter bons hábitos alimentares

Ter uma alimentação variada e consumir menos sal, açúcares e gorduras saturadas e trans saturadas é essencial para uma alimentação saudável.

Incluir vitaminas e minerais na dieta é vital para aumentar a imunidade e potenciar um desenvolvimento saudável.

Hábitos alimentares saudáveis podem contribuir para um peso corporal adequado. Os hábitos e comportamentos alimentares são adquiridos fundamentalmente em idades jovens e tendem a persistir na idade adulta.

Quando os hábitos alimentares são inadequados contribuem para o desenvolvimento de doenças crónicas, como a hipertensão, obesidade, diabetes tipo 2, dislipidemia e doenças cardiovasculares. A educação alimentar e nutricional é um processo muito importante para implementar opções saudáveis [7].

A obesidade na idade adulta, que está relacionada com a obesidade na infância, é um dos principais fatores de risco para problemas de saúde e morte precoce, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes, cancro e osteoartrose. A prevenção da obesidade aporta benefícios diretos para a saúde e bem-estar [7].

É fundamental garantir um consumo alimentar adequado às necessidades nutricionais e ao gasto energético de cada criança e adolescente. Optar por uma alimentação equilibrada, adequada e variada é um passo importante para um estilo de vida saudável e feliz.



## 4.4 As recomendações para os hábitos alimentares

### Uma dieta diária saudável deverá incluir:

Frutas, vegetais, legumes (p.e., lentilhas e feijão), nozes e grãos integrais (p.e., milho não processado, aveia e arroz integral). Pelo menos 400g (ou seja, cinco porções) de frutas e legumes por dia, excluindo batatas, batata-doce e outras fontes de amido.

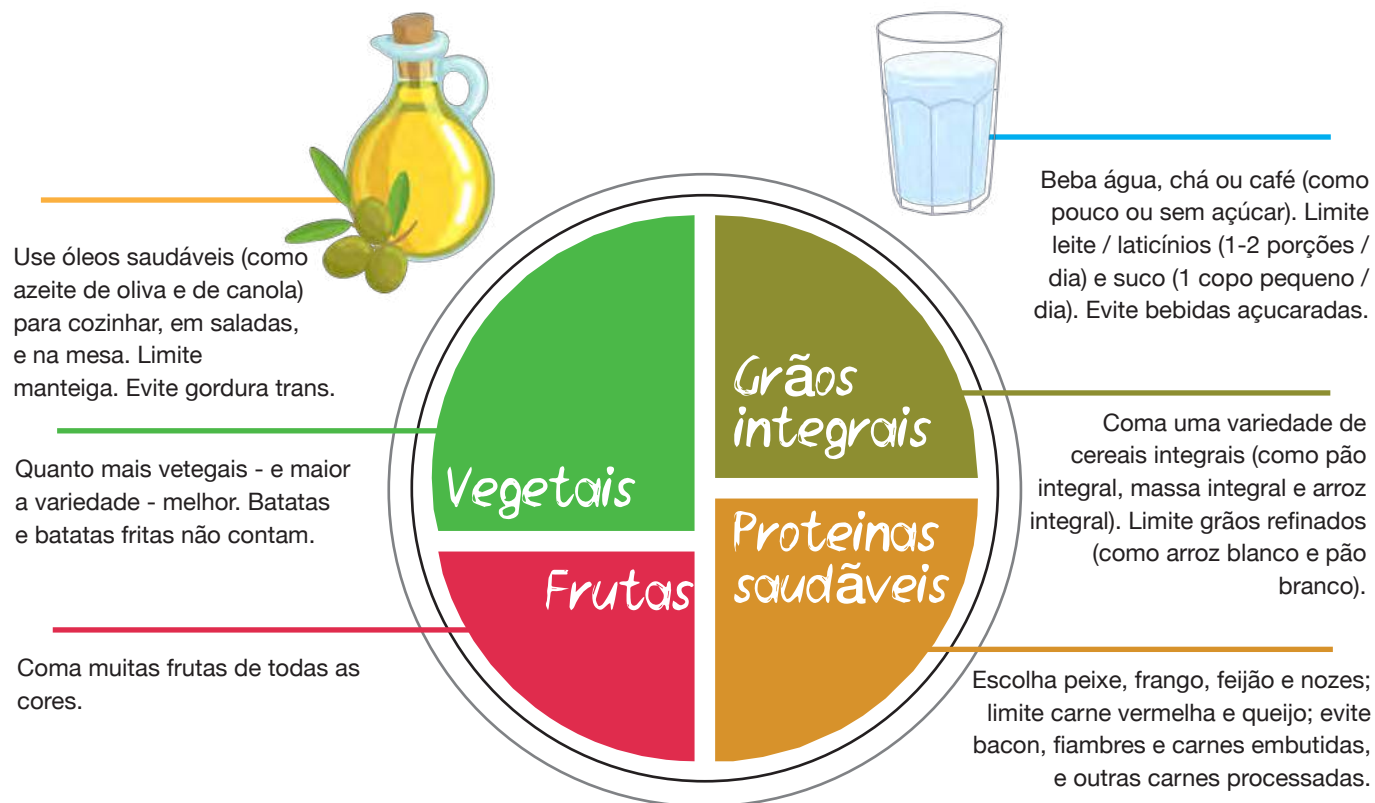
A ingestão diária máxima de açúcares deve ser 10% da ingestão calórica total diária, o que equivale a 50g (ou cerca de 12 colheres de chá rasas) para uma pessoa com um peso corporal saudável que consome cerca de 2000 calorias por dia. Todavia, o ideal para a saúde será na ordem dos 5% da ingestão calórica diária. Os açúcares são os alimentos e comidas processadas, mas também os açúcares naturalmente presentes no mel, xaropes e sumos de fruta.

A ingestão diária máxima de lípidos deve ser de 30% relativamente aos restantes nutrientes. Gorduras insaturadas (que se encontram no peixe, abacate, nozes, óleo de girassol, soja e oliva) são preferíveis do que as gorduras saturadas (que se encontram em carnes gordurosas, manteiga, óleo de coco, queijo e banha) ou gorduras trans saturadas. Sugere-se que a ingestão de gorduras saturadas seja reduzida a menos de 10% da ingestão calórica diária e gorduras trans saturadas para menos de 1%. Em particular, gordura trans saturadas produzidas industrialmente não deverão fazer parte de uma dieta saudável e deverão ser evitadas.

Menos de 5g de sal (equivalente a uma colher de chá) por dia. O sal deve ser iodado [9].

Beber água regularmente ao longo do dia. Deve ser consumida mais água em ambientes cujo clima é quente ou em caso de doença ou realização de exercício físico.

## Prato: Alimentação saudável





## 4.5 Estratégias práticas para melhorar os hábitos alimentares

- Dê aos seus filhos uma dieta nutritiva baseada em alimentos variados e de origem vegetal e animal.
- Tenha em consideração a porção dos alimentos (quantidade) e os seus constituintes.
- Opte e forneça aos seus filhos uma grande variedade de frutas e vegetais, ingerindo várias vezes por dia (pelo menos 400g por dia ou 5 itens). Inclua-os na marmita dos seus filhos.
- Planeie a comida que precisa de comprar e evite ir às compras com fome.
- Envolver os seus filhos na compra dos alimentos e na preparação das refeições.
- Incentive os seus filhos a comer devagar.
- Sempre que possível, procure realizar as refeições em família.
- Incentive os seus filhos a beber água regularmente.
- Controle a ingestão de gorduras (não mais do que 30% da ingestão calórica diária) e substitua as gorduras saturadas por insaturadas, de origem vegetal.
- Evite comer guloseimas e beber refrigerantes.
- Opte por uma dieta reduzida em sal. A ingestão diária total de sal não deve ser superior a uma colher de chá (5g), incluindo o sal no pão e alimentos processados, curados e em conserva.
- Reduza a quantidade de vezes que vai a restaurantes fast food.
- Evite comer imediatamente antes das refeições.
- Nas refeições principais, procure ter um prato colorido com alimentos variados.
- Não prive totalmente os seus filhos de comer o que mais gostam.

# 5

## EDUCAÇÃO FÍSICA

A disciplina escolar que promove a atividade física e estilos de vida saudáveis

# 5.1 O que é a Educação Física?

**A Educação física é uma disciplina escolar que desempenha um papel único e fundamental na educação e promoção de estilos de vida ativos e saudáveis entre as crianças e os adolescentes.**

## Educação Física

**Uma Educação Física de qualidade implica, que todos os alunos tenham acesso a uma experiência “planeada, progressiva e inclusiva de aprendizagem, que faz parte do currículo do ensino básico e secundário.**

## Educação Física de Qualidade

**A finalidade da Educação Física é a de preparar as crianças e adolescentes para serem ativos ao longo da vida e envolvê-los na prática motivada de diversas atividades físicas. Na disciplina de Educação Física, os alunos devem aprender a gostar de realizar atividades físicas e é aí que os seus professores, conhecendo as suas necessidades, podem organizar processos de formação mais adequados. [1, 3, 4]**

## Finalidade da Educação Física

**A escola é o lugar onde todas as crianças e jovens se encontram, onde o processo de formação e educação da criança é orientado segundo critérios programáticos validados e liderado por professores qualificados, com formação científica e pedagógica certificada. A escola, através da Educação Física, proporciona a todos os alunos, sem exceção, uma aprendizagem adequada, eclética e inclusiva, promovendo estilos de vida ativos e saudáveis.**

“A educação física é o meio mais eficaz para proporcionar às crianças e aos jovens as habilidades, capacidades, atitudes, valores, conhecimentos e compreensão para a sua participação ativa na sociedade ao longo da vida”. Adaptado da Declaração de Berlin (2013). UNESCO’s World Sports Ministers Conference (MINEPS V) [9]

A Educação Física de qualidade atua como o fundamento para o envolvimento na atividade física e no desporto ao longo da vida. A experiência de aprendizagem oferecida a crianças e jovens, nas aulas de Educação Física, deve ser adequada ao seu desenvolvimento, de modo a ajudá-los a obter as habilidades psicomotoras, compreensão cognitiva e habilidades sociais e emocionais necessárias para que sejam capazes de levar uma vida fisicamente ativa.” (UNESCO, 2015, p. 8) [9]

“A educação física é como construir uma casa: cada exercício, desafio ou jogo representa um tijolo que o professor coloca sobre o outro para construir uma parede, certificando-se de que todos os tijolos estão interligados para serem sólidos; há uma parede para cada ano letivo, e a casa fica pronta quando o telhado fica pronto no final da escolaridade obrigatória. A casa deve estar pronta para ser usada ao longo da vida.” [7]

## 5.2 Benefícios da Educação Física

**A Educação Física tem inúmeros benefícios [1, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17]:**

- 1 Promove o desenvolvimento físico, social, afetivo e cognitivo.
- 2 É uma forma privilegiada de desenvolver a literacia física, ou seja, a capacidade de cada aluno se vir a envolver ativamente na atividade física ao longo da vida.
- 3 É a única disciplina curricular cujo foco de aprendizagem combina de forma integrada a aprendizagem da atividade física com a aprendizagem e a comunicação baseadas em valores.
- 4 A participação regular numa Educação Física de qualidade e outras formas de atividade física pode melhorar a capacidade de atenção de uma criança e melhorar o seu controlo e processamento cognitivo, conduzindo a um melhor rendimento académico.
- 5 É um caminho privilegiado para o desenvolvimento da competência motora, aptidão física, e conhecimento sobre a cultura física, de forma progressiva e de acordo com as necessidades de desenvolvimento de cada aluno.
- 6 As aprendizagens nas aulas de Educação Física estão positivamente associadas à participação futura em atividade física pelos adolescentes, independentemente do sexo ou faixa etária.
- 7 A Educação Física promove um desenvolvimento multilateral e harmonioso, através da prática de diversas atividades físicas desportivas, expressivas e de exploração da natureza.
- 8 Promove a sociabilidade porque é praticada com os pares.
- 9 Promove o prazer pela prática regular de atividade física e garante a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura.
- 10 É um contexto de inclusão social, no âmbito da atividade física e no da cidadania em geral.



## 5.3 Recomendações para a Educação Física nas escolas

**Existem várias recomendações importantes para a Educação Física nas escolas [9, 17,18, 19] a que os pais devem estar atentos. Algumas das recomendações são as seguintes:**

Desde as primeiras idades, no Jardim de Infância e na Escola do 1º Ciclo do Ensino Básico, a Educação Física deve ser diária e incluir brincadeiras ativas e jogos agradáveis, com o objetivo de desenvolver habilidades motoras fundamentais e estimular o desenvolvimento cognitivo, físico, psicológico e social. No ensino básico e secundário, a Educação Física deve incluir uma ampla variedade de atividades físicas, como jogos, danças, desportos.

A Educação Física deve ser divertida, prazerosa, motivadora e trazer novidade para maximizar a disposição e o desejo das crianças para aprender e participar no mundo das atividades físicas.

O conteúdo curricular da Educação Física deve incluir atividades físicas de acordo com as fases do desenvolvimento dos alunos, considerando os períodos favoráveis que permitem o pleno desenvolvimento das suas habilidades motoras e capacidades cognitivas, sociais e emocionais.

O currículo da Educação Física deve incluir conceitos como bem-estar pessoal e social, promoção da saúde e de estilos de vida saudáveis e uma perspetiva cultural, além da prática de atividades físicas e desportivas.

Todas as crianças e jovens devem poder participar na Educação Física e nas atividades físicas extracurriculares através de metodologias e atividades inclusivas, diferenciadas e adaptadas, especialmente as crianças menos ativas e menos habilidosas.

Os estudos sugerem que se reduzam as grandes diferenças entre os países em relação à carga horária mínima em Educação Física. O tempo mínimo de ensino da Educação Física recomendado durante o período de escolaridade obrigatória deve ser aumentado para pelo menos 5 aulas por semana (correspondendo a aproximadamente 5 horas).

A Educação Física é uma disciplina necessária, fundamental e única no currículo escolar, e as faltas ou dispensas às aulas só devem ser concedidas em circunstâncias extraordinárias.

Em todos os níveis de ensino da Educação Física, este deve ser sempre assegurado por professores de Educação Física qualificados e especializados. Quando tal não for possível, no mínimo, os professores de Educação Física qualificados devem apoiar e coadjuvar os professores generalistas.





## 5.4 Estratégias práticas para apoiar a Educação Física por parte dos pais

Os pais têm um papel decisivo para garantir que os seus filhos têm acesso a uma Educação Física de qualidade [10]. Os pais podem influenciar a atividade das crianças principalmente através de duas formas:



1

Sendo um modelo, adotando e mantendo um estilo de vida ativo e saudável.

2

Incentivando (por exemplo, através da persuasão verbal) que os seus filhos participem ativamente na aprendizagem durante as aulas de Educação Física e que adotem um estilo de vida ativo.

### Os pais devem [9]:

Incentivar os filhos a serem bons alunos na disciplina de Educação Física.

Garantir que a Educação Física seja uma disciplina central, valorizada nos currículos escolares.

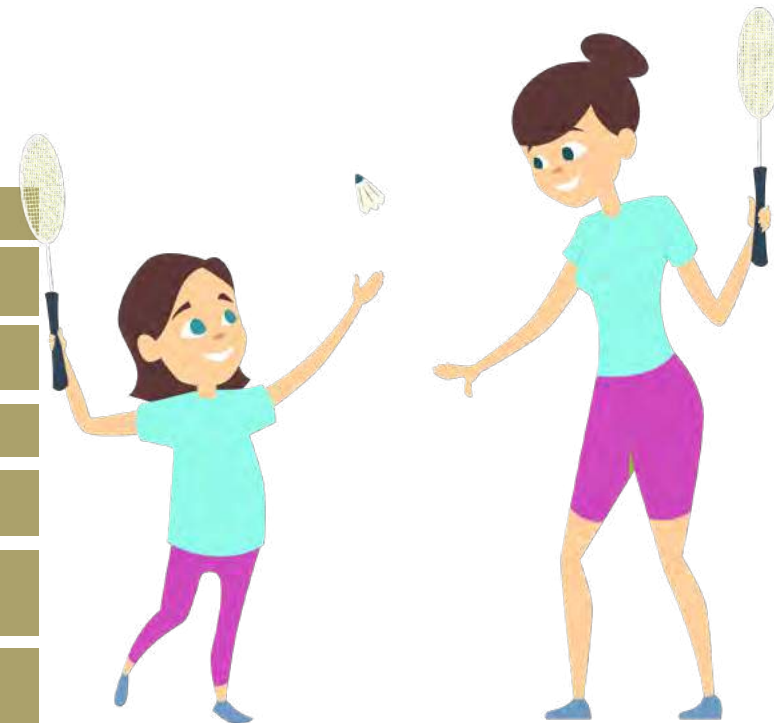
Exigir e garantir a qualidade das instalações em que as aulas de Educação Física se desenvolvem.

Exigir e garantir a qualificação dos professores que ensinam a Educação Física.

Conhecer as finalidades e objetivos dos programas curriculares de Educação Física e os processos de avaliação das aprendizagens.

Ajudar os alunos a desenvolverem as suas capacidades físicas, em casa, dando continuidade ao trabalho que é feito nas aulas de Educação Física.

Comprometerem-se a apoiar as parcerias entre a escola e a comunidade envolvente, no domínio das atividades físicas.





1. World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
2. U.S. Department of Health and Human Services (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).
3. Owen, N., Healy, G., Matthews, C. & Dunstan, D. (2010). Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>
4. Owen, N., Salmon, J., Koohsari, M., Turrell, G. & Giles-Corti, B. (2014). Sedentary behaviour and health: mapping environmental and social contexts to underpin chronic disease prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 174–177. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2013-093107>
5. Chaput, J. P., Carson, V., Gray, C. E., & Tremblay, M. S. (2014). Importance of all movement behaviors in a 24 hour period for overall health. *International journal of environmental research and public health*, 11(12), 12575–12581. <https://doi.org/10.3390/ijerph111212575>
6. Cooper, A. R., Goodman, A., Page, A. S., Sherar, L. B., Esliger, D. W., van Sluijs, E. M., Andersen, L. B., Anderssen, S., Cardon, G., Davey, R., Froberg, K., Hallal, P., Janz, K. F., Kordas, K., Kremler, S., Pate, R. R., Puder, J. J., Reilly, J. J., Salmon, J., Sardinha, L. B., ... Ekelund, U. (2015). Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 12, 113. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0274-5>
7. Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S., Altenburg, T. M., Chinapaw, M., & SBRN Terminology Consensus Project Participants (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
8. Olds, T. S., Maher, C. A., Ridley, K., & Kittel, D. M. (2010). Descriptive epidemiology of screen and non-screen sedentary time in adolescents: a cross sectional study. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7, 92. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-92>
9. Klitsie, T., Corder, K., Visscher, T. L., Atkin, A. J., Jones, A. P., & van Sluijs, E. M. (2013). Children's sedentary behaviour: descriptive epidemiology and associations with objectively-measured sedentary time. *BMC public health*, 13, 1092. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1092>
10. World Health Organization (2017). Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Retrieved from [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0019/339211/WHO\\_ObesityReport\\_2017\\_v3.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/339211/WHO_ObesityReport_2017_v3.pdf).
11. Bauman, A., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., Hagströmer, M., Craig, C. L., Bull, F. C., Pratt, M., Venugopal, K., Chau, J., Sjöström, M., & IPS Group (2011). The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *American journal of preventive medicine*, 41(2), 228–235. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.003>
12. Bauman, A., Petersen, C., Blond, K., Rangul, V., & Hardy, L. (2018). The Descriptive Epidemiology of Sedentary Behaviour. In C. J. M. Leitzmann, D. Schmid (Ed.), *Sedentary behaviour epidemiology* (pp. 73-106). Switzerland: Springer.
13. Tremblay, M.S.; Carson, V.; Chaput, J.P.; Connor Gorber, S.; Dinh, T.; Duggan, M.; Faulkner, G.; Gray, C.E.; Gruber, R.; Janson, K.; et al. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Appl Physiol Nutr Metab* 41, S311-327, doi:10.1139/apnm-2016-0151.
14. Department of Health, Australian Government, Canberra (2019). Australian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Young People (5-17 years) – An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep. <https://achper.vic.edu.au/public/news/news-items/New-Australian-24-Hour-Movement-Guidelines-for-Children-and-Young-People--5-17-years--released.aspx>
15. Jones, A., Armstrong, B., Weaver, R.G. et al. Identifying effective intervention strategies to reduce children's screen time: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act* 18, 126 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01189-6>
16. Australian Government (2014). Australia Physical Activity and sedentary guidelines. Retrieved from: <https://www.health.gov.au/resources/publications/make-your-move-sit-less-be-active-for-life-family-guide> [pdf].
17. Australian Government (2019). Australian 24-hour movement guidelines for children (5 to 12 years) and young people (13 to 17 years): an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. Retrieved from: <https://www.health.gov.au/resources/publications/australian-24-hour-movement-guidelines-for-children-5-to-12-years-and-young-people-13-to-17-years-an-integration-of-physical-activity-sedentary-behaviour-and-sleep> [pdf].

1. American Sleep Association (2021, September 5). What is Sleep and Why is It Important? <https://www.sleepassociation.org/about-sleep/what-is-sleep/>.
2. Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., Dauvilliers, Y., Ferri, R., Fung, C., Gozal, D., Hazen, N., Krystal, A., Lichstein, K., Mallampalli, M., Plazzi, G., Rawding, R., Scheer, F. A., Somers, V., & Vitiello, M. V. (2017). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. *Sleep health*, 3(1), 6–19. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>
3. Depner, C. M., Stothard, E. R., & Wright, K. P., Jr (2014). Metabolic consequences of sleep and circadian disorders. *Current diabetes reports*, 14(7), 507. <https://doi.org/10.1007/s11892-014-0507-z>
4. World Health Organization (2004). WHO technical meeting on sleep and health. Bonn: World Health Organization Europe. Retrieved from [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms\\_118388.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_118388.pdf)
5. Roth T. (2007). Insomnia: definition, prevalence, etiology, and consequences. *Journal of clinical sleep medicine*, 3(5), S7–S10.
6. Li, L., Zhang, S., Huang, Y., & Chen, K. (2017). Sleep duration and obesity in children: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of paediatrics and child health*, 53(4), 378–385. <https://doi.org/10.1111/jpc.13434>
7. Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M. & Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep Medicine Reviews*, 46, 136-150. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.04.011>
8. Dutil, C. & Chaput, J. (2017). Inadequate sleep as a contributor to type 2 diabetes in children and adolescents. *Nutrition & Diabetes*, 7(5), 1-13. <https://doi.org/10.1038/nutd.2017.19>
9. Itani, O., Jike, M., Watanabe, N., & Kaneita, Y. (2017). Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sleep medicine*, 32, 246–256. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.08.006>
10. Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311–S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
11. Ross, R., Chaput, J. P., Giangregorio, L. M., Janssen, I., Saunders, T. J., Kho, M. E., Poitras, V. J., Tomasone, J. R., El-Kotob, R., McLaughlin, E. C., Duggan, M., Carrier, J., Carson, V., Chastin, S. F., Latimer-Cheung, A. E., Chulak-Bozzer, T., Faulkner, G., Flood, S. M., Gazendam, M. K., Healy, G. N., ... Tremblay, M. S. (2020). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults aged 18-64 years and Adults aged 65 years or older: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 45(10 (Suppl. 2)), S57–S102. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0467>
12. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
13. Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep medicine reviews*, 21, 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.007>
14. Tambalis, K. D., Panagiotakos, D. B., Psarra, G., & Sidossis, L. S. (2018). Insufficient Sleep Duration Is Associated With Dietary Habits, Screen Time, and Obesity in Children. *Journal of clinical sleep medicine*, 14(10), 1689–1696. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7374>
15. Roth T. (2007). Insomnia: definition, prevalence, etiology, and consequences. *Journal of clinical sleep medicine*, 3(5 Suppl), S7–S10.
16. Riemann, D., Baglioni, C., Bassetti, C., Bjorvatn, B., Dolenc Groselj, L., Ellis, J. G., Espie, C. A., Garcia-Borreguero, D., Gjerstad, M., Gonçalves, M., Hertenstein, E., Jansson-Fröjmark, M., Jennum, P. J., Leger, D., Nissen, C., Parrino, L., Paunio, T., Pevernagie, D., Verbraecken, J., Weeß, H. G., ... Spiegelhalder, K. (2017). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal of sleep research*, 26(6), 675–700. <https://doi.org/10.1111/jsr.12594>
17. Mindell, J. A., & Williamson, A. A. (2018). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Sleep medicine reviews*, 40, 93–108. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.10.007>

## Referências capítulo 4

1. World Health Organization (2014). European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe. Retrieved from [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/294474/European-Food-Nutrition-Action-Plan-20152020-en.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/294474/European-Food-Nutrition-Action-Plan-20152020-en.pdf).
2. Hooper, L., Abdelhamid, A., Bunn, D., Brown, T., Summerbell, C. D., & Skeaff, C. M. (2015). Effects of total fat intake on body weight. *The Cochrane database of systematic reviews*, (8), CD011834. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011834>.
3. World Health Organization (2021). Nutrition, overweight and obesity. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341982/WHO-EURO-2021-2574-42330-58595-eng.pdf>.
4. UNESCO, World Health Organization & World Bank Group (2020). Levels and trends in child malnutrition. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>.
5. Simmonds, M., Llewellyn, A., Owen, C. G., & Woolacott, N. (2016). Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews*, 17(2), 95–107. <https://doi.org/10.1111/obr.12334>
6. World Health Organization (2021). Obesity and overweight [factsheet]. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
7. World Health Organization (2018). Taking Action on Childhood Obesity. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274792/WHO-NMH-PND-ECHO-18.1-eng.pdf>.
8. World Health Organization (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>.
9. World Health Organization (2012). Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241504836>.

1. Bailey, R.; Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R. & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1-27. DOI: 10.1080/02671520701809817
2. Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Beets, M.W., Beighle, A., Erwin, H. & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125-135.
3. Onofre, M (2017). A Qualidade da Educação Física como Essência da Promoção de uma Cidadania Ativa e Saudável. *Calidad de la Educación Física como esencia para promover la ciudadanía activa y saludable. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 31(31):1-328
4. Tappe, M.K. & Burgeson, C.R. (2004). Physical Education: A Cornerstone for physically active lifestyles. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23 (4), 281-299
5. Beets, M., Cardinal, B.; Alderman, B. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Education & Behavior*. 2010;37(5): 621-644. doi:10.1177/1090198110363884
6. Lundvall, Suzanne (2015) Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science* 4:2, 113-118 doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001
7. Cloes, M. (2017). Preparing physically educated citizens in physical education. Expectations and practices. Preparar ciudadanos físicamente bien educados en Educación Física. Expectativas y prácticas. *Retos*, 31, 245-251
8. McDavid, Lindley & Cox, Anne & Amorose, Anthony. (2012). The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*. 13. 99–107. 10.1016/j.psychsport.2011.10.003.
9. UNESCO. Quality physical education: Guidelines for policy-makers; United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization: Paris, France, 2015.
10. Dudley, D.; Burden, R. What effect on learning does increasing the proportion of curriculum time allocated to physical education have? A systematic review and meta-analysis. *European Physical Education Review* 2019, 26, 85-100, doi:10.1177/1356336X19830113.
11. Peralta, M.; Henriques-Neto, D.; Gouveira, E.R.; Sardinha, L.; Marques, A. Promoting health-related cardiorespiratory fitness in physical education: A systematic review. *PlosOne* 2020, 15, 0237019, doi:https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237019.
12. García-Hermoso, A.; Alonso-Martínez, A.M.; Ramírez-Vélez, R.; Pérez-Sousa, M.; Ramírez-Campillo, R.; Izquierdo, M. Association of Physical Education With Improvement of Health-Related Physical Fitness Outcomes and Fundamental Motor Skills Among Youths: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr* 2020, 174, e200223, doi:10.1001/jamapediatrics.2020.0223.
13. García-Hermoso, A.; Ramírez-Vélez, R.; Lubans, D.R.; Izquierdo, M. Effects of physical education interventions on cognition and academic performance outcomes in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med* 2021, doi:10.1136/bjsports-2021-104112.
14. Lorås, H. The Effects of Physical Education on Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports (Basel)* 2020, 8, doi:10.3390/sports8060088.
15. Martins, J., Onofre, M., Mota, J. Murphy, C. Repond, R., Vost, H. Cremosini, B., Svrdlim, A. Markovic, M., Dudley, D. (2021). International approaches to the definition, philosophical tenets and core elements of physical literacy: A scoping review. *Prospects*, 50, 13-30. DOI: https://doi.org/10.1007/s11125-020-09466-1
- 20 Uddin, R.; Salmon, J.; Islam, S.M.S.; Khan, A. Physical education class participation is associated with physical activity among adolescents in 65 countries. *Scientific Reports* 2020, 10, 22128, doi:10.1038/s41598-020-79100-9.
21. OECD. OECD future of education 2030. Making physical education dynamic and inclusive for 2030. International curriculum analysis.; 2019.
22. EGHEPA (2015). Recommendations to encourage physical education in schools, including motor skills in early childhood, and to create valuable interactions with the sport sector, local authorities and the private sector.
23. Martins, J.; Marques, A.; Peralta, M.; Henriques-Neto, D.; Costa, J.; Onofre, M.; González Valeiro, M. A Comparative Study of Participation in Physical Education Classes among 170,347 Adolescents from 54 Low-, Middle-, and High-Income Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, 17, 5579.