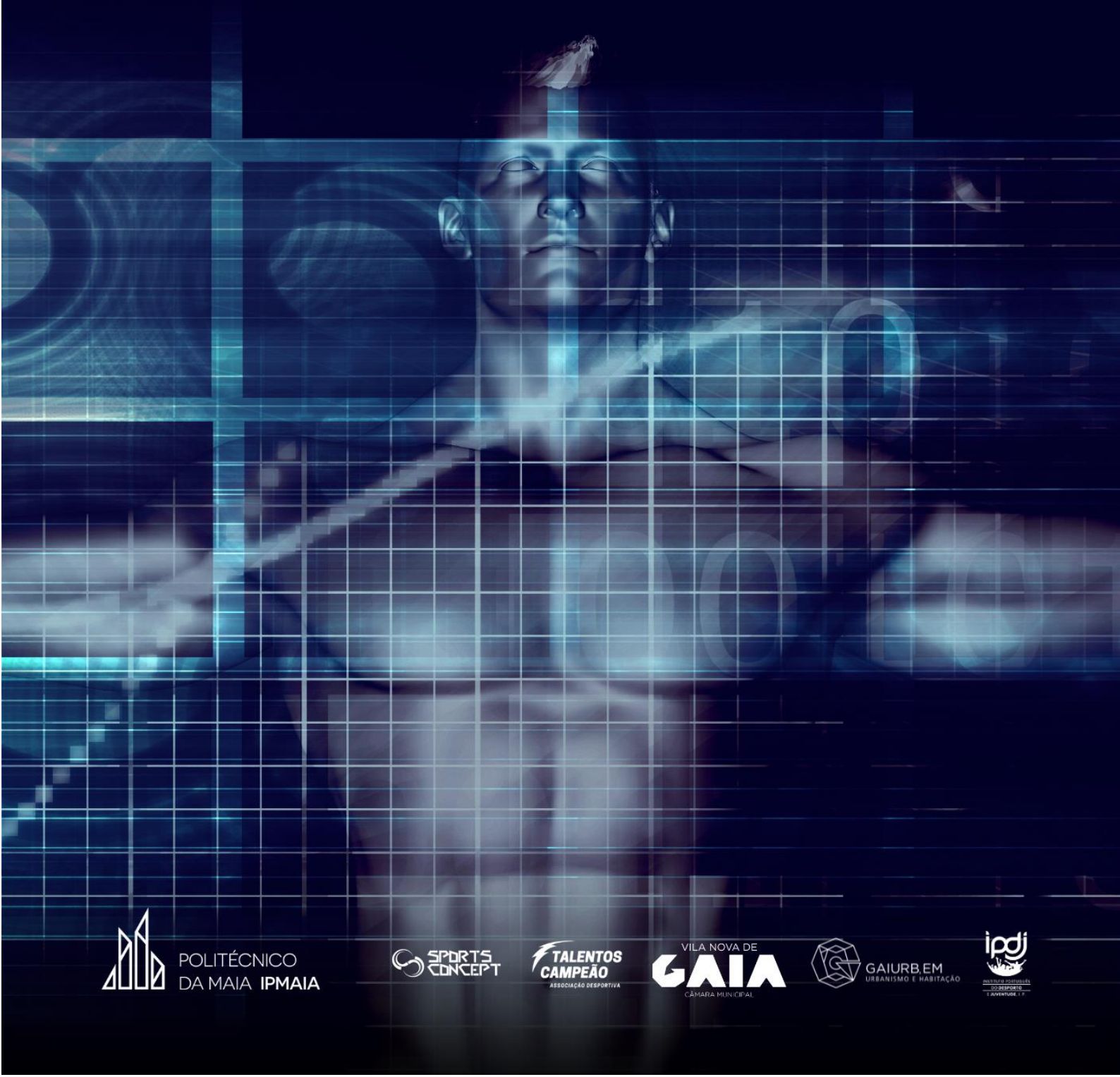
MANUAL DE

BOAS PRÁTICAS

SCIENCE4ACTIVAR



POLITÉCNICO DA MAIA IPMAIA

SPORTS CONCEPT

TALENTOS CAMPEÃO ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA

VILA NOVA DE GAIA CÂMARA MUNICIPAL

GAIURB.EM URBANISMO E HABITAÇÃO

ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

© 2025 Instituto Politécnico da Maia - IPMAIA. Todos os direitos reservados.

Este manual é protegido por leis de direitos autorais e não pode ser reproduzido, distribuído ou modificado, total ou parcialmente, sem permissão expressa do autor.

É permitido o uso pessoal e educacional deste material, desde que a fonte seja devidamente citada. Para usos comerciais ou redistribuição, entre em contacto com dfduarte@ipmaia.pt.

MANUAL DE

BOAS PRÁTICAS SCIENCE4ACTIVAR

No âmbito do “Activar”, projeto que se baseia no desenvolvimento de atividades de promoção da Saúde e de Integração Social, em crianças dos 6-15 anos, moradoras de empreendimentos sociais de Vila Nova de Gaia, foi criado este manual que acrescenta valor científico através de estudo de avaliação da metodologia aplicada no programa de desenvolvimento desportivo, e o seu impacto no crescimento/ desenvolvimento psicossocial e motor.

Coordenação

Daniel Duarte

Joana Carreiro

António Sampaio

Nuno Pimenta

João Silva

João Rocha

Ricardo Rocha

Promotor:

POLITÉCNICO DA MAIA **IPMAIA**

Parceiros:

TALENTOS CAMPEÃO ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA

SPORTS CONCEPT

VILA NOVA DE GAIA CÂMARA MUNICIPAL

GAIURB,EM URBANISMO E HABITAÇÃO

Apoio:

ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE

Data da Publicação: Julho de 2025

Contato: dfduarte@ipmaia.pt

© 2025 Instituto Politécnico da Maia - IPMAIA. Todos os direitos reservados.

APRESENTAÇÃO PROJETO "SCIENCE FOR ACTIVAR"

Os dados de 2020 da Eurostat (https://ec.europa.eu/eurostat) indicam que 1 em cada 4 crianças na União Europeia estava em risco de pobreza ou exclusão social, com Portugal na 12ª posição, apresentando cerca de 22% de crianças nessa situação. Esta realidade tem consequências significativas, como maior exposição ao abandono escolar, menores oportunidades de emprego digno, exclusão social e problemas de saúde. A urgência em abordar estas questões é reconhecida globalmente e está refletida nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS**):** ODS 1: Erradicar a Pobreza (1); ODS 3**:** Garantir o Acesso à Saúde de Qualidade e Promover o Bem-Estar para Todos (2); e ODS 4**:** Garantir Acesso à Educação Inclusiva, de Qualidade e Equitativa, e Promover Oportunidades de Aprendizagem ao Longo da Vida para Todos (3–7).

O **Instituto Politécnico da Maia - IPMAIA** tem, na sua missão, a formação de diplomados nos diversos ramos do saber científico, técnico e cultural e a prestação de serviços especializados à comunidade. O IPMAIA colabora regularmente com a comunidade envolvente, através da disponibilização dos seus recursos humanos, técnicos e/ou científicos, com projetos que dinamizem atividades nas áreas do saber, tais como a educação, ciências sociais e/ou Desporto, e com resultados/impactos esperados reais, sustentáveis e contínuos. Em conjunto com a **Talentos de Campeão, Associação Desportiva - TC**, foi desenvolvido este projeto. A TC é uma associação sem fins lucrativos com sede em Vila Nova de Gaia onde, através de um conjunto de parcerias de cariz desportivo, educativo, autárquico e empresarial, desenvolve atividades de formação profissional, acreditada pelo IPDJ para treinadores de qualquer modalidade (ex. "Violência no Desporto"; "Prevenção de Comportamentos de Risco", "Abusos no Desporto", entre outras); formação desportiva (ex: Escola Municipal de Futebol de VN Gaia); educativas e ocupação de tempos livres (ex. Colégio Oceanus,

Colégio Tangerina, Colégio Santa Eulália e Casa do Cuco); fitness & wellness (ex: Quinta do Fojo); inclusão social (ex. Associação Novo Futuro); eventos desportivos (ex. Challenge Cup – International Youth Football Cup); e projetos europeus (ex. Talent@School, Outspo, SportsIN, Sportsfulness). Todas estas áreas estão devidamente suportadas em práticas qualificadas, baseadas em pesquisas científicas e nas necessidades de diferentes públicos. Estas atividades têm um carácter periódico e regular e baseiam-se na organização, promoção e dinamização de atividades desportivas para diferentes tipos de público com o objetivo principal da promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis.

É na coligação entre estas duas entidades que surge o projeto "Science for ACTIVAR", que pretende aliar-se ao projeto "ACTIVAR - Desenvolvimento do Talento Desportivo nas Comunidades Desfavorecidas", no intuito de avaliar e validar a metodologia utilizada num programa de desenvolvimento desportivo com crianças e jovens oriundos de contextos vulneráveis (Bairros Sociais) e o seu impacto no desenvolvimento de competências psicossociais e motoras. O "ACTIVAR" foi aprovado pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, no âmbito do FARC-AL que, em parceria com a Gaiurb, EM, garantem o envolvimento de mais de 80 participantes de 7 empreendimentos sociais de Vila Nova de Gaia, e a continuidade e sustentabilidade de um projeto a longo-prazo.

O Projeto "ACTIVAR", apresentado pela TC, baseia-se no desenvolvimento de atividades de promoção da Saúde e de Integração Social, em crianças dos 6-15 anos, moradoras de empreendimentos sociais de Vila Nova de Gaia. Pretende-se: utilizar a predição, deteção e desenvolvimento do talento desportivo nestas crianças como meio catalisador para a adoção e manutenção de hábitos de vida saudáveis (OMS, 2019), promovendo a dinamização destas atividades nas infraestruturas desportivas que os bairros dispõem; proporcionar a igualdade de oportunidades a crianças tendencionalmente desfavorecidas e/ou com deficiência, estimulando o seu

desenvolvimento psicossocial, cognitivo e motor. Serão dinamizadas atividades nos polidesportivos dos bairros, que incluem treinos semanais personalizados em pequenos grupos, bem como o desenvolvimento de um processo de formação desportiva e psicossocial, através de workshops temáticos e “Masterclasses”, com a presença de especialistas e convidados em diferentes desportos. Este Projeto visa acrescentar valor científico através de estudo de avaliação da metodologia aplicada no programa de desenvolvimento desportivo, e o seu impacto no crescimento/ desenvolvimento psicossocial e motor, em 80 crianças e jovens, dos 6-15 anos, moradoras em 8 bairros sociais de Vila Nova de Gaia (Arcozelo, Avintes, Canelas, Canidelo, Olival, Perosinho, Serzedo e Valadares).

A estrutura deste manual segue uma lógica progressiva, abordando os seguintes aspetos essenciais:

1. **Introdução e Enquadramento**

A primeira parte do manual apresenta o contexto e a justificação para a sua criação. São destacados os desafios enfrentados por crianças em comunidades desfavorecidas e a importância do exercício físico para o seu desenvolvimento motor, cognitivo e emocional. Além disso, é explicado o papel do projeto Science4Activar e a sua ligação com o programa ACTIVAR, reforçando a necessidade de uma abordagem estruturada e baseada na ciência.

2. **Objetivos e Benefícios do Manual**

Esta secção esclarece a razão de ser do manual, destacando os benefícios do exercício físico para o desenvolvimento motor, psicoemocional e social das crianças. Também

enfatiza a importância da formação de professores e técnicos, a prevenção de problemas de saúde e a promoção da igualdade de oportunidades.

3. **Diretrizes e Princípios Fundamentais**

Aqui são apresentados os princípios orientadores da prática de atividade física segura e eficaz, incluindo:

- Segurança em primeiro lugar: Importância da preparação adequada e da execução correta dos exercícios.
- Progressão gradual e adaptação individual: Ajuste dos exercícios ao nível de cada praticante.
- Equilíbrio entre força, resistência, mobilidade e flexibilidade: Criação de programas de treino completos.
- Motivação e bem-estar: Estratégias para manter os praticantes envolvidos e motivados.

4. **O Papel do/a Formador/a**

O manual realça a importância dos formadores no processo de ensino e acompanhamento das crianças, detalhando as suas funções na correção postural, motivação, personalização dos exercícios e criação de um ambiente seguro e inclusivo.

5. **Saúde Física e Plano de Exercícios**

Esta secção apresenta uma variedade de exercícios estruturados por grupo muscular (peitoral, costas, membros superiores, abdominais e membros inferiores), acompanhados de descrições detalhadas e instruções de execução. Além disso,

propõe-se um programa semanal de treinos, promovendo a regularidade da prática e a adaptação progressiva.

6. **Saúde Mental e Desenvolvimento Psicoemocional**

Para além do desenvolvimento físico, o manual enfatiza a importância da saúde mental e propõe atividades focadas na autoestima, regulação emocional, resiliência, empatia e controlo da impulsividade. São apresentadas estratégias e exercícios para fortalecer estas competências, integrando o desporto como ferramenta de desenvolvimento social e emocional.

7. **Instrumentos de Avaliação**

A última secção aborda a necessidade de avaliar a eficácia das intervenções, apresentando ferramentas como o FITEscola para medir a aptidão física e os Questionários de Competências Sociais e Emocionais para monitorizar o impacto psicológico do programa.

8. **Conclusão e Referências**

O manual encerra reforçando a sua missão de capacitar professores e técnicos para promoverem a atividade física como um fator transformador na vida das crianças, proporcionando benefícios físicos, mentais e sociais duradouros.

INDICE

INTRODUÇÃO **133**

ENQUADRAMENTO DO MANUAL DE BOAS PRÁTICAS **144**

PROMOÇÃO DO DESENVOLVIMENTO MOTOR 14

BENEFÍCIOS PSICOEMOCIONAIS E BEM-ESTAR MENTAL 155

INCLUSÃO SOCIAL E INTEGRAÇÃO 155

CRIAÇÃO DE DIRETRIZES BASEADAS EM EVIDÊNCIA 155

FORMAÇÃO DE PROFESSORES/AS E TÉCNICOS/AS 155

PREVENÇÃO DE PROBLEMAS DE SAÚDE 155

PROMOÇÃO DE IGUALDADE DE OPORTUNIDADES 166

MODELO DE VALIDAÇÃO 166

UTILIZAÇÃO DO MANUAL DE BOAS PRÁTICAS **177**

GUIA DE BOAS PRÁTICAS **19**

INSTRUÇÕES (PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS) **19**

Segurança em Primeiro Lugar 19

Progressão Gradual e Adaptação Individual 19

Adaptação do Programa a Populações com Necessidades Especiais 19

Técnica Correta e Qualidade do Movimento 200

Utilização de Recursos Simples e Acessíveis 200

Equilíbrio entre Força, Resistência, Mobilidade e Flexibilidade 200

Motivação e Bem-Estar 211

Integração de Estratégias Motivacionais no Programa 211

IMPORTÂNCIA DO/A FORMADOR/A **222**

Orientação Técnica e Correção Postural 222

Motivação dos Praticantes 222

Adaptação e Personalização dos Exercícios 222

Promoção da Consciência Corporal e Autonomia 23

Criação de um Ambiente Seguro e Acolhedor 233

Envolvimento das Famílias e da Comunidade 244

SAÚDE FÍSICA E SAÚDE MENTAL: UMA ABORDAGEM INTEGRADA **255**

SAÚDE FÍSICA: ALICERCE DO BEM-ESTAR 255

Saúde Mental: O Equilíbrio Psicológico e Emocional 255
Relação entre Saúde Física e Saúde Mental 266

SAÚDE FÍSICA 277

Material Necessários para a Realização dos Exercícios 311

EXERCÍCIOS FÍSICOS 322

Treino Cardiovascular 322
Treino do Grupo Peitoral 344
Treino de Costas 366
Treino para Membros Superiores 38
Treino de Abdominal 41
Treino para Membros Inferiores 43
Exemplo de um programa de Exercícios Semanal 45

SAÚDE MENTAL 48

ATIVIDADES COM FOCO NAS MELHORIAS PSICO-EMOCIONAIS 500

Desportos de Equipa e Atividades Cooperativas 500
Atividades ao Ar Livre e de Aventura 500
Artes Marciais e Treino Funcional 500

EXERCÍCIOS PSICOLÓGICOS 511

Autoestima e Autoconfiança 511
Regulação Emocional 511
Empatia e Relações Sociais 522
Resiliência e Motivação 522
Controle da Agressividade e Impulsividade 533

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO PARA A SAÚDE FÍSICA E SAÚDE MENTAL 544

FITEscola 55
Questionários de Competências Sociais e Emocionais 57

CONCLUSÃO 59

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 611

INTRODUÇÃO

A prática regular de exercício físico é fundamental para a promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida. Nos empreendimentos sociais, onde a acessibilidade e a inclusão são prioridades, a adoção de métodos de treino que utilizam o peso do corpo e materiais de fácil acesso representa uma solução eficaz e sustentável para incentivar a atividade física entre a comunidade (4–7).

Este Manual de Boas Práticas tem como objetivo fornecer diretrizes claras e acessíveis para a realização segura e eficiente de exercícios físicos nestes contextos, e destacar a sua importância para a saúde mental. Aqui, serão apresentadas orientações sobre postura, grupos musculares trabalhados, execução correta dos movimentos, aquecimento, alongamentos e progressão de exercícios, sempre respeitando os diferentes níveis de aptidão física dos praticantes. Além disto, o presente Manual irá capacitar os/as formadores/as e/ou professores/as para o trabalho psico-emocional nas crianças, onde irá ser apresentado um conjunto de exercícios físicos realizados em grupo, com foco no trabalho nesta área.

Com este guia, pretende-se capacitar professores/as e técnicos/as, bem como motivar a comunidade a integrar a prática de exercício físico no seu quotidiano, promovendo um estilo de vida mais ativo e saudável.

ENQUADRAMENTO DO MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

A elaboração de um **Manual de Boas Práticas**, relativo à utilização do exercício físico como instrumento de promoção do desenvolvimento motor e psicoemocional de crianças em contextos socialmente desfavorecidos, reveste-se de particular importância para a consolidação de uma intervenção eficaz, estruturada e sustentável.

Para assegurar uma experiência de leitura fluida e coerente, cada capítulo está interligado ao seguinte através de transições estratégicas. No final de cada seção, são introduzidos elementos que estabelecem uma ligação natural com o próximo tema, reforçando a continuidade do conhecimento transmitido.

A elaboração deste manual tem como finalidades centrais a promoção do desenvolvimento motor, o fortalecimento dos aspectos psicoemocionais e do bem-estar mental, a valorização da inclusão social e da integração, a definição de diretrizes orientadas por evidências científicas, o apoio à formação continuada de professores(as) e técnicos(as), a prevenção de problemas de saúde e a promoção da igualdade de oportunidades.

Promoção do Desenvolvimento Motor

O exercício físico é essencial para o desenvolvimento das habilidades motoras, coordenação, equilíbrio e força muscular. Em crianças de contextos vulneráveis, muitas vezes há défices nesta área devido a menores oportunidades de prática (8,9).

Benefícios Psicoemocionais e Bem-Estar Mental

A atividade física regular contribui para a redução do stress, ansiedade e depressão, promovendo a autoestima e o bem-estar emocional. Num contexto de adversidade, o desporto pode ser uma ferramenta de resiliência (10).

Inclusão Social e Integração

O desporto fomenta valores como o respeito, o trabalho em equipa e a cooperação, ajudando as crianças a desenvolverem competências sociais e emocionais que favorecem a sua integração na sociedade (11).

Criação de Diretrizes Baseadas em Evidência

Um manual estruturado garante que os programas de exercício físico sigam metodologias cientificamente validadas, assegurando a sua eficácia e segurança.

Formação de Professores/as e Técnicos/as

Profissionais que trabalham com crianças desfavorecidas precisam de ferramentas e estratégias adequadas para aplicar programas de exercício físico que respeitem as necessidades individuais e contextuais (12).

Prevenção de Problemas de Saúde

A prática regular de atividade física contribui para a prevenção de problemas como obesidade infantil, diabetes e doenças cardiovasculares, que têm maior incidência em populações desfavorecidas (13–15).

Promoção de Igualdade de Oportunidades

Muitas crianças em contextos vulneráveis não têm acesso a infraestruturas desportivas ou programas estruturados. Um manual pode orientar a criação de iniciativas acessíveis e adaptadas (16).

Modelo de Validação

Para validar a eficácia do manual, o Modelo CIPP (*Context, Input, Process, Product*) é amplamente utilizado na avaliação de programas de intervenção. Este modelo permite uma análise abrangente desde o planeamento até aos resultados finais, assegurando a eficácia e aplicabilidade das diretrizes estabelecidas (17).

Assim sendo, a criação deste manual de boas práticas, sustentado por evidências científicas e validado por modelos de avaliação reconhecidos, é essencial para promover o desenvolvimento integral de crianças em contextos desfavorecidos através do exercício físico.

UTILIZAÇÃO DO MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

A implementação deste **Manual de Boas Práticas** traz inúmeros benefícios para os praticantes, os profissionais envolvidos e a comunidade em geral. Entre as principais vantagens, destacam-se:

- **Acessibilidade e Inclusão** – Os exercícios propostos utilizam apenas o peso do corpo e materiais de fácil acesso, permitindo que qualquer pessoa, independentemente da sua condição socioeconómica, possa praticá-los sem a necessidade de equipamentos dispendiosos.
- **Segurança e Prevenção de Lesões** – O manual fornece diretrizes claras sobre a execução correta dos exercícios, ajudando a minimizar riscos e a garantir uma prática segura para todos.
- **Promoção da Saúde e Bem-Estar** – A atividade física regular melhora a saúde cardiovascular, fortalece os músculos, aumenta a flexibilidade e reduz o risco de doenças, promovendo uma melhor qualidade de vida.
- **Simplicidade e Adaptabilidade** – As recomendações deste manual são fáceis de seguir e podem ser adaptadas a diferentes níveis de condição física, desde iniciantes até praticantes mais experientes.
- **Autonomia e Sustentabilidade** – Ao fornecer conhecimento sobre a prática correta dos exercícios, o manual capacita os utilizadores a treinarem de forma autónoma e contínua, garantindo uma solução sustentável para a prática de atividade física a longo prazo.
- **Fortalecimento do Espírito Comunitário** – A realização de exercícios físicos em grupo nos empreendimentos sociais promove a interação, o apoio mútuo e o fortalecimento das relações interpessoais, criando um ambiente mais unido e motivador.

Este manual é, assim, um recurso essencial para fomentar hábitos saudáveis, incentivar a prática de exercício físico e contribuir para o bem-estar global da comunidade.

GUIA DE BOAS PRÁTICAS

Instruções (princípios fundamentais)

Para garantir uma prática segura, eficiente e acessível a todos, este Manual de Boas Práticas assenta nos seguintes princípios fundamentais:

Segurança em Primeiro Lugar

-Realizar sempre um aquecimento antes de iniciar qualquer exercício para preparar o corpo e reduzir o risco de lesões;

-Manter a postura correta e respeitar os limites do próprio corpo durante a execução dos movimentos;

-Garantir que o ambiente onde os exercícios são realizados é seguro, livre de obstáculos e com espaço suficiente para a movimentação. (18)

Progressão Gradual e Adaptação Individual

-Começar com exercícios simples e aumentar gradualmente a intensidade e a complexidade, conforme a evolução do praticante;

-Respeitar as diferenças individuais, adaptando os exercícios a diferentes níveis de aptidão física e possíveis limitações;

-Incentivar cada participante a avançar no seu próprio ritmo, sem pressões ou comparações. (19)

Adaptação do Programa a Populações com Necessidades Especiais

-Ajuste dos exercícios: modificar os movimentos para garantir que crianças com limitações físicas possam participar ativamente. Exemplo: substituir agachamentos por exercícios em cadeira para participantes com mobilidade reduzida;

-Utilização de materiais adaptativos: recorrer a elásticos, bolas de diferentes tamanhos e superfícies macias para facilitar a execução dos exercícios;

-Apoio de monitores especializados: envolver técnicos com formação em educação especial ou terapia ocupacional para ajudar na adaptação dos treinos;

-Promoção da participação em equipa: incentivar atividades cooperativas onde crianças com diferentes níveis de capacidade possam trabalhar juntas, fortalecendo o espírito de grupo e a inclusão. (20)

Técnica Correta e Qualidade do Movimento

-Priorizar a execução correta dos exercícios em vez da quantidade de repetições;

-Evitar compensações posturais que possam causar desconforto ou lesões;

-Respirar de forma controlada durante os movimentos, garantindo um melhor desempenho e oxigenação muscular. (21)

Utilização de Recursos Simples e Acessíveis

-Utilizar materiais de fácil acesso, como cadeiras, degraus, garrafas de água, elásticos e toalhas para diversificar os exercícios;

-Demonstrar que é possível realizar um treino eficaz sem a necessidade de equipamentos de ginásio. (18)

Equilíbrio entre Força, Resistência, Mobilidade e Flexibilidade

-Incluir uma combinação de exercícios de força, resistência cardiovascular e flexibilidade para um treino completo e equilibrado;

-Dar atenção especial ao alongamento e recuperação após o treino, ajudando na prevenção de dores musculares e melhoria da mobilidade. (22)

Motivação e Bem-Estar

-Criar um ambiente motivador e inclusivo, onde todos se sintam bem e encorajados a participar;

-Estabelecer objetivos realistas e celebrar pequenas conquistas para manter o entusiasmo e a consistência;

-Reforçar os benefícios físicos e mentais do exercício, promovendo um estilo de vida ativo e saudável;

Ao seguir estes princípios, qualquer pessoa pode usufruir de uma prática de exercício físico segura, eficaz e adaptada às suas necessidades, contribuindo para um maior bem-estar e qualidade de vida. (23)

Integração de Estratégias Motivacionais no Programa

-Gamificação do treino: transformar exercícios em desafios ou jogos, estabelecendo metas progressivas com pequenos prémios simbólicos.

-Sistema de reconhecimento: criação de um sistema de conquistas, onde os participantes possam ganhar certificados, medalhas ou simples palavras de encorajamento por cada objetivo alcançado.

-Histórias inspiradoras: partilha de testemunhos de atletas, treinadores ou ex-participantes que superaram desafios através do desporto, promovendo modelos positivos de perseverança e dedicação.

-Participação ativa na definição dos objetivos: incentivar os jovens a estabelecerem as suas próprias metas, aumentando o sentido de responsabilidade e compromisso com o programa. (24)

Importância do/a Formador/a

O Papel do/a formador/a e/ou professor/a é essencial para a correta aplicação deste Manual de Boas Práticas, garantindo que os exercícios são realizados de forma segura, eficaz e motivadora. A sua atuação influencia diretamente o desempenho e a adesão dos praticantes à atividade física.

Orientação Técnica e Correção Postural

-O formador deve ensinar a execução correta dos exercícios, corrigindo posturas inadequadas para evitar lesões.

-Deve demonstrar os movimentos de forma clara e acessível, adaptando as explicações ao nível de compreensão dos praticantes.

-Deve estar atento a sinais de fadiga ou desconforto, sugerindo adaptações quando necessário.

Motivação dos Praticantes

-Criar um ambiente positivo e inclusivo, onde todos se sintam confortáveis para participar, independentemente da sua condição física.

-Incentivar cada praticante a dar o seu melhor, respeitando sempre os seus limites individuais.

-Utilizar estratégias de motivação, como desafios progressivos, feedback positivo e reconhecimento das conquistas individuais.

Adaptação e Personalização dos Exercícios

-Ser capaz de adaptar os exercícios a diferentes níveis de aptidão física, garantindo que ninguém fique excluído.

-Propor variações mais fáceis ou mais desafiadoras para os mesmos exercícios, de acordo com as necessidades do grupo.

-Estar preparado para lidar com possíveis limitações físicas, orientando alternativas seguras e eficazes.

Promoção da Consciência Corporal e Autonomia

-Ensinar os praticantes a conhecerem melhor o próprio corpo, ouvindo os seus sinais e respeitando os seus limites.

-Incentivar a independência, capacitando cada pessoa a realizar os exercícios corretamente mesmo fora das sessões supervisionadas.

-Reforçar a importância da regularidade e da consistência para alcançar resultados positivos a longo prazo.

Criação de um Ambiente Seguro e Acolhedor

-Garantir que o espaço onde as atividades ocorrem é adequado e livre de riscos.

-Estimular a interação social e o espírito de equipa, tornando a prática mais envolvente e motivadora.

-Ser um exemplo de dedicação e entusiasmo, transmitindo energia positiva ao grupo.

O formador não é apenas um instrutor de exercícios, mas um agente transformador que inspira, orienta e apoia os praticantes na adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável. A sua presença e atuação são fundamentais para o sucesso deste manual e para a promoção do bem-estar na comunidade.

Envolvimento com as Famílias dos/as participantes e da Comunidade Local

-Sessões informativas para pais e cuidadores: encontros regulares para sensibilizar as famílias sobre os benefícios da atividade física e da regulação emocional, incentivando o apoio contínuo em casa.

-Eventos comunitários: organização de dias abertos, torneios desportivos e atividades intergeracionais, onde os familiares podem participar ativamente e fortalecer os laços com os jovens.

-Desafios semanais em família: incentivo a pequenas atividades físicas a serem realizadas em casa, como caminhadas familiares, desafios de flexibilidade ou exercícios de coordenação motora.

-Colaboração com escolas e autarquias: parcerias com instituições locais para garantir que os princípios do manual sejam integrados em outras áreas da vida das crianças, promovendo uma abordagem multidimensional ao desenvolvimento físico e mental.

Saúde Física e Saúde Mental: Uma Abordagem Integrada

A saúde física e a saúde mental são dimensões interdependentes do bem-estar global do indivíduo. A adoção de boas práticas na área da saúde física não só contribui para a melhoria da condição física, mas também exerce um impacto positivo na saúde mental. Da mesma forma, a estabilidade psicológica influencia a motivação, a capacidade de concentração e a adesão a hábitos saudáveis (25–27).

Saúde Física: Alicerce do Bem-Estar

A implementação de rotinas que promovam a saúde física, como a prática regular de exercício, uma alimentação equilibrada e um sono reparador, é essencial para garantir níveis ótimos de energia e reduzir o risco de doenças crónicas. No entanto, os benefícios destas práticas vão além do corpo, refletindo-se também na esfera emocional e cognitiva (28).

Saúde Mental: O Equilíbrio Psicológico e Emocional

A promoção da saúde mental passa pela gestão eficaz do stress, pelo cultivo de relações interpessoais saudáveis e pela adoção de estratégias que favoreçam o equilíbrio emocional. A falta de bem-estar psicológico pode comprometer a adesão a hábitos saudáveis, enquanto uma mente equilibrada facilita a implementação de práticas que fortalecem a saúde física (29).

Relação entre Saúde Física e Saúde Mental

A relação entre estas duas dimensões pode ser observada em diversos contextos:

- Impacto do Exercício Físico na Saúde Mental: A atividade física estimula a produção de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina, responsáveis pelo humor e pelo bem-estar, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão (30).
- Influência da Saúde Mental no Comportamento Físico: Estados emocionais negativos podem desencadear comportamentos prejudiciais, como o sedentarismo e o consumo excessivo de alimentos processados, comprometendo a saúde física (31).
- A Importância do Sono: Um sono de qualidade favorece a recuperação física e o equilíbrio emocional, estabelecendo uma ponte fundamental entre as duas áreas (32).

SAÚDE FÍSICA

A importância da saúde física em crianças e jovens, especialmente aqueles que vivem em contextos desfavorecidos, tem sido amplamente estudada e validada por diversas pesquisas científicas. A prática regular de exercício físico é uma das formas mais eficazes de promover o desenvolvimento motor, físico e emocional dessas crianças, contribuindo para uma série de benefícios a longo prazo.

Benefícios motores e físicos da prática de exercício físico

Estudos científicos indicam que a prática regular de atividade física tem um impacto positivo no desenvolvimento motor das crianças e jovens. De acordo com uma pesquisa publicada por Janssen I. et al. (2010) , a atividade física contribui para a melhoria da coordenação motora, do equilíbrio, da força muscular e da flexibilidade, que são essenciais para o crescimento saudável. Crianças que praticam atividades físicas de forma regular tendem a demonstrar um melhor desempenho em habilidades motoras fundamentais, como correr, saltar, equilibrar-se e lançar objetos, o que influencia diretamente a sua capacidade de realizar tarefas diárias e participar em atividades recreativas e desportivas (33).

O exercício físico também desempenha um papel fundamental no desenvolvimento das habilidades motoras finas e grossas, fundamentais para o sucesso escolar e social. A pesquisa de Barnett et al. (2020) demonstra que crianças com habilidades motoras bem desenvolvidas tendem a ter melhor desempenho académico, o que é particularmente relevante em contextos desfavorecidos, onde fatores como o ambiente familiar, a alimentação e o acesso a cuidados de saúde adequados podem prejudicar o desenvolvimento físico e cognitivo (34).

Prevenção de problemas de saúde, como a obesidade infantil

Outro benefício importante do exercício físico em crianças e jovens de contextos desfavorecidos é a prevenção de problemas de saúde, como a obesidade infantil. A obesidade infantil tem vindo a ser identificada como uma das maiores preocupações de saúde pública nas últimas décadas, particularmente em comunidades de baixo rendimento. Estudos, como o realizado por Barlow SE. (2007), revelam que crianças com hábitos alimentares pouco saudáveis e baixos níveis de atividade física apresentam maior risco de desenvolver obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. A prática de exercício físico é um dos principais métodos de prevenção, pois ajuda a controlar o peso corporal, reduzindo a gordura visceral e melhorando a composição corporal, o que contribui para a diminuição do risco de doenças crónicas associadas à obesidade (35).

Além disso, um estudo publicado por Goldfield GS et al. (2001) concluiu que a atividade física regular é uma das estratégias mais eficazes para o controle do peso em crianças e jovens com excesso de peso, ajudando a melhorar a saúde geral e reduzir os fatores de risco para doenças metabólicas. Esse efeito positivo é ainda mais crucial em populações desfavorecidas, que têm uma maior propensão para desenvolver estas condições devido ao acesso limitado a alimentos saudáveis e a recursos educativos (36).

A prática de exercício físico em crianças e jovens provenientes de contextos socioeconómicos desfavorecidos não se limita aos benefícios universais como a melhoria da saúde física, o desenvolvimento motor ou a prevenção da obesidade infantil. Nestes grupos, a atividade física assume um papel particularmente transformador, funcionando como uma ferramenta de equidade social e de promoção da justiça na saúde. Para além de contribuir para a saúde geral, permite combater desigualdades estruturais ao proporcionar oportunidades de desenvolvimento pessoal, social e emocional que, de outra forma, poderiam ser inacessíveis.

Crianças em contextos vulneráveis têm, muitas vezes, acesso limitado a atividades desportivas organizadas, espaços seguros para brincar e modelos de prática ativa no seio familiar. Esse défice de oportunidades compromete não só a saúde física, mas também a integração social, o rendimento escolar e o bem-estar psicológico. A atividade física, nestes casos, pode promover a autoestima, a resiliência e o sentimento de pertença, ao inserir estas crianças em ambientes estruturados, positivos e de apoio.

Estudos como o de Wijtzes et al. (2014) revelam que crianças de famílias com menor posição socioeconómica participam menos em atividades desportivas organizadas e têm menos oportunidades de brincar ao ar livre, quando comparadas com crianças de famílias mais favorecidas. Estes dados evidenciam a importância de políticas públicas que não apenas promovam a atividade física de forma genérica, mas que sejam orientadas pela equidade. Como destaca a revisão de Hämäläinen et al. (2016), é fundamental garantir que todas as crianças, independentemente do seu contexto socioeconómico, tenham acesso real e efetivo a oportunidades para serem fisicamente ativas.Assim, fomentar a prática de exercício físico nestes grupos não é apenas uma questão de saúde, mas também de justiça social, garantindo-lhes igualdade de oportunidades e um percurso mais promissor (37-38).

Em suma, a promoção da atividade física em crianças e jovens de contextos socioeconómicos desfavorecidos vai muito além dos benefícios físicos e de saúde comuns a todas as crianças. Nestes grupos, o exercício físico representa uma ferramenta essencial de inclusão e equidade, com potencial para mitigar desigualdades sociais e oferecer oportunidades de desenvolvimento integral. O acesso limitado a atividades desportivas nestes contextos reforça a necessidade de políticas públicas sensíveis à realidade socioeconómica, que garantam condições justas para que todas as crianças possam ser ativas, saudáveis e plenamente integradas na sociedade.

Investir na atividade física com foco na equidade é, portanto, investir num futuro mais justo e saudável para todos.

Material Necessários para a Realização dos Exercícios

Para garantir a execução eficaz e segura dos exercícios propostos, é fundamental utilizar materiais adequados que ofereçam conforto, segurança e eficiência durante as atividades. A seguir, encontra-se uma lista detalhada de material, sendo importante notar que a maioria dos exercícios pode ser realizada com material básico ou sem equipamento, o que os torna ideais para ambientes com recursos limitados, como os encontrados em empreendimentos sociais.

- Tapete de Exercício
- Banco ou Cadeira Resistente
- Toalha ou Elásticos de Resistência
- Cronómetro
- Chão Firme e Plano
- Garradas de Água 0,5L ou halteres
- Cones ou algo que substitua
- Fita Métrica
- Balança
- Caneta

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Treino Cardiovascular

O treino cardiovascular, ou simplesmente cardio, é fundamental para a melhoria da saúde do coração e dos pulmões, aumentando a resistência física e promovendo o gasto calórico. Através da realização de exercícios dinâmicos e rítmicos, este tipo de treino melhora a circulação sanguínea, reduz o risco de doenças cardiovasculares e contribui para a manutenção de um peso saudável. Além disso, o cardio é uma excelente forma de aumentar a disposição e reduzir o stress, sendo ideal para qualquer faixa etária e nível de condição física (39,40).

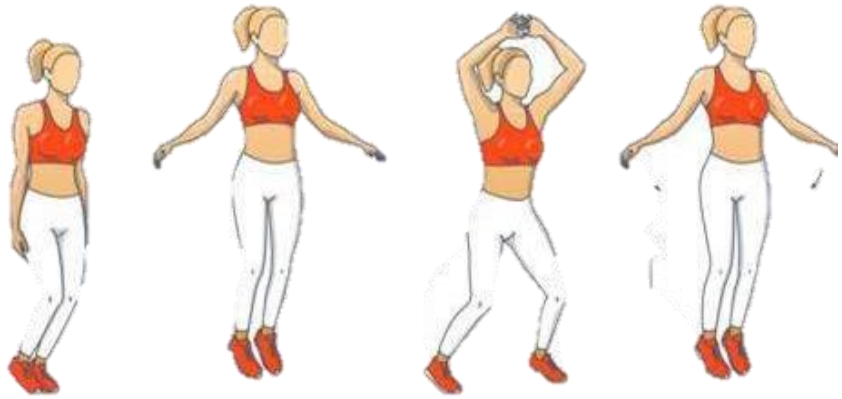
Caminhada

Saltos com Elevação de Joelhos ("High Knees")

- *Como fazer*: Correr no lugar, elevando alternadamente os joelhos até a altura do peito, mantendo um ritmo acelerado.
- *Benefícios*: Melhora a resistência cardiovascular, melhora a coordenação e trabalha a resistência.

Saltos de Polichinelo ("Jumping Jacks")

- *Como fazer*: De pé, com os braços ao lado do corpo, saltar abrindo as pernas enquanto os braços sobem acima da cabeça. Retornar à posição inicial e repetir continuamente.
- *Benefícios*: Melhora a resistência cardiovascular, ativa vários grupos musculares e ajuda na queima calórica.



Burpees

- *Como fazer*: Começar em pé, agachar-se e colocar as mãos no chão, saltar com os pés para trás até chegar à posição de prancha, fazer uma flexão (opcional), voltar com os pés à posição inicial e saltar para cima com os braços estendidos.
- *Benefícios*: Exercício completo que combina força e cardio, melhorando a resistência, explosão e coordenação motora.

Treino do Grupo Peitoral

O treino do peitoral é essencial para fortalecer os músculos do peito, melhorar a postura e aumentar a força funcional do tronco. Ter um peitoral fortalecido ajuda em movimentos diários, como empurrar objetos, e contribui para um equilíbrio muscular mais eficiente. Além disso, este tipo de treino também envolve músculos auxiliares, como os ombros e os tríceps, tornando-o fundamental para um desenvolvimento físico completo (41).

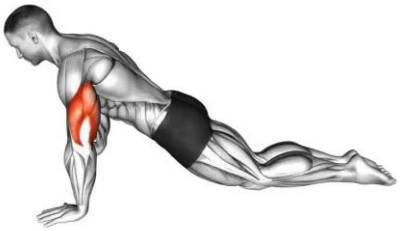
Flexões Tradicionais

- ***Como fazer***: Deitar de barriga para baixo, posicionar as mãos ligeiramente mais afastadas do que a largura dos ombros, manter o corpo alinhado e descer o peito em direção ao chão, voltando depois à posição inicial.
- ***Benefícios***: Trabalha o peitoral, os ombros e os tríceps, além de fortalecer o core.

Flexões de Joelhos

- ***Como fazer***: Igual às flexões tradicionais, mas mantendo os joelhos apoiados no chão para reduzir a carga e facilitar a execução.

- ***Benefícios*:** Excelente para iniciantes, permitindo um fortalecimento progressivo do peitoral sem exigir tanta força nos braços e no core.



Pressão de Peitoral contra as Mãos

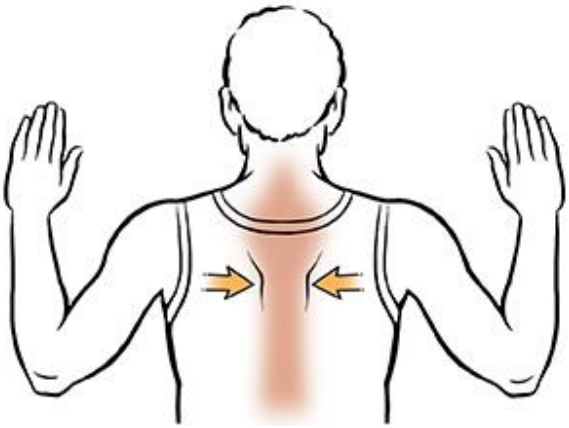
- ***Como fazer:*** Juntar as palmas das mãos em frente ao peito e pressioná-las uma contra a outra com força durante 10 a 15 segundos, relaxando em seguida. Repetir o movimento várias vezes.
- ***Benefícios:*** Ativa os músculos do peitoral de forma simples e sem necessidade de espaço ou equipamentos, sendo uma ótima alternativa para quem tem dificuldade em fazer flexões.

Treino de Costas

O treino das costas é essencial para manter uma boa postura, prevenir dores na lombar e fortalecer os músculos que sustentam a coluna vertebral. Ter uma musculatura das costas bem trabalhada melhora o equilíbrio do corpo, aumenta a estabilidade e facilita atividades do dia a dia, como levantar ou carregar objetos. Mesmo sem equipamentos de ginásio, é possível exercitar esta região com movimentos simples e eficazes (42).

Apertar as Escápulas ("Squeeze Scapular")

- ***Como fazer***: Sentar ou ficar em pé, manter os braços relaxados ao lado do corpo e puxar as omoplatas (escápulas) para trás, como se estivesse tentando uni-las. Segurar por alguns segundos e depois relaxar.
- ***Benefícios:*** Melhora a estabilidade das costas, reduz o encurvamento dos ombros e ajuda na correção postural.



Remada com Toalha

- ***Como fazer:*** Segurar uma toalha esticada com as duas mãos na altura do peito. Puxar as pontas da toalha para os lados, tentando "rasgá-la" (sem soltar), enquanto traz os cotovelos para trás. Manter a contração por 3-5 segundos e relaxar.
- ***Benefícios*:** Ativa os músculos das costas, melhora a postura e fortalece os ombros.

Inclinação de Tronco para Frente

- ***Como fazer***: Ficar de pé com os pés afastados à largura dos ombros, colocar as mãos na cintura e inclinar o tronco levemente para a frente, mantendo as costas retas. Voltar à posição inicial de forma controlada.
- ***Benefícios:*** Trabalha a região lombar, melhora a resistência e ajuda na mobilidade da coluna.

Treino para Membros Superiores

O treino dos membros superiores é essencial para desenvolver força e resistência nos braços e ombros. Além de melhorar a funcionalidade e a performance física, o fortalecimento dos membros superiores também contribui para a realização de atividades diárias, como carregar objetos ou empurrar (43).

Flexões de Tríceps num Banco

- **Como fazer:** Sentar numa cadeira ou banco, com as mãos apoiadas ao lado do corpo. Colocar os pés esticados à frente, descer os quadris em direção ao chão e depois empurrar o corpo para cima, concentrando o movimento nos tríceps.
- **Benefícios:** Foca no fortalecimento dos tríceps e ombros, sendo excelente para tonificar a parte de trás dos braços.

Curls de Bíceps com Toalha

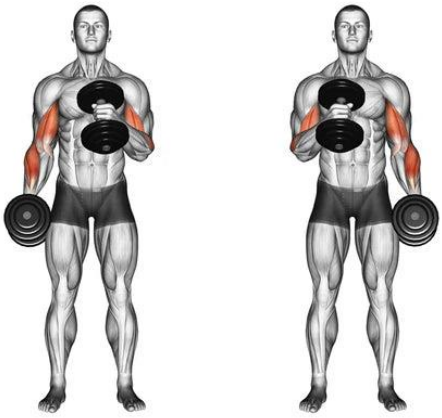
- ***Como fazer:*** Segurar uma toalha com ambas as mãos, esticada na frente do corpo. Puxar as extremidades da toalha em direções opostas (como estivesse a rasgá-la), flexionando os cotovelos. Manter a contração por 3-5 segundos antes de relaxar e repetir.
- ***Benefícios:*** Foca no fortalecimento dos bíceps, podendo ser feito em qualquer lugar e sem necessidade de pesos adicionais.

Extensão de Tríceps com Mãos Atrás da Cabeça

- ***Como fazer***: Sentar ou ficar de pé, coloque uma mão atrás da cabeça e a outra apoiada na cintura. Extenda o braço que está atrás da cabeça, utilizando o tríceps para impulsionar o movimento.
- ***Benefícios:*** Isola e trabalha o tríceps, sendo uma boa alternativa para melhorar a definição.

Rosca Martelo ("Hammer Curl")

- ***Como fazer:*** Deixar os braços esticados à frente, segurar uma garrafa de água de 0,5l em cada mão e flexionar o cotovelo em direção ao ombro, alternadamente.
- ***Benefícios:*** Este exercício ativa os bíceps.

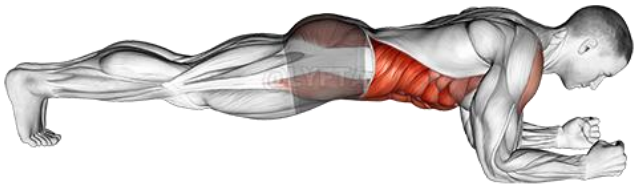


Treino de Abdominal

O treino abdominal é essencial para fortalecer a musculatura do core, composta pelos músculos do abdómen, costas e região pélvica. Esta área do corpo desempenha um papel fundamental na estabilização da coluna vertebral, na melhoria da postura e na execução de movimentos do dia a dia. Além disso, um core forte contribui para o equilíbrio, a prevenção de lesões e o aumento do desempenho em diversos exercícios. Embora muitos pensem que o trabalho abdominal se resume a exercícios para o abdómen visível, é importante focar também nos músculos profundos que dão suporte à estrutura corporal (44).

Prancha ("Plank")

- ***Como fazer***: Colocar de bruços com os cotovelos e os pés no chão, mantendo o corpo alinhado desde a cabeça até os pés. Contrair o abdómen, mantendo-se nesta posição por 20 a 30 segundos.
- ***Benefícios:*** A prancha é um dos melhores exercícios para fortalecer todo o core, incluindo os músculos abdominais, lombares e glúteos.



Bicicleta no Chão ("Bicycle Crunches")

- ***Como fazer:*** Deitar de costas com as mãos atrás da cabeça e as pernas elevadas. Trazer um joelho em direção ao peito enquanto gira o tronco para o lado oposto, tentando tocar o cotovelo no joelho. Alternar os lados em movimento contínuo.

- ***Benefícios:*** Trabalha tanto os músculos abdominais superiores como inferiores, além de envolver os oblíquos, sendo excelente para melhorar a definição abdominal.

Elevação de Pernas ("Leg Raises")

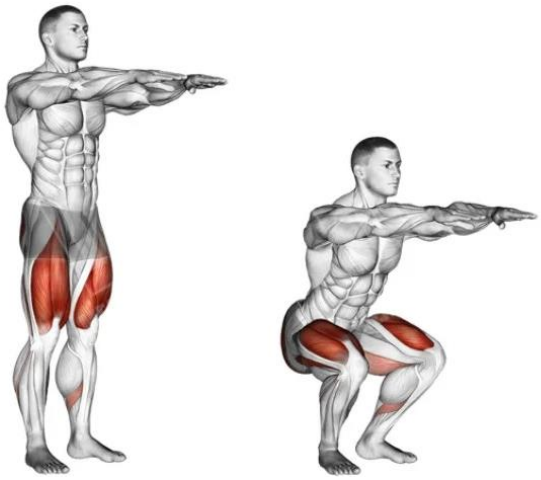
- ***Como fazer:*** Deitar de costas com as pernas esticadas. Levante as pernas em direção ao teto, mantendo-as retas, e depois desça-as lentamente, sem que os pés toquem o chão.
- ***Benefícios:*** Foca no fortalecimento dos músculos abdominais inferiores, ajudando a melhorar a estabilidade do core e a flexibilidade da coluna.

Treino para Membros Inferiores

O treino de membros inferiores é essencial para o desenvolvimento da força nas pernas e glúteos, áreas que desempenham um papel fundamental na estabilidade, mobilidade e equilíbrio do corpo. Músculos como os quadríceps, isquiotibiais, glúteos e panturrilhas são trabalhados durante esses exercícios e são importantes tanto para a performance em atividades físicas como para a realização das tarefas do dia a dia, como caminhar, subir escadas e levantar objetos. Além disso, fortalecer os membros inferiores contribui para melhorar a postura e prevenir lesões (45).

Agachamento ("Squat")

- ***Como fazer:*** Ficar em pé com os pés afastados à largura dos ombros. Flexionar os joelhos e descer os quadris, como se estivesse a sentar numa cadeira, mantendo o peito erguido e os joelhos alinhados com os pés. Voltar à posição inicial, empurrando os calcanhares para o chão.
- ***Benefícios:*** Trabalha principalmente os quadríceps, glúteos e isquiotibiais, além de ser um excelente exercício para aumentar a força e estabilidade dos membros inferiores.



Afundo ("Lunges")

- ***Como fazer:*** Ficar em pé, dar um passo em frente com uma perna e dobrar ambos os joelhos até formar um ângulo de 90 graus. Voltar à posição inicial e repetir com a outra perna.
- ***Benefícios:*** O afundo foca nos glúteos, quadríceps e isquiotibiais, além de melhorar o equilíbrio e a coordenação.

Elevação de Calcanhares ("Calf Raises")

- **Como fazer:** Ficar em pé, com os pés afastados à largura dos ombros. Levantar as pontas dos pés, contraindo o gémeo, e depois descer lentamente.
- **Benefícios:** Foque no gémeo, onde melhorará a força e resistência dessa área, além de trabalhar o equilíbrio.

Exemplo de um programa de Exercícios Semanal

Dia 1: Cardio + Peitoral + Membros Inferiores

1. Aquecimento (5-10 minutos):

- Corrida no lugar ou polichinelos.

2. Exercícios de Cardio (~ 10 minutos):

- Saltos com agachamento: 3 séries de 20 repetições.
- Corrida no lugar (com aumento gradual de intensidade): 5 minutos.

3. Exercícios de Peitoral (~ 10-12 minutos):

- Flexões (Push-ups): 3 séries de 10-15 repetições (se não conseguir, realize as flexões com os joelhos apioados no chão).
- Flexões inclinadas (com as mãos em um banco ou cadeira): 3 séries de 10-12 repetições.
- Pressão de Peitoral contra as mãos: 3 séries de 8-10 repetições.

4. Exercícios de Membros Inferiores (~ 15 minutos):

- Agachamento (Squat): 4 séries de 15 repetições.
- Afundo (Lunge): 3 séries de 12 repetições por perna.
- Elevação de calcanhares (Calf Raises): 3 séries de 20 repetições.

5. Retorno à Calma e Alongamento (5-10 minutos):

- Alongamentos para o peitoral, quadríceps, e gémeos.

Estimativa de tempo total para a realização dos exercícios:

- **Mínimo**: ~40 minutos (com pausas curtas)
- **Máximo**: ~55 minutos (se fizer pausas mais longas e alongamentos completos)

Dia 2: Cardio + Costas + Abdominais

1. Aquecimento (5-10 minutos):

- Caminhada rápida ou polichinelos.

2. Exercícios de Cardio (~10 minutos):

- Corrida no lugar.
- Saltos com agachamento: 3 séries de 20 repetições.

3. Exercícios de Costas (~12-15 minutos):

- Remada invertida (em barra ou mesa): 3 séries de 8-12 repetições.
- Remada com toalha: 3 séries de 10-12 repetições.
- Super-homem (superman): 3 séries de 15 repetições.

4. Exercícios Abdominais (~12-15 minutos):

- Prancha: 3 séries de 20-30 segundos.
- Bicicleta no chão (Bicycle Crunches): 3 séries de 15-20 repetições por lado.
- Elevação de pernas (Leg Raises): 3 séries de 12-15 repetições.

5. Retorno à Calma e Alongamento (5-10 minutos):

- Alongamentos para as costas, abdominais e isquiotibiais.

Estimativa de tempo total para a realização dos exercícios:

- **Mínimo**: ~40 minutos (com pausas curtas)
- **Máximo**: ~55 minutos (se fizer pausas mais longas e alongamentos completos)

Dia 3: Cardio + Membros Superiores + Membros Inferiores

1. Aquecimento (5-10 minutos):

- Passeio pelas redondezas.

2. Exercícios de Cardio (~10 minutos):

- Saltos com agachamento: 3 séries de 20 repetições.
- Corrida no lugar.

3. Exercícios de Membros Superiores (~15-18 minutos):

- Flexões (Push-ups): 3 séries de 10-15 repetições.
- Flexões inclinadas: 3 séries de 10-12 repetições.
- Curls de bíceps com toalha (ou faixa de resistência): 3 séries de 12-15 repetições.
- Dips de tríceps (com banco ou cadeira): 3 séries de 10-12 repetições.

4. Exercícios de Membros Inferiores (~15-18 minutos):

- Agachamento com uma perna (Pistol Squat) assistido: 3 séries de 5-8 repetições por perna.
- Afundo com passo à frente: 3 séries de 12 repetições por perna.
- Elevação de calcanhares (Calf Raises): 3 séries de 20 repetições.

5. Retorno à Calma e Alongamento (5-10 minutos):

- Alongamentos para membros inferiores, membros superiores e abdominal.

Estimativa de tempo total para a realização dos exercícios:

- **Mínimo**: ~45 minutos (com pausas curtas)
- **Máximo**: ~65 minutos (se fizer pausas mais longas e alongamentos completos)

NOTAS:

- **Progressão Gradual:** Aumente as repetições e séries gradualmente conforme a sua força e resistência aumentam.
- **Controle de Forma**: A técnica correta é essencial para evitar lesões. Execute cada movimento com controlo e de forma controlada.
- **Recuperação**: Entre os dias de treino, é importante ter descanso ou realizar atividades de baixo impacto, como caminhadas leves ou alongamentos.
- **Alimentação:** Uma alimentação equilibrada e hidratação adequada são fundamentais para maximizar os resultados do treino.

SAÚDE MENTAL

No anterior capítulo, foi possível observar a importância da Saúde Física em Crianças/Jovens em contexto desfavorecido, bem como exercícios específicos a realizar. Além disso, a prática de exercício físico tem um impacto profundo na saúde mental das crianças, especialmente neste contexto em específico.

Nestes ambientes, a exposição a situações de stress, insegurança financeira, instabilidade familiar e falta de acesso a recursos pode aumentar o risco de problemas emocionais e psicológicos, como ansiedade, depressão e dificuldades comportamentais. O desporto e outras formas de atividade física emergem, assim, como ferramentas fundamentais para mitigar estes efeitos negativos, promovendo um desenvolvimento mais equilibrado e saudável.

O exercício físico estimula a produção de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar, ajudando a reduzir o stress e a ansiedade. Para crianças que vivem em ambientes de constante tensão, o exercício físico pode ser uma válvula de escape, proporcionando momentos de diversão e descontração. Além disso, a prática regular de atividade física melhora o sono, reduzindo o impacto do cansaço e da irritabilidade no dia a dia (46).

Muitas crianças em contextos desfavorecidos enfrentam desafios que podem minar a sua autoestima, como dificuldades académicas, falta de apoio emocional ou experiências de discriminação. Através do exercício física, estas crianças podem desenvolver um sentido de conquista e superação, ganhando confiança nas suas capacidades. Cada pequena vitória (seja correr mais rápido, marcar um golo ou aprender uma nova habilidade), reforça a autoestima e incentiva uma atitude mais positiva perante desafios futuros. A prática desportiva, especialmente em equipa, ensina valores essenciais como cooperação, respeito, disciplina e trabalho em conjunto (47).

Para crianças que enfrentam dificuldades familiares ou vivem em comunidades com poucas oportunidades de interação social saudável, o desporto oferece um espaço seguro para criar laços, construir amizades e desenvolver competências de comunicação. Estes aspetos são essenciais para um desenvolvimento social saudável e para a construção de relações positivas ao longo da vida. Além disso, estudos demonstram que crianças que praticam exercício físico regularmente tendem a ter melhor desempenho escolar (48).

A atividade física melhora a concentração, a memória e a capacidade de resolução de problemas, fatores essenciais para o sucesso académico. Em contextos desfavorecidos, onde as dificuldades escolares podem ser mais acentuadas devido a fatores como a falta de apoio familiar ou recursos educativos limitados, o exercício pode ser um aliado valioso para melhorar o rendimento escolar e aumentar as oportunidades futuras destas crianças (49).

Diversos são os estudos que corroboram a importância do exercício físico na saúde mental de crianças e adolescentes, incluindo aqueles em contextos desfavorecidos. Uma revisão publicada por Li B et al. (2023) destaca que a participação regular em atividade física é protetora para a saúde mental, prevenindo e gerindo respostas psicológicas negativas (50). Uma revisão discutiu o impacto positivo da atividade física na saúde mental de crianças e adolescentes desfavorecidos, sugerindo que a atividade física de intensidade moderada a vigorosa está associada à melhoria da saúde mental e do bem-estar desses indivíduos (51).

Assim, investir na promoção da atividade física junto de crianças em situações vulneráveis não é apenas uma questão de saúde, mas também de equidade e justiça social, garantindo que todas as crianças tenham acesso a um desenvolvimento pleno e saudável.

ATIVIDADES COM FOCO NAS MELHORIAS PSICO-EMOCIONAIS

Desportos de Equipa e Atividades Cooperativas

A participação em desportos de equipa e atividades cooperativas tem sido associada a melhorias no bem-estar de crianças provenientes de contextos socioeconômicos baixos. Um estudo publicado no BMC Pediatrics revelou que, entre crianças de baixo status socioeconômico, a participação frequente em desportos está associada a melhores resultados de bem-estar (52,53).

Ex.: Futebol, basquetebol, voleibol, andebol, cabo de guerra, circuitos em dupla.

Atividades ao Ar Livre e de Aventura

Embora não haja referências específicas nos resultados da pesquisa sobre atividades ao ar livre e de aventura, é amplamente reconhecido que essas atividades promovem o bem-estar geral, a resiliência e a interação social entre crianças, especialmente aquelas em contextos desfavorecidos (52,53).

Ex.: Corrida, caminhada, trilhos na natureza, apanhada, saltar à corda, elástico

Artes Marciais e Treino Funcional

As artes marciais podem contribuir para a inclusão social e a promoção de hábitos de saúde mental desejáveis. Um estudo sobre a inclusão pelo desporto escolar, especificamente o Boccia, destaca como a prática dessa modalidade visa promover fatores de inclusão social e hábitos de saúde mental positivos, o que pode ser extrapolado para outras artes marciais (52,53).

Ex.: Capoeira, judo, karaté, circuitos com saltos, agachamentos, flexões

EXERCÍCIOS PSICOLÓGICOS

Autoestima e Autoconfiança

A autoestima é a forma como uma pessoa se percebe e valoriza a si mesma. A autoconfiança está diretamente relacionada à crença nas suas próprias capacidades. O exercício "Caixa das Qualidades" visa fortalecer a percepção positiva de si, incentivando as crianças a reconhecerem e expressarem suas qualidades. Isso ajuda a melhorar a autoestima e a confiança em suas habilidades. (54)

- **Exercício: "Caixa das Qualidades"**
  - *Material*: Caixa, papéis, canetas.
  - Cada criança escreve ou desenha uma qualidade sua e coloca na caixa.
  - No final, cada um tira um papel aleatório e tenta adivinhar de quem é.
  - Discussão: Como foi reconhecer qualidades em si e nos outros?

Regulação Emocional

A regulação emocional é a capacidade de gerir e responder adequadamente às emoções. No exercício "Semáforo das Emoções", as crianças aprendem a identificar e a classificar as suas reações emocionais diante de situações difíceis, usando o sistema de cores do semáforo. Esta prática ajuda a desenvolver habilidades para lidar com emoções intensas e a transformar reações impulsivas em respostas mais controladas e positivas. (55)

- **Exercício: "Semáforo das Emoções"**
  - *Material*: Cartões vermelho (pare), amarelo (respira), verde (age).
  - A criança relata uma situação difícil e classifica sua reação com um cartão.

- Incentivar formas de transformar um "vermelho" em "verde" através da respiração, pensamento positivo ou busca de ajuda.

Empatia e Relações Sociais

A Empatia é a capacidade de compreender e partilhar os sentimentos do outro. As relações sociais são essenciais para o desenvolvimento emocional saudável. No exercício "Se Eu Fosse Você", as crianças praticam colocar-se no lugar do outro, o que promove a empatia e melhora as suas habilidades de interação social. Esse exercício fomenta a compreensão das diferentes perspetivas, promovendo relações mais saudáveis e solidárias. (56)

- **Exercício: "Se Eu Fosse Você"**
  - Em duplas, um conta um problema e o outro tem que responder como se fosse a pessoa que falou.
  - Depois, trocam de papéis.
  - *Reflexão*: Como foi estar no lugar do outro? O que aprenderam?

Resiliência e Motivação

A resiliência é a capacidade de superar adversidades e a motivação é o impulso para alcançar objetivos. O exercício "Linha do Tempo dos Desafios" ajuda as crianças a refletir sobre os obstáculos que enfrentaram e as estratégias que utilizaram para os superar. A prática desenvolve a resiliência ao reconhecer os próprios pontos fortes e a motivação para continuar enfrentando desafios com confiança. (57)

- **Exercício: "Linha do Tempo dos Desafios"**
  - Cada um desenha uma linha do tempo com desafios superados.

- Identificar o que ajudou a superar cada desafio.
- *Pergunta final*: O que aprenderam sobre sua capacidade de superação?

Controle da Agressividade e Impulsividade

O controle da agressividade e impulsividade envolve a capacidade de gerir reações emocionais intensas de maneira construtiva. No exercício "O Jogo da Paciência", as crianças são desafiadas a realizar tarefas que exigem autocontrole, como empilhar cartas ou jogar Jenga. O exercício promove a reflexão sobre como lidar com a frustração e a impulsividade, incentivando a paciência e o autocontrole nas situações de stress. (58)

- **Exercício: "O Jogo da Paciência"**
  - Fazer atividades que exijam autocontrole, como empilhar cartas ou Jenga.
  - Se perderem a paciência, pausa para respirar fundo e tentar de novo.
  - Reflexão sobre como lidam com a frustração.

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO PARA A SAÚDE FÍSICA E SAÚDE MENTAL

A utilização de instrumentos de avaliação cientificamente validados é crucial para garantir a precisão, fiabilidade e validade dos dados recolhidos em contextos de investigação e prática profissional. Estes instrumentos permitem medir de forma rigorosa e consistente variáveis específicas, sendo essenciais para fundamentar decisões em políticas públicas, programas educativos, ou intervenções em saúde. No contexto da avaliação de competências físicas, sociais e emocionais, a validação científica assegura que as medições realizadas são representativas da realidade e permitem resultados úteis e aplicáveis em diversos contextos (59).

A avaliação física e psicológicas são componentes essenciais no desenvolvimento integral de crianças e jovens. A primeira refere-se à análise da aptidão física e bem-estar físico dos indivíduos, enquanto a segunda foca as suas habilidades socioemocionais, como a capacidade de autorregulação, empatia, comunicação e resolução de conflitos. Ambos os tipos de avaliação são fundamentais para promover um desenvolvimento saudável e equilibrado (60).

Existem outras metodologias para a aplicação de uma avaliação contínua e monitorização dos progressos, onde é fundamental estabelecer um sistema de avaliação contínua dos progressos dos participantes. A aplicação de ferramentas de monitorização permitirá identificar a evolução das competências motoras, psicossociais e emocionais das crianças e jovens ao longo do programa. A avaliação pode ser realizada através de métodos quantitativos e qualitativos, incluindo:

- Testes físicos periódicos: utilização de baterias de avaliação como o FITEscola para medir a evolução da aptidão física, flexibilidade, resistência e força muscular (61).

- Registo de participação e frequência: monitorizar o nível de assiduidade dos participantes e o impacto da regularidade na progressão das suas competências motoras (62).
- Relatórios individuais: elaboração de fichas de acompanhamento para cada criança, registando dificuldades, progressos e eventuais necessidades de adaptação dos exercícios (63).
- Feedback qualitativo: realização de questionários ou entrevistas com os participantes para compreender a sua perceção dos benefícios do programa e eventuais desafios enfrentados (64).

A implementação destas ferramentas de monitorização garantirá que o programa se mantém adaptado às necessidades dos participantes e permitirá realizar ajustes sempre que necessário.

FITEscola

O FITescola® é um programa nacional de avaliação e promoção da condição física e da aptidão motora dos alunos, desenvolvido com o objetivo de incentivar estilos de vida ativos e saudáveis entre as crianças e os jovens. Através da aplicação de baterias de testes físicos padronizados, o programa permite avaliar componentes como a resistência, a força, a flexibilidade e a coordenação, oferecendo também recomendações personalizadas para a melhoria da aptidão física.

O FITescola® foi concebido por uma equipa de investigadores da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, em estreita colaboração com a Direção-Geral da Educação (DGE), entidade responsável pela sua implementação e coordenação a nível nacional.

A iniciativa integra o Plano Nacional para a Promoção da Atividade Física e tem vindo a ser adotada por escolas de todo o país, como ferramenta pedagógica e de

monitorização, contribuindo para o desenvolvimento integral e saudável dos alunos e para a valorização da Educação Física como componente essencial do currículo escolar.

Neste contexto, o FITEscola é uma ferramenta amplamente utilizada e validada para a avaliação física de crianças e adolescentes. Vários artigos científicos têm demonstrado a eficácia do FITEscola na monitorização da condição física dos jovens, como o estudo de Henrique-Neto et al., (2020), que comprovou a boa validade e consistência do método, sendo um instrumento sensível e específico para a avaliação física em criaças/jovens dos 9 aos 18 anos (65). Uma dissertação relevante de Quintas et al. (2020) destacou a capacidade do FITEscola em identificar fatores de risco relacionados ao sedentarismo e à saúde física das crianças (66).

Metodologia de Avaliação:

- Vaivém
- Senta e Alcança
- Flexibilidade de Ombro
- Velocidade
- Agilidade
- Impulsão Vertical
- Impulsão Horizontal
- Flexões de Braços
- Abdominais
- Perímetro da Cintura
- Massa Gorda
- Índice de Massa Corporal
- Milha

NOTA: Em anexo, encontrará o documento oficial do FITEscola com todas as instruções de como realizar os exercícios, bem como os valores de referência que designa se o participante encontra-se na Zona Saudável ou no Perfil Atlético.[1]

Questionários de Competências Sociais e Emocionais

Já o Questionário de Competências Sociais e Emocionais (CES)[2], validado pela *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD), é uma ferramenta científica projetada para avaliar as competências sociais e emocionais de crianças e adolescentes. Este instrumento é utilizado para medir competências como a empatia, o otimismo, a resiliência, a persistência, a resistência ao stress e a confiança . A validação deste questionário pela OECD assegura que o CES é uma ferramenta rigorosa e fiável, com uma abordagem científica robusta que permite avaliar a qualidade das competências emocionais e sociais dos indivíduos em diferentes contextos educativos.

A validação do CES pela OECD é um ponto fundamental, pois a organização tem uma reputação global na criação de ferramentas educacionais e psicométricas de alta qualidade. A validação do CES envolveu um extenso processo de teste e revisão, demonstrando a sua eficácia na medição das competências emocionais e sociais em diversas populações e contextos. Estudo publicado pela OECD, como "*Skills for Social Progress*" (2015), revela que o CES oferece uma avaliação válida das competências sociais e emocionais, tendo um impacto positivo no desenvolvimento pessoal e académico dos alunos (67).

Metodologia de Avaliação:

- 8 dimensões: **Otimismo**, **Resiliência**, **Persistência**, **Resistência ao Stress**, **Confiança** e **Empatia**;

- Cada dimensão inclui um conjunto de 8 perguntas que são avaliadas numa escala de 1 a 5: **1-"Discordo totalmente", 2-"Discordo", 3-"Não concordo nem discordo", 4-"Concordo"** e **5-"Concordo totalmente".**

Assim, tanto o FITEscola como o CES são instrumentos de avaliação científica que desempenham papéis complementares na avaliação holística do desenvolvimento infantil e juvenil. O FITEscola permite monitorizar a condição física e a aptidão motora, enquanto o CES foca o desenvolvimento emocional e social dos jovens. A validação científica de ambos os instrumentos garante que são ferramentas fiáveis e eficazes para promover a saúde física e o bem-estar social e emocional dos alunos, apoiando programas educativos e intervenções direcionadas para um desenvolvimento equilibrado e saudável.

CONCLUSÃO

Este Manual de Boas Práticas foi desenvolvido com o objetivo de fornecer aos professores/as e técnicos/as conhecimentos necessários para promover a realização segura e eficaz de exercícios físicos em empreendimentos sociais. Com foco na utilização do peso corporal e de materiais simples, procuramos adaptar os exercícios a diferentes contextos e níveis de aptidão física, respeitando a diversidade de recursos disponíveis nesses espaços.

Através deste Manual, espera-se que os professores/as e/ou técnicos/as consigam orientar os participantes de forma clara e segura, incentivando a prática regular de exercício físico, que é essencial para o bem-estar físico, mental e social. Além de melhorar a condição física, a prática de exercícios promove a integração social e a autoconfiança, aspetos fundamentais em ambientes de trabalho comunitário.

Destacamos a importância de uma abordagem flexível e adaptativa, pois cada grupo de participantes possui características próprias, como idade, condições físicas e limitações. A presença ativa do formador/a e/ou técnico/a, além de garantir a execução correta dos movimentos, deve também ser focada na motivação constante dos participantes e no ajuste das práticas às necessidades individuais. A segurança e o bem-estar devem ser sempre prioridades, e a formação contínua dos técnicos/as é fundamental para garantir que essas práticas sejam seguidas com excelência.

A implementação deste Manual não só beneficia fisicamente os participantes, como também cria um ambiente inclusivo e motivador, incentivando o desenvolvimento do seu potencial físico e social.

Concluímos com a confiança de que, com as orientações deste manual, os professores/as e técnicos/as serão capazes de transformar a prática de exercício

físico num motor de saúde, bem-estar e transformação social, beneficiando todos os envolvidos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Leal Filho W, Lovren VO, Will M, Salvia AL, Frankenberger F. Poverty: A central barrier to the implementation of the UN Sustainable Development Goals. Environ Sci Policy. 2021 Nov 1;125:96–104.
2. Acharya S, Lin V, Dhingra N. The role of health in achieving the sustainable development goals. Vol. 96, Bulletin of the World Health Organization. World Health Organization; 2018.
3. Ferguson T, Iliško; Dzintra, Roofe; Carmel, Hill; Susan. SDG4 – Quality Education. 2018 Nov.
4. Hollingsworth JC, Young KC, Abdullah SF, Wadsworth DD, Abukhader A, Elfenbein B, et al. Protocol for Minute Calisthenics: A randomized controlled study of a daily, habit-based, bodyweight resistance training program. BMC Public Health. 2020 Aug 15;20(1).
5. Posadzki P, Pieper D, Bajpai R, Makaruk H, Könsgen N, Neuhaus AL, et al. Exercise/physical activity and health outcomes: an overview of Cochrane systematic reviews. BMC Public Health. 2020 Nov 16;20(1).
6. Garner-Purkis A, Alageel S, Alageel S, Burgess C, Gulliford M. A community-based, sport-led programme to increase physical activity in an area of deprivation: A qualitative case study. BMC Public Health. 2020 Jun 29;20(1).
7. Bailey R, Sweeney R. Principles and strategies of inclusive physical activity: a European Delphi study. Journal of Public Health (Germany). 2023 Dec 1;31(12):2021–8.
8. Dos Santos Da Costa AG, Neto JLC. Fine motor development in children with chronic malnutrition. Brazilian Journal of Occupational Therapy. 2019;27(1):54–60.
9. Melo; Gertrudes. Impacto de um programa de atividade física no desenvolvimento motor de crianças em vulnerabilidade social. 2019.

10. Health Channel; Better. Exercise and mental health. 2025;

11. Paulo J, Malho R, Ferro MJ. O papel do desporto para a inclusão social de jovens em risco. Universidade de Coimbra; 2018.

12. Kahts-Kramer S, Wood L. Professional development for physical education teachers: A participatory approach to identifying learning needs. S Afr J Educ. 2023;43(2).

13. Goran MI, Ball GDC, Cruz ML. Cardiovascular endocrinology 2: Obesity and risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease in children and adolescents. Vol. 88, Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism. 2003. p. 1417–27.

14. Wyszyńska J, Ring-Dimitriou S, Thivel D, Weghuber D, Hadjipanayis A, Grossman Z, et al. Physical Activity in the Prevention of Childhood Obesity: The Position of the European Childhood Obesity Group and the European Academy of Pediatrics. Vol. 8, Frontiers in Pediatrics. Frontiers Media S.A.; 2020.

15. Perry AS, Dooley EE, Master H, Spartano NL, Brittain EL, Pettee Gabriel K. Physical Activity Over the Lifecourse and Cardiovascular Disease. Circ Res. 2023 Jun 9;132(12):1725–40.

16. Xue X, Li Y. Will the Construction of Sports Facilities Nudge People to Participate in Physical Exercises in China? The Moderating Role of Mental Health. Healthcare (Switzerland). 2023 Jan 1;11(2).

17. Alvianita C, Tanti T, Hariyadi B. Construction and Validation of Evaluation Instruments for Science Learning Programs Based on Context, Input, Process, And Product (CIPP) Models. Jurnal Penelitian Pendidikan IPA. 2022 Jul 31;8(3):1089–95.

18. Exercise safety advice Exercise safety advice Exercise safety advice Exercise safety advice Exercise safety Exercise safety Exercise safety Exercise safety [Internet]. 2025. Available from: https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/exercise-safety

19. Plotkin D, Coleman M, Van Every D, Maldonado J, Oberlin D, Israetel M, et al. Progressive overload without progressing load? The effects of load or repetition progression on muscular adaptations. PeerJ. 2022 Sep 30;10.
20. Goodwin DL, Watkinson EJ. Inclusive Physical Education From the Perspective of Students With Physical Disabilities. Vol. 17, Adapted Physical Activity Quarterly. 2000.
21. Forte P, Teixeira JE. Exercise Biomechanics for Health: Evaluating Lifelong Activities for Well-Being. Vol. 11, Healthcare (Switzerland). MDPI; 2023.
22. HHS. Physical Activity Guidelines for Americans 2 nd edition.
23. Teixeira PJ, Carraça E V., Markland D, Silva MN, Ryan RM. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. Vol. 9, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2012.
24. Ferriz-Valero A, Østerlie O, Martínez SG, García-Jaén M. Gamification in physical education: Evaluation of impact on motivation and academic performance within higher education. Int J Environ Res Public Health. 2020 Jun 1;17(12):1–16.
25. Ohrnberger J, Fichera E, Sutton M. The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. Soc Sci Med. 2017 Dec 1;195:42–9.
26. Sowers KS, Rowe WS, Clay JR. The intersection between physical health and mental health: A global perspective. J Evid Based Soc Work. 2009;6(1):111–26.
27. Ring D. Mental and Social Health Are Inseparable from Physical Health. Vol. 103, Journal of Bone and Joint Surgery. Lippincott Williams and Wilkins; 2021. p. 951–2.
28. Antunes HKM, Santos RF, Cassilhas R, Santos RVT, Bueno OFA, Túlio De Mello M. Reviewing on physical exercise and the cognitive function. Vol. 12, Rev Bras Med Esporte. 2006.
29. Freitas; Guilherme. Micro-Hábitos Para Saúde Mental: Como Pequenas Mudanças No Cotidiano Podem Reduzir Casos de Ansiedade E Depressão Na

População Geral [Internet]. 2025 Mar. Available from: https://orcid.org/0009-0001-4970-7117

30. Costa; Rudy, Soares; Hugo, Teixeira; José. Benefícios da Atividade Física e do Exercício Físico na Depressão. 2007.
31. Mahindru A, Patil P, Agrawal V. Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. Cureus. 2023 Jan 7;
32. Müller; Mônica, Guimarães; Suely. Sleep disorders impact on daily functioning and life quality. 2007;
33. Bower JK, Hales DP, Tate DF, Rubin DA, Benjamin SE, Ward DS. The Childcare Environment and Children's Physical Activity. Am J Prev Med. 2008 Jan;34(1):23–9.
34. Costa; Leonardo, Pereira; Hiandra, Indalécio; Anderson, Freire; Fábia, Lima; Elionaldo, Barros; Natanael, et al. Associations between thick motor skills and academic school performance of Votuporanga – São Paulo. 2020;
35. Barlow SE. Expert committee recommendations regarding the prevention, assessment, and treatment of child and adolescent overweight and obesity: summary report. Pediatrics. 2007;120 Suppl 4.
36. Goldfield GS, Epstein LH, Kilanowski CK, Paluch RA, Kogut-Bossler B. Cost-effectiveness of group and mixed family-based treatment for childhood obesity [Internet]. Vol. 25, International Journal of Obesity. 2001. Available from: www.nature.com/ijo
37. Wijtzes AI, Jansen W, Bouthoorn SH, Pot N, Hofman A, Jaddoe VWV, et al. Social inequalities in young children's sports participation and outdoor play. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2014 Dec 16;11(1).
38. Hämäläinen RM, Sandu P, Syed AM, Jakobsen MW. An evaluation of equity and equality in physical activity policies in four European countries. Int J Equity Health. 2016 Nov 24;15(1):1–13.

39. Nystoriak MA, Bhatnagar A. Cardiovascular Effects and Benefits of Exercise. Vol. 5, Frontiers in Cardiovascular Medicine. Frontiers Media S.A.; 2018.

40. Physical Activity and Your Heart. Available from: https://www.nhlbi.nih.gov/health/heart/physical-activity/benefits

41. De V, Rocha Júnior A, Gentil P, Oliveira E, Do Carmo J. Comparison among the EMG activity of the pectoralis major, anterior deltoidis and triceps brachii during the bench press and peck deck exercises. Vol. 13, Rev Bras Med Esporte. 2007.

42. Zanotto; Regiane, Alves; Ragami. A Relação do Treinamento de Força na Reabilitação da Hérnia de Disco: Revisão de Literatura em Treinamento de Força e Hipertrofia. Universidade Federal do Paraná; 2023.

43. Ferreira Marinho B, Carlos Bouzas Marins J, Doutor P. Teste de força/resistência de membros superiores: análise metodológica e dados normativos. Fisioter Mov. 2012 Mar;25(1):219–30.

44. Stewart IB, Mckenzie DC. The Human Spleen During Physiological Stress.

45. Luciara I, Albino R, De La C, Freitas R, Teixeira AR, Gonçalves AK, et al. Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas Influence of strength training and flexibility on body balance in elderly. Vol. 8, REV. BRAS. GERIATRIA E GERONTOLOGIA. 2006.

46. Legnani RFS, Legnani E, Da Silva Gasparotto G, Bacil EDA, Da Silva MP, De Campos W. Hábitos de sono e prática habitual da atividade física em escolares: uma revisão sistemática. Vol. 26, Revista da Educacao Fisica. Universidade Estadual de Maringa; 2015. p. 147–56.

47. Medeiros; Marly. A Importância da Educação Física Escolar no Desenvolvimento Cognitivo e Motor De Crianças do Ensino Fundamental I. 2023.

48. Kennewell E, Curtis RG, Maher C, Luddy S, Virgara R. The relationships between school children's wellbeing, socio-economic disadvantage and after-school activities: a cross-sectional study. BMC Pediatr. 2022 Dec 1;22(1).

49. Figueiredo; Vera, Santos; Ana. A Atividade Física nas Dificuldades Intelectuais e Desenvolvimentais: estudo comparativo dos correlatos psicossociais de crianças e adolescentes com e sem DID. Universidade de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana; 2015.

50. Li B, Ng K, Tong X, Zhou X, Ye J, Yu JJ. Physical activity and mental health in children and youth during COVID-19: a systematic review and meta-analysis. Vol. 17, Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health. BioMed Central Ltd; 2023.

51. Rose LT, Soundy A. The Positive Impact and Associated Mechanisms of Physical Activity on Mental Health in Underprivileged Children and Adolescents: An Integrative Review. Vol. 10, Behavioral Sciences. MDPI; 2020.

52. Himschoot E, Lloyd J, Reuben A. Improving child & adolescent mental health through outdoor programming Engaging the Land Conservation Community. 2020.

53. Tandon PS, Kroshus E, Olsen K, Garrett K, Qu P, McCleery J. Socioeconomic inequities in youth participation in physical activity and sports. Int J Environ Res Public Health. 2021 Jul 1;18(13).

54. Cerit E, Şimşek N. A social skills development training programme to improve adolescents' psychological resilience and emotional intelligence level. Arch Psychiatr Nurs. 2021 Dec 1;35(6):610–6.

55. Rich BA, Shiffrin ND, Cummings CM, Zarger MM, Berghorst L, Alvord MK. Resilience-Based Intervention with Underserved Children: Impact on Self-Regulation in a Randomized Clinical Trial in Schools. Int J Group Psychother. 2019 Jan 2;69(1):30–53.

56. Castillo R, Salguero JM, Fernández-Berrocal P, Balluerka N. Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. J Adolesc. 2013 Oct;36(5):883–92.

57. Pinto TM, Laurence PG, Macedo CR, Macedo EC. Resilience Programs for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. Vol. 12, Frontiers in Psychology. Frontiers Media S.A.; 2021.

58. Sukhodolsky DG, Smith SD, McCauley SA, Ibrahim K, Piasecka JB. Behavioral Interventions for Anger, Irritability, and Aggression in Children and Adolescents. J Child Adolesc Psychopharmacol. 2016 Feb 1;26(1):58–64.

59. Marin AH, Silva CT da, Andrade EID, Bernardes J, Fava DC. Social-emotional competence: concepts and associated instruments. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. 2017;13(2).

60. Barbosa; Marinalva. O que dizem os Estudos sobre Competências Socioemocionais: Uma Revisão De Literatura. 2023 Jul;

61. Pinho CDF, Bagatini-PhD NC, Lisboa SDC, Mello JB, Cunha G dos S. Effects of different supervised and structured physical exercise on the physical fitness trainability of children and adolescents: a meta-analysis and meta-regression: Physical fitness trainability in children and adolescents' health. BMC Pediatr. 2024 Dec 1;24(1).

62. Neto FR, Dos Santos APM, Camargo Xavier RF, Amaro KN. A Importância da avaliação motora em escolares: Análise da confiabilidade da Escala de Desenvolvimento Motor. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. 2010;12(6):422–7.

63. Amorim; Nídia. O Desempenho Psicomotor de crianças com e sem Necessidades Educativas Especiais. 2017.

64. Antunes R, Mangas C, Monteiro I, Sereno M, Amaro N, Matos R, et al. Quantitative and qualitative analysis of an intervention with adapted motor games: Project "Jogamos tudo, Brincamos todos." Motricidade. 2022;18(3):449–57.

65. Henriques-Neto D, Minderico C, Peralta M, Marques A, Sardinha LB. Test–retest reliability of physical fitness tests among young athletes: The FITescola® battery. Clin Physiol Funct Imaging. 2020 May 1;40(3):173–82.

66. Quintas A, Folgado; Hugo, Raimundo; Hugo. Efeito da Idade Relativa nos Níveis de Atividade Física e de Aptidão Física em Crianças e Jovens Portugueses. Universidade de Évora - Escola de Ciências e Tecnologia; 2020.

67. Oecd. OECD Skills Studies Skills for Social Progress The Power of Social and Emotional Skills. 2015.

ANEXOS

1.

VAIVÉM (CONTINUAÇÃO)

G) Após terminar o teste, cada aluno deverá realizar um retorno à calma, andando numa área previamente selecionada pelo professor.

H) O aluno que está a registar os percursos deverá informar o colega do número total de percursos efetuados, trocar de posição com o colega, e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

RAPARIGAS	Zona Saudável (≥)		Per"l Atlético (≥)	
IDADE	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO^2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos
9	40,2	13	46,8	32
10	40,2	16	46,8	35
11	40,2	20	47,1	39
12	40,1	22	47,3	43
13	39,7	25	46,9	45
14	39,4	27	46,5	47
15	39,1	29	45,7	48
16	38,9	32	45,3	50
17	38,8	35	44,6	51
18+	38,6	37	43,1	50

RAPAZES	Zona Saudável (≥)		Per"l Atlético (≥)	
IDADE	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos
9	40,2	13	52,1	47
10	40,2	16	52,1	50
11	40,2	20	52,4	54
12	40,3	23	53,0	59
13	41,1	28	54,7	67
14	42,5	36	57,1	77
15	43,6	42	58,8	85
16	44,1	47	59,8	91
17	44,2	50	59,7	94
18+	44,3	53	59,3	96

SENTA
E ALCANÇA

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Senta e Alcança consiste na !exão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a !exibilidade dos membros inferiores.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Uma boa !exibilidade durante a infância e a adolescência está associada a uma boa amplitude de movimento. Pode promover uma postura correta e um alinhamento e"caz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar. O teste Senta e Alcança permite ainda determinar simetrias (ou assimetrias) na !exibilidade dos músculos posteriores da coxa.

EQUIPAMENTO

Para realizar o teste do Senta e Alcança é necessária uma caixa especí"ca. A caixa requer 30 cm de altura apresentando na parte superior um prolongamento de 22,5 cm. É sobre este prolongamento que se coloca uma régua que "ca com o zero na extremidade virada para o aluno e os 22,5 cm a coincidir com o início da caixa.

INSTRUÇÕES

1. O aluno deve sentar-se no chão, descalço e de frente para a caixa, com uma perna em extensão completa, encostando o pé à caixa e a outra deve estar !etida, com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão.
2. Depois de posicionado, o aluno deve !etir o tronco à frente 4 vezes, tentando chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa. À quarta vez deve manter a posição durante 1 segundo. O joelho !etido deverá "car do lado de fora dos braços, de modo a permitir o avanço do tronco. As palmas das mãos devem estar viradas para baixo, sobrepostas e com os dedos estendidos, mantendo sempre a posição inicial das pernas. As mãos devem deslizar de forma lenta e controlada, não deixando que nenhuma das mãos chegue mais longe do que a outra.

3. O aluno deve tentar atingir a distância máxima, sendo que para efeitos de registo conta o valor alcançado pelo dedo médio. O aluno deverá manter esta posição pelo menos durante 1 s.
4. O aluno deverá repetir as instruções acima mas alternar a perna. Se a primeira repetição foi executada com a perna direita em extensão, na segunda repetição esta mesma perna deve ser !etida e a esquerda deve estar agora em extensão.
5. Registe o valor das duas avaliações em cm (por exemplo, se o valor for de 20,2 cm o resultado registado é de 20,2 cm).
6. Sugere-se que o professor exempli"que a técnica correta.

(SEGUINTE)

SENTA E ALCANÇA (CONTINUAÇÃO)

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

	RAPARIGAS		RAPAZES	
	SENTA E ALCANÇA (cm)		SENTA E ALCANÇA (cm)	
IDADE	Zona Saudável (≥)	Per"l Atlético (≥)	Zona Saudável (≥)	Per"l Atlético (≥)
9	22,9	31,2	20,3	29,3
10	22,9	31,2	20,3	29,3
11	25,4	31,4	20,3	28,9
12	25,4	32,1	20,3	28,8
13	25,4	33,3	20,3	29,2
14	25,4	34,6	20,3	30,4
15	30,5	35,3	20,3	31,9
16	30,5	35,6	20,3	33,5
17	30,5	36,0	20,3	34,5
18+	30,5	36,3	20,3	35,0

FLEXIBILIDADE DOS OMBROS

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Flexibilidade dos Ombros consiste no contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas. Este teste tem como objetivo avaliar a !exibilidade dos membros superiores.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Uma boa !exibilidade durante a infância e a adolescência está associada a uma boa amplitude de movimento. Pode promover uma postura correta e um alinhamento e"caz das cinturas pélvica e escapular, promovendo a redução de dores na região lombar e dorsal.

EQUIPAMENTO

Não é necessário equipamento especí"co para este teste.

INSTRUÇÕES

1. Divida a turma em dois e emparelhe os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explique aos alunos que enquanto o colega realiza o teste, o outro "cará responsável por fazer a avaliação dos colegas.

2. Após identi"car os grupos explique os procedimentos do teste:

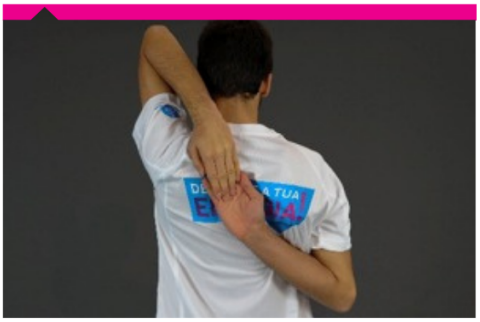
   A) O aluno deve posicionar-se de pé numa posição neutra, de costas para o colega.

   B) O aluno deve colocar o braço direito por cima do ombro direito e atrás da cabeça com a palma da mão encostada às costas e os dedos apontados diretamente para baixo, entre as omoplatas.

   C) Simultaneamente, o braço esquerdo deverá ser colocado atrás das costas, com a palma da mão virada para fora e os dedos apontados para cima.

   D) O aluno deve tentar tocar os dedos das duas mãos. O colega deverá veri"car se o aluno consegue ou não tocar com os dedos atrás das costas, mantendo esta posição durante 1 s. Caso os dedos das duas mãos se toquem, deve ser registado "Sim" (S) para o lado direito. Caso o aluno não consiga tocar com os dedos o resultado a registar será "Não" (N).

   E) Para avaliar o membro superior esquerdo, o aluno deve realizar o mesmo movimento alternando a posição dos braços. Entre cada exercício deve ser realizada uma breve pausa. Quando o teste estiver completo, os alunos deverão alternar as funções.



3. Sugere-se que o professor exempli"que a técnica correta.

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

	FLEXIBILIDADE DOS OMBROS	
	Zona Saudável	
IDADE	RAPARIGAS	RAPAZES
9	POSITIVO = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços.	
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18+		

VELOCIDADE (20 m/40 m)

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

A velocidade de deslocamento é a capacidade máxima de um indivíduo se deslocar de um ponto para outro. A prova consiste em realizar uma corrida de 40 m ou 20 m, no menor tempo possível. Este teste tem como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

A velocidade é uma componente da aptidão neuromuscular considerada e utilizada como indicador da saúde do tecido ósseo. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a velocidade relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO

Recinto exterior ou interior com espaço su!ciente para um percurso de 20 m ou 40 m e uma distância de segurança (desaceleração), cones, apito e cronómetro.

INSTRUÇÕES

1. Realizar uma ativação geral com a duração su!ciente de forma a evitar lesões e aumentar a predisposição biológica para o teste.

2. Usar cones sinalizadores para identi!car o percurso da prova e a zona de desaceleração.

3. O professor é responsável pelo início e !m da prova.

4. O professor deverá estar colocado na linha !nal para cronometrar o tempo.

5. Organizar os alunos de forma a facilitar a avaliação.

6. Após identi!car os grupos explique os procedimentos do teste:

   A) O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida, com os membros inferiores em afastamento ântero-posterior e o tronco ligeiramente inclinado à frente (partida de pé);

   B) A cronometragem é manual após um sinal auditivo e/ou visual;

   C) O cronómetro é acionado no momento em que é dado o sinal de partida;

   D) Os alunos não devem diminuir a velocidade na aproximação à linha !nal.

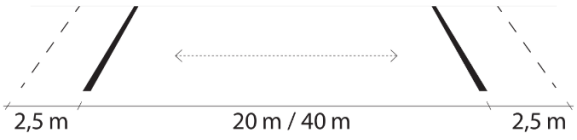
   E) O cronómetro é parado logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada.

   F) No !nal do teste, os alunos devem realizar o retorno à calma numa área selecionada pelo professor.

7. Devem ser efetuadas 2 tentativas por aluno. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em centésimos (por exemplo, 8,45 s).

(SEGUINTE)

VELOCIDADE (20 m/40 m) (CONTINUAÇÃO)



INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

	RAPARIGAS		RAPAZES	
	20 m (s)		20 m (s)	
IDADE	Zona Saudável (≤)	Per"l Atlético (≤)	Zona Saudável (≤)	Per"l Atlético (≤)
9	4,55	4,02	4,42	3,91
10	4,43	3,90	4,28	3,78
11	4,32	3,80	4,14	3,66
12	4,24	3,73	4,01	3,55
13	4,19	3,68	3,89	3,45
14	4,16	3,66	3,78	3,36
15	4,16	3,66	3,68	3,29
16	4,18	3,69	3,58	3,22
17	4,23	3,75	3,50	3,17
18+	4,31	3,83	3,42	3,13

	RAPARIGAS		RAPAZES	
	40 m (s)		40 m (s)	
IDADE	Zona Saudável (≤)	Per"l Atlético (≤)	Zona Saudável (≤)	Per"l Atlético (≤)
9	8,55	7,51	8,27	7,19
10	8,23	7,23	7,94	6,92
11	7,97	7,00	7,63	6,66
12	7,77	6,82	7,33	6,41
13	7,62	6,69	7,04	6,18
14	7,52	6,61	6,76	5,97
15	7,49	6,58	6,49	5,77
16	7,51	6,60	6,24	5,59
17	7,58	6,67	6,00	5,42
18+	7,72	6,79	5,77	5,27

AGILIDADE - 4x10 m

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Agilidade (4x10 m) consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar pré-determinado. Avaliando a agilidade do aluno, o teste tem como objetivo caraterizar a capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

A agilidade como componente da aptidão neuromuscular, que se carateriza pela capacidade de realizar acelerações máximas, mudanças de direção, ajustando a performance às necessidades coordenativas existentes, é considerada e utilizada como indicador da saúde do tecido ósseo. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a velocidade, associada à agilidade, relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO

Superfície horizontal não escorregadia, !ta adesiva, !ta métrica, cones, 3 esponjas de cores diferentes e cronómetro.

INSTRUÇÕES

1. Use cones sinalizadores para delimitar o espaço onde vai decorrer o teste, depois, utilizando a !ta adesiva, marque duas linhas paralelas a 10 m de distância;

2. Utilizando as três esponjas coloridas, coloque duas esponjas (A e C) na linha oposta à linha de partida e a outra (B) na linha onde inicia o teste. As esponjas A e C devem ser colocadas a 1 m de distância entre si.

3. O professor é responsável pelo início e o !m da prova, cronometrando o tempo despendido.

4. Após a organização do protocolo explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve posicionar-se atrás da linha que assinala o ponto de partida, assumindo uma posição de partida de pé e sem qualquer esponja na mão;

B) Após o sinal sonoro, o aluno deve dirigir-se o mais rápido possível na direção da esponja A, que está posicionada atrás da outra linha e, ao cruzar a linha com os dois pés, agarra a esponja A, trazendo-a para a linha inicial;

C) A esponja A é trocada pela esponja B na linha inicial, devendo o aluno ultrapassar esta linha, com os dois pés, invertendo o mais rapidamente possível a sua direção, no sentido da esponja C;

D) Após a troca da esponja B pela esponja C, cruzando completamente a linha com os dois pés, o aluno deve regressar à linha de partida;

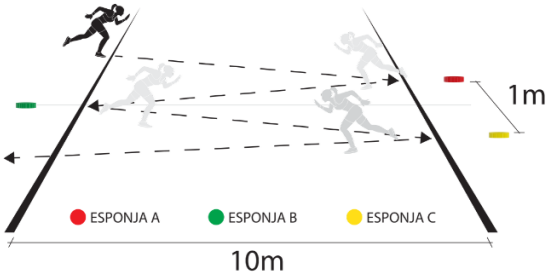
E) O cronómetro é parado no momento em que o aluno transpõe a linha de chegada com um pé, trazendo na mão a esponja C;

F) O aluno não deve escorregar ou deslizar durante a execução do teste.

5. Devem ser efetuadas duas provas e o valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em centésimos (por exemplo, 8,45 s).

(SEGUINTE)

AGILIDADE - 4x10 m (CONTINUAÇÃO)



INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

	RAPARIGAS		RAPAZES	
	4X10 m (s)		4X10 m (s)	
IDADE	Zona Saudável (≤)	Per"l Atlético (≤)	Zona Saudável (≤)	Per"l Atlético (≤)
9	13,20	11,73	13,10	11,98
10	13,10	11,67	12,80	11,65
11	13,00	11,61	12,50	11,38
12	12,90	11,55	12,20	11,11
13	12,80	11,50	12,00	10,90
14	12,70	11,40	11,70	10,60
15	12,70	11,40	11,20	10,20
16	12,60	11,30	10,90	9,90
17	12,60	11,40	10,90	9,90
18+	12,60	11,40	10,40	9,49

IMPULSÃO VERTICAL

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Impulsão Vertical consiste em atingir a máxima distância num salto vertical, movimentando os pés em simultâneo. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Melhorias na força explosiva na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a força explosiva relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO

Piso não escorregadio, !ta-cola, !ta-métrica e giz.

INSTRUÇÕES

1. Desenhe uma linha horizontal no chão (perpendicular à parede) para indicar o ponto de partida e cole a !ta métrica na parede.

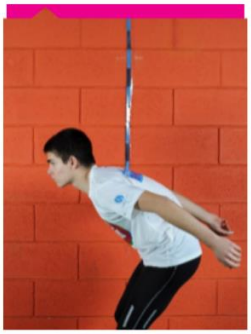
2. Cole linhas de referência a cada 10 cm (1,5 m de altura) para facilitar a medição da distância alcançada.

3. Após a fase de preparação da zona do salto explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve posicionar-se de pé, perpendicular à parede e sobre a linha que assinala o salto, posicionando-se com os pés à largura dos ombros.

B) O aluno deve estender o braço que se encontra mais próximo da parede para que o professor/avaliador possa registar a altura inicial que servirá de referência para o cálculo da distância máxima (marcando este ponto com giz).

C) O aluno deve "etir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar o mais alto possível.



D) O professor/avaliador deve colocar-se de frente para a zona de salto e registar a altura alcançada. O resultado do salto será a distância entre a altura inicial e a altura máxima alcançada (calculada através da diferença entre a altura !nal e a altura inicial).

4. Devem ser efetuados 2 saltos. O valor registado é o melhor resultado das 2 avaliações em cm (por exemplo, se o salto for de 30 cm o valor registado é de 30,0 cm).

5. Sugere-se que o professor exempli!que a técnica correta.

(SEGUINTE)

IMPULSÃO VERTICAL (CONTINUAÇÃO)

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

	RAPARIGAS		RAPAZES	
	IMPULSÃO VERTICAL (cm)		IMPULSÃO VERTICAL (cm)	
IDADE	Zona Saudável (≥)	Per"l Atlético (≥)	Zona Saudável (≥)	Per"l Atlético (≥)
9	17,9	29,9	15,7	24,7
10	18,3	30,4	17,2	27,9
11	18,6	30,8	18,8	31,0
12	19,0	31,3	20,6	34,2
13	19,0	31,3	21,7	36,4
14	20,0	32,5	25,1	41,0
15	20,3	32,8	28,2	44,7
16	20,9	33,6	30,0	47,2
17	20,5	33,0	31,1	49,1
18+	20,5	34,0	35,3	53,2

IMPULSÃO HORIZONTAL

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento, movimentando os pés em simultâneo. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Melhorias na força explosiva na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a força explosiva relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO

Superfície horizontal não escorregadia, !ta-cola, !ta métrica e cones.

INSTRUÇÕES

1. Desenhe uma linha horizontal no ponto de partida e linhas de referência a cada 10 cm (1 m após a linha inicial).

2. Coloque a !ta métrica perpendicularmente às linhas horizontais para facilitar a medição da distância alcançada.

3. Após a fase de preparação da zona do salto explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros.

B) Partindo da posição de pé, em movimento contínuo, o aluno deve "etir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.

C) O professor/avaliador deve estar colocado transversalmente à zona de salto e registar a distância. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar.

4. Devem ser efetuados 2 saltos. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em cm (por exemplo, se o salto for de 1 m e 56 cm o valor registado é de 156 cm).

5. Sugere-se que o professor exempli!que a técnica correta.

(SEGUINTE)

IMPULSÃO HORIZONTAL (CONTINUAÇÃO)

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

	RAPARIGAS		RAPAZES	
	IMPULSÃO HORIZONTAL (cm)		IMPULSÃO HORIZONTAL (cm)	
IDADE	Zona Saudável (≥)	Per"l Atlético (≥)	Zona Saudável (≥)	Per"l Atlético (≥)
9	108,4	170,9	102,1	160,0
10	110,8	172,4	110,2	170,2
11	113,3	173,8	119,0	180,4
12	115,8	175,3	128,4	190,6
13	118,1	176,4	135,4	197,3
14	121,8	179,6	151,5	213,3
15	123,0	179,0	165,4	224,4
16	126,0	180,4	175,9	231,8
17	129,5	183,4	184,2	239,0
18+	131,9	184,2	203,2	251,7

FLEXÕES DE BRAÇOS

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de !exões de braços (movimento de !exão dos bra- ços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-de"nida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Melhorias na aptidão muscular na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a aptidão muscular relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO

Colchões de ginásio (opcional), rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou "cheiro áudio (mp3) do teste com a cadência para a realização das !exões de braços.

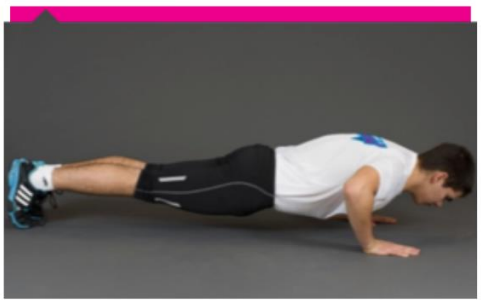
INSTRUÇÕES

1. Divida a turma em dois e emparelhe os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explique aos alunos que enquanto um grupo realiza o teste, o outro conta o número de !exões de braços efetuadas. Esta dinâmica possibilita que o teste seja aplicado a grupos de 15 a 30 alunos de cada vez.

2. Após identi"car os grupos explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. As mãos deverão estar colocadas debaixo, ou ligeiramente ao lado dos ombros com os dedos orientados para a frente (posição inicial).

B) O aluno deverá manter a posição de prancha e !etir o cotovelo de forma lenta e controlada (respeitando a cadência), até que o ombro desça até ao nível do cotovelo e o braço esteja paralelo ao solo, formando aproximadamente um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço. (posição "nal).



C) O retorno à posição inicial deve ser feito também de forma lenta (respeitando a cadência) e controlada até o cotovelo "car em completa extensão. Em cada minuto o aluno realiza no total 20 !exões de braços o que corresponde a uma !exão de braços durante 3 s.

D) O aluno continua o teste até não conseguir realizar mais repetições dentro da cadência ou até alcançar o número máximo de !exões de braços. O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros:

- Não respeita a cadência sonora;
- Não atinge os 90º na descida do tronco;
- Não mantém a posição de prancha;
- Não realiza a extensão completa do cotovelo quando retorna à posição inicial.

(SEGUINTE)

FLEXÕES DE BRAÇOS (CONTINUAÇÃO)

E) O valor registado é o número de repetições realizadas pelo aluno (por exemplo, um resultado de 24 !exões de braços é registado como 24). Caso ocorra uma primeira falta, esta deve ser contabilizada no resultado "nal. O aluno que está a registar o número de repetições deverá informar o colega do número total de repetições efetuadas, trocar de posição com o colega e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

3. Sugere-se que o professor exempli"que a técnica correta colocando-se transversalmente aos alunos. O professor deve também exempli"car como é feito o registo do número de repetições realizadas corretamente, alertando para a necessidade de que o aluno a executar o teste tem de manter a cadência sonora.

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

	RAPARIGAS		RAPAZES	
	FLEXÕES DE BRAÇOS (Nº de Repetições		FLEXÕES DE BRAÇOS (Nº de Repetições	
IDADE	Zona Saudável (≥)	Per"l Atlético (≥)	Zona Saudável (≥)	Per"l Atlético (≥)
9	6	14	6	17
10	7	15	7	21
11	7	15	8	21
12	7	15	10	21
13	7	16	12	22
14	7	16	14	24
15	7	17	16	27
16	7	18	18	29
17	7	19	18	32
18+	7	19	18	34

ABDOMINAIS

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência prede!nida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Melhorias na aptidão muscular na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Um fortalecimento da zona abdominal promove uma postura correta e um alinhamento e!caz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a aptidão muscular relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO

Colchões de ginásio, rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou !cheiro áudio (mp3) do teste com a cadência para a realização dos abdominais.

INSTRUÇÕES

1. Divida a turma em dois e emparelhe os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explique aos alunos que enquanto um grupo realiza o teste, o outro conta o número de abdominais efetuados.

2. Após identi!car os grupos explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos "etidos aproximadamente a 140º, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. Os pés do aluno não podem ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície.
(http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/abdominal-strength-and-endurance)

B) O aluno deve "etir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos estarem sobre os joelhos.

C) Após chegar à posição !nal, o aluno deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição !ca completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão/chão.

D) Os movimentos de flexão/extensão do tronco devem ser contínuos com uma cadência de 20 abdominais por min (a execução de 1 abdominal corresponde a 3 s). A cadência é controlada atra- vés de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares.

(SEGUINTE)

ABDOMINAIS (CONTINUAÇÃO)

E) O aluno deve continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros:

- Os pés não estão em contacto com o colchão/chão;
- A cabeça não toca no chão entre repetições;
- A palma da mão não alcança os joelhos;
- Agarra os joelhos com os dedos.

F) O valor registado é o número de repetições realizadas pelo aluno (por exemplo, um resultado de 24 abdominais é registado como 24). Caso ocorra uma primeira falta, esta deve ser contabilizada no resultado !nal. O aluno que está a registar o resultado deverá informar o colega do número total de abdominais efetuados, trocar de posição com o colega e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

3. Sugere-se que o professor exempli!que a técnica correta colocando-se transversalmente aos alunos. O professor deve também exempli!car como é feito o registo do número de repetições realizadas corretamente, alertando para a necessidade de que o aluno a executar o teste tem de manter a cadência sonora.

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

	RAPARIGAS		RAPAZES	
	ABDOMINAIS (Nº de Repetições)		ABDOMINAIS (Nº de Repetições)	
IDADE	Zona Saudável (≥)	Per"l Atlético (≥)	Zona Saudável (≥)	Per"l Atlético (≥)
9	9	39	9	47
10	12	39	12	47
11	15	46	15	54
12	18	53	18	60
13	18	57	21	66
14	18	59	24	71
15	18	62	24	71
16	18	63	24	71
17	18	65	24	71
18+	18	66	24	71

PERÍMETRO DA CINTURA

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O Perímetro da Cintura é uma medida de concentração de adiposidade na zona do abdómen. Este teste tem como objetivo estimar a adiposidade abdominal.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

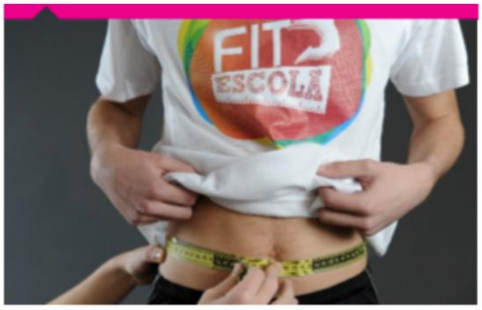
O Perímetro da Cintura relaciona-se com a gordura abdominal (subcutânea e visceral) e com a gordura corporal total. Um Perímetro da Cintura elevado é considerado um fator de risco de doenças cardiometabólicas e respiratórias.

EQUIPAMENTO

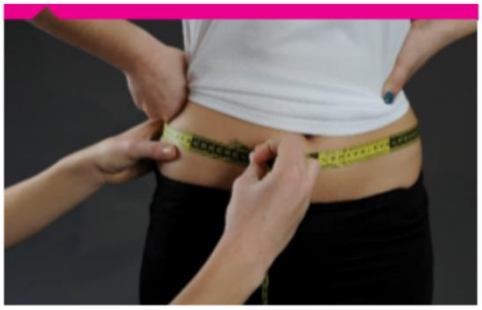
Fita métrica não elástica.

INSTRUÇÕES

1. Solicitar ao aluno que se coloque de pé com a barriga descontraída e que levante a camisola de forma a expor a zona a medir (a medição não deve ser realizada por cima da camisola).



2. Seguidamente, posicione-se de frente para o aluno e coloque a !ta métrica à volta da cintura, no plano horizontal, 1 cm acima do topo das cristas ilíacas.



3. Peça ao aluno que efetue uma expiração normal. Certi!que-se que a !ta métrica não comprime a pele. Registe o valor obtido no !nal da expiração em cm e com uma precisão de 0,1 cm (por exemplo, um resultado de 60 cm é registado como 60,0 cm). Vol- te a repetir a medição sendo que o valor registado será a média das duas medições.

Importante: É provável que a avaliação do perímetro da cintura suscite algum desconforto ao aluno, pelo que o professor deve realizar as medições num local que ofereça alguma privacidade. O professor deve ainda dar instruções ao aluno para se descontrair.

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

Importante: Os resultados relativos à avaliação da composição corporal do aluno deverão ser transmitidos pessoalmente nunca expondo o aluno aos restantes colegas.

	PERÍMETRO DA CINTURA (cm)	
	Zona Saudável (<)	
IDADE	RAPARIGAS	RAPAZES
9	66,8	77,1
10	68,9	80,1
11	70,8	82,6
12	72,5	85,1
13	74,2	87,0
14	75,7	88,9
15	76,8	90,5
16	77,7	91,8
17	78,5	92,7
18+	79,2	93,4

MASSA GORDA

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

A avaliação da Massa Gorda permite estimar a percentagem de massa corporal que é gordura e massa isenta de gordura (músculos, ossos e órgãos). Existem vários métodos para estimar a percentagem de massa gorda, sendo que na escola o professor poderá optar por recorrer à análise por bioimpedância elétrica ou antropometria, método recomendado pelo *FITescola®*.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Manter uma composição corporal saudável é essencial para a prevenção da obesidade que está associada a um maior risco de doenças cardiometabólicas, diabetes e outras doenças.

EQUIPAMENTO

Bioimpedância elétrica ou adipómetro e !ta antropométrica.

INSTRUÇÕES

BIOIMPEDÂNCIA ELÉTRICA

1. Certi!que-se de que são cumpridos os seguintes procedimentos:

- Utilizar equipamento que permita avaliação de populações pediátricas;
- Não realizar exercício físico nas 24 h que precedem a avaliação (se possível 8-12 h dependendo da intensidade);
- Estar em jejum ou pelo menos 4 h sem comer e beber (após digestão);
- Não estar no período menstrual;
- Não ingerir diuréticos (chá, café);
- Não beber álcool 48 h antes do teste;
- Bexiga e intestinos vazios;
- Temperatura ambiente de aproximadamente 23oC;
- Durante o teste retirar todos os metais (pulseiras, !os, brincos, etc.);
- Para avaliações repetidas em diferentes momentos de avaliação o aluno deverá ser avaliado à mesma hora do dia.

2. Se algum dos requisitos não for cumprido, é recomendado que a avaliação não se realize.

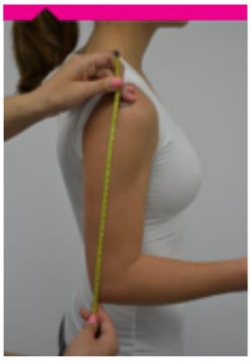
3. Uma vez que existem diferentes equipamentos para análise da composição corporal por bioimpedância elétrica, a avaliação deverá ser efetuada de acordo com o manual de instruções do equipamento.

ANTROPOMETRIA

1. Para o cálculo da percentagem de massa gorda através de antropometria é necessário medir as pregas adiposas tricipital e geminal. Todas as pregas adiposas deverão ser medidas no lado direito do aluno.

PREGA TRICIPITAL

1. A prega tricipital é medida na meia distância entre a projeção lateral do acrómio (o professor deve colocar-se atrás e do lado direito do aluno, percorrendo a espinha da omoplata com os dedos, até encontrar a convexidade do acrómio) e a margem inferior do processo olecrano do cubito (cotovelo). O aluno deverá ter o cotovelo "etido a 90o com a palma da mão virada para cima. O professor deve marcar este ponto com uma cruz.



2. A prega tricipital é medida na parte posterior do braço no ponto médio previamente marcado, medida paralelamente ao eixo longitudinal do braço. O aluno deverá assumir a posição de pé relaxada, o membro superior direito relaxado com a articulação do ombro rodada externamente para a posição de semi-pronação e o cotovelo em extensão ao lado do corpo.

PREGA GEMINAL

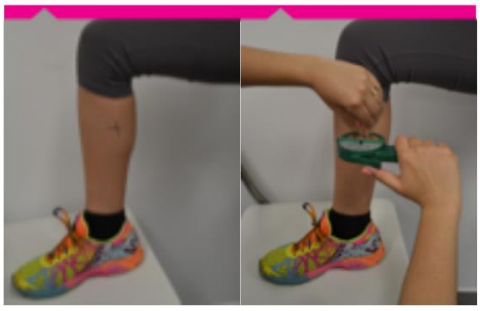
1. O professor deverá localizar a zona de maior volume geminal com o aluno na posição de pé, com os pés ligeiramente afastados e peso distribuído igualmente pelos pés. Por tentativa e erro, deslocando a !ta métrica ao longo da perna deverá usar os dedos médios para manipular a !ta.

(SEGUINTE)

MASSA GORDA (CONTINUAÇÃO)

Marcar a zona de maior volume geminal com uma cruz, na face mediana do gémeo.

2. Para a medição da prega geminal o aluno deverá permanecer de pé mas colocando a perna direita numa plataforma "e-tindo o joelho a 90o. Nesta posição o professor mede a prega geminal paralela ao eixo longitudinal da perna (vertical).



TÉCNICA DE MEDIÇÃO

1. As medições têm de ser efetuadas no lado direito do aluno. Usar o polegar e dedo indicador da mão esquerda para destacar a pele e tecido adiposo subcutâneo cerca de 1 cm acima do local marcado para medição da prega. Os dois dedos devem estar a cerca de 8 cm, destacando uma prega perpendicular ao braço/perna do aluno, mantendo a prega destacada até ao !nal da medição.

2. O professor agarra o adipómetro na mão direita e coloca-o no local marcado. A colocação do adipómetro muito profunda ou super!cialmente está associada à obtenção de medidas erradas. Como referência, o professor pode considerar que o adipómetro deve ser colocado à profundidade de metade do comprimento da unha.

3. O adipómetro deve estar a 90o em relação ao local da prega. O professor só pode largar a prega depois de fazer a leitura da medida, o que ocorre cerca de 4 s após início da medição.

4. Todas as pregas deverão ser medidas 3 vezes, sendo que para efeitos de avaliação deve ser registada a média das três medições em mm (exemplo: medição 1 = 15,5 mm; medição 2 = 15,0 mm; medição 3 = 15,5 mm. Registo = 15,3 mm).

Importante: É provável que a avaliação de pregas adiposas suscite algum desconforto ao aluno, pelo que o professor deve realizar as medições num local que ofereça alguma privacidade. O professor deve ainda dar instruções ao aluno para se descontrair.

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.
Importante: Os resultados relativos à avaliação da composição corporal do aluno deverão ser transmitidos pessoalmente nunca expondo o aluno aos restantes colegas.

	MASSA GORDA (%)	
	Zona Saudável (<)	
IDADE	RAPARIGAS	RAPAZES
9	22,7	20,7
10	24,4	22,5
11	25,8	23,7
12	26,8	23,7
13	27,8	22,9
14	28,6	21,4
15	29,2	20,2
16	29,8	20,2
17	30,5	21,0
18+	31,4	22,3

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O índice de massa corporal (IMC em kg/m2) é uma medida de corpulência, de!ne-se como a razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em m) e tende a associar-se com indicadores de composição corporal. O IMC é o teste recomendado para avaliação da composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Um IMC elevado está associado a um risco cardiovascular elevado, assim como a problemas metabólicos e osteoarticulares.

EQUIPAMENTO

Balança e um instrumento para avaliar a estatura dos alunos (por exemplo, estadiómetro ou !ta métrica).

INSTRUÇÕES

PESO

1. Certi!que-se que o aluno utiliza roupa leve, sem o uso de casacos, camisolas grossas e que se encontra descalço.

2. Indique ao aluno que se coloque de pé em cima da balança, sem qualquer apoio. O aluno deverá olhar em frente e manter uma posição neutra durante a pesagem.

3. Aguarde que o peso indicado na balança estabilize e registe o valor do peso em kg com uma precisão de 100 g (por exemplo, 50,5 kg).

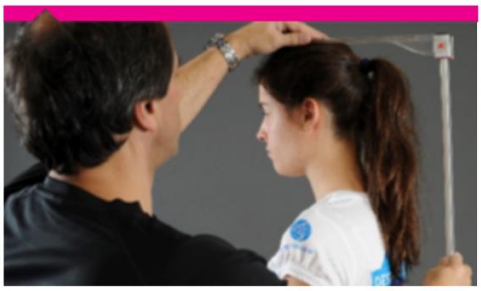
Importante: É provável que a avaliação do peso suscite algum desconforto ao aluno, pelo que o professor deve realizar as medições num local que ofereça alguma privacidade. O professor deve ainda dar instruções ao aluno para se descontrair.

ESTATURA

1. Certi!que-se que o aluno está descalço.

2. Indique ao aluno que se coloque de costas para o estadiómetro com os pés ligeiramente afastados e unidos pelos calcanhares (formando um "V" com os pés), e encostados ao estadiómetro. O aluno deverá olhar em frente e manter as pernas em extensão com os braços paralelos ao tronco e omoplatas encostadas ao estadiómetro.

3. Coloque a haste do estadiómetro no topo da cabeça do aluno, de forma a comprimir-lhe o cabelo. Registe a medição da estatura em m (por exemplo, 1,55 m) para facilitar o registo do IMC.



INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.
Importante: Os resultados relativos à avaliação da composição corporal do aluno deverão ser transmitidos pessoalmente nunca expondo o aluno aos restantes colegas.

(SEGUINTE)

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (CONTINUAÇÃO)

	ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (kg/m2)			
	Zona Saudável			
	RAPARIGAS		RAPAZES	
IDADE	>	<	>	<
9	13,3	18,7	13,6	18,2
10	13,7	19,4	13,9	18,8
11	14,1	20,3	14,2	19,5
12	14,7	21,3	14,7	20,4
13	15,2	22,3	15,2	21,3
14	15,7	23,1	15,7	22,2
15	16,0	23,8	16,3	23,1
16	16,3	24,3	16,7	23,9
17	16,4	24,6	17,1	24,6
18+	18,5	25,0	18,5	25,0

MILHA

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Milha consiste na realização de 1 milha (1609 m) no menor tempo possível. Este é o teste alternativo para a avaliação da aptidão aeróbia.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Uma aptidão aeróbia elevada durante a infância e a adolescência relaciona-se com um menor risco de doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde, durante todo o ciclo de vida.

EQUIPAMENTO

Cronómetro, !ta métrica e um percurso marcado (por exemplo, uma pista de atletismo ou um campo exterior) com a distância de 1 milha (1609 m). A escolha do local de teste deve ter em consideração a distância do percurso, de preferência uma pista de atletismo de 400 m para corresponder a 4 voltas mais 9 m. O princípio e o !nal do percurso devem estar devidamente assinalados (por exemplo, utilizar cones).

INSTRUÇÕES

1. Marque a linha de partida e o ponto de chegada usando objetos que sejam bem visíveis (cones).

2. Divida a turma em dois e emparelhe os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explique aos alunos que enquanto um grupo realiza o teste, o outro !cará responsável por cronometrar o tempo da avaliação dos colegas e contar o número de voltas.

3. Após identi!car os grupos explique os procedimentos do teste:

A) Indique claramente o número de voltas necessárias para completar o percurso de!nido equivalente aos 1609 m. Por exemplo, numa pista de atletismo de 400 m serão necessárias 4 voltas mais 9 m. O aluno deve iniciar o teste atrás da linha de partida e alinhado com os restantes colegas.

B) Ao sinal de partida, inicia-se a contagem do tempo com o cronómetro e o aluno inicia o teste. Compete ao aluno escolher o ritmo de corrida que mais se adequa às suas capacidades, tendo em atenção, que tem de manter esse ritmo relativamente estável ao longo do percurso. Se o aluno não for capaz de manter o ritmo de corrida, pode optar por andar.

C) O colega que está a registar a duração da prova deve parar a cronometragem assim que o colega passar a linha da meta, e fazer o registo do tempo em min e s (por exemplo, 8 min e 20 s) que o colega demorou a concluir os 1609 m.

D) Após terminar o teste cada aluno deverá realizar um retorno à calma, dando mais uma volta na área previamente selecionada pelo professor.

E) O aluno que registou o tempo deverá informar o colega do tempo total da prova, trocar de posição com o colega, e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

(SEGUINTE)

MILHA (CONTINUAÇÃO)

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

RAPARIGAS	Zona Saudável		Per!l Atlético	
IDADE	VO2 (≥) (ml/kg/min)	Tempo (≤) (min)	VO2 (≥) (ml/kg/min)	Tempo (≤) (min)
9	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	9,26	43,1	7,46

RAPAZES	Zona Saudável		Per!l Atlético	
IDADE	VO2 (≥) (ml/kg/min)	Tempo (≤) (min)	VO2 (≥) (ml/kg/min)	Tempo (≤) (min)
9	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	8,47	59,3	5,15

2.

Questionário de Competências Sociais e Emocionais

Obrigada por responderes a este questionário sobre competências sociais e emocionais.

Este questionário serve para que o projeto "ACTIVAR", onde participas, te possa conhecer um pouco melhor, e te ajude a promover as tuas competências. Para isso, a tua colaboração é muito importante para nós.

Toda a informação recolhida será mantida estritamente confidencial. Para assegurar a tua privacidade, apenas serão analisados e reportados os resultados do questionário como um todo, com as respostas de todos os participantes juntos, e nunca apenas as tuas individualmente. A participação neste questionário é voluntária, por isso podes desistir a qualquer momento, mesmo depois de teres começado.

Por favor, continua se concordas em participar.

Nas páginas seguintes, vais encontrar uma série de afirmações que se podem ou não aplicar a ti. Não há respostas certas ou erradas - a tua opinião é tudo o que importa. Por favor, responde a todas as afirmações, mesmo que não tenhas a certeza absoluta da tua resposta.

Por favor, lê cada frase e seleciona uma das cinco respostas para indicar até que ponto concordas ou discordas com a descrição a teu respeito.

1. OTIMISMO

Por favor, lê todas as frases e seleciona uma das cinco respostas que indicam em que grau concordas ou discordas com essa descrição sobre ti.

	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Eu sinto-me triste muitas vezes.					
2. Eu acredito que me vão acontecer coisas boas.					
3. Eu sou sempre positivo/a em relação ao futuro.					
4. Eu acordo feliz quase todos os dias.					
5. Eu gosto de viver.					
6. Eu vejo o lado positivo da vida.					
7. Eu sou uma pessoa feliz.					
8. Eu espero que as coisas más aconteçam.					

2. RESILIÊNCIA

Por favor, lê todas as frases e seleciona uma das cinco respostas que indicam em que grau concordas ou discordas com essa descrição sobre ti.

	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Eu às vezes comporto-me de forma irresponsável.					
2. Eu sou confiável e podem sempre contar comigo.					
3. Eu esqueço-me muitas vezes dos meus deveres.					
4. Eu evito ter responsabilidades.					
5. Eu cumpro as minhas promessas.					
6. Eu sou uma pessoa responsável.					
7. Eu esqueço-me muitas vezes de fazer coisas que prometi fazer.					
8. Eu esqueço-me de fazer o trabalho que me pediram para fazer.					

3. PERSISTÊNCIA

Por favor, lê todas as frases e seleciona uma das cinco respostas que indicam em que grau concordas ou discordas com essa descrição sobre ti.

	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Eu executo uma tarefa até ao fim.					
2. Eu certifico-me que terminei as tarefas.					
3. Eu desisto facilmente.					
4. Eu acabo o que começo.					
5. Eu deixo as coisas inacabadas.					
6. Eu paro quando o trabalho se torna muito difícil.					
7. Eu detesto deixar tarefas por acabar.					
8. Eu termino as coisas apesar das dificuldades que possa encontrar.					

4. RESISTÊNCIA AO STRESS

Por favor, lê todas as frases e seleciona uma das cinco respostas que indicam em que grau concordas ou discordas com essa descrição sobre ti.

	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Eu sou calmo/a e suporto bem o stress.					
2. Eu fico nervosa/a facilmente.					
3. Eu preocupo-me com muitas coisas.					
4. Eu tenho medo de muitas coisas.					
5. Eu entro em pânico facilmente.					
6. Eu sinto-me nervoso/a muitas vezes.					
7. Eu preocupo-me muitas vezes com algumas coisas.					
8. Eu fico com medo facilmente.					

5. EMPATIA

Por favor, lê todas as frases e seleciona uma das cinco respostas que indicam em que grau concordas ou discordas com essa descrição sobre ti.

	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Eu sou útil e generoso/a com os outros.					
2. É importante para mim que os meus amigos estejam bem.					
3. Eu consigo sentir como os outros se sentem.					
4. Eu sei como consolar os outros.					
5. Eu prevejo as necessidades dos outros.					
6. Eu compreendo o que os outros querem.					
7. Eu sou caloroso/a com os outros.					
8. Eu raramente pergunto aos outros como se estão a sentir.					

6. CONFIANÇA

Por favor, lê todas as frases e seleciona uma das cinco respostas que indicam em que grau concordas ou discordas com essa descrição sobre ti.

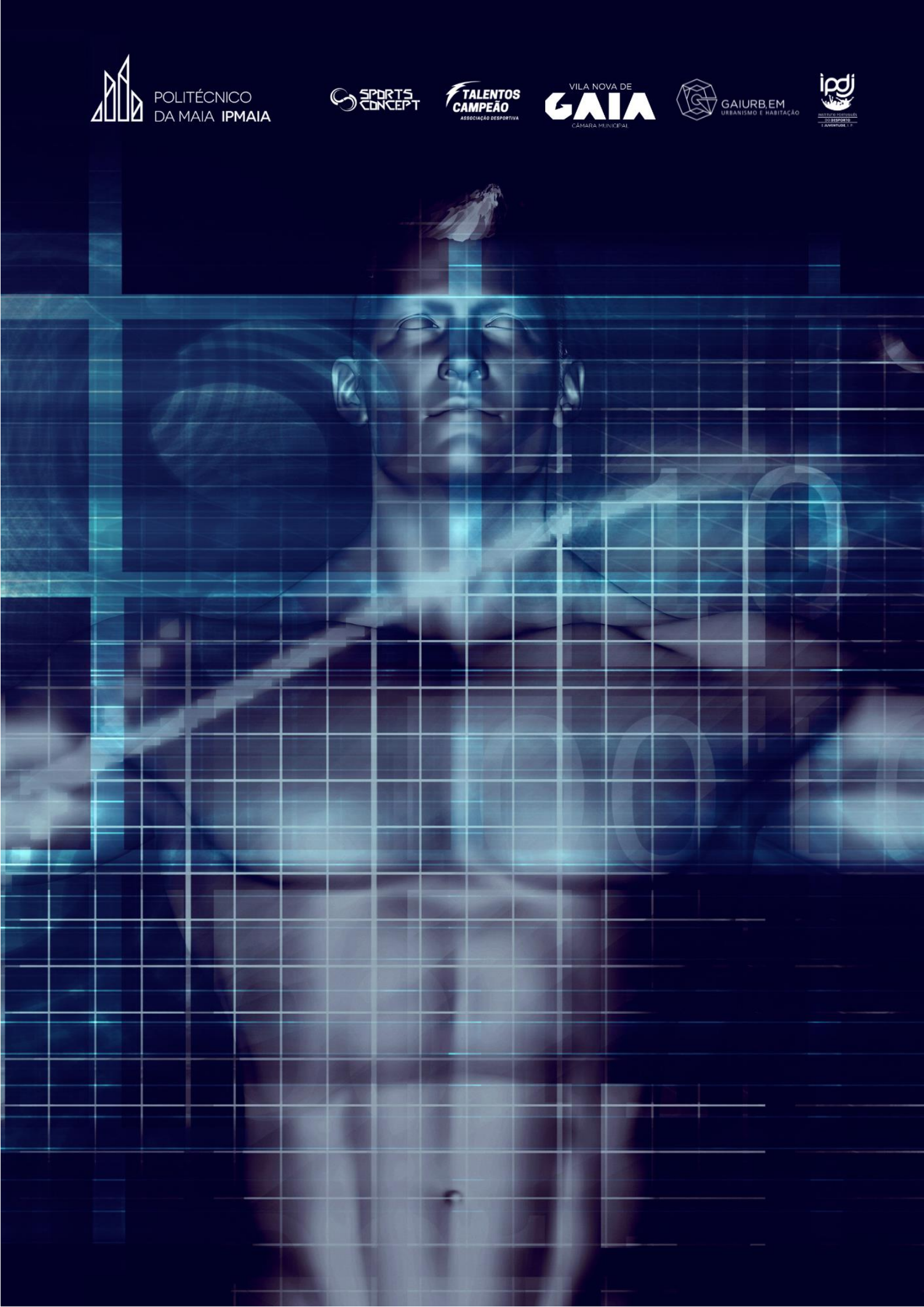
	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Eu acho que a maioria dos meus colegas cumpre as suas promessas.					
2. Eu acredito que os meus amigos nunca me vão trair.					
3. Eu acredito que os meus amigos guardam os meus segredos.					
4. Eu acredito que a maioria das pessoas é gentil.					
5. Eu desconfio das pessoas.					
6. Eu acredito que outras pessoas me vão poder ajudar.					
7. Eu acredito que a maioria das pessoas é honesta.					
8. Eu confio nos outros.					

POLITÉCNICO DA MAIA IPMAIA

SPORTS CONCEPT

TALENTOS CAMPEÃO
ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA

VILA NOVA DE GAIA
CÂMARA MUNICIPAL

GAIURB,EM
URBANISMO E HABITAÇÃO

ipdj
INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.