

**PROMOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA ATIVO NA ESFRL-  
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PARA MUDANÇA  
COMPORTAMENTAL EM PROFESSORES E FUNCIONÁRIOS**

Relatório de projeto com vista à obtenção do grau de Mestre em Prescrição  
do Exercício Físico e Promoção da Saúde

**Sara Alexandra Gameiro de Brito**

Orientador: Professor Doutor Raúl de Sousa Nogueira Antunes

ESECS, Politécnico de Leiria

Co-orientador: Professora Doutora Marlene Silva

Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona, Lisboa

Leiria

novembro 2021

## Dedicatória

Dedico este trabalho à minha querida Avó Julieta, por quem tenho um amor incondicional e em quem penso todos os dias, sendo um dos mais importantes pilares da minha vida e a representante dos meus outros avós, Alexandre, Dina e Saturnino.

# Agradecimentos

Antes de mais quero agradecer a “quem me dá força para seguir os meus sonhos que se transformam sempre em grandes desafios e me fazem acreditar que *“O Céu é o Limite”*”.

A realização deste trabalho só foi possível graças à importante colaboração e compreensão de várias pessoas, às quais manifesto, desde já, um especial agradecimento por todo o apoio prestado dos quais destaco:

O meu orientador Raul Antunes, que desde o primeiro dia, esteve sempre presente em qualquer dia e a qualquer hora, com a maior disponibilidade e profissionalismo possíveis, aliados à melhor capacidade e velocidade de resposta. Se voltasse atrás...seria ele novamente. Inexcedível!

A minha coorientadora Marlene Silva, cujo contributo com a sua vasta experiência nesta área, foi precioso em momentos decisivos.

O professor Pedro Morouço, por fazer parte deste sonho, iniciado no 1º ano de mestrado, a quem devo a minha profunda admiração pela pessoa e profissional que é.

A Direção da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo, por acreditar em mim e no projeto, com a convicção de que é possível melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos professores, funcionários e da escola, através de uma “escola mais ativa”.

Os meus colegas de departamento de Educação Física, por quem tenho um carinho especial, que sempre me apoiaram em todas as atividades propostas e colaboraram no que era necessário com a máxima solicitude e profissionalismo.

Todos os professores e convidados que aceitaram colaborar no projeto, Célia Lopes, Paulo Domingues, Célia Mestre, Carla Leite, Maria João Lima e Sérgio Alves.

Todos os meus colegas da ESFRL, em especial aos participantes que aceitaram o desafio de “alcançarem a sua melhor versão”.

Ao meu colega de mestrado Miguel Calado, pela partilha de experiências, preocupações e desabafos.

As minhas alunas reformadas do grupo “RespirArFundo” que estiveram sempre ao meu lado nesta desafiante etapa e são o exemplo vivo do que é “ser ativo” e de como se chega “novo a velho”, em especial a Irene Simões e Luísa Neves (elas sabem porquê).

A Câmara Municipal de Leiria, por ter aceitado colaborar no que fosse necessário.

Os Ginásios Blue Fitness Leiria, High Performance Leiria e Fit On Move, terem aceitado a parceria proposta.

A professora Alexandra Pereira da Biblioteca do Politécnico de Leiria pelo apoio técnico prestado.

As minhas grandes amigas Salete Guarda e Carina Matias, que apesar de abdicarem da minha companhia no dia a dia, treinos e brincadeiras, neste meu momento “eremita”, estiveram sempre presentes a dar apoio e carinho tão reconfortantes neste longo processo.

Os meus queridos pais e irmãos, Patrícia, Francisco, David e Ninucha que à distância me enviam a “energia” que necessito para dar por terminado mais um grande desafio, sendo os principais responsáveis por fazer-me acreditar que “nunca é tarde”.

As minhas filhas, Joana Afonso e Marta Afonso, a quem amo muito e que à sua maneira, própria da adolescência, compreenderam e apoiaram esta minha “ausência” prolongada.

Por último, e talvez o mais importante, o amor da minha vida, Miguel Saraiva, com quem tenho “escalado montanhas, lado a lado, de mão dada”. Sem ti, nada disto seria possível e não teria o mesmo valor. Esta foi só “mais uma!”.

## Resumo

O Projeto RespirArFundo foi implementado na Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo (ESFRL) entre os meses de janeiro e junho de 2021 e procurou avaliar o efeito de um programa de intervenção, com vinte e duas “sessões teórico-práticas” (onze, online devido ao confinamento) com diferentes tipos de atividades, na aptidão física, bem-estar e qualidade de vida em professores e funcionários da ESFRL. Além disso, avaliar os níveis de satisfação dos participantes com o projeto e identificar as principais barreiras e facilitadores à sua participação, foram outros dos objetivos. A amostra foi constituída por 26 profissionais da ESFRL (19 professores e 7 funcionários não docentes), sendo na sua maioria (92,3%) do género feminino, com uma média de idades de 53,66 anos. Para avaliação da aptidão física foi avaliado o IMC e foram utilizados os testes “levantar e sentar da cadeira”, “levantar, percorrer 2,44m e voltar a sentar” e “teste de prensão manual”, e para a avaliação do bem-estar foram utilizadas as escalas PANAS, SWLS e SVS, sendo o WHOQOL-Bref utilizado para a avaliação da qualidade de vida. Além destes instrumentos foi realizado um grupo focal, com 5 participantes no projeto e um questionário de perceção. Verificou-se que após o programa os participantes melhoraram na variável, teste “levantar e sentar na cadeira”, em relação ao momento inicial, destacando-se igualmente o facto do grupo experimental ter apresentado níveis superiores no domínio físico da QV em comparação com o grupo de controlo. Para além disso, os participantes revelaram níveis elevados de satisfação com o programa, e perceção de benefícios físicos e de bem-estar associados ao projeto tendo adotado hábitos saudáveis. A importância de projetos como este foi reconhecida pela comunidade escolar, tendo a Direção da ESFRL atribuído horas específicas para que o Projeto RespirArFundo tenha continuidade neste ano letivo 2021/2022.

### **Palavras chave**

Escola, Atividade-Física, Mudança Comportamental, Bem-Estar, Qualidade de Vida.

## Abstract

The Project RespirArFundo was implemented at Secondary School Francisco Rodrigues Lobo from January to June 2021 and sought to assess the effect of an intervention program on ESFRL teaching and non-teaching staff's physical aptitude, well-being and quality of life. It consisted of twenty-two theoretical-practical sessions (eleven of them taking place online due to Covid19 lockdown) dealing with different types of activities. In addition, it also sought to assess the participants' levels of satisfaction regarding the project and to identify the main barriers as well as the facilitators to their participation. Finally, it attempted to assess the school community perception of the importance of the project. The sample consisted of 26 of ESFRL professionals, 19 teachers and 7 non-teaching staff, most of them (92.3%) female, with an average age of 53.66 years. In order to assess physical fitness, the BMI was evaluated and the tests "get up and sit on a chair", "stand up, walk 2.44m and sit down again" and "handgrip test" were used, and for the assessment of well-being PANAS, SWLS and SVS scales were used, and the WHOQOL-Bref was used to assess quality of life. In addition to these instruments, a focus group with 5 project participants was held and a perception questionnaire was made. It was found that after the program, the participants had improved in the test variable "getting up and sitting on a chair", in relation to the initial moment, also emphasizing the fact that the experimental group had higher levels in the physical domain of QOL compared to the group of control. In addition, participants revealed high levels of satisfaction towards the program, and perception of physical benefits and well-being associated with the project, having adopted healthy habits. The importance of projects such as this one was recognized by the school community, having the ESFRL Board allocated specific hours for the RespirArFundo Project to be continued in this 2021/2022 school year.

### **Keywords**

School, Physical Activity, Behavioral Change, Well-Being, Quality of Life.

# Índice Geral

Dedicatória.....	i
Agradecimentos .....	ii
Resumo .....	iv
Abstract.....	v
Índice Geral .....	vi
Índice de Figuras .....	ix
Índice de Tabelas .....	x
Índice de Gráficos.....	xi
Lista de Acrónimos.....	xii
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento Teórico .....	3
2.1. Atividade física, exercício físico e comportamento sedentário.....	3
2.2. As recomendações internacionais de atividade física e comportamento sedentário da Organização Mundial da Saúde (OMS) .....	6
2.3. Os dados de atividade física no Mundo e em Portugal.....	8
2.4. Consequências e implicações da inatividade física em Portugal.....	10
2.5. Barreiras para a prática de atividade física.....	13
2.6. O exemplo de Leiria .....	15
2.7. A alteração comportamental enquanto fator decisivo .....	16
2.7.1. Teoria da Autodeterminação .....	17
2.7.2. Modelo Transteórico de Mudança do Comportamento.....	18
2.7.3 Estratégias de Intervenção para Promoção da Atividade Física.....	21
2.8. Atividade física, qualidade de vida e bem-estar .....	23
2.9. A importância da qualidade de vida e bem-estar no trabalho/atividade docente .....	24
3. Enquadramento contextual .....	29

3.1. Contexto de realização do projeto .....	29
3.1.1. Recursos Espaciais e Materiais.....	29
3.1.2. Recursos Humanos .....	30
4. Objetivos.....	32
4.1. Objetivos Gerais .....	32
4.2. Objetivos Específicos .....	32
5. Metodologia.....	33
5.1. Amostra .....	33
5.1.1. Grupo Experimental .....	33
5.1.2. Grupo de Controlo .....	34
5.2. Procedimentos .....	34
5.2.1. Preparação/Contactos Iniciais.....	34
5.2.2. Divulgação.....	39
5.2.3. Intervenção/Programa de Atividades.....	44
5.3. Instrumentos de Avaliação .....	54
5.3.1. Questionário sociodemográfico.....	54
5.3.2. Instrumentos de avaliação do bem-estar e qualidade de vida.....	54
5.3.3. Teste de Força de Prensão Manual .....	56
5.3.4. Avaliação Antropométrica.....	56
5.3.5. Grupo Focal .....	56
5.3.6. Questionário sobre a importância atribuída ao projeto pela comunidade escolar .....	57
5.4. Procedimentos de análise estatística.....	57
6. Apresentação dos Resultados .....	58
6.1. Resultados do estudo quantitativo (análise estatística).....	58
6.2. Resultados do estudo qualitativo (grupo focal) .....	61
6.3. Resultados do questionário para avaliar a perceção da comunidade escolar (importância do projeto) .....	62

7. Discussão dos resultados .....	65
8. Conclusões.....	76
9. Bibliografia.....	77
10. Anexos.....	94
10.1. Anexo 1- Cronograma do Projeto RespirArFundo.....	95
10.2. Anexo 2- Procedimentos Específicos .....	96
10.2.1-Fase de Preparação Contactos Iniciais .....	96
10.2.1-Fase de Divulgação .....	98
10.2.3-Fase de Intervenção.....	102
10.3-Anexo 3- Projeto- Apresentação PowerPoint.....	106
10.4- Anexo 4-Diário de Atividade Física.....	111
10.5-Anexo 5-Ações de Literacia.....	112
10.6-Anexo 6- Cronograma Campanhas Promocionais .....	118
10.7-Anexo 7- Carta de Divulgação e Ficha de Inscrição.....	121
10.8-Anexo 8- Programa de Atividades/Ficha de Presenças.....	124
10.9-Anexo 9- Planos “Sessões teórico-práticas” .....	125
10.10-Anexo 10- Sessões MindUP.....	168
10.11-Anexo 11- Passeio Vale do Lapedo .....	172
10.12-Anexo 12- Instrumentos de Avaliação .....	177
10.13. Anexo 13 – Gráficos: Questionário Perceção Comunidade Escolar .....	188

# Índice de Figuras

<b>Figura 1:</b> Fatores envolvidos na MC a longo prazo e BE associado de acordo com a Teoria de Autodeterminação (Silva, 2012).....	17
<b>Figura 2:</b> Processo de adoção e manutenção de exercícios regulares ( Buckworth & Dishman, 2007). .....	19
<b>Figura 3:</b> Estágios de mudança do modelo transteórico para a AF (Martins & Petroski, 2000).....	19
<b>Figura 4:</b> Fases do Projeto RespirArFundo .....	34
<b>Figura 5:</b> Diário de Atividade Física.....	36
<b>Figura 6:</b> Desenvolvimento da Aplicação RespirArFundo e Website .....	37
<b>Figura 7:</b> Elaboração do Logótipo.....	37
<b>Figura 8:</b> Apresentação do Projeto RespirArFundo aos Funcionários da ESFRL .....	40
<b>Figura 9:</b> Cartazes de Recrutamento/Disseminação.....	41
<b>Figura 10:</b> Caixa para colocação das Fichas de Inscrição .....	41
<b>Figura 11:</b> Slogans e Frases de Recrutamento/Disseminação (1ª e 2ª fase).....	42
<b>Figura 12:</b> Campanhas Promocionais no átrio e sala de professores da escola.....	43
<b>Figura 13:</b> Programa de Atividades RespirArFundo .....	44
<b>Figura 14:</b> Sessões “teórico-práticas”.....	46
<b>Figura 15:</b> Passeio ao Vale do Lapedo .....	53

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1:</b> Doenças Crónicas para as quais a AF constitui um importante coadjuvante terapêutico adaptada de Pedersen & Saltin, (2015).....	12
<b>Tabela 2:</b> Processo de adoção e manutenção de EF do modelo transteórico (Buckworth, 2013).....	20
<b>Tabela 3:</b> Estratégias de aconselhamento adaptadas a cada um dos estádios de mudança adaptada de Gagliardi et al., (2015b).....	21
<b>Tabela 4:</b> Recursos Espaciais e Materias da ESFRL.....	30
<b>Tabela 5:</b> Anos de Serviço do Pessoal Docente .....	30
<b>Tabela 6:</b> Distribuição do Pessoal Não Docente .....	31
<b>Tabela 7:</b> Estatística descritiva relativa ao grupo experimental (n = 26). .....	58
<b>Tabela 8:</b> Comparação entre os dois momentos (momento 0 vs momento 1).....	59
<b>Tabela 9:</b> Comparação entre grupo de controlo e grupo experimental (GC vs GE), momento 1(pós intervenção). .....	60
<b>Tabela 11:</b> Análise do grupo focal realizado no momento pós-intervenção com elementos do projeto .....	61

## Índice de Gráficos

<b>Gráfico I:</b> Profissionais da ESFRL que ouviram falar do Projeto RespirArFundo .....	63
<b>Gráfico II:</b> Participação em atividades do Projeto RespirArFundo.....	63
<b>Gráfico III:</b> Participação nos diferentes tipos de atividades do Projeto RespirArFundo .....	63
<b>Gráfico IV:</b> Frequência de participações em atividades do Projeto RespirArFundo ....	64
<b>Gráfico V:</b> Benefícios associados ao Projeto RespirArFundo .....	64
<b>Gráfico VI:</b> Grau de importância do projeto e da sua dinamização em outras escolas .	64

## Lista de Acrónimos

AA	Assistentes Administrativos
AF	Atividade Física
AO	Assistentes Operacionais
BE	Bem-Estar
BEF	Bem-Estar Físico
BEP	Bem-Estar Psicológico
BES	Bem-Estar Social
BESUB	Bem-Estar Subjetivo
CD	Coordenador de Departamento
CFL	Centro de Formação Leirimar
CP	Conselho Pedagógico
DGS	Direção-Geral de Saúde
DGE	Direção Geral de Educação
EF	Exercício Físico
ESFRL	Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo
IF	Inatividade Física
IMC	Índice de Massa Corporal
INS	Inquérito Nacional de Saúde
MET	Método do Equivalente Metabólico

MTMC	Modelo Teórico de Mudança Comportamental
MC	Mudança Comportamental
OMS	Organização Mundial de Saúde
PAGAF	Plano de Ação Global para a Atividade Física
PD	Pessoal Docente
PE	Projeto Educativo
PL	Politécnico de Leiria
PND	Pessoal Não Docente
PNPAF	Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física
PTT	PowerPoint
QV	Qualidade de Vida
RF	RespirArFundo
TAD	Teoria da Autodeterminação

# 1. Introdução

As Unidades Curriculares do primeiro ano de mestrado permitiram-me desenvolver conhecimentos e competências que foram ao encontro de preocupações desde há muito enraizadas.

Como profissional de Educação Física há 31 anos e há 28 anos na Escola Secundária de Francisco Rodrigues Lobo (ESFRL) em Leiria, fui-me apercebendo através de relatos diários e conversas informais com colegas e funcionários da escola, que o inexistente ou baixo nível de atividade física (AF) associado a doenças crónicas não transmissíveis, comum à maioria, impunha a necessidade de contribuir de alguma forma para melhorar esta realidade. Realidade esta, consonante com a preocupação a nível mundial acerca das consequências dos elevados níveis de inatividade física (IF) e comportamentos sedentários (CS's) da população em geral (World Health Organization [WHO], 2020). Por outro lado, como professora, a consciência de que esta profissão é cada vez mais exigente e está associada a níveis de stress elevados (Latino et al., 2021; Picado, 2009), fortaleceu a necessidade de implementar estratégias de mudança comportamental (MC) promotoras de um bem-estar (BE) geral no contexto escolar, com influência positiva nas metas definidas no Projeto Educativo da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo-2019/2022 (PEE).

Foi com este enquadramento que a ideia de desenvolver um projeto que ventilasse a dinâmica diária desta escola, que constitui o meu local de trabalho, e lhe propiciasse uma nova vida melhorando o BE geral, me seduziu desde cedo e se tornou o objeto deste trabalho intitulado: *“Promoção de um estilo de vida ativo na ESFRL – Programa de intervenção para mudança comportamental em professores e funcionários”*.

Desde sempre desperta para estas problemáticas, dinamizo um grupo com professoras reformadas da ESFRL (extensivo a familiares e amigos) desde 2013, ao qual dei o nome de *RespirArFundo* (RF), cujo objetivo foi e continua a ser, a promoção de um estilo de vida mais ativo e a melhoria do BE e qualidade de vida (QV) dos atuais 22 participantes. Neste contexto, considerei pertinente atribuir o mesmo nome, *RespirArFundo* (RF) ao presente projeto (desenvolvido na ESFRL) de forma a criar possíveis “pontes” para o futuro.

O mesmo, foi desenvolvido ao longo do ano letivo 2020/2021 e teve 3 fases, preparação/contactos iniciais; divulgação e intervenção.

Assim, de acordo com o objeto do trabalho supracitado começou por se realizar um enquadramento teórico (capítulo 2), no qual foram apresentados alguns conceitos “chave” e o estado de arte no âmbito da temática desenvolvida. De seguida, realizou-se um enquadramento contextual (capítulo 3), tendo sido descritos os recursos espaciais e materiais e recursos humanos, associados ao projeto, bem como os seus objetivos gerais e específicos (capítulo 4). Numa fase seguinte, foi definida a metodologia utilizada (capítulo 5) sendo determinada a amostra, descritos os procedimentos adotados em cada uma das fases do projeto (preparação/contactos iniciais, divulgação e intervenção) e definidos os instrumentos de avaliação usados. Depois da apresentação dos resultados (capítulo 6), os mesmos foram analisados, e à luz das evidências do enquadramento teórico inicial e dos objetivos definidos, procedeu-se à sua discussão (capítulo 7), da qual resultaram as conclusões finais (capítulo 8) deste trabalho.

## 2. Enquadramento Teórico

### 2.1. Atividade física, exercício físico e comportamento sedentário

A falta de atividade física (AF) e o sedentarismo são problemas graves de Saúde Pública a nível mundial e constituem fatores de risco de mortalidade elevados no que respeita a doenças crónicas não transmissíveis (Blair, 2009). Apesar da importância reconhecida que a AF e o exercício físico (EF) assumem na prevenção e tratamento das referidas doenças, bem como na saúde mental e na QV, a organização e a dinâmica das sociedades atuais continuam a registar um aumento do sedentarismo da população mundial, ultrapassando os 25% globalmente. Ou seja, 1,4 biliões de pessoas situam-se na categoria assinalada como de “alto risco” para contraírem doenças crónicas não transmissíveis, nas quais se incluem doenças cardiovasculares, oncológicas, metabólicas, como a diabetes tipo II, obesidade, demências, e outras, responsáveis por um elevado número de mortes a nível mundial (Guthold et al., 2018).

Os termos “atividade física”, “exercício físico”, “desporto”, “inatividade física”, “sedentarismo” e “comportamento sedentário” têm sido definidos e interpretados de forma diferente ao longo da história. Porém, a sua crescente importância, e consequente estudo, levou à necessidade de definir e uniformizar os conceitos.

Em Portugal, no âmbito do Plano de Ação Nacional para Atividade Física (PNPAF), criado em 2017 (Despacho 6401/2016, p.15239) os conceitos de AF, EF e CS, foram especificados tendo sido publicados em *Diário da República* (Despacho 8932/2017, p.22878). De acordo com a referida publicação, entende-se por AF, “todo o movimento voluntário do corpo humano que resulta num dispêndio energético acima do metabolismo basal”. Enquadra-se nesta definição “qualquer deslocação diária, atividade em meio laboral ou escolar, atividade doméstica, e as atividades de lazer incluindo a prática desportiva e de EF, que constituem as principais categorias para organizar as possibilidades de realizar AF”. E entende-se por EF, “toda a AF que é programada, organizada, numa sessão ou num programa de sessões, estruturada com critérios previamente definidos de tipo, intensidade, duração/intervalo, progressão e modo de

execução, e realizada com vista a atingir objetivos específicos e previamente definidos” (Despacho 8932/2017, p.22878).

Com o objetivo de estimar a intensidade da AF de forma mais precisa, foi criado o chamado MET (Método do Equivalente Metabólico). Uma medida de MET corresponde ao nível de gasto de energia em repouso silencioso. Assim, a AF pode ser classificada como AF de intensidade leve (<3 MET's), intensidade moderada (3-6 MET's) e intensidade vigorosa (> 6 MET's) (Baptista et al., 2011).

Entende-se por CS, “qualquer comportamento caracterizado por um dispêndio energético inferior ou igual a 1,5 equivalentes metabólicos (MET's), enquanto acordado numa posição sentada, reclinada ou deitada” (Despacho 8932/2017, p. 22878).

Tendo a AF sido entendida como um comportamento que pode influenciar a aptidão física, é igualmente percebida, atualmente, como um comportamento determinante da saúde e da capacidade funcional (Foster, 2000) constituindo um veículo privilegiado para evitar um número considerável de doenças hipocinéticas, ou seja, associadas à falta de movimento, tão comum na sociedade atual (Morais & Gomes, 2018).

Desde então, em virtude do agravamento dos níveis de inatividade física (IF) e de sedentarismo, foram inúmeros os relatórios publicados por entidades internacionais e nacionais, baseadas em estudos científicos, relatórios, estatísticas, entre outros, com destaque para a Organização Mundial de Saúde (OMS) e Direção-Geral de Saúde (DGS), a recomendarem a prática de AF. Baseados na análise de múltiplos dados, estes relatórios servem de ponto de partida para passar à sociedade a mensagem de que a prática de AF constitui uma componente essencial de qualquer estratégia de prevenção no que respeita à saúde pública (American College of Sports Medicine [ACSM'S], 1995; WHO, 2010). A ideia chave destas recomendações é que a AF regular pode produzir benefícios de saúde a longo prazo e que a obtenção destes benefícios só resulta se essa prática for regular, pelo menos semanal (Bull et al., 2020).

Sabe-se que uma vida mais ativa traz benefícios na prevenção e promoção de BE físico (BEF), psicológico (BEP) e social (BES) para além de desempenhar um papel terapêutico comprovado em diversas doenças crónicas não transmissíveis. Sabe-se que reduz a pressão arterial, que melhora o nível de colesterol das lipoproteínas de alta densidade e

de controlo de glucose no sangue (Lopes et al., 2015) preserva ou potencia a mineralização óssea, e que reduz o risco de cancro do cólon e da mama nas mulheres (Inkpen & Ramaswamy, 2007). Por outro lado, contribui para a preservação da função cognitiva, diminuindo o risco de depressão e de demência, reduz o stress e melhora a qualidade do sono, melhora a autoimagem e a autoestima, aumentando o BE e o otimismo, o que contribui para uma diminuição do absentismo (Inkpen & Ramaswamy, 2007). Nas pessoas idosas a AF está igualmente associada a uma redução do risco de queda e diminuição das limitações funcionais (Inkpen & Ramaswamy, 2007).

O aumento do sedentarismo a nível mundial, a par da diminuição da AF da população tem despertado uma progressiva preocupação reconhecida por parte das instituições. Ainda que não se possa definir com rigor “comportamento sedentário”, tem vindo a ser considerada uma pessoa sedentária aquela que passa mais de 7,5 horas por dia com um comportamento sedentário (Ku et al., 2018). E existem estudos que demonstram que, mesmo cumprindo as recomendações da OMS no que diz respeito à AF, um indivíduo pode passar demasiado tempo em CS (Owen et al., 2010). Os CS’s estão relacionados com o aumento do risco de mortalidade prematura (Ku et al., 2018), sendo uma percentagem elevada causada por doenças cardiovasculares. González et al., (2017) e Warren et al., (2010), constataram que 1 hora adicional de atividade sedentária aumenta o risco de excesso de peso (13%) e a percentagem do nível de gordura abdominal (26%). Na mesma linha, um estudo populacional efetuado no Canadá, concluiu que a prevalência de obesidade é significativamente maior em pessoas cujo CS “ver televisão” é consideravelmente superior, independentemente do seu tempo de lazer e de AF (Heinonen et al., 2013). Neste estudo, um aumento de duas horas por dia a “ver televisão” foi relacionado com um risco 14% maior de desenvolver diabetes tipo II.

Numa meta-análise de 16 estudos prospetivos, 1 005 791 pessoas e follow-up 2-18 anos, durante os quais morreram 84 609 pessoas (Ekelund et al., 2016), pela primeira vez foram diretamente comparadas, a mortalidade entre pessoas com diferentes níveis de tempo sentado e a AF. As conclusões do estudo aditaram uma nova informação e foram consideradas nas diretrizes de saúde pública emitidas: o aumento do tempo sentado está associado ao aumento da mortalidade por todas as causas sendo, no entanto, atenuado em pessoas fisicamente ativas. Ou seja, aqueles cuja AF, de intensidade moderada, se situa entre 60-75 minutos por dia parecem não ter risco aumentado de mortalidade, mesmo quando sentados por mais de 8 horas por dia. Com efeito, o aumento do tempo sentado

não está diretamente associado à mortalidade, desde que as pessoas se mantenham fisicamente ativas (35 MET'S/h por semana) (Ekelund et al., 2016). O mesmo não é aplicável a pessoas com menos tempo de AF diária, independentemente da intensidade da mesma. Healy et al., (2008); Owen et al., (2010) referem ainda que o maior número de interrupções do tempo sedentário está associado a uma melhoria do perímetro abdominal, índice de massa corporal (IMC), triglicéridos e glicémia. Logo, é importante passar a informação de que toda a atividade é melhor que nenhuma e que a mesma tem um efeito cumulativo ao longo do dia (WHO, 2020).

Em Portugal, os níveis de sedentarismo continuam a aumentar desde 2004 e de acordo com os dados do Eurobarómetro de 2017 (Eurobarometer, 2018), um em cada dez portugueses passa pelo menos 8h31m por dia sentado. Dados que se mantêm de acordo com os dados do Inquérito Nacional de Saúde (INS) em 2019 (Instituto Nacional de Estatística, [INE], 2019).

Por todas as razões supracitadas, os profissionais do exercício desempenham um papel determinante no processo, devendo apostar no desenvolvimento de competências no âmbito da ciência comportamental e motivacional. Cabe aos profissionais do exercício adquirirem ferramentas que lhes permitam comunicar melhor num ambiente que promova, por um lado a motivação e, por outro a autorregulação dos praticantes. Essa é uma tarefa fundamental.

## 2.2. As recomendações internacionais de atividade física e comportamento sedentário da Organização Mundial da Saúde (OMS)

As Recomendações da OMS sobre AF e CS fornecem orientações de saúde pública sobre a quantidade de AF (frequência, intensidade e duração) necessária para oferecer benefícios significativos e mitigar riscos de saúde, tendo em conta vários subgrupos populacionais: crianças, adolescentes, adultos e idosos, subgrupos com condições crónicas de saúde e/ou incapacidade e com os períodos de gravidez e pós-parto (WHO, 2020). Conscientes de que quatro a cinco milhões de mortes e 6 a 10 milhões de doenças não transmissíveis poderiam ser evitadas, por ano, se a população mundial fosse fisicamente mais ativa (WHO, 2014), a OMS lançou recomendações globais, ajudando os países a desenvolver políticas nacionais de saúde baseadas em evidência e levando-os

a apoiarem a implementação do Plano de Ação Global da OMS para a AF 2018-2030 (PAGAF), (WHO, 2019).

Este plano, apresentado em Lisboa pelo diretor-geral da OMS, traduz-se em criar ações políticas que ajudem os países a promover a AF e a reduzir o CS. Para influenciar a mudança sustentada de comportamento, as campanhas de comunicação desenvolvidas pelos países devem ser apoiadas por políticas que criem ambientes favoráveis e incentivem a participação em AF's. Neste contexto a articulação entre a OMS e o contexto local, seja do sistema de saúde, seja das diferentes instituições com interesse ou papel na promoção da AF desempenham um papel fundamental.

O PAGAF 2018-2030 (WHO, 2019) estabeleceu como meta reduzir a IF em 15% até 2030 e delineou 20 ações políticas e intervenções recomendadas para ajudar os países a consegui-lo. Neste âmbito, foi criado o “ACTIVE” (Guthold et al., 2020), um pacote técnico com um conjunto de ferramentas, que fornece orientação sobre como promover a AF ao longo da vida e em vários ambientes.

Acompanhando os progressos científicos feitos na última década, no dia 25 de novembro de 2020 foram lançadas pela OMS, recomendações atualizadas sobre AF e CS, com o mote “CADA MOVIMENTO CONTA” (WHO, 2020). Substituindo as anteriores recomendações, que datavam de 2010 (OMS, 2010). A principal novidade é que estas incluem recomendações específicas direcionadas para subgrupos populacionais de acordo com condições crónicas de saúde e/ou incapacidade, bem como com os períodos de gravidez e pós-parto.

As recomendações foram desenvolvidas por consenso e publicadas online para consulta pública, incluindo seis mensagens-chave principais (WHO, 2020).

**1. A AF é boa para o coração, corpo e mente**, promovendo o BE e ajudando a prevenir e/ou gerir um conjunto importante de doenças crónicas do foro cardiovascular, físico e mental, quando praticada de forma regular.

**2. Qualquer volume de AF é melhor do que nenhum e mais é melhor**, sendo que, a prática de um volume de AF superior ao volume mínimo recomendado, fornece benefícios adicionais.

3. **Toda a AF conta**, podendo ser incluída nos diferentes contextos de vida, incluindo trabalho, forma de transporte, tarefas domésticas ou tempos recreativos.

4. **Atividades de fortalecimento muscular beneficiam todos**, incluindo adultos com 65 anos ou mais, que devem incluir este tipo de atividades ao longo da semana, de forma a promover o equilíbrio, coordenação e força muscular, contribuindo para a prevenção de quedas e melhoria da saúde.

5. **CS em excesso é prejudicial à saúde**, podendo aumentar o risco de doença cardiovascular, cancro e diabetes tipo II. Deve, por isso, ser limitado e/ou interrompido.

6. **Todos podem beneficiar com o aumento dos seus níveis de AF e redução do seu CS**, incluindo mulheres grávidas ou em período pós-parto e pessoas com doenças crónicas ou com deficiência.

Comportamentos como a AF, o CS e o sono, no seu conjunto, têm efeitos importantes na saúde e no BE da população e devem ser interpretados de acordo com cada país e região. É neste contexto que no âmbito das políticas de saúde relativas à melhoria dos estilos de vida da população, tem surgido um novo paradigma: *o estudo dos comportamentos do movimento durante as 24 horas do dia*. Portugal está a desenvolver as recomendações integradas de movimento para as 24 horas do dia, adaptadas à população portuguesa e às várias faixas etárias (i.e., crianças, adolescentes, adultos e idosos). Serão as primeiras recomendações desenvolvidas especificamente para a população portuguesa e deixará de ser necessário recorrer exclusivamente a recomendações desenvolvidas para populações com características diferentes (Silva et al., 2018).

### 2.3. Os dados de atividade física no Mundo e em Portugal

Em 2016, através de um estudo em que participaram 1.900.000 pessoas de 168 países, (Guthold et al., 2018) a prevalência estimada de IF global foi de 27,5% sendo a IF definida como “não fazer 150 minutos de atividade de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade de elevada intensidade por semana, ou qualquer combinação das duas”.

Mais recentemente, e segundo o Eurobarómetro 2017 (Eurobarometer, 2018), que avaliou os 28 estados-membros da União Europeia em dezembro de 2017, existe evidência que a

prática de AF regular tem vindo a reduzir-se desde 2009. O número de europeus que não praticam EF ou desporto aumentou de 39% em 2009 para 42% em 2013 e para 46% em 2017. Também no que diz respeito à prática de qualquer tipo de AF, tal como andar de bicicleta, jardinar ou dançar, 35% dos europeus refere não praticar qualquer atividade deste tipo. Esta percentagem também aumentou desde 2013, de 30% para 35% (Eurobarometer, 2018). Dados também interessantes revelaram que a AF regular tem tendência a diminuir com o avanço da idade, a percentagem dos níveis de prática de AF é superior nos europeus com um nível sócio cultural mais elevado e por norma os homens em geral praticam com maior regularidade EF, desporto, ou qualquer tipo de AF do que as mulheres, principalmente nas idades compreendidas entre os 18-24 anos. Assim, em 2017, apenas 35% da população com idade igual ou superior a 15 anos tinha AF suficiente (Eurobarometer, 2018).

Portugal não é exceção e acompanha toda esta tendência sendo um dos países europeus com percentagem de níveis de AF mais baixos. Os valores estimados de IF foram de 46% (40% nos homens e 52% nas mulheres) (Eurobarometer, 2018). A percentagem de portugueses que “nunca caminha pelo menos 10 minutos” aumentou 30% de 2013 (17%) para 2017 (47%) e 68% da população, “nunca faz exercício ou desporto”, sendo que esta percentagem aumentou 4% em relação aos dados de 2013. O número de mulheres que nunca pratica qualquer tipo de desporto mesmo que seja raramente, é de 78%, valores significativamente superiores à média europeia, 64%. Inversamente, diminuiu a percentagem dos que praticam outras atividades (usar a bicicleta para deslocação, dançar, fazer jardinagem etc.) de 17%, em 2009, para 5% em 2017 e dos que praticam exercício ou desporto regularmente de 9% em 2009 para 5% em 2017. Decresceu também a percentagem dos que praticam AF de intensidade moderada (de 14% para 10%, enquanto a média europeia se situa nos 23%) e dos que praticam AF vigorosa (de 9% para 7%) (Eurobarometer, 2018).

Os dados de AF das crianças e adolescentes portugueses são, igualmente, inquietantes. Num estudo nacional (Baptista et al., 2012) em que se mediu a AF com recurso a acelerometria, mostrou que, em crianças e adolescentes entre os 10 e os 17 anos de idade, apenas os rapazes entre os 10-11 anos cumpriam as recomendações diárias de 60 minutos de AF moderada a vigorosa. À medida que a idade aumenta, os níveis de prática diminuem, sendo sempre menores nas raparigas.

Mais recentes, os dados de prevalência obtidos através do INS (INE, 2019) não apresentam diferenças significativas relativamente aos recolhidos em 2017. Vejamos: 65% dos portugueses referiram não praticar EF, 63% assinalaram estarem “menos de 6 horas” na posição de sentado num dia normal e 25% estarem sentados “8 ou mais horas” diariamente, semelhante aos dados de 2009 e 2017, em que os valores para o indicador “portugueses que passam mais de 5h 30m por dia sentados” foi 24% e 34%, respetivamente.

É hoje ponto assente que os CS's têm um impacto negativo na saúde, independentemente do nível de prática física individual. Ou seja, um indivíduo considerado “ativo” que atinja as recomendações de AF, tem prejuízo para a sua saúde caso tenha, concomitantemente, CS's de longa duração (González et al., 2017; WHO, 2020). No entanto, esse prejuízo será tanto menor quanto maior for a intensidade da AF praticada (Abdin et al., 2018).

Analisando os dados do IAN-AF 2015-2016 (Lopes et al., 2015), verificamos que 42,6% da população nacional (>14 anos) é “sedentária” ou “inativa”, acumulando menos de 30 minutos de AF na maioria dos dias. Relativamente aos CS's, ao longo da rotina diária, este inquérito permitiu estimar que cerca de 35% da população com mais de 14 anos “nunca” (ou raramente) utiliza as escadas, quando pode utilizar o elevador ou as escadas rolantes”. Nos idosos, esta percentagem subiu para 50% aproximadamente. No que diz respeito a pausas ativas (como caminhar, colocar-se de pé ou movimentar-se durante períodos em que esteja na posição sentada), 40% da população (>14 anos) “nunca” (ou raramente) o faz (valor inferior nos adultos e superior em jovens e idosos).

Uma outra análise prende-se com o facto do tempo em CS's aumentar com a idade, sendo inferior (cerca de 8 horas/dia) nas crianças com 6-9 anos e superior (aproximadamente, 10 horas/dia) nos adolescentes com 10-14 anos (INE, 2019).

Tomando como referência todos estes dados disponíveis, estima-se que mais de três quartos (75%-80%) da população adulta em Portugal não é suficientemente ativa para obter benefícios importantes na sua saúde (PNPAF, 2017).

#### 2.4. Consequências e implicações da inatividade física em Portugal

Os baixos níveis de AF e de EF a nível mundial e em particular, em Portugal, são uma preocupação de todos os organismos implicados na estrutura da saúde pública.

Demasiadas pessoas não praticam AF suficiente para proteger a sua saúde. Ora, considerando que a IF é o quarto maior fator de risco comportamental para a saúde, sendo responsável por cerca de 5 milhões de mortes anualmente (OCDE, 2019), o aumento da AF para níveis recomendados resultaria num aumento da esperança média de vida de 0,6 anos no continente europeu e de 0,9 anos no caso de Portugal (DGS, 2017; James et al., 2018).

O atual modo de vida, cada vez mais sedentário, quer nos momentos de lazer, quer no trabalho, implica custos elevados no que respeita à saúde e BE das populações e também nos gastos estatais em cuidados com a mesma (Bueno et al., 2016). Em termos económicos, estima-se que a IF custe entre 150-300€/ano por cada cidadão europeu (Ding et al., 2016), seja em resultado de maiores gastos com o absentismo e produtividade limitada (devido a condição de saúde), seja em gastos diretos na saúde.

A DGS, através do Programa Nacional de Promoção da Atividade Física (PNPAF), elaborou um artigo no qual divulga que a OMS estima que, para um país de 10 milhões de habitantes onde metade da população é fisicamente inativa, o custo anual da inatividade física é cerca de 900 milhões de euros. “A aplicar-se a Portugal seria um valor considerável, equivalente a 9% do orçamento do Ministério da Saúde para 2017”, afirma (DGS, 2017).

Dados publicados em 2020, baseados no último estudo do Global Burden of Disease acerca da carga de doença e mortalidade atribuídas aos principais fatores de risco para a saúde entre 1990 e 2019 indicam que a AF insuficiente é o 16º fator de risco de nível 2, ao qual são atribuídas mais mortes (11,1 mortes por 100 000, ajustadas para a idade, a nível mundial) e o 18º ao qual são atribuídos mais anos de saúde prematuramente perdidos (Abbafati et al., 2020).

Em Portugal, as mortes motivadas por doenças representaram 95,4% do total de óbitos na população residente em 2018 (INE, 2020) sendo que cerca de um terço de todas as mortes em Portugal se devem a fatores de risco comportamentais, entre os quais a AF insuficiente. Sabendo que níveis adequados de AF na população portuguesa evitariam 4,5% da prevalência de doença cerebrovascular, 4,0% dos casos de doença coronária (as duas maiores causas de morte em Portugal), 11% dos casos da diabetes do tipo II, 14% dos casos de cancro da mama e 15% de cancro colorretal e 9% da mortalidade (Candari et

al., 2017; Lee et al., 2012), a contínua promoção da AF da população será determinante para a redução destes valores. Neste contexto, torna-se fundamental aumentar e dar continuidade ao investimento na prevenção.

Para além da prevenção, a prática de níveis adequados de AF é igualmente fundamental para o atraso na progressão da doença e melhoria do estado clínico de um conjunto importante de patologias. A Tabela 1 que se segue apresenta um resumo da evidência atualmente reunida para um conjunto de doenças crónicas do foro cardiovascular, oncológico, pulmonar, metabólico, psiquiátrico, neurológico e musculoesquelético, para as quais a prática de AF constitui um coadjuvante terapêutico importantíssimo (Pedersen & Saltin, 2015).

**Tabela 1:** Doenças Crónicas para as quais a AF constitui um importante coadjuvante terapêutico adaptada de Pedersen & Saltin, (2015).

Doenças Cardiovasculares	Doenças Oncológicas	Doenças Pulmonares	Doenças Metabólicas	Doenças Psiquiátricas	Doenças Neurológicas	Doenças Musculo-esqueléticas
Hipertensão	Cancro da Mama	Doença Pulmonar	Diabetes tipo II e I	Depressão	Demência	Osteoartrite
Doença Coronária	Cancro do Cólon	Asma Brônquica	Obesidade	Ansiedade	Doença de Parkinson	Osteoporose
Insuficiência Cardíaca	Cancro Endométrico	Fibrose Cística	Hiperlipidemia	Stress	Esclerose Múltipla	Dor Crónica nas Costas
Apoplexia Cerebral	Cancro da Próstata		Síndrome Metabólico	Esquizofrenia		Artrite Reumatoide
Claudicação Intermitente			Síndrome do Ovário Poliquístico			

De acordo com a Tabela 1, podemos afirmar que poucas são as intervenções comportamentais em saúde que apresentam benefícios em tantas áreas médicas como a AF.

As evidências acumuladas permitem referir com elevada confiança, que o EF oferece benefícios na saúde mental, no controlo de doenças metabólicas, cardiovasculares, pulmonares, musculoesqueléticas e ainda na gestão de neoplasias (Pedersen & Saltin, 2015).

Perante todas estas evidências, não existe dúvida de que existe forte evidência científica de que a prescrição de um programa de AF/EF é duplamente eficaz em casos de pessoas com patologias crónicas, na terapêutica principal e como coadjuvante.

Percebe-se assim, a necessidade urgente de investir em políticas governamentais (Silva et al., 2016) que tornem as sociedades mais ativas recomendadas pelo PAGAF 2018-30 (WHO, 2019). Este investimento poderá também representar uma poupança, em termos financeiros, para os sobrecarregados sistemas nacionais de saúde (Janssen, 2015).

## 2.5. Barreiras para a prática de atividade física

Não obstante o impacto positivo comprovado, os níveis de prática de AF são, para a maioria da população portuguesa muito inferiores aos recomendados pela OMS. Contudo, importa considerar que estas recomendações contemplam essencialmente a prática de EF e de desporto e hoje sabemos que é possível ter uma vida fisicamente ativa através de alterações no dia-a-dia que levem apenas a realizar “mais movimento”, no trabalho, em casa e, sobretudo, nas deslocações.

Estimativas globais indicam que 27,5% dos adultos (Guthold et al., 2018) e 81% dos adolescentes (Guthold et al., 2020) não aderiram às recomendações da OMS de 2010 para AF (OMS, 2010), não se observando melhoria alguma durante a última década.

Por outro lado, os baixos indicadores de pessoas ativas devem-se em larga medida ao facto de a prática regular de AF implicar numa mudança de hábitos e de estilo de vida (i.e. MC), o que não representa, na maioria das vezes, um processo simples.

O conhecimento sobre o que leva à prática ou à não prática de AF, é importante na identificação de áreas de atuação futuras para uma ação promotora da AF mais eficaz. As “barreiras” podem influenciar direta ou indiretamente a adesão de crianças, adolescentes, adultos e idosos a práticas regulares de AF, pois restringem a adesão a programas dessa natureza (Dumith et al., 2008). Logo, torna-se elementar uma atuação que remova as barreiras identificadas e promova os facilitadores da prática.

No Eurobarómetro de 2017 (Eurobarometer, 2018) 76% dos portugueses consideram a AF muito importante para a saúde, apontando como principais motivos pelos quais praticam desporto e AF, o desejo de melhorar a saúde (51%), a necessidade de relaxar

(38%) e a necessidade de melhorar a aptidão física (36%). Face a estes resultados há necessidade de compreender o porquê do aumento dos níveis de IF e sedentarismo a nível nacional.

Quando inquiridos sobre “barreiras” para a prática de AF, identificadas como as razões que impedem a realização, neste caso, de praticar EF ou razões pelas quais cessam essa prática, 43% aponta a “falta de tempo” como a principal dificuldade, sendo esta também uma das mais apontadas a nível europeu. De seguida, os portugueses apontam “a falta de interesse ou motivação” (33%), valor que é o mais elevado da Europa cuja média é de 20%. Portugal também lidera na perceção de que a AF é demasiado dispendiosa, com 13% a referir essa barreira, sendo este valor de 7% na Europa. A incapacidade ou doença (11%), falta de gosto pela competição (7%), falta de companhia (4%), poucas instalações/infraestruturas (4%), receio de lesão (4%) e o sentimento de discriminação (1%) são outras das “barreiras” apontadas pelos portugueses nos dados apurados pelo Eurobarómetro 2017 (Eurobarometer, 2018).

Estes dados confirmam os da (DGS, 2017) em que cerca de 45% dos portugueses indicam fatores que incluem falta de motivação, nomeadamente a falta de interesse, falta de vontade ou falta de tempo como principais barreiras da prática de EF e 40% apontam fatores externos e falta de oportunidade tais como o custo, a escassez de instalações ou falta de companhia como barreiras de prática de EF. Existem ainda 15% dos portugueses que apontaram como principais barreiras para a prática de EF fatores relacionados com a saúde tais como a incapacidade física, determinada doença ou medo de contrair alguma lesão (PNPAF, 2017).

Apesar destes dados, é curioso constatar que, de acordo com o Eurobarómetro 2017 (Eurobarometer, 2018), os portugueses concordam que a AF regular melhora a QV, 90% gostaria de a praticar, mas 94% não conhece as recomendações da OMS em relação aos níveis desejáveis. A necessidade de apostar em políticas de promoção de AF é reconhecida por 74%, mas apenas 41% referiu um aconselhamento nesse sentido pelo seu médico assistente.

Neste contexto é compreensível a urgente necessidade de um aumento significativo de ações a nível nacional no sentido de intensificar a implementação de medidas políticas eficazes.

Foi apontando nessa direção que em 2016 se criou o Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) (Despacho 6401/2016, 2016, p.15239) que teve como documento orientador a Estratégia Nacional Para a Promoção da Atividade Física da Saúde e do Bem-Estar – ENPAV (Silva et al., 2016) em sintonia com o Plano Nacional de Saúde (DGS, 2015) e inúmeras orientações internacionais, incluindo as da OMS (diversos documentos que detalham as estratégias e as recomendações a nível global e regional).

O PNPAF (PNPAF, 2017) estabeleceu como Metas de saúde até 2020: aumentar a percentagem de adultos que indica fazer exercício ou desporto com regularidade; aumentar a percentagem de adolescentes que pratica AF três ou mais vezes por semana; aumentar a percentagem de adultos com menos de 7,5 h/dia em atividade sedentária;

A conclusão da comissão constituída em 2017 para os diversos setores para a promoção da AF, indica que apesar de algumas ações concretas por iniciativa das estruturas oficiais, é fundamental a promoção transversal da cultura de AF, através do apoio a projetos individuais e profissionais, multiplicando os exemplos e aumentando as oportunidades. Apenas com o resultado do esforço conjunto de todos os intervenientes, desde um nível micro até um nível macro, será possível alcançar as metas definidas, tendo como objetivo a alteração dos atuais padrões.

Neste contexto, os profissionais de saúde encontram-se numa posição privilegiada, tanto em termos de relação, como de conhecimentos, para estimularem a AF. Noutra patamar, as políticas autárquicas de apoio a iniciativas e a projetos comunitários para prática de AF têm uma importância decisiva e ganham cada vez mais destaque.

## 2.6. O exemplo de Leiria

À luz da Missão do PNPAF, o Município de Leiria tem vindo a desenvolver um conjunto de ações concertadas que visam contribuir para as metas definidas no PAGAF, 2018-2030 (WHO, 2019). Prova disso, é a sua recente eleição como Cidade Europeia do Desporto 2022 (Palheira, 2019), cujo mote é “Leiria é de Todos e para Todos!” e com a Unidade de Saúde Familiar de Santiago na disponibilização de consultas estruturadas e multidisciplinares de AF para utentes com diabetes tipo II e/ou depressão, extensivo a

nível nacional, e no projeto UBIKE, cuja finalidade incide na promoção do uso da bicicleta por parte da comunidade académica nas suas deslocações diárias.

Refiram-se ainda a cooperação camarária com unidades de investigação localizadas em Leiria, como sejam o Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV) ou o Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde (ciTechCare) e a organização de várias atividades que promovem o EF enquanto benefício para a saúde: caminhadas, corridas, ações de sensibilização, debates, ações nas escolas, workshops e congressos, entre outras.

Estas ações têm efetivamente contribuído para aumentar a taxa de pessoas ativas em Leiria, no sentido de alcançar um dos objetivos do (PNPAF, 2017) e do PAGPAF 2018-2030 (Silva et al., 2016). Esta aposta, fez igualmente crescer a sensação de QV e de BE dos munícipes. Em 2021, a cidade foi a segunda classificada, entre 12 no país, no que respeita à perceção de qualidade de vida dos seus cidadãos (Vasconcelos, 2021).

## 2.7. A alteração comportamental enquanto fator decisivo

Seja no trabalho, seja no dia-a-dia, não é fácil para um indivíduo modificar o seu estilo de vida. E este é um dos principais obstáculos à prática da AF em sociedades cada vez mais ocupadas, mais desiguais e mais sedentárias.

Embora existam exemplos pontuais, como Leiria, e não obstante os esforços das entidades implicadas na construção e desenvolvimento de programas de promoção de estilos de vida saudáveis, não se têm verificado mudanças efetivas no comportamento da população em geral, no que respeita à prática de AF e de EF. Este contexto torna-se ainda mais preocupante se considerarmos que, relativamente a uma atividade regular, os dados apontam para um abandono de cerca de 50% dos praticantes nos primeiros seis meses de prática (Morais & Gomes, 2018).

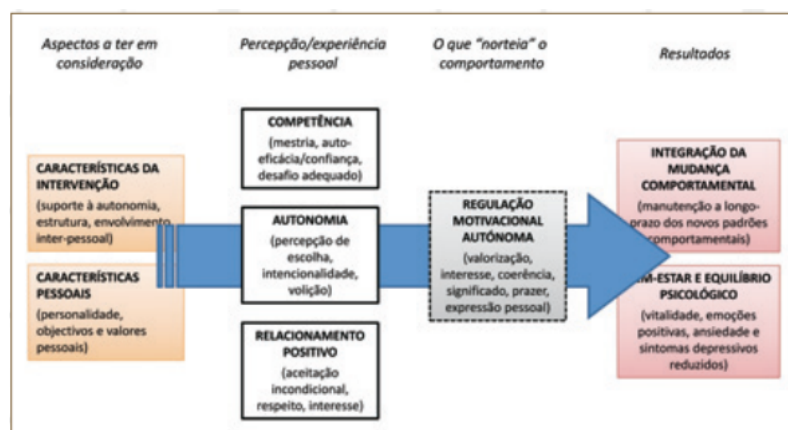
A prática regular de AF é influenciada por uma tríade de fatores que interagem: fatores ambientais, pessoais e do próprio comportamento (Daniel et al., 2010). De facto, a prática regular de AF pode implicar uma MC, à qual estão implícitos aspetos multifatoriais, como significados e valores sócio históricos integrados na capacidade de adaptação filogenética e ontogenética da espécie humana (Daniel et al., 2010). Por outro lado, o nível de compromisso com a AF tem na sua origem indicadores de diversas naturezas, diferentes de indivíduo para indivíduo, que tornam cada situação muito específica e complexificam

o processo, nomeadamente, biológicos (idade, gênero, composição corporal), sociais (influência de pais, irmãos, professores e amigos de fora e de dentro da escola), psicossociais (conhecimento sobre a saúde, conhecimento sobre como se exercitar ou como aumentar o nível de atividade física, características das barreiras para a prática de AF, intenção em ser ativo, atitudes sobre AF, autoeficácia, autoimagem e personalidade) e ambientais (dias da semana, estações do ano, locais de prática de AF, programas de AF, hábitos de lazer) (Daniel et al., 2010).

De acordo com a OMS a expressão *estilo de vida* remete para o agregado de decisões individuais que afetam a vida (e a saúde) do indivíduo, e que dependem dele (OMS, 2020). Ainda que inicialmente seja possível fomentar a MC no âmbito da promoção de um estilo de vida mais ativo, a sua manutenção a longo prazo encontra variadíssimos obstáculos (Álvares et al., 2010).

### 2.7.1. Teoria da Autodeterminação

A Teoria da Autodeterminação (TAD), representada na Figura 1, foi desenvolvida por Deci & Ryan, (1985) e preocupa-se com as causas e as consequências do comportamento autodeterminado. Surge como resposta teórica à questão motivacional da adesão e manutenção dos comportamentos a longo-prazo, oferecendo princípios-guia para que sejam postos em prática.



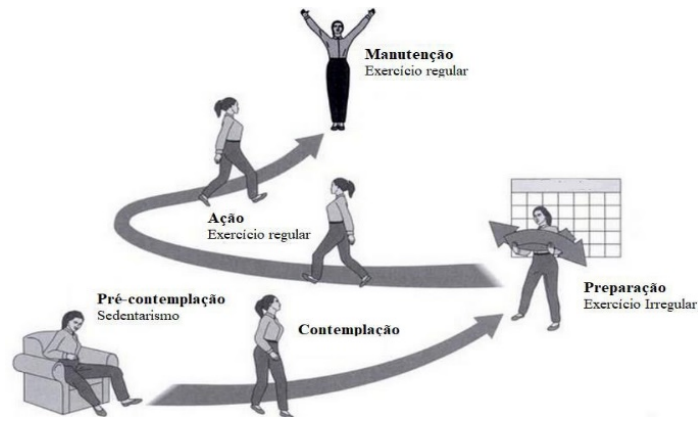
**Figura 1:** Fatores envolvidos na MC a longo prazo e BE associado de acordo com a Teoria de Autodeterminação (Silva, 2012).

Como podemos observar na Figura 1, esta teoria parte do princípio de que o comportamento humano de acordo com as características pessoais e com as do processo

de intervenção é incentivado por três necessidades psicológicas básicas: autonomia (enquanto percepção individual de escolha e voluntariedade face aos comportamentos adotados) que surge, juntamente com a competência (enquanto sentimento de capacidade face a ação) e com a necessidade de relacionamento positivo (sentimento de se ser respeitado num clima emocional positivo). Quanto mais o contexto, em interação com características pessoais (p. ex. personalidade), conseguir dar suporte a estas necessidades básicas, maior a possibilidade de regulações mais autónomas poderem surgir, com as consequências refletidas não só em termos de saúde física (através da adesão continuada a comportamentos promotores de saúde), como mental, conforme o modelo apresentado na Figura 1. Assim, é a capacidade de autorregulação do indivíduo, tendo em conta a qualidade da sua motivação, que estimula a sua ação, tornando-se uma peça fundamental neste processo (Paula & Santos, 2010). As ações que resultem de uma atividade mais consciente por parte do indivíduo, i.é, que façam parte da forma como ele se reconhece a si próprio e que para além disso, sejam realizadas pela satisfação do desafio do comportamento em si, na qual o comportamento é adotado com base em recompensas imediatas, tal como o divertimento e relaxamento, aumentam a tendência para que o comportamento se torne estável e possa ser mantido a longo prazo com aumento dos níveis de vitalidade, e emoções positivas (Teixeira et al., 2011).

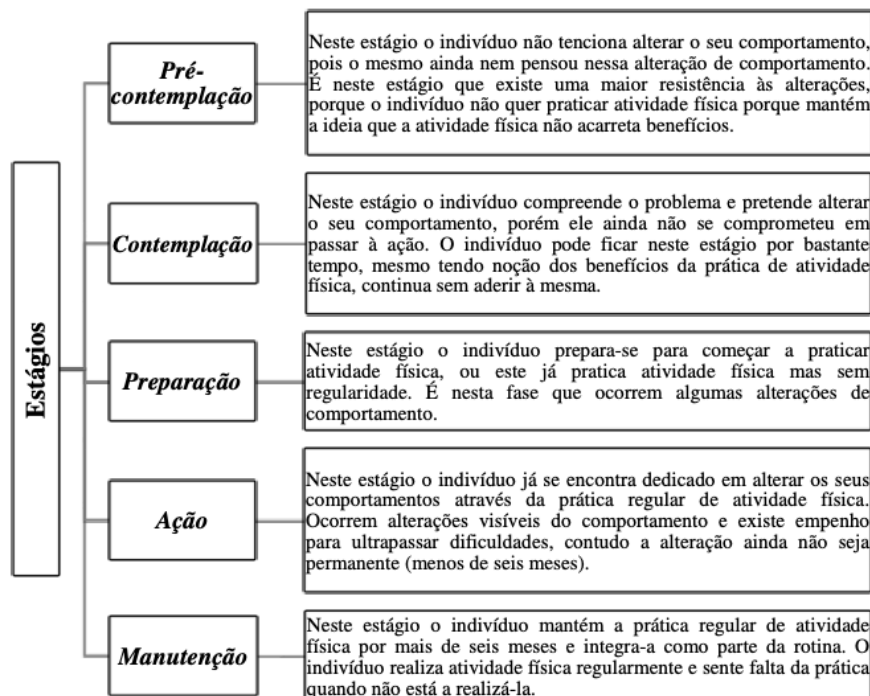
### *2.7.2. Modelo Transteórico de Mudança do Comportamento*

O Modelo Transteórico da Mudança do Comportamento (MTMC) criado por Prochaska & DiClemente, (1983) tem sido amplamente utilizado para compreender, medir e intervir na MC, incluindo a adoção e manutenção do EF e AF (Han et al., 2017). Este modelo acrescentou às influências sociais ou biológicas dos modelos anteriores, a intencionalidade do comportamento e baseia-se em 4 principais construtos que são, os estágios de mudança, a autoeficácia, o equilíbrio decisório e os processos de mudança (Liu et al., 2018). De acordo com o MTMC, como podemos observar na figura 2, percebemos que a adesão e manutenção de EF não ocorre de forma instantânea, mas sim, através de um processo longo que começa desde a inatividade/pré-contemplação até a manutenção da prática regular (Buckworth & Dishman, 2007). O desenvolvimento dos indivíduos através destes estágios pode acontecer de forma linear ou em espiral, intercalando as tentativas de alteração de comportamentos com as recaídas aos primeiros estágios, antes de avançar para o estágio de manutenção ( Buckworth & Dishman, 2007).



**Figura 2:** Processo de adoção e manutenção de exercícios regulares ( Buckworth & Dishman, 2007).

Assim, da análise da Figura 2, verificamos que as alterações de comportamento das pessoas, sucedem-se de forma cíclica, mediante um *continuum* de ações e de acordo com os seus diferentes níveis de motivação e de disposição (prontidão) do momento, que são diferente de pessoa para pessoa (Dumith et al., 2008) descritos na Figura 3. O MTMC de James Prochaska foi adaptado para a AF (Martins & Petroski, 2000), e encontra-se representado na figura que se segue:



**Figura 3:** Estágios de mudança do modelo transteórico para a AF (Martins & Petroski, 2000).

Na MC relacionada com a AF, a classificação dos indivíduos consoante os estágios em que se encontram, está relacionado com os efeitos da intervenção, assim como, com a modificação do comportamento a longo prazo, conforme podemos observar na Tabela 2 (Buckworth, 2013).

**Tabela 2:** Processo de adoção e manutenção de EF do modelo transteórico (Buckworth, 2013).

Estágio	Intenção de praticar exercício	Exercício
<i>Pré-contemplação</i>	Não	Nenhum
<i>Contemplação</i>	Sim (nos próximos 6 meses)	Nenhum
<i>Preparação</i>	Sim (nos próximos 30 dias)	Irregular < quantidade de critério*
<i>Ação</i>	Sim	Regular ≥ quantidade de critério para menos de 6 meses
<i>Manutenção</i>	Sim	Regular ≥ quantidade de critério para mais de 6 meses

\*Norma: mais que 20 minutos de atividade em 3 ou mais dias por semana, com intensidade mínima moderada.

É neste contexto que os profissionais de AF/EF assumem um papel crucial. Devem calcular a *prontidão* dos indivíduos conforme o estágio em que cada um se encontra e em função disso, selecionar estratégias específicas e diferenciadas para cada um dos mesmos, de modo a aumentar a sua efetividade, o seu custo-benefício e a sua consequente MC (Gustavo & Cabrera, 2000). A este respeito, Gustavo & Cabrera, (2000), salientaram aspetos decisivos na compreensão do comportamento de AF e EF que devem ser tidos em conta pelos profissionais de saúde em todo o processo de mudança, tais como: a autoeficácia e a percepção de controle do indivíduo; as atitudes positivas face ao EF; a intenção de prática de EF e as estratégias de planeamento e implementação do comportamento de EF; a compreensão dos motivos para o abandono da prática de EF e das barreiras dessa mesma prática; a compreensão dos motivos e dos benefícios da prática de EF, sendo aqui de destacar o papel central da motivação intrínseca; e a expectativa de resultados e a balança decisional face à possibilidade de fazer EF.

De facto, mecanismos motivacionais ligados à qualidade, ao tipo da motivação, nomeadamente à motivação intrínseca, ao prazer, às razões e significados pessoais para a prática têm vindo a ser consistentemente associados com a adesão continuada à AF e à promoção de BE (Hagger & Chatzisarantis, 2008).

Por outro lado, o respeito pela autonomia (reconhecimento pela possibilidade de escolha de acordo com valores e objetivos pessoais) é hoje reconhecido como um dos principais

elementos a promover na prestação de cuidados de saúde, configurando um imperativo ético a par do respeito pelo BE individual e justiça social (Teixeira et al., 2012).

Neste contexto e com o objetivo de potenciar a MC no que à AF diz respeito, foram desenvolvidas estratégias de aconselhamento comportamentais adaptadas a cada um dos estágios de comportamento (Gagliardi et al., 2015), tal como podemos ver na Tabela 3.

**Tabela 3:** Estratégias de aconselhamento adaptadas a cada um dos estádios de mudança adaptada de Gagliardi et al., (2015b).

<b>Estágios de Comportamento</b>	<b>Estratégias de Aconselhamento</b>
<b>Pré- Contemplação</b>	Pretende-se aumentar o nível de consciência dos indivíduos, pelo que se deve apostar na transmissão de informação e encorajamento de forma a validar a sua eventual falta de prontidão para a mudança.
<b>Contemplação</b>	Deve-se estimular a motivação e confiança do indivíduo. Deverão ser exploradas, em conjunto com o mesmo, as demonstrações de ambivalência, avaliando os prós e os contras de determinado comportamento.
<b>Preparação</b>	Deve-se estabelecer, em conjunto com o paciente, um plano de ação, facilitando uma tomada de decisão.
<b>Ação</b>	Apoiar a implementação do plano previamente negociado.
<b>Manutenção</b>	Procurar a manutenção das mudanças comportamentais efetuadas, definindo conjuntamente eventuais estratégias que permitam prevenir eventuais recaídas.
<b>Recaída</b>	Ajudar na renovação dos processos de pré-contemplação, contemplação ou ação evitando a imobilização e desmotivação

### *2.7.3 Estratégias de Intervenção para Promoção da Atividade Física*

De entre as estratégias utilizadas para a promoção de estilos de vida ativos, destacamos as “estratégias de promoção de autonomia, competência e relacionamento social positivo” e as “ferramentas de aconselhamento breve” (Silva et al, 2018).

#### *2.7.3.1. Estratégias de promoção de Autonomia, Competência e Relacionamento Positivo*

O profissional de saúde pode recorrer a um conjunto de estratégias que passam pelo suporte à autonomia i); pela promoção de estruturas que guiem o desenvolvimento de competências ii); e pelo estabelecer de um clima de envolvimento interpessoal positivo iii) (Mendes et al., 2020; Silva, 2012).

i) *Estratégias de Promoção de Autonomia:* devem assentar em dois aspetos fundamentais, a possibilidade da escolha dentro de um leque de opções viáveis proposto pelo profissional de saúde (Silva et al, 2018), e a apresentação (e discussão) de razões sólidas

que sustentem a escolha assente em fundamentos pessoalmente relevantes (i.e., prós e contras de cada opção).

ii) *Estratégias de Promoção de Competência*: devem promover um contexto seguro e estruturante que facilite o desenvolvimento de competências fundamentais, sendo essencial a identificação e o treino de competências específicas necessárias ao curso de ação. Esta técnica permite ao paciente uma autorreflexão, identificando eventuais “barreiras” e a definição de objetivos adaptados às competências.

iii) *Estratégias de Promoção de um Relacionamento Positivo*; ao longo do processo devem ser bem definidos os indicadores de sucesso da intervenção que para além da implementação do comportamento-alvo, passam por questões ligadas ao BE, à QV e à qualidade da motivação e do comportamento.

#### 2.7.3.2. *Ferramentas de Apoio ao Aconselhamento Breve*

Em 2017, o Governo definiu em *Diário da República*, o *aconselhamento breve para a AF* como “uma interação contendo encorajamento verbal e ou uma indicação ou recomendação verbal ou escrita para a prática de AF realizada por um profissional, que deve também envolver uma abordagem às motivações, barreiras, preferências, estado de prontidão e de saúde do utente, e às oportunidades para realizar AF, bem como os riscos da AF” (Despacho 8932/2017, p.22878). Com esta preocupação, e à luz das mais recentes investigações no que às teorias da MC diz respeito, foi elaborado em Portugal, em 2018, um “Manual de Aconselhamento para a Mudança Comportamental de AF” (Silva et al, 2018), no qual são abordados e explanados aspetos determinantes do *Aconselhamento Breve para a Promoção de AF e Ferramentas de Apoio* a esse mesmo aconselhamento, bem como *Estratégias de Intervenção*, nas quais a qualidade da motivação, nomeadamente a motivação intrínseca, ligada ao prazer, às razões e significados pessoais, bem como o reconhecimento pela possibilidade de escolha de acordo com valores e objetivos pessoais têm vindo a ser consistentemente associados à adesão continuada à AF e à promoção de BE (Hagger & Chatzisarantis, 2008; Mendes et al., 2020; Silva et al., 2014b; 2020; Teixeira et al., 2012).

## 2.8. Atividade física, qualidade de vida e bem-estar

A AF surge como elemento-chave na promoção de estilos de vida ativos aos quais está associada a melhoria da saúde do indivíduo, com o aumento da Qualidade de Vida (QV) e do Bem-Estar (BE).

A maioria das pessoas relaciona a QV com o “sentir-se bem”. De facto, a noção de QV é tão abrangente que muitas vezes é utilizada como sinónimo de saúde, BE e estilo de vida (Graça, 2015).

A OMS define QV como “a perceção que um indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (OMS, 2010; Vieira et al., 2015).

A QV, além de apresentar múltiplos conceitos, é medida por meio de diferentes indicadores, dentre eles: trabalho; saúde; educação, lazer; relações sociais; segurança; direitos básicos; meio ambiente; e BE (Pereira et al., 2012). Nesse sentido, ressalta que a perceção de QV envolve os seguintes domínios: físico; psicológico; nível de independência; relações sociais; meio ambiente; e espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais (Minayo et al., 2000). Sendo assim, ela inclui para além de indicadores de estilo de vida, moradia e saúde, fatores como satisfação com educação, emprego e situação econômica (Pereira et al., 2012).

A amplitude e complexidade do conceito obriga a que a avaliação da QV não seja encarada como um processo estático, mas como algo dependente do tempo, que sofre mudanças e reflete as experiências de vida (Vieira et al., 2015). Neste contexto torna-se fundamental utilizar diferentes instrumentos de avaliação de acordo com abordagem e objetivos de cada estudo.

As vantagens da prática de AF regular na melhoria da QV têm sido amplamente reconhecidas não só no que diz respeito à prevenção e tratamento de doenças crónicas, como também num BE geral. Matsudo & Matsudo, (2000) demonstraram a importância da AF no desenvolvimento da aptidão física com consequente benefício saúde mental e na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares. Salienta-se, ainda, o seu efeito

benéfico na aptidão cardiorrespiratória e muscular, no peso e composição corporal, na saúde óssea e na autonomia física e funcionalidade (Lee et al., 2012). Fernandes et al., (2009), demonstraram a existência de uma forte correlação entre a prática de AF e o aumento da satisfação com a vida, autoestima e crescimento pessoal sendo plausível que indivíduos com níveis mais elevados de BE mental e percepção de saúde estejam mais motivados e orientados para serem mais ativos na sua vida diária (Fox et al., 2007).

Outro conceito fundamental que surge é o conceito de BE que assume especial importância na saúde mental e na saúde em geral a partir da década de 1960 com (Keyes et al., 2002) dando origem a indicadores com o objetivo de monitorar o ambiente social e influenciar políticas públicas (Santos, 2013). A concepção do BE subjetivo representou o marco inicial nos estudos no campo do BE, surgindo no final dos anos 50 como um indicador de QV. Atualmente, as concepções de bem-estar psicológico (BEP), bem-estar social (BES) e bem-estar no trabalho (BET) representam evoluções mais recentes deste campo de conhecimento (Siqueira & Padovam, 2008).

O BEP é constituído pela autoaceitação, relação positiva com os outros, autonomia, domínio sobre o meio, propósito de vida e crescimento pessoal (Ryff, 1989), sendo estes elementos, antecedentes do BE (Ryan & Deci, 2001), pois a autonomia e a relação positiva com os outros, são duas das três necessidades psicológicas básicas (Deci & Ryan, 2000).

Já o bem-estar subjetivo (BESUB), que é considerado como um estado a longo termo na presença de afetos positivos, na ausência de afetos menos positivos e de satisfação com a vida (Diener, 2009; Diener & Chan, 2011) refere-se à avaliação pessoal que as pessoas fazem da sua vida, julgando sobre a sua QV através de sentimentos, incluindo estados de humor e emoções (Diener & Chan, 2011) Este é equiparado ao fenómeno de felicidade, pois o BESUB é definido como estado de felicidade (Diener, 2000).

## 2.9. A importância da qualidade de vida e bem-estar no trabalho/atividade docente

Os conceitos de QV e BE são, como verificado anteriormente, extremamente importantes em todas as fases e contextos de vida das pessoas, incluindo o contexto laboral. Competitividade, pressão para obter resultados, acumulação de informações e tarefas

decorrentes de um mundo cada vez mais globalizado, falta de tempo para o lazer, entre outros fatores, pautam o mundo moderno e acarretam, inevitavelmente, consequências (Junior & Nayane, 2020).

Os professores deparam-se com desafios cada vez maiores e mais intensos, devido à crescente complexidade e heterogeneidade do meio escolar. A necessidade de um novo perfil do profissional de educação, imposto por este novo paradigma, origina sentimentos de incapacidade e frustração nesta classe que estão a converter a docência numa das profissões com maior risco de esgotamento físico e mental (Ernesto, 2008). Ser professor tornou-se uma atividade de grande impacto emocional, potencialmente geradora de emoções negativas (por exemplo: stress, ansiedade e burnout), seja na sua generalidade (decorrente do trabalho de ser professor), seja nos seus aspetos particulares (por exemplo os problemas de colocação ou os alunos difíceis) (Barros, 2000; Martínez et al., 1997).

Nos dados publicados no Relatório da Comissão Europeia “Professores na Europa- Carreiras, Desenvolvimento e Bem-estar” em março de 202 (Eurydice, 2021), Portugal aparece acima da média europeia e encabeça a tabela, com 87% dos profissionais de educação a viverem momentos de “bastante” ou “muito” stress no trabalho. Tarefas administrativas, ter de cumprir exigências por parte de superiores ou sentirem-se responsáveis pelo sucesso dos alunos são algumas das explicações para o desgaste da classe profissional. Também no que diz respeito, ao impacto do trabalho no BE dos professores, Portugal aparece acima da média europeia no que aos piores cenários diz respeito. Mais de metade dos educadores diz sofrer física e mentalmente com o trabalho (Picado, 2009). Os problemas de saúde psicológica traduzem-se num conjunto de repercussões nefastas, quer para o trabalhador, quer para o empregador e organizações (absentismo, presentismo, diminuição da produtividade e da qualidade do trabalho, conflitos e degradação do clima de trabalho) (Gonçalves et al., 2006).

A prevenção e a promoção da saúde psicológica e do BE nas empresas portuguesas podem reduzir as perdas de produtividade pelo menos em 30% (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2020).

Órgãos de saúde pública como a OMS enfatizam a promoção da AF nos locais de trabalho como um cenário-chave de intervenção para alcançar a saúde e o BE da população trabalhadora. Neste contexto, os locais de trabalho foram estabelecidos como uma das

prioridades definidas de ações para a promoção da saúde no século XXI (World Health Organization, 2018). A OMS reconhece ainda que o BE é um importante marcador de saúde e desempenha um papel importante pelo que continua a enfatizar o papel da AF no local de trabalho como estratégia para melhorar o BEF e mental dos funcionários e a sua produtividade, dando ênfase à redução do tempo sentado e ao aumento da AF nos locais de trabalho (OMS, 2020).

Tem sido destacado que os trabalhadores com prática regular de AF melhoram a sua saúde e QV em aspetos psicológicos, sociais e cognitivos, sendo também evidente uma perceção “amenizada” de sobrecarga laboral fruto da adoção deste hábito saudável (Maciel et al., 2016). O local de trabalho pode constituir um espaço propício para desenvolver programas de intervenção na melhoria da saúde e AF, pois corresponde a maior parte do dia dos trabalhadores (Folle & de Farias, 2012). As evidências científicas acerca das intervenções em AF, QV e saúde do trabalhador sublinham a importância de intervenções assertivas no ambiente de trabalho. Neste contexto, surge o conceito de “ginástica laboral” que constitui um tipo de programa que tem sido implementado em algumas empresas com o objetivo de melhorar a saúde física e mental dos trabalhadores, a sua autoestima e a sua produtividade (Junior & Nayane, 2020; Kanamori et al., 2016; Pelozatto & Fernandes, 2011).

O EF, por sua vez, realizado através das atividades laborais, jogos, brincadeiras, entre outro, também é um excelente promotor das componentes biopsicossociais, culturais e de comportamento, fundamentais no equilíbrio da saúde mental revelando-se uma estratégia fundamental em todo este processo. Existem maiores benefícios em termos de saúde física e mental da prática de AF praticada em grupo/equipa comparativamente com a prática de AF individual (Eime et al., 2013; Kanamori et al., 2016; Pelozatto & Fernandes, 2011), estando a mesma associada a mais prazer, realização e satisfação do praticante (Michishita et al., 2017) e relacionada com o nível de coesão grupal. Por sua vez, a coesão relaciona-se com o nível de satisfação pessoal e com o BE (Gonçalves et al., 2006) evitando o abandono do grupo (Spink & Carron, 1994).

O “descanso ativo” recentemente adotado nos locais de trabalho, surge como uma estratégia para aumentar o nível de AF, interromper os CS’s e promover o BE. Estudos recentes indicam que os indivíduos que realizam AF de intensidade moderada durante as “pausas” ou “intervalos de trabalho”, evidenciam não só uma diminuição da fadiga como

maior eficiência no seu desempenho, comparativamente com os que realizam “descanso absoluto”. O “descanso ativo” revela ter um reflexo positivo nas relações pessoais, na saúde mental, na AF, na saúde física e na capacidade para o trabalho (Firestone et al., 2015; Ohta et al., 2007).

AF em grupo no local de trabalho, é uma estratégia eficaz para aumentar esta prática entre adultos. Ou seja, para além do efeito positivo que tem na atividade laboral, contribui para que estes indivíduos aumentem o nível de intensidade da sua prática, de moderada para vigorosa. Estes resultados sugerem que a prática de “descanso ativo” é útil para melhorar o desempenho, as relações interpessoais, a saúde mental e a AF entre os trabalhadores (Firestone et al., 2015; Watanabe et al., 2016).

São urgentes as intervenções nos locais de trabalho sedentários (OMS,2020). Para isso, é necessário interromper com frequência este comportamento socorrendo-se de uma variedade de estratégias como, caminhar, alongar, fazer exercícios no lugar, subir e descer escadas e em simultâneo aproveitar todas as oportunidades do dia a dia para realizar AF, seja ela de que intensidade for, uma vez que esta tem um efeito cumulativo (Sudholz et al., 2018). Por outro lado, estudos demonstram uma correlação positiva entre a satisfação no trabalho com exercícios de lazer, caminhadas ou deslocação de bicicleta para o trabalho.

A prática de AF e EF regular tem sido associada a benefícios nos estados físicos e de saúde, passando pelo BEP e culminando na melhoria do funcionamento social do indivíduo (Muller, 2018; Stuart & Nanette, 2007). Sabe-se que os benefícios desta prática, quer ao nível da prevenção quer ao nível do seu efeito terapêutico, aumentam com o aumento do volume e intensidade do exercício. Por sua vez, uma prescrição de exercício individualizada e adaptada à especificidade de cada pessoa potencia estes efeitos (Riebe et al., 2018). Estas evidências também se verificam em pessoas que iniciam a prática com idade avançada (Naci & John, 2013).

Com base em todas as evidências científicas apresentadas neste enquadramento e na análise de boas práticas de projetos de intervenção comunitária nesta área, dos quais se destacam, Look AHEAD (Action for Health in Diabetes), (Wadden et al., 2009) e Programa P.E.S.O. (Promoção do Exercício e Saúde na Obesidade), (Teixeira et al., 2014), foi desenvolvido na ESFRL, em Leiria, o projeto *RespirArFundo*, convictos de

que a satisfação no trabalho pode ser efetivamente melhorada por modificação do estilo de vida (Ohta et al., 2007).

## 3. Enquadramento contextual

### 3.1. Contexto de realização do projeto

A Escola Secundária de Francisco Rodrigues Lobo, como atualmente se designa, situada no coração de Leiria, é a mais antiga escola do distrito. Foi criada por decreto de 20 de setembro de 1844 (Reforma de Costa Cabral), institucionalizada, a 4 de maio de 1852 e designada Escola Secundária de Francisco Rodrigues Lobo em 1975, com a uniformizou da designação dos estabelecimentos de ensino pelo Ministério da Educação e da Cultura (Decreto-Lei no 260-B/75, de 26 de maio).

A ESFRL, no seu PEE para o triénio 2019/2022, definiu no âmbito da sua Missão, Visão e Lema, linhas estratégicas e metas, para as quais a implementação deste projeto constituiu um contributo, nomeadamente no que diz respeito a: incentivo à participação ativa na vida da escola com mobilização da comunidade escolar para uma intervenção mais colaborativa na vida da mesma, através da divulgação de boas práticas junto da comunidade escolar e da promoção da participação do pessoal não docente (PND) nas atividades de convívio; melhoria da comunicação e interação entre a escola e o exterior; promoção de uma formação adequada com vista à qualidade do serviço prestado pela escola, concretamente formação contínua, desenvolvimento pessoal e otimização dos recursos humanos.

#### *3.1.1. Recursos Espaciais e Materiais*

Entre 2008 e 2010, o edifício da ESFRL sofreu obras de requalificação. Atualmente o edifício da ESFRL dispõe de uma área construída de 13.500 m<sup>2</sup> e de uma área de logradouro de 12.000 m<sup>2</sup>, aproximadamente. Algumas das opções arquitetónicas que caracterizam o edifício da escola, são resultantes da obra de requalificação concluída em 2011. Atualmente o edifício da escola integra quatro blocos que se organizam de acordo com a Tabela 4:

**Tabela 4:** Recursos Espaciais e Materias da ESFRL

Bloco A (3 pisos)	Bloco B (4 pisos)	Bloco C (3 pisos)	Bloco D (2 pisos)
- 29 salas de aula - 3 salas TIC - sala de pausa de professores - 4 gabinetes de atendimento- encarregados de educação - gabinete de diretores de turma - GAA/SPO/PESES - reprografia/papelaria - gabinete da associação de pais e Encarregados de Educação (EE) - gabinete da associação de estudantes	- 8 laboratórios 1 laboratório de Microbiologia - 6 salas de preparação, sendo uma delas arrecadação para químicos - oficina de artes - oficina de design - 3 salas de desenho 1 sala de educação especial - sala de geometria descritiva - sala de conferências - sala de trabalho de professores - serviços administrativos - gabinetes da direção - clube europeu - oficina de manutenção - arquivo	- biblioteca escolar - sala polivalente arrecadação de audiovisuais - átrio -bar/refeitório	- campo polidesportivo coberto - balneários - ginásio/auditório - gabinete de apoio às aulas de educação física - gabinete médico - casa das máquinas - arrecadação/lavandaria - sala de funcionários
Espaço envolvente da escola			
pista de atletismo caixa de saltos campo polidesportivo exterior áreas de lazer e convívio			

### 3.1.2. Recursos Humanos

A População deste estudo é constituída pelo universo de profissionais que desempenharam as suas funções nesta escola (ESFRL) no ano letivo 2020/2021. Dos 158 profissionais, 125 pertencem ao corpo docente e 33 ao corpo não docente.

#### 3.1.2.1. Pessoal Docente (PD)

A ESFRL em 2020/2021 teve um total de 125 professores. 91,2% possuíam idades compreendidas entre os 40 e 64 anos de idade e destes, 50,4% situavam-se no escalão etário entre os 50 e 59 anos, sendo 90 (72%) do género feminino. Pertenciam ao quadro da escola 95 (76%) professores, tendo esta considerável percentagem, reflexo numa significativa estabilidade do corpo docente, acompanhada de elevada experiência profissional, tal como podemos verificar na tabela 5 que se segue:

**Tabela 5:** Anos de Serviço do Pessoal Docente

Anos de serviço	< 20	20-25	25-29	30-35	35-39	> 40	Total
Nº de professores	18	12	29	36	21	9	125

### 3.1.2.2. Pessoal Não Docente (PND)

Os 33 profissionais que pertenciam à classe do PND/funcionários estava subdividido da seguinte forma:

**Tabela 6:** Distribuição do Pessoal Não Docente

Técnico Superior	Assistentes Técnicos		Assistentes Operacionais	
Serviços de Psicologia e Orientação	Coordenadora Técnica	Assistentes Técnicos	Encarregado Operacional	Assistentes Operacionais
Quadro	Quadro	Quadro	Quadro	Quadro
2	1	7	1	22

Todos os nossos assistentes se encontravam na faixa etária dos 40 aos 66 anos, sendo 29 (87,9%) do género feminino. Os assistentes técnicos (AT) tinham, na sua maioria, o ensino secundário e os assistentes operacionais (AO) o terceiro ciclo.

## 4. Objetivos

### 4.1. Objetivos Gerais

A promoção de um estilo de vida mais ativo e o desenvolvimento de estratégias com vista à alteração comportamental dos professores e funcionários da ESFRL, através do desenvolvimento de competências físicas e sociais, em ambiente de trabalho, no sentido de melhorarem a sua QV e o seu BE, constituíram os principais objetivos deste projeto. Neste sentido, a promoção de autonomia, nomeadamente do reforço do papel que um estilo de vida ativo e saudável tem na saúde física e mental da população, bem como, a mobilização da comunidade educativa para uma intervenção mais efetiva na vida da escola, melhorando a sua cultura e identidade, e a comunicação e ligação com o exterior, funcionaram como objetivos gerais do projeto ao qual, na escola, se deu o nome “*RespirArfundo*” (RF). Procurou-se que o RF fosse desenvolvido de acordo com a melhor evidência científica disponível.

Inserido numa política e estratégia nacional, este projeto, para além da promoção de autonomia, consciencializando o PD e PND da ESFRL (professores e funcionários) sobre a importância da AF na saúde numa perspetiva multidisciplinar, definiu quatro objetivos específicos.

### 4.2. Objetivos Específicos

- Caracterizar os participantes do projeto no que se refere aos hábitos de prática desportiva/EF, composição corporal, aptidão física funcional, e níveis de BE e QV.
- Avaliar o efeito do programa de intervenção nas variáveis de BE (satisfação com a vida, afeto positivo e negativo e vitalidade subjetiva) QV e aptidão física funcional.
- Avaliar os níveis de satisfação dos participantes com o projeto, bem como as principais barreiras e facilitadores à sua participação;
- Avaliar a perceção da comunidade escolar sobre a importância do projeto;

## 5. Metodologia

### 5.1. Amostra

Para constituir a nossa amostra utilizamos como critério de seleção e recolha, todos os profissionais da ESFRL no ano letivo 2020/2021 que se inscreveram no projeto, com ou sem qualquer nível de prática de AF. Como critérios de inclusão consideramos a realização da avaliação inicial e a participação em pelo menos 75% das atividades desenvolvidas no projeto.

A amostra foi constituída por 2 grupos, um experimental (sujeito a intervenção) e outro de controlo. Ambos realizaram a avaliação inicial e final no que diz respeito aos instrumentos de avaliação aplicados. No entanto, a avaliação do grupo de controlo no que se refere aos testes de aptidão física funcional e avaliação antropométrica, não se revelou viável devido a uma série de constrangimentos associados à crise pandémica que estamos a viver.

#### 5.1.1. Grupo Experimental

Após um período de divulgação do projeto, inscreveram-se por iniciativa própria 42 profissionais. Dos 42 inscritos, 30 iniciaram o projeto, dos quais 26 cumpriram os critérios de inclusão referidos anteriormente. Dos 26 profissionais, 19 eram professores de diferentes departamentos, 5 eram AO, 1 AT/administrativo e 1 psicóloga. Neste universo, 24 (92,3%) pertenciam ao género feminino e 2 (7,7%) ao género masculino, com idade variável entre os 46 e 65 anos, sendo a média de 53.66 anos  $\pm$ 5.00.

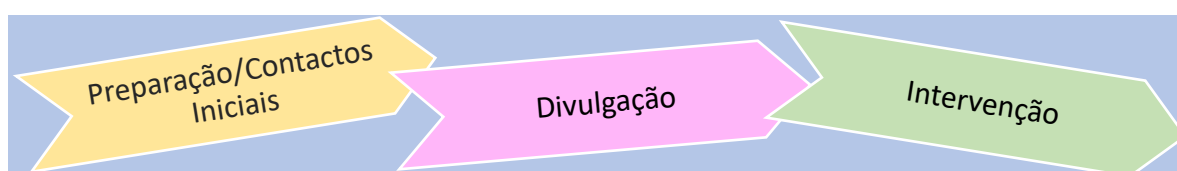
Os 26 elementos que constituíram o grupo experimental identificaram alguns problemas de saúde associados ao risco da prática de AF, tais como, hipertensão, diabetes tipo II, hipercolesterolemia, excesso de peso/obesidade e algumas limitações funcionais derivadas de problemas osteoarticulares. A recolha desta informação foi importante para a *fase de intervenção*, nomeadamente aquando da planificação das sessões teórico-práticas e durante a realização das mesmas, uma vez que permitiu uma intervenção segura e ajustada aos participantes, evitando que os mesmos corressem riscos durante a prática de AF.

### 5.1.2. Grupo de Controlo

Este grupo foi constituído por 30 participantes não inscritos no projeto. No universo existente, procurou-se na medida do possível incluir profissionais que representassem da melhor forma a amostra, nomeadamente com a inclusão de um grupo elevado de docentes (22), bem como de 3 AO, 4 AT/administrativos e 1 psicóloga (números próximos do grupo experimental inicial). Destes, 19 (63,3%) eram do género feminino e 11 (36,7%) do género masculino, com idade variável entre 43 e 65 anos sendo a média 53,37 anos  $\pm 5.82$ .

## 5.2. Procedimentos

O projeto desenvolveu-se de junho de 2020 a junho de 2021, ao longo do qual se distinguiram três fases: *preparação/contactos iniciais*; *divulgação* e *intervenção*.



**Figura 4:** Fases do Projeto RespirArFundo

Apesar de cada uma das fases se caracterizar por ações preponderantes desenvolvidas durante esse período, existiu uma sinergia constante entre as mesmas como se pode observar no *Cronograma em anexo (ANEXO1)*. Todas os procedimentos relativos a cada uma das fases encontram-se exaustivamente descritos nos *Procedimentos Específicos* em anexo (*ANEXO2*).

### 5.2.1. Preparação/Contactos Iniciais

- Numa fase inicial (junho/julho-2020) foram estabelecidos vários contactos no sentido de auscultar a pertinência do projeto no âmbito do mestrado frequentado, definir as principais “linhas orientadoras” e garantir a sua exequibilidade. Inúmeros contactos se seguiram ao longo de todo o projeto (até junho de 2021) de forma a garantir a sua operacionalização.

- Definidas as linhas gerais do projeto, passou-se à sua apresentação. Numa primeira fase, à Diretora da escola e ao departamento de Educação Física (EF). A Diretora considerou o projeto muito interessante e salientou que a sua autorização formal carecia de aprovação em Conselho Pedagógico (CP). Por sua vez, o departamento de EF disponibilizou-se para colaborar nas diversas ações a desenvolver, dando inclusive algumas sugestões para a sua operacionalização.

- Neste período inicial, que decorreu de junho a setembro de 2020, a estruturação do projeto e seus conteúdos foram desenvolvidos, com base na melhor evidência científica disponível e em programas prévios de referência nacional (Matos et al., 2018; Mendes et al., 2020; Silva et al., 2014b, 2014a, 2020). Este processo de pesquisa, reflexão e consulta com orientadores e professores, conduziu a um primeiro esboço que foi sendo refinado até à fase de pré-projeto.

- A 20 de julho de 2020 o pré-projeto foi apresentado ao CP da escola. A apresentação foi realizada com recurso a um PPT (*ANEXO 3*), elaborado com informação sobre o nível de AF em Portugal, consequências e possíveis causas, objetivos gerais e específicos do projeto, linhas estratégicas de ação e cronologia do mesmo. Foi aprovado por unanimidade sendo considerado “*muito interessante e uma mais-valia para escola, tendo em conta as metas definidas no Projeto Educativo da Escola 2018/2022*”.

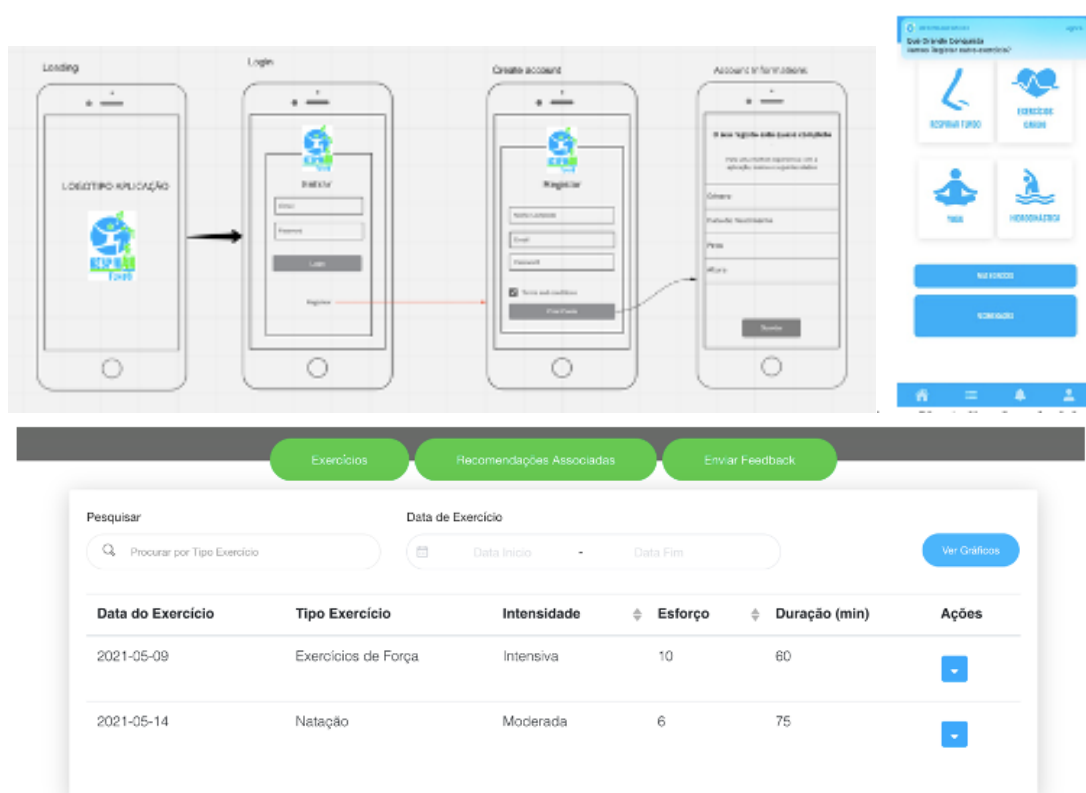
Salienta-se que a aprovação do projeto no último CP, do ano letivo anterior ao seu desenvolvimento (2019/2020), foi decisiva, pois só desta forma foi asseverada a sua execução e inclusão no *Plano Anual de Atividades* do ano letivo seguinte, 2020/2021.

São cada vez mais, as evidências científicas que comprovam os benefícios da promoção de AF nos locais de trabalho (Junior & Nayane, 2020) sendo considerados pela OMS uma das prioridades deste século, no que diz respeito a locais para desenvolvimento de ações promotoras da saúde (WHO, 2017). Nesse sentido foi proposto à Direção da escola que todos os docentes pudessem, através do projeto, beneficiar de “*90 minutos semanais de promoção de AF*” incluídos no seu horário letivo (componente não letiva). No entanto, depois de analisado Estatuto da Carreira Docente (Decreto-Lei nº41/2012, 2012) constatou-se que a lei não contempla essa possibilidade.

- Para garantir a operacionalização de todas as linhas estratégicas idealizadas e por se acreditar que o sucesso deste projeto na escola se relaciona



Como referimos a automonitorização é considerada uma estratégia importante na promoção de autonomia, no entanto, só ganha significado se existir, à posteriori, uma análise conjunta dos registos efetuados entre o praticante e o profissional que orienta o processo (Silva et al., 2018). Assim, no decorrer dos trabalhos procurou-se desenvolver, para além da *Aplicação RF*, um *Website* (Figura 6) que permitisse manter uma interação com os participantes do projeto (ambos desenvolvidos por alunos do PL).



**Figura 6:** Desenvolvimento da Aplicação RespirArFundo e Website



- Contacto com o departamento de Artes ao qual foi proposta colaboração para elaboração de um “Logótipo” (Figura 7), alusivo ao nome atribuído ao projeto “RespirArFundo”. O “Logótipo” foi desenvolvido pelo 1ºDIE (turma do 1ºano do curso profissional de design de interiores e exteriores da ESFRL) e utilizado em todos os documentos nas *fases de divulgação e intervenção* do projeto.

**Figura 7:** Elaboração do Logótipo

- Contacto com o Centro de Formação Leirimar (CFL).

De acordo com a International Physical Literacy Association (Carolo et al., 2021) a literacia física, entendida como a “motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão para valorizar e assumir a responsabilidade pelo envolvimento em atividades físicas ao longo da vida” contribui para a perceção de competência e assume um papel determinante no processo de MC. Quanto mais fisicamente literado alguém é, mais provável será que seja fisicamente ativo para a vida (Whitehead, 2013). Cada um tem a sua própria literacia física que, por sua vez, favorece o BE geral e determina, se e como cada um valoriza e escolhe estar envolvido em AF ao longo da vida. Cientes desta realidade foram planeadas duas ações de formação acreditadas (de curta duração-3 horas), uma de “*Literacia Física*” e uma de “*Literacia de Saúde (alimentar)*”, e adotados os procedimentos e formalidades legais para garantir a sua dinamização e implementação (ver *Ações de Literacia- ANEXO 5*).

- Contacto com a Câmara Municipal de Leiria (CML) no sentido de garantir apoio logístico. Foi agendada e realizada uma reunião na CML com os vereadores do pelouro da cultura e educação e do pelouro do desporto e juventude, no qual foram dadas a conhecer as linhas gerais do projeto e negociadas a autorização e colaboração da CML no que diz respeito a: impressão dos “*Diários de Atividade Física*”, transportes em atividades, utilização de instalações;

- Contactos pessoais, telefónicos e por email com os responsáveis dos ginásios Bluefitness de Leiria, High Performance de Leiria e Fit On Move no sentido de estabelecer parcerias com condições vantajosas e exclusivas para os participantes inscritos no projeto, durante o período de intervenção. Acordou-se com os referidos ginásios, que os participantes do projeto no período de janeiro a maio, poderiam ter acesso aos mesmos beneficiando de condições privilegiadas. Em contrapartida, tornar-se-iam potenciais clientes para cada um deles. Sendo a promoção da autonomia para a prática de AF um dos objetivos deste projeto, procuraram-se criar novas oportunidades e circunstâncias favoráveis e aliciantes para os participantes, no sentido de que estes praticassem AF, para além dos 90 minutos semanais das sessões teórico-práticas do RF.

- Contactos com professores especializados em diferentes modalidades para dinamizarem sessões teórico-práticas de cariz diferenciado na *fase de intervenção*. Como se referiu no enquadramento teórico, a experimentação está relacionada com a literacia física do indivíduo e com novas formas e contextos de prática de AF, que assumem um papel determinante na motivação autónoma, perceção de competência e equilíbrio decisional do indivíduo no processo de adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável. Logo, foi com esta perspetiva que se desenvolveram estes contactos.

Os contactos efetuados nesta *fase de preparação* do projeto tiveram, na sua maioria continuidade ao longo do mesmo, tal como se pode observar no *Cronograma e Procedimentos Específicos* em anexo (*ANEXO 1 e 2*).

### 5.2.2. Divulgação

A *fase de divulgação* propriamente dita decorreu durante o primeiro período do ano letivo 2020/2021 (de setembro a dezembro de 2020). No entanto, os próprios *contactos iniciais* também funcionaram como ações de divulgação.

Foi uma fase muito intensa e determinante neste processo, com múltiplas ações paralelas e diferenciadas, pensada ao pormenor, não só no tipo de procedimentos, mas também na ordem cronológica com que foram realizados. Como já se referiu a classe de docentes desta escola, para além de estável, apresenta uma média de idades avançada com correspondente elevado número de anos de serviço docente, refletido em hábitos e rotinas muito enraizados. Esta realidade impôs a necessidade de se encontrarem diferentes estratégias para motivar esta classe e levá-la a sair da sua área de conforto, instalada há anos. A acrescer a esta situação, o facto de a população alvo deste projeto incluir a classe dos funcionários que, por sua vez, se subdividia em AO e AA, cuja profissão se caracteriza por tipos de trabalho muito distintos e desempenhados em diferentes locais dentro da escola, também reforçou a necessidade de abordagens diferenciadas. Estrategicamente durante esta fase, todos os profissionais foram encorajados a participar e foi-lhes transmitido conhecimento sobre estilos de vida saudável no sentido de aumentar o seu nível de consciência para importância de “ser ativo” e desta forma, validar a sua eventual falta de prontidão para a mudança.

As ações desenvolvidas foram:

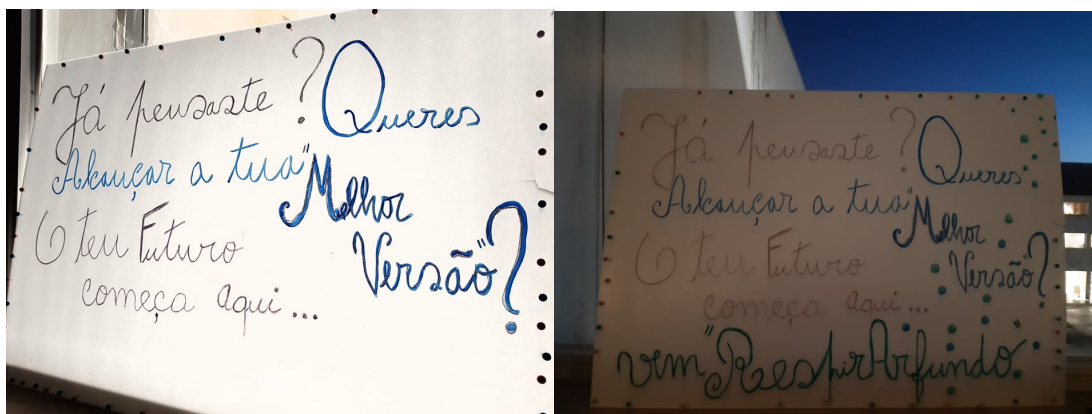
- Apresentação do projeto ao CP e Conselho Geral (CG) da ESFRL;
- Apresentação formal do projeto aos diferentes departamentos da ESFRL. Foi possível apresentá-lo nos departamentos de EF, Artes, Tecnologias de Informação e Comunicação, Matemática, Biologia e Geologia e Físico-Química. Nos departamentos de Ciências Geográficas e Económicas, História, Filosofia e Ciências Humanas, Línguas Germânicas e Línguas Românicas, por limitações físicas e temporais não foi possível, pelo que foram os respetivos coordenadores que o apresentaram com base num documento específico elaborado para o efeito.
- Envio de emails particulares e/ou conversas informais, com os colegas dos departamentos a quem não foi possível apresentar o projeto, para prestar informações, esclarecer dúvidas e incitar a inscrição no mesmo.
- Apresentação formal do projeto (Figura 8) a todos os funcionários da escola com base no PPT elaborado. Foram realizadas duas sessões, em dois dias distintos, de forma a conseguir chegar a todos eles.



**Figura 8:** Apresentação do Projeto RespirArFundo aos Funcionários da ESFRL

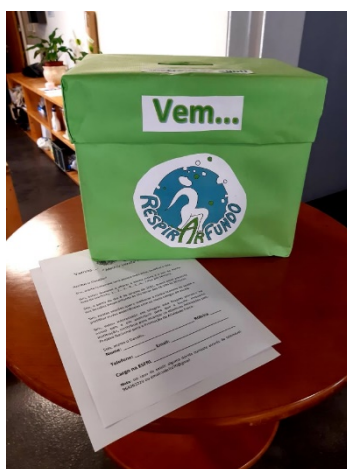
- Apresentação do projeto aos Serviços de Psicologia e Orientação (SPO).
- Elaboração de cartazes colocados estrategicamente, na sala de professores, átrio de entrada da escola e corredor da secretaria com acesso à Direção (Figura 9). Os cartazes continham uma frase inspiradora que foi sendo completada ao longo de 4 semanas: *Já Pensaste?* (1ª semana); *Que podes alcançar a tua “Melhor Versão”?* (2ª semana); *O*

*Futuro começa Aqui!* (3ª semana); *Vem Respirar fundo!!!* (4ª e restantes semanas até ao início da fase intervenção).



**Figura 9:** Cartazes de Recrutamento/Disseminação

- Elaboração e colocação estratégica de caixas com o *logótipo* e com frases de divulgação/informação, que serviram de *urnas* para colocação das inscrições (Figura 10).



**Figura 10:** Caixa para colocação das Fichas de Inscrição

- Elaboração e colocação estratégica de “slogans” e “perguntas de retórica” (Figura 11) com informação relativa ao “bem-estar físico, psicológico e emocional” e “recomendações da OMS” (sala de professores, sala de trabalho, corredores, átrio da escola, espelhos da casa de banho, sala de refeições, secretaria, corredor da Direção). A

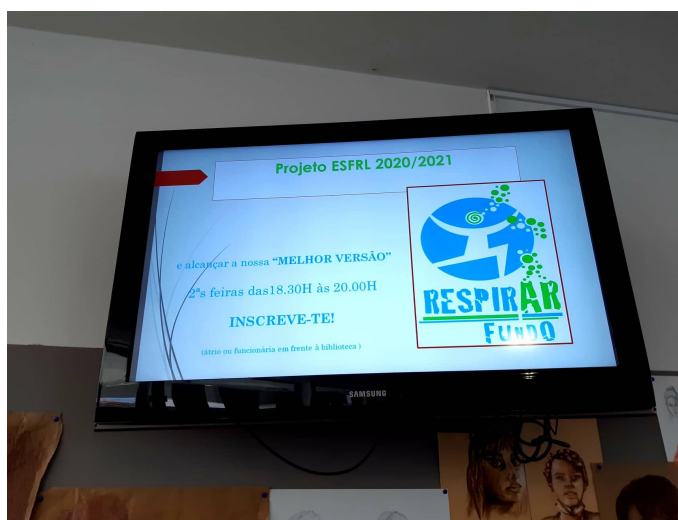
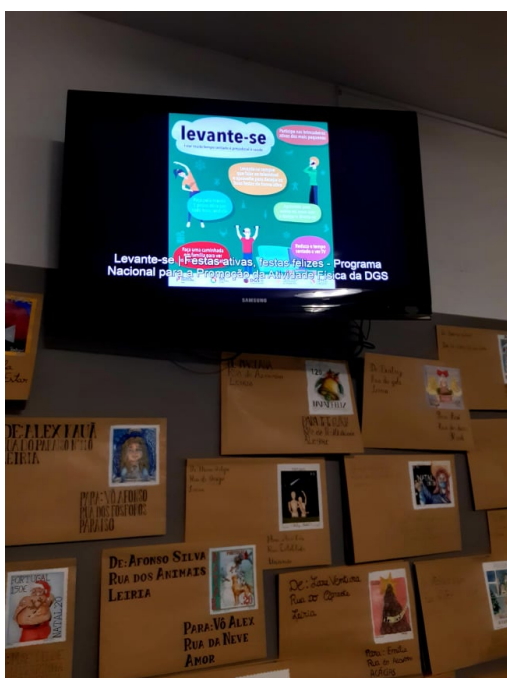
colocação destas frases teve duas fases. Uma primeira, com informação de carácter mais geral (15 dias) e uma segunda com informação mais específica (até à fase de intervenção).



Figura 11: Slogans e Frases de Recrutamento/Disseminação (1ª e 2ª fase)

- Apresentação de “happenings-surpresa” sobre a importância da AF no dia a dia, representados pelos alunos do Clube de Teatro da ESFRL, na sala de professores, secretaria e átrio de entrada durante os intervalos das aulas.

- Divulgação de “campanhas promocionais” através da televisão da sala de professores e no écran do átrio de entrada (Figura 12). Foi elaborado um cronograma, (ver *Campanhas Promocionais - ANEXO 6*) com campanhas e vídeos promocionais sobre os benefícios da AF/EF na promoção da saúde que obedeceu a uma lógica organizacional. Esta ação decorreu durante aproximadamente um mês (12 de novembro a 22 de dezembro). As campanhas identificadas no referido cronograma foram: *Benefícios do Exercício Físico; Faça Melhor-Vá pelas Escadas; Alimentação Saudável; Prevenção DCV; Siga o Assobio; Dia Mundial da Diabete; Exercise as Medicine Inglês; Promoção da Atividade Física no Serviço Nacional de Saúde; Estilo de Vida Saudável- MacNamara; Levante-se-Natal; e PPT do Projeto;*



**Figura 12:** Campanhas Promocionais no átrio e sala de professores da escola

- Conversas informais com docentes e funcionários. Durante este período existiu a preocupação de frequentar com maior regularidade a sala de professores, a secretaria, a Direção, os espaços de lazer e os corredores da escola no sentido de motivar potenciais participantes e/ou dar informações e esclarecer dúvidas.

- “Carta de divulgação” - através da Direção, foi enviada a toda a população alvo uma carta motivacional com os objetivos do projeto, informações sobre a fase de intervenção do mesmo e uma “ficha de inscrição” com os respetivos procedimentos (ver ANEXO 7).

Desde cedo foram evidentes, através de comentários e atitudes, as manifestações de agrado por parte dos professores e funcionários em relação às ações desenvolvidas quer na fase dos contactos iniciais, quer na fase de divulgação, com reflexo positivo no clima de escola através das expectativas criadas em torno do projeto.

### 5.2.3. Intervenção/Programa de Atividades

Esta fase decorreu de 4 de janeiro a 30 de junho de 2021 tal como se pode ver na Figura 13 ( ver Programa de Atividades - ANEXO 8). Salienta-se que devido ao confinamento imposto pela pandemia provocada pelo Covid-19, no período de 22 de janeiro a 18 de abril, toda a planificação sofreu alterações e foi sendo ajustada à realidade do momento. Das vinte e duas “sessões teórico-práticas” realizadas, onze foram dinamizadas online, via plataforma ZOOM. O mesmo aconteceu com as duas sessões de “literacia física e de saúde” e duas sessões de “MindUp”. Salienta-se ainda que as onze “sessões teórico-práticas” presenciais (antes e após confinamento) se realizaram de acordo com os condicionamentos impostos pelas normas de contingência/segurança emitidas pelas Direção-Geral de Saúde e Direção-Geral de Educação (DGS e DGE). O mesmo aconteceu com a atividade “Passeio ao Lapedo”. Assim, como podemos verificar na Figura 13, foram desenvolvidos quatro tipos de intervenção durante esta fase: vinte e duas sessões teórico-práticas; uma ação de literacia física e uma de literacia de saúde (alimentar); duas ações de MindUp; uma atividade de escola/passeio;

**Programa de Atividades do Projeto**

		22 Sessões RespirarFundo + 2 Sessões Literacia + 2 Sessões Mindup + Passeio ao Vale do Lapedo																										
Meses	Janeiro			Fevereiro					Março					Abril		Maio				Junho								
Sessões nº	1ª	2ª	3ª	4ª = 0	5ª	6ª	1ª Ação F	7ª	8ª	9ª	2ª Ação F	10ª	11ª	12ª	1ª MindUP	13ª	2ª MindUP	14ª	15ª	16ª	17ª	18ª	19ª	20ª	21ª	22ª		
Atividades	Avaliação/ MixPilates	Avaliação/ MixPilates	Jogos Pré- Desportivos	Confinamento - ZOOM																								
Data	04/jan	11/jan	18/jan	25/jan	27/jan	01/fev	03/fev	08/fev	15/fev	23/fev	24/fev	02/mar	08/mar	15/mar	18/mar	22/mar	23/mar	05/abr	19/abr	26/abr	03/mai	10/mai	17/mai	24/mai	31/mai	09/jun	30/jun	
				Procedimentos "Alongamentos e Postura"	Tai-Chi	Tai-Chi	1ª Ação F	Força TABATA	Força Circuito Jogo	Yoga Terapêutico	2ª Ação F	Yoga Terapêutico	Correção Postural Aptidão Funcional	Correção Postural Aptidão Funcional	1ª MindUP	Correção Postural Aptidão Funcional	2ª MindUP	Correção Postural Aptidão Funcional	Orientação	Dança Criativa	Orientação	Dança Criativa	Caminhada	Caminhada	YogaRiso	Avaliação	P.Lapedo	

**Figura 13:** Programa de Atividades *RespirArFundo*

Para assegurar o *Programa de Atividades*, tal como já foi referido anteriormente, foram estabelecidos inúmeros contactos com profissionais especializados em determinadas áreas desde o início do projeto (*ANEXO 2*), nomeadamente para as sessões de MindUp, Tai-Chi e Chi-Kung, Yoga Terapêutico, Orientação, Yoga do Riso e Literacia Alimentar.

Ao longo dos seis meses da *fase de intervenção*, foi uma preocupação constante, que para além dos participantes já inscritos, existisse a colaboração ou presença do maior número de profissionais da escola em qualquer uma das atividades desenvolvidas. Foi nesse sentido que a promoção da interdisciplinaridade e a inclusão de novas estratégias para aumentar a participação do número de profissionais, ainda que de forma pontual, assumiram um papel chave.

#### *5.2.3.1. Sessões Teórico-Práticas*

O estado de arte atual na área da promoção de estilos de vida saudáveis, refere que um dos desafios com maior potencial na promoção da *autonomia* é conduzir as pessoas a experimentar (Silva, 2012) explorando as suas motivações internas e as suas capacidades. As experiências devem ser positivas, focadas no processo (sensações, aprendizagens, partilha, respostas fisiológicas, etc.) e não tanto na avaliação dos resultados (Teixeira et al., 2012). Para além disso a investigação sugere que metas relacionadas com o BE no dia-a-dia, como ter mais energia, vitalidade, flexibilidade ou capacidade para gerir melhor o stress, estão associados a mais minutos por semana de AF do que quando o mesmo objetivo é colocado em termos genéricos como ter saúde ou envelhecer com menos fatores de risco (Segar et al., 2011).

Com base nestas evidências, foram criados contextos diversos cujo objetivo consistiu em oferecer aos participantes uma panóplia de experiências variadas relacionadas com a AF, que permitisse que estes se identificassem, em maior ou menor escala, com cada um delas. Neste enquadramento, procurou-se que a prática fosse enriquecedora, através de diferentes tipos de atividade e realizada das mais variadas formas: individual, a pares, em grupo, em equipa, em circuito, por estações, através de jogos, ao ar livre, no interior/ginásio, em locais emblemáticos da cidade, com música, sem música, com objetos, sem objetos, presencial, on-line, às escuras, com luzes psicadélicas, entre outras. Nas vinte e duas “sessões teórico-práticas” (ver *Planos de Sessões - ANEXO 9*), foram abordados dez tipos de atividades: Mix Pilates (Pilates +Bodybalance +Stretching+

Relaxamento), Jogos Pré-desportivos, Tai-Chi e Chi-Kung, Trabalho Força (Tabata, Circuito, Jogo), Yoga Terapêutico, Correção Postural, Orientação, Dança Criativa, Caminhadas e Yoga do Riso (Figura 14).



**Figura 14:** Sessões “teórico-práticas”

A investigação na área comportamental refere que a promoção e definição de objetivos desafiantes, mas adaptados às competências individuais, que procurem um nível ótimo de desafio e dificuldades (nem muito acima, nem muito abaixo das capacidades e interesse dos participantes), são determinantes na promoção de competência (Dumith et al., 2008; Marshall & Biddle, 2001). Foi nesse sentido que ao selecionar as atividades se procurou que as escolhas apresentadas refletissem opções acessíveis, desafiadoras, com potencial interesse para os participantes, passíveis de serem praticadas em contexto real na ESFRL e na cidade de Leiria e adaptadas a diferentes níveis de realização dos participantes. De salientar que as sessões de “Trabalho de Força” e “Correção Postural” online, substituíram, durante o confinamento, as modalidades de Fresbee/Disc Golf e Corfebol, inicialmente planeadas. Cabe aqui referir que a avaliação inicial sobre o nível de AF e de

sedentarismo do indivíduo (Sallis, 2011) é determinante no início de um programa de intervenção para que os desafios propostos se adequem à realidade individual de cada um. Com esse objetivo foi aplicado um questionário sociodemográfico na primeira sessão. Nesta fase e de acordo com a avaliação realizada, foram transmitidas informações-chave relativas às recomendações da OMS para a prática de AF de acordo com o perfil de cada um, e foram propostas estratégias para reduzir o CS em prol de um dia a dia mais ativo (em casa, na escola, na rua, etc). Foram também esclarecidas dúvidas e desmistificados dogmas e crenças relacionados com a AF, que pudessem de alguma forma influenciar negativamente o participante na adoção de um estilo de vida saudável; Este trabalho foi desenvolvido ao longo de todas as sessões.

Um dos grandes desafios ao longo do programa de intervenção devido aos constrangimentos provocados pelo confinamento, foi procurar desenvolver nos participantes razões que os mantivessem ligados ao mesmo, sem o abandonar. Silva et al., (2018) salientam a importância de, no processo de MC, serem identificados antecipadamente estímulos potencialmente perigosos (no sentido de serem contrários aos objetivos traçados) e definidas estratégias para os eliminar, diminuindo a possibilidade de abandono ou de reversão do nível de estágio dos indivíduos. Neste contexto, maioritariamente durante o confinamento, foram utilizadas estratégias com o objetivo de fidelizar os participantes e evitar a sua possível “recaída” (Buckworth & Dishman, 2007), nomeadamente: criação de uma “Sessão 0 (4ª sessão) na qual foram transmitidos procedimentos a adotar nas aulas online; realização de duas “sessões teórico-práticas” semanais e não apenas uma; criação de um grupo no WhatsApp para facilitar a comunicação e transmissão de informação entre os intervenientes do programa; envio de um email aos participantes após cada uma das sessões online com um balanço geral relativo à sua prestação, recomendações veiculadas durante a sessão e informações para a sessão seguinte (objetivos, conteúdos, material necessário e procedimentos). De salientar que estes emails “motivacionais” eram enviados a toda a comunidade escolar (professores e funcionários) e não apenas aos participantes do projeto, com o objetivo de despertar o interesse geral sobre o mesmo. Tinham igualmente o objetivo de reforçar/reajustar os objetivos definidos no plano de cada um (definido de acordo com as recomendações da OMS e com os interesses de cada um); foram ainda efetuados telefonemas individuais;

Definiu-se que ao longo do programa, cada tipo de atividade seria abordado em duas sessões consecutivas. Por um lado, para garantir que a maioria dos participantes do projeto pudesse vivenciar um maior número de experiências propostas, ou seja, no caso de faltarem a uma sessão tinham possibilidade de participar na outra, e por outro lado, porque um segundo momento de prática associado a cada tipo de atividade, de acordo com (Silva, 2012) permite fortalecer a promoção de um contexto seguro e estruturante, facilitador do desenvolvimento de competências fundamentais. Desta forma foi assegurado o aumento do nível conhecimento e informação do participante sobre determinada atividade/modalidade explorando as suas fontes de prazer e expressão pessoal que certamente, lhe permitiram desenvolver novas competências. Competências estas que se traduziram, de uma forma geral, num nível mais elevado de satisfação dos participantes (expressa através do balanço efetuado) após a segunda sessão de cada atividade/modalidade. Este princípio lógico (duas aulas consecutivas) não foi seguido quando existiram constrangimentos provocados pelo confinamento, (já referidos), e/ou constrangimentos relacionados com condições climatéricas, e/ou indisponibilidade dos dinamizadores convidados.

As sensações de prazer e a satisfação intrínseca associada à prática desportiva devem estar presentes na maioria dos momentos de motricidade voluntária sendo bons sinais para a integração duradoura de comportamentos (Hagger & Chatzisarantis, 2008; Wilson et al., 2008; Silva et al., 2018). Neste contexto, a prática de AF e EF em grupo, assumem um papel inigualável no que diz respeito à promoção de competências relacionadas com dinâmicas de grupo, nomeadamente, cooperação, entreaajuda, espírito de grupo, competitividade, autonomia, iniciativa, capacidade de decisão, entre outras (Eime et al., 2013; Michishita et al., 2017). Todas elas importantes para o fortalecimento de laços e coesão, com transference para o dia a dia (Gonçalves et al., 2006). Conscientes desta realidade, no momento da planificação, foram tidos em conta as características, interesses e motivações dos participantes de modo a oferecer atividades prazerosas que gerassem sentimentos de competência e promovessem um relacionamento positivo, através da criação de laços sociais, da necessidade desse mesmo relacionamento e também da preocupação com o BE dos outros. Nesta linha o “jogo”, as situações de “competição”, o “trabalho a pares” e em “grupo”, o incentivo dos participantes para praticarem AF com “companhia” e convidarem colegas não inscritos no projeto para as “sessões teórico-práticas”, foi constante ao longo do projeto. A planificação era ajustada todas as semanas

em função do contexto e do balanço realizado, sempre com a preocupação de desenvolver sensações de prazer e BE nos participantes e aumentar a sua motivação, fidelizando-os ao projeto. Com o mesmo objetivo e tendo em conta os diferentes tipos de atividades abordadas, como já se referiu, foram convidados professores especializados para desenvolver as sessões de Tai-Chi/Chi-Kung, Yoga Terapêutico, Orientação e Yoga do Riso. Desta forma foi garantida não só uma intervenção mais aliciante, como também foi promovida a autonomia dos participantes através do conhecimento de novas oportunidades e alternativas para a prática das referidas modalidades/atividades de acordo com as suas preferências, fora da escola. Os participantes foram informados sobre o local, horário e condições de prática (no exterior) de cada uma das modalidades experienciadas. As restantes modalidades nomeadamente, Mix-Pilates, Trabalho de Força, Correção Postural, Jogos Pré-Desportivos, Dança e Caminhada foram dinamizados pela responsável do projeto.

Neste contexto, a preocupação principal durante a fase de intervenção não foi a de proporcionar aos participantes a prática de AF durante as horas do projeto, mas sim desenvolver neles competências e motivação intrínseca para praticarem AF de forma autónoma ao longo da semana. Com este propósito, o dia selecionado para desenvolver o projeto foi segunda-feira. O facto de ser no início da semana permitia aos participantes iniciar a semana de forma mais ativa e possibilitava à dinamizadora do projeto, fomentar e aconselhar a prática de AF para os restantes dias da mesma. Para além disso, foi uma boa opção, na medida em que na escola, por norma, segunda-feira, é o dia com menor número de reuniões e obrigações pós-laborais. No que diz respeito ao horário, foram analisadas várias hipóteses de acordo com a disponibilidade das instalações e dos profissionais da escola. O período pós-laboral revelou-se o único possível. Assim as “sessões teórico-práticas” realizaram-se, na sua maioria, segunda-feira das 18.30h-às 20.00h. Esta situação revelou-se favorável para os participantes, uma vez que o *RespirArFundo* funcionou como “escape” no final de um dia de trabalho.

A MC necessita de uma intervenção continuada em que a perceção de *competência* da pessoa, ou seja, a confiança nas suas próprias capacidades para assumir a regulação dessa mudança é determinante (Mota, 2018; Silva et al., 2020). Se não existirem razões profundas para sustentar esse padrão de comportamento o padrão anterior volta a instalar-se. A importância dada à literacia física e de saúde no projeto, nomeadamente em todas

as “sessões teórico-práticas” e através das duas ações de curta duração, baseou-se nestes pressupostos.

Com esta preocupação, para além das sessões de literacia, no início de cada sessão era transmitida informação clara relacionada com as principais recomendações de AF (OMS, 2020) e o dia a dia dos participantes, sendo discutidas alternativas para que estes se tornassem mais ativos reduzindo o seu tempo em CS. Esta análise conjunta, como já foi referido anteriormente, permitiu a desconstrução de dogmas associados à AF, que de alguma forma influenciavam de forma negativa a sua mudança comportamental. Neste momento da sessão, os participantes também eram levados, através de uma autorreflexão, a identificar quais os benefícios da prática mais importantes para si, ou seja, conduzidos a descobrir as razões energizantes da sua ação tanto ao nível da saúde física, como ao nível do BEP e BES. Assim, através de um processo de “descoberta-guiada” (Silva et al., 2018) eram encorajados a procurar as suas próprias respostas e soluções, apoiando as suas decisões em esclarecimentos e alternativas dados pela dinamizadora do projeto, que neste caso assumia o papel de “facilitadora” e “intermediária” do processo. Neste contexto, os participantes foram aconselhados a definir os seus objetivos gerais (relacionados com o BEF, BEP e BES) e objetivos específicos para a semana (em termos de minutos), de acordo com o que para eles era realmente importante (Segar et al., 2011b). Neste processo foram identificadas “barreiras” para o não cumprimento dos mesmos e equacionadas possíveis alternativas para as ultrapassar.

A existência de diferentes tipos de atividade, o local da sua realização, a par dos pressupostos anteriormente descritos e da análise de outros projetos de intervenção nesta área tais como, Look AHEAD e Programa P.E.S.O. (Wadden et al., 2009; Teixeira et al., 2014), foram as razões subjacentes à definição do tempo de duração de cada sessão - 90 minutos.

A utilização de um “*Diário de Atividade Física*”, tal como já foi anteriormente, fundamentado constituiu uma importante estratégia de suporte para automonitorização da AF ao longo da *fase de intervenção*. Nas primeiras sessões foi dado a cada participante um “*Diário de Atividade Física*” e foram transmitidas todas as informações necessárias para que, cada um, preenchesse o seu diário com elementos da avaliação inicial, objetivos gerais e objetivos específicos. Foram ainda transmitidas informações relativas ao preenchimento autónomo do diário ao longo da semana no que diz respeito a: tipo de

atividade praticada, número de minutos, nível de intensidade (com base na Escala Subjetiva de Esforço adaptada, de 0-10). Semana a semana, nas sessões práticas, era realizado o balanço dos registos efetuados tendo em conta os objetivos específicos definidos e eram esclarecidas dúvidas, no sentido de reajustar os mesmos a cada realidade, ou seja, os registos realizados eram utilizados para identificar padrões de comportamento ou tendências verificadas ao longo da fase de intervenção (barreiras) que serviram de pilar para redefinir objetivos e encontrar em conjunto soluções específicas para os problemas identificados. Consideramos que a criação deste diário foi uma ferramenta fundamental na promoção do autoconhecimento e autoconsciência de cada participante desenvolvendo a sua capacidade de autonomia e competência. Salientamos que os registos efetuados não tinham uma função avaliativa, mas sim meramente informativa servindo como uma base de adequação entre o comportamento do participante e os objetivos definidos.

A *Aplicação RespirArfundo* (inicialmente desenvolvida por alunos da ESFR) e o *Website* (como estratégias alternativas/complementares ao *Diário de Atividade Física*), apenas se tornaram funcionais com o trabalho desenvolvido pelos alunos do 3º ano de Engenharia Informática do PL. No entanto, por limitações temporais, só foram concluídos no final da *fase de intervenção*, pelo que não puderam ser utilizados.

#### 5.2.3.2. Sessões Específicas de Literacia Física e de Saúde

Sendo a formação contínua uma exigência da carreira do PD e PND e sendo a literacia física e de saúde uma mais-valia no processo de promoção de competência e autonomia dos mesmos (Carolo et al., 2021) foram dinamizadas duas ações de formação contínua acreditadas pelo CFL alcançando assim, um duplo objetivo (ver *Ações de Literacia-ANEXO 5*). As ações de curta duração (3 horas) intituladas: "*Atividade Física e Exercício Físico - dos mitos à alteração do comportamento e aos benefícios na atividade docente*" e "*Contributos de uma Alimentação Saudável no Bem-estar e na Atividade dos Docentes*", realizaram-se estrategicamente no mês de fevereiro. A sua realização no início da *fase de intervenção* (em fevereiro) pressupôs que a informação transmitida e as estratégias apresentadas com vista à alteração comportamental dos participantes, pudessem ser aplicadas ao longo da restante fase. Por outro lado, o despertar do interesse de potenciais participantes nesta fase (ações abertas a toda a comunidade escolar), poderia conduzir à

sua participação no projeto. Outras razões para que ambas as ações se tivessem realizado no mesmo mês, foram o confinamento e o facto dos conteúdos abordados terem continuidade entre si. As mesmas decorreram online, o que simplificou a participação dos interessados e não comprometeu o tempo de prática (*ANEXO 5*).

#### 5.2.3.3. *Sessões de Mind Up*

Cada vez mais o trabalho docente caracteriza-se por uma sobrecarga de estímulos, multitarefas em funções desempenhadas, prazos curtos, pressão e insatisfação que geram um stresse constante, uma desilusão e um desconforto emocional que podem levar ao burnout (Latino et al., 2021). A evidência de que nas últimas décadas o ensino é uma das profissões mais predispostas ao desenvolvimento de 46 transtornos de saúde mental (por exemplo, ansiedade, depressão, raiva) ou sintomas comportamentais, i.é, absentismo, falta de comprometimento, tendo sido incluída entre as “helping professions” profissões para manter sob controlo (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2020), e sabendo que o BE geral (um dos objetivos deste projeto) para além da vertente física encerra em si uma vertente psicológica e social, levou a que esta dimensão não fosse descurada, tendo sido incluídas no programa, duas sessões de MindUp (ver *Sessões MindUP- ANEXO 10* ), variante do Mindfulness.

“O MindUP é um programa compreensivo, baseado em evidência científica, que foi estudado em sala de aula. O programa promove a consciência sócio emocional, aumenta bem-estar psicológico e promove o sucesso escolar” (Carvalho et al., 2016).

Sendo um dos objetivos do RF a melhoria do BE e da QV dos participantes e sabendo que estas variáveis multidimensionais estão ligadas entre si através do domínio físico, social e psicológico de cada indivíduo, o MindUP, constituiu uma intervenção complementar às sessões-teórico práticas: “*Happy teachers will change the world*”; As duas sessões realizaram-se no mês de março via online (*ANEXO 10*).

#### 5.2.3.4. *Yoga no Programa de Atividades*

Cada vez mais existem trabalhos científicos que sugerem a existência de efeitos positivos do EF em professores com burnout (Abdin et al., 2018). No caso particular do Yoga, as evidências prendem-se com recuperar o equilíbrio, positividade e esperança para melhorar a satisfação no trabalho. A prática de yoga ajuda a obter uma distração



### 5.3. Instrumentos de Avaliação

Procedeu-se à seleção de instrumentos de avaliação que permitissem avaliar as variáveis inerentes ao objeto de estudo, antes e após o período de intervenção. Durante a sua aplicação e operacionalização foram asseguradas e garantidas condições de equidade entre todos os elementos da amostra e entre o “momento 0” (antes) e “momento 1” (após) intervenção.

De acordo com os procedimentos éticos para a investigação em humanos (Mundial, 1964), todos os participantes assinaram o consentimento informado de forma a autorizar a intervenção e a divulgação dos dados necessários.

O primeiro momento de avaliação, “momento 0”, foi realizado nos dias 4 e 11 de janeiro (1ª e 2ª sessão respetivamente). O 2º momento de avaliação, “momento1” realizou-se no dia 9 de junho (22ª sessão). A utilização de dois dias para aplicação do questionário no 1º momento, evitou que o mesmo se tornasse muito fatigante e moroso.

#### 5.3.1. *Questionário sociodemográfico*

- Instrumento elaborado de raiz com perguntas sobre dados pessoais, hábitos diários, aspetos de saúde e antecedentes/hábitos de prática desportiva/EF: idade, género, contacto, residência, qualidade do sono, tabaco, alergias, doenças e prática desportiva/EF (ver *Instrumentos de Avaliação/ Questionário Sóciodemográfico*) - ANEXO 12).

#### 5.3.2. *Instrumentos de avaliação do bem-estar e qualidade de vida*

- Escala de Satisfação com a Vida: Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener et al., 1995) na versão portuguesa de Neto, (1993). A estrutura deste instrumento é constituída por 5 afirmações, cujas respostas para cada item são dadas através de uma escala tipo Likert de 7 pontos, variando entre 1 (“Não concordo totalmente”) e 7 (“Concordo totalmente”), em que o 4 corresponde a uma posição intermédia (“Não concordo, Nem discordo”). A pontuação total poderá oscilar entre 5 (corresponde a uma baixa satisfação com a vida) e 35 (alta satisfação com a vida). Sendo assim, quanto maior o resultado final, melhor é a perceção de satisfação com a vida do nosso inquerido no momento do preenchimento da escala (ver *Questionários BE e QV-ANEXO 12*).

- Escala de Afeto Positivo e Negativo: Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson et al., 1988) na versão portuguesa, reduzida, de Antunes et al., (2020) constituída por 10 itens aos quais se responde numa escala tipo Likert, com 5 níveis, que variam entre 1 (“Nada ou muito ligeiramente”) e 5 (“Extremamente”). Este instrumento mede a intensidade com que o inquirido sentiu determinados sentimentos e emoções tendo em conta o período definido nas instruções (*ver Questionários BE e QV-ANEXO 12*).

- Escala de Vitalidade Subjetiva: Subjective Vitality Scale – (SVS; Ryan & Frederick, 1997) na versão portuguesa de Moutão et al., (2013). Este instrumento avalia a vitalidade como medida de bem-estar subjetivo. Esta escala é constituída por 6 itens, do tipo Likert, com 7 pontos, variando entre 1 (“Discordo Totalmente”) a 7 (“Concordo Totalmente”), o valor 4 corresponde a um ponto intermédio (“nem concordo, nem discordo”). Este instrumento avalia a vitalidade como medida de bem-estar subjetivo (*ver Questionários BE e QV-ANEXO 12*).

- World Health Organization Quality of Life – Bref (WHOQOL- Bref; WHOQOL Group, (1998) na versão portuguesa de Vaz Serra et al., (2006). Este instrumento é constituído por 26 perguntas (sendo a pergunta número 1 e 2 sobre a QV geral), as respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a QV). Fora essas duas questões (1 e 2), o instrumento tem 24 facetas as quais se dividem em 4 domínios que são: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Cada um destes domínios é composto por facetas da QV que sumarizam o domínio particular de QV em que se inserem. Esta medida possibilita ainda o cálculo de um indicador global, nomeadamente a faceta geral de QV (*ver Questionários BE e QV-ANEXO 12*).

5.3.3. Protocolo dos Testes de Aptidão Física Funcional da Bateria de Testes de (Rikli & Jones, 1999).

Para o estudo foram selecionados os testes: “Sentado, Caminhar 2,44 e Voltar a Sentar” e “Levantar e Sentar na Cadeira”; o primeiro avalia a mobilidade física (velocidade, agilidade e equilíbrio dinâmico) e o segundo avalia força e resistência dos membros inferiores, respetivamente.

### 5.3.3. *Teste de Força de Preensão Manual*

*Adjustable digital strain-gauge dynamometer* (Takei TKK 5401, Takei Scientific Instruments, Tokyo, Japan). Instrumento de avaliação da força de preensão manual. Foram efetuadas três tentativas, sendo contabilizado o melhor valor.

### 5.3.4. *Avaliação Antropométrica*

#### 5.3.4.1. *Índice de Massa Corporal*

A massa corporal total foi avaliada utilizando como parâmetro os quilogramas (kg), por meio de uma balança digital (Tanita-BC-730) com precisão de 100g. Para medição da altura foi utilizado um estadiômetro portátil.

O perímetro abdominal, que inicialmente estava previsto medir, não foi avaliado devido ao confinamento.

### 5.3.5. *Grupo Focal*

Tendo este projeto decorrido na sua maioria em período de confinamento e antevendo um possível enviesamento dos dados obtidos na avaliação após o período de intervenção, considerou-se pertinente complementar a recolha de dados via questionário, com uma metodologia que pudesse ajudar a interpretar a análise dos resultados e desse uma informação mais ecológica, porque relatada pelos próprios participantes, qualitativamente, sobre a influência do projeto nas variáveis estudadas.

Neste sentido recorreu-se à utilização de um “grupo focal”. Foram selecionados cinco participantes (3 docentes, 2 do sexo feminino e 1 do sexo masculino e 2 funcionárias do sexo feminino). A entrevista realizou-se online, via ZOOM e foi gravada com o consentimento dos participantes. Depois de explicados os objetivos e os procedimentos inerentes, o moderador colocou 7 questões (guião em anexo) e os participantes foram dando a sua opinião, sem a presença da mestrandia que implementou o projeto, para não influenciar de nenhuma forma, as respostas dos participantes (ver *Análise do Grupo Focal-ANEXO 12*).

### 5.3.6. *Questionário sobre a importância atribuída ao projeto pela comunidade escolar*

Para avaliar a percepção da comunidade escolar (professores e funcionários) relativamente ao projeto, foi elaborado um questionário com recurso à plataforma *google forms* relativo aos seguintes aspetos: conhecimento, participação, principais benefícios e importância do projeto (ver *Questionário Percepção/Comunidade Escolar-ANEXO 12*).

### 5.4. Procedimentos de análise estatística

Foi realizada uma análise descritiva aos dados, através de algumas medidas de tendência central e de dispersão, incluindo o intervalo de confiança 95%.

Para a comparação entre grupos experimental e de controlo, e uma vez que não se verificaram os pressupostos para utilização da estatística paramétrica (nomeadamente a ausência de normalidade da distribuição em algumas variáveis), foi utilizada a técnica estatística não paramétrica U de Mann–Whitney. Já no que se refere à comparação entre os dois momentos relativamente ao grupo de experimental (momento 0 e momento 1), recorreremos à estatística não paramétrica, nomeadamente ao teste de Wilcoxon.

No que se refere ao grupo focal, os dados da entrevista transcrita à posteriori foram analisados e categorizados em várias dimensões e subdimensões e registados numa grelha elaborada para o efeito: *Satisfação com o Projeto* (satisfação global, insatisfação/aspetos menos positivos); *Benefícios decorrentes do Projeto* (saúde, psicológicos, sociais, literacia); *Barreiras para a participação no Projeto* (físicas); *Alteração de hábitos de Vida* (intenção de se tornar mais ativo, outros hábitos); *Importância de Projetos como este* (a nível individual, a nível social).

Para o tratamento dos dados referentes ao questionário sobre a percepção da comunidade escolar, foram apenas reportados os dados descritivos, com recurso a médias e frequências de resposta.

## 6. Apresentação dos Resultados

### 6.1. Resultados do estudo quantitativo (análise estatística)

Com base na tabela 7 verifica-se que a grande maioria dos elementos do grupo experimental eram do género feminino, sendo ainda de notar que a grande maioria era professor (73,08%). Importa ainda referir que a maioria dos elementos relatou ter alguma prática desportiva/EF anterior. Já no que se refere às dimensões analisadas importa destacar que este grupo apresentava níveis superiores de afeto positivo quando comparados com o afeto negativo, sendo ainda de notar que o domínio físico era aquele que apresentava níveis superiores entre os domínios da QV.

**Tabela 7:** Estatística descritiva relativa ao grupo experimental (n = 26).

	n (%)	Mean	
		média±dp	(CI 95%)
<b>Género</b>			
Feminino	24 (92.3%)		
Masculino	2 (7.7%)		
<b>Função</b>			
Professor	19 (73,08%)		
Funcionários	7 (26,92%)		
<b>Prática regular de EF</b>			
Sim	15 (57.7%)		
Não	11 (42.3%)		
<b>Momento 0 (pré intervenção)</b>			
Satisfação com a Vida		23.91±3.49	(22.32-25.49)
Afeto Positivo		3.33±0.58	(3.10-3.57)

Afeto Negativo	1.97±0.78	(1.66-2.28)
Vitalidade	4.70±0.93	(4.32-5.10)
QV_físico	4.04±0.55	(3.82-4.27)
QV_relações sociais	3.81±0.51	(3.60-4.01)
QV_psicológico	3.94±0.55	(3.72-4.16)
QV_ambiente	3.75±0.57	(3.53-3.98)
IMC	27.13±6.25	(24.29-29.98)
Teste “sentado, caminhar 2,44m e voltar a sentar”	4.47±0.76	(4.12-4.81)
Teste “levantar e sentar na cadeira”	23.19±4.10	(21.34-25.04)
Teste “preensão manual”	29.12±6.94	(25.96-32.28)

**Notas:** dp, desvio padrão; CI 95%, intervalo de confiança 95%

Conforme observação da tabela 8, e tendo por base a comparação entre o momento 0 (pré-teste) e o momento 1 (pós teste) verifica-se a existência de diferenças significativas na variável teste “levantar e sentar na cadeira” com os elementos da amostra a apresentarem valores superiores no momento 1 (pós intervenção). Nas restantes variáveis não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

**Tabela 8:** Comparação entre os dois momentos (momento 0 vs momento 1)

	Momento 0		Momento 1		<i>P</i>
	(pré intervenção)		(pós intervenção)		
	Média±dp	Mediana	Média±dp	Mediana	
Satisfação com a Vida	23.91±3.49	23.00	23.00±5.19	23.50	0.996
Afeto Positivo	3.33±0.58	3.40	3.38±0.58	3.40	0.458
Afeto Negativo	1.97±0.78	1.80	1.82±0.81	1.80	0.14
Vitalidade	4.70±0.93	4.75	4.77±1.12	4.83	0.656

QV_físico	4.04±0.55	3.93	3.99±0.60	3.86	0.480
QV_relacões sociais	3.81±0.51	4.00	3.90±0.57	4.00	0.394
QV_psicológico	3.94±0.55	4.00	3.91±0.62	3.92	0.513
QV_ambiente	3.75±0.57	3.69	3.81±0.60	3.88	0.264
Teste “sentado, caminhar 2,44m e voltar a sentar”	4.47±0.76	4.36	4.34±0.98	4.22	0.140
Teste “levantar e sentar na cadeira”	23.19±4.10	23.00	25.48±4.26	26.00	<b>0.001*</b>
Teste “preensão manual”	29.12±6.94	29.40	30.46±7.04	29.60	0.083

**Nota:** dp, desvio padrão; \*.  $p < 0.05$

Na Tabela 9 verifica-se que os grupos de controlo e experimental apresentaram diferenças significativas (no momento 1 – pós intervenção) no domínio físico da QV. Nas restantes variáveis não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas. Importa ainda realçar que foi igualmente feita a comparação entre os dois grupos no momento 0 (pré intervenção) e os mesmos não apresentavam diferenças significativas em qualquer das variáveis em estudo.

**Tabela 9:** Comparação entre grupo de controlo e grupo experimental (GC vs GE), momento 1 (pós intervenção).

	Grupo de Controlo		Grupo Experimental		<i>P</i>
	Média±dp	Mediana	Média±dp	Mediana	
Satisfação com a Vida	23.33±5.73	23.59	23.00±5.19	23.00	0.74
Afeto Positivo	3.36±0.63	3.38	3.38±0.58	3.40	0.75
Afeto Negativo	1.85±0.72	1.80	1.82±0.81	1.60	0.44
Vitalidade	4.59±1.01	4.67	4.77±1.12	4.92	0.32
QV_físico	3.62±0.71	3.71	3.99±0.60	4.07	<b>0.04*</b>
QV_relacões sociais	3.78±0.61	4.00	3.90±0.57	4.00	0.76
QV_psicológico	3.81±0.61	3.83	3.91±0.62	4.00	0.53
QV_ambiente	3.81±0.45	3.88	3.81±0.60	3.88	0.88

Nota: dp, desvio padrão; \*. p<0.05

## 6.2. Resultados do estudo qualitativo (grupo focal)

Relativamente ao grupo focal, e como se verifica na tabela 10, a totalidade dos elementos que participaram neste grupo focal (n=5) mencionou a satisfação global com o projeto, referindo inclusivamente a questão de chegarem a casa com maior vontade de trabalhar. No que respeita aos benefícios, os relacionados com a saúde foram os mais mencionados, havendo um participante que destacou a melhoria no resultado de análises clínicas entretanto efetuadas e um feedback muito positivo por parte da médica de família. Por último, importa realçar que todos os elementos participantes no grupo focal frisaram a intenção de se tornarem mais ativos bem como salientaram a importância de projetos como este, não só a nível individual como a nível social.

**Tabela 10:** Análise do grupo focal realizado no momento pós-intervenção com elementos do projeto

Análise do Grupo Focal “Respirar Fundo”			
Tema Principal	Subtemas	Expressão ilustrativa	Nº
Satisfação com o projeto	Satisfação global	“Tal como a P2 também gostei muito. Era muito agradável porque chegava a casa com mais vontade de trabalhar... e até acho que chegávamos a casa com outra disposição. Eu ainda chegava a casa a fazer exercícios, risos”. (P4)	5
	Insatisfação/aspectos menos positivos	“A parte online não foi tão... não gostei tanto, preferia mais presencialmente, era mais ativa, porque também tinha a pessoa que corrigia melhor. Em casa a gente faz, mas não é bem a mesma coisa e achava que presencialmente era muito melhor. Tinha isso, só a distância, mas nada que não se pudesse fazer ou não se fizesse...”. (P5)	2
Benefícios decorrentes do projeto	Saúde	“.. sempre tive colesterol elevado... acredito que tenha sido com esta atividade, pela 1ªvez fiz umas análises fantásticas, a médica de família ficou super feliz e disse-me “começou finalmente a fazer exercício” ... efetivamente pela primeira vez fiz umas análises fantásticas, já só estou a tomar meio comprimido ...” (P1)	5
	Psicológicos	“tenho pessoas à minha volta que tento motivar para fazerem a experiência porque acho que vão notar a diferença. A nível da boa disposição, pessoas mais deprimidas ou com algum stresse, eu acho que faz muito bem”. (P4)	4
	Sociais	“A gente pensa que se conhece, não conhece, mas esta proximidade cria mais humanismo, mais cumplicidade e deste modo parece que tudo corre melhor” (P2)	3

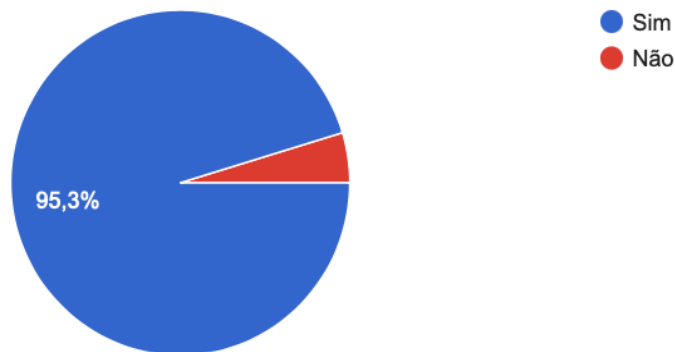
	Literacia/conhecimento	“...algo de bom que aprendi é que tenho que fazer exercícios no dia a dia... dá outra maleabilidade e mexem determinado tipo de músculos que eu não imaginava e não os fazendo os músculos ficam trôpegos e não são desenvolvidos” (P2)	3
Barreiras para a participação o projeto	Físicas	“...como disse no início que se calhar não ia porque moro a 17 kms da escola e ficava-me um bocadinho dispendioso ir a casa e voltar...” (P5)	5
Alteração de hábitos de vida	Intenção de se tornar mais ativo	“este projeto permitiu-me realmente conhecer outras modalidades e agora procuro fazer mais ainda e nas caminhadas já comecei a correr uns bocadinhos” (P3)	5
	Outros hábitos	“Nesta altura estou a fazer mais caminhadas e sinto-me mais ativa” ... faço 2 aulas, uma de Pilates e uma de PM” (P2)	5
Importância de projetos como este	A nível individual	“... gostava muito que o projeto continuasse... só veio comprovar o que eu já sabia na teoria... efetivamente sinto-me melhor e preciso de continuar com a Atividade Física” (P1)	5
	A nível social	“A gente pensa que se conhece, não conhece, mas esta proximidade cria mais humanismo, mais cumplicidade e deste modo parece que tudo corre melhor” (P2)	5

As expressões apresentadas na tabela evidenciam comentários considerados relevantes para as diferentes dimensões e indicadores. No entanto, para além destes serão utilizados outros que de alguma forma complementem a “discussão dos resultados” e que se encontram descritos de forma mais detalhada em anexo (ver *Análise do Grupo Focal - ANEXO 12*).

### 6.3. Resultados do questionário para avaliar a perceção da comunidade escolar (importância do projeto)

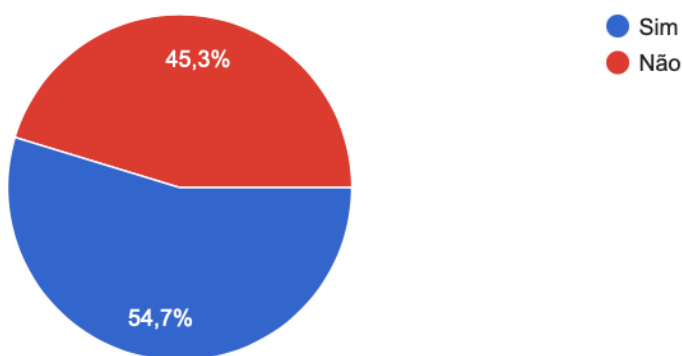
No que diz respeito à perceção da comunidade escolar sobre a importância do projeto *RespirArFundo*, responderam ao questionário 64 profissionais da ESFRL.

Como se pode verificar no Gráfico I, apenas uma minoria (4,7%) de professores e funcionários da ESFRL respondeu que não ouviu falar do projeto.



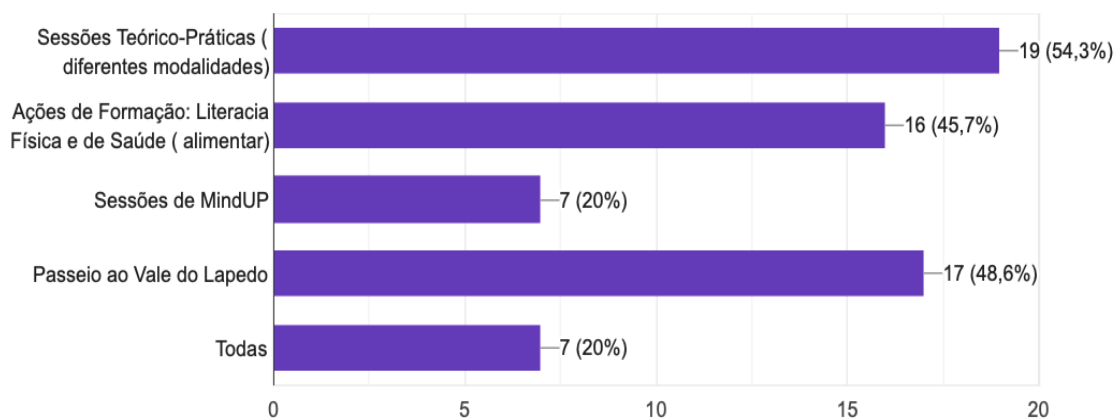
**Gráfico I:** Profissionais da ESFRL que ouviram falar do Projeto RespirArFundo

Da análise do Gráfico II, verifica-se que mais de metade dos profissionais da ESFRL participaram em atividades no âmbito do projeto.



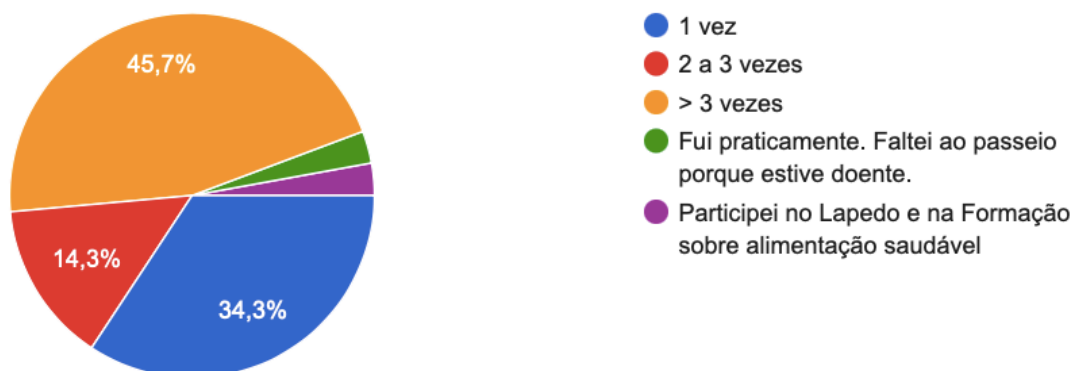
**Gráfico II:** Participação em atividades do Projeto RespirArFundo

Da análise do Gráfico III, constata-se que existiu uma participação semelhante nas Sessões Teórico-Práticas, Ações de Formação e Passeio ao Vale do Lapedo. As sessões de MindUp foi onde se registou menor participação.



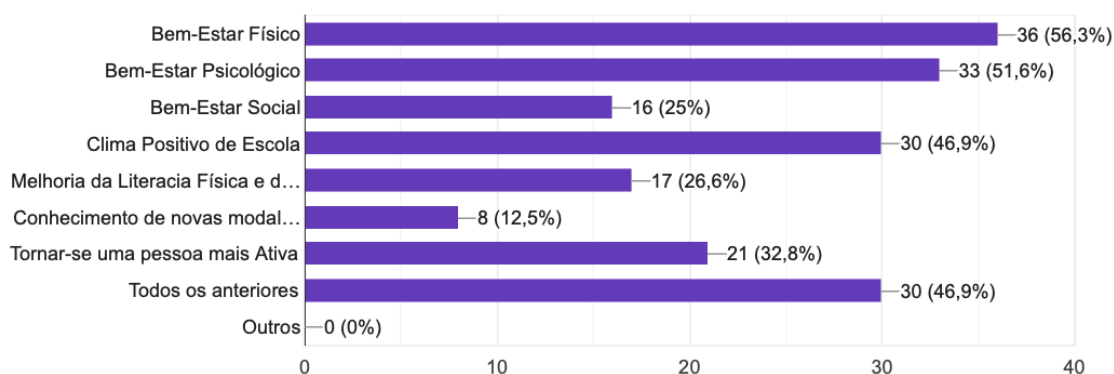
**Gráfico III:** Participação nos diferentes tipos de atividades do Projeto RespirArFundo

Da análise do Gráfico IV, verifica-se que 45,5% participaram mais que 3 vezes no projeto.



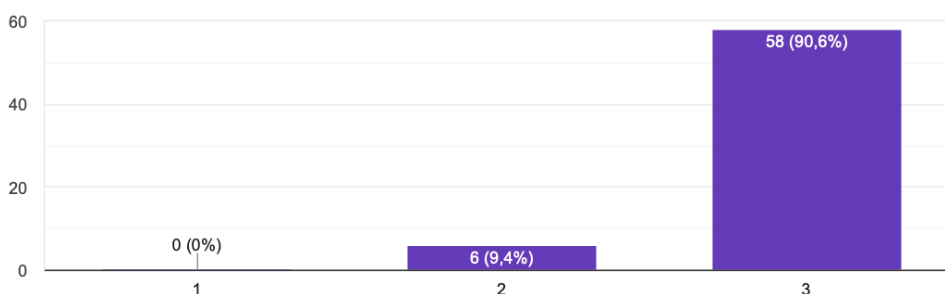
**Gráfico IV:** Frequência de participações em atividades do Projeto RespirArFundo

Da análise do Gráfico V, constata-se que os benefícios associados ao “Bem-Estar Físico” foram os mais apontados, seguidos dos de “Bem-Estar Psicológico” e “Clima Positivo de Escola”.



**Gráfico V:** Benefícios associados ao Projeto RespirArFundo

O Gráfico VI, mostra que 90,6% dos inquiridos considerou o projeto “muito importante” para a ESFRL e para dinamizar em outras escolas.



**Gráfico VI:** Grau de importância do projeto e da sua dinamização em outras escolas

## 7. Discussão dos resultados

Um dos objetivos deste projeto consistiu em caracterizar os professores e funcionários da ESFRL, no que diz respeito ao seu nível de prática desportiva/EF, composição corporal e aptidão física funcional. Para além disso, procurou-se avaliar o efeito de um programa de intervenção nas variáveis de BE (afeto positivo, afeto negativo, satisfação com a vida e vitalidade) e QV (domínio físico, relações pessoais, psicológico e ambiente) dos participantes. Avaliar os níveis de satisfação dos participantes com o projeto e identificar as principais barreiras e facilitadores à sua participação, foi outro dos objetivos. Por último, procurou-se avaliar qual a perceção de importância, da comunidade escolar, em relação ao projeto.

Como já foi referido, o programa de intervenção foi constituído por vinte e duas “sessões teórico-práticas” (onze, online devido ao confinamento) com diferentes tipos de atividades, duas ações de literacia (física e de saúde), duas sessões de MindUp e um passeio num local emblemático perto de Leiria (Vale do Lapedo), tendo a sua implementação decorrido em três fases: *preparação/contactos iniciais, divulgação e intervenção*.

Todas as ações realizadas durante as *fases de preparação/contactos iniciais e divulgação* resultaram em 42 inscrições. Pode-se então considerar que as ações desenvolvidas *na fase de divulgação* foram eficazes, uma vez que num universo de 158 profissionais, 26,7% demonstraram interesse em participar (valor determinante para o sucesso da fase de intervenção).

Dos 42 inicialmente interessados, 30 inscreveram-se no projeto e 26 cumpriram os critérios de inclusão, nomeadamente a presença em pelo menos 75% das sessões. Importa enquadrar estes números face ao momento, nomeadamente no que se refere ao confinamento imposto pela pandemia o que pode ter conduzido a algum abandono (ainda assim muito reduzido). Estes dados dão voz ao estado de arte nesta área, que refere que não é na adesão aos programas de intervenção comportamental que surgem os maiores obstáculos, mas sim, na manutenção a longo prazo das mudanças comportamentais operadas, essencialmente, após término dos mesmos (Artinian et al., 2010).

A diferença entre o número de inscritos e número de participantes da amostra, analisada à luz do MTMC, leva a crer que o nível de prontidão de cada indivíduo no momento em que teve início a fase de intervenção, era diferente. Provavelmente, os profissionais que se inscreveram, mas não participaram, encontravam-se nos estágios comportamentais de contemplação/preparação e os que se inscreveram e participaram, encontravam-se nos estágios comportamentais de preparação e/ou ação (Buckworth & Dishman, 2007; Dumith et al., 2008).

Dos 26 participantes, 24 (92,3%) eram do género feminino e 2 (7,7%) do género masculino. Apesar de, no universo escola com 158 profissionais, a grande maioria pertencer ao género feminino 119 (75,3%) versus 31 (19,6%) do género masculino, verificou-se que a percentagem de adesão ao projeto foi relativamente superior no género feminino. Importa enquadrar estes dados à luz dos dados referentes à prática regular de AF, nomeadamente aqueles que são apresentados pelo Eurobarómetro de 2017 (European Commission, 2018).

Considera-se que a amostra deste estudo apresentava níveis de prática desportiva/EF muito interessantes (57,7%), especialmente tendo em conta os dados enunciados pelo Eurobarómetro de 2017 (European Commission, 2018).

Relativamente ao Índice de Massa Corporal, o valor da avaliação inicial do grupo de participantes foi de 27,1 kg/m<sup>2</sup>, o que significa que em média, os participantes apresentavam excesso de peso, sendo este considerado um dos principais fatores de risco das doenças cardiovasculares (D. G. da Saúde, 2006). De acordo com a classificação definida pelas (World Health Organization, 2014), considera-se excesso de peso quando o IMC é  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup> e obesidade quando o IMC é  $\geq 30$ kg/m<sup>2</sup>. Os valores normais deste parâmetro para pessoas adultas, situam-se entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>. Importa realçar que a variável IMC, não considera a idade e desconsidera a distribuição específica de gordura e massa muscular de cada indivíduo, devendo por isso, estar associado a outros indicadores. No caso deste estudo estava previsto a avaliação do perímetro da cintura, por constituir um bom indicador do risco aumentado de complicações metabólicas associadas ao excesso de peso (quando a medida de circunferência abdominal é  $\geq 94$  cm em homens e  $\geq 80$  cm em mulheres) (OMS, 2010). No entanto, não foi possível avaliar este parâmetro devido ao confinamento. Salienta-se ainda que os valores de IMC da amostra coincidem com os dados do relatório “Portugal Alimentação Saudável em números 2014” da DGS,

que revelam que na sociedade portuguesa existem 4,5 milhões de pessoas com excesso de peso e destes, um milhão tem obesidade, o que corresponde a uma prevalência nacional de 38,9% para o excesso de peso e 28,7% para a obesidade (DGS & Graça, 2014).

No que diz respeito ao BE, salienta-se que no grupo experimental no “momento 0” (antes do programa de intervenção), o nível de afeto positivo era superior ao afeto negativo. Estes dados estão em concordância com os de alguns investigadores nesta área (Diener et al., 1995; Siqueira & Padovam, 2008), quando referem que as pessoas costumam relatar maior frequência de emoções positivas do que negativas nas suas vidas e revelar satisfações com a vida níveis acima do nível médio das medidas aplicadas, independentemente da idade, do nível sócioeconómico ou etnia. Para que seja relatado um nível de BE adequado, é necessário que o indivíduo reconheça ter um nível elevado de satisfação com a vida, elevada frequência de experiências emocionais positivas e baixa frequência de experiências emocionais negativas (Diener & Chan, 2011). Por sua vez, as emoções positivas relacionam-se com uma perspetiva hedônica de felicidade (Diener, 2000; Keyes et al., 2002). Considera-se assim, que na sua generalidade, os participantes do projeto no “momento 0” apresentavam um nível de BE que se pode considerar positivo e satisfatório, uma vez que o seu nível de afeto positivo era superior ao negativo. Esta realidade pode de alguma forma estar relacionada com o nível de prática desportiva/EF que os participantes revelaram nesse “momento 0”. Não existem dúvidas de que a AF exerce influência positiva no BE de cada um (Guedes & Guedes, 1995; Rodrigues, 2012) e que existe uma forte correlação entre a prática de AF e o aumento da satisfação com a vida, autoestima e crescimento pessoal (Fernandes et al., 2009). É plausível que os indivíduos com níveis mais elevados de BE mental e perceção de saúde estejam mais motivados e orientados para serem mais ativos na sua vida diária (Fox et al., 2007).

Na avaliação da QV consideram-se quatro domínios (Araldi et al., 2021; Vagetti et al., 2013): físico, que avalia a dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso; psicológico, que avalia os sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal (aparência) e sentimentos negativos; meio-ambiente, que avalia a segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais, oportunidade de adquirir informações e habilidades, oportunidades de recreação e lazer, ambiente físico e locomoção; e relações sociais, que avalia as relações pessoais, suporte (apoio) social e atividade sexual. Foi no domínio

físico que o grupo experimental apresentou, no momento inicial (momento 0), um valor mais elevado, sendo este representativo de uma percepção de maior QV em aspetos relacionados com a dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso.

Da análise dos resultados do programa de intervenção, comparando o momento 0 (pré-intervenção) e momento 1 (pós-intervenção) no grupo experimental, verifica-se que existiram diferenças significativas, apenas na variável teste “levantar e sentar na cadeira”. Estes dados permitem concluir que existiu melhoria no nível de força e resistência dos membros inferiores dos participantes após as vinte e duas sessões do programa, ainda que, onze tenham sido em formato online. Conhecendo o efeito benéfico da AF/EF na aptidão cardiorrespiratória e muscular, no peso e composição corporal, na saúde óssea e na autonomia física e funcionalidade de cada indivíduo (Lee et al., 2012), um dos objetivos, ao longo de todas as sessões, foi que os participantes ganhassem competência e autonomia para desenvolver a sua aptidão física funcional e a sua correção postural, alcançadas através de trabalho de força dos diferentes grupos musculares, equilíbrio, coordenação, agilidade e flexibilidade, o que talvez explique a melhoria nesta variável. Por outro lado, a situação de confinamento conduziu a que a capacidade de força fosse estimulada e desenvolvida em quase todas as sessões online, quer através de circuitos, quer através de jogos, exercícios posturais e funcionais, entre outros aspetos, o que poderá ter contribuído para esta realidade.

Em nenhuma das outras variáveis, Satisfação com a vida, Afeto Positivo e Afeto Negativo, Vitalidade, QV físico, QV relações sociais, QV psicológico, QV ambiente, Teste “sentado, caminhar 2,44m e voltar a sentar”, Teste “preensão manual”, se verificaram diferenças estatisticamente significativas.

Por outro lado, quando comparados os grupos de controlo e experimental, verifica-se que apresentaram diferenças significativas (no momento 1 – pós intervenção) no domínio físico da QV, com o grupo experimental a apresentar um valor superior. Nas restantes variáveis não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas. Importa ainda realçar que foi igualmente feita a comparação entre os dois grupos no momento 0 (pré intervenção) e os mesmos não apresentavam diferenças significativas em qualquer das variáveis em estudo.

A ausência de diferenças significativas numa maior quantidade de variáveis em estudo pode ser compreendida pelo reduzido número de sessões, bem como pelos constrangimentos associados às mesmas (nomeadamente o número de sessões realizadas em regime online). Assim, e com vista a procurar um melhor entendimento do efeito que este programa teve, foi adotada uma metodologia qualitativa complementar (grupo focal).

Através na análise do grupo focal, e do seguinte comentário: *"A parte online não foi tão... não gostei tanto, preferia mais presencialmente, era mais ativa, porque também tinha a pessoa que corrigia melhor. Em casa a gente faz, mas não é bem a mesma coisa e achava que presencialmente era muito melhor..."*; o que foi referido no parágrafo anterior ganha relevo, ou seja, o facto do programa de intervenção não ter sido operacionalizado de acordo com o inicialmente previsto, apesar de ter tido uma adesão interessante, certamente não ajudou a potenciar da mesma forma todas os domínios da QV (físico, relações sociais, psicológico e ambiente) tal como podemos reconhecer nas palavras desta participante.

Ainda assim, e analisando de forma mais pormenorizada os resultados do grupo focal, importa realçar que todos os participantes referiram como benefícios do projeto, aspetos de saúde, de natureza física e psicológica, e aspetos sociais, evidentes nos seguintes comentários: *"...sempre tive colesterol elevado... acredito que tenha sido com esta atividade, pela 1ª vez fiz umas análises fantásticas, a médica de família ficou super feliz e disse-me: "começou finalmente a fazer exercício"; "...efetivamente sinto-me melhor e preciso de continuar com a Atividade Física"; "... A gente pensa que se conhece, não conhece, mas esta proximidade cria mais humanismo, mais cumplicidade e deste modo parece que tudo corre melhor"*.

Salientam-se os bons indícios de vitalidade quando referiram que chegavam a casa *"com mais vontade de trabalhar"*, *"com outra disposição"* e *"mais ativos"*. Sendo a vitalidade subjetiva uma dimensão positiva da saúde que está correlacionada com o BE afetivo, compreende-se assim um afeto positivo que sugere a experiência de vivacidade (Ryan et al., 1999). Gouveia et al., (2012) e Ryan & Frederick, (1997) consideram a auto-realização, autoestima e a satisfação com a vida, como integrantes da vitalidade subjetiva. Estes aspetos tornam-se enriquecedores para o processo quando cruzados com dados na área da investigação do EF, que sugerem que metas relacionadas com o BE no dia a dia, como ter mais energia, vitalidade, flexibilidade ou capacidade para gerir melhor o stress,

estão associados a mais minutos por semana de AF, do que quando o mesmo objetivo é colocado em termos genéricos como ter saúde ou envelhecer com menos fatores de risco (Segar et al., 2011).

Os dados referentes ao grupo focal, nomeadamente a perceção clara dos benefícios associados ao projeto pelos participantes no mesmo, parecem reforçar as evidências da literatura sobre as associações da prática regular de AF e das perceções de BE e QV (Maciel et al., 2016; Muller, 2018; Stuart & Nanette, 2007).

Apesar dos benefícios ao nível do BE e QV relatados pelos participantes, os benefícios relacionados com a saúde foram os mais mencionados, havendo, como já se referiu anteriormente, um participante que destacou a melhoria no resultado de análises clínicas entretanto efetuadas e um feedback muito positivo por parte da médica de família. Estes dados dão voz aos dados de estudos recentes, nomeadamente os do Eurobarómetro de 2017 (European Commission, 2018) que apontam os motivos de saúde como os mais mencionados para praticar AF.

Já no que diz respeito à identificação de barreiras e facilitadores de participação no projeto foram mencionadas (grupo focal) como barreiras, aspetos de natureza física, “... *moro a 17 kms da escola e ficava-me um bocadinho dispendioso ir a casa e voltar...*”; “...*online, não tinha som*”, aspetos relacionados com falta de companhia, “... *fazer sozinha é isso que faz com que eu não faça...*”, aspetos de natureza temporal, falta de tempo, “... *eu tinha aula até às 18.10h e era sempre complicado*” e aspetos relacionados com lesões, “*não estive presente porque estive lesionada*”. Lembra-se que a falta de tempo e de companhia, bem como fatores económicos e relacionados com lesões, são motivos referidos pelos portugueses no Eurobarómetro de 2017 (European Commission, 2018). No que diz respeito aos facilitadores de participação, são facilmente identificados nos diferentes comentários que se seguem, a companhia e o trabalho de grupo, ou seja, o suporte social, os diferentes tipos de atividades, e a supervisão: “*Eu acho que o trabalho de grupo e subgrupos que por vezes eram criados, criavam dinâmicas interessantes de interação que nos predispunham bem...davam vontade de fazer com mais gana ainda e isso mentalmente é muito bom.*”; “... *nós fizemos, outras atividades que achei muito interessantes, como por exemplo Dançar.*”; “... *o facto de ter este tipo de orientação também é muito importante, ter alguém que nos motiva e nos incentiva a fazer mais e melhor e eu acho que foi muito importante.*”.

Ainda no que se refere ao grupo focal, a totalidade dos elementos que participaram neste grupo focal (n=5) mencionou a satisfação global com o projeto. Importa ainda realçar que todos os elementos participantes no grupo focal frisaram a intenção de se tornarem mais ativos e salientaram a importância de projetos como este, não só a nível individual como a nível social, sendo este um dos principais objetivos (gerais) do projeto.

Neste contexto, interessa salientar estratégias comportamentais que se mostraram eficazes durante este processo.

A “literacia física” assumiu um papel preponderante na adoção de um estilo de vida mais saudável por parte dos participantes, uma vez que pressupõe a motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão do mesmo em relação à AF (Carolo et al., 2021), de forma que este se responsabilize e envolva nela ao longo da vida. De acordo com Whitehead, (2013), quanto maior conhecimento sobre a AF a pessoa tem, mais provável será que seja fisicamente ativo para a vida. Cada pessoa tem a sua própria literacia física que contribui para o seu BE geral e determina, se e como, valoriza e escolhe estar envolvida em AF ao longo da vida (Silva et al., 2018), ou seja, tem mais autonomia para decidir e quando decide é em função dos seus interesses, valores, crenças e perceções pessoais. No projeto foram realizadas várias ações com o objetivo de a promover, sendo expressão disso o seguinte comentário de um dos participantes (grupo focal): “...*algo de bom que aprendi é que tenho que fazer exercícios no dia a dia... dá outra maleabilidade e mexem determinado tipo de músculos que eu não imaginava e não os fazendo os músculos ficam trôpegos e não são desenvolvidos*”.

Neste contexto, a “experimentação” de diferentes atividades e diferentes contextos de prática, para além do prazer, contribuiu para aumentar a literacia física dos participantes, uma vez que lhes permitiu viver diferentes formas e contextos de prática de AF (Silva, 2012). Esta constatação está devidamente retratada nos comentários dos participantes (grupo focal), dos quais destacamos: “*este projeto permitiu-me realmente conhecer outras modalidades e agora procuro fazer mais ainda e nas caminhadas já comecei a correr uns bocadinhos*”; “*...realizamos modalidades diferentes muito giras...*”; “*Nesta altura estou a fazer mais caminhadas e sinto-me mais ativa*”.

Estas frases refletem a adoção de hábitos de vida mais saudáveis fruto de uma maior competência, conhecimento e autonomia, sendo estes objetivos do projeto.

O recurso à “reflexão conjunta” (Silva et al., 2018), recorrendo à automonitorização realizada através do “*Diário de Atividade Física*” no momento inicial de cada sessão, terá contribuído para uma maior perceção de competência e autoeficácia, dos participantes, uma vez que eram impostos novos desafios adaptados à realidade de cada um, visando a melhoria das suas capacidades físicas, do sentimento de BE e da qualidade da sua motivação. De facto, mecanismos motivacionais ligados à qualidade, e ao tipo da motivação, nomeadamente à motivação intrínseca, ao prazer, às razões e significados pessoais para a prática têm vindo a ser consistentemente associados com a adesão continuada à AF e à promoção de BE (Hagger & Chatzisarantis, 2008; Wilson et al., 2008a).

O “suporte social”, foi outra das estratégias com relevância no projeto. Os momentos vividos em grupo (Eime et al., 2013; Michishita et al., 2017), principalmente durante as sessões teórico-práticas, proporcionaram momentos de prazer, convívio e ao mesmo tempo compromisso (com a professora e colegas), bem visíveis nos comentários (grupo focal): “...eu acho que o trabalho de grupo e subgrupos que por vezes eram criados, criavam dinâmicas interessantes de interação que nos predispunham bem...davam vontade de fazer com mais gana ainda e isso mentalmente é muito bom”; “... eu ainda chegava a casa a fazer exercícios, risos”; “..., mas esta proximidade cria mais humanismo, mais cumplicidade e deste modo parece que tudo corre melhor”; “o relacionamento entre as pessoas que participaram, podia já ser bom, mas melhorou, temos objetivos em comum”.

Um bom suporte social é considerado por diversos autores um importante facilitador da mudança comportamental, pois favorece níveis superiores de BE, diminuição de possibilidade de desistência e aumento de prazer e compromisso, relacionados com a qualidade da motivação (Hagger & Chatzisarantis, 2008; Silva, 2012; Teixeira et al., 2011; Wilson et al., 2008b). A importância dada ao suporte social em todas as ações desenvolvidas ao longo do projeto certamente contribuiu para a baixa taxa de abandono ao longo do mesmo (13,3%) quando comparada com programas de intervenção desta natureza (Wyke et al., 2019).

A “definição de objetivos” relacionados com o processo, traduzidos em número de minutos de AF por semana, também foi importante. Apesar de desafiantes, foram ajustados à realidade de cada participante e tinham um carácter meramente informativo.

Neste processo, o “balanço decisional” mediado pela responsável do projeto, foi uma mais-valia na avaliação dos prós e os contras sobre o cumprimento ou não dos objetivos. Foram encontradas em conjunto, estratégias mais eficazes para ultrapassar as dificuldades sentidas.

As “recompensas” tais como, “sentirem-se bem e confiantes para realizar a caminhada do passeio final ao Vale do Lapedo” e “sentirem-se menos stressados e com mais energia a dar aulas”, bem como os “incentivos” e “feedbacks” dados pela responsável do projeto também foram importantes em todo o processo, sendo evidentes nos seguintes comentários (análise focal):” ... *porque também tinha a pessoa que corrigia melhor. Em casa a gente faz, mas não é bem a mesma coisa*”; “... *o facto de ter este tipo de orientação também é muito importante, ter alguém que nos motiva e nos incentiva a fazer mais e melhor e eu acho que foi muito importante.*”; “...*outra coisa que correu bem ..reforços positivos... tinha sempre o cuidado de dar uma palavra positiva em relação ao que estávamos a fazer o que nos motivava mais ainda...*”; “...*sempre gostei de fazer os exercícios, mas tendo outra pessoa que nos motive e que nos ajude,*” *não podes faltar*”, ou “*não fazes agora fazes mais logo*” *pronto, é a tal coisa, e a professora tinha sempre esse cuidado*”.

Neste projeto para além da análise estatística e do grupo focal, considerou-se importante, à semelhança de projetos de intervenção deste género (Wyke et al., 2019), identificar qual a perceção da comunidade escolar relativamente ao mesmo. Verificou-se que, na sua grande maioria (95,3%), os elementos da comunidade que responderam ao questionário reportaram terem ouvido falar do mesmo e mais de metade (54,7%) participou em, pelo menos, uma atividade dinamizada no seu âmbito, sendo que uma percentagem significativa (45,7%) revelou ter participado em mais de três atividades. Foram apontados como principais benefícios do projeto, o “bem-estar físico”, “bem-estar psicológico” e um “clima de escola positivo”. Uma elevada percentagem (90,6 %) considerou o projeto não só muito importante para a ESFRL, como também para outras escolas. Importa referir que a aplicação do questionário na escola se realizou em novembro de 2021, data em que 20,2% do corpo docente e não docente da escola, não era o mesmo do ano letivo anterior.

Por último, sublinhamos o facto dos dados quantitativos em que se verificaram melhorias no domínio físico, estarem em linha com os qualitativos, em que a melhoria física foi a mais mencionada. Por sua vez, percebe-se na avaliação da perceção da comunidade

escolar relativamente ao projeto, que foram também os benefícios físicos aqueles que obtiveram maior destaque.

Os dados supracitados permitem referir que os principais objetivos gerais do projeto foram alcançados (pelo menos de forma parcial), nomeadamente os que dizem respeito a uma participação mais ativa da escola e melhoria do seu clima, com a promoção de estilos de vida mais ativos e saudáveis. Inerentes a estes, verificou-se igualmente a melhoria da QV e BE dos professores e funcionários da ESFRL (evidente através da análise do grupo focal), bem como a promoção da sua autonomia na adoção de um estilo de vida mais saudável, espelhada na vontade e motivação para continuar a “ser ativo” ou “mais ativo” através de autorrelato (grupo focal). Cabe aqui referir, o reconhecimento da Direção da ESFRL que face aos resultados e perceção sobre o projeto na vida da escola, atribuiu quatro horas letivas para que o mesmo continue a ser desenvolvido no ano letivo 2021/2022. O mesmo está a ter continuidade e já possui um número de participantes considerável, sendo na sua maioria participantes do ano anterior.

Apesar da satisfação global com a implementação e com os resultados do *RespirArFundo* existiram limitações, principalmente relacionadas com o COVID-19, que obviamente tiveram repercussão na operacionalização e nos resultados obtidos. Assim, importa destacar que, a avaliação inicial não se realizou de acordo com o previsto não tendo sido possível avaliar o perímetro abdominal. A avaliação desta variável seria um complemento à avaliação antropométrica (realizada apenas através do IMC recorrendo à fórmula peso sobre a altura ao quadrado, sendo este método limitado por não ter em conta a idade/massa isenta de gordura e massa gorda de cada indivíduo) e um bom indicador de saúde para os participantes.

O facto de o confinamento ter decorrido de 25 de janeiro a 5 de abril de 2021, ou seja, durante o período principal da fase de intervenção (de 4 de janeiro a 30 de junho) permite compreender que a participação e fidelização (86,7%) de participantes ao projeto poderia ter sido ainda mais representativa. Para além disso, os valores e competências comportamentais e sociais adquiridos com a prática de AF em grupo, sejam eles de forma individual, através de jogos, competição, entre outros, não tiveram expressão estatística.

Sem este condicionamento (confinamento), certamente os resultados obtidos nos diferentes domínios da QV (físico, relações pessoais, psicológico e ambiente) e no BE

(afeto positivo, satisfação com a vida e vitalidade) poderiam ter tido maior expressividade. Do mesmo modo, o desenvolvimento da aptidão física funcional e das diferentes capacidades físicas apresentariam resultados mais significativos no momento final.

Apesar disso, e uma vez que já foi garantido (e iniciado) o projeto no ano letivo 2021/22, interessa referir que será realizado um follow up com as pessoas que participaram em 2020/21 e que continuam a fazê-lo durante este ano, não só nas variáveis em análise no presente trabalho como também na monitorização dos níveis de prática de AF. Para tal, estão a ser estabelecidos contactos no sentido de poder utilizar a APP *RespirArFundo* e o respetivo Website desenvolvidos no ano transato, uma vez que os mesmos não puderam ser utilizados neste projeto, por limitações temporais. Neste contexto a manutenção da MC no longo prazo que se tem mostrado ineficaz após cessar o período de intervenção em programas desta natureza, (Artinian et al., 2010), poderá vir a ter expressão, uma vez que o processo se vai prolongar no tempo baseado na importância da qualidade da motivação dos participantes.

## 8. Conclusões

O estilo de vida tem sido consensualmente percecionado como relevante para a saúde e tem-se salientado a importância de fomentar padrões de comportamento individual mais favoráveis para prevenir doenças e promover a saúde.

Na atualidade, os estilos de vida por envolverem todos os aspetos da ação e do pensamento humano (educação, recreio/lazer, nutrição, paz, justiça, trabalho, família, habitação, higiene, segurança, alimentação, recursos económicos, recursos ambientais, hábitos tabágicos, alcoólicos, comportamentos de risco em relação às drogas ilícitas e às infeções sexualmente transmissíveis, *media*,...) são tidos como elementos estruturadores e requisitos indispensáveis à obtenção do completo BE, físico, mental e social (Gonçalves & Carvalho, 2007).

Todavia, todos nós, enquanto pessoas individuais, mesmo bombardeados por múltiplas fontes de informação, relacionada com o tema, não deixamos de ter a perceção do quanto é difícil iniciar e manter bons hábitos de saúde. Sendo a escola, neste caso ESFRL, um local onde professores e funcionários passam grande parte do seu tempo, considerou-se que seria um lugar de excelência para promover a alteração comportamental dos docentes fomentando um estilo de vida mais ativo. Neste sentido, promover a sua autonomia através do desenvolvimento de competências físicas e sociais com vista a melhorarem o seu BE e a sua QV e a da escola, com a mobilização da comunidade educativa para uma intervenção mais efetiva na vida da escola, constituíram os objetivos gerais do projeto.

Podemos então concluir que após o programa de intervenção existiram diferenças significativas na variável, teste “levantar e sentar na cadeira” no grupo experimental, e no que diz respeito ao domínio físico da QV, o grupo experimental apresentou um valor superior ao grupo de controlo. Para além disso, os participantes (grupo focal) revelaram níveis elevados de satisfação com o programa, bem como perceção de benefícios físicos e de BE associados ao projeto tendo adotado hábitos saudáveis. A importância de projetos como este foi bem reconhecida pela comunidade escolar, tendo a sua implementação seguido a melhor evidência científica disponível.

## 9. Bibliografia

- Abbafati, C., Abbas, K. M., Abbasi-Kangevari, M., Abd-Allah, F., Abdelalim, A., Abdollahi, M., Abdollahpour, I., Abegaz, K. H., Abolhassani, H., Aboyans, V., Abreu, L. G., Abrigo, M. R. M., Abualhasan, A., Abu-Raddad, L. J., Abushouk, A. I., Adabi, M., Adekanmbi, V., Adeoye, A. M., Adetokunboh, O. O., ... Murray, C. J. L. (2020). Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10258), 1223–1249. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30752-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30752-2)
- Abdin, S., Welch, R. K., Byron-Daniel, J., & Meyrick, J. (2018). The effectiveness of physical activity interventions in improving well-being across office-based workplace settings: a systematic review. *Public Health*, 160, 70–76. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.03.029>
- American College of Sports Medicine [ACSM'S]. (1995). Guidelines for Exercise Testing and Exercise Prescription. In *MD: Williams & Wilkins*.
- Álvares, L. D., Júnior, A. F., Ceschini, F. L., & Ceschini, R. S. (2010). Fatores determinantes para um estilo de vida ativo: revisão da literatura determining factors for an active lifestyle: literature review. *Revista de Atenção à Saúde (ISSN 2359-4330)*, 8(24).
- Antunes, R., Couto, Nuno., Vitorino, A., Monteiro, D., Marinho, Daniel. A., & Cid, L. (2020). Physical activity and affect of the elderly: Contribution to the validation of the Positive and Negative Affect Shedule (PANAS) in the Portuguese population. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 330–343. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.08>
- Araldi, F. M., Poulsen, F. F., de Azevedo Guimarães, A. C., Farias, G. O., & Folle, A. (2021). Quality of life of higher education teachers: A systematic review. *Retos*, 41, 459–470. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82136>

- Artinian, N. T., Fletcher, G. F., Mozaffarian, D., Kris-Etherton, P., van Horn, L., Lichtenstein, A. H., Kumanyika, S., Kraus, W. E., Fleg, J. L., Redeker, N. S., Meininger, J. C., Banks, J., Stuart-Shor, E. M., Fletcher, B. J., Miller, T. D., Hughes, S., Braun, L. T., Kopin, L. A., Berra, K., ... Burke, L. E. (2010). Interventions to promote physical activity and dietary lifestyle changes for cardiovascular risk factor reduction in adults: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, *122*(4), 406–441. <https://doi.org/10.1161/CIR.0b013e3181e8edf1>
- Baptista, F., Santos, D. A., Silva, A. M., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J. P., Raimundo, A. M., Moreira, H., & Sardinha, L. B. (2012). Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *44*(3), 466–473. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318230e441>
- Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., & Moreira, H. (2011). *Livro Verde da Actividade Física*.
- Barros, M. E. (2000). *Articulações saúde-trabalho no campo da educação: os efeitos das transformações contemporâneas do trabalho docente*. Projeto de Pesquisa de Pós-Doutorado. Rio de Janeiro: Fiocruz.
- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: The biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, *43*(1), 1–2. [https://doi.org/10.1016/s1440-2440\(07\)70066-x](https://doi.org/10.1016/s1440-2440(07)70066-x)
- Buckworth, J. (2013). *Exercise psychology*. Human kinetics.
- Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2007). *Exercise adherence*.
- Bueno, Marucci, M. de F. N., Codogno, J. S., & Roediger, M. de A. (2016). Os custos da inatividade física no mundo: Estudo de revisão. *Ciência e Saúde Coletiva*, *21*(4), 1001–1010. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015214.09082015>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical

- activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Candari, C. J., Cylus, J., & Nolte, E. (2017). Assessing the economic costs of unhealthy diets and low physical activity. In *European Observatory on Health Systems and Policies*. [www.healthobservatory.eu](http://www.healthobservatory.eu)
- Carolo, D., Onofre, M., Costa, J., & Ferro, N. (2021). O Projeto EuPEO – European Physical Education Observatory. *Boletim SPEF n.º 42*, 69–89.
- Carvalho, J., Marques-Pinto, A., & Maroco, J. (2016). Adaptação e avaliação do MindUp um programa de promoção de competências socioemocionais através de práticas de mindfulness, no 1o ciclo do ensino básico. In A. Marques-Pinto, & R. Raimundo (Eds.). *Avaliação e Promoção de Competências Socioemocionais em Portugal:291-320*.
- D. G. da Saúde. (2006). Programa Nacional de Prevenção e Controlo das Doenças Cardiovasculares. *DGS*.
- Daniel, L., Figueira, A., & Ceschini, R. S. (2010). *Fatores Determinantes para um Estilo de Vida Ativo*: 68–76.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deci, & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior* (Elliot Aro). New York: Plenum Press.
- Dec. Lei nº 41/12 do Ministério da Educação e da Ciência. Estatuto da Carreira Docente, (2012). Diário da República.
- Despacho nº 6401/16 do Ministério da Saúde. (2016), Diário da República. II série, nº 94. <https://dre.pt/application/file/74443337>
- Despacho nº 8932/17, do Ministério da Saúde. (2017), Diário da República. II série, nº 195. <https://dre.pt/web/guest/pesquisa/-/search/108275649/details/normal?l=1>

- DGS. (2015). Plano nacional de saúde: revisão e extensão a 2020. In *Direção-Geral da Saúde*. <https://pns.dgs.pt/pns-revisao-e-extensao-a-2020/>
- DGS. (2017). O custo da inatividade física. In *SNS*.
- DGS, & Graça, P. (2014). *Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - Relatório Anual de 2014*. [http://www.active-labs.net/alimentacaosaudavel/activeapp/wpcontent/files\\_mf/1444947680relatorioP NPAS2014.pdf](http://www.active-labs.net/alimentacaosaudavel/activeapp/wpcontent/files_mf/1444947680relatorioP NPAS2014.pdf)
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (2009). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Assessing Well-Being*, 25–65.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The Personality Structure of Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 130–141. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.130>
- Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., van Mechelen, W., & Pratt, M. (2016). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *The Lancet*, 388(10051), 1311–1324. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30383-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30383-X)
- Dumith, S. D. C., Domingues, R. M., & Gigante, D. P. (2008). Estágios de Mudança de Comportamento para a prática de atividade física-uma revisão de literatura. *Rev. Bras. Cineantropom & Desempenho Humano*, 301–307.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport.

*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10.  
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>

Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., Bauman, A., Lee, I. M., Ding, D., Heath, G., Hallal, P. C., Kohl, H. W., Pratt, M., Reis, R., Sallis, J., Aadahl, M., Blot, W. J., Chey, T., Deka, A., ... Yi-Park, S. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 388(10051), 1302–1310.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)

Ernesto, F. (2008). *Stress e Bem-Estar na profissão docente*. Tese de Mestrado. Universidade de Lisboa.

Eurobarometer. (2018). Standard Eurobarometer 89 Spring 2018. In *European Commission*.

European Commission. (2018). Special Eurobarometer 472 Report - Sport and physical activity. In *Europea Union* (Vol. 8, Issue December 2017).  
<http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/survey/getsurveydetail/instruments/special/surveyky/2164>

Eurydice. (2021). *Teachers in Europe: careers, development and well-being*.  
<https://doi.org/10.2797/915152>

Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., Pereira, E., Ramalho, J., & Oliveira, S. (2009). A influência da actividade física na saúde mental positiva de idosos. *Motricidade*, 5(1), 33-50.

Firestone, M. J., Yi, S. S., Bartley, K. F., & Eisenhower, D. L. (2015). Perceptions and the role of group exercise among New York City adults, 2010-2011: An examination of interpersonal factors and leisure-time physical activity. *Preventive Medicine*, 72, 50–55. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.01.001>

Folle, A., & de Farias, G. (2012). Nível de qualidade de vida e de atividade física de professores de escolas públicas estaduais da cidade de palhoça (SC). *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 11(1), 11–21.

<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=79367602&site=eds-live>

- Foster, C. (2000). Guidelines for Health-Enhancing Physical Activity Promotion Programmes. In *European Network for Promotion of HEPA*. [http://www.panh.ch/hepaeurope/materials/Guidelines HEPA Europe.pdf](http://www.panh.ch/hepaeurope/materials/Guidelines%20HEPA%20Europe.pdf)
- Fox, K. R., Stathi, A., McKenna, J., & Davis, M. G. (2007). Physical activity and mental well-being in older people participating in the Better Ageing Project. *European Journal of Applied Physiology*, 100(5), 591–602.
- Gagliardi, A. R., Faulkner, G., Ciliska, D., & Hicks, A. (2015). Corrigendum to “Factors contributing to the effectiveness of physical activity counselling in primary care: A realist systematic review” [Patient Educ. Couns. 98 (4) (2015) 412-419], doi: 10.1016/j.pec.2014.11.020. *Patient Education and Counseling*, 98(7), 923. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2015.04.001>
- Gonçalves, A., & Carvalho, G. S. de. (2007). *Diferenças de estilos de vida entre populações jovens de meio rural (Boticas) e de meio urbano (Braga)*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Minho. <http://hdl.handle.net/1822/6693>
- Gonçalves, D., Martín, I., Guedes, J., Cabral-Pinto, F., & Fonseca, A. M. (2006). Promoção da qualidade de vida dos idosos portugueses através da continuidade de tarefas produtivas. *Psicologia, saúde e Doenças*, 7(1), 137-143. [http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S1645-00862006000100012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S1645-00862006000100012&script=sci_arttext)
- González, K., Fuentes, J., & Márquez, J. L. (2017). Physical inactivity, sedentary behavior and chronic diseases. *Korean Journal of Family Medicine*, 38(3), 111–115. <https://doi.org/10.4082/kjfm.2017.38.3.111>
- Gouveia, V. v., Milfont, T. L., Gouveia, R. S. V., de Medeiros, E. D., Vione, K. C., & Soares, A. K. S. (2012). Subjective vitality scale - SVS: Evidences of its psychometric adequacy. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28(1), 05–13. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722012000100002>

- Graça, L. (2015). Promoção da saúde: da investigação à prática. In L. Lisboa: SPPS. Editora (Ed.), *Sociedade Portuguesa da Psicologia da Saúde, SPPS: Vol. I (1ª)*. [www.sp-ps.pt › uploads › publicações](http://www.sp-ps.pt/uploads/publicações).
- Group, W. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551–558.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. P. (1995). Atividade física, aptidão física e saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 1(1), 18-35.
- Gustavo, A., & Cabrera, A. (2000). El modelo transteórico del comportamiento en salud. *Revista Fac.Nac. Salud Pública*, 18(2), 129–138. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/download/997/869>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 79–103.
- Han, H., Gabriel, K. P., & Kohl, H. W. (2017). Application of the transtheoretical model to sedentary behaviors and its association with physical activity status. *PLoS ONE*, 12(4), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176330>
- Healy, G. N., Dunstan, D. W., Salmon, J., Cerin, E., Shaw, J. E., Zimmet, P. Z., & Owen, N. (2008). Breaks in sedentary time: beneficial associations with metabolic risk. *Diabetes Care*, 31(4), 661–666.
- Heinonen, I., Helajärvi, H., Pahkala, K., Heinonen, O. J., Hirvensalo, M., Pälve, K., Tammelin, T., Yang, X., Juonala, M., Mikkilä, V., Kähönen, M., Lehtimäki, T.,

- Viikari, J., & Raitakari, O. T. (2013). Sedentary behaviours and obesity in adults: The cardiovascular risk in young finns study. *BMJ Open*, 3(6). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002901>
- INE. (2019). *Inquérito Nacional de Saúde*. Instituto Nacional de Estatística.
- INE. (2020). Estatísticas da Saúde 2018. In *Instituto Nacional de Estatística* (Digital). [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOESpub\\_boui=320460040&PUBLICACOESmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=320460040&PUBLICACOESmodo=2)
- Inkpen, A., & Ramaswamy, K. (2007). Global Strategy: Creating and Sustaining Advantage across Borders. *Global Strategy: Creating and Sustaining Advantage across Borders*, 2002(May), 1–260. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195167207.001.0001>
- Vasconcelos, I., (2021, March 26). Qualidade de Vida em 12 Cidades. *Deco-Proteste*.
- James, S. L., Abate, D., Abate, K. H., Abay, S. M., Abbafati, C., Abbasi, N., Abbastabar, H., Abd-Allah, F., Abdela, J., Abdelalim, A., Abdollahpour, I., Abdulkader, R. S., Abebe, Z., Abera, S. F., Abil, O. Z., Abraha, H. N., Abu-Raddad, L. J., Abu-Rmeileh, N. M. E., Accrombessi, M. M. K., ... Murray, C. J. L. (2018). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 Diseases and Injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 392(10159), 1789–1858. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32279-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32279-7)
- Janssen, I. (2015). The Economic Cost of Physical Inactivity. In *An ISCA/Cebr report* (Issue June). <https://doi.org/10.5040/9781492595731.ch-014>
- Junior, L., & Nayane, L. (2020). Junior, L. C. L., & Lima, N. N. F. (2020). Atividade física no ambiente de trabalho: um estudo de revisão. *Revista Destaques Acadêmicos*, 12(3).
- Kanamori, S., Takamiya, T., Inoue, S., Kai, Y., Kawachi, I., & Kondo, K. (2016). Exercising alone versus with others and associations with subjective health status in older Japanese: The JAGES Cohort Study. *Scientific Reports*, 6(November), 1–7. <https://doi.org/10.1038/srep39151>

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Ku, P. W., Steptoe, A., Liao, Y., Hsueh, M. C., & Chen, L. J. (2018). A cut-off of daily sedentary time and all-cause mortality in adults: A meta-regression analysis involving more than 1 million participants. *BMC Medicine*, 16(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1062-2>
- Latino, F., Cataldi, S., & Fischetti, F. (2021). Effects of an 8-week yoga-based physical exercise intervention on teachers' burnout. *Sustainability (Switzerland)*, 13(4), 1–16. <https://doi.org/10.3390/su13042104>
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., Alkandari, J. R., Andersen, L. B., Bauman, A. E., Brownson, R. C., Bull, F. C., Craig, C. L., Ekelund, U., Goenka, S., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Heath, G. W., Inoue, S., ... Wells, J. C. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Liu, K. T., Kueh, Y. C., Arifin, W. N., Kim, Y., & Kuan, G. (2018). Application of transtheoretical model on behavioral changes, and amount of physical activity among university's students. *Frontiers in Psychology*, 9(DEC), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02402>
- Lopes, C., Torres, D., Oliveira, A., Severo, M., Alarcão, V., Guiomar, S., Mota, J., Teixeira, P., Rodrigues, S., Lobato, L., Magalhães, V., Correia, D., Carvalho, C., Pizarro, A., Marques, A., Vilela, S., Oliveira, L., Nicola, P., Soares, S., & Ramos, E. (2015). IAN-AF: Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física 2015-2016. In *Universidade do Porto*.
- Maciel, E. da S., Gomes, G. A. de O., Sonati, J. G., Quaresma, F. R. P., & Vilarta, R. (2016). Influência do nível de atividade física na percepção da qualidade de vida em comunidade universitária. *Revista Brasileira Qualidade de Vida*, 8(1), 40–54.

- Marshall, S. J., & Biddle, S. J. (2001). The transtheoretical model of behavior change: A meta-analysis of applications to physical activity and exercise. *Annals of Behavioral Medicine*, 23(4), 229–246. [https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2304\\_2](https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2304_2)
- Martínez, D., Kohen, J., & Valles, I. (1997). *Salud y trabajo docente: tramas del malestar en la escuela*. Kapelusz.
- Martins, M. de O., & Petroski, E. L. (2000). Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: Uma proposta de instrumento. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 2(1), 58–65.
- Matos, M., Mendes, R., Silva, A. B., & Sousa, N. (2018). Physical activity and exercise on diabetic foot related outcomes: A systematic review. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 139, 81–90. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2018.02.020>
- Matsudo, V. K. R., & Matsudo, S. M. M. (2000). Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. *Diagn. Tratamento*, 10–17.
- Mendes, R., Nunes Silva, M., Santos Silva, C., Marques, A., Godinho, C., Tomás, R., Agostinho, M., Madeira, S., Rebelo-Marques, A., & Martins, H. (2020). Physical activity promotion tools in the Portuguese primary health care: An implementation research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 815.
- Michishita, R., Jiang, Y., Ariyoshi, D., Yoshida, M., Moriyama, H., & Yamato, H. (2017). The practice of active rest by workplace units improves personal relationships, mental health, and physical activity among workers. *Journal of Occupational Health*, 59(2), 122–130. <https://doi.org/10.1539/joh.16-0182-OA>
- Minayo, M. C. de S., Hartz, Z. M. de A., & Buss, P. M. (2000). Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, 5(1), 7–18. <https://doi.org/10.1590/s1413-81232000000100002>
- Morais, R., & Gomes, A. R. (2018). *Como explicar a prática de exercício? A perspectiva dos instrutores de exercício físico*.

- Mota, M. P. G. (2018). *Literacia para a saúde relacionada com estilos de vida saudáveis- Tese de Mestrado*. <http://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/27931>
- Moutão, J. M., Mendes Alves, S., & Cid, L. (2013). Traducción y validación de la Subjective Vitality Scale en una muestra de practicantes de ejercicio portugueses / Translation and Validation of the Subjective Vitality Scale in a Portuguese Sample of Exercise Participants. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 45(2), 223–230. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342013000200005&lng=en&tlng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342013000200005&lng=en&tlng=en)
- Muller, M. (2018) Positive Human Functioning From a Multidimensional Perspective ; Promoting Healthy Lifestyles; *Present and future perspectives: Vol-2*, <https://doi.org/10.1016/j.arthro.2012.05.044>
- Mundial, A. M. (1964). Declaração de Helsinque. *Princípios Éticos Para a Pesquisa Em Seres Humanos. Helsinque*.
- Naci, H., & John, P. A. (2013). Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: Metaepidemiological study. *BMJ (Online)*, 347(7929), 1–14. <https://doi.org/10.1136/bmj.f5577>
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: psychometrics properties i. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125–134.
- OCDE. (2019). Health at a Glance 2019: OECD Indicators. In *OECD Publishing*. [https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance\\_19991312](https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance_19991312)
- Ohta, M., Takigami, C., & Ikeda, M. (2007). Effect of lifestyle modification program implemented in the community on workers' job satisfaction. *Industrial Health*, 45(1), 49–55. <https://doi.org/10.2486/indhealth.45.49>
- OMS. (2010). Relatório Mundial de Saúde - Financiamento dos Sistemas de Saúde. O caminho para a cobertura universal. *Relatório Mundial Da Saúde*, 1–143. <https://doi.org/0-309-06837-1>

- OMS. (2020). *Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário: Resumo*.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2020). *Prosperidade e sustentabilidade das organizações - Relatório do custo do stress e dos problemas de saúde psicológica no trabalho, em Portugal*.  
[https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/relatorio\\_riscos\\_psicossociais.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/relatorio_riscos_psicossociais.pdf)
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105–113. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>
- Palheira, C., Lopes, G., (2019). Questionário de Candidatura de Leiria a Cidade Europeia do Desporto 2022. <http://id.bnportugal.gov.pt/bib/bibnacional/2054907>
- Paula, O., & Santos, C. (2010). *MTT na Promoção da Atividade Física nas Grávidas*.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - Evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25, 1–72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Pelozatto, D., & Fernandes, R. A. R. A. (2011). Relação entre qualidade de vida e atividade física: uma revisão sistemática da literatura nacional. *Colloquium Vitae*, 3(2), 54–58. <https://doi.org/10.5747/cv.2011.v03.n2.v053>
- Pereira, É. F., Teixeira, C. S., & Santos, A. dos. (2012). Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26(2), 241–250. <https://doi.org/10.1590/s1807-55092012000200007>
- Picado, L. (2009). Ser Professor: Do mal-estar para o bem-estar docente. *O Portal Dos Psicólogos*, 1–32. <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0474.pdf>
- PNPAF, (2017). *Programa Nacional para a promoção da Atividade Física-PNPAF 2017*.  
DGS

- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*(3), 390.
- Projeto Educativo da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo-2019/2022.* (n.d). <http://esfrel.edu.pt/index.php/doc-orientadores/13-pee19-22julho2019/file>
- Riebe, D., Ehrman, J., Liguori, G., & Magal, M. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.*
- Rikli, R. E., & Jones, C. J. (1999). Development and Validation of a Functional Fitness Test for Community-Residing Older Adults. *Journal of Aging & Physical Activity, 7*(2), 129–161. <https://doi.org/10.1123/japa.7.2.129>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being. *Journal of Personality, 65*(3), 529–565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326>.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069.
- Rodrigues, N. M. V. (2012). *Contributos da prática de atividade física no estilo de vida e no bem-estar psicológico: Estudo com alunos do ensino superior da Universidade do Algarve.* Tese de mestrado. Universidade do Algarve.
- Sallis, R. (2011). Developing healthcare systems to support exercise: Exercise as the fifth vital sign. *British Journal of Sports Medicine, 45*(6), 473–474. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.083469>
- Santos, G. B. (2013). *Bem-Estar no Trabalho: Estudo de Revisão;18*(2), 247–255.

- Segar, M. L., Eccles, J. S., & Richardson, C. R. (2011). Rebranding exercise: Closing the gap between values and behavior. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 94. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-94>
- Silva, M., (2012). Investigação e Acção na Promoção de Estilos de Vida Activos. *Revista Factores de Risco*, 25, 28–33.
- Silva, M., Godinho, C., Silva, C., Carvalho, L., & Teixeira, P. (2018). Manual de Aconselhamento para a Mudança Comportamental. In *Direção-Geral da Saúde*. [https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/ficheiros-externos-pnpaf/recur\\_manual-ab-pdf.aspx](https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/ficheiros-externos-pnpaf/recur_manual-ab-pdf.aspx)
- Silva, M. N., Godinho, C., Salavisa, M., Owen, K., Santos, R., Silva, C. S., Mendes, R., Teixeira, P. J., Freitas, G., & Bauman, A. (2020). “Follow the Whistle: Physical Activity Is Calling You”: Evaluation of Implementation and Impact of a Portuguese Nationwide Mass Media Campaign to Promote Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218062>
- Silva, M. N., Marques, M. M., & Teixeira, P. J. (2014a). *original article Testing theory in practice : The example of*. 1(5), 171–180.
- Silva, M. N., Marques, M. M., & Teixeira, P. J. (2014b). Testing theory in practice: The example of self-determination theory-based interventions. *European Health Psychologist*, 16(5), 171–180.
- Silva, M. N., Silva, C. S., & Palmeira, A. L. (2020). Exercise psychology meets public health: Avenues on health enhancing physical activity. *Int. J. Sport Psychol*, 51, 597–612.
- Silva, M., Silva, A. J., & Gomes, P. (2016). *Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar- ENPAF 2016-2025- Direção-Geral da Saúde*, Ed.
- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201–209. <https://doi.org/10.1590/s0102-37722008000200010>

- Spink, K. S., & Carron, A. v. (1994). Group cohesion effects in exercise classes. *Small Group Research*, 25(1), 26–42.
- Stuart, J. H. B., & Nanette, M. (2007). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions. In *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions* (Issue January). <https://doi.org/10.4324/9780203019320>
- Sudholz, B., Salmon, J., & Mussap, A. J. (2018). Workplace health beliefs concerning physical activity and sedentary behaviour. *Occupational Medicine*, 68(9), 631–634. <https://doi.org/10.1093/OCCMED/KQY143>
- Teixeira, P. J., Patrick, H., & Mata, J. (2011). Why we eat what we eat: The role of autonomous motivation in eating behaviour regulation. *Nutrition Bulletin*, 36(1), 102–107. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2010.01876.x>
- Teixeira, P. J., Pereira, H. v, Silva, M., Vieira, P., Sílvia, R., Santos, T., Sardinha, L. B., & Obesidade, P. (2014). O Programa P.E.S.O .: descrição dos resultados principais. *Revista Factores de Risco*, 34(Out-Dez), 68–80.
- Teixeira, Silva, N. M., Matta, J., Palmeira, Aa., & Markland, D. (2012). Motivation, self-determination, and long-term weight control. *Internacional Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 248(2), 170. <https://doi.org/10.1001/jama.1982.03330020016010>
- Vagetti, G. C., Moreira, N. B., Filho, V. C. B., de Oliveira, V., Cancian, C. F., Mazzardo, O., & de Campos, W. (2013). Domínios da qualidade de vida associados à percepção de saúde: Um estudo com idosas de um programa de atividade física em bairros de baixa renda de Curitiba, Paraná, Brasil. *Ciência e Saúde Coletiva*, 18(12), 3483–3493. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001200005>
- Vasconcelos, I., (2021). Qualidade de Vida em 12 Cidades. *Revista Deco-Protteste*, 26 (3).
- Vaz Serra, A., Canavarro, M. C., Simões, M., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M. J., Rijo, D., Carona, C., & Paredes, T. (2006). *Estudos psicométricos do instrumento*

*de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref) para Português de Portugal.* <http://hdl.handle.net/10316/21539>

- Vieira, N., Composi, C., & Portuguesa, S. (2015). *Promoção da saúde: Vol. I.*
- Wadden, T. A., West, D. S., Neiberg, R. H., Wing, R. R., Ryan, D. H., Johnson, K. C., Foreyt, J. P., Hill, J. O., Trencce, D. L., & Vitolins, M. Z. (2009). One-year weight losses in the Look AHEAD study: factors associated with success. *Obesity, 17*(4), 713–722.
- Warren, T. Y., Barry, V., Hooker, S. P., Sui, X., Church, T. S., & Blair, S. N. (2010). Sedentary behaviors increase risk of cardiovascular disease mortality in men. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 42*(5), 879–885. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181c3aa7e>
- Watanabe, K., Otsuka, Y., Inoue, A., Sakurai, K., Ui, A., & Nakata, A. (2016). Interrelationships Between Job Resources, Vigor, Exercise Habit, and Serum Lipids in Japanese Employees: a Multiple Group Path Analysis Using Medical Checkup Data. *International Journal of Behavioral Medicine, 23*(4), 410–417. <https://doi.org/10.1007/s12529-015-9516-9>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063.
- Whitehead, M. (2013). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *ICSSPE Bulletin, 65*(1.2).
- WHO. (2010). *International Travel and Health 2010: Situation as on 1 January 2010.* World Health Organization.
- WHO. (2014). *World Health Organization Global Status Report on Noncommunicable Diseases. 2014.* World Health Organization.
- WHO. (2017). Six Lines of Action To Promote Health in the 2030 Agenda for Sustainable Development. *Monitoring Health for the SDGs, 1, 1–28.* <https://doi.org/10.1533/9781845697822.1>

- WHO. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- WHO. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337001>
- Wilson, P. M., Mack, D. E., & Grattan, K. P. (2008b). Understanding motivation for exercise: A self-determination theory perspective. *Canadian Psychology*, 49(3), 250–256. <https://doi.org/10.1037/a0012762>
- World Health Organization. (2014). *Global Status Report On Noncommunicable Diseases 2014*.
- World Health Organization. (2018). Mais pessoas ativas para um mundo mais saudável - Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030: *World Health Organization*, 8. [www.who.int/lets-be-active/en/](http://www.who.int/lets-be-active/en/)
- Wyke, S., Bunn, C., Andersen, E., Silva, M. N., van Nassau, F., McSkimming, P., Kolovos, S., Gill, J. M. R., Gray, C. M., & Hunt, K. (2019). The effect of a programme to improve men's sedentary time and physical activity: The European Fans in Training (EuroFIT) randomised controlled trial. *PLoS Medicine*, 16(2), e1002736.

## 10. Anexos

## 10.1. Anexo 1- Cronograma do Projeto RespirArFundo

Fases	Ações	jun 2020	jul 2020	ago 2020	set. 2020	out 2020	nov 2020	dez 2020	jan 2021	fev 2021	mar 2021	abril 2021	maio 2021	jun 2021
PREPARAÇÃO CONTACTOS INICIAIS	Contactos Iniciais													
	Contactos Operacionalização													
	Pesquisa Projetos Referência													
	Apresentação do Projeto a													
	Elaboração													
	Elaboração APP/Website													
	Apresentação do Projeto (PTT) à													
DIVULGAÇÃO	Contactos Operacionalização													
	Divulgação do													
	Cartazes “Frases”													
	Slogans													
	Campanhas Promocionais													
	“Happenings”													
	Inscrições													
INTERVENÇÃO	Contactos Operacionalização													
	Sessões Teórico- Práticas													
	Recolha de Dados/Avaliação Inicial e Final													
	Sessões de Literacia													
	Sessões MindUP													
	Passeio Lapedo													
	Tratamento e Análise dos Dados													
Projeto RespirArFundo 2021/2022														

## 10.2. Anexo 2- Procedimentos Específicos

### 10.2.1-Fase de Preparação Contactos Iniciais

Procedimentos Específicos do Projeto							
Nº	Data	Data	Ass	Ação / Local	Intende	Objetivo / Resultados	Observações/Atualizado
<b>Preparação/Contactos Iniciais</b>							
1	22-jun-2020			Preparação/Contactos Iniciais	PL	Contactos telefónicos com o Professor Pedro Morouço	O professor Pedro considerou o Projeto interessante; Concordeu com os professores "Orientadores" pretendidos: Raül Antunes e Marlene Silva. Depois de estabelecer contacto com os referidos professores, facultou o seu contacto.
2	22-jun-2020	a 10 de julho de 2020		Preparação/Contactos Iniciais	PL	Contacto telefónico e por email com os Professores Orientadores	Os professores referidos foram informados sobre a ideia geral do Projeto a desenvolver na Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo (ESFL) durante o ano letivo 2020-2021 e foram convidados para serem os "orientadores" do mesmo. O pedido foi formalizado pedido.
3	22-jun-2020			Preparação/Contactos Iniciais	CML/Parcerias	Contacto telefónico com Câmara Municipal de Leiria (CML)	Foi marcada uma reunião com os Vereadores da Cultura e do Desporto da CML para apresentar o Projeto e obter autorizações para possíveis ações a desenvolver.
4	23-jun-2020			Preparação/Contactos Iniciais	PL	Contacto telefónico com o Orientador Raül Antunes	Foram trocadas opiniões e recolhidas sugestões.
5	23-jun-2020			Preparação/Contactos Iniciais	Ginásios Parcerias	Contactos pessoais, telefónicos e por email com Ginásios e Instituições	Foram realizados contactos pessoais, telefónicos ou por email com os responsáveis de 3 ginásios, BlueFitness de Leiria, High Performance de Leiria e Fit On Move e com instituições (IPL, CML), cujo objetivo consistiu em estabelecer parcerias com condições vantajosas e exclusivas para os participantes do Projeto.
6	24-jun-2020			Preparação/Contactos Iniciais	Escola	Reunião com a Diretora da ESFL	Apresentar à Diretora da ESFL, as "linhas orientadoras" do projeto com o objetivo de avaliar a sua receção em relação ao mesmo, bem como a sua exequibilidade na escola.
7	24-jun-2020			Preparação/Contactos Iniciais	Coordenação	Contacto telefónico com a Coordenadora Marlene Silva	Recolher sugestões com base nos projetos desenvolvidos pela experiente coordenadora do PNPV
8	24-jun-2020	a 26-jun-2020		Preparação/Contactos Iniciais	Coordenação	Esboço Pré-Projeto	Foi elaborado um Pré-Projeto: Objetivos; População Alvo; Recursos; Fases; Estratégias e Cronograma.
9	6-jul-2020			Preparação/Contactos Iniciais	Escola	Envio de email com o "Pré-Projeto" intitulado "Respirafundo" (RF), à Diretora da ESFL	Dar conhecimento dos Objetivos; População Alvo; Fases; Recursos; Estratégias e Cronograma do Projeto;
10	7-jul-2020			Preparação/Contactos Iniciais	Escola	Email ao Departamento de Educação Física	Apresentar das "linhas gerais" do projeto a desenvolver na escola durante o ano letivo 2020-2021.
11	7-jul-2020	a 23-jul-2020		Preparação/Contactos Iniciais	Escola	Envio de email aos Coordenadores dos Departamentos de Artes e Tecnológica da Comunicação e Informática;	Dar conhecimento dos Objetivos; População Alvo; Fases; Recursos; Estratégias e Cronograma do Projeto e solicitar colaboração para a criação de um "Logótipo", "Passaporte de Atividade Física" e desenvolvimento de uma Aplicação.
12	7-jul-2020			Preparação/Contactos Iniciais	Ações de Formação	Ações de Formação	Informar sobre a necessidade de realizar duas ações de formação contínua de curta duração e possíveis dadas no âmbito do Projeto RF: uma ação de literacia de atividade física e outra de literacia alimentar; Conhecer as formalidades necessárias à sua dinamização e implementação.
13	7-jul-2020			Preparação/Contactos Iniciais	1ª Ação de Formação	1ª Ação de Formação	No seguimento da conversa com a Diretora do Centro de Formação Leiramar, o professor João Ribeiro, colega do departamento de Educação Física da ESFL, cuja formação inclui Mestrado (uma das condições exigidas pelo centro para se poder dar formação), foi contactado no sentido do seu nome figurar como professor responsável pela ação de curta duração que será desenvolvida no âmbito do Projeto.
14	7-jul-2020	a 18-jul-2020		Preparação/Contactos Iniciais	Pré-Projeto-PTT	Elaboração de um PowerPoint	Com base no "pré-projeto" foi elaborado um PowerPoint com toda a informação relevante.
15	7-jul-2020			Preparação/Contactos Iniciais	2ª Ação de Formação	2ª Ação de Formação	A D <sup>ra</sup> Camila Cardoso, profissional na área de Nutrição foi contactada e convidada para proferir a 2ª ação de curta duração ligada à literacia alimentar.
16	10-jul-2020			Preparação/Contactos Iniciais	PL	Envio de email o Professor Pedro Morouço	Dar conhecimento do "Ponto da situação" e envio do Formulário de Opção do Mestrado
17	10-jul-2020			Preparação/Contactos Iniciais	CML	Reunião na Câmara Municipal de Leiria (CML)	Reunião com a D <sup>ra</sup> Anabela Graça, vereadora da Cultura e Educação e Dr. Carlos Palheira, vereador do Desporto e Juventude da CML
18	10-jul-2020			Preparação/Contactos Iniciais	Coordenação	Envio de email à professora orientadora Marlene Silva	Dar conhecimento do Pré-Projeto
19	10-jul-2020			Preparação/Contactos Iniciais	Coordenação	Troca de Emails com os 2 orientadores: professora Marlene e professor Raül	Melhorar o Pré-Projeto <del>RF</del> Projeto
20	20-jul-2020			Preparação/Contactos Iniciais	Escola- Apresentação- Projeto	Apresentação do Projeto Respirafundo no Conselho Pedagógico	Apresentação e divulgação do Projeto (em PowerPoint) aos Conselheiros do CP, nomeadamente Coordenadores de 10 Departamentos da ESFL: a) Departamento de Filosofia e Ciências Sociais e Humanas; b) Departamento de Línguas Germânicas; c) Departamento de Línguas Românicas; d) Departamento de Matemática; e) Departamento de Física e Química; f) Departamento de Biologia e Geologia; g) Departamento de Ciências Geográficas; h) Departamento de História e Religião e Moral; i) Departamento de Tecnologias de Informação e Comunicação; j) Departamento de Artes; e Coordenador de Diretores de Turma; Coordenadora da EMAEI e professora bibliotecária;
21	28-jul-2020	a 29-jul-2020		Preparação/Contactos Iniciais	Coordenação	Contacto telefónico e via email com Professores Orientadores	Informar sobre o "ponto da situação" e necessidade de elaborar um Parecer por parte dos orientadores para se anexar ao email a enviar ao Diretor Geral da Educação
22	28-jul-2020			Preparação/Contactos Iniciais	Pré-Projeto - Projeto	Aperfeiçoamento do Projeto	Com base em todas as pesquisas, ideias e sugestões obtidas até ao momento o Projeto intitulado "Respirafundo (RF)", foi aperfeiçoado.
23	29-jul-2020			Preparação/Contactos Iniciais	Projeto	Envio de email ao Orientador Raül Antunes	Elaboração do Parecer solicitado.
24	29-jul-2020	a 30-jul-2020		Preparação/Contactos Iniciais	Coordenação	Contacto telefónico com o Orientador Raül Antunes; Email Prof. Marlene Silva	Troca de informações; Definição dos Instrumentos de Avaliação; "Ponto da Situação".

Nº	Data	Data	Fase	Ação / Local	Tarefa	Descrição / Objetivo	Operacionalização/Resultado
25	30-jul-2020		Preparação/Contactos Iniciais	Escola- Apresentação Projeto	Apresentação do Projeto Respirafundo no Departamento de Educação Física (Ed. Fis)	O Projeto foi apresentado no Departamento de Educação Física. Como coordenadora foi sugerido que o " Passeio ao Lapedo" e as "Multiatividades na Lagoa da Evelderia" integrassem o Plano Anual de Atividades de Ed. Fis. de 2020/2021. Foi solicitada a colaboração dos diferentes elementos do departamento para dinamização das mesmas.	O Departamento aceitou colaborar no que fosse necessário, conscientes de que o sucesso do Projeto Respirafundo seria da responsabilidade de todos os elementos que o compõem.
26	2-ago-2020	a 13-ago-2020	Preparação/Contactos Iniciais	Escola-Pedido DGE	Elaboração de Email à DGE par solicitar autorização/horas; Email e Parecer enviado à Direção; Contacto pessoal com o Subdiretor; Contacto via email e por mensagem com o Subdiretor;	Foi redigido um email (em conjunto com o colega de departamento, Abílio Figueira), para a Direção enviar à DGE com o objetivo de solicitar crédito horário para dinamizar o Projeto. Foi anexado ao mesmo um Parecer elaborado pelo orientador Raúl Antunes. De seguida, foi solicitado à Direção da ESFRL que enviasse o documento com a maior brevidade possível para a entidade competente deferir atempadamente a autorização necessária;  O Subdiretor de escola teve que ser contactado pessoalmente para que fosse garantido o envio do documento. Face à passividade demonstrada foi solicitada uma tomada de conhecimento aquando do envio do pedido à DGE; Foi dado conhecimento do envio do Pedido à DGE. Através de contacto por mensagem a Direção informou que o mesmo tinha seguido para o Secretário de Estado, mas sem o Parecer elaborado.	Documento ainda não havia sido enviado; Pedido aceito;  Foi exigido que o mesmo voltasse a ser enviado para DGE com o Parecer_anexo.
27	18-ago-2020	a 25-ago-2020	Preparação/Contactos Iniciais	Coordenação	Envio de email com "ponto da situação" em relação ao parecer-professor Raúl Antunes	Emails e contactos telefónicos com o orientador Raúl Antunes	Foi enviado conteúdo do email a enviar à DGE com Parecer Assinado e uma explicação das dificuldades inerentes a todo o processo.
28	18-ago-2020		Preparação/Contactos Iniciais	Escola-Pedido DGE	Ofício enviado à DGE pela Direção	A Direção deu conhecimento, via email, do envio do documento com o respetivo anexo (Parecer- Ofício nº 168) para a DGE;	

## 10.2.1-Fase de Divulgação

Nº	Data	Data	Fase	Ação / Local	Tarefa	Descrição / Objetivo	Operacionalização/Resultado
29	2-set-2020		Divulgação	Coordenação	Contacto telefónico com o Orientador Raúl Antunes	Definir e organizar o trabalho-Coordenação.	Conjuntamente com o Orientador foram definidas prioridades de atuação e foram sugeridas temáticas para abordar no Enquadramento Teórico.
30	8-set-2020	14-set-2020	Divulgação	2ª Ação de Formação	Contacto telefónico e via email com a Drª Camilla Cardoso	Novo contacto telefónico com a preleitora da ação de curta duração; Envio de email com síntese do Projeto RF.	A Drª Camilla Cardoso demonstrou interesse em preleitar a ação. Foi-lhe enviado um email com detalhes do Projeto para que o pudesse analisar com pormenor e dar uma resposta definitiva. Depois de o analisar e esclarecer dúvidas através de contacto telefónico, aceitou o desafio proposto e informou que reunia as condições exigidas pelo CFLeitimar para poder ser preleitora-Grau de Mestre no Brasil.
31	9-set-2020	15-set-2020	Divulgação	Direção	Contacto com Direção da ESFRL	Auscultar resposta da DGE ao Ofício enviado.	Sem resposta.
32	16-set-2020	17-set-2020	Divulgação	Escola- Apresentação Projeto	Contacto com Presidente do Conselho Geral da ESFRL Apresentação do Projeto ao Conselho Geral da Escola	Envio de email ao professor Francisco Marques a solicitar a apresentação do Projeto RF ao Conselho Geral. O Projeto foi apresentado ao órgão máximo da escola, Conselho Geral, no qual estavam presentes 6 professores da escola, 3 representantes dos encarregados de educação, 1 representante dos alunos, 1 presidente da junta de freguesias, 1 representante da CML, a chefe dos Assistentes Operacionais, 2 Assistentes Operacionais, a chefe dos Assistentes Administrativos e 1 Assistente Administrativa.	A resposta foi afirmativa e foi agendada a apresentação para dia 17 de setembro às 19.00 horas. O Conselho Geral agradeceu a apresentação e achou o Projeto muito interessante.
33	20-set-2020	19-out-2020	Divulgação	Coordenação	Contactos com o Orientador, professor Raúl Antunes.	Foram definidas e especificados os objetivos das duas ações de formação de curta duração.	
34	20-set-2020		Divulgação	Escola- Apresentação Projeto	Apresentação do Projeto aos Serviços de Psicologia da Escola	Foi realizado um primeiro contacto formal com a psicóloga Cátia Lopes, dos Serviços de Orientação de Psicologia, para apresentar o Projeto e solicitar apoio.	A psicóloga da escola demonstrou interesse no Projeto e assentiu colaborar e enriquecer-lo com trabalho complementar.
35	27-set-2020	15-out-2020	Divulgação	Procedimentos/Fase de Intervenção	Análise de horários dos professores e da ocupação das instalações de Educação Física.	Foram analisadas e ponderadas todas as possibilidades para o melhor horário de funcionamento das "Sessões teórico-práticas".	Tendo-se verificado que a Escola iniciou as suas atividades letivas às 8.00 da manhã e as terminava às 18.10h, que não existia durante o dia um horário comum sem aulas entre professores, que existiam 2 turnos de almoço que inviabilizavam a possibilidade do Projeto se desenvolver à hora de almoço e que as instalações (gimásio/auditório) apenas estava disponível após as 18.10h, não restaram muitas alternativas. Assim, definiu-se que as "Sessões teórico-práticas" decorreriam das 18.30h às 20.00. 2ª feira foi o dia selecionado por 2 motivos: ser o início da semana, logo, um bom começo para iniciar uma semana ativa; ser um dia com menor número de reuniões, apesar de se ter verificado que era o "dia livre" (sem atividade letiva) de muitos professores.
36	27-set-2020		Divulgação	Ações de Formação	Contacto telefónico com a Drª Olga Meneses, Diretora do Centro de Formação Leitimar.	Foram fornecidos os nomes dos preletores previstos (de acordo com as condições impostas) e foram solicitadas novamente informações;	Ficaram definidos os preletores para a 1ª ação: João Manuel Gaspar Ribeiro / Sara de Brito (Literacia de Atividade Física); e a 2ª ação (Literacia Alimentar) exigia pagamento de honorários, logo, foram seguidos os procedimentos legais.
37	30-set-2020		Divulgação	Escola- Apresentação Projeto	Envio de Email aos Coordenadores de Departamentos da ESFRL	Foi enviado email para agilizar a apresentação do Projeto em cada um dos Departamentos.	
38	30-set-2020	23-out-2020	Divulgação	Apresentação do Projeto Colaboração	Envio de email ao Departamento de Artes para apresentar o Projeto e solicitar colaboração do Departamento; Resposta da Coordenadora do departamento de Artes ao email enviado; Reunião com o Departamento Via TEAMS	A Coordenadora do Departamento de Artes, Maria Jóló Vieira, informou que iria reunir no dia 2 de outubro, via TEAMS. Foram combinados os procedimentos para a responsável pelo RF participar na reunião.	A reunião de Departamento realizou-se às 18.30 de dia 23, via TEAMS. Foi apresentado o Projeto RF recorrendo ao PPT. Todos os elementos do Departamento foram convidados a inscreverem-se no Projeto. Foi agendada futura solicitação de colaboração para a elaboração do Logótipo e "Passaporte de Atividade Física". A professora Sandra Costa, referiu que o Logótipo seria um dos conteúdos curriculares do curso Profissional DLE e que poderia trabalhar ambas as temáticas. Foi agendada uma reunião para dia 24 de outubro às 15 horas para acatar pareceres do trabalho a desenvolver entre ambas as professoras interessadas.
39	30-set-2020	23-out-2020	Divulgação	Apresentação do Projeto Colaboração	Contactos pessoais e telefónicos com alguns dos elementos do Departamento de Tecnologias de Informação e Comunicação; Envio de email ao departamento com informação escrita sobre o Projeto a solicitar a sua colaboração.	Foi enviado email a solicitar a reunião para apresentação do Projeto RF e solicitação de colaboração para elaborar um Logótipo, "Passaporte ou Diário de Atividade Física" e/ou desenvolver uma Aplicação Informática, ambos para monitorizar a Atividade Física praticada.	O departamento de TIC não reuniu. Como tal foram estabelecidos contactos individuais e pontuais com diferentes elementos do departamento no sentido de encontrar interessados em colaborar nas tarefas definidas neste ponto. As professoras Sílvia Ladeira e Maria Padão mostraram-se interessadas em colaborar.
40	4-out-2020		Divulgação	Contacto Fase de Intervenção	Contacto pessoal, via email e telefónico com Professor Sérgio - Mindfulness	Após vários contactos pessoais e telefónicos conseguiu-se contactar e enviar o Projeto ao professor Sérgio Alves, convidando-o a realizar 2 aulas de Mindfulness durante a fase de intervenção.	O Professor Sérgio aceitou o desafio tendo considerado o Projeto uma mais valia para a comunidade da ESFRL.
41	9-out-2020		Divulgação	2ª Ação de Formação	Contacto telefónico com a Drª Camilla Cardoso.	Definição de pormenores da ação: tema, calendarização, duração, objetivos e conteúdos. Tentativa de ultrapassar alguns obstáculos inerentes ao processo burocrático de formador (título de mestre no Brasil- não reconhecido em Portugal)	Dada a dificuldade criada pelo não reconhecimento do título de Mestre da Drª Camilla, existe a possibilidade desta não poder auferir dos honorários relativos à sua preleção.
42	21-out-2020		Divulgação	Escola- Pedido DGE Autorização Procedimentos	Contacto pessoal formalizado através de email com a Direção;	Solicitar o reenvio do pedido efetuado à DGE ou um pedido para saber "Qual o ponto da situação"; Dar conhecimento de procedimentos a adotar na FASE de DIVULGAÇÃO e pedir autorização para a sua operacionalização.	A Direção respondeu que até à data não havia obtido resposta ao ofício nº 0168. Não foi enviada prova do novo pedido responsável pelo Projeto. A Direção autorizou os procedimentos de Divulgação desde que fossem respeitadas as normas impostas pela DGS_Covid19.
43	23-out-2020		Divulgação	Colaboração APP/Diário de Atividade Física	Contactos pessoais, telefónicos, e via email com as professoras Sílvia Ladeira e Maria Padão do Departamento de TIC da ESFRL	Apresentar o Projeto e auscultar o interesse e possibilidade de colaborar no desenvolvimento de uma aplicação de suporte para os participantes do Projeto e na elaboração de um "Passaporte de Atividade Física". Enviar Documentação de Apoio; Coordenar trabalhos.	Foram trocadas impressões e agendadas novas reuniões para coordenação de trabalhos.
44	23-out-2020		Divulgação	Procedimentos Fase de Intervenção	Foi elaborada uma lista de Material/ Equipamento/Instalações necessários à Fase de Intervenção; Envio de email ao responsável pelos recursos informáticos, professor, Pedro Guerreiro	Foram adotados procedimentos para garantir o bom funcionamento dos equipamentos necessários e a existência de material. Foi enviado email com inventário de necessidades para adquirir material e equipamento necessário na Fase de Intervenção.	Foi enviado email para adquirir comando do Retroprojektor; Foi requisitado um comando para o Retroprojektor do gimásio e a substituição do computador existente no gimásio. Email 23 outubro;
45	24-out-2020		Divulgação	Logótipo	Reunião com a Professora Sandra do Departamento de Artes.	Definição de tarefas e prazos de entrega.	
46	26-out-2020	30-out-2020	Divulgação	Coordenação	Emails e contactos telefónicos com o Orientador Raúl Antunes.	Troca de informações; Coordenação;	O Orientador forneceu "projetos desenvolvidos" por alunos do curso de "Desporto e Bem Estar" e Questionários que poderão ser utilizados na Avaliação Inicial da Fase de Intervenção. Foi delineado o Índice da monografia.
47	27-out-2020		Divulgação	Parcerias	Envio de Email à professora, Joana Azul, responsável pelo Gimásio Bluefitness.	Foi proposta uma parceria para os participantes do Projeto.	Foi proposta pela dinamizadora do Projeto, uma parceria para os participantes do projeto. Já havia sido estabelecido contacto pessoal prévio. Foi enviado email com o Projeto. A responsável propôs que os participantes "não passassem o seguro e a jóia de inscrição, podendo usufruir do gimásio como qualquer outro utente" durante a Fase de Intervenção.
48	27-out-2020	6-nov-2021	Divulgação	APP	Reunião com a Professora, Sílvia Ladeira, do Departamento de TIC da ESFRL. Contactos via email.	Coordenação de trabalhos. Foi apresentado o Projeto pormenorizadamente; Foi transmitido o objetivo da Aplicação; conhecimento objetivo dos dados necessários ao desenvolvimento da Aplicação.	A Professora Sílvia Ladeira, depois de receber informação, realizou um esboço da Aplicação a desenvolver. Demonstrou intenção em candidatar-se com os alunos ao Projeto "APP for God". Ficou de desenvolver o trabalho com os alunos do STPL.
49	27-out-2020		Divulgação	Diário de Atividade Física	Reunião com a Professora, Maria Padão, do Departamento de TIC da ESFRL.	Coordenação de trabalhos. Foi apresentado o Projeto pormenorizadamente;	Foram definidas tarefas, e procedimentos, a estrutura do Diário e prazos para conclusão do trabalho e turma com a qual terá desenvolvido o Diário de Atividade Física.
50	28-out-2020		Divulgação	Apresentação Colaboração	Resposta do Coordenador de Departamento de Tecnologias de Informação e Comunicação, professor Luís Aílo, ao email enviado.	O Coordenador sugeriu um contacto pontual e pessoal com algumas professoras do departamento. Contactos que já haviam sido estabelecidos pessoalmente de acordo com os interesses e necessidades inerentes ao Projeto.	Uma vez que este departamento não reuniu, foram realizadas reuniões pontuais com os elementos do departamento que demonstraram interesse em participar: professoras Sílvia Ladeira e Maria Padão;
51	30-out-2020		Divulgação	Apresentação Colaboração	Envio de Email aos Coordenadores de Departamento	Apresentar o Projeto nos diferentes Departamentos durante uma reunião ordinária.	Depois da fase inicial do ano letivo. Foi enviado um email aos coordenadores dos diferentes departamentos a solicitar apresentar o Projeto na reunião de cada um dos mesmos.

Nº	Data	Data	Fase	Ação / Local	Tarefa	Descrição / Objetivo	Operacionalização/Resultado
52	1-nov-2020	14-dez-2020	Divulgação	"Happenings"	Contactos pessoais e envio de emails à responsável pelo Clube de Teatro professora, Helena Espírito Santo.	Solicitar colaboração dos alunos do Clube de Teatro para dinamizarem "Happenings" alusivos à importância da Atividade Física. Foi seguido aos alunos do grupo de teatro e professora responsável, que fossem preparados "Happenings" alusivos ao tema do Projeto. Esclarecimentos. Auscultar o "Ponto da Situação", Condensação, Apresentação de "happenings".	Foram estabelecidos vários contactos no sentido de assegurar apresentação dos "Happenings" à população alvo do Projeto. Foram enviados links de campanhas promocionais alusivos ao tema pretendido como sugestões de trabalho. (Email 31 de outubro, 1 novembro, 6 novembro, 14 novembro, 4,5,10 dezembro). Os "Happenings" foram apresentados na sala de Professores, Secretaria e Átrio da escola durante os intervalos, sendo o fator surpresa uma mais valia para enriquecer esta Fase de Divulgação; As aulas representaram diversas profissões com diferentes níveis de AF e respetivas consequências no nível de saúde das profissões mais sedentárias, apresentando AF e AF como solução do problema. Após terminadas as apresentações, fez-se uma breve interpretação/reflexão da mesma com os presentes.
53	1-nov-2020	15-dez-2020	Divulgação	"Slogans"- Alimentação Saudável	Envio de email com trabalho	Trabalho sobre Nutrição para afixar na Sala de Refeições dos professores e funcionários ao longo da Fase de Intervenção.	Foi solicitado a 2 alunos com Atestado Médico em trabalho sobre Nutrição - foram fornecidos os objetivos e conteúdos base. Foram imprimidos "Slogans" relativos à alimentação que foram colocados na Sala das refeições dos professores e funcionários durante a Fase de Divulgação (emails, 14 e 15 dezembro).
54	2-nov-2020	3-nov-2010	Divulgação		Envio de emails para Reprografia da ESFRL	Impressão de "Slogans" em cartolina laranja e verde.	
55	2-nov-2020	30-nov-2020	Divulgação	"Frases"- Placard	Elaboração e colocação de Placard na Sala de Professores da ESFRL- Divulgação	Placard com Frase: Já Penseste? Queres alcançar a tua "Melhor Versão"? O Futuro começa Aqui, VEM RESPIRAR FUNDOS;	Foi colocado um "placard decorado" na sala de professores, secretaria e átrio da escola; semana a semana foi-se completando a seguinte frase: Já Penseste? (1ª semana); Queres alcançar a tua "Melhor Versão"? (2ª semana); O Futuro começa Aqui! (3ª semana); Vem RESPIRAR FUNDOS! (4ª semana). Este placard semana a semana tornou-se mais colorido: 1ª semana com pioneses cor de rosa, 2ª semana pioneses cor de rosa e azul, 3ª semana pioneses cor de rosa, azul e verdes. O "placard" em estrofeite era de fácil transporte e manuseamento. Foi colocado estrategicamente em locais estratégicos. Permaneceu na sala até ao início do 2º período/início da Fase de Intervenção.
56	3-nov-2020		Divulgação	Logótipo	Participação na aula da professora Sandra Costa - 1YDE	Esclarecimento de dúvidas e sugestões para melhoria dos trabalhos.	
57	4-nov-2020	6-nov-2020	Divulgação	Direção	Email enviado à Direção para dar conhecimento e solicitar autorização para algumas ações e procedimentos inerentes à Fase de Divulgação do Projeto.	Dar conhecimento das Ações de Divulgação; Solicitar Autorização; Prestar esclarecimentos;	A Diretora enviou resposta por escrito tendo sido dado conhecimento da mesma através da chefe de secretaria, D. Helene. Algumas ações não foram autorizadas devido ao conteúdo de pandemia que vivemos. A Diretora foi contactada pessoalmente para esclarecer alguns pormenores. Após esclarecimentos as referidas ações foram autorizadas. A Diretora solicitou a formalização dos esclarecimentos, via email.
58	5-nov-2020	9-nov-2020	Divulgação	Apresentação AD	Contactos com Chefe dos Assistentes Operacionais da ESFRL-D. Rosa	Apresentar o Projeto aos Assistentes Operacionais	Depois de solicitada autorização à Direção, foi estabelecido contacto pessoal com a D. Rosa para definir data, hora e procedimento da apresentação. A restante operacionalização foi organizada através de contactos telefónico e email. Foram definidos 2 grupos e 2 apresentações de forma a assegurar o normal funcionamento da escola. Dia 10 de novembro às 11.30h e dia 11 de novembro às 15h.
59	5-nov-2020	9-nov-2020	Divulgação	Apresentação AA	Contactos com Chefe dos Assistentes Administrativos da ESFRL- D. Helene	Apresentar o Projeto aos Assistentes Administrativos	Depois de solicitada autorização à Direção, foi estabelecido contacto pessoal com a D. Helene para definir data, hora e procedimento da apresentação. A restante operacionalização foi organizada através de contactos telefónico e email. A apresentação foi calendarizada para dia 11 de novembro às 15 horas, conjuntamente com o 2º grupo de Assistentes Operacionais.
60	6-nov-2020		Divulgação	Apresentação SPO	Reunião com os Serviços de Psicologia da ESFRL	Reunião com as 2 psicólogas da escola, Gilia Lopes e Lúcia Portela; Definição de ações complementares ao Projeto.	As 2 psicólogas da escola mostraram disponibilidade para colaborar no Projeto em ações relacionadas com Desenvolvimento Pessoal, Meditação e Relaxamento.
61	6-nov-2020	16-nov-2020	Divulgação	"Campanhas Promocionais"	Contacto pessoal, telefónico e por email, com o assessor tecnológico da ESFRL- professor, Pedro Guerreiro	Utilização do ecrã publicitário do átrio da escola e da televisão da sala de professores durante a Fase de Divulgação (1/2 semanas- novembro/dezembro) com o objetivo de dar a conhecer "Campanhas Nacionais" no âmbito da importância que o Exercício Físico e Atividade Física e estilos de vida saudáveis, assumem na vida de cada.	Foi estabelecido, numa 1ª fase, contacto pessoal com o professor Pedro Guerreiro, no sentido de operacionalizar a transmissão de "Campanhas de Promoção de Atividade e Exercício Físico" e "Estilos de Vida Saudáveis". Assumiu-se que seria possível fazê-lo através do ecrã publicitário do átrio da escola e da televisão da sala de professores. Numa 2ª fase foi enviado um email com a calendarização e respetivos links e PPT a transmitir em cada um dos dias. O cronograma foi efetuado com uma lógica sequencial (semana).
62	8-nov-2020	3-dez-2020	Divulgação	Ações de Formação	Contactos telefónicos com a Diretora do Centro de Formação Leirimar- Olga Morouço	Foram estabelecidos vários contactos telefónicos com a Dª Olga Morouço no sentido de solucionar o problema dos honorários para a Dª Camília, tendo sido equacionadas todas as hipóteses, inclusive a de coordenar trabalhos com a nutricionista Patrícia Carreira, com a qual foram estabelecidos contactos nesse sentido.	Após vários contactos com a Dª Olga e com a nutricionista Patrícia Carreira, foi encontrada uma solução. No entanto, face aos vários constrangimentos que inicialmente não estavam previstos, a Dª Camília abdicou de dar a formação, tendo sido substituída pela nutricionista Patrícia Carreira.
63	9-nov-2020	4-jan-2021	Divulgação	"Slogans"	Colocação de "Slogans"-1ª e 2ª Fase.	Colocação de "Slogans" sobre Bem Estar Geral (físico, mental, emocional, alimentação) em locais estratégicos da escola.	Numa primeira fase que decorreu, de 9 a 23 de novembro, foram colocados Slogans em cartolina "verde", formato A4, com informação relativa ao "bem estar geral", físico, psicológico e emocional. Estes Slogans foram colocados estrategicamente: sala de professores, sala de trabalho, corredores, átrio da escola, WCs, sala de refeições, secretaria, corredor da Direção e de forma a chamar a atenção da comunidade escolar: pendurados no teto e em candeeiros, colocados na parede de formas variadas, nos espelhos das WCs, na secretária do hall de entrada dos professores. Numa segunda fase, de 23 de novembro a 4 de janeiro, foram colocados Slogans, em folhas laranja, por baixo ou ao lado dos anteriores, com informação mais específica sobre Atividade Física, Exercício Físico e seus benefícios; perguntas de retórica, afirmações, imagens. Todos os Slogans mativeram-se afixados até início do 1º período.
64	10-nov-2020		Divulgação	Apresentação AD	Apresentação do Projeto ao 1º grupo de Assistentes Operacionais da ESFRL	Apresentação do Projeto Respirarfundos através de um PPT.	O Projeto foi apresentado na Sala B08 às 11.30h a um grupo de AD e aos AAdS. Foi muito apreciado pelos participantes e surgiram logo interessados. Foram prestados esclarecimentos.
65	11-nov-2020		Divulgação	Apresentação AA	Apresentação do Projeto aos 2º grupo de Assistentes Operacionais e Assistentes Administrativos da ESFRL	Apresentação do Projeto Respirarfundos através de um PPT	O Projeto foi apresentado na Sala B08 às 15h. Foi muito apreciado pelos participantes e surgiram logo interessados. Foram prestados esclarecimentos.
66	11-nov-2020		Divulgação	Projeto PAA_EF	O Plano Anual de Atividades do Departamento de Educação Física foi aprovado em Conselho Pedagógico e com ele as 2 atividades do Projeto Respirarfundos: Passeio ao Lapedo e Multiatividades na Lagoa da Evedeira.	Aprovação das Atividades contidas no PAA de Educação Física (Ata da Reunião de	Foi aprovado em CP o PAA, logo, as 2 atividades do Projeto Respirarfundos: Passeio ao Lapedo e Multiatividades na Lagoa da Evedeira. Formas de divulgação, promoção e garantia de realização das mesmas.
67	12-nov-2020	13-nov-2020	Divulgação	APP	Email Silvia Ladeira	A professora Silvia enviou-me o trabalho realizado pelos alunos até ao momento.	Email 12, 13 de novembro.
68	12-nov-2020		Divulgação	Ações de Formação	Contactos via email com a Diretora do Centro de Formação Leirimar- Olga Morouço	Envio dos formulários das 2 Ações de Formação a realizar.	

Nº	Data	Data	Fase	Ação / Local	Tarefa	Descrição / Objetivo	Operacionalização/Resultado	
69	17-nov-2020	a	22-dez-2020	Divulgação	"Campanhas Promocionais"	Projeto de Campanhas Promocionais no âmbito da escola e sala de professores	Informar a comunidade escolar sobre os benefícios da atividade/exercício físico na promoção da Saúde; Despertar e promover o interesse na população escolar para o Projeto RespirarFundo.	Foi enviado email ao professor responsável/assessor pela parte tecnológica da escola, Pedro Guerreiro, com um cronograma elaborado com "campanhas" e vídeos promocionais, distribuídos por dias específicos, manhã e tarde e com uma lógica organizacional. 1ª as mais gerais, depois algumas mais específicas, as maiores intercaladas com outras mais curtas, em época de reuniões de avaliação, as campanhas de Natal. Durante o período avaliado, ao longo de todo o dia e de acordo com o cronograma fornecido "passavam" campanhas promocionais na televisão da sala de professores e no âmbito da escola. As campanhas identificadas no referido cronograma foram: Benefícios do Exercício Físico; Faça Melhor Vá pelas Escadas; Alimentação Saudável; Prevenção DCV; "liga o Assado"; "Dia Mundial da Diabetes"; "Exercícios as Medicine Inglês"; "Promoção da Atividade Física no Serviço Nacional de Saúde"; "Estilo de Vida Saudável" (Machuzara; Levante-se Natal); e Power Point do Projeto;
70	17-nov-2020	a	13-dez-2020	Divulgação	APP	Participação na Aula 3ªDE-APP; Envio de documento de apoio;	Desenvolvimento da Aplicação. Acompanhamento.	Depois de participar na aula e ver o trabalho desenvolvido pelos alunos, foram dadas sugestões e fornecidos documentos de apoio de suporte: Diário de AF; Logótipo; Af. Compendio de Equivalente metabólico; Monitorização;
71	19-nov-2020	a	23-nov-2020	Divulgação	Logótipo	Participação na Aula do 1º DE- professora Sandra Costa; Troca de Email's com a professora Sandra Costa- Logótipo	Seleção do "Melhor Logótipo"; Conclusão e envio do trabalho.	A Professora Sandra Costa expôs os diferentes Logótipos elaborados na turma. Tendo em conta o opinião dos seus colegas do departamento de Artes, selecionamos o Logótipo para o Projeto RespirarFundo. A professora enviou o Logótipo vetorizado e com afinamento de cores em formato PDF e Docx por poder ser utilizado nos diferentes documentos.
72	20-nov-2020			Divulgação		Email Regressão da escola	Solicitar impressão de "liqans" para divulgação (2ª fase).	Foi solicitado aos Coordenadores de Departamento, via email, que na eventualidade de não ser possível reunirem (reunião na qual se apresentaria o Projeto), uma vez que foram realizadas 4 reuniões de C. Pedagógico nesta altura e os professores estavam assoboados com trabalho, apresentassem oralmente o Projeto. Para o efeito foi enviada uma carta do mesmo com as principais informações;
73	23-nov-2020	a	25-nov-2020	Divulgação	Escola - Apresentação Projeto	Envio de Email aos Coordenadores de Departamento.	Elaboração de um documento com as principais informações sobre a Fase de Intervenção e procedimentos para inscrição no projeto. Solicitar aos Coordenadores de Departamento a apresentação destas informações em reunião de departamento.	Foi solicitado aos Coordenadores de Departamento, via email, que na eventualidade de não ser possível reunirem (reunião na qual se apresentaria o Projeto), uma vez que foram realizadas 4 reuniões de C. Pedagógico nesta altura e os professores estavam assoboados com trabalho, apresentassem oralmente o Projeto. Para o efeito foi enviada uma carta do mesmo com as principais informações;
74	25-nov-2020	a	26-nov-2020	Divulgação	Apresentação do Projeto Biologia e Geologia	Resposta do Departamento de Biologia e Geologia	O Coordenador informou sobre a reunião de departamento no dia 26 de novembro às 19 horas através da plataforma TEAMS. Apresentação do Projeto através de um Powerpoint elaborado para o efeito.	O Projeto foi apresentado a todo o departamento através da Plataforma Teams, tendo os mesmos considerado o Projeto muito interessante. Alguns elementos mostraram interesse em inscrever-se colocando algumas dúvidas.
75	26-nov-2020			Divulgação	Apresentação do Projeto Físico Químico	Apresentação do Projeto ao Departamento de Físico-Química	Apresentação do Projeto RespirarFundo através de um Powerpoint elaborado para o efeito.	O Projeto foi apresentado ao departamento no Laboratório L5, no início de uma reunião de departamento (17h15'). Os professores presentes consideraram o Projeto muito interessante. Alguns elementos mostraram-se interessados, foram esclarecidas dúvidas.
76	28-nov-2020			Divulgação	Coordenação	Contacto telefónico com o Professor Raul Antunes.	Coordenação.	
77	2-dez-2020			Divulgação	"Caixas"-Inscrições	Colocação de 3 caixas com publicidades	Inscrições através do preenchimento de fichas elaboradas para o efeito. Colocação das mesmas nas caixas construídas e colocadas estrategicamente.	Foram decoradas com as cores do Projeto e já com o logótipo do projeto. 3 caixas de cor verde grandes tipo "urnas de voto" em locais estratégicos: sala de professores/átrio de entrada de professores ao pé da secretaria, ao pé do refeitório, sala de informática e distribuídos documentos aos professores; átrio da escola (piso inferior ao pé da receção) e corredor da secretaria que dá acesso à Direção. Ao pé de cada uma das caixas foram colocadas fichas de inscrição com uma breve explicação do Projeto e frases de motivação para se inscreverem.
78	2-dez-2020			Divulgação	1ª Ação de Formação	Contacto Dª Olga Morouço Leirimações de Formação	Coordenação -ação de formação - "Atividade Física e Exercício Físico - dos mitos à alteração do comportamento e aos benefícios na atividade docente"	Foram definidos pormenores da ação relacionadas com o tema, calendarização, duração, objetivos e conteúdos. A Dª Olga informou que iria propor a sua aprovação ao Conselho de Diretores no dia 3 de dezembro. Foram também equacionadas questões relacionadas com a 2ª ação de formação.
79	2-dez-2020			Divulgação	"Carta de divulgação"-Inscrições	Email "carta de divulgação" e "Ficha de inscrição"	Início das inscrições. Foi enviado a toda a população alve uma "carta de divulgação" com informações sobre a Fase de Intervenção do Projeto e com uma "ficha de inscrição".	Foi escrito um email e solicitado à Direção que o enviasse a todos os professores e funcionários da Escola. O mesmo tinha uma breve explicação do Projeto RespirarFundo: objetivos e ações a desenvolver no mesmo; frases motivadoras... e uma ficha de inscrição para poderem proceder à inscrição via email.
80	2-dez-2020	a	4-jan-2021	Divulgação	Procedimentos Fase de Intervenção	Recolha de inscrições.	As inscrições foram recolhidas semana a semana. As inscrições através de email (que foram apenas 7), foram guardadas numa pasta.	Foram recolhidas 42 inscrições.
81	2-dez-2020			Divulgação	CP_PAA-Projeto	Reunião do Conselho Pedagógico-Aprovação do PAA de Educação Física	Foi aprovado em CP o Plano Anual de Atividade do departamento de Educação Física, logo, as atividades do Projeto RespirarFundo: Passeio Pedestre no Lapado e Multitatividades na Lagoa da Evoreira.	
82	3-dez-2020			Divulgação	Reunião Departamento_PAA-Projeto	Reunião de Departamento de Educação Física	Plano Anual de Atividades do Departamento de Educação Física-Projeto RF	Foi formalizado através de registo em ata, a aprovação e colaboração do departamento no Projeto RF, nomeadamente das atividades incluídas no PAA.
83	3-dez-2020			Divulgação	Coordenação	Contacto telefónico com o Professor Raul Antunes-Coordenação	"ponto da situação"- Fase de Divulgação.	
84	4-dez-2020	a	5-dez-2020	Diário AF	Diário AF	Envio de Email à professora Maria Paúlão.	Saber "ponto da situação"-Diário de AF.	A professora Maria Paúlão informou que estava tudo a decorrer de acordo com o previsto.
85	4-dez-2020	a	27-dez-2020	Divulgação	Parcerias	Email Ginásio HighPerformance/parceria	Foi enviado um email ao dono do Ginásio HighPerformance Leiria com o objetivo de dar a conhecer o Projeto e estabelecer uma parceria.Foi enviado uma cópia do Projeto. Foram estabelecidos vários contactos com a rececionista, ao longo de 2 semanas, no sentido de obter uma resposta.	A resposta foi dada pela professora Cristina Leite, responsável técnica pelo Ginásio. Consideraram o projeto muito interessante e aceitaram a proposta de parceria com condições muito favoráveis para os participantes (investimento de jóia e metade do preço da mensalidade).
86	4-dez-2020			Divulgação	Contactos Fase de Intervenção	Contacto com Professor Sérgio Alves-MINDUP	O professor Sérgio Alves, foi contactado e foi-lhe apresentado o Projeto e um convite para dinamizar 2 sessões de Mindfulness com vista a promover o "Bem-Estar" dos participantes.	Tendo considerado o Projeto muito interessante andou a participar. Foi-lhe enviada a Planificação das sessões elaborada.
87	4-dez-2020	a	18-dez-2020	Divulgação	Procedimentos Fase de Intervenção	Contactos pessoais, telefónicos e via email- Escola e LifSport- Orçamento T-Shirt RespirarFundo	Contacto com os assistentes administrativas da secretaria da escola e com a Lif Sport para saber qual a possibilidade de oferecer uma T-Shirt com o logótipo aos participantes do Projeto.	A Direção da escola não aceitou a proposta do orçamento apresentado: 150€/15 T. Shirts. Email's a 18 de dezembro.
88	5-dez-2020			Divulgação	2ª Ação de Formação	Contacto com a nutricionista, Patricia Carreira	Contacto telefónico e via email; Envio do Projeto; Formalizar o pedido para assegurar a 2ª ação de curta duração.	A nutricionista Patricia Carreira, depois de ler com pormenor o projeto que lhe foi enviado, aceitou o pedido e foram definidos objetivos e estrutura da ação. Ficou combinado um contacto à posteriori.
89	6-dez-2020	a	10-dez-2020	Divulgação	Apresentação AA	Envio email Departamento L Romaneiras	Na sequência de um email enviado e recebido foi solicitado a apresentação do Projeto, em sede de reunião de departamento.	Não foi possível concretizar a apresentação.
90	6-dez-2020	a	10-dez-2020	Divulgação	Procedimentos Fase de Intervenção	Inscrições_Apelos_Receção via Email	As inscrições foram recolhidas semana a semana. As inscrições recebidas através de email (7), foram guardadas numa pasta.	
91	8-dez-2020	a	9-dez-2020	Divulgação	Coordenação	Envio de Emails Raul Antunes.	Elaboração/Organização de Questionários para aplicar na Avaliação Inicial da Fase de Intervenção.	Foi enviado um email personalizado a vários professores a motivá-los para se inscreverem e participarem no Projeto.
92	9-dez-2020			Divulgação	Apresentação AA	Apresentação do Projeto ao Departamento de Matemática	Apresentação do Projeto RespirarFundo através de um PPF	A apresentação do Projeto foi agendada para as 19.30h horas. O mesmo foi apresentado ao departamento através da Plataforma Teams. Os professores presentes consideraram o Projeto muito interessante. Alguns elementos mostraram-se interessados. Foram esclarecidas dúvidas.
93	10-dez-2020	a	11-dez-2020	Divulgação	Diário de Atividade Física	Envio de Email à professora Maria Paúlão.	Saber "ponto da situação"-Diário de AF. Coordenação. Participação numa aula de 100m do 1ºDE.	Esclarecimentos de dúvidas-apoio ao trabalho desenvolvido pelos alunos do 1ºDE.
94	13-dez-2020			Divulgação	Coordenação	Reunião presencial com o orientador Raul Antunes	Reunião no PL	Foram tratados vários assuntos relacionados com: Questionários; Avaliação Inicial; Enquadramento; esclarecimentos e dúvidas.
95	16-dez-2020			Divulgação	APP	Email Silva para APP for Go-solicitar Expert	Foi enviado um email pela professora Silva para solicitar uma reunião com vista a esclarecimento de dúvidas, uma vez que a ferramenta biométrique se mostrou muito limitada para o trabalho que se pretendia desenvolver.	Email 16 dezembro.

Nº	Data	Data	Fase	Ação / Local	Tarefa	Descrição /Objetivo	Operacionalização/Resultado	
96	16-dez-2020	a	30-dez-2020	Divulgação	2ª Ação de Formação	Contactos telefónico e via email com a Dª Olga Mourão e nutricionista, Patrícia Carreira.	Formalizar situação -alteração da formadora da 2ª ação de curta duração do Projeto. Envio de currículo e certificados da formadora Patrícia Carreira para o Centro de Formação Leirimar.	A Dª Olga teve conhecimento da "alteração de plano" face aos constrangimentos impostos pelo Centro de Formação. Foi informada que a nutricionista Patrícia Carreira seria a formadora da 2ª ação. Solicitou documentos. Após contacto com a Patrícia, os documentos foram enviados no sentido de regularizar a situação e a ação poder ser aceite pelo Conselho de Diretores na reunião em janeiro.
97	16-dez-2020	a	5-jan-2021	Divulgação	APP	Emails - Marcação de reunião com "expert" - desenvolvimento da Aplicação.	Contactos da professora Sílvia com os responsáveis da Aplicação App for God para marcar uma reunião com um "expert".	Foi solicitado um "expert" para realizar uma reunião via Zoom para apresentar o trabalho realizado pelos alunos até à data e receber algumas explicações para o desenvolvimento da mesma. Depois de muita insistência a mesma ficou agendada para dia 8 de janeiro de 2021 às 9.30. Email com o link enviado dia 5 /01/2021
98	18-dez-2020	a	21-dez-2020	Divulgação	Diário de Atividade Física	Participação em 2 aulas do 1º DIE.	Conclusão de Trabalhos-Retificações, Avaliação de Trabalhos	Envio de email com os trabalhos desenvolvidos. Com base nos mesmos foi desenvolvido um "Diário de Atividades" final.
99	22-dez-2020	a	29-jan-2021	Divulgação	Colaboração APP	Contactos com Professoras do IPL- Aplicação Respartando.	Foram estabelecidos vários contactos telefónicos até conseguir o contacto da Dª Micaela Esteves, professora do Curso de Engenharia Informática do IPL. Foi-lhe apresentado o Projeto e as dificuldades inerentes à limitação no desenvolvimento da Aplicação através da plataforma Bolismag - desenvolvida pelos alunos do 3ºTUR da ESFRL. Foi proposto desenvolver a Aplicação desejada pelos alunos do IPL. Faz ao interesse demonstrado pela docente do IPL, foi agendado novo contacto para janeiro de 2021. Estabelecido esse contacto, foi agendada uma reunião entre as interessadas, professoras do departamento de Engenharia Informática do IPL (Micaela Esteves, Rosa Matias, Angela Pereira) e orientador Raul Antunes, na qual foi apresentado o projeto e foram explicados os objetivos da referida Aplicação, bem como a sua população alvo; A posteriori, foi enviada à responsável Dª Micaela Dinis, toda a documentação de apoio.	As professoras ficaram estabelecer contacto no mês de março para informar sobre o trabalho desenvolvido até ao momento e se definirem procedimentos para a sua aplicação prática com os participantes no Projeto - 22 de dezembro 2020; 6, 28 de janeiro de 2021 (Reunião) e 29 de janeiro de 2021.
100	27-dez-2020	a	28/12/20	Divulgação	Coordenação	Envio de Email Sara-Raul. Contacto telefónico-Coordenação. Envio de email para a Renografia com os Questionários de Avaliação Inicial.	Versão Final dos Questionários a aplicar na Fase de Intervenção: Impressão de 45 questionários com: 1- Saúde; 2- IPAQ; 3- BREQ; 4- Satisfação com a Vida; 5- PANAS (afeto positivo e negativo); 7- Qualidade de Vida; 8- Escala Subjetiva de Vitalidade; 9- WHOQOL-BREF; Foram imprimidos mais 40 Questionários (sem a parte de Saúde) para aplicar ao grupo de controlo.	Foram esclarecidos aspetos relacionados com o momento e condições de aplicação dos questionários. Foi construído um questionário construído por vários questionários já existentes e validados; Apenas um de saúde, foi construído para avaliar o nível de saúde e estratificação do risco dos participantes, bem como os seus hábitos e antecedentes desportivos; Email, 27 dezembro.
101	31-dez-2020			Divulgação	Procedimentos Fase de Intervenção	Email aos 49 participantes inscritos no Projeto-1ª FASEÇÃO.	Foi enviado um email a todos os inscritos a felicitá-los por se terem inscrito e a explicar aspetos relacionados com o início da Fase de Intervenção; 2ª sessão dia 4 de janeiro (local e hora); material necessário; Este email foi enviado estrategicamente dia 31, precisamente para todos os inscritos terem tempo de silvius da tensão causada pelo trabalho - final do 1º período.	Email 31 dezembro.
102	31-dez-2020			Divulgação	Direção	Email à Direção da Escola.	Foi enviado email à Direção da escola para dar conhecimento do início da Fase de Intervenção com um convite para participarem.	Email 31 dezembro.

## 10.2.3-Fase de Intervenção

Nº	Data	Data	Fase	Ação / Local	Paralela	Descrição / Objetivo	Oparacionalizatio / Resultado
<b>Intervenção</b>							
103	4-jan-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	1ª SESSÃO- MIX-PILATES 1 Avaliação Inicial	Realizada no Ginásio/Audatório- das 18.30h às 20.30h.	Foi aplicada a 1ª parte do questionário constituída por: Saúde, PARQ8You, BREQ 3;
104	4-jan-2021	a 19-jan-2021	Intervenção	Contactos	Contactos via telemóvel e email para o professor, Paulo Domingues, de Tai-Chi.	Averiguar a disponibilidade e receitividade do professor para a data planeada no âmbito do projeto. Depois de estabelecido um 1º contacto telefónico, foi realizado um 2º contacto, via email, no qual foi enviada uma síntese do Projeto e a Planificação das Sessões, incluindo o Tai-Chi. Face à nova realidade (confinamento) contactamos novamente o Paulo, mais cedo do que havia sido planeado, para dinamizar TAI, CH e CH-KUNG na 4ª e 5ª Sessões do RF.	Depois de estabelecido um 1º contacto telefónico, foi realizado um 2º contacto, via email, no qual foi enviada uma síntese do Projeto e a Planificação das Sessões, incluindo o Tai-Chi. A 23 de janeiro tendo em conta a situação do confinamento anunciada, a planificação foi alterada com o objetivo de manter os participantes motivados e estar o seu ajustamento. Face à nova realidade (confinamento) contactamos novamente o Paulo, mais cedo do que havia sido planeado, para dinamizar TAI, CH e CH-KUNG na 4ª e 5ª Sessões do RF. Selecionamos esta modalidade por considerarmos que se adequavam ao objetivo e situação vivida no momento. Face à sua solicitude as sessões foram agendadas.
105	5-jan-2021		Intervenção	Questionários Grupo de Controlo	Foram distribuídos 40 inquéritos a professores e A.O e A.Adms, não inscritos no Projeto	Foi explicado o contexto e objetivo de aplicação dos mesmos -Grupo de Controlo	Foram recolhidos 35 questionários -15 de janeiro.
106	5-jan-2021		Intervenção	Coordenação	Contacto telefónico com o Professor Raül Antunes-Coordenação	Depois de realizada a 1ª Sessão foram discutidas e analisadas situações específicas com vista à melhoria das mesmas. Foram definidas estratégias e procedimentos para a 2ª Sessão na qual seriam aplicados os testes de Avaliação Inicial.	
107	6-jan-2021		Intervenção	Literacia Acolhimento	Envio de emails a participantes.	Depois de analisado o Inquérito sobre Saúde/Hábitos do dia a dia e de terem sido tidas algumas conversas informais, foi realizado Acolhimento para Atividade Física.	Foi enviado email a particulares com alguns conselhos para a prática de AF e com os Horários dos Ginásios com quem foram estabelecidas parcerias.
108	6-jan-2021		Intervenção	Balanco Sessão	Email aos participantes inscritos no Projeto -2ª SESSÃO	Como estratégia para manter ligação com os participantes durante a semana (e evitar o seu abandono do nível de Estágio Comportamento) em que se encontravam -Ação, durante a semana, nos dias a seguir às Sessões Semanais do RF (que decorrem às 2hs feiras) foi enviado um email com o balanço da sessão; feedback da prestação dos participantes ; literacia alusiva à atividade desenvolvida; documentação de apoio e preparação para a sessão da semana seguinte.	
109	8-jan-2021		Intervenção	APP	Reunião via Zoom, entre os 4 alunos do 3ºDE, Prof. Sara Brito e Adélio ("expert")	Foi realizada uma reunião para esclarecimentos e sugestões	O "expert" depois de ter apresentado o trabalho e objetivo do mesmo, explicou as funcionalidades da aplicação <i>botanique</i> no âmbito do trabalho desenvolvido, esclareceu dúvidas e forneceu sugestões de melhoria. Esta reunião tinha muito mais interesse no início dos trabalhos. Constatou-se que a programação necessária não seria possível.
110	11-jan-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	2ª SESSÃO- MIX-PILATES 2 Avaliação Inicial	Realizada no Ginásio/Audatório- das 18.30h às 20.30h	Foi aplicada a 2ª parte do questionário constituída por: Bem-Estar (Satisfação com a Vida; Escala Subjetiva de Vitalidade; WHOQOL-BREF) e foram realizados os testes iniciais: Senta e Levanta; Percorre 2.44m; Preenção Manual-Dinamómetro; Foram medidos o peso, altura e IMC;
111	13-jan-2021		Intervenção	Coordenação	Contacto telefónico com o Professor Raül Antunes-Coordenação	Balanco da avaliação inicial-Tratamento dos Dados dos Inquéritos; grupo de controlo.	
112	16-jan-2021		Intervenção	Balanco Sessão	Email aos participantes inscritos no Projeto -3ª SESSÃO		Foi enviado um email a todos os inscritos a dar feedback da 2ª SESSÃO, informações para a 3ª SESSÃO e a relembrar a existência da 1ª e 2ª Ações de Formação.
113	18-jan-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	3ª SESSÃO- JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS 1	Realizada no "Ginásio/Audatório"- das 18.30h às 20.30h	Foi realizada a 1ª Sessão de Jogos Pré-Desportivos; Foi uma sessão muito animada e divertida.
114	18-jan-2021		Intervenção	Colaboração APP- PL	Email Prof. Departamento de TIC- Silvíia Ladeira	Envio do trabalho final realizado pelo grupo de 4 alunos do 3ºDE	O trabalho final não deu resposta ao que se pretendia, pelo que já haviam sido tomadas diligências no sentido de arranjar uma alternativa (contacto com PI). Contudo será elaborado um Certificado de Participação que será anexado ao portefólio dos alunos.
115	18-jan-2021	a 2-fev-2021	Intervenção	1ª Ação de Formação	Inscrição 1ª Ação de Formação-Contactos por email e via telefone com Dª Olga.	Email enviado à Direção para encaminharem para toda a escola. As inscrições decorreram até dia 1 de fevereiro; A Lista de inscritos foi recebida.	Foi enviada à Direção o Folheto da 1ª Ação "Atividade Física e Exercício Físico-dos mitos à alteração do comportamento e aos benefícios na atividade docente" que constitui a Ficha de Inscrição-A Lista de inscritos foi recebida. Foi enviado aos participantes (no dia anterior à ação) um email com a comprovação da sua inscrição e link para os inscritos participarem.
116	18-jan-2021		Intervenção	Coordenação	Contacto telefónico com o Professor Raül Antunes	Coordenação.	
117	20-jan-2021		Intervenção	Balanco Departamento EF	Feedback ao Departamento de Ed. Física sobre o decorrer do Projeto	Breve síntese do desenvolvimento do projeto até à data e foi realizado novamente um convite à participação dos diferentes elementos.	Num email enviado ao Departamento de Educação Física foi efetuado um balanço do projeto até à data e um apelo à participação dos elementos que o constituem.
118	22-jan-2021		Intervenção	Confinamento	CONFINAMENTO-Ponto da Situação	Foi enviado um email a todos os participantes a transmitir informações relativas aos procedimentos a adotar durante esta fase e a preparar a 4ª Sessão.	Os participantes receberam instruções e um apelo para continuarem a participar nas aulas On-line. Houve necessidade de contactar alguns participantes pessoalmente através de telefone para os ajudar com as novas tecnologias. Foram mantidos contactos no sentido de acompanhar os participantes regulares evitando que se desvinculassem. No entanto, apesar dos esforços alguns foram premissórios em dizer que "on-line, não", referindo que, quando as coisas normalizassem voltariam às aulas práticas.
119	25-jan-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	4ª Sessão- "Sessão 0"	Foram dadas informações e ajustados procedimentos para a "1ª aula "on-line"- Face à nova realidade foram convidados alguns professores que não se inscreveram no Projeto, mas demonstraram interesse em participar nas aulas "on-line".	Esta sessão que seria a 2ª da modalidade de Jogos Pré-Desportivos, funcionou como uma "Sessão Experimental" que não foi contabilizada como sessão prática, cujo objetivo consistiu em esclarecer dúvidas e ajustar procedimentos. Face à nova realidade, após esclarecidas todas as dúvidas e ajustados procedimentos foram realizados alguns exercícios de alongamentos. No final foi realizado um balanço das dificuldades sentidas durante a prática e foram recolhidas sugestões de melhoria; Os participantes foram informados sobre a alteração da planificação prevista (modalidades abordadas e número de sessões semanais).
120	26-jan-2021		Intervenção	Balanco Sessão	Envio de email aos participantes inscritos no Projeto e a outros participantes-5ª SESSÃO	Foi enviado um email a todos os inscritos a dar feedback da SESSÃO anterior e a dar informações para a SESSÃO seguinte.	
121	27-jan-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	5ª SESSÃO (4ª email)- TAI, CH e CH-KUNG 1	Foi realizada uma aula de Tai-Chi, Chi-Kung, via ZOOM dinamizada pelo Professor Paulo Domingues.	Foi efetuado previamente um contacto telefónico para definir procedimentos. O FB dos participantes foi muito positivo. Participantes 17/22 (inscritos no projeto/total de participantes). O aumento do número de participantes durante este período justificou-se pelo facto das aulas terem sido suspensas até nova avaliação governamental sobre o estado da pandemia (Covid19).
122	28-jan-2021		Intervenção	Contactos	Foi enviado um email _sevgenárias	Convide-Professoras Reformadas da escola foram convidadas a participar nas aulas On-Line.	Promoção de Convívio Social à distância com antigos colegas, no sentido de motivar os participantes ativos; Introduzir o fator surpresa; Aproveitar uma das vantagens do confinamento-prática de Atividade Física idêntica a partir de casa/Locais diferentes; Promover o contacto entre pessoas que não se viam há bastante tempo;
123	31-jan-2021		Intervenção	Balanco Sessão	Envio de email aos participantes inscritos no Projeto e a outros participantes-6ª SESSÃO	Foi enviado um email a todos os inscritos a dar feedback da 5ª SESSÃO, informações para a 6ª SESSÃO e a relembrar a existência da 1ª Ação de Formação; Foi enviada uma breve síntese sobre a modalidade de TAI, CH e CH-KUNG.	
124	1-fev-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	6ª SESSÃO (5ª email)- TAI, CH e CH-KUNG 2	Foi realizada a 2ª aula de Tai-Chi, via ZOOM, dinamizada pelo professor, Paulo Domingues.	Os participantes gostaram mais da 2ª aula. Nestas aulas on_line era enviado o link de participação a todos os inscritos no Projeto. Houve alguns elementos novos a participar. Participantes 16/18 (inscritos no projeto/total de participantes)
125	2-fev-2021	a 12-fev-2021	Intervenção	1ª Ação de Formação	Contactos por email e via telefone com Dª Olga e preleitora da 2ª Ação de Formação	Formalidades	

Nº	Data	Data	Fase	Ação / Local	Tarefa	Descrição / Objetivo	Operacionalização/Resultado
126	3-fev-2021		Intervenção	11Ação de Formação	Realização da Ação de Formação: "Atividade Física e Exercício Físico - dos mitos à alteração do comportamento e aos benefícios na atividade docente" - das 17:30-20:30h-Via Zoom	Esta ação teve como objetivo melhorar a literacia física dos participantes do projeto e fornecer-lhes estratégias para uma alteração comportamental levando-os a serem mais ativos; Conteúdos abordados: Definição de Exercício Físico e Atividade Física e Desporto; 2. Dados da Realidade Nacional; 3. Principais razões para a Inatividade Física; 4. PNPAF-Campanhas Nacionais para a promoção de Atividade Física; 5. Definição de Sedentarismo e Inatividade Física; 6. Consequências em termos de Saúde Física e Mental; 7. Consequências Económicas para o país; 8. Recomendações da OMS para reverter a situação; 9. Benefícios da Atividade Física e Exercício Físico-adaptações agudas e crónicas; 10. Evidências Científicas; 11. Estratégias a adotar para uma Mudança Comportamental; 12. Índice de Massa Corporal- Definição e cálculo; 13. Dispêndio Energético- Definição e Cálculo da Taxa Metabólica Basal e Taxa Metabólica para diferentes Atividades Físicas.	Formadora: Professora Sara de Brito; Participaram 26 pessoas: 19 inscritos no Projeto e 7 não inscritos. A ação teve um balanço muito positivo através do autorrelato dos participantes. No entanto, a parte prática relacionada com as estratégias comportamentais necessitava de mais tempo para ser desenvolvida.
127	4-fev-2021	12-fev-2021	Intervenção	Balanco Sessão	Foi enviado um email a todos os participantes na ação e aos inscritos no Projeto que não participaram na Ação. Foi enviada a lista dos participantes na Ação à Dª Olga-Leitimar.	Foi dado a todos os participantes o Feedback da 1ª ação e foram enviados documentos de apoio da mesma; Foram enviadas informações para a 7ª SESSÃO;	
128	4-fev-2021	31-mai-2021	Intervenção	Contactos	Contactos telefónicos com Dª Célia Mestre-Yoga do Riso	Foi estabelecido um 1º contacto no sentido de auscultar a possibilidade de serem dadas 2 Sessões de Yoga do Riso; Seguiram-se inúmeros contactos.	A Dª Célia mostrou-se receptiva, mas explicou que estas sessões só têm significado se forem presenciais. On-Line desvirtua-se o seu objetivo e interesse. No entanto, ficou combinado um novo contacto para quando a situação de confinamento se alterasse. A situação pandémica foi sendo reavaliada ao longo dos meses e foram efetuados vários contactos, no sentido de conjugar esforços, para a realização das sessões de Yoga do Riso. Face à escassa disponibilidade da enfermeira Célia Mestre residente em Santarém, houve grande dificuldade em encontrar uma data possível para assegurar a abordagem da referida modalidade, situação que levou a que se realizasse apenas uma única sessão.
129	7-fev-2021		Intervenção	Balanco Sessão	Envio de email aos participantes inscritos no Projeto e a outros participantes- 7ª SESSÃO-Trabalho de Força-Tabata	Foi enviado um email a todos os inscritos a dar feedback da 6ª SESSÃO e informações para a 7ª SESSÃO-Trabalho de Força-Tabata	
130	8-fev-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	7ª SESSÃO- TRABALHO DE FORÇA- 1-METODO TABATA	Foi realizada a 1ª aula de TRABALHO DE FORÇA, via ZOOM, dinamizada pela professora, Sara de Brito.	A principal dificuldade consistiu na correção da execução dos exercícios pois os participantes nem sempre tinham as câmaras bem direcionadas. Participantes 14/16 (inscritos no projeto/total de participantes).
131	12-fev-2021	13-fev-2021	Intervenção	2ªAção de Formação	Envio de Email e Contacto telefónico com a nutricionista e preleitora da 2ª Ação, Patrícia Carreira.	Coordenação de conteúdos e procedimentos para a realização da 2ª Ação.	
132	14-fev-2021		Intervenção	Balanco Sessão	Envio de email aos participantes inscritos no Projeto e a outros participantes- 8ª SESSÃO-Trabalho de Força-Círculo 3x4; Jogo de Mesa (7ª email)	Foi enviado um email a todos os inscritos a dar feedback da 7ª SESSÃO e informações para a 8ª SESSÃO-Trabalho de força: Círculo e Jogo de Mesa	
133	15-fev-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	8ª SESSÃO- TRABALHO DE FORÇA- CIRCUITO 3x4; JOGO DE MESA;	Foi realizada a 2ª aula de TRABALHO DE FORÇA, via ZOOM, dinamizada pela professora, Sara de Brito.	Sessão On-line via ZOOM. Na 2ª parte da aula foram criados 2 grupos de trabalho e respetivas salas virtuais onde o mesmo se desenvolveu. Naturalmente surgiu um "líder" (pessoa com mais vivência de prática de atividade física) que orientou o seu grupo tendo este recebido instruções prévias. A professora visitava aleatoriamente as salas supervisionando o trabalho desenvolvido. No final da aula saíram todos à sala principal tendo sido realizado um balanço conjunto. O número reduzido de participantes justifica-se pelo recomeço das atividades letivas e excessiva carga de trabalho dos professores nesta fase.
134	16-fev-2021		Intervenção	Contactos	Contacto telefónico com a professora, Carla Leite, do Ginásio High Performance	Foi efetuado um novo contacto com a professora, Cristina Leite (anteriormente contactada) para dinamizar a 9ª SESSÃO.	Foram combinados os procedimentos e condições de realização da sessão.
135	17-fev-2021	23-fev-2021	Intervenção	2ªAção de Formação	Email enviado à Direção da ESFRL - 2ª ação de Formação; Email da Direção para docentes e não docentes da escola; Email Dª Olga e Email aos inscritos na 2ª Ação;	Foi enviada à Direção o Folheto da 2ª Ação de Formação com o Link de inscrição para a mesma. A Direção por sua vez, enviou-a a todos os docentes e não docentes da escola. O Centro de formação enviou a lista de inscritos e link para participarem na Ação tendo estes sido enviados aos interessados pela responsável do projeto.	
136	17-fev-2021		Intervenção	2ªAção de Formação	Informar CP- 2ª ação de formação	O C. Pedagógico foi informado sobre a realização da 2ª Ação de Formação intitulada "Contributos de uma alimentação saudável no bem-estar e na atividade dos docentes".	
137	17-fev-2021		Intervenção	Coordenação	Contacto via email e telefónico com o Professor Raül Antunes-Coordenação	Ponto de Situação da Fase de Intervenção	O Orientador tomou conhecimento dos procedimentos adotados face à nova situação de confinamento-Sessões e Ações de Formação; Deu sugestões e esclareceu dúvidas.
138	17-fev-2021		Intervenção	Balanco Sessão	Envio de email aos participantes inscritos no Projeto e a outros participantes- 9ª SESSÃO-Yoga Terapêutico (8ª email)	Foi enviado um email a todos os inscritos e participantes de sessões anteriores para dar informações relativas à 9ª SESSÃO-Yoga Terapêutico	
139	23-fev-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	9ª SESSÃO-YOGA TERAPÊUTICO 1	Foi realizada a 1ª Sessão de Yoga Terapêutico dinamizada pela professora Cristina Leite.	A Sessão decorreu On-line via ZOOM, na 3ª feira às 18.30h. A aula foi conjunta com alguns alunos de Yoga da professora Cristina Leite. O dia e horário da sessão teve que ser ajustado à disponibilidade da Professora.
140	24-fev-2021		Intervenção	2ªAção de Formação	Realização da Ação: "Contributos de uma Alimentação Saudável no Bem-estar e na Atividade dos Docentes" - das 17:30-20:30h-Via Zoom	Esta ação teve como objetivo fornecer literacia sobre alimentação saudável, aos docentes e não docentes, como complemento de uma vida saudável e consequente bem-estar. Conteúdos Abordados: 1.Importância dos diferentes nutrientes 2.Metabolismo e interferência dos nutrientes na produção de energia 3.Alimentos funcionais para a nossa alimentação 4.O que está no rótulo? 5.Padrões alimentares e efeitos dos nutrientes na longevidade 6.Praticando: Como planejar refeições funcionais, saudáveis e equilibradas no nosso dia-a-dia 7.Alimentação do futuro	A ação foi estruturada conjuntamente entre a professora Sara que foi preleitora da 1ª Ação e a preleitora convidada, a nutricionista Patrícia Carreira. Foi estabelecida "pontes" entre vários temas abordados nas 2 ações-Formadora: Participaram 31 pessoas: 15 inscritos no Projeto e 16 não inscritos. A ação teve um balanço muito positivo através do autorrelato dos participantes.
141	1-mar-2021		Intervenção	Balanco Sessão	Envio de email aos participantes inscritos no Projeto e a outros participantes- 9ª SESSÃO-Yoga Terapêutico	Foi enviado um email a todos os inscritos e participantes de sessões anteriores para dar informações relativas à 10ª SESSÃO-Yoga Terapêutico	
142	2-mar-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	10ª SESSÃO-YOGA TERAPÊUTICO 2	Foi realizada a 2ª Sessão de Yoga Terapêutico dinamizada pela professora Cristina Leite.	A Sessão decorreu On-line via ZOOM, na 3ª feira às 18.30h. A aula foi conjunta com alguns alunos de Yoga da professora Cristina Leite. O dia e horário da sessão teve que ser ajustado à disponibilidade da Professora.
143	4-mar-2021		Intervenção	Balanco Sessão	Envio de email aos participantes inscritos no Projeto e a outros participantes- 11ª SESSÃO-Correção Postural e Aptidão Funcional	Foi enviado um email a todos os inscritos e possíveis participantes com feedback da sessão anterior e informações relativas à 11ª SESSÃO-Correção Postural e Aptidão Funcional.	
144	8-mar-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	11ª SESSÃO-CORREÇÃO POSTURAL E APTIDÃO FUNCIONAL	Foi realizada a 1ª Sessão de Correção Postural e Aptidão Funcional dinamizada pela professora Sara de Brito.	Esta sessão e as 3 seguintes não estavam incluídas na planificação inicial. Surgiram face ao contexto imposto pela pandemia. A Sessão decorreu On-line via ZOOM, 2ª feira às 18.30h.
145	11-mar-2021		Intervenção	MindUP	Envio de email à Direção da Escola; Envio de email a todos os docentes e não docentes da ESFRL com link e informações sobre as Sessões de MIND UP; Envio de email aos participantes inscritos no Projeto e a outros participantes- 12ª SESSÃO-Correção Postural e Aptidão Funcional e 1ª SESSÃO de MIND UP (12ª email)	Por solicitação da responsável do projeto, a Direção da escola enviou a todos os docentes e não docentes um email com informações sobre as 2 Sessões de Mind Up e respetivos links. Foi enviado um email a todos os inscritos e possíveis participantes com feedback da sessão anterior e informações relativas à 12ª SESSÃO-Correção Postural e Aptidão Funcional e à 1ª SESSÃO DE MIND UP	Face à situação de confinamento vivida e sendo o Mind Up uma modalidade no âmbito da saúde mental com reduzido nível de atividade física (complementar ao desenvolvimento do bem-estar geral), foi abordada em 2 sessões que se seguiram a 2 aulas práticas (2 semanas). Esta decisão permitiu manter o nível de atividade física dos participantes diminuído pelo confinamento.

Nº	Data	Data	Fase	Ação / Local	Tarefa	Descrição / Objetivo	Operacionalização/Resultado
146	15-mar-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	12ª SESSÃO-CORREÇÃO POSTURAL E APTIDÃO FUNCIONAL	Foi realizada a 2ª Sessão de Correção Postural e Aptidão Funcional dinamizada pela professora Sara de Brito.	Esta sessão, tal como a anterior, não estava incluída na planificação inicial. Surgiu face ao contexto imposto pela pandemia. A Sessão decorreu On-line via ZOOM, 2ª feira às 18.30h. Participaram 12 pessoas:
147	16-mar-2021		Intervenção	1ª SESSÃO MIND UP	1ª SESSÃO MIND UP	A 1ª sessão foi dinamizada pelo professor convidado, Sérgio Alves; A sessão seguiu-se a uma sessão prática do dia anterior. Foram abordados conteúdos específicos e realizadas atividades práticas de meditação e relaxamento. Aprender : 1.0 que é o Mind Up; - acalmar a mente (trabalhando as bases da neurociência); - dar atenção aos nossos sentidos (trabalhando a autoconsciência); - ter atitude (trabalhando o controlo emocional); - agir com atenção plena (trabalhando a ação social); 2. Técnicas de relaxamento, respiração e meditação; 3. Estratégias práticas para o dia a dia;	A sessão decorreu 3ª feira às 18.30h, via Zoom; Foram abordados os seguintes conteúdos: 1.0 que é o Mind UP; 2.0 cérebro do Mind UP; 3.0 benefícios do Mind UP; 4. Evidências Científicas; 5. Estratégias para o dia a dia; 6. Respiração "on-line" 7. Relaxamento guiado (viajar pelo corpo) 8. Meditação - Foco no corpo - Foco na meditação; - Participaram 13 inscritos no Projeto e 4 não inscritos. Feedback muito positivo dos participantes;
148	19-mar-2021		Intervenção	Balanco Sessão	Envio de email aos participantes inscritos no Projeto e a outros participantes: 13ª SESSÃO-Correção Postural e Aptidão Funcional e 2ª Sessão de Mind UP	Foi enviado um email a todos os inscritos e possíveis participantes com feedback da sessão anterior e informações relativas à 13ª SESSÃO-Correção Postural e Aptidão Funcional e 2ª Sessão de Mind Up.	
149	22-mar-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	13ª SESSÃO-CORREÇÃO POSTURAL E APTIDÃO FUNCIONAL	Foi realizada a 2ª Sessão de Correção Postural e Aptidão Funcional dinamizada pela professora Sara de Brito.	Esta sessão, tal como a anterior, não estava incluída na planificação inicial. Surgiu face ao contexto imposto pela pandemia. A Sessão decorreu On-line via ZOOM, 2ª feira às 18.30h. Participaram 8 inscritos no Projeto.
150	23-mar-2021		Intervenção	2ª SESSÃO MIND UP	2ª SESSÃO MIND UP	A 2ª sessão foi dinamizada pelo professor convidado, Sérgio Alves; Continuação do trabalho desenvolvido na 1ª Sessão;	A sessão decorreu 3ª feira às 18.30h, via zoom; Participaram 11 inscritos no Projeto e 1 não inscrito.
151	24-mar-2021	a 25-mar-2021	Intervenção	APP-PL	Envio de emails alunos PL_APP	Foram enviados emails com o objetivo de esclarecer dúvidas relativas ao desenvolvimento da aplicação.	
152	5-abr-2021		Intervenção	Balanco Sessão	Envio de email aos participantes inscritos no Projeto e a outros participantes: 14ª SESSÃO-Correção Postural e Aptidão Funcional e Ponto da Situação/Fim do Confinamento	Foi enviado um email a todos os inscritos e possíveis participantes com feedback da sessão anterior e informações relativas à 14ª SESSÃO-Correção Postural e Aptidão Funcional e Ponto da Situação/Fim do Confinamento.	
153	5-abr-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	14ª SESSÃO-CORREÇÃO POSTURAL E APTIDÃO FUNCIONAL	Foi realizada a 4ª Sessão de Correção Postural e Aptidão Funcional dinamizada pela professora Sara de Brito.	Esta sessão foi a última em modo de ensino On-Line, via ZOOM. Decorreu 2ª feira às 18.30h. Participaram 5 inscritos no Projeto.
154	12-abr-2021	23-abr-2021	Intervenção	Coordenação	Emails para marcação de reunião de coordenação com o professor Raul ; Envio de link ; Reunião via zoom ;	Ponto da situação; Definição/calendriação de tarefas e procedimentos	
155	17-abr-2021	a 25-abr-2021	Intervenção	Balanco Sessão	Envio de email aos participantes inscritos no Projeto e a outros participantes: 15ª SESSÃO-ORIENTAÇÃO	Foi enviado um email a todos os inscritos e possíveis participantes com feedback da sessão anterior (última em modo on-line) e informações relativas à 15ª SESSÃO-ORIENTAÇÃO com o Ponto da Situação/Fim do Confinamento (1ª Sessão Presencial)	Os participantes foram motivados para voltar à prática e responderam ao email enviado.
156	19-abr-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	15ª SESSÃO-ORIENTAÇÃO	Esta foi a 1ª sessão desta modalidade e decorreu nos pátios exteriores da ESFRL. Foi dinamizada pela professora Sara de Brito.	
157	25-abr-2021		Intervenção	Balanco Sessão	Envio de email aos participantes inscritos no Projeto e a outros participantes: 16ª SESSÃO-ORIENTAÇÃO/DANÇA	Foi enviado um email a todos os inscritos e possíveis participantes com feedback da sessão anterior (1ª presencial após confinamento) e informações relativas à 16ª SESSÃO-ORIENTAÇÃO ou DANÇA, dependente das condições climáticas.	Resposta de alguns participantes a confirmarem a sua presença ou a justificarem a sua ausência.
158	26-abr-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	16ª SESSÃO-DANÇA CRIATIVA	Esta sessão substituiu a 2ª sessão de Orientação que não pôde ser realizada nesta data devido à adversidade das condições climáticas. Esta foi a 1ª sessão desta modalidade e decorreu no anfiteatro da escola. Foi dinamizada pela professora Sara de Brito.	Esta sessão decorreu no anfiteatro-polidesportivo 2ª feira às 18.30h;
159	27-abr-2021	3-mai-2021	Intervenção	Contactos	Contactos pessoais e telefónicos com a professora Maria João Lima	Foram realizados vários contactos telefónicos com a professora Maria João Lima, no sentido de assegurar a dinamização da 2ª Sessão de Orientação.	Foram articulados os conteúdos a abordar (1ª sessão/2ª sessão) e os procedimentos necessários à realização do percurso nos Capuchos: marcação do percurso e material;
160	2-mai-2021		Intervenção	Balanco Sessão	Envio de email aos participantes inscritos no Projeto e a outros participantes: 17ª SESSÃO-ORIENTAÇÃO	Foi enviado um email a todos os inscritos e possíveis participantes com feedback da sessão anterior de Dança Criativa e informações relativas à 16ª SESSÃO-ORIENTAÇÃO	Resposta de alguns participantes a confirmarem a sua presença ou a justificarem a sua ausência.
161	3-mai-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	17ª SESSÃO-ORIENTAÇÃO	Esta sessão decorreu nos Capuchos (ao pé do parque infantil). Foi dinamizada pela professora convidada, Maria João Lima.	
162	5-mai-2021		Intervenção	APP-PL	APP-Ponto da Situação	Envio de email aos alunos responsáveis pelo desenvolvimento da Aplicação para saber o Ponto da situação;	Resposta dos alunos; Dado conhecimento ao professor Raul; Em desenvolvimento;
163	5-mai-2021		Intervenção	Informações Sessões teórico-práticas	Colocação de informação na sala de professores e no átrio das escolas destinada a todos os interessados com informação das sessões a realizar até ao final do Projeto: Dança Criativa, Yoga do Rio, 2 Caminhadas e Passeio ao Lapedo.	Divulgar e Incentivar os participantes e todos os docentes/não docentes a praticarem novas modalidades (apelativas) garantindo um número mínimo de interessados.	Os Placards utilizados foram sempre os mesmos (elaborados para o efeito) ao longo do Projeto.
164	5-mai-2021	7-mai-2021	Intervenção	Balanco Sessão	Envio de email aos participantes inscritos no Projeto e a outros participantes com o PONTO da SITUAÇÃO: atividades a realizar até ao final do projeto-Dança Criativa, Yoga do Rio e 2 Caminhadas; Avaliação Final e Passeio ao Lapedo.	Divulgar e Incentivar os participantes e todos os docentes/não docentes a praticarem novas modalidades (apelativas) garantindo um número mínimo de interessados. Informar sobre o ponto da situação das restantes sessões, procedimentos e eventos a realizar até ao final do projeto;	Resposta de alguns participantes a confirmarem a sua presença ou a justificarem a sua ausência.
165	5-mai-2021	31-mai-2021	Intervenção	Contactos	Contactos telefónicos com a enfermeira convidada, Célia Mestre;	Célia Mestre- foram analisados os procedimentos necessários e uma possível data para realização da atividade. Contactos telefónicos: dia 11,13,17, 28/05....	
166	5-mai-2021		Intervenção	Coordenação	Contacto telefónico Sara-professor Raul.	Ponto da situação em relação às Sessões-decisões	
167	9-mai-2021	12-mai-2021	Intervenção	Coordenação	Envio do "enquadramento teórico" ao professor Raul.	Feedback e sugestões de melhoria por parte do Orientador	Enquadramento Reformulado
168	10-mai-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	18ª SESSÃO-DANÇA CRIATIVA	Esta sessão decorreu no anfiteatro -polivalente da ESFRL. Foi dinamizada pela professora Sara de Brito.	
169	16-mai-2021		Intervenção	Balanco Sessão	Envio de email aos participantes inscritos no Projeto e a outros participantes: 19ª SESSÃO-CAMINHADA AO CASTELO DE LEIRIA.	Foi enviado um email a todos os inscritos e possíveis participantes com informações relativas à 19ª SESSÃO-CAMINHADA AO CASTELO DE LEIRIA e sugestão para convidarem alguém ;	Resposta de alguns participantes a confirmarem a sua presença ou a justificarem a sua ausência.
170	17-mai-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	19ª SESSÃO - CAMINHADA	Esta sessão decorreu nos pátios exteriores da ESFRL. Foi dinamizada pela professora Sara de Brito.	
171	20-mai-2021		Intervenção	Avaliação Final Questionários Grupo de Controlo	Email_ Questionários_ Reprografia	Impressão de 65 questionários Participantes e Grupo de Controlo	
172	21-mai-2021		Intervenção	Informações Sessões teórico-práticas	Envio de email aos participantes inscritos no Projeto e a outros participantes: 20ª SESSÃO-CAMINHADA À IGREJA DA NOSSA SRA DA ENCARNACÃO	Foi enviado um email a todos os inscritos e possíveis participantes com informações relativas à 20ª SESSÃO-CAMINHADA À IGREJA DA NOSSA SRA DA ENCARNACÃO em Leiria e sugestão para convidarem alguém;	Resposta de alguns participantes a confirmarem a sua presença ou a justificarem a sua ausência.
173	24-mai-2021		Intervenção	Informações Sessões teórico-práticas	Email Reprografia; Colocação de informação na sala de professores e no átrio das escolas destinada a todos os interessados com informação sobre a atividade de Caminhada.	Divulgar e Incentivar os participantes e todos os docentes/não docentes a praticarem novas modalidades (apelativas) garantindo um número mínimo de interessados.	Divulgação no próprio dia;
174	24-mai-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	20ª SESSÃO - CAMINHADA	Esta sessão decorreu nos pátios exteriores da ESFRL. Foi dinamizada pela professora Sara de Brito.	
175	26-mai-2021	a 31-mai-2021	Intervenção	Informações Sessões teórico-práticas	Envio de email à Direção da Escola para autorização da Atividade; Envio de email a todos os docentes e não docentes da ESFR;	Foi enviado email à Direção a solicitar autorização para realizar a atividade e a dar conhecimento da mesma; Foi enviado email à informar os participantes do projeto e a convidar todos os docentes, não docentes da escola e professoras aposentadas; Foi colocada na sala de professores e no átrio das escolas informação sobre a sessão de yoga do rio destinada a todos os interessados; Foram realizados inúmeros contactos telefónicos para agilizar todos os procedimentos respeitantes à atividade;	Autorização da Diretora para realizar a atividade; Resposta de alguns participantes a confirmarem a sua presença ou a justificarem a sua ausência.

Nº	Data	Data	Fase	Ação / Local	Tarefa	Descrição / Objetivo	Operacionalização/Resultado
176	27-mai-2021		Intervenção	Coordenação	Envio de email ao Orientador Raul Antunes.	Ponto da Situação /Sugestões	Sugestão/Entrevista guiada
177	31-mai-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	21ª SESSÃO -YOGA DO RISO	Esta sessão decorreu no Anfiteatro-Polivalente. Foi dinamizada pela enfermeira Célia Mestre.	Esta sessão realizou-se 2ª feira às 18:30h; Participaram 10 inscritos no Projeto e 4 não inscritos; A sessão foi muito divertida e o FB dos participantes muito positivo.
178	31-mai-2021		Intervenção	Colaboração APP	Emails APP- Professoras PL	As professoras responsáveis enviaram email para agendar uma reunião	A reunião ficou agendada para dia 8 de junho com a presença dos 2 alunos que desenvolveram a aplicação, as 4 professoras do IPL do curso de engenharia informática, a professora responsável pelo projeto respirarfundido, Sara de Brito e o orientador Raul Antunes.
179	1-jun-2021		Intervenção	Informações Sessões teórico-práticas	Informação na sala de professores sobre História e Benefícios do Yoga do Riso	Foi afixado nos "placards" da sala de professores e ditro a informação enviada pela enfermeira Célia Mestre, relativa a esta modalidade;	
180	1-jun-2021		Intervenção	Colaboração APP	Envio Email Micael_Sara	Envio de email para esclarecimento de dúvidas	
181	1-jun-2021	9-jun-2021	Intervenção	Grupo Focal	Contactos telefónicos e pessoais para Grupo Focal.	Foram contactados individualmente 5 elementos inscritos no Projeto com o objetivo de realizarem uma entrevista/grupo focal relativa ao desenvolvimento do mesmo. Foi-lhes explicado o objetivo e o porquê de terem sido selecionados e o que se pretendia.	Todos os contactados aceitaram a proposta.
182	2-jun-2021	08/06/21	Intervenção	Contactos Avaliação Final	Envio de email e/ou contacto telefónico aos participantes inscritos no Projeto- 22ª SESSÃO-AVALIAÇÃO FINAL; Contactos telefónicos IPL; Requisição de material: 1-06; Levantamento de material ESE: balança, Dinamómetro;	Foi enviado email com data de realização e informações para a Sessão de avaliação final;	Resposta de alguns participantes a confirmarem a sua presença ou a combinarem uma alternativa à data; Entrega do material na ESE após realizadas todas as avaliações;
183	2-jun-2021		Intervenção	Passaio Final	Reunião do Conselho Pedagógico	Aprovação da data de realização do Passaio e transmissão de informações a todos os conselheiros	A professora Sara Brito, transmitiu todas as informações necessárias à realização da atividade
184	6-jun-2021		Intervenção	Coordenação	Email _ envio de Enquadramento Teórico		Resposta do Orientador
185	7-jun-2021	08/06/21	Intervenção	Sessão Teórico-Prática	22ª SESSÃO-AVALIAÇÃO FINAL	Avaliação final de alguns participantes;	
186	7-jun-2021	09/06/21	Intervenção	Colaboração APP	Contacto telefónico e pessoal com alunos PL	Testar a Aplicação RespirarFundido	Através de contacto telefónico foi agendado um encontro entre os alunos do PL e os participantes; colocação da Aplicação nos telemóveis dos participantes; Explicação e informação sobre FB a fornecer após utilização;
187	7-jun-2021	29/06/21	Intervenção	Passaio Final	Divulgação do Passaio; Inscrições	Através dos Conselhos Pedagógicos de dia 2 e 23 de junho e afixação de cartazes e folha de inscrição na escola: sala de professores, sala de trabalho e ditro da escola;	
188	8-jun-2021		Intervenção	Passaio Final	Reunião de Departamento de Educação Física	Ponto da situação e organização/distribuição de tarefas pelos diferentes elementos do departamento- PASSEIO NO VALE DO LAPEDO	Reunião via TEAS 10:30h
189	9-jun-2021		Intervenção	Sessão Teórico-Prática	22ª SESSÃO-AVALIAÇÃO FINAL	Esta sessão decorreu no Anfiteatro-Polivalente tal como a Avaliação Inicial . A professora Sara de Brito com a colaboração dos participantes realizou toda a avaliação final.	Foram avaliados 20 participantes;
190	9-jun-2021		Intervenção	Jantar Convívio		Encerramento do Projeto	
191	15-jun-2021		Intervenção	Coordenação	Email Sara_ Raul	Ponto da situação : avaliações finalizadas; Procedimentos para Entrevista Guiada;	Foi marcada a entrevista guiada/grupo focal
192	18-jun-2021		Intervenção	Grupo Focal	Contacto telefónico com elementos do grupo focal	Informação sobre a data e hora de realização. Confirmação da participação e explicação dos procedimentos;	Dia 22 de junho, às 18.30 h, via Zoom.
193	22-jun-2021		Intervenção	Grupo Focal	Realização da entrevista _GRUPO FOCAL	Depois de enviado o Link foi realizada a entrevista pelo professor Raul Antunes, ao Grupo Focal, via Zoom.	No início estavam presentes todos os participantes convidados, a professora Sara que procedeu às apresentações e o professor Raul que explicou com pormenor o objetivo e procedimentos a adotar pelos presentes. De seguida, a professora Sara foi dispensada e saiu da reunião, tendo decorrido a entrevista na sua ausência.
194	22-jun-2021		Intervenção	Coordenação	Contacto telefónico e envio de email Raul_Sara	O Orientador deu o seu parecer sobre a entrevista e enviou-a para ser transcrita e para toda a informação ser classificada em categorias;	Envio um documento base de trabalho com diferentes dimensões e aspetos a serem categorizados;
195	23-jun-2021		Intervenção	Passaio Final	Conselho Pedagógico - Divulgação do Passaio no Vale do Lapedo e Balanço do Projeto RespirarFundido	O passaio foi divulgado de novo e foram dadas informações relativas ao mesmo. Foi realizado um balanço geral de todo o Projeto Respirarfundido e salientada a importância deste tipo de projetos na vida da escola e no bem-estar dos seus docentes e não docentes tendo sido demonstrada intenção de continuar com o mesmo, ainda que em diferentes moldes; Foram realizados os agradecimentos a todos os participantes e departamentos que contribuíram para a realização e sucesso do Projeto;	Apesar de não existirem evidências científicas que comprovassem o sucesso do projeto, pode-se concluir que o mesmo foi um sucesso, dada a dinâmica que imprimiu à escola, a alteração comportamental que promoveu em alguns dos seus trabalhadores e o envolvimento de um elevado número de docentes e não docentes;
196	25-jun-2021		Intervenção	Colaboração APP	Contacto telefónico com alunos	Esclarecimento de dúvidas.	
197	28-jun-2021	6-jul-2021	Intervenção	Grupo Focal	Transcrição da entrevista e classificação	Toda a entrevista foi analisada e classificada de acordo com o documento fornecido pelo professor Raul;	
198	30-jun-2021		Intervenção	Passaio Final no Vale do Lapedo		O Passaio decorreu durante todo o dia de acordo com o previsto ;	Participaram 37 . Dos quais docentes 29 e 8 não docentes. Foi um dia muito bem passado, como há vários anos a escola não tinha, com muita atividade física e convívio social; A reportagem fotográfica (em anexo) será afixada na sala de professores no início do próximo ano letivo como forma de divulgação para dar continuidade ao mesmo.
199	26-jul-2021		Intervenção	Apresentação da APP	Trabalho final APLICAÇÃO RESPIRARFUNDIDO	Apresentação da Aplicação desenvolvida aos Jüris.	A Aplicação desenvolvida foi o trabalho de projeto dos alunos Ruben e Micael do PL para concluírem a sua licenciatura; Foi sugerido aos alunos que a continuassem a desenvolver no seu Mestrado. Esta situação agradeu-me em particular pelo facto de querer continuar a desenvolver o Projeto RespirarFundido. Estes alunos voltarão a ser contactados nesse sentido.
200	28-jul-2021		Intervenção	Colaboração APP	Contacto telefónico Sara _Alunos	Parabenizar os alunos novamente, saber qual a sua avaliação final e saber como aceder à APP e Website	As professoras do PL e que têm acesso à APP e Website, pelo que terão que ser contactadas;
201	9-jun-2021	30-jun-2021	Intervenção	Avaliação Final Grupo Controllo	Distribuição e recolha dos Inquéritos do grupo de controlo.	Foram distribuídos e recolhidos os inquéritos do grupo de controlo.	Esta tarefa não foi fácil, pois teve que ser individualizada. Foi realizada com a ajuda de uma funcionária da escola;

## 10.3-Anexo 3- Projeto- Apresentação PowerPoint

Projeto ESFRL 2020/2021



VAMOS...

Porquê este Projeto?



Será que "aproveitamos" as oportunidades?  
Quão fisicamente ativos somos?....

Em Portugal...somos Ativos?

- População Portuguesa evidencia atitudes e perceções positivas em relação à Atividade Física, mas...

**Eurobarómetro do desporto e do exercício físico**

No final de 2017, 28.031 pessoas em todos os países da União Europeia foram inquiridas sobre as suas práticas de exercício e actividade física. Em Portugal, foram entrevistadas 1089 pessoas.

Portugal é dos países onde mais pessoas dizem nunca ou raramente praticar exercício\*

País	Em %
Bulgária	83
Roménia	81
Grécia	77
Hungria	76
Portugal	74
Luxemburgo	44
Holanda	43
Dinamarca	37
Suecia	33
Finlândia	31

Média UE 60

Portugueses que dizem praticar desporto regularmente (cinco vezes por semana)

Ano	Em %
2010	9%
2014	8%
2018	5%

11ª Posição

Fonte: Eurobarómetro 413

### Factos...

- 76% dos Portugueses consideram a **Atividade Física muito importante para a Saúde!**

**PRINCIPAIS BARREIRAS – ADULTOS EM PORTUGAL**

O que o/a impede de fazer actividade física mais regularmente?  
Inquérito com respostas de escolha múltipla

Barreira	Porcentagem
Falta de tempo	33%
Falta de motivação ou interesse	26%
Demasiado caro	19%
Incapacidade ou doença	11%
Falta de gosto pela competição	7%
Falta de companhia	4%
Poucas instalações/ infra-estruturas	4%
Recelo de lesão	4%
Sentimento de discriminação	1%

Fonte: Eurobarómetro 2014 (pessoas com mais 16 anos residentes em Portugal). PÚBLICO

- 2% conhece as Recomendações Internacionais da OMS para a prática de **Atividade Física**

### As Evidências...

**Physical activity role in delaying the progression of many diseases, besides its preventive role**

Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases

B. K. Pedrosa, B. Sallis

The evidence suggests that in selected cases exercise therapy is just as effective as medical treatment and in special situations more effective or adds to its effect. The accumulated knowledge is now so extensive that it has to be implemented.

- Doenças Cardiovasculares
- Oncologic diseases
- Lung diseases
- Metabolic diseases
- Psychiatric diseases
- Neurologic diseases

**Quanto custa a inatividade física em Portugal?**

Prevalência de factores de risco em % na população adulta

Inactividade física	77
Colesterol elevado	52
Hipertensão	36
Obesidade	29
Consumo de tabaco	20
Diabetes	10

Fonte: INE INE 2014, INSA RESEP 2015, OMS 2015

**Custo real próximo dos 900 € milhões**

### Plano de Ação Global para a Atividade Física

MAIS PESSOAS ATIVAS PARA UM MUNDO MAIS SAUDÁVEL

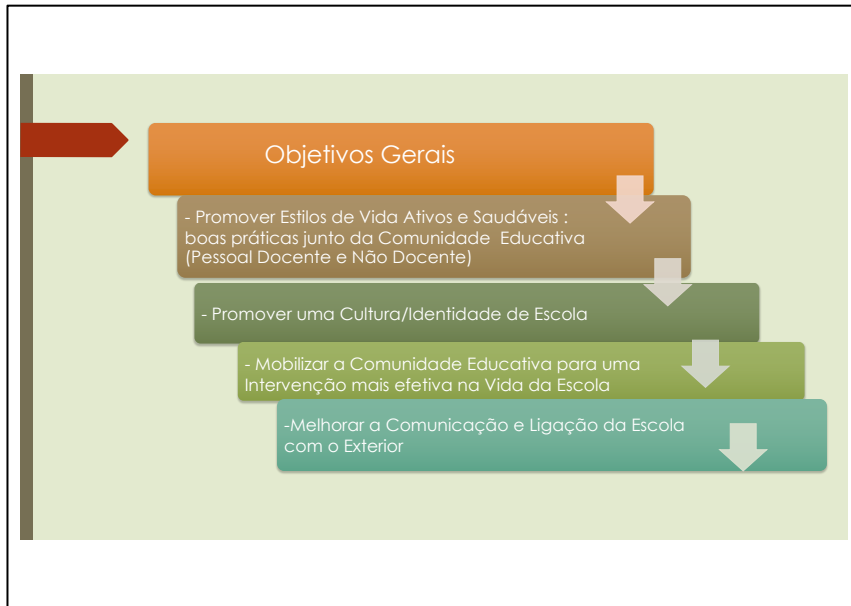
OBJETIVO: REDUZIR A INATIVIDADE FÍSICA ATÉ 2030

Até 2025	Até 2030
10%	15%


1. Criar Sociedades Ativas
2. Criar Ambientes Ativos
3. Criar Pessoas Ativas
4. Criar Sistemas Ativos

**Leiria2022**  
CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=gXBJEmoCqhs>



### Outros Objetivos...



- Promoção de emoções positivas
- Melhoria da função cognitiva, da memória e rendimento profissional
- Melhoria da gestão da frustração e da persistência nas tarefas
- Estimulação da autonomia e da perceção de competência
- Melhoria da qualidade do sono
- Melhoria do auto-conceito e da auto-estima física
- Promoção de uma boa relação com o corpo e melhor imagem corporal
- Melhoria da Aptidão Física (força, resistência, agilidade, coordenação, equilíbrio)
- Melhoria da Densidade Óssea e da Massa Muscular

### Em que consiste o Projeto?

- ✓ Duração Ano Letivo 2020/21- Início Setembro
- 📅 1 Sessão 90 minutos/ semana
- 👤 Aconselhamento para a Prática de Atividade Física em locais com Protocolo (piscina, ginásios, IPL...)
- 📖 2 Sessões de Literacia Física e de Saúde/Ações de Curta Duração
- 📍 2 Atividades PAA: Passeio Pedestre Lapedo; Lagoa da Ervedeira
- 📱 Acompanhamento e Monitorização ao Longo do Processo

### Destinado a Quem?


👤👤👤👤 Pessoal Docente e Não Docente 👤👤👤👤





## 10.4- Anexo 4-Diário de Atividade Física

### DIÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA



ESCOLA SECUNDÁRIA FRANCISCO RODRIGUES LOBO 2020/2021

#### 1. NOTA INTRODUTÓRIA

O Projeto **RESPIRARFUNDO** tem como principal objetivo aumentar o seu nível de Atividade Física diária e o seu Bem Estar Geral.

Para além das 20 "Sessões Respirarfundo" que decorrerão 1 vez por semana, pretende-se que pratique "mais" Atividade Física no seu dia a dia, devendo a mesma ser registada neste Diário.

Com base no aconselhamento realizado pela responsável do projeto serão estabelecidas Metas (junho) e Objetivos semanais individuais.

O registo da sua **Atividade Física (AF)** semanal deverá ser efetuado no "Mapa de Atividade Física" de acordo com as legendas apresentadas e com a seguinte ordem:

**1-Tipo de AF:**  
**2-Duração da AF:**  
**3-Intensidade da AF:**

**Exemplo:** (C/30/3) = caminhada durante 30 minutos a um nível moderado;

**1-Tipo de Atividade Física realizada:**

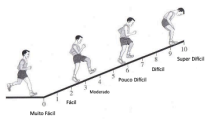
- Respirarfundo (RF)
- Caminhada (C)
- Corrida (R)
- Bicicleta (B)
- Exercícios Cardio (V)
- Exercícios de Força (F)
- Exercícios Combinados (V+F)
- Exercícios de Mobilidade (M)
- Hidroginástica (H)
- Natação (N)
- Pilates(P)
- Alongamentos (A)
- Outros (O) \_\_\_\_\_

**2- Duração** registo efetuado em minutos

**3-Intensidade:** com que realizou a **Atividade Física** (Escala Subjetiva de Esforço de 0-10)

**Escala Subjetiva de Esforço (ESE)**

1	Muito, Muito Fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Um Pouco Difícil- sente calor
5	Mais Difícil- transpira, mas consegue falar
6	Difícil- só consegue dizer frases curtas
7	Muito Difícil- só consegue dizer palavras
8	Muito difícil- não consegue falar;
9	Muito, muito difícil
10	Máximo



#### 2. IDENTIFICAÇÃO DO PARTICIPANTE

Nome:  
Idade:  
Sexo:  
Telefone:  
Email:

#### 3. DATAS E MEDIDAS

Data | Peso/altura | IMC | Perímetro Cintura

• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -

#### 4. METAS E OBJETIVOS

• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -  
• -

#### 5. MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

Sem ana	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom	Total minutos
4/01								
11/01								
18/01								
25/01								
1/02								
8/02								
22/02								
1/03								
8/03								
15/03								
22/03								
12/04								
19/04								
26/04								
3/05								
10/05								
17/05								
24/05								
31/05								
07/06								
Exemplo	C/20/3			P/30/5	P/40/7			90

#### 6. NOTAS INDIVIDUAIS:

## 10.5-Anexo 5-Ações de Literacia

### 10.5.1-Literacia Física



centro de formação





REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO

---

**Ação de curta  
duração**

**Atividade Física e Exercício Físico - dos  
mitos à alteração do comportamento e  
aos benefícios na atividade docente**

---

**Calendarização:** 3 de fevereiro de 2021

**Duração:** 3 horas, das 17h30 às 20h30

**Local:** Sala B08 (Link será enviado com confirmação da inscrição)

**Formadores:** Sara Brião e João Ribeiro

---

**Destinatários:**

Educadores de Infância, Professores dos Ensinos Básico, Secundário e Professores de Educação Especial. Não docentes da ESFRL

---

**Programa:**

1. Definição de Exercício Físico e Atividade Física e Desporto;
2. Dados da Realidade Nacional;
3. Principais razões para a Inatividade Física;
4. PNPAF-Campanhas Nacionais para a promoção de Atividade Física;
5. Definição de Sedentarismo e Inatividade Física;
6. Consequências em termos de Saúde Física e Mental;
7. Consequências Económicas para o país;
8. Recomendações da OMS para reverter a situação;
9. Benefícios da Atividade Física e Exercício Físico-adaptações agudas e crónicas;
10. Evidências Científicas;
11. Estratégias a adotar para uma Mudança Comportamental;
12. Índice de Massa Corporal- Definição e cálculo;
13. Dispendio Energético- Definição e Cálculo da Taxa Metabólica Basal e Taxa Metabólica para diferentes Atividades Físicas.

---

**Inscrições:** Gratuitas, até 1 de fevereiro. Para se inscrever, clique [AQUI](#).

Esta formação será certificada como Ação de Curta Duração para docentes. (Despacho nº 5741/2015, de 29 de maio).

Será passado certificado de presença para participantes não docentes.

---

centro de formação de LeiriMar  
Escola Sede: Escola Secundária Eng.º Calazans Duarte  
Rua professor Alberto Nery Capucho- apartado 385 -2431-905 Marinha Grande  
• telef 244 575 145 • [www.leirimar.pt](http://www.leirimar.pt) • [cfce.leirimar@gmail.com](mailto:cfce.leirimar@gmail.com)



112



## 1ª Ação de Formação

### ENQUADRAMENTO DA SESSÃO

DATA: 3 FEVEREIRO DE 2021 LOCAL: Videoconferência HORA/DURAÇÃO: 17.30/20.30H-(3horas)

<b>1ª Ação de Formação</b>  (4ª feira)	<b>Atividade Física e Exercício Físico- dos mitos à alteração do comportamento e aos benefícios na atividade docente</b>
--	--

#### Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)

- Esta ação foi planeada no âmbito do Projeto pois, de acordo com evidências científicas, a literacia nesta área é determinante para uma mudança comportamental;  
- Foi dinamizada em colaboração com o Centro de Formação Leirimar, sendo reconhecida como Formação Contínua de Curta Duração com a respetiva Certificação;  
- Esta foi a primeira de duas ações de formação de curta duração;  
- Realizou-se após 6 sessões práticas do RespirArFundo (RF);  
- Nas sessões práticas foi transmitida alguma literacia, mas não de forma tão aprofundada e sistematizada;  
- A Ação foi destinada a docentes Educadores de Infância, Professores dos Ensinos Básico, Secundário e Professores de Educação Especial, Não docentes (da ESFRL)  
- Participaram 25 pessoas: 20 inscritos no Projeto e 5 não Inscritos.

#### Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)

- Transmitir conhecimentos sobre Atividade Física e Exercício Físico

#### Assuntos/ Conteúdos a abordar

1. Dados da Realidade Nacional;
2. Definição de Atividade Física, Exercício Físico e Desporto;
3. Diferentes tipos/níveis de Atividade Física;
4. Principais razões para a Inatividade Física;
5. PNPAF-Campanhas Nacionais para a promoção de Atividade Física;
6. Definição de Sedentarismo e Inatividade Física;
7. Consequências em termos de Saúde Física e Mental;
8. Consequências Económicas para o país;
9. Recomendações da OMS para reverter a situação;
10. Benefícios da Atividade Física e Exercício Físico-adaptações agudas e crónicas;
11. Evidências Científicas;
12. Maior Longevidade com mais Qualidade;
13. Estratégias para uma Mudança Comportamental;
14. Índice de Massa Corporal- Definição e cálculo;
15. Dispendio Energético- Definição e Cálculo da Taxa Metabólica Basal e Taxa Metabólica para diferentes Atividades Físicas.

#### **Estrutura da sessão (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- A sessão decorreu Via ZOOM;
- Foram dadas as boas vindas aos participantes, tecidas considerações face ao contexto atual e foi apresentado o objetivo e estrutura da Sessão;
- A sessão foi iniciada com um momento de relaxamento dinamizado pela psicóloga da escola, Célia Lopes;
- Seguiu-se a apresentação de conteúdos, realizada pela responsável pelo projeto, professora Sara de Brito;
- A sessão teve a duração de 3 horas com intervalo de 10 minutos;
- A Drª Olga Morouço assistiu a breves momentos da sessão e fez uma breve intervenção cumprindo com as formalidades; demonstrou o seu apreço pelo número de presentes e agradeceu à dinamizadora e preleitora a oportunidade de transmitir conteúdos tão interessantes e importantes no bem-estar de todos.

#### **Recursos;**

- Internet e computadores próprios;
- Plataforma Zoom;
- Música
- Powerpoint elaborado;
- Guias de Mudança Comportamental;

#### **Reflexão/Sugestões**

- Esta ação de formação foi organizada e dinamizada com o Centro de Formação Leirimar; Em outubro foram estabelecidos os primeiros contactos com a diretora do centro, Drª Olga Morouço, para que a mesma fosse reconhecida Ação de Curta Duração no âmbito da Formação Contínua-;
- Esta estratégia permitiu aos participantes interessados por um lado adquirirem literacia fundamental para a sua mudança comportamental e por outro realizarem formação contínua, requisito obrigatório na carreira docente;
- O relaxamento e as informações dadas pela psicóloga no início da sessão foi uma boa estratégia; por um lado porque permitiu aos participantes terem um momento de "pausa" depois de um dia de trabalho e aprenderem a "respirar", por outro porque enriqueceu o projeto ao envolver mais pessoas da escola;
- A informação transmitida foi realizada com base num powerpoint elaborado com informação, imagens e pequenos filmes ilustrativos;
- A responsável recorreu frequentemente ao questionamento, não só para "ilustrar" a informação veiculada, mas também para tornar a ação mais interativa mantendo os participantes interessados;
- Ao longo da sessão foram dinamizadas pequenas ações práticas tais como: o cálculo do risco cardiovascular com base nos fatores de risco da tabela Score; O objetivo foi perceberem até que ponto a prática de AF e EF se tornava importante na sua vida para reverterem esta situação;
- Os participantes mostraram-se muito interessados e colaborantes;
- Face à interação promovida e ao esclarecimento de conteúdos solicitado, não houve tempo para desenvolver na prática, todas a *Estratégias de Mudança Comportamental* planeadas. Algumas apenas foram apresentadas como sugestão;
- Estas *Estratégias de Mudança Comportamental* foram abordadas no email que antecedeu a sessão prática a seguir à formação e no início de mais 3 sessões práticas.
- Uma das situações menos positivas foi que nem todos os inscritos no Projeto participaram na Ação, o que levou a que alguma da informação transmitida tivesse que ser abordada nas sessões práticas, não sendo a mesma coisa como é óbvio;
- As técnicas de relaxamento e respiração também foram sugeridas no email enviado a seguir à ação com os respetivos anexos e links;
- Foi enviado um email a todos os participantes na ação e inscritos no Projeto com o feedback da mesma e com todo o material de apoio utilizado na mesma;
- o cálculo da taxa metabólica também não foi efetuado por falta de tempo e serviu de mote para sugerir a participação dos presentes na 2ª ação de Formação, na qual essa ação seria um dos conteúdos;
- Todos os participantes inscritos receberam um Certificado de Participação;



*Serviços de Psicologia e Orientação*

**ESCOLA SECUNDÁRIA DE FRANCISCO RODRIGUES LOBO - LEIRIA**



## **DICAS PARA MELHORAR A RESPIRAÇÃO**

**A respiração é o processo através do qual o oxigénio é levado até a cada uma das células do nosso corpo.**

**Benefícios da respiração lenta e profunda:**

1. Alívio do stress e emoções negativas
2. Melhoria da qualidade do sono
3. Diminuição da pressão arterial
4. Melhoria do estado geral de saúde (cérebro, coração, pulmões, músculos, intestinos, circulação sanguínea, pele)
5. Favorecimento do metabolismo (controlo do peso)
6. Sensação de bem-estar geral e tranquilidade

**Sugestão de exercício diário:**

Deitado ou sentado com a coluna ereta, inspirar profundamente pelo nariz e expirar lentamente pela boca, sentindo o movimento do abdómen.


Repetir 10 vezes no mínimo ou durante 5 a 10 minutos e voltar a respirar normalmente.

Nota: É natural uma certa sensação de tontura ou alterações na visão, pois o cérebro está a receber mais oxigénio. Se for desconfortável abrande o ritmo ou pare.


**Respiração curta e superficial (cerca de 16/min)/sensação constante de perigo iminente!!! → Respiração lenta e profunda (cerca de 10/min)**

*Célia Lopes/fevereiro/2021*


## 10.5.2-Literacia de Saúde (Alimentar)



leirimar  
centro de formação



ESCOLA SECUNDÁRIA  
ENG.º CALAZANS DUARTE



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO

---

**Ação de  
curta  
duração**

**Contributos de uma alimentação  
saudável no bem-estar e na  
atividade dos docentes**

---

Calendarização: **24 de fevereiro de 2021**  
Duração: **3 horas, das 17h30 às 20h30**  
Local: **Videoconferência** (Link será enviado com confirmação da inscrição)  
Formadora: **Ana Patrícia Marto Carreira (Nutricionista)**

---

**Destinatários:**  
Educadores de Infância, Professores dos Ensinos Básico, Secundário e Professores de Educação Especial. Não docentes (da ESFRL)

---

**Programa:**

1. Importância dos diferentes nutrientes
2. Metabolismo e interferência dos nutrientes na produção de energia
3. Alimentos funcionais para a nossa alimentação
4. O que está no rótulo?
5. Padrões alimentares e efeitos dos nutrientes na longevidade
6. Praticando: Como planear refeições funcionais, saudáveis e equilibradas no nosso dia-a-dia
7. Alimentação do futuro

---

**Inscrições:** Gratuitas, **até 21 de fevereiro.**  
Para se inscrever, clique [AQUI](#).  
**Esta formação será certificada como Ação de Curta Duração para docentes.**  
(Despacho n.º 5741/2015, de 29 de maio).  
**Será passado certificado de presença para participantes não docentes.**

---

centro de formação de LeiriMar  
Escola Sede: Escola Secundária Eng.º Calazans Duarte  
Rua professor Alberto Nery Capucho – apartado 385 -2431-905 Marinha Grande  
\* telef 244 575 145 \* [www.leirimar.pt](http://www.leirimar.pt) \* [cfae.leirimar@gmail.com](mailto:cfae.leirimar@gmail.com)



## 2ª Ação de Formação

### ENQUADRAMENTO DA SESSÃO

DATA: 24 FEVEREIRO DE 2021 LOCAL: Videoconferência HORA/DURAÇÃO: 17.30/20.30H-(3horas)

<b>2ª Ação de Formação</b>  (4ª feira)	<b>Contributos de uma Alimentação Saudável no Bem-estar e na Atividade dos docentes</b>
--	---

#### Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)

- Esta ação foi planeada no âmbito do Projeto pois, de acordo com evidências científicas, a literacia nesta área é determinante para uma mudança comportamental;  
- Foi dinamizada em colaboração com o Centro de Formação Leirimar, sendo reconhecida como Formação Contínua de Curta Duração com a respetiva Certificação;  
- Esta foi a segunda de duas ações de formação de curta duração;  
- Realizou-se após 10 sessões práticas do RespirArFundo (RF) e 4 sessões depois da 1ª ação de formação;  
- A Ação foi destinada a docentes Educadores de Infância, Professores dos Ensinos Básico, Secundário e Professores de Educação Especial. Não docentes (da ESFRL)  
- Participaram 29 pessoas: 17 inscritos no Projeto e 12 não inscritos.

#### Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)

- Transmitir conhecimentos sobre Alimentação Saudável

#### • Assuntos/ Conteúdos a abordar

1. Importância dos diferentes nutrientes;
2. Metabolismo e interferência dos nutrientes na produção de energia
3. Dispendio Energético: definição e cálculo da Taxa Metabólica Basal e Taxa Metabólica para diferentes Atividades Físicas.
4. Cálculo e significado do nosso Metabolismo Basal
5. Alimentos funcionais para a nossa alimentação
6. O que está no rótulo?
7. Padrões alimentares e efeitos dos nutrientes na longevidade
8. Praticando: Como planear refeições funcionais, saudáveis e equilibradas no nosso dia-a-dia
9. Alimentação do futuro

#### Estrutura da sessão (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)

- A sessão decorreu Via ZOOM;  
- A professora Sara Brito deu as boas vindas aos participantes, e apresentou a preletora, a nutricionista, Patrícia Marto Carreira, que depois das formalidades habituais apresentou o objetivo e estrutura da Sessão;  
- Seguiu-se a apresentação de conteúdos;  
- A sessão teve a duração de 3 horas com intervalo de 10 minutos;  
- A Drª Olga Morouço assistiu a breves momentos da sessão e fez uma breve intervenção cumprindo com as formalidades; demonstrou o seu apreço pelo número de presentes e agradeceu à dinamizadora e preletora a oportunidade de transmitirem conteúdos tão interessantes e importantes no bem-estar de todos.

## 10.6-Anexo 6- Cronograma Campanhas Promocionais

### Sala de Professores e Átrio da Escola

**Dias: 17, 18, 19 novembro das (7.50 H-18.15H)**

#### **1- 10 Benefícios do Exercício Físico**

<https://youtu.be/wXKUBX3igts>

#### **2- Faça melhor “Vá pelas Escadas”**

<https://youtu.be/t8FCYgRskHQ>

#### **3- Alimentação Saudável**

<https://youtu.be/3RqYC1GDbSo>

**Dias : 20,23,24 novembro das (7.50 H-18.15H)**

#### **4- Dia Mundial Da Diabetes**

[https://youtu.be/VdTbxYh\\_QEE](https://youtu.be/VdTbxYh_QEE)

#### **5- Prevenção DCV**

<https://youtu.be/3ADOB75X-sM>

#### **6- Exercise as Medicine Inglês**

<https://youtu.be/AhvchRSofA4>

**Dias : 25, 26, 27 novembro das (7.50 H-18.15H)**

#### **7- Promoção da Atividade Física no Serviço Nacional de Saúde**

<https://www.youtube.com/watch?v=gh6WKZrpSO8>

#### **8- “Estilo de Vida Saudável” MacNamara**

<https://www.youtube.com/watch?v=0aczNd4iZ-0>

## **9- Campanha “Siga o Assobio”**

<https://youtu.be/qXBjEmoCqhs>

## **10- Power Point**

**Dias : 30 nov, 2, 3, 4 dezembro (7.50 H-18.15H)**

## **10- Power Point**

**Dias: 7, 9, 10 dezembro**

## **1- 10 Benefícios do Exercício Físico**

<https://youtu.be/wXKUBX3igts>

## **2- Faça melhor “Vá pelas Escadas”**

<https://youtu.be/t8FCYgRskHQ>

## **3- Alimentação Saudável**

<https://youtu.be/3RqYC1GDbSo>

**Dias: 11, 14, 15 dezembro**

## **4- Dia Mundial Da Diabetes**

[https://youtu.be/VdTbxYh\\_QEE](https://youtu.be/VdTbxYh_QEE)

## **5- Prevenção DCV**

<https://youtu.be/3ADOB75X-sM>

## **6- Exercise as Medicine Inglês**

<https://youtu.be/AhvchRSofA4>

**Dias: 16,17,18,21 dezembro**

## **7- Promoção da Atividade Física no Serviço Nacional de Saúde**

<https://www.youtube.com/watch?v=gh6WKZrpSO8>

**8- “Estilo de Vida Saudável” MacNamara**

<https://www.youtube.com/watch?v=0aczNd4iZ-0>

**9- Campanha “Siga o Assobio”**

<https://youtu.be/qXBjEmoCqhs>

**10- Power Point**

**11- Levanta-se- Natal**

<https://youtu.be/1aELUx0hoIQ>

**Dias: 22 dezembro**

**10- Power Point**

**11- Levanta-se- Natal**

<https://youtu.be/1aELUx0hoIQ>

## 10.7-Anexo 7- Carta de Divulgação e Ficha de Inscrição

### 10.7.1 Carta de Divulgação

Bom dia a TODOS!



Por acreditar que a escola, nomeadamente *professores e assistentes técnicas e operacionais* como referências do processo educativo, se devem assumir como exemplo desta necessidade de adoção de um estilo de vida mais ativo, com todos os benefícios que daí advém para a sua saúde de cada um, qualidade de vida e bem-estar, a Direção da escola decidiu **apostar** novamente na implementação do Projeto “RESPIRARFUNDO” durante este ano letivo de 2021/2022. Assim, este ano vamos ter todos oportunidade de usufruir novamente do mesmo.

É um projeto pioneiro em Portugal enquadrado no Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF), criado em 2016 pela Direção Geral da Saúde, que tem exatamente esse objetivo para a população do nosso país que, como sabemos, tem ainda níveis de prática de atividade física muito reduzidos quando comparados com os restantes países da União Europeia, como demonstram os dados apresentados pelo Eurobarómetro (UE, 2018).

Como já foi referido, o principal objetivo deste projeto é passar do mito à "alteração comportamental" dos participantes tornando-os pessoas ativas, ou mais ativas recorrendo a diferentes estratégias, nomeadamente à promoção de uma maior literacia para a saúde e reforço do papel que um estilo de vida ativo tem na saúde física e mental da população. No entanto, existem outros objetivos que se prendem com a mobilização da comunidade educativa para uma intervenção mais efetiva na vida da escola bem como, e não menos importante, a promoção de uma cultura e identidade de escola e melhoria da comunicação e ligação da escola com a própria comunidade.

O projeto vai ter início, já **na 2ªfeira, dia 18 de outubro, das 18.30h às 19.45h no ginnodesportivo.**

Serão realizadas sessões de 75 minutos (teórico-práticas) 1 vez por semana : **2ª FEIRA das 18.30-20H;**

Será realizada uma **Avaliação Inicial nas primeiras sessões e uma Avaliação Final, em junho**, nas últimas sessões, para que cada um tenha um **FB da sua evolução.**

Ao longo das sessões semanais, serão proporcionadas **diferentes experiências de Atividades Físicas praticadas em grupo**, e simultaneamente serão abordados conteúdos e utilizadas estratégias de forma a melhorar a literacia física e de saúde dos participantes. As sessões serão orientadas maioritariamente por mim, mas também por profissionais especializados convidados de acordo com os diferentes objetivos das sessões;

Adicionalmente será dado apoio e **aconselhamento na procura de soluções** (procura de um espaço de prática, de grupos de atividade física dentro ou fora da escola, de espaços, de aquisição de material, etc.) que promovam a autonomia para a prática de atividade física (como complemento às sessões de 75') de acordo com os gostos, motivações e condicionantes de cada participante.

Como referi anteriormente, a literacia para a saúde e, nomeadamente, para os benefícios associados à prática regular de atividade física, é o principal objetivo deste projeto e, para tal, serão dinamizadas 1 ou 2 **sessões de formação contínua** (ações de curta duração de 3 horas-Leirimar) na escola, intituladas: "Alimentação para a Longevidade" e "Atividade Física e Exercício Físico: do mito à alteração do comportamento", em fevereiro e março respetivamente.

Serão também complementarmente realizadas 2 atividades (incluídas no Plano Anual de Atividades da Escola), em colaboração com o Departamento de Educação Física: "**Pe-na-cova à vista**" com **almoço convívio** e atividades de grupo (data a definir/junho) e **Multiatividades ao Ar Livre na Lagoa da Ervedeira**, no dia Mundial da Atividade Física, em abril. Estas atividades, além dos propósitos já elencados anteriormente, têm também o objetivo de promover uma maior proximidade entre os elementos da comunidade escolar que vão de encontro aos objetivos do Projeto Educativo da escola, reforçando ainda deste modo, através da atividade física, uma maior identidade de escola.

Será realizada toda a monitorização ao longo do processo e registadas as presenças dos participantes.

Estes resultados serão apresentados à comunidade escolar, ao conselho pedagógico e às entidades com as quais se estabeleceram protocolos, e serão alvo de divulgação na comunidade académica e científica.

Será uma oportunidade para conseguirem alcançar a vossa "Melhor Versão" e que não devem perder. Não se esqueçam que para além de se tornarem pessoas mais ativas e felizes, farão parte de um projeto que poderá constituir um ponto de partida para se poderem vir a implementar projetos deste tipo noutras instituições de ensino e, desta forma, a escola, como instituição, constituir um elemento fundamental na estratégia do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF).

Todos o Projeto estará subjacente às normas e recomendações da DGS reportadas ao momento de pandemia podendo sofrer alterações de acordo com as mesmas.

Ficamos à Vossa espera para em conjunto "RESPIRARFUNDO"!



Vamos ... e alcançar a nossa  
“Melhor Versão”!

*Aceitas o Desafio?*

Sim, aceito tornar-me uma pessoa mais ativa, saudável e feliz.

Sim, estou disposto a alterar a minha rotina e a sair da minha área de conforto, 1... 2... 3... 4... 5...6...7 dias por semana.

Sim, a partir de dia 4 de janeiro de 2021, aceito estar presente nas Sessões Respirarfundo às 2<sup>as</sup> feiras das 18.30H às 20 horas.

Sim, nestas sessões quero melhorar a minha literacia de saúde e partilhar novas experiências com os meus colegas de escola.

Sim, estou interessado em integrar este Projeto pioneiro no nosso país e em contribuir para que a Escola, enquanto instituição, contribua para alcançar os objetivos delineados pelo Projeto Nacional para a Promoção da Atividade Física.

Sim, aceito o Desafio.

**Nome:** \_\_\_\_\_ **Rúbrica** \_\_\_\_\_

**Telefone:** \_\_\_\_\_ **Email:** \_\_\_\_\_

**Cargo na ESFRL** \_\_\_\_\_

**Nota:** no caso de existir alguma dúvida contacte através do telemóvel: 964362229 ou email:sabrto70@gmail



## 10.9-Anexo 9- Planos “Sessões teórico-práticas”



### **Plano da 1ª Sessão**

#### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

**DATA: 4 JANEIRO DE 2021 LOCAL: GIMNODESPORTIVO**  
**HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)**

#### **1ª SESSÃO (2ª feira)**

- Informações
- Mix-Pilates (Treino-NeuroMotor)
- Avaliação Inicial (1ª parte)-Questionários

#### **Breve contextualização da Sessão / Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

A Fase de Intervenção foi iniciada em plena Pandemia com as respetivas restrições para a prática de Atividade Física impostas pelo DGE: Atividade Física sem contacto mantendo uma distância mínima de 3 metros entre praticantes e desinfeção de todo o espaço e material utilizado não devendo o mesmo ser partilhado. Inscreveram-se no Projeto 43 participantes. Não existia uma ideia inicial do nº de participantes efetivo para a 1ª Sessão. Foi equacionada a hipótese de formar 2 grupos caso o número de participantes efetivos o justificasse garantindo o cumprimento das normas impostas. No entanto, fui informada pela chefe dos Assistentes Operacionais (AO) que a escola (ESFRL) havia ficado sem empresa de limpeza e muitos dos AO inscritos não poderiam participar uma vez que tinham que assegurar a limpeza e desinfeção das salas de aula após o término das aulas-18.10H.

#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Avaliação Inicial - Preenchimento da 1ª parte do “Questionário Elaborado”, constituído por um inquérito sobre hábitos diários e de saúde, PARQ&YOU (estratificação do risco) e IPAQ (nível de Atividade Física).
- Abordar diferentes técnicas de Pilates, Body\_Balance, Stretching: estabelecer um 1º contacto com estas modalidades e avaliar o nível psicomotor dos participantes.

#### **Assuntos/ Conteúdos a abordar-**

Numa 1ª parte foram dadas as boas vindas e foi realizada, mais uma vez, uma breve apresentação do Projeto (apresentado anteriormente a toda a comunidade escolar) recorrendo à Projeção, num écran gigante, de um PPT elaborado para o efeito (em anexo).

-Foram distribuídos os “Diários de Atividade Física” e foi explicado o seu preenchimento (em anexo).

-Foi apresentada a planificação das Sessões RespirArfundo (PTT-anexo).

-Foram explicados os objetivos da aula; De imediato foi explicado o objetivo dos inquéritos e foram dadas indicações relativas à forma de os preencher.

-De seguida foi colocada música e iniciou-se o aquecimento através de exercícios de mobilização articular, alongamentos dinâmicos e exercícios de consciência corporal.

-Na parte fundamental da aula foram abordadas técnicas mistas de diferentes exercícios de pilates, de body-balance e alongamentos cujo objetivo principal consistia em melhorar a postura, equilíbrio, consciência corporal, níveis de força estática e dinâmica e mobilidade funcional dos participantes (treino neuro-motor) e em avaliar o seu nível de aptidão funcional inicial.

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

-Os participantes registaram a sua presença na Ficha de Presenças elaborada para o efeito, colocada à entrada do gimnodesportivo;

- A sessão decorreu no dia 4 de janeiro, 1º dia do 2º período, a uma 2ª feira, tal como foi estipulado.

- Decorreu no Gimnodesportivo.

- Foram montadas as bancadas para que os participantes pudessem preencher os inquéritos comodamente.

- O Aquecimento iniciou-se com os participantes dispersos pelo espaço assegurando a distancia mínima;

- Foi selecionada música Portuguesa (Cuca Roseta, Mariza, Sónia Tavares, Marisa, etc, adaptada à faixa etária dos inscritos e adequada ao tipo de exercícios a desenvolver.



- Foram abordados exercícios simples, de mobilidade articular e alongamentos estáticos e dinâmicos;
- Na fase Fundamental da aula foram apresentados diferentes exercícios com progressões até níveis mais elevados de execução;
- Foi dada especial atenção à explicação da execução correta das diferentes posturas de pilates, procurando desenvolver a consciência corporal dos participantes.
- Foram introduzidos exercícios de equilíbrio e flexibilidade com um grau crescente de dificuldade.
- Os exercícios começaram na posição em pé e passaram à posição de sentados, de joelhos, deitados em decúbito ventral e decúbito dorsal.
- Foram sendo dados Feedbacks individualizados verbais e quinestésicos a todos os participantes de forma a que os mesmos sentissem a importância dos exercícios realizados e se sentissem confiantes e bem dispostos.
- Todos os exercícios foram demonstrados sendo dadas referências para uma boa execução dos mesmos, sendo explicado o seu objetivo e a sua importância nas tarefas do dia a dia.
- A preocupação com a promoção de um Clima Positivo durante toda a sessão e com o desenvolvimento de um sentimento de Grupo constituiu um trunfo de todas as sessões.
- Na Fase Final da sessão foi realizado um balanço e foram dadas informações relativamente à importância de se manterem Ativos durante os restantes dias da semana e de serem assíduos na Sessão Semanal de 90 minutos do Projeto, à 2ª feira.
- Os participantes foram informados que iriam receber sempre, a partir da 4ª feira seguinte à aula, informações importantes para a sessão subsequente. Foi chamada a atenção para a importância da pontualidade.

#### **Recursos**

- Computador
- PowerPoint elaborado para ser Projetado (anexo)
- Diário de Atividade Física
- Retroprojetor
- Écran Gigante
- Coluna Audio Grande
- Mp4
- Músicas: Ana Moura- "Tens os olhos de Deus", Mariza -"O tempo não para"; Amália Hoje- "A Gaivota", AmorÉletro -"Rosa-Sangue"- Aurea- "Busy (for me)", The Gift -"Primavera";"Verão"; Ala dos Namorados - "caçador de Sóis"; Rui Veloso e Mariza -"Não queiras saber de mim"; Márcia com JP Simões- "A pele que há em mim"; Marco Rodrigues- " O tempo"; Mía Rose -"Tudo para Dar"; Andrea Bocelli e Dulce Pontes- "O mar e Tu";
- Material de desinfeção: panos e desinfetante
- Canetas
- Colchões

#### **Reflexão/Sugestões**

- Os participantes demoraram mais tempo que o previsto a preencherem o inquérito. Para além disso não foram pontuais o que dificultou a gestão desta tarefa, pois a explicação inicial teve que ser dada novamente, e várias vezes. Esta situação levou a que os participantes fossem acabando o preenchimento em tempos diferentes, tendo que ser iniciado o Aquecimento para os que foram terminando.
- Estava muito frio no espaço, pois para além das características do mesmo por si só já levarem a isso, o facto de se terem que ter as portas abertas para respeitar as normas impostas pela DGE EDGS, pioraram a situação. Logo, à medida que os participantes iam acabando o preenchimento dos inquéritos, iniciavam o aquecimento de acordo com indicações da professora que ainda estava a dar apoio ao preenchimento dos participantes que chegaram mais tarde e faseadamente.
- Para evitar esta situação na sessão seguinte o Aquecimento foi a 1ª tarefa, de modo a reunir todos os participantes e iniciar a avaliação inicial ao mesmo tempo para todos.
- Os participantes gostaram muito da sessão, referindo-o no final e tendo alguns elementos ficado a conversar para dar conhecimento de situações específicas.

#### **Reflexão/Sugestões**

- Este sentimento foi partilhado na escola no dia seguinte com colegas de trabalho, sendo o RESPIRARFUNDO comentado pela comunidade escolar.



- Muitos colegas comentaram comigo: "Já sei que ontem foi um Sucesso!"; "Puseste toda a malta a mexer", "deste cabo deles", "Respira fundo"... este e outro tipo de comentários foram comuns ao longo da semana, o que me deixou de alguma forma satisfeita pelo facto do tema de conversa nos corredores, sala de professores, Direção e entre pares ter sido o "RESPIRARFUNDO".

### **Plano da 2ª Sessão**

#### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

**DATA: 11 JANEIRO DE 2021 LOCAL: GIMNODESPORTIVO**  
**HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)**

#### **2ª SESSÃO (2ª feira)**

- Mix-Pilates (treino-neuromotor)
- Avaliação Inicial (2ª parte)– Questionários e Testes Físicos

#### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

-A 2ª sessão de "Mix-Pilates" foi destinada ao preenchimento da 2ª parte do Questionário de Avaliação Inicial e à avaliação da Aptidão Funcional e Composição Corporal dos participantes através da realização de 3 testes específicos e da medição do peso, altura e cálculo do Índice de Massa Corporal.

-Para o Aquecimento foram planeados exercícios de "quebra-gelo", de consciência corporal, equilíbrio, coordenação e noção de lateralidade.

-Na Fase Fundamental da sessão foram realizados exercícios de desenvolvimento neuro-motor, combinando Pilates, Body-Balance e Alongamentos.

- Foi promovido o desenvolvimento da força isométrica e dinâmica, concêntrica e excêntrica, a flexibilidade estática e dinâmica, o equilíbrio estático e dinâmico, a transferência de peso e a coordenação.

#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

Avaliação Inicial - Preenchimento da 2ª parte do "Questionário Elaborado";

A 2ª parte do Questionário teve como objetivo avaliar o nível de Bem-Estar dos participantes através do BREQ 3 ??? (Nível de Satisfação com a Vida, PANAS (Afeto Positivo e Negativo).... Escala Subjetiva de Vitalidade (Nível de vitalidade) e WHOQOL- BREF (Qualidade de Vida).

Avaliação da Aptidão Funcional: Teste de Preensão Manual-Dinamómetro; Testes "Senta e Levanta em 30''" e Teste "Percorre 2,44m em 30''" (ambos da Bateria de Testes de Rikli & Jones); Medição do Peso, Altura, IMC e Perímetro da Cintura.

Fortalecimento e coesão do espírito de grupo ;

Promoção de um Clima Positivo - Técnicas de "Quebra-Gelo";

Treino Neuromotor através da abordagem de diferentes exercícios de Pilates, Body\_Balance, Stretching (continuação)

#### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

-A sessão foi iniciada com o Aquecimento. Na 1ª parte foram realizados exercícios de mobilidade uni e pluri-articulares, alongamentos estáticos e dinâmicos, deslocamentos e passos variados em diferentes planos (alto, médio e baixo) e diferentes frentes (frente, atrás, direita e esquerda).

- Numa 2ª fase do Aquecimento foram propostas tarefas com o objetivo de "quebrar-gelo" e promover um clima positivo de aula, através da exploração de diferentes movimentos e partes do corpo apelando à criatividade dos participantes; ao som da música e das palmas da professora, os participantes: caminhavam rápido, lento, em câmara lenta, alternando ritmos, em diferentes direções, com passos de gigante, passos de bebe, com o bordo exterior e interior dos pés, de calcanhars, em bicos dos pés, imaginando que estavam a ser levados pelo vento, ou a deslocar-se sobre um piso com pregos, vidros, gelo, a ferver, com cola, com diferentes contactos definidos pela professora (por exemplo: indicador/costas; ombro/ombro; rabo/joelho; mão/cabeça...), com diferentes apoios em simultâneo 1,2,3,4,5,6 ; num plano médio ou baixo, faziam uma careta, um cumprimento fora do habitual (quando se cruzavam), paravam em posturas ao sinal da professora (sendo identificadas a mais criativa)...

-Depois do Aquecimento foram explicados os objetivos da aula e a sua organização; os participantes foram distribuídos por 2 estações; foram dadas explicações iniciais referentes a cada uma das estações:



Estação 1- Preenchimento dos Questionários; Estação 2-Teste de Prensão Manual- Dinamómetro e Medição do Peso, Altura e Perímetro Abdominal.

-Os participantes trocavam da estação 1 para a 2 e vice-versa à medida que acabavam a tarefa proposta em cada uma das mesmas.

-Depois de acabarem as 2 primeiras tarefas foram distribuídos por outras 2 estações; Estação 3-Teste "Senta e Levanta em 30''" e Estação 4 -Teste "Levanta e percorre 2,44m o mais rápido possível";

Na 3ª parte da aula realizaram-se exercícios da sessão anterior e exercícios posturais, com dissociação de movimentos e de segmentos corporais, com retroversão e anteversão da bacia, retração e protração da escapulo-umeral, entre outros aspetos importantes na tomada de consciência corporal (decisivos na melhoria da correção postural). Todos os exercícios foram acompanhados de uma respiração controlada e consciente.

No retorno à calma foi dada ênfase à respiração e ao relaxamento de diferentes segmentos corporais de forma dissociada.

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- Os participantes, à chegada, registaram a sua presença na Ficha de Presenças elaborada para o efeito, colocada à entrada do ginnodesportivo;

- A sessão decorreu no Ginnodesportivo, dia 8 de janeiro, 2ª feira, tal como foi estipulado.

- Antes do início da sessão, foram "montadas" 4 estações com o respetivo material necessário e indicação;

- Foi convidado um colega de Mestrado do IPL para colaborar na avaliação e registo dos resultados da 2ª estação; que foi apresentado ao grupo;

- O Aquecimento iniciou-se com os participantes dispersos pelo espaço assegurando a distancia mínima e através de ensino dirigido;

- Foi selecionada música Pop/Comercial, adequada ao tipo de exercícios a desenvolver.

- Foram abordados exercícios do mais simples para o mais complexo, homolaterais e contra-laterais, de mobilidade articular, alongamentos estáticos e dinâmicos, equilíbrio e transferência de peso.

- Na 2ª fase do Aquecimento, os participantes movimentaram-se aleatoriamente no centro do espaço, ao som da música selecionada pela professora e de acordo com o som emitido pelas suas palmas e "voz de comando".

- Na Fase Fundamental da aula foram apresentadas e explicadas com pormenor as 4 estações, por que cada um dos participantes iria passar, bem como os objetivos, organização e dinâmica de cada uma.

- Os participantes foram inicialmente distribuídos por 4 estações:

- 1ª estação: Preenchimento do Questionário (2ª parte);
- 2ª estação: Teste de Prensão Manual (Dinamómetro- Força); Medição do Peso, Altura e Perímetro Abdominal; nesta estação encontrava-se o colega Diogo a realizar a avaliação;
- 3ª estação- Realização do teste "Senta e Levanta o maior número de vezes em 30 segundos";
- 4ª estação- Realização do teste " Percorre 2,44m no menor tempo possível";

Por se verificar que a estação 1 e 2 eram mais demoradas que a 3 e 4, a rotação inicial foi alterada. Os participantes da estação 1 e 2 trocaram entre si e só depois passaram para a 3 e 4 e vice-versa. À medida que os participantes acabaram as tarefas da estação 1 e 2, e, 3 e 4 dirigiram-se, de acordo com as instruções dadas pela professora para a estação 3 e 4 e vice-versa.

- Foram definidos previamente e de forma estratégica pela professora, 3 participantes (2 colegas de Educação Física e 1 colega de mestrado), responsáveis pela dinamização e registo dos resultados em cada uma das estações 2, 3 e 4. Esta estratégia permitiu à Professora, não só colaborar na dinamização das 4 estações como também supervisionar a execução das respetivas tarefas e esclarecer dúvidas que foram aparecendo;

-Foram elaboradas fichas de registo específicas para cada estação.

-Na 3ª estação, 4 elementos realizavam o teste e outros 4 elementos contavam o número de vezes que cada um se sentava e levantava de acordo com o sinal emitido pelo responsável da estação que cronometrava o tempo. No final transmitiam o resultado ao responsável que o registava numa ficha específica elaborada para o efeito.



#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- Na 4ª estação a professora e o colega Diogo, colaboraram na cronometragem. Cada um cronometrava 2 participantes de cada vez e dizia o resultado ao responsável da estação que o registava em Ficha própria.
- Após término da Avaliação Inicial, foram abordados diferentes exercícios e respetivas progressões até níveis mais elevados de execução;
- Foi dada especial atenção à explicação da execução correta das diferentes posturas de pilates, procurando desenvolver a consciência corporal dos participantes.
- Foram introduzidos exercícios de equilíbrio e flexibilidade com um grau crescente de dificuldade.
- Os exercícios começaram na posição de pé e passaram à posição de sentado, de joelhos, deitado em decúbito ventral e decúbito dorsal.
- Todos os exercícios foram apresentados com progressões sendo acessíveis a todos os participantes;
- Foram dados Feedbacks individualizados, verbais e quinestésicos, a todos os participantes, de forma a que os mesmos tivessem consciência da importância dos exercícios realizados e se sentissem confiantes e bem dispostos.
- Todos os exercícios foram *demonstrados*. Foram transmitidas referências para uma boa execução dos mesmos e foi explicado o seu objetivo e importância na melhoria da realização das tarefas do dia a dia.
- A preocupação com a promoção de um Clima Positivo e com o desenvolvimento de um Sentimento de Identidade/ Grupo/ constituiu uma preocupação e trunfo de todas as sessões.
- Na fase de Retorno à Calma, foi colocada uma música adaptada e foram apagadas as luzes do ginnodesportivo. Os exercícios decorreram à luz de "psicadélicas" que ajudaram o participante a focar-se em si próprio.
- Na Fase Final da sessão foi realizado um *balanço* e foram dadas informações relativamente à importância de se manterem *Ativos* durante os restantes dias da semana, bem como de serem *assíduos* e *pontuais* na Sessão Semanal de 90 minutos do Projeto RESPIRARFUNDO, à 2ª feira.
- Os participantes foram informados que iriam receber sempre, a partir da 4ª feira seguinte à Sessão RESPIRARFUNDO, informações importantes para a sessão subsequente.

#### **Recursos**

- Computador
- PowerPoint elaborado para ser Projetado
- Retroprojetor
- Ecrã Grande
- Coluna Grande
- Mp4
- Músicas:
- Material de desinfeção: panos e desinfetante
- Colchões
- 16 cadeiras
- 4 pinos;
- 2 Cronómetros;
- 1 Balança de Bioimpedância;
- 1 Fita métrica;
- 1 Dinamómetro;
- 1 Régua de medir a Altura;
- 3 Fichas de Registo Específico;
- 16 Canetas;

#### **Reflexão/Sugestões**

- Inicialmente os participantes foram distribuídos pelas 4 estações e foi estabelecida uma rotação no sentido dos ponteiros do relógio. Mas ao ter perceção de que a Estação 1 e 2 eram bastante mais demoradas que a 3 e 4, o plano foi alterado. Os elementos da Estação 1-2 e 3-4 trocaram entre eles e só depois os da 1-2 passaram par 3-4 e vice-versa. Esta situação levou a que um grupo de participantes acabasse a Avaliação Inicial primeiro. Foi proposta uma tarefa de "Hula-Hula" com arcos até que todos acabassem a Avaliação Inicial.



- O impacto da 1ª e 2ª Sessão foram determinantes para "cativar" e "fidelizar" os participantes inscritos.  
- Mais uma vez os participantes partilharam com toda a escola a sua experiência positiva nas Sessões Respirar fundo.

### **Plano da 3ª Sessão**

#### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

**DATA: 18 JANEIRO DE 2021 LOCAL: GIMNODESPORTIVO**  
**HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)**

**3ª SESSÃO** (2ª feira)  
Jogos Pré-Desportivos

#### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

- Com o agravamento da situação pandémica provocada pelo COVID-19 (2ª vaga) durante a semana, foram decretadas novas medidas de restrição e a planificação pré-definida foi ajustada às mesmas.  
- A atividade "Caminhada" prevista para a 3ª sessão, foi substituída pela atividade "Jogos Pré-Desportivos" uma vez que foram proibidas, pela DGS, atividades de grupo na rua.  
- Para o Aquecimento foram planeados exercícios de "quebra-gelo", jogos de atenção concentração e de velocidade de reação;  
- Na Fase Fundamental da sessão foram realizados jogos pré-desportivos por equipas;  
- Foi promovido o espírito de grupo, a cooperação, a ajuda e a competitividade.

#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Fortalecimento e coesão do espírito de grupo, cooperação, ajuda e competitividade;
- Promoção de um Clima Positivo através de técnicas de "Quebra-Gelo";
- Desenvolvimento das Capacidades Físicas e Capacidades Funcionais;

#### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

##### **Aquecimento:**

- Realização de exercícios de mobilidade, alongamento, equilíbrio e coordenação, em diferentes planos (em pé e no chão, sentado, deitado em decúbito dorsal e ventral, de joelhos) com uma folha de papel colorida A4:

- passar a folha de uma mão para a outra ou agarrar a folha aberta com as 2 mãos; por cima da cabeça, à frente do tronco, por baixo MI, em "oito" com transferência de peso de um MI para outro MI, à volta da cabeça, à volta do tronco, movimentos de circundação de cada um dos MS, movimentos de rotação do troco, lunges, avião, posturas com 1 apoio e com transferência de peso;
- folha colocada no chão e deslocamentos variados à volta e por cima da mesma: saltos ao pé-coxinho direito e esquerdo, saltos a pé juntos, deslocamentos à volta e de costas para a folha, corrida à volta da mesma o mais rápido possível;
- professora dá comandos diferentes para as diferentes cores das folhas; por exemplo, quem tem folhas amarelas, tem que andar de costas, folhas cor de laranja tem que andar de cócoras, folhas verdes tem que andar de calcanhares; ou em câmara lenta, bicos dos pés, muito rápido etc.
- realizam deslocamentos com a folha na cabeça e no peito sem agarrar;
- ao sinal da professora atiram a folha ao ar e apanham;
- atiram a folha ao ar e colocam os apoios em cima de uma folha de cor diferente da sua;
- deslocam-se por entre as folhas e ao sinal da professora correm apenas para cima das folhas com a cor que a professora indica (só 1 elemento em cada folha);



- deslocam-se de diferentes formas por entre as folhas e ao sinal colocam-se em cima das mesmas e realizam a tarefa ou postura definida para cada cor ( exemplo: verde- o "4"; amarelo- o "avião"; cor de laranja- a "bandeira" adaptada ou verde- meia pirueta; amarelo- salto de gato; cor de laranja- salto de tesoura ou: verde- skipping no lugar, amarelo- "metralhar"; cor de laranja- tesouras, etc ;
- participantes desloca-se ao som de música e quando a música para, correm para cima de uma folha; a professora vai retirando folhas; ver quem fica sem "coito";
- professora dá fita cola e uma caneta a cada participante que cola a sua folha nas costas de um colega: dançam ao som da música e quando a música para escrevem uma "qualidade-adjetivo" que caracterize o participante; no final cada um lê o seu;

- Jogo dos "colchetes"; atenção/concentração; os participantes encontram-se espalhados pelo espaço de aula, a pares de braço dado e mão na cintura; 2 participantes livres: 1 a apanhar e o outro a fugir; o que está a fugir quando se sente ameaçado coloca o braço num dos elementos dos pares formados; o outro elemento do par tem que estar atento, deixar o "colchete" e fugir para não ser "apanhado"., e assim sucessivamente. Quando o elemento que está a apanhar toca no que está a fugir, trocam as funções;

#### - Fase fundamental

- Formação de 4 equipas;

- Realização de 6 jogos;

- Em cada jogo as equipas pontuavam 4,3,2,1 pontos conforme 1º,2º,3º ou 4º classificados em cada jogo; A pontuação era atribuída pela professora após cada jogo.

#### Jogo 1- "Conseguir o maior número de objetos";

Foram espalhados dezenas de marcadores, arcos e bolas de vários tamanhos a 20 m dos participantes; ao sinal da professora um elemento de cada equipa, por ordem definida pela equipa, deslocava-se o mais rápido possível para ir buscar 1 objeto de cada vez. **Objetivo:** conseguir o maior número de objetos. O jogo terminou quando se esgotaram os objetos. Foram contados os objetos conseguidos por cada uma das equipas.

#### Jogo 2- "Passa a bola por baixo dos MI e corre para o princípio da fila";

Participantes em fila indiana; o último elemento da fila tem uma bola de basquetebol nas mãos; ao sinal da professora passa a bola ao colega da frente por baixo dos MI e corre para o princípio da fila e assim sucessivamente; **objetivo** alcançar o mais rapidamente possível a linha de meta pré-definida;

#### Jogo 3- "Gincana"

Os 4 participantes de acordo com as suas capacidades escolheram uma das seguintes destrezas para percorrer um percurso pré-definido o mais rápido possível: deslocamento com salto à corda, drible com bola de basquetebol, marcha rápida, deslocamentos dando toque na raqueta de ténis de mesa.

**Objetivo:** terminar o percurso o mais rápido possível.

#### Jogo 4- "Deslocamento em comboio"; com coordenação lateral;

Os participantes em fila indiana e agarrados entre si percorreram um percurso pré-definido o mais rápido possível; o mesmo mas com coordenação entre os vários elementos (elevação lateral de um MI). **Objetivo:** percorrer o percurso o mais rápido possível mantendo a formação em comboio sem se largarem e coordenados entre si.

A pontuação de cada uma das equipas foi contabilizada ao longo dos diferentes jogos.

#### Retorno à Calma

Os participantes dispuseram-se no espaço de aula com um tapete e a sua toalha;

Foram realizados exercícios de alongamento e relaxamento muscular com a toalha ao som de música.

#### Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)

-A sessão de "caminhada" planeada (para a 3ª e 4ª sessão) foi substituída.



-O agravamento da situação pandémica levou a que na 5ª feira anterior à mesma fossem adotadas medidas mais drásticas por parte do nosso Governo. Uma das medidas decretadas consistiu na "proibição" de grupos de pessoas na via pública.

-Esta alteração acabou por se revelar vantajosa uma vez que em janeiro às 18.30h ainda era de noite e estava muito frio.

-A Sessão de jogos pré-desportivos revelou-se uma boa estratégia para "aproximar" os participantes, uma vez que estes são um veículo privilegiado para promover a cooperação e espírito de grupo.

-A utilização de um objeto, neste caso uma "folha" como estratégia de "desinibição" também foi importante, pois os participantes ao focarem a sua atenção na mesma esqueciam-se de si próprios.

- Foi utilizada música pop/comercial atual adaptada às tarefas propostas.

- O jogo dos "colchetes" gerou um clima positivo e os participantes divertiram-se muito.

- As equipas foram constituídas pela professora de acordo com as características dos participantes e de forma a ficarem equilibradas para os jogos que se seguiram;

- Foi dada uma explicação no início de cada um dos 4 jogos da Fase Fundamental, seu objetivo e pontuação; em cada jogo cada equipa podia pontuar 4 pontos (1º lugar), 3 pontos (2º lugar), 2 pontos (3º lugar) ou 1 ponto (4º lugar); A pontuação foi atribuída pela professora e contabilizada pela própria equipa no final de cada jogo;

- Todos os jogos para além do desenvolvimento das capacidades físicas e funcionais pretendiam que a equipa desenvolvesse a cooperação e entreajuda obrigando à tomada de decisões para alcançar a melhor prestação, competitividade.

- Na fase de Retorno à Calma, foi colocada uma música adaptada e foram apagadas as luzes do ginnodesportivo. Os exercícios de relaxamento e alongamento com toalha decorreram à luz de "psicadélicas".

- A utilização da toalha teve como objetivos: desviar o foco do próprio, facilitar a realização de alguns exercícios de alongamento e tornar a aula mais motivante;

- Na Fase Final da sessão foi realizado um balanço e foi reforçada a importância de se manterem Ativos durante os restantes dias da semana.

- Os participantes foram alertados para a forte possibilidade da sessão seguinte ser "on Line" caso fosse decretado o "Confinamento"; Foram explicados os procedimentos gerais incluindo o envio de um email com toda a informação necessária à sessão seguinte;

- Foi lembrado o objetivo do Projeto e explicada a importância de continuarem a participar nas sessões "on line".

- Foi apresentada a Planificação e a necessidade de alteração da mesma face às novas circunstâncias.

#### **Recursos**

- Computador
- Projeção do PowerPoint
- Retroprojetor
- Écran Grande
- Coluna Grande
- Mp4
- Músicas Pop e Comerciais selecionadas
- Material de desinfeção: panos e desinfetante
- Tapetes de ginástica finos individuais;
- 4 Pinos altos;
- 30 folhas de papel A4 de 3 cores diferentes (10 folhas verdes, 10 folhas amarelas, 10 folhas cor de laranja)
- 1 toalha individual;
- 6 bolas de basquetebol;
- 6 bolas de ténis de mesa;
- 6 raquetas de ténis de mesa;
- 6 cordas de saltar,
- 30 marcadores rasos;
- 10 arcos;
- 10 bolas de borracha;
- 6 bolas medicinais,



### **Reflexão/Sugestões**

- Foi aula muito dinâmica e divertida, importante para fortalecer os laços entre os participantes;
- As tarefas propostas levaram os participantes a sair da sua área de conforto e a experienciar atividades que não faziam há anos (desde crianças) como o "saltar à corda".
- Alguns dos participantes ficaram surpreendidos com a sua própria prestação;
- A utilização de objetos revelou-se uma boa estratégia para desinibir os participantes, levando-os a desviar a atenção de si próprios focando-se no objeto;
- A utilização da toalha facilitou a execução de alguns exercícios de alongamento e equilíbrio;
- O jogo dos "colchetes" é um jogo muito rico para desenvolver a aptidão cardiorrespiratória, mudanças de direção e velocidade, velocidade de reação, capacidade de atenção/concentração, cooperação, espírito de grupo;
- O 1º Jogo foi o mais exigente em termos físicos;
- O 2º e 4º Jogos obrigavam à coordenação e entajuda entre os elementos da equipa;
- O 3º Jogo permitia que cada uma das equipas seleccionasse uma estratégia específica de acordo com as características dos seus elementos.
- Foram apurados os resultados finais e a professora parabenizou os participantes pelo seu empenho e prestação. Realizou um balanço final realçando os aspetos positivos e engraçados da sessão individualizando alguns.
- Ao longo da sessão a professora foi motivando sempre os participantes e foi dando feedbacks verbais.
- No final da sessão foi realizado um balanço final e os participantes foram alertados para a possibilidade da sessão seguinte poder vir a ser à distância, via ZOOM. Foram prestados esclarecimentos relativamente aos procedimentos a adotar face à nova realidade.

### **Plano da 4ª Sessão-"Sessão 0"**

#### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

**DATA:** 25 JANEIRO DE 2021 **LOCAL:** Via ZOOM  
**HORA/DURAÇÃO:** 18.30/20.00H-(90min)

#### **4ª SESSÃO (2ª feira)**

- Definir procedimentos face à nova realidade
- Alongamentos/Postura

#### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

- Com o agravamento da situação pandémica provocada pelo COVID-19 (2ª vaga) durante a semana foram implementadas novamente medidas de restrição e foi decretado estado de emergência sendo imposto novo confinamento. As aulas ficaram suspensas durante 15 dias. Contudo considerou-se pertinente continuar não interromper as Sessões Respirar fundo. A suspensão das sessões levaria certamente a um "corte" que implicaria o maior abandono dos participantes envolvidos;
- A responsável pelo projeto considerou ainda que em vez de uma vez por semana, com a interrupção de aulas e o "confinamento" imposto, duas sessões semanais seriam melhor opção.
- A planificação pré-definida foi, mais uma vez, alterada. A atividade "Jogos Pré-Desportivos" prevista para a 4ª sessão teve que ser substituída;
- Foi enviado um email aos participantes no dia 22 de janeiro, com o "ponto da situação"; nova alteração da planificação e procedimentos a adotar para participar na sessão de dia 25 de janeiro (on-line), uma "sessão de esclarecimento" com alguma prática;
- No email enviado os participantes foram encorajados a desafiar a nova realidade e dificuldades inerentes;
- Foi enviado o link da reunião;
- Alguns participantes foram contactados individualmente por telefone para serem ajudados a ultrapassar as suas dificuldades com a tecnologia impostas pela nova realidade e não desistirem do projeto;



#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Definição e ajuste de procedimentos face à nova realidade
- Correção Postural/Alongamentos

#### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

- A primeira parte da sessão foi dedicada essencialmente à contextualização da situação e ao ajuste de todos os procedimentos face à nova realidade;
- A segunda parte da sessão que foi reduzida (30 minutos); os participantes realizaram exercícios de mobilidade, alongamentos e correção postural com uma toalha;
- Todos os movimentos foram demonstrados e acompanhados por uma explicação simultânea da sua execução e significado, ritmo de execução, sincronização e respiração;
- Os participantes reproduziam "no seu espaço" o que ia sendo proposto e explicado "on line";

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- A responsável pelo projeto teve considerações face à nova realidade e aos constrangimentos decorrentes da mesma contextualizando a introdução da nova planificação;
- Foram ajustados todo o tipo de procedimentos relacionados com a Sessão "on line" e plataforma utilizada ZOOM: entrar na sessão; câmara de filmar; som, etc.
- Depois dos "desabafos" e esclarecimento de dúvidas dos participantes, estes foram convidados a desligar o seu som (para evitar interferências);
- Foi iniciada a sessão prática ao som de música específica;
- Foram introduzidos lentamente movimentos simples e combinados de forma progressiva e sempre acompanhados de uma explicação do seu significado, forma de execução e respiração associada;
- Os participantes reproduziam "em casa" os movimentos;
- Após término da aula, os participantes ligaram o som e emitiram a sua opinião relativamente à aula e principais dificuldades.
- A nova realidade proporcionou novas oportunidades. Logo, foi sugerido aos participantes que convidassem para a sessão (enviando o link) um colega não inscrito no projeto;
- As aulas à distância constituíram uma barreira para alguns participantes, principalmente para os Assistentes Operacionais;
- Os participantes com mais dificuldades em dominar as novas tecnologias mostraram-se constrangidos com a situação; Foram realizados contactos telefónicos individuais por parte da professora responsável no sentido de ajudar a ultrapassar as dificuldades e barreiras apresentadas;
- Por outro lado este tipo de aulas e o facto de ter existido uma "pausa letiva" levou à participação de novos elementos;
- A introdução de 2 aulas semanais durante a pausa letiva foi uma boa estratégia para manter a ligação com os participantes das sessões anteriores;

#### **Recursos**

- Foi importante a existência desta Sessão menos prática para restabelecer "regras" e "procedimentos" daí não ter sido considerada para efeitos de prática efetiva: 4ª Sessão- Sessão 0; Logo, a contagem das sessões práticas foi redefinida para os participantes; Nos emails enviados esta sessão não foi contabilizada.

#### **Plano da 5ª Sessão**

##### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

DATA: 27 JANEIRO DE 2021 LOCAL: Via ZOOM  
HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)

#### **5ª SESSÃO (4ª feira)**

- Tai-Chi
- Chi-Kung

#### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

- Com o agravamento da situação pandémica provocada pelo COVID-19 (2ª vaga) durante a semana, foram implementadas novamente medidas de restrição e foi decretado estado de emergência sendo



imposta novo confinamento. As aulas ficaram suspensas durante 15 dias. Contudo considerou-se pertinente continuar não interromper as Sessões Respirarprofundo. A suspensão das sessões levaria certamente a um "corte" que implicaria o maior abandono dos participantes envolvidos;

- A planificação pré-definida foi, mais uma vez, alterada. A atividade "Jogos Pré-Desportivos" prevista para a 4ª sessão, teve que ser substituída;

- Esta sessão decorreu na 4ª feira, após uma "sessão de esclarecimento/prática" realizada na 2ª feira da mesma semana face à nova realidade imposta pelo confinamento-atividades letivas suspensas;

- A responsável pelo projeto depois de muito refletir e no sentido de manter os participantes motivados evitando o seu abandono face às novas circunstâncias, considerou que seria interessante e motivante incluir neste momento a atividade "Tai-Chi"; uma atividade mais "soft" facilmente praticada por qualquer participante e em qualquer espaço;

- Foram tomadas as devidas diligências e foi contactado, pela 2ª vez, o mestre Paulo Domingos (que já havia sido contactado logo no início do Projeto) instrutor desta modalidade no Ginásio Bluefitness Leiria (com o qual foi estabelecida parceria) com o objetivo de saber qual a sua disponibilidade e interesse em colaborar no momento. O interesse e a disponibilidade foram imediatos, pelo que foram agendadas a primeira e segunda sessão de Tai-Chi /Chi-Kung, via ZOOM;

- Foram estabelecidos vários contactos telefónicos e via email com o Mestre para definir procedimentos, conteúdos a abordar na sessão e ligação da mesma com o objetivo do Projeto;

- Foi enviado um email aos participantes no dia 22 de janeiro, a informar sobre os procedimentos a adotar para participar na sessão de dia 25 de janeiro (on-line) bem como sobre a nova alteração da planificação.

- No email enviado os participantes foram encorajados a experimentarem a nova modalidade incluída na categoria das artes marciais sendo evidenciados os seus benefícios no bem-estar geral.

- Os participantes no email enviado foram ainda informados sobre a importância de participarem na 1ª Ação de Formação intitulada "Atividade Física e Exercício Físico- dos mitos à alteração do comportamento e aos benefícios na atividade docente" no dia 3 de fevereiro e sobre os procedimentos a adotar para se inscreverem;

- Foi enviado o link da reunião;

- Alguns participantes foram contactados individualmente por telefone para serem ajudados a ultrapassar as suas dificuldades com a tecnologia impostas pela nova realidade.

#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Iniciação ao Tai-Chi;
- Execução de técnicas e movimentos básicos;
- Benefícios da modalidade;

#### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

O mestre Paulo Domingos deu uma breve explicação sobre a modalidade e suas vantagens:

- "O Tai Chi apresenta-se como uma combinação especial de exercícios e meditação, de origem milenar, que pretende libertar, simultaneamente, a mente e o corpo, ajudando a combater o stresse característico da vida moderna e dar uma maior flexibilidade ao corpo.
- A realização do Tai Chi assenta na "forma" - um conjunto de exercícios lentos e graciosos praticados segundo um padrão definido. Uma "forma" longa pode implicar 108 movimentos, cuja realização pode durar cerca de 20 minutos a uma hora, enquanto que uma forma breve pode compreender 24 movimentos, executáveis em apenas 5 a 10 minutos.
- A prática regular de Tai Chi pode aliviar o stresse, estados depressivos, ansiedade e tensão, relaxar os músculos e o sistema nervoso, promover o metabolismo e reforçar o sistema imunitário. A flexibilidade articular pode ser melhorada (por ex. casos de artrites) e a realização deste tipo de exercícios pode ainda beneficiar o sistema digestivo, circulatório e respiratório, o que leva cada vez mais pessoas a escolher o Tai Chi como forma de prevenção e manutenção de saúde.
- O Tai Chi pode ser praticado por qualquer pessoa, independentemente do sexo, idade, saúde ou do seu nível físico. Este tipo de exercício não requer equipamentos sofisticados: deve usar apenas calçado macio e roupas largas que não impeçam os movimentos. Preferencialmente, a prática do Tai Chi deve ser feita ao ar livre, mas caso o pratique dentro de casa, escolha um compartimento arejado e amplo. Aconselha-se a prática de 30 minutos diários.
- O Tai-Chi apresenta duas variantes: marcial e terapêutica;



### **Reflexão/Sugestões**

- As aulas à distância constituíram uma barreira para alguns participantes, principalmente para os Assistentes Operacionais;
- Os participantes com mais dificuldades em dominar as novas tecnologias mostraram-se constrangidos com a situação; Foram realizados contactos telefónicos individuais por parte da professora responsável no sentido de ajudar a ultrapassar as dificuldades e barreiras apresentadas;
- Por outro lado este tipo de aulas e o facto de ter existido uma "pausa letiva" levou à participação de novos elementos;
- A introdução de 2 aulas semanais durante a pausa letiva foi uma boa estratégia para manter a ligação com os participantes das sessões anteriores;

### **Plano da 6ª Sessão**

#### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

DATA: 01 FEVEREIRO DE 2021 LOCAL: Via ZOOM  
HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)

#### **6ª SESSÃO (2ª feira)**

Tai-Chi e Chi-Kung

#### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

- Esta foi a 2ª Sessão de Tai-Chi, tendo sido abordado também Chi-Kung;
- Esta 2ª sessão realizou-se na 2ª semana em que as atividades letivas foram suspensas por 15 dias devido à pandemia ( Covid-19).
- A 1ª sessão foi na 4ª feira da primeira semana de confinamento e esta 2ª sessão na 2ª feira da semana seguinte.
- A sessão anterior foi muito apreciada pelos participantes;
- Foram reforçados os movimentos aprendidos na sessão anterior e introduzidos alguns novos;
- Foi realizada uma demonstração utilizando a forma de mãos nuas (estilo Chen)
- No final da sessão o Mestre fez uma demonstração utilizando a "forma do "leque"" (estilo chen);

#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Iniciação ao Tai-Chi e Chi-Kung;
- Execução de técnicas e movimentos básicos; Formas...
- Benefícios e diferenças entre as duas variantes da modalidade;

#### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

- O mestre Paulo Domingos deu uma breve explicação sobre as diferenças e complementaridade das duas variantes;
- O Chi Kung (Qi Gong) é uma disciplina da Medicina Tradicional Chinesa, e tal como esta evoluiu através dos tempos. O Chi Kung (Qi Gong) é uma técnica milenar Chinesa de treino interior, que procura o equilíbrio do indivíduo como um todo: físico, mental e espiritual. Ele resulta de milhares de anos de experiência dos chineses no uso da energia (Qi) para tratar doenças, promover a saúde e longevidade, expandir a mente, alcançar diferentes níveis de consciência e desenvolver a espiritualidade. No entanto, para se obter os benefícios que esta prática proporciona, são necessários vários treinos regulares, disciplina e aplicação prática da sua filosofia no dia-a-dia.
- Pode ser praticado por pessoas de qualquer faixa etária. O Chi Kung beneficia o metabolismo e previne a maioria das chamadas doenças da meia-idade, tais como o endurecimento das artérias e articulações. Quando é praticado por um certo tempo e regularmente, beneficia especialmente o sistema nervoso central, o praticante ao aprender a controlar a mente, tem maior capacidade de projetar imagens positivas (concentração e contemplação) que trazem



paz e tranquilidade a todo o ser, revigorando e estimulando o cérebro, desenvolvendo assim mais capacidade de concentração.

- A sessão foi constituída pelo Aquecimento, Fase Fundamental, Relaxamento e uma pequena Demonstração do Mestre –“a forma do leque”.
- Foram realizados movimentos básicos da sessão anterior, sempre do mais simples para o mais complexo;
- Foram introduzidos movimentos/formas novas;
- Todos os movimentos foram demonstrados e acompanhados por uma explicação simultânea da sua execução, significado e vantagens, ritmo de execução, sincronização e respiração;
- Os participantes reproduziam “em casa” o que ia sendo proposto e explicado;
- A respiração e o ritmo de execução dos movimentos foi definido pelo Mestre;

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- A responsável pelo projeto iniciou a sessão conversando um pouco com cada um dos participantes apresentando os novos elementos ao Mestre de Paulo Domingos e vice-versa.
- De seguida fez uma breve introdução da modalidade dirigida aos participantes que não participaram na sessão anterior e passou a palavra ao Mestre Paulo Domingos;
- O Mestre depois de dar as boas vindas aos participantes e mostrar-se orgulhoso por poder fazer parte do projeto voltou a explicar em que consiste a modalidade, qual a sua origem e benefícios da sua prática, reportando-se às duas variantes: Tai-Chi e Chi-Kung;
- Explicou algumas especificidades da execução dos movimentos;
- Antes de se iniciar a Fase Fundamental da aula, foram ajustados procedimentos, relacionados com câmaras de filmar, som e música;
- Depois de esclarecer as dúvidas dos participantes, estes foram convidados a desligar o seu som (para evitar interferências);
- A responsável do projeto manteve-se intermediária entre o professor e o “alunos”;
- A Sessão prática foi iniciada ao som de música específica;
- Foram introduzidos, lentamente, movimentos simples e combinados de forma progressiva e sempre acompanhados de uma explicação do seu significado, forma de execução e respiração associada;
- Os participantes reproduziam “em casa” os movimentos;
- O Mestre encontrava-se vestido a “rigor”;
- Após término da aula, os participantes ligaram o som e emitiram a sua opinião relativamente à aula. Os que haviam realizado a aula anterior, gostaram mais desta. Foi uma aula com menos pausas e maior fluidez, pois existiam movimentos já conhecidos e executados na sessão anterior.
- Tal como na sessão anterior, foram novamente convidadas professoras reformadas da escola;
- Foram também convidados colegas da escola que não se inscreveram no Projeto. Foi sugerido aos participantes que convidassem um colega para a sessão e o email enviado regularmente aos participantes inscritos com o balanço da sessão anterior e preparação da sessão seguinte foi também enviado para “eventuais” interessados (professores e assistentes operacionais e administrativos).

#### **Recursos**

- Computadores ou telemóveis;
- Internet
- Plataforma ZOOM
- Música selecionada- Leque

#### **Reflexão/Sugestões**

- Continuaram os contactos telefónicos individuais por parte da professora responsável (antes das aulas e inclusive no momento) no sentido de ajudar os participantes a ultrapassar as dificuldades e barreiras apresentadas por esta nova realidade, aulas à distância.
- A “pausa letiva” levou à participação de elementos não inscritos;
- A introdução de 2 aulas semanais durante a pausa letiva foi uma boa estratégia para manter a ligação com os participantes inscritos e das sessões anteriores;
- Após a 1ª sessão desta modalidade a professora responsável, através de contacto telefónico, deu feedback ao mestre do que sentiu na realização da 1ª sessão; os procedimentos foram reajustados: repetição de “formas” executadas e de informação;



### **Reflexão/Sugestões**

- A Demonstração da "forma com leque" efetuada pelo Mestre Paulo Domingos foi muito interessante e motivante;
- Foram dadas informações sobre horários e locais possíveis de prática desta modalidade;
- A professora responsável comprometeu-se a organizar com os participantes do projeto um dia de prática desta modalidade ao "ar livre", logo que as circunstâncias o permitam;
- Os participantes foram informados que esta modalidade pode ser praticada gratuitamente, todos os domingos às 11 horas no jardim das Almuinhas;
- Os participantes receberam instruções para se inscreverem na 1ª Ação de Formação intitulada: "Atividade Física e Exercício Físico-dos mitos à alteração do comportamento e aos benefícios na atividade docente" realizada dia 3 de fevereiro; Foram lembradas a importância e objetivos da mesma.

### **Plano da 7ª Sessão**

#### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

DATA: 08 DE FEVEREIRO DE 2021 LOCAL: Via ZOOM  
HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)

#### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

- Depois das 2 sessões de Tai-Chi/Chi-Kung abordadas na 1ª e 2ª semana de confinamento com interrupção de aulas pelo convidado e Mestre Paulo Domingos tivemos 2 sessões abordadas pela responsável do projeto, destinadas a trabalhar as capacidades físicas: FORÇA e APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA (AP-CR);
- Esta foi a 1ª semana de aulas de E@D após 15 dias de interrupção letiva em confinamento;
- Estes 15 dias de interrupção letiva foram dias de trabalho muito intensos para todos os professores com inúmeras reuniões de coordenação e planificação de trabalho com o objetivo de conseguir adaptar todas as atividades letivas e não letivas ao E@D;
- Durante os 15 dias de interrupção letiva existiram sessões práticas de atividade Respirar fundo e uma Ação de Formação. No caso da 2ª semana em que se inseriu esta sessão existiu uma sessão prática e uma sessão de formação;
- A presente sessão foi a seguir à 1ª Ação de Formação do Projeto realizada no dia 3-4ª feira;
- Foi explicada a importância de desenvolver estas duas capacidades básicas:
  - Força: aumentar os níveis de massa muscular evitando a sarcopenia relacionada com dores posturais e com quedas, muito comuns com o avançar da idade;
  - Força: importância no aumento do nosso metabolismo basal relacionado com uma boa gestão do peso .
  - AP-CR: maior capacidade para executar as tarefas do dia a dia; maiores níveis de energia e menor cansaço; maior auto-estima; maior sensação de prazer através da libertação de neurotransmissores; melhor controlo e gestão do peso;
- Foram abordadas diferentes métodos de desenvolver estas 2 capacidades, vantagens e desvantagens associadas a cada um de acordo com a individualidade de cada pessoa;
- Foram abordados cuidados a ter;
- Foi explicado o que é o método "tabata" por ser de fácil utilização;
- Foram mostradas aplicações/youtube para que os participantes pudessem utilizar autonomamente este método ao longo da semana.
- Esta sessão sucedeu a 1ª Ação de Formação do Projeto realizada no dia 3 -4ª feira;

#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Importância das capacidades físicas Força e Aptidão Cardiorrespiratória na saúde e bem-estar;
- Diferentes Métodos; desenvolvimento de trabalho autónomo;
- Método Tabata;
- Desenvolvimento da Força;
- Desenvolvimento da Aptidão Cardiorrespiratória;
- Aprendizagem de exercícios para correção postural;



#### Assuntos/ Conteúdos a abordar

- Exercícios de mobilidade articular, correção postural, flexibilidade estática e dinâmica, consciência corporal e equilíbrio;

- Desenvolvimento da força e aptidão cardiorrespiratória através do Método Tabata 40''/20''
- Exercícios de força dinâmica concêntrica e excêntrica e força isométrica
  - Exercícios "cardio"

#### Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)

- Esta sessão sucedeu a 1ª Ação de Formação: "Atividade Física e Exercício Físico-dos mitos à alteração do comportamento e aos benefícios na atividade docente";

-A Informação enviada no email habitual na semana anterior à sessão, continha informação veiculada durante a mesma e apelava aos participantes para definirem objetivos semanais de AF em termos de minutos.

- Foram transmitidas aos participantes presentes informações importantes da Ação de Formação realizada no âmbito do Projeto que serviram de reforço a alguns e aprendizagem para outros (que não frequentaram a ação), nomeadamente: Estágios de Mudança Comportamental; Recomendações da OMS; Benefícios da AF/Exercício; Barreiras e Estratégias para as ultrapassar;

-O email referido foi enviado aos inscritos no projeto, a professoras da escola reformadas e a colegas da escola que se mostraram interessados em realizar as aulas.

A aula decorreu on-line via ZOOM;

- Foram definidos e ajustados procedimentos relacionados com a realidade da aula-câmaras de vídeo, som, galerias, de forma a que os participantes vissem e ouvissem a professora e vice-versa;

- Os participantes foram questionados aleatoriamente sobre o seu "Diário de Atividade Física": quantos minutos por semana, dúvidas.

- A aula teve uma parte inicial onde foram transmitidas informações: porquê o método tabata; vantagens e desvantagens; como procurar aplicações e formas de trabalhar com este método; variantes;

- De seguida passou-se ao Aquecimento com: exercício de mobilidade articular, alongamentos estáticos e dinâmicos, exercícios de consciência corporal (anteversão e retroversão bacia; retração e protração das omoplatas...) e exercícios de equilíbrio;

- Na Parte Fundamental foram realizados exercícios de Força e AP-CR através do método Tabata 40''(trabalho)/20''(recuperação);

- Foram realizados 2 blocos de exercícios: um em pé e mais para desenvolvimento da AP-CR e outro no chão mais para o desenvolvimento da Força;

- Esta divisão foi implementada para obviar as dificuldades impostas pelo facto da aula ser à distância e se tornar difícil controlar as transições e a manutenção do foco de cada uma das câmaras de vídeo dos participantes;

1º Bloco -6 exercícios:

- Marcha/Saltitar no Lugar
- Agachamento Simples/ com Salto;
- Metralhar no Lugar (apoios)
- "Relógio- Lunge com M. Inf Fr, lado dto, atrás; idem com M.Inf. esqdo;
- "Minhoca atlética"
- "Patinador"

2º Bloco-6 exercícios:

- Prancha antebraços completa/Joelho; Antebraços/mãos/antebraços;
- Super-Homem (com e sem movimento)
- Ponte de Glúteos (com MI alternado sobe e desce)
- Flexões de M.S (apoio dos pés/joelhos)
- Prancha Invertida (decúbito dorsal)
- "Tríceps", 4 apoios; MI fletidos/em extensão;

- Durante a recuperação dos exercícios era explicado e demonstrado o exercício seguinte e as duas variantes de dificuldade;

- Foram sempre dadas 2 alternativas de execução para cada exercício proposto, uma mais simples e uma mais intensa;



- Antes do retorno à calma foram executados exercícios posturais: anteversão da bacia no chão; omoplatas contra o chão; ombros afastados das orelhas...
- Retorno à calma: exercícios de alongamento gerais e para os grupos musculares trabalhados durante a aula; Relaxamento direcionado (contraí e descontraí diferentes partes do corpo); exercícios de respiração abdominal;

#### **Recursos**

- Computadores ou telemóveis;
- Internet
- Plataforma ZOOM
- Música selecionada

#### **Reflexão/Sugestões**

- A maior dificuldade da aula foi conseguir manter os participantes dentro do campo visual da professora. Os diferentes planos em que os exercícios eram realizados obrigava a que os mesmos tivessem que ajustar as suas câmaras frequentemente, daí se ter trabalhado por blocos (não era o que estava planeado inicialmente).
- Com o E@D neste tipo de trabalho foi difícil dar feedbacks durante a execução dos exercícios. Logo, foi necessário aumentar/ajustar o tempo de prática e de recuperação;
- Foi a professora que definiu o início e fim dos exercícios; não foi utilizada a App selecionada e projetada;
- No final da aula os participantes foram questionados sobre a exigência dos exercícios e da aula na sua globalidade de acordo com a Escala Subjetiva de Esforço. As diferentes respostas permitiram alguma reflexão em torno das capacidades individuais de cada participante e da importância da prática regular de AF bem como da seleção da progressão proposta, ajustada.
- Face à realidade de E@D, ao longo da aula foram existindo momentos de informação com feedbacks gerais necessários para reajustar as tarefas propostas. Esta situação com prática presencial não seria tão frequente.
- Foi realizado um balanço final com explicação da importância e objetivo de cada um dos exercícios propostos e foram apresentadas propostas para prática de alguns deles ao longo da semana: escolhem 3 exercícios e realizam 3 x40' todos os dias;
- Foi apresentada a proposta de trabalho para a sessão seguinte;

#### **Plano da 8ª Sessão**

##### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

**DATA: 15 DE FEVEREIRO DE 2021 LOCAL: Via ZOOM**  
**HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)**

#### **8ª SESSÃO (2ª feira)**

- Desenvolvimento da Força e Aptidão Cardiorrespiratória;
- Circuito 4 grupos de 3 exercícios/ciclo; Jogo de Mesa;

#### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

- Esta sessão inseriu-se na 2ª semana de aulas de E@D após 15 dias de interrupção letiva por confinamento;
- Coincidiu com 2ª Feira de Carnaval;
- À semelhança da sessão prática anterior nesta sessão foram desenvolvidas as capacidades físicas de Força e Aptidão Cardiorrespiratória, utilizando uma metodologia diferente;
- Esta 2ª sessão pretendeu dar a conhecer aos participantes diferentes formas de trabalhar as mesmas capacidades, neste caso através de um circuito com ciclos de 3 exercícios e de um "jogo de mesa";
- 10 Participantes;



#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Importância das capacidades físicas Força e Aptidão Cardiorrespiratória na saúde e bem-estar;
- Diferentes Métodos; desenvolvimento de trabalho autónomo;
- Método em Circuito;
- Desenvolvimento da Força;
- Desenvolvimento da Aptidão Cardiorrespiratória;
- Aprendizagem de exercícios para correção postural;

#### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

- Exercícios de mobilidade articular, correção postural, flexibilidade estática e dinâmica, consciência corporal e equilíbrio;

-Desenvolvimento da força e aptidão cardiorrespiratória através:

- ⇒ de um circuito constituído por 4 grupos de 3 exercícios diferentes; Cada ciclo de exercícios foi repetido 3 vezes;
- ⇒ de um "Jogo de Mesa" desenvolvido em grupo;

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- A aula decorreu on-line via ZOOM;

- Foi enviado o email (habitua)l na semana anterior à sessão com informações relativas ao objetivo da sessão e material obrigatório;

- O email referido foi enviado aos inscristos no projeto, a professoras da escola reformadas e a colegas da escola que se mostraram interessados em realizar as aulas.

- Foram definidos e ajustados procedimentos relacionados com a realidade da aula-câmaras de vídeo, som, galerias, de forma a que os participantes vissem e ouvissem a professora e vice-versa;

- Os participantes foram questionados aleatoriamente sobre a atualização do "Diário de Atividade Física";

- A aula teve uma parte inicial onde foram transmitidas informações relativas a: diferentes tipos de circuito; vantagens e desvantagens; organização da sessão em duas partes distintas;

-A aula foi constituída pelo Aquecimento, Fase Fundamental, Retorno à calma;

-Aquecimento: ativação cardiorrespiratória, exercícios de mobilidade articular, alongamentos estáticos e dinâmicos, exercícios de consciência corporal (anteversão e retroversão bacia; retração e protração das omoplatas; pescoço afastado dos ombros...) e exercícios de equilíbrio;

- Na Parte Fundamental foram realizados exercícios de Força e AP-CR através de 4 ciclos de 3 exercícios cada um; cada ciclo foi repetido 2 vezes;

- Entre cada ciclo existiu uma pausa no qual foram dados feedbacks gerais relativamente à execução técnica dos participantes e importância de cada um dos exercícios propostos;

- Esta pausa foi aproveitada para obviar as dificuldades impostas pelo E@D; ajustamento das câmaras de vídeo e questionamento sobre dificuldades na execução técnica e intensidade dos exercícios propostos recorrendo à Escala Subjetiva de Esforço;

**4 ciclos de 3 exercícios (40'' cada) / transições ( duração-tempo de explicação e demonstração dos exercícios que se seguiam):**

##### **1º ciclo (repetido 2 vezes)**

- Skipping alto; médio ou baixo;
- Burpees completos/semi-completos; com e sem salto;
- Agachamento sumo com elevação lateral da perna alternada

##### **2º ciclo (repetido 2 vezes)**

- Flexões de Braços / completas; joelhos;
- Prancha lateral direita/esquerda
- Prancha completa invertida (decúbito dorsal); Ponte de Glúteos

##### **3º ciclo (repetido 2 vezes)**

- Polichinelo; Marcha no lugar com elevação alternada de joelhos;
- Agachamento MI juntos

##### **4º ciclo (repetido 2 vezes)**

- Climbers



- Prancha -V-MI-V-Prancha
- Caranguejo c/elevação alternada MI

Na 2ª Fase da Parte Fundamental foram criados grupos aleatoriamente (salas virtuais) e os participantes após explicação realizaram o **Jogo de Mesa** proposto: saíram da Casa de Partida e lançavam o dado de acordo com uma ordem pré-definida; executavam as tarefas definidas em cada "casa" com o objetivo de alcançarem a Meta o mais rapidamente possível;

- A professora visitou todas as salas e supervisionou a realização de tarefas;
- No Retorno à Calma os alunos voltaram à sala comum e realizaram alongamentos dos grupos musculares mais trabalhados.
- Durante a recuperação dos exercícios era explicado e demonstrado o exercício seguinte e as duas variantes de dificuldade;
- Foram sempre dadas 2 alternativas de execução para cada exercício proposto, uma mais simples e uma mais intensa;
- Antes do retorno à calma foram executados exercícios posturais: anteverção da bacia no chão; omoplatas contra o chão; ombros afastados das orelhas...
- Retorno à calma: exercícios de alongamento gerais e para os grupos musculares trabalhados durante a aula; Relaxamento direcionado (contraí e descontraí diferentes partes do corpo); exercícios de respiração abdominal;

#### Recursos

- Computadores ou telemóveis;
- Internet
- Plataforma ZOOM
- 6 Dados

#### Reflexão/Sugestões

- No início da aula foram apresentados os objetivos e a estrutura da aula;
- A primeira parte da aula foi realizada em conjunto e só na segunda fase os alunos foram distribuídos por grupos;
- Toda a informação foi dada numa primeira fase ao grupo em geral;
- Foi explicado o trabalho em Circuito e as suas vantagens; os exercícios de cada ciclo foram demonstrados e foi-lhes atribuído um nome para facilitar a sua identificação;
- O agrupamento de exercícios em cada ciclo teve como princípio o plano (inferior, médio, alto) em que eram desenvolvidos e o objetivo de cada um;
- O Jogo de Mesa proposto teve como objetivo principal desenvolver competências de autonomia e entreajuda no grupo; criar lideranças (naturalmente os praticantes regulares assumiram a liderança do grupo) e a necessidade de esclarecer dúvidas;
- Todos os exercícios propostos no Jogo de Mesa foram abordados na sessão anterior ou na 1ª parte/Circuito4x3; logo, os participantes identificaram facilmente os exercícios e a sua correta execução;
- As "salas virtuais" permitiram uma maior proximidade entre professor/aluno e aluno/aluno. Revelou-se uma boa estratégia para a tarefa proposta;
- A professora visitou todas as salas e esclareceu dúvidas;
- Foi definido um tempo para completarem a tarefa, após o qual todos retornaram à "sala" comum por indicação da professora.
- Face à realidade de E@D, ao longo da aula foram existindo momentos de informação com feedbacks gerais e em grupo necessários para reajustar as tarefas propostas.
- Ao longo da sessão, os participantes foram questionados sobre a exigência dos exercícios e da aula na sua globalidade de acordo com a Escala Subjetiva de Esforço. As diferentes respostas permitiram alguma reflexão em torno das capacidades individuais de cada participante e da importância da prática regular de AF bem como da seleção da progressão proposta, ajustada.
- Foi realizado um balanço de cada tarefa da aula e da aula na sua globalidade com reforço da importância da prática de AF.
- Salieta-se o facto deste período ter sido extremamente exigente em termos de trabalho na escola e os professores acusarem muito cansaço face às exigências da nova realidade: os milhares de emails a que



tinham que dar resposta, as burocracias inerentes aos cargos desempenhados, o ensinar e corrigir trabalhos, etc.

- A situação referida certamente teve influência na diminuição de participantes no Projeto a partir desta fase.

- Foi também esta situação que influenciou a decisão de voltar a uma sessão semanal Respirar fundo;

#### **Plano da 9ª Sessão**

#### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

**DATA: 23 DE FEVEREIRO DE 2021 LOCAL: Via ZOOM**

**HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)**

#### **9ª SESSÃO (3ª feira)**

- Yoga Terapêutico

#### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

- Após 2 sessões de prática abordadas pela responsável do projeto, voltaram a ter mais 2 sessões abordadas por uma convidada;

- Esta sessão antecedeu a 2ª Ação de Formação intitulada "Contributos de uma alimentação saudável no bem-estar e na atividade dos docentes", realizada no dia 24 (4ª feira);

- Quem abordou esta temática foi a professora Carla Leite do Ginásio High Performance de Leiria com o qual foi estabelecida parceria; já haviam sido estabelecidos contactos prévios;

- A professora Carla Leite foi contactada na semana anterior para se definirem datas, procedimentos, conteúdos a abordar na sessão e ligação da mesma com o objetivo do Projeto;

- Foram agendadas a primeira e segunda sessão de Yoga Terapêutico, via ZOOM;

- As 2 sessões tiveram que ser marcadas 3ª feira (e não no dia habitual-2ª feira) por falta de disponibilidade da professora;

- As 2 sessões tiveram a presença de praticantes da modalidade, alunos da professora no Ginásio High Performance de Leiria;

#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- movimentos e posturas de Yoga ("asanas") sincronizados com a respiração;
- técnicas de respiração preparatórias e técnicas de respiração de Yoga ("pranayama");
- técnicas de relaxamento ("pratyahara").

#### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

- A professora Carla Leite deu uma breve explicação sobre a modalidade e suas vantagens:

**"O YOGA CONSISTE NUMA PRÁTICA QUE ABRANGE O BEM-ESTAR A TODOS OS NÍVEIS: FÍSICO, MENTAL, EMOCIONAL E ESPIRITUAL. PERMITE UMA INTERVENÇÃO FOCADA NO CORPO E MENTE, ATRAVÉS DA CONSCIÊNCIA CORPORAL, AUMENTO DE MOBILIDADE E EQUILÍBRIO EMOCIONAL, FUNDAMENTAIS NA PREVENÇÃO DE LESÕES, REABILITAÇÃO E REEDUCAÇÃO POSTURAL.**

Aprende-se tomar consciência do próprio ser, de uma forma mais holística, adquirindo consciência do corpo, da respiração e das emoções, reconhecendo a importância do estado mindfulness. Existem 8 disciplinas no Yoga;

- Benefícios da prática regular de Yoga a nível da saúde física e mental:

- melhoria da flexibilidade e força;
- melhoria do equilíbrio;
- prevenção/correção de problemas posturais;
- melhoria da função respiratória;
- bom funcionamento do sistema digestivo;
- qualidade do sono;
- controlo da ansiedade e do "stress";



- concentração;
- "suavizar" das emoções.
- O Yoga aumenta a energia, a auto-aceitação e a paz interior.

- O **Yoga Terapêutico** consiste na utilização terapêutica do Yoga de uma forma personalizada, com o objetivo de melhorar a saúde. As sessões são individuais e são combinadas com prática pessoal. Não é necessária experiência prévia de Yoga.

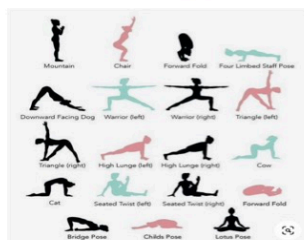
O Yoga Terapêutico é especialmente benéfico em caso de problemas de saúde que a medicina ocidental raramente cura, tais como:

- dores nas costas;
- asma;
- ansiedade/insónia;
- "doenças funcionais": fibromialgia, fadiga crónica, síndrome de intestino irritável,...

Durante a 1ª sessão de Yoga Terapêutico há uma avaliação e é elaborado um esquema com técnicas de Yoga simples (posturas, técnicas de respiração, técnicas de relaxamento, meditação) adaptadas às necessidades do Cliente. O Programa vai sendo adaptado; Normalmente sentem-se benefícios claros no decurso de 5 sessões, com prática pessoal em casa."

- Durante a sessão foram desenvolvidos:
  - movimentos e posturas de Yoga ("asanas") sincronizados com a respiração;
  - técnicas de respiração preparatórias e técnicas de respiração de Yoga ("pranayama");
  - técnicas de relaxamento ("pratyahara").

- Posturas desenvolvidas durante a Sessão: Montanha; Cadeira; Guerreiro 1; Guerreiro 2; Vara; Árvore; Triângulo; Cobra; Gato/Vaca; Balançando a mesa; Criança; Prancha; Estrela; Canoa; Torção deitado; Encarando o cão; Ângulo lateral; Ataque baixo; Libertando o ar; Criança feliz; Ponte;



- Todos os movimentos foram demonstrados e acompanhados por uma explicação simultânea da sua execução e significado, ritmo de execução, sincronização e respiração;
- Os participantes reproduziram em casa o que ia sendo proposto e explicado;
- Foi abordada a respiração e o ritmo de execução dos movimentos foi definido pela professora;
- O grau de dificuldade dos exercícios foi adaptado e progressivo;

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- A aula decorreu on-line via ZOOM;
- A responsável pelo projeto contextualizou a introdução da nova modalidade;
- De seguida apresentou a professora Carla Leite e passou-lhe a palavra;
- A professora deu as boas vindas a todos e apresentou os seus alunos do Ginásio;
- De seguida explicou em que consistia a modalidade, qual a sua origem e benefícios da sua prática;
- Antes de se passar à aula propriamente dita, foram ajustados procedimentos, relacionados com as câmaras de filmar, som e música;



- Depois do esclarecimento de dúvidas dos participantes, estes foram convidados a desligar o seu som (para evitar interferências);
- A responsável do projeto manteve-se como intermediária entre a professora convidada e os participantes do Projeto;
- Foi iniciada a sessão prática ao som de música específica;
- Foram introduzidos, lentamente, movimentos simples e combinados de forma progressiva e sempre acompanhados de uma explicação do seu significado, forma de execução e respiração associada;
- Os participantes, nas suas casas, reproduziam os movimentos;
- A professora demonstrou todos os exercícios e combinações propostas e foi emitindo feedbacks aos participantes;

Após término da aula, os participantes ligaram o som e emitiram a sua opinião relativamente à aula. Consideraram a aula difícil; À semelhança de sessões anteriores, foram convidados colegas da escola que não se inscreveram no Projeto.

#### **Recursos**

- Computadores ou telemóveis;
- Internet
- Plataforma ZOOM
- Música Específica

#### **Reflexão/Sugestões**

- Foi enviado o email (habitual) aos participantes no dia 17 de fevereiro (semana anterior) com informações sobre a nova modalidade a abordar nas 2 sessões seguintes, data de realização e procedimentos a adotar; foram também sugeridas propostas de Atividade Física em família com base nos conteúdos abordados na sessão anterior, pelo facto do número de participantes ter sido reduzido.
- No email enviado os participantes foram encorajados a experimentar a nova modalidade e foi lembrada a sua inscrição na 2ª ação de formação a decorrer no dia seguinte;
- O email referido foi enviado aos inscritos no projeto, a professoras da escola reformadas e a colegas da escola que se mostraram interessados em realizar as aulas.
- Uma das maiores limitações destas sessões é a falta de interatividade alunos/professor, uma vez que é necessário desligar o som de cada participante para evitar interferências. Esta situação não permite aos alunos emitirem a sua dúvida ou dificuldade à medida que vão realizando os exercícios propostos; por outro lado o professor também tem poucos indicadores para reajustar as tarefas propostas;

#### **Plano da 10ª Sessão**

##### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

DATA: **2 Março de 2021 LOCAL: Via ZOOM**  
HORA/DURAÇÃO: **18.30/20.00H-(90min)**

##### **10ª SESSÃO (3ª feira)**

- Yoga Terapêutico

##### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

- Em confinamento; E@D; Via ZOOM;
- Foi a 2ª Sessão de Yoga Terapêutico;
- Entre as 2 sessões desta modalidade foi realizada a 2ª Ação de Formação integrada no Projeto: "Contributos de uma alimentação saudável no bem-estar e na atividade dos docentes" realizada no dia 24 (4ª feira);
- A sessão anterior foi considerada pelos participantes, muito exigente;



- Foram reforçados os movimentos aprendidos na sessão anterior e introduzidas sequências de movimentos/posturas básicas;

**Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- movimentos e posturas de Yoga ("asanas") sincronizados com a respiração;
- técnicas de respiração preparatórias e técnicas de respiração de Yoga ("pranayama");
- técnicas de relaxamento ("pratyahara").

**Assuntos/ Conteúdos a abordar**

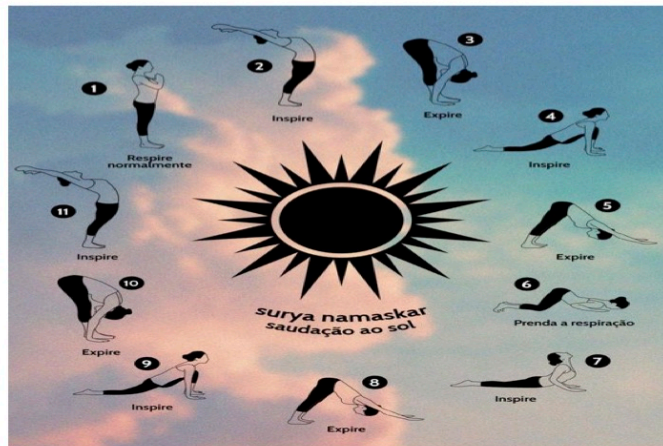
- A professora Carla Leite fez um resumo da sessão anterior e lembrou as vantagens da vertente Terapêutica do Yoga;

- Durante a sessão foram desenvolvidos novamente:

- movimentos e posturas de Yoga ("asanas") sincronizados com a respiração;
- técnicas de respiração preparatórias e técnicas de respiração de Yoga ("pranayama");
- técnicas de relaxamento ("pratyahara").

Com base nas posturas trabalhadas foram desenvolvidas sequências de movimentos:

- Saudação ao sol



- Todos os movimentos foram demonstrados e acompanhados por uma explicação simultânea da sua execução e significado, ritmo de execução, sincronização e respiração;

- Os participantes reproduziram em casa o que ia sendo proposto e explicado;

- Foi abordada a respiração e o ritmo de execução dos movimentos foi definido pela professora;

- O grau de dificuldade dos exercícios foi adaptado e progressivo

- Outras Sequências ...



- Todos os movimentos foram demonstrados e acompanhados por uma explicação simultânea da sua execução e significado, ritmo de execução, sincronização e respiração;
- Os participantes reproduziram em casa o que ia sendo proposto e explicado;
- Foi abordada a respiração e o ritmo de execução dos movimentos foi definido pela professora;
- O grau de dificuldade dos exercícios foi adaptado e progressivo;

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- A aula decorreu on line via ZOOM;
- A responsável pelo projeto depois das saudações formais passou a palavra à professora de Yoga, uma vez que os 5 participantes desta sessão estiveram presentes na 1ª sessão;
- A professora deu as boas vindas a todos e apresentou os objetivos da sessão;
- Antes de se passar à aula propriamente dita, foram ajustados procedimentos relacionados com as câmaras de filmar, som e música;
- A responsável do projeto manteve-se como intermediária entre a professora convidada e os participantes do Projeto;
- Foi iniciada a sessão prática ao som de música específica;
- Foram introduzidos, lentamente, movimentos simples e combinados de forma progressiva e sempre acompanhados de uma explicação do seu significado, forma de execução e respiração associada;
- Os participantes, nas suas casas, reproduziram os movimentos;
- A professora demonstrou todos os exercícios/sequências propostas, explicando o seu benefício e emitindo feedbacks aos participantes;

Após término da aula, os participantes ligaram o som e emitiram a sua opinião relativamente à mesma. Consideraram a aula difícil, mas sentiram maior facilidade na execução dos exercícios do que na sessão anterior;

À semelhança de sessões anteriores, foram convidados colegas da escola que não se inscreveram no Projeto.

#### **Recursos**

- Computadores ou telemóveis;
- Internet
- Plataforma ZOOM
- Música Específica

#### **Reflexão/Sugestões**

- Foi enviado um email aos participantes no dia anterior à sessão a relembrar a alteração do horário/dia (3ª feira em vez de 2ª)
- O email referido foi enviado aos inscritos no projeto, a professoras da escola reformadas e a colegas da escola que se mostraram interessados em realizar as aulas.
- A sessão anterior foi considerada pelos participantes, muito exigente, entre 7-9 na ESSE;



## **Plano da 11ª Sessão**

### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

**DATA: 08 MARÇO DE 2021 LOCAL: Via ZOOM**  
**HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)**

#### **11ª SESSÃO (2ª feira)**

- Correção Postural
- Aptidão Funcional

#### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

- Confinamento; E@D; Via ZOOM;
- Depois das 2 sessões de Yoga Terapêutico abordadas pela professora Carla Leite, a responsável do projeto, voltou a dinamizar 2 sessões destinadas a desenvolver uma Boa Postura e a Aptidão Funcional dos participantes através de trabalho de mobilidade articular, flexibilidade, equilíbrio, consciência corporal e força;
- Nestas 2 sessões foram utilizados exercícios, técnicas, sequências e movimentos abordados em todas as sessões anteriores realizadas até ao momento;
- Foi explicada a importância de desenvolver estas capacidades e competências básicas para "chegar novo a velho" traduzido em dar anos à vida e vida aos anos;
- Foi salientada a importância de desenvolver a Autonomia e Competência no aumento do nível de AF diária.
- Foi enviado um email aos participantes no dia 4 de março com informações sobre a sessão, material necessário e link para a sessão;
- Alguns participantes foram contactados individualmente por telefone/email no sentido de apurar qual a causa de não terem participado nas últimas sessões;

#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Melhoria da Mobilidade
- Correção Postural/Alongamentos
- Melhoria da Aptidão Funcional
- Promoção de Autonomia e Competência;
- 

#### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

- Numa primeira fase da aula foi explicada de novo a importância de desenvolver determinadas capacidades e competências básicas para "chegar novo a velho" que se traduz "em dar anos à vida e vida aos anos", ou seja maior longevidade com qualidade de vida.
- Foram executados, com uma toalha de rosto, exercícios individuais de: mobilidade articular, alongamentos estáticos e dinâmicos, equilíbrio, força isométrica e dinâmica e consciência corporal;
- Todos os movimentos foram demonstrados e acompanhados por uma explicação simultânea da sua execução e significado, ritmo de execução, sincronização e respiração;
- Os participantes reproduziam "no seu espaço" o que ia sendo proposto e explicado "on line";

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- Foram ajustados procedimentos relacionados com a sessão "on line" e plataforma utilizada ZOOM: entrar na sessão; câmara de filmar, som, etc.



- Numa primeira fase da aula houve uma breve síntese e revisão dos conteúdos abordados na 2ª Ação de Formação; definição de Composição Corporal; Índice de Massa Corporal; Relação com a Saúde; O papel da AF na melhoria dessa Composição Corporal; Estratégias; Mitos;
- Cada um dos participantes calculou o seu Índice de Massa Corporal e registou-o no seu Diário de Atividade Física;
- Foram apresentados os objetivos e conteúdos da sessão;
- Foi iniciada a sessão prática sem música;
- Todos os exercícios foram executados com uma toalha de rosto;
- Foram introduzidos movimentos simples e combinados de forma progressiva e sempre acompanhados de uma explicação da sua importância, forma de execução, aspetos críticos e respiração associada;
- Os participantes reproduziam "em sua casa" os movimentos;
- Após término da aula, os participantes ligaram o som e emitiram a sua opinião relativamente à exigência da aula (recorrendo à ESE) e principais dificuldades.
- Cada um dos participantes com a ajuda da professora definiu os seus objetivos semanais;
- A nova realidade proporcionou novas oportunidades. Logo, foi sugerido aos participantes que convidassem para a sessão (enviando o link) um colega não inscrito no projeto;

#### **Recursos**

- Computadores ou telemóveis;
- Internet
- Plataforma ZOOM
- Música selecionada
- 1 Toalha

#### **Reflexão/Sugestões**

- A estratégia adotada de intercalar 2 sessões abordadas por um convidado e abordadas pela professora responsável revelou-se uma mais valia, pois permitiu-lhe fazer o "ponto da situação" relativamente a cada modalidade específica e ao mesmo tempo reforçar os aspetos determinantes e importantes dessa mesma abordagem. Por outro lado, permitiu que estabelecesse ligação entre os conteúdos abordados nas diferentes modalidades com a sua importância no bem estar e qualidade de vida dos participantes, um dos objetivos do Projeto.
- Tendo em conta que após a 2ª Ação de Formação, existiram 2 sessões com uma professora convidada, ainda não tinha havido espaço para falar sobre os conteúdos da mesma;
- A breve revisão de alguns conceitos abordados na 2ª Ação de Formação revelou-se uma boa estratégia, pois alguns dos participantes não fizeram a formação, sendo a literacia nesta área determinante para se operar mudança comportamental; Por outro lado, consistiu num reforço da informação veiculada para os que realizaram a Formação.
- Os participantes na ação responderam ao questionamento da professora, transmitindo informação aos colegas que não fizeram a formação.
- O questionamento serviu também para a professora verificar até que ponto os conteúdos foram compreendidos;
- A utilização da toalha facilitou a execução de alguns exercícios;
- De um modo geral e verificou-se uma melhoria na prestação e execução da maioria dos exercícios; esta constatação deve-se ao facto dos participantes já estarem familiarizados com alguns dos exercícios por terem executados os exercícios várias vezes desde o início do projeto;



## **Plano da 12ª Sessão**

### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

DATA: 15 MARÇO DE 2021 LOCAL: Via ZOOM  
HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)

#### **12ª SESSÃO (2ª feira)**

- Correção Postural
- Aptidão Funcional

#### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

- Confinamento; E@D; Via ZOOM;  
- A 2ª de 2 sessões, dinamizadas pela responsável do Projeto e destinadas a desenvolver uma *Boa Postura* e a Aptidão Funcional dos participantes, através de trabalho de mobilidade articular, flexibilidade, equilíbrio, força e consciência corporal;  
- Tal como na sessão anterior foram utilizados exercícios, técnicas, sequências e movimentos abordados em sessões anteriores realizadas até ao momento;  
- Foi enviado um email aos participantes no dia 11 de março com informações sobre a sessão, material necessário e link para a sessão; Neste email os participantes também foram informados sobre as e Sessões de Mind UP.

#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Melhoria da Mobilidade
- Correção Postural/Alongamentos
- Melhoria da Aptidão Funcional
- Promoção de Autonomia e Competência;

#### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

- Foi realizado um balanço sobre quem conseguiu atingir o número de minutos de AF semanal que definiu na semana anterior; Neste contexto foi novamente salientada a importância de desenvolver a Autonomia e Competência no aumento do nível de AF diária.  
- Foi calculado IMC de cada um dos participantes e interpretado de acordo com uma Composição Corporal Saudável;  
- Foram executados exercícios individuais de: mobilidade articular, alongamentos estáticos e dinâmicos, equilíbrio, força isométrica e dinâmica e consciência corporal; nos exercícios de força foram utilizados pesos adicionais (2 pacotes de arroz ou feijão de 1kg ou 2 pacotes de 1l de leite, ou halteres);  
- Todos os movimentos foram demonstrados e acompanhados por uma explicação simultânea da sua importância e forma de execução;  
- Os participantes reproduziram "no seu espaço" o que foi proposto e explicado "on line";

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- Foram ajustados procedimentos relacionados com a sessão "on line" e plataforma utilizada ZOOM: entrar na sessão; câmara de filmar, som, etc.  
- Foram apresentados os objetivos e conteúdos da sessão;  
- Foi iniciada a sessão prática sem música;  
- Os exercícios de força foram executados com pesos adicionais;  
- Foram introduzidos movimentos simples e combinados de forma progressiva e sempre acompanhados de uma explicação da sua importância, forma de execução, aspetos críticos e correta respiração;



- Os participantes reproduziram os movimentos "em sua casa";
- Após término da aula, os participantes ligaram o som e emitiram a sua opinião relativamente à exigência da aula (recorrendo à ESE) e principais dificuldades.
- Foram dadas informações relativamente às 2 Sessões de Mind Up.

#### **Recursos**

- Computadores ou telemóveis;
- Internet
- Plataforma ZOOM
- Pesos (adaptados)

#### **Reflexão/Sugestões**

- O balanço realizado relativamente aos objetivos da semana definidos e alcançados foi importante na promoção de Autonomia dos participantes; foi também importante para manterem o Foco no principal objetivo do Projeto-aumentar o nível de AF diário;
- A utilização dos pesos nos exercícios de força criou um novo desafio e foi importante para os participantes sentirem a diferença na exigência e efeito criado, por uma simples variável. Foi também importante para perceberem que tem que existir flexibilidade para se ultrapassarem dificuldades.
- De um modo geral verificou-se uma melhoria na prestação e execução da maioria dos exercícios; esta constatação deve-se ao facto dos participantes já estarem familiarizados com alguns dos exercícios pelo facto de os terem executados várias vezes desde o início do projeto;
- Esta estratégia de selecionar "exercícios chave" e repeti-los em diferentes sessões revelou-se importante na Autonomia e Competência dos participantes.
- Nas sessões "on line " a música não constituía uma mais valia, antes pelo contrário. Por um lado porque não se ouvia em perfeitas condições sendo difícil regular o som ideal e por outro porque era constante a necessidade de transmitir informação.

### **Plano da 13ª Sessão**

#### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

DATA: **22 MARÇO DE 2021** LOCAL: **Via ZOOM**  
HORA/DURAÇÃO: **18.30/20.00H-(90min)**

#### **13ª SESSÃO (2ª feira)**

- Correção Postural
- Aptidão Funcional

#### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

- Confinamento; E@D; Via ZOOM;
- Esta sessão inseriu-se na última do 2º período; Antecedeu a semana das reuniões de avaliação e a 2ª Sessão de Mind UP; Realizou-se na semana seguinte à 1ª sessão de Mind Up;
- Na semana das reuniões de avaliação não houve Sessão RespirArfundo;
- Foi realizado um ponto da situação e dadas informações relativas à próxima sessão a realizar - 5 de abril, dia a seguir à Páscoa e 1º dia de aulas do 3º período;
- Tal como na sessão anterior foram utilizados exercícios, técnicas, sequências e movimentos abordados em sessões anteriores realizadas até ao momento;



- Foi enviado um email aos participantes no dia 19 de março com informações sobre a sessão e link para a sessão; Neste email os participantes também foram lembrados sobre a 2ª Sessão de Mind UP a realizar no dia 23.

#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Melhoria da Mobilidade
- Correção Postural/Alongamentos
- Melhoria da Aptidão Funcional
- Promoção de Autonomia e Competência;

#### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

- Ponto da situação: contexto e planificação;
- Participantes foram lembrados da 2ª Sessão de Mind Up do dia seguinte-3ª feira 23 de abril;
- A sessão foi iniciada com exercícios de respiração desenvolvidos na 1ª Sessão de Mind Up;
- Foram executados exercícios individuais de mobilidade articular, alongamentos estáticos e dinâmicos, equilíbrio, força isométrica e dinâmica e consciência corporal; nos exercícios de força foi utilizado o peso do próprio corpo;
- Todos os movimentos foram demonstrados e acompanhados por uma explicação simultânea da sua importância e forma de execução; Foi dada particular importância à respiração;
- Os participantes reproduziram "no seu espaço" o que foi proposto e explicado "on line";

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- Foi realizado o balanço da 1ª Sessão de Mind Up;
- Foram dadas informações e realizado o balanço e contextualização das sessões seguintes do projeto;
- A sessão prática foi iniciada com exercícios desenvolvidos na 1ª Sessão de Mind Up: relaxamento e respiração;
- Nos restantes exercícios propostos foram realizados movimentos simples e combinados de forma progressiva e sempre acompanhados de uma explicação da sua importância, forma de execução, aspetos críticos. Foi dada particular importância à respiração de acordo com as aprendizagens da 1ª sessão de Mind Up;
- Os participantes reproduziram os movimentos "em sua casa";
- Após término da aula, os participantes ligaram o som e emitiram a sua opinião relativamente à exigência da aula (recorrendo à ESE) e principais dificuldades.

#### **Recursos**

- Computadores ou telemóveis;
- Internet
- Plataforma ZOOM

#### **Reflexão/Sugestões**

- Esta sessão constituiu um prolongamento das sessões anteriores, 11ª e 12ª com introdução de conteúdos abordados nas sessões de Mind Up. Um complemento importante para o nosso Bem Estar;
- Na planificação inicial do Projeto esta sessão, a anterior e a próxima, não existiam; As sessões de Mind Up, constituíam por si só uma "nova modalidade"; existia uma por semana; No entanto, face à nova realidade, a abordagem destas sessões (após 2 sessões dinamizadas pela responsável pelo projeto, de acordo com a lógica seguida até aqui), seria pouco prática. Neste contexto, foi decidido manter 2 sessões práticas de RespirArfundo, não previstas, no dia anterior a cada uma das sessões de Mind Up;
- Esta situação também se proporcionou porque o professor convidado Sérgio Alves apenas tinha disponibilidade à 3ª feira às 18.30H.



## **Plano da 14ª Sessão**

### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

**DATA: 5 abril DE 2021 LOCAL: Via ZOOM**  
**HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)**

#### **14ª SESSÃO (2ª feira)**

- Correção Postural
- Aptidão Funcional

#### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

- Confinamento; E@D; Via ZOOM;
- Esta sessão realizou-se no 1º dia do 3º Período, logo a seguir ao dia de Páscoa e foi a última sessão on-line.
- Salienta-se o facto dos professores nesta fase se encontrarem exaustos pelas exigências da nova realidade de E@D e por não ter em tido direito à interrupção letiva habitual "Férias da Páscoa";-
- Como seria de prever nesta sessão, a participação foi reduzida; Ficou decidido não realizar sessão prática RespirArfundo no dia 12 de abril, uma vez que na semana seguinte voltaríamos ao Ensino Presencial e à abordagem das diferentes modalidades planeadas ;
- Foi realizado o ponto da situação e dadas informações relativas à próxima sessão a realizar - 19 de abril, sendo a mesma Presencial.
- Tal como na sessão anterior foram realizados exercícios, técnicas, sequências e movimentos abordados em sessões anteriores realizadas até ao momento;
- O email foi enviado aos participantes no dia 5 de abril com informações sobre a sessão e link para a sessão;

#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Melhoria da Mobilidade
- Correção Postural/Alongamentos
- Melhoria da Aptidão Funcional
- Promoção de Autonomia e Competência;

#### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

- Ponto da situação: contexto e planificação;
- Revisão das aprendizagem das sessões de Mind Up; Adaptação das mesmas aos exercícios práticos propostos;
- Foram executados exercícios individuais de mobilidade articular, alongamentos estáticos e dinâmicos, equilíbrio, força isométrica e dinâmica e consciência corporal; nos exercícios de força foi utilizado o peso do próprio corpo;
- Todos os movimentos foram demonstrados e acompanhados por uma explicação simultânea da sua importância e forma de execução;
- Os participantes reproduziram "no seu espaço" o que foi proposto e explicado "on line";

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- Foram tecidas considerações e tomadas decisões face ao contexto do momento;
- A sessão prática foi iniciada com exercícios simples e combinados de forma progressiva e sempre acompanhados de uma explicação da sua importância, forma de execução, aspetos críticos.



- Os participantes reproduziram os movimentos "em sua casa";
- Após término da aula, os participantes ligaram o som e emitiram a sua opinião relativamente à exigência da aula (recorrendo à ESE) e principais dificuldades.

#### **Recursos**

- Computadores ou telemóveis;
- Internet
- Plataforma ZOOM

#### **Reflexão/Sugestões**

- Esta sessão constituiu um prolongamento das sessões anteriores, 11ª e 12ª e 13ª;
- Na planificação inicial do Projeto não existiam estas 4 sessões;
- Todas elas tiveram como objetivo, para além do desenvolvimento das capacidades e competências definidos, manter um contacto ativo com os inscritos no projeto, no sentido de os manter Ativos, independentemente da realidade vivida;
- Tal como já foi referido, o facto dos professores nesta fase se encontrarem exaustos pelas exigências da nova realidade de E@D, levou a uma reduzida adesão dos participantes; Assim, decidiu-se não realizar sessão prática RespirArfundo no dia 12 de abril, uma vez que na semana seguinte voltaríamos ao Ensino Presencial e à abordagem de diferentes modalidades planeadas;
- Foi realizado o ponto da situação e dadas informações relativas à próxima sessão a realizar - 19 de abril, sendo a mesma Presencial.
- O email que era enviado aos participantes na semana anterior às sessões, com informações detalhadas e chamadas de atenção, neste caso foi enviado no próprio dia, 5 de abril e o mais simples possível ( apenas com informações básicas para operacionalização da sessão prática) pelas razões anteriormente apontadas: excesso de emails e trabalho de professores;

### **Plano da 15ª Sessão**

#### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

DATA: 15 ABRIL DE 2021 LOCAL: ESFRL  
HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)

#### **15ª SESSÃO** (2ª feira)

- ORIENTAÇÃO

#### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

- Esta sessão foi realizada no 1º dia de aulas presenciais a seguir ao confinamento;
- Foi a 1ª de 2 sessões;
- 

#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Contacto com a modalidade;
- Aprendizagem da Terminologia /Simbologia da modalidade;
- Realização de percursos simples;

#### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

- Introdução à modalidade de Orientação;



- Realização de percursos simples no espaço descoberto da escola;

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- Os participantes, à chegada, registaram a sua presença na Ficha de Presenças elaborada para o efeito, colocada à entrada do gimnodesportivo;
- A sessão decorreu no Gimnodesportivo/Espaço Exterior, dia 19 Abril, 2ª feira, no horário habitual-18.30-20H;
- A 1ª parte da sessão foi realizada no Gimnodesportivo e a 2ª parte foi realizada na zona descoberta da escola;
- Foram tecidas considerações face ao contexto vivido; foi realizado o ponto da situação relativamente à planificação inicial e nova proposta;
- Foi apresentado o objetivo e estrutura da Sessão;
- O **Aquecimento** iniciou-se com os participantes dispersos pelo espaço assegurando a distancia mínima imposta pela DGE e através de ensino dirigido;
- Foram realizados exercícios mobilidade articular, alongamentos estáticos e dinâmicos, equilíbrio e transferência de peso.
- Na **Fase Fundamental** da aula foi projetado um vídeo sobre a Modalidade de Orientação: história e definição, objetivos, capacidades físicas e competências desenvolvidas, vantagens da sua prática, diferentes tipos de competição; etc.
- De seguida os participantes escolheram um parceiro e formaram "pares";
- Foi entregue um mapa da escola e um cartão de controlo a cada um dos pares.
- Foram transmitidas informações (terminologia, simbologia, procedimentos) sobre o material de apoio à prática da modalidade e foram dadas instruções relativamente ao objetivo e execução da tarefa proposta: realizar um percurso definido;
- Os participantes dirigiram-se para a zona adjacente ao bar da escola, local de partida assinalado no mapa;
- Cada "par" tinha um mapa diferente (A, B, C e D);
- Os primeiros pontos do Mapa foram realizados em "estrela"; numa 2ª fase em "linha" e por último em regime de "estafeta";
- Após término da tarefa, foi realizado um balanço geral, foram esclarecidas dúvidas e transmitidas informações para a sessão de Orientação seguinte;

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- O início da sessão foi no Gimnodesportivo para serem transmitidas as informações necessárias e só numa 2ª fase, no espaço descoberto da escola;
- Foi projetado um DVD com informações sobre a modalidade;
- Existiam 4 percursos diferentes: A,B,C,D; cada par iniciou a atividade com um mapa diferente, o que permitiu saírem todos ao mesmo tempo;
- Os primeiros pontos foram realizados em "estrela" o que permitiu verificar se a tarefa estava a ser executada corretamente;
- À medida que os participantes dominavam a tarefa, foi proposta a realização dos pontos em "linha";
- Por falta de tempo já não foi possível trabalhar em forma de "estafeta";

#### **Recursos;**

- Computador
- PowerPoint elaborado para ser Projetado
- Retroprojeter
- Écran Grande
- Canetas;
- Mapas de escola com diferentes percursos definidos;
- Cartões de Controlo;
- Cronómetro;
- Pontos marcados/etiquetas



### **Reflexão/Sugestões**

- Foi uma aula muito apreciada e divertida;
- Os pares foram formados pelos próprios participantes;
- A atividade proposta demorou mais do que o previsto; havia sido planeado realizarem 2 a 3 mapas, mas realizaram apenas 1;
- A professora Maria João Lima foi convidada para dinamizar a sessão; não lhe foi possível comparecer;
- Salienta-se o facto de alguns dos participantes, ausentes nas sessões on-line, terem regressado, o que foi de facto muito gratificante.

### **Plano da 16ª Sessão**

#### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

**DATA: 26 ABRIL DE 2021 LOCAL: GIMNODESPORTIVO**  
**HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)**

#### **16ª SESSÃO (2ª feira)**

- Dança

#### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

- Esta sessão foi realizada na 2ª semana de aulas presenciais a seguir ao confinamento;
- Tinha sido planeada para esta sessão, a 2ª Sessão de Orientação, no entanto, devido às condições climatéricas adversas foi introduzida a modalidade de Dança;
- Foi a 1ª de 2 sessões;

#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Contacto com uma nova modalidade-Dança;
- Exploração do movimento através das suas categorias: deslocamentos, passos, voltas, saltos, quedas, contactos, posturas e gestos;
- Desenvolvimento da criatividade, espírito de grupo e cooperação, através da criação de uma coreografia;

#### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

- Introdução à modalidade de Dança;
- Diferentes tipos de Dança;
- As categorias do movimento: deslocamentos, passos, voltas, saltos, quedas, contactos, posturas e gestos;
- Diferentes planos (alto, médio e baixo) e diferentes frentes;
- Posição inicial e final de uma coreografia;
- Formações em linha, em roda, em quadrado, em fila, etc;
- O Clímax;
- Coordenação música e movimento;

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- A sessão decorreu no Gimnodesportivo, dia 26 abril, 2ª feira, no horário habitual-18.30-20H;
- Os participantes, à chegada, registaram a sua presença na Ficha de Presenças elaborada para o efeito, colocada à entrada do gimnodesportivo;



- Como já foi referido, face à chuva intensa que se fez sentir durante toda a tarde, a 2ª sessão de orientação teve que ser substituída por outra modalidade-Dança;
- Foram tecidas considerações face ao contexto e foi apresentado o objetivo e estrutura da Sessão;
- Foram transmitidas informações relativamente à modalidade-Dança;
- O **Aquecimento** iniciou-se com música e com os participantes dispersos pelo espaço assegurando a distancia mínima imposta pela DGE, através de ensino dirigido;
- Foram realizados exercícios com diferentes deslocamentos, passos, voltas, gestos, posturas, quedas, contactos e saltos, em diferentes planos e com diferentes frentes;

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- Na **Fase Fundamental** da aula os participantes foram divididos, pela professora, em 2 grupos;
- Foi apresentada a tarefa e o tempo de realização:
    - Composição de uma coreografia com elementos obrigatórios e ao som da Música "Help the People" – Birdy;
    - Foi entregue a cada grupo uma folha A4 com elementos obrigatórios: 2 posturas; 2 saltos, 2 contactos, 2 gestos; 2 voltas; 1 queda; passos e deslocamentos (à vontade);
    - A professora supervisionou e ajudou nas composições coreográficas transmitindo informações que considerou pertinentes;
  - Após término da tarefa, cada grupo apresentou a sua coreografia;
  - O trabalho desenvolvido foi comentado pelo outro grupo e pela professora;
  - Foi realizado um balanço geral.

#### **Recursos;**

- Aparelragem;
- Ipod com músicas selecionadas;
- 2 folhas de Papel A4
- 1 Marcador

#### **Reflexão/Sugestões**

- Foi uma aula muito apreciada e divertida;
- Os grupos gostaram muito do trabalho desenvolvido pelos seus parceiros;
- Teve que ser dado mais tempo para a finalização da tarefa;
- A apreciação crítica realizada teve em conta diferentes aspetos referidos pela professora:
  - elementos obrigatórios;
  - coordenação do grupo;
  - coordenação dos movimentos com os tempos fortes e fracos da música;
  - criatividade;
- A música selecionada foi uma música lenta e pausada, com variação de ritmo pouco frequente, mas bem definido, para facilitar a composição;
- O facto dos participantes não serem sempre os mesmos torna mais pertinente a existência de pelo menos 2 sessões de cada uma das modalidades;
- Essa situação obriga a que alguns dos conteúdos sejam abordados nas 2 sessões planeadas;



## **Plano da 17ª Sessão**

### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

**DATA: 3 DE MAIO DE 2021 LOCAL: PARQUE CAPUCHOS**  
**HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)**

**17ª SESSÃO** (2ª feira)

- **ORIENTAÇÃO**

### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

- Esta sessão foi a 2ª de 2 sessões; não foi realizada a seguir à 1ª sessão de Orientação (lógica seguida em todas as modalidades propostas) devido às más condições climatéricas que se faziam sentir na data prevista tendo que ser substituída por uma sessão de Dança. Realizou-se no Parque dos Capuchos; Foi convidada a professora Maria João do departamento de Educação Física da ESFRL, responsável pelo Grupo de Atividades de Exploração da Natureza. A Maria João, deu informações iniciais sobre a modalidade e procedimentos específicos alusivos à prática da modalidade.

### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Contacto com a modalidade;
- Aprendizagem/reforço da Terminologia /Simbologia da modalidade;
- Realização de percursos mais complexos na natureza;

### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

- Introdução à modalidade de Orientação;
- Simbologia e Terminologia da modalidade adaptada ao local e atividade a realizar;
- Leitura e orientação do Mapa: acidentes naturais, curvas de nível, escalas, etc;
- Forma de Registo ao longo do percurso (com agrafador); Procedimentos;
- Realização de 2 percursos no Parque dos Capuchos;

### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- Os participantes, à chegada, registaram a sua presença na Ficha de Presenças elaborada para o efeito, colocada à entrada do gimnodesportivo;
- Foi contextualizada a Sessão e apresentado o objetivo e estrutura da mesma;
- De seguida caminhamos (**Aquecimento**) em grupo até ao Parque dos Capuchos que fica a 5 minutos da ESFRL onde a professora Maria João já se encontrava e havia marcado/balizado o percurso;
- Já no local a professora Maria João transmitiu conteúdos da modalidade e todas as informações necessárias à realização da atividade: leitura do Mapa, forma de registo, material utilizado, objetivo (realizar o percurso definido no menor tempo possível e com registo correto dos pontos);
- Depois de esclarecidas algumas dúvidas os participantes formaram "pares";
- Foi entregue um mapa do local e um cartão de controlo a cada um dos pares.
- Os participantes saíram de 2 em 2 minutos;
- Depois de terminado o 1º percurso foram apurados os resultados (tempo e nº de pontos corretos) e foram esclarecidas dúvidas; face ao sucesso e entusiasmo dos participantes foi realizado o 2º percurso com um nível de exigência maior.
- Após término da tarefa, realizou-se um balanço geral e foram transmitidas informações para a sessão seguinte;



### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- A sessão teve início no Gimnodesportivo da escola (ponto de encontro) a que se seguiu uma "caminhada de 5 a 10" (que funcionou como Aquecimento) até ao local de realização da atividade de Orientação-Parque dos Capuchos.
- Todo o percurso havia sido marcado com balizas previamente pela professora Maria João, convidada para participar nesta atividade e com quem foi articulada toda a dinâmica da atividade.
- A professora já se encontrava no local à espera que o grupo chegasse;
- De seguida transmitiu todos os conteúdos e informações necessários à realização da atividade e esclareceu as dúvidas dos participantes;
- Existiam 2 percursos com um nível de exigência progressivo;
- A atividade foi realizada a "pares";
- Realizaram o percurso mais simples saindo de 2 em 2 minutos;
- Depois de todos terminarem e de ter sido realizado um balanço das prestações obtidas, iniciaram o 2º percurso;
- Finda a atividade voltamos a "caminhar" para a escola.

### **Recursos;**

- Mapas do local (Zona dos Capuchos) com 2 percursos definidos;
- Cartões de Controlo;
- Cronómetro;
- Pontos marcados/Balizas;
- Canetas;

### **Reflexão/Sugestões**

- Tal como a sessão anterior de Orientação, foi uma aula muito apreciada pelos participantes que se divertiram imenso e tal como referiram se "fartaram de transpirar"; De facto, mantiveram-se sempre muito ativos e divertidos tentando sair "vencedores".
- Os pares foram formados pelos próprios participantes;
- Foi muito útil e uma grande mais valia ter convidado a professora Maria João para dinamizar a sessão, uma vez que o seu conhecimento e experiência sobre a modalidade enriqueceu grandemente a sessão.
- Salienta-se o facto de, apesar dos emails e mensagens encorajadores, o número de participantes ter sido tão reduzido. Foi necessário muito trabalho de preparação para proporcionar esta sessão e de facto apenas 6 participantes tiveram oportunidade de experienciar.
- O número reduzido de participantes tem subjacente a carga de trabalho a que os professores têm estado sujeitos com o retorno ao ensino presencial.

### **Plano da 18ª Sessão**

#### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

DATA: 10 MAIO DE 2021 LOCAL: GIMNODESPORTIVO  
HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)

- 18ª SESSÃO** (2ª feira)
- DANÇA

**Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**



- Esta sessão foi a 2ª de Dança e foi realizada na 3ª semana de aulas presenciais a seguir ao confinamento conforme planeado; No entanto, entre a 1ª sessão de Dança e esta, existiu uma sessão de orientação em virtude da adaptação efetuada na planificação devido às más condições climáticas;  
- Foi a 2ª de 2 sessões;

#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Contacto com uma nova modalidade-Dança;
- Exploração de diferentes ritmos;
- Exploração do movimento com folhas A4 de diferentes cores;
- Desenvolvimento da criatividade, espírito de grupo e cooperação, através da criação de uma coreografia com diferentes objetos: corda e bola de pilates;

#### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

- Introdução à modalidade de Dança;  
- Reprodução de diferentes ritmos utilizando os pés, mãos (palmas), pausas (posturas, gestos);  
- Revisão das categorias do movimento: deslocamentos, passos, voltas, saltos, quedas, contactos, posturas e gestos recorrendo a folhas de papel A4 de diferentes cores:  
- em diferentes planos e frentes;  
- em diferentes grupos;  
- Composição coreográfica com diferentes objetos;

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- A sessão decorreu no Gimnodesportivo, dia 10 de maio, 2ª feira, no horário habitual:18.30-20H;  
- Os participantes, à chegada, registaram a sua presença na Ficha de Presenças elaborada para o efeito, colocada à entrada do gimnodesportivo;  
- Foram tecidas considerações face ao contexto da sessão e revisto conteúdos abordados na 1ª sessão da modalidade;  
- Foi apresentado o objetivo e estrutura da Sessão; Composição Coreográfica com objetos;  
- O **Aquecimento** iniciou-se com ensino dirigido e com os alunos dispersos pelo gimnodesportivo assegurando a distancia mínima imposta pela DGE;  
- a professora realizou diferentes ritmos com os pés, com as mãos (palmas), com ambos, com pausas (posturas e gestos) e os alunos repetiam logo de seguida;  
- A professora distribuiu uma folha de papel A4 (verde, azul ou amarela) a cada um dos participantes e estes realizaram com a sua folha de cor específica e aos som da música selecionada (mixada), diferentes exercícios de mobilidade, flexibilidade, força e coordenação e diferentes tarefas definidas para cada cor como por exemplo: amarelos deslocam-se de costas, verdes deslizam, azuis definem postura; lançam todos a folha ao ar e apanham uma de outra cor sem deixar cair no chão...etc

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

Na **Fase Fundamental** da aula os participantes foram divididos, pela professora, em 2 grupos;  
- Foi apresentada a tarefa e o tempo de realização:

- Composição de uma coreografia com base num dos seguintes objetos: cadeira, guarda-chuva, arco, bola de pilates ou corda;
- Foi entregue ao respetivo grupo o objeto que selecionaram: bola de pilates e corda e foram lembrados aspetos da composição coreográfica transmitidos na 1ª sessão de Dança;
- Foram analisadas as frases musicais da música selecionada pela professora (frases musicais 32 tempos divididas em 8 tempos cada- música mixada)
- A professora supervisionou e ajudou nas composições coreográficas transmitindo informações que considerou pertinentes;

- O trabalho de ritmo permitiu maior perceção na análise das frases musicais da música selecionada para realizar a coreografia;  
- A utilização de objetos durante esta sessão teve como objetivo desviar a atenção dos participantes do seu próprio corpo e de si, levando-os a uma maior desinibição e criatividade;



- Após término da tarefa, cada grupo apresentou a sua coreografia;
- O trabalho desenvolvido foi comentado pelo outro grupo e pela professora;
- Foi realizado um balanço geral.

#### **Recursos;**

- Aparelhagem;
- Ipod com músicas selecionadas;
- 6 folhas de Papel A4 (3 verdes, 2 azuis e 2 amarelas)
- 1 Bola de Pilates;
- 1 corda de 2,5 metros

#### **Reflexão/Sugestões**

- Foi uma aula muito apreciada e divertida;
- Os grupos gostaram muito do trabalho desenvolvido pelos seus parceiros;
- A apreciação crítica realizada teve em conta diferentes aspetos referidos pela professora:
  - coreografia em função do objeto;
  - qual a mensagem transmitida;
  - existência de princípio, meio e fim?
  - clímax, em que parte?
  - coordenação do grupo;
  - coordenação dos movimentos com a música;
  - criatividade;
- A música selecionada foi uma música mixada, com uma batida sempre igual de 8 em 8 tempos/32 tempos (frase musical) de forma a facilitar a composição e coordenação entre os elementos do grupo levando-os a focarem a sua atenção na mensagem/história/objeto;
- A escolha da música é determinante no sucesso das tarefas propostas;
- O facto dos participantes não serem sempre os mesmos em cada uma das sessões evidenciou a pertinência de existirem pelo menos 2 sessões de cada uma das modalidades; Por esta razão alguns dos conteúdos tiveram que ser abordados nas 2 sessões planeadas;
- De um modo geral os participantes nas 2 sessões gostaram mais da 2ª sessão.

### **Plano da 19ª Sessão**

#### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

**DATA: 17 MAIO DE 2021 LOCAL: ESFRL/CASTELO DE LEIRIA**  
**HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)**

#### **19ª SESSÃO (2ª feira)**

- Caminhada

#### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

- Foi a 1ª de 2 sessões;
- Em virtude desta atividade se realizar ao livre e fora da escola, os participantes foram encorajados a convidar colegas, familiares e amigos para os acompanharem na realização da mesma;



#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Contacto com uma nova modalidade-Caminhada;
- Conhecer locais emblemáticos da cidade;
- Incentivar a prática de atividade física;
- 

#### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

- Foram transmitidas informações sobre os benefícios físicos, psicológicos e sociais das caminhadas;
- Foram transmitidas informações sobre procedimentos, forma e estratégias a adotar durante a sua prática: locais, equipamento, grupos, técnica, progressão e número de passos recomendados pela OMS;
- Realização de exercícios de mobilidade, força, alongamentos e respiração como complemento da atividade
- Leitura e significado da frequência cardíaca.

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- A sessão decorreu no dia 17 de maio, 2ª feira, no horário habitual:18.30-20H;
- A sessão teve início à entrada da escola e o registo dos participantes foi efetuado pela professora à posteriori.
- Foi apresentado o objetivo e estrutura da Sessão; Caminhada até ao Castelo de Leiria (Miradouro), realização de exercícios no Miradouro e regresso à escola;

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- Após informação inicial e apresentação dos convidados foi iniciada a caminhada em passo "apressado";
- A professora foi dando indicações e conversando com todos os participantes ao longo do percurso;
- Quando chegaram ao Miradouro a professora solicitou aos participantes que respeitando as normas vigentes se dispersassem virados para a Cidade de Leiria; ao som de música selecionada foram realizados exercícios;

- Após 20 'de trabalho de mobilidade, equilíbrio, coordenação, força, flexibilidade e respiração, regressaram à escola em passo "apressado";

#### **Recursos;**

- Coluna portátil;
- Ipod com músicas selecionadas;
- Cronómetro

#### **Reflexão/Sugestões**

- Foi uma aula muito apreciada por todos os participantes;
- Esta atividade é universal por ser barata, acessível, segura e muito rica em termos sociais;
- As condições climatéricas contribuíram muito para o seu sucesso. A altura do ano em que se realizou foi a ideal.



## **Plano da 20ª Sessão**

### **ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

**DATA: 24 MAIO DE 2021 LOCAL: ESFRL/SRº da ENCARNAÇÃO**  
**HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)**

### **20ª SESSÃO (2ª feira)**

- Caminhada

### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

- Foi a 2ª de 2 sessões;  
- Em virtude desta atividade se realizar ao livre e fora da escola, os participantes foram encorajados a convidar colegas, familiares e amigos para os acompanharem na realização da mesma;

### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Contacto com uma nova modalidade-Caminhada;
- Conhecer locais emblemáticos da cidade;
- Incentivar a prática de atividade física;

### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

- Foram transmitidas informações sobre os benefícios físicos, psicológicos e sociais das caminhadas;  
- Foram transmitidas informações sobre procedimentos, forma e estratégias a adotar durante a sua prática: locais, equipamento, grupos, técnica, progressão e número de passos recomendados pela OMS;  
- Realização de exercícios de mobilidade, força, alongamentos e respiração como complemento da atividade  
- Leitura e significado da frequência cardíaca;

### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- A sessão decorreu no dia 17 de maio, 2ª feira, no horário habitual:18.30-20H;  
- A sessão teve início à entrada da escola e o registo dos participantes foi efetuado pela professora à posteriori.  
- Foi apresentado o objetivo e estrutura da Sessão; Caminhada até ao Castelo de Leiria (Miradouro), realização de exercícios no Miradouro e regresso à escola;

### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- Após informação inicial e apresentação dos convidados desta sessão foram dadas informações sobre a leitura, significado e importância da frequência cardíaca. Cada participante mediu individualmente a sua frequência cardíaca.  
-De seguida foi iniciada a caminhada em passo "apressado";  
- A professora foi dando indicações e conversando com todos os participantes ao longo do percurso;  
- Quando chegaram à Srª da Encarnação a professora solicitou aos participantes que respeitando as normas vigentes se dispersassem virados para a Cidade de Leiria; Foram realizados exercícios de meditação/respiração-sons da natureza;

### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**



- Após 10' de trabalho de equilíbrio e flexibilidade, regressaram à escola em passo "apressado";
- Foi realizada novamente a leitura individual da frequência cardíaca após breve explicação sobre o seu
- Foi realizado um balanço geral e foram transmitidas informações para a próxima e última sessão;

**Recursos;**

- Cronómetro;

**Reflexão/Sugestões**

- Tal como a primeira foi uma aula muito apreciada por todos os participantes
- As condições climatéricas contribuíram muito para o seu sucesso. A altura do ano em que se realizou foi a ideal.

**Plano da 21ª Sessão**

**ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

**DATA: 31 MAIO DE 2021 LOCAL: GIMNODESPORTIVO**  
**HORA/DURAÇÃO: 18.30/20.00H-(90min)**

**21ª SESSÃO (2ª feira)**

- YOGA DO RISO

**Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**

-Esta e outra sessão tinham sido planeadas para ser realizada em março/abril. No entanto, devido aos constrangimentos provocados pela pandemia e pela falta de disponibilidade da dinamizadora, enfermeira Célia Mestre residente em Santarém, acabou por se realizar apenas uma sessão. Foi com o Yoga do Riso que se encerrou o ciclo de sessões teórico-práticas de diferentes modalidades.

Dada a natureza desta atividade e no sentido de garantir um maior número de participantes, a atividade foi divulgada a toda a comunidade escolar através de email enviado pela Direção e através da colocação de cartazes .

- Participaram 10 inscitos e 4 convidados;
- A atividade decorreu no gimnodesportivo;

**Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Contacto com uma nova modalidade-Yoga do Riso;
- Benefícios físicos, psicológicos e sociais;
- Incentivar a sua prática;

**Assuntos/ Conteúdos a abordar**

- Boas vindas e Apresentação mútua dinamizadora/participantes
- O Yoga do Riso e suas vantagens para a saúde física e emocional
- O mantra do Riso
- Sequencia e dinâmica da sessão
- Realização de exercícios fixos e dinâmicos

**Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**



- A sessão decorreu no dia 31 de maio, 2ª feira, no horário habitual:18.30-20H;
- A sessão teve início no gimnodesportivo e o registo dos participantes foi efetuado pela professora à posteriori.
- Foram dadas as boas vindas à preleitora e apresentados os participantes. De seguida a enfermeira Célia apresentou o seu currículo na área e passou à explicação do que é e porquê o Yoga do Riso: origem, vantagens da sua prática, evolução e diferentes formas de o praticar. Fez uma breve referência à estrutura da Sessão;
- A dinamizadora explicava e demonstrava cada um dos exercícios e seguidamente os participantes reproduziam com ela;

**Exercícios escolhidos:**

Fixos: - Janela do dia; Flecha  
Dinâmicos: Cumprimento; Raspadinha; Avião; Areia-quente; Bowling  
Sentados: Brinde; Prato Gourmet  
Deitados: Riso livre  
Relaxamento

**Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- Em Roda- "a melhor ESFRL"
- Foram dadas algumas estratégias simples para implementar o Yoga no dia a dia de cada um (como terapia).
- Foi fornecida documentação de apoio.
- Foi realizado um balanço geral e foram esclarecidas dúvidas dos participantes.

**Recursos;**

- Aparelhagem; Coluna;
- Músicas:  
Coldplay: yellow (Relaxamento)  
Pharrell Williams: Happy

**Reflexão/Sugestões**

- Foi uma aula muito interessante e muito divertida com efeitos a curto prazo. Todos os participantes sentiram de imediato o efeito da sua prática. Seria muito interessante dinamizar mais 1 a 2 sessões durante o ano letivo.
- Foi pena não termos tido tempo para realizarmos as 2 sessões previstas; Como complemento o yoga do riso é uma proposta muito interessante para aliviar o stresse e aumentar os níveis de felicidade;
- A documentação fornecida foi enviada por email e afixada na sala de professores.

**Plano da 22ª Sessão**

**ENQUADRAMENTO DA SESSÃO**

**DATA: 9 DE JUNHO DE 2021 LOCAL: GIMNODESPORTIVO**  
**HORA/DURAÇÃO: 17.30/19.30H-(90min)**

**22ª SESSÃO (4ª feira)**

- Avaliação Final- Questionários e Testes Físicos

**Breve contextualização da sessão/ Expetativas (previsão de dificuldades e propostas resolução)**



- Esta sessão foi destinada exclusivamente à Avaliação Final. Foi realizada no gimnodesportivo onde foi realizada a avaliação inicial e foi utilizada a mesma bateria de testes e questionários aplicados na Avaliação Inicial: preenchimento de questionários, avaliação da Aptidão Funcional e avaliação da Composição Corporal dos participantes.

Por nos encontramos já no final do ano letivo e de forma a garantir a avaliação de todos os participantes foi definida uma janela horária de 2 horas em que cada um dos participantes realizou a sua avaliação de acordo com a sua disponibilidade.

#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Avaliação Final
- Balanço individualizado com entrega dos Diários de Atividade Física e Balanço global (Mapa de Atividades desenvolvidas e número de participações)
- Colocação (nos telemóveis) e explicação das funcionalidades da Aplicação Respirar fundo desenvolvida pelos alunos do IPL (testagem).
- Jantar Convívio

#### **Assuntos/ Conteúdos a abordar**

- Preenchimento dos questionários: PANAS, Escala Subjetiva de Vitalidade; WHOQOL- BREF
- Avaliação da Aptidão Funcional: Teste de Prensão Manual-Dinamómetro; Testes "Senta e Levanta em 30''" e Teste "Percorre 2,44m em 30''" (ambos da Bateria de Testes de Rikli & Jones);
- Medição do Peso, Altura, IMC e Perímetro da Cintura.
- Balanço individualizado com entrega dos Diários de Atividade Física e Balanço global (Mapa de Atividades desenvolvidas e número de participações)
- Colocação (nos telemóveis) e explicação das funcionalidades da Aplicação Respirar fundo desenvolvida pelos alunos do IPL (teste ).

#### **Estrutura da aula (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

À medida que iam chegando, os participantes depois de receberem informação, preenchiam os Questionários.

De seguida realizavam os restantes testes de forma aleatória e de acordo com a disponibilidade da professora: Teste

de Prensão Manual - Dinamómetro; Teste "Senta e Levanta em 30''"; Teste "Levanta e percorre 2,44m o mais rápido possível"; Medição do Peso, Altura e Perímetro Abdominal.

A professora recolheu os Diários existentes e fez um balanço individualizado com base no mesmo e no Mapa de Atividades desenvolvidas/participações.

De seguida o grupo interessado participou num jantar convívio combinado e organizado.

#### **Recursos**

- 15 Questionários;
- 8 Canetas;
- 2 Cadeiras;
- 2 Pinos;
- 1 Cronómetros;
- 1 Balança de Bioimpedância;
- 1 Fita métrica;
- 1 Dinamómetro;
- 1 Régua de medir a Altura;
- 1 Ficha de Registo Específico;
- Material de desinfeção: panos e desinfetante;
- Mapa de Atividades realizadas e participações;



### **Reflexão/Sugestões**

A sessão decorreu de acordo com o previsto com a colaboração de todos os participantes. Foi efetuado um balanço individualizado e os participantes foram auscultados sobre a sua intenção de continuarem a ser Ativos. Após tratamento dos dados dos inquéritos será enviado um relatório individual, bem como sugestões/estratégias para continuarem a ser cumpridas as recomendações da OMS. Será equacionada a continuação deste Projeto com a nova Direção da escola.

---

## 10.10-Anexo 10- Sessões MindUP



### 1ª e 2ª Sessão de MindUp

#### ENQUADRAMENTO DA SESSÃO

**DATA:** 16 e 23 MARÇO DE 2021 **LOCAL:** Videoconferência **HORA/DURAÇÃO:** 18.30/19.30H-(1hora)

<b>1ª e 2ª Sessão</b> (3ª feira)	<b>MINDUP</b>
-------------------------------------	---------------

#### **Breve contextualização da sessão/ Expetativas** (previsão de dificuldades e propostas resolução)

- Foram planeadas 2 sessões de Mindfulness no âmbito do Projeto, pois de acordo com evidências científicas, esta área em conjunto com a Atividade Física constituem uma mais valia para o Bem-estar Físico, Psicológico e Emocional do ser humano sendo este um dos objetivos do Projeto;
- O professor Sérgio Alves, convidado para dinamizar estas sessões e com vasta experiência em formação nesta área, considerou que a abordagem de MIND UP, uma variante do Mindfulness, seria de maior interesse para o público alvo em causa;
- As 2 sessões de MindUp planeadas, tal como inicialmente todas as outras sessões/modalidades abordadas, tinham um caráter teórico-prático e decorriam uma vez por semana (à 2ªfeira); No entanto, face à nova realidade em vez de funcionarem como uma "modalidade específica" incluíram-se no plano como modalidades/sessões complementares;
- Para além disso considerou-se que 90 minutos seriam excessivos para uma sessão por videoconferência pelo que ambas as sessões tiveram uma duração de 60 minutos;
- As duas sessões decorreram em duas semanas consecutivas;
- Realizaram-se 3ª feira, após a sessão prática de 2ª feira do RespirArfundo (RF);
- Na sessão de dia 16 participaram 14 pessoas dos quais 3 não estavam inscritos no Projeto;
- Na sessão de dia 23 participaram 13 pessoas dos quais 1 não estava inscritos no Projeto;
- Existiram 12 participantes inscritos no projeto comuns às sessões de dia 16 e 23;

#### **Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver pelos alunos na aula)**

- Aprender :
  1. O que é o Mind Up:
    - acalmar a mente (trabalhando as bases da neurociência);
    - dar atenção aos nossos sentidos (trabalhando a autoconsciência);
    - ter atitude (trabalhando o controlo emocional);
    - agir com atenção plena (trabalhando a ação social);
  2. Técnicas de relaxamento, respiração e meditação;
  3. Estratégias práticas para o dia a dia;

### Assuntos/ Conteúdos a abordar

1. O que é o Mind UP;
2. O cérebro do Mind UP;
3. Os benefícios do Mind Up;
4. Evidências Científicas;
5. Estratégias para o dia a dia;
6. Respiração "on-line"
7. Relaxamento guiado (viajar pelo corpo)
8. Meditação:
  - Foco no corpo
  - Foco na meditação

"O MindUP é um programa compreensivo, baseado em evidência científica, que foi estudado em sala de aula. O programa promove a consciência sócio emocional, aumenta o bem-estar psicológico e promove o sucesso escolar. É composto por 15 sessões de fácil implementação. Cada sessão do MindUp começa com informação científica sobre o cérebro, seguida de uma atividade na qual os alunos podem ver exemplos concretos sobre como o cérebro funciona, relativamente a cada área específica de concentração.

**Unidade 1** – Acalmar a mente (trabalha as bases da neurociência)

Aula 1 – Como funciona o cérebro

Aula 2 – Compreender a atenção plena

Aula 3 – Atenção focalizada

**Unidade 2** – Dar atenção aos nossos sentidos (trabalha a autoconsciência)

Aula 4 – Ouvir com atenção plena

Aula 5 – Observar com atenção plena

Aula 6 – Cheirar com atenção plena

Aula 7 – Saborear com atenção plena

Aula 8 – Mover com atenção plena I

Aula 9 – Mover com atenção plena II

**Unidade 3** – É tudo uma questão de atitude (trabalha o controlo emocional)

Aula 10 – Tomada de perspetiva

Aula 11 – Escolher o otimismo

Aula 12 – Desfrutar experiências positivas

**Unidade 4** – Agir com atenção plena (trabalha a ação social)

Aula 13 – Agir com gratidão

Aula 14 – Ato de bondade

Aula 15 – Agir no mundo com atenção plena

Para além do desenvolvimento das 15 sessões, o programa integra o exercício diário da "prática central" que consiste na atenção plena ao som e na respiração em três momentos ao longo do dia: à chegada à escola de manhã, após o almoço e antes de ir embora.

À medida que o professor e a turma integram a aprendizagem acerca da forma como o cérebro processa informação, os alunos começam progressivamente a ficar mais observadores dos seus próprios processos de aprendizagem."



### **Estrutura da sessão (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)**

- A sessão decorreu por videoconferência Via ZOOM;
- A professora Sara Brito deu as boas vindas aos participantes e procedeu às apresentações mútuas dos participantes e do professor Sérgio Alves, professor de Educação Física há muitos anos ligado à Medicina Tradicional Chinesa, atualmente a desenvolver um projeto de MIND UP na sua escola e formador nesta área;
- O professor depois das formalidades habituais introduziu o Mind Up e apresentou a estrutura das 2 sessões;
- Na apresentação dos conteúdos os momentos teóricos intercalaram com momentos práticos;
- As sessões tiveram a duração de 1 hora;
- Foi enviado um email para a Direção da escola com informação e link das sessões para que as mesmas fossem divulgadas a toda a comunidade escolar;
- Foi enviado uma email dia 11 de março a todos os participantes do projeto a dar informações sobre as mesmas;

### **Recursos;**

- Internet e computadores próprios;
- Plataforma Zoom;
- Música, pequenos filmes e documentários;
- Projeção de Slides;
- Taça Tibetana

### **Reflexão/Sugestões**

- A utilização destas 2 sessões como complemento das sessões práticas RF foi uma boa estratégia, uma vez que apesar do seu caráter teórico-prático, foram sessões sem a componente atividade física;
- A inclusão desta "modalidade/atividade" no planeamento geral é imprescindível devido ao benefício comprovado no bem-estar do indivíduo e em particular dos docentes que estão sujeitos a um stress constante; Atualmente o Mind Up assume-se como complemento da atividade física na melhoria da qualidade de vida do ser humano;
- A informação transmitida foi realizada com base num powerpoint elaborado pelo professor convidado com informação, imagens e pequenos filmes ilustrativos;
- Ao longo da sessão foram dinamizadas pequenas ações práticas tais como: respiração abdominal e "on-line", "relaxamento seguindo o som emitido pela da taça tibetana", "meditação guiada pelos comandos do professor"; "foco num alimento: observar, cheirar, trincar, saborear...acompanhar ao longo do processo de glutição, atc;
- Os participantes mostraram-se muito interessados e colaboradores solicitando esclarecimentos ao longo da ação;
- Uma das situações menos positivas foi que nem todos os inscritos no Projeto participaram na Ação;
- Por outro lado participantes não inscritos no Projeto participaram nesta ação, o que foi bastante positivo e que demonstrou que o Projeto "tocou" outros participantes beneficiando um público alvo que não fez parte da amostra inicial;
- Foi sugerido pelos participantes a continuação desta ação no ano letivo seguinte;
- Foi enviado um email a todos os participantes na ação e inscritos no Projeto com o feedback da mesma e com algum material de apoio utilizado na mesma;
- O facto desta ação ter sido por videoconferência comprometeu o maior sucesso de algumas atividades teórico-práticas, principalmente as que envolviam som.

10.10.2- Exemplo: Slides das Sessões MindUP

maybe yes no never stuck family

12.000  
80.000

Vivo sempre no presente. O futuro, não o conheço. O passado, já o não tenho.

mindfulness  
practice  
meditation  
attention  
emotions  
awareness  
suffering  
life  
experience  
breath  
time  
pain  
new  
practices  
suffering  
life  
attention  
depression  
find  
away  
learning

2003

MINDUP

RESULTS

- Diminuição dos seus comportamentos anti-sociais
- Melhoria de competências sócio-emocionais dos alunos
- Melhoria significativa das competências de gestão de sala de aula dos professores

## 10.11-Anexo 11- Passeio Vale do Lapedo

### 10.11.1- Cartaz Recrutamento /Divulgação



## Passeio da ESFRL ao Vale do Lapedo

**Dia 30 de junho**

- **Concentração para a atividade: 8.30 H**

• **Local de encontro/estacionamento:**  
Parque de Merendas do Vale do Lapedo

• **Almoço partilhado: 12.30 H**

• **Atividades Surpresa!**



**Distância: 4,5km**



**Tempo: 2h15**

### PATRIMÓNIO

- > Centro de Interpretação do Abrigo do Lagar Velho
- > Vale do Lapedo
- > Mata mediterrânica
- > Menino do Lapedo
- > Parque de merendas

### **VAMOS SAIR DA ROTINA...**

O departamento de **Educação Física** tem o prazer de organizar esta atividade para proporcionar a todos os docentes e não docentes da nossa escola um dia diferente do habitual. A **Atividade Física** e o **Convívio** entre todos funcionarão como um “boost” de Energia Positiva, tão necessária neste momento!

Só precisas de te inscrever, trazer “farnel” para partilhar e **BOA DISPOSIÇÃO**.  
Podes convidar familiares, amigos, colegas...

### RECOMENDAÇÕES

- Traz roupa confortável e calçado antiderrapante (apropriado para caminhada);
- Traz chapéu e protetor solar;

# **Inscreve-te!**

## 10.11.2- Plano da Atividade



### Plano da Sessão

#### ENQUADRAMENTO DA SESSÃO

DATA: 30 DE JUNHO DE 2021 LOCAL: Escola-Lapedo HORA/DURAÇÃO: Manhã/Tarde

<b>Passeio ao Lapedo</b> (4ª feira)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Passeio da Escola/Encerramento do Projeto</li></ul>
--	---

#### Breve contextualização da sessão/ Procedimentos

- Esta atividade foi proposta e prevista no Plano Anual de Atividades de Educação Física, tendo o mesmo sido aprovado no início do ano letivo no Conselho Pedagógico de outubro. A data definida para a sua realização foi aprovada no Conselho Pedagógico do mês de maio, mês anterior à sua realização; Assim, constituiu em simultâneo uma atividade de encerramento do Projeto RespirarFundo e uma atividade do Departamento de Educação Física.
- Em sede de reunião de departamento foram coordenados entre todos os professores, os procedimentos e organização da atividade, cuja coordenação pertenceu às professoras Maria João e Sara de Brito;
- A divulgação e informação sobre toda a atividade foi transmitida pela coordenadora de Departamento ao Conselho Pedagógico, por email enviado através da Direção a todo o pessoal docente e não docente, por cartazes colocados em locais estratégicos e pessoalmente.
- As inscrições foram abertas 15 dias antes da realização do evento.
- As tarefas de organização foram distribuídas pelos elementos do Departamento de Educação Física:
  - Reconhecimento e marcação do percurso;
  - Distribuição de águas e fruta; Café e bolos (abastecimento);
  - Almoço partilhado;
  - Organização/Dinamização de Atividades após passeio;
  - Material para atividade de relaxamento;
  - Material para Jogos Pré-desportivos;

#### Objetivos (aprendizagens, competências a desenvolver)

- Prática de Atividade Física;
- Conhecimento das Recomendações da OMS sobre o que é "ser ativo"; Benefícios;
- Fortificação de laços sociais;
- Promoção de "bem-estar";

#### Assuntos/ Conteúdos a abordar

- Passeio pedestre de 5 kms pelo Vale do Lapedo;
- Informação sobre recomendações da OMS sobre o que é "ser ativo"; Benefícios;
- Atividade de relaxamento/meditação com música;
- Almoço partilhado;
- "Prata da casa" (cantorias e tocadelas por parte de diferentes participantes);
- Danças de Roda;
- Jogos pré-desportivos (equipas);



#### Estrutura da atividade (Estratégias a implementar / forma de organização do trabalho / recursos)

- A concentração dos participantes e a organização do transporte para o local da atividade foi na escola conforme Programa;

- O passeio teve início à hora marcada depois de ter sido efetuado um **briefing** com as principais informações relativas às diferentes atividades do Programa: Passeio-tipo de percurso e relevo, marcações, regras de segurança e Restantes atividades-organização/estrutura;

Caminhada de 5 kms:

- Os professores de Educação Física (2 a 2) saíram com 6 a 7 elementos mantendo algum distanciamento.
- Foram colocadas informações ao longo do percurso alusivas às recomendações da OMS (Ser Ativo);
- O percurso de nível 2 tinha 5kms e foi efetuado em 2 horas aproximadamente;
- A meio do percurso houve um abastecimento (café e bolos/fruta) num local com uma bonita vista;
- Após acabar o percurso os participantes foram encaminhados para uma zona perto do rio, onde estavam colocados tapetes afastados;
- Os participantes depois de se refrescarem distribuíram-se pelos tapetes;
- A professora Sara aproveitou o momento para resumir as principais preocupações e recomendações da OMS relativas à atividade física e sua importância no bem-estar de cada um.
- De seguida ao som de música relaxante foram realizados durante 10' exercícios de alongamentos e 10' de exercícios respiratórios e de meditação, sem música, aproveitando os sons da natureza;
- Seguiu-se o almoço partilhado;
- Após o almoço foram dinamizados Karaoke e canções em grupo com alguns professores a tocarem viola;
- Após esta "pausa", os participantes aprenderam 2 Danças de Roda ( American Promenade e Regadinho); no final das mesmas fez-se um "comboio" que deambulou pelo espaço ao som de música e que foi recolhendo todos os participantes sentados;
- Para finalizar foram dinamizados Jogos Pré-desportivos sob a forma de estafetas em grupos com 6 elementos;
- De salientar que estes jogos funcionaram como a 2ª Sessão desta modalidade, uma vez que o confinamento impediu, na altura e de acordo com o planeado, a sua realização;
- Salienta-se que nos jogos dinamizados os desafios propostos incluíram questões sobre informação colocada ao longo do percurso (para a qual tinha sido chamada a atenção durante o briefing) e tiveram como objetivo desenvolver competências grupais tais como, cooperação, ajuda, espírito desportivo, competição, liderança, entre outras.

#### Recursos

- Aparelhagem;
- Música selecionada;
- 50 tapetes;
- Pinos;
- 6 Bolas de Basquetebol;
- Cartazes com Recomendações da OMS;
- Fitas de marcação do percurso;
  
- 12 Professores Educação Física

#### Reflexão/Sugestões

Foi um dia muito divertido e como há muito tempo a escola não tinha. Nos dias seguintes o tema de todas as conversas na escola foi o Passeio ao Lapedo. Todos os participantes agradeceram e deram os parabéns ao departamento pela sua iniciativa e pela excelente organização.

Face ao "sucesso" será equacionada a realização de mais atividades deste género ao longo do ano bem como a continuação deste Projeto com a nova Direção da escola para quem já foi enviado um email.

Todas as imagens e fotos alusivas ao dia do passeio serão "trabalhadas" e apresentadas na sala de professores no início do ano letivo 2021/2022 como estratégia de incentivo à participação em atividades futuras e à prática de Atividade Física para uma ESFRL mais "Ativa" e "Feliz".

### 10.11.3- Registo Fotográfico

Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo  
30 de junho de 2021

## PASSEIO NO VALE DO LAPEDO

O Vale do Lapedo é uma depressão de grande valor arqueológico que se situa na Freguesia de Santa Eufémia, a 13 quilómetros da cidade de Leiria. O vale tem cerca de 1,5 km de extensão e uma profundidade de 100 metros.

**BOM DIA!!!**  
O dia começou com uma bela *Caminhada pelo Vale*. Reinava a boa disposição e vontade de queimar calorias para a seguir as poder repor de consciência tranquila.

Apanhado a colocar a pedra no bolso...

Apesar de duros, os trilhos não demoveram a determinação dos audazes profissionais da ESFRL, que deixaram os seus sorrisos "plantados" nos recantos frescos e verdejantes deste percurso.

Que maçada, este casaco não foi boa ideia.

Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo  
30 de junho de 2021

Depois de retemperados os ânimos, a caminhada retomou o seu rumo em direção ao Parque de Merendas... Mas até lá mais uns momentos no Cantinho do Lapedo, para mais tarde recordar.

Descia isto tudo a correr, sem medos.

Muita calma, minha gente, sem pressão... está tudo controlado.

Calvin Klein

Isto é para alongar, não é?

E se mudássemos de profissão!?

Que belo cantinho para o descanso ☺

Tudo meu ☺


Que fique registado, que passei por aqui ☺

Esperto fui eu que agarrei o termo do café... agora é só energia até lá abaixo. Estou em forma ☺



## 10.12-Anexo 12- Instrumentos de Avaliação

### 10.12.1- Questionário Sociodemográfico



Inquérito sobre Hábitos Diários e de Saúde

Parabéns por vir **RESPIRAR FUNDO!** O primeiro passo está dado para alcançar a **“Sua Melhor Versão”!**

Para que possamos fazer um bom trabalho solicito desde já alguns dados pessoais referentes aos seus hábitos diários e à sua saúde. Nesse sentido solicito que preencha este inquérito de forma honesta e de acordo com as instruções nele contidas.

▪ **Identificação**  
Nome: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: M  F

Pessoa a contactar em caso de emergência: \_\_\_\_\_ Contacto: \_\_\_\_\_

▪ **Hábitos de Prática de Atividade Física**

- Pratica desporto? Sim  Não

Há quanto tempo? \_\_\_\_\_ Quantas vezes por semana? \_\_\_\_\_ E quanto tempo/dia? \_\_\_\_\_

Em caso negativo: Já praticou? Sim  Não  Qual ou Quais? \_\_\_\_\_

Praticou durante quanto tempo? \_\_\_\_\_ Já não pratica há quanto tempo? \_\_\_\_\_

Que motivos levaram ao abandono? \_\_\_\_\_

- Quantas horas dorme por noite?  Menos de 3  3a5  5a8  8 a10  maisde10

- Considera-se uma pessoa:  Calma  Tensa  Moderadamente tensa  Nervosa  Muito nervosa

- Tem por hábito fumar? Sim  Não  Quantos cigarros por dia? \_\_\_\_\_

- Tem por hábito beber café? Sim  Não  Com que frequência? \_\_\_\_\_

- Tem por hábito beber bebidas alcoólicas? Sim  Não  Com que frequência? \_\_\_\_\_

- Segue uma dieta alimentar? Sim  Não  Qual o modelo/objetivo? \_\_\_\_\_

**Função gastrointestinal:**

- Digestão:  Normal  Dificultada Sintomas: \_\_\_\_\_

- Trânsito Intestinal:  Regular  Obstipação

- Ingestão hídrica:  Menos de 0,5Litro  0,5a1 Litro  1a1,5 Litros  maisde1,5Litros

**Alergias e intolerâncias alimentares:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



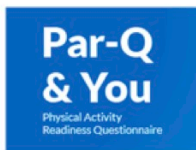
### Inquérito sobre Hábitos Diários e de Saúde

Sofreu alguma intervenção cirúrgica nos últimos 6 meses? Sim  Não

Qual/Data? \_\_\_\_\_

- Sente dores? Sim  Não  Onde e em que situações? \_\_\_\_\_

#### ▪ Situação Clínica



Nos dias de hoje, podemos enumerar vários Benefícios de Saúde que advêm da Prática Regular de Exercício Físico (2 a 3 vezes/semana). Contudo, é importante a realização de um questionário de saúde para avaliar se existe algum risco associado, efetuando um aconselhamento individualizado.

Leia cuidadosamente as questões e responda, honestamente, assinalando para cada questão a resposta SIM ou NÃO conforme a situação.

SOBRE A SUA SAÚDE		SIM	NÃO
1	O seu médico alguma vez lhe disse que tinha complicações cardiovasculares, recomendando-lhe apenas exercício físico mediante supervisão médica?		
2	Alguma vez sentiu dores no peito antes e durante atividade física?		
3	Durante o último mês, alguma vez teve dores no peito sem ser na prática de atividade física?		
4	Alguma vez perdeu o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez perdeu a consciência?		
5	Tem problemas ósseos ou articulares que possam piorar com o início de um programa de atividade física?		
6	Está a tomar algum medicamento para controlar a pressão arterial?		
7	Conhece alguma outra razão pela qual não deveria fazer exercício físico? Qual?		

Os quadros que se seguem permitem analisar o Risco Cardiorrespiratório e Metabólico respetivamente:

Risco Cardiorrespiratório (Sinais e Sintomas)		Sim	Não
1	Sente dor ou desconforto no peito, pescoço ou braço?		
2	Sente dificuldade respiratória em repouso e/ou exercício?		
3	Sente dispneia (falta de ar) em exercício ou tem apneia do sono?		
4	Tem edema nos tornozelos?		
5	Sente palpitações ou taquicardia em repouso (BPM > 100)?		
6	Sente fadiga ou aumento da frequência respiratória em atividades comuns?		
7	Coxeia ocasionalmente associado a dores nas pernas		



### Inquérito sobre Hábitos Diários e de Saúde

Para responder a algumas das questões que se seguem deve basear-se nos valores das tuas últimas Análises cuja data é:    /    /

Deve responder afirmativamente se pelo menos uma das condicionantes se verificar.

Risco Metabólico		Sim	Não
1	É do sexo Masculino com Idade > 45 anos; <b>ou</b> É do sexo Feminino com idade > 55 <b>ou</b> com menopausa precoce sem terapia com estrogénio		
2	Um dos seus familiares (pai, avô, irmão) sofreu enfarte agudo do miocárdio ou morte súbita antes dos 55 anos ou (mãe, avó, irmã) antes dos 65 anos		
3	É Fumador, deixou de fumar há menos de 6 meses ou está exposto a ambientes com fumo		
4	A sua pressão arterial é $\geq 140/90$ mmHg <b>ou</b> utiliza medicação para a hipertensão arterial		
5	No seu Perfil Lipídico o Colesterol total >200mg/dl; Col-LDL>130mg/dl; Col-HDL<35mg/dl ou >60mg/dl)		
6	É insulinodependentes e tem mais que 30 anos; há mais de 15 anos que faz tratamento com insulina ; é diabético tipo 2, não-dependente da insulina, mas com mais de 35 anos; a sua Glicémia em jejum é >110mg/dl; após uma refeição é > 150mg/dl; a sua Hemoglobina Glicada ( HbA1c) é >7% (>53mmol/mol)		
7	O seu I.M.C. é >30kg/m <sup>2</sup> ; o seu Perímetro da Cintura é: ♂ >102cm e ♀ > 88cm		
8	Tem um trabalho sedentário (passa a maior parte do tempo sentado)		
9	Não pratica atividade física regular no dia-a-dia		

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Rubrica do Avaliado: \_\_\_\_\_

Obrigada pela colaboração!

## 10.12.2- Questionário de Avaliação do Bem-Estar e Qualidade de Vida

**POLITÉCNICO DE LEIRIA** ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS

**Projeto de Investigação**  
**"Promoção de um estilo de vida ativo na ESFRL – Programa de intervenção para mudança comportamental em professores e assistentes técnicos e operacionais"**

Estudante : Sara Brito  
 Orientador : Professor Doutor Raúl Antunes

**Consentimento Informado**

Declaro ser compreendido as informações verbais que me foram fornecidas sobre os objetivos de estudo pelo responsável do projeto, bem como, a garantia da possibilidade de, em qualquer altura, recusar a participação sem qualquer consequência. Desta forma, dou o meu consentimento e aceito participar neste estudo, permitindo a utilização dos dados de forma voluntária, fornecendo em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade que me são dadas pelo investigador e colaboradores deste projeto.

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

**Caracterização Pessoal** **Código:** \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( )

**Bem-Estar**

	Discordo Totalmente	Discordo Bastante	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	Concordo	Concordo Bastante	Concordo Totalmente
1) Em muitos campos a minha vida está próxima do meu ideal.	1	2	3	4	5	6	7
2) As minhas condições de vida são excelentes.	1	2	3	4	5	6	7
3) Estou satisfeito com a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
4) Até ao momento tenho alcançado as coisas importantes que quero para a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
5) Se pudesse viver a minha vida de novo não mudaria quase nada.	1	2	3	4	5	6	7

**POLITÉCNICO DE LEIRIA** ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS

De um modo geral, gostaríamos de saber como costuma sentir-se em cada uma das seguintes emoções, no seu dia-a-dia:

	Não ou muito ligadamente	Um pouco	Moderadamente	Muito	Extremamente
1) Farta	1	2	3	4	5
2) Culpado(a)	1	2	3	4	5
3) Assustado(a)	1	2	3	4	5
4) Zangado(a)	1	2	3	4	5
5) Entusiasmado(a)	1	2	3	4	5
6) Irritado(a)	1	2	3	4	5
7) Inspirado(a)	1	2	3	4	5
8) Nervoso(a)	1	2	3	4	5
9) Determinado(a)	1	2	3	4	5
10) Atento (a)	1	2	3	4	5

**Escala Subjetiva de Vitalidade**

Gostaríamos de saber o grau de vitalidade que sente no seu dia a dia em geral

	Discordo Totalmente		Discordo Bastante		Discordo		Não concordo, nem Discordo		Concordo		Concordo Bastante		Concordo Totalmente	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 - Sinto-me vivo e vitalizado	1	2	3	4	5	6	7							
2 - Por vezes sinto-me com tanto vigor que parece que vou explodir de entusiasmo.	1	2	3	4	5	6	7							
3 - Tenho energia e carisma	1	2	3	4	5	6	7							
4 - Olho com otimismo para cada novo dia	1	2	3	4	5	6	7							
5 - Quase sempre sinto-me alerta e desperto	1	2	3	4	5	6	7							
6 - Sinto-me com força e pujança	1	2	3	4	5	6	7							

**Instruções**

Este questionário procura conhecer a qualidade de vida, saúde, e outras áreas da sua vida.

Por favor, responda a todas as perguntas. Se não tiver a certeza da resposta a dar a uma pergunta, escolha a que lhe parecer mais apropriada. Esta pode muitas vezes ser a resposta que lhe vier primeiro à cabeça.

Por favor, tenha presente os seus padrões, expectativas, alegrias e preocupações. Pedimos-lhe que tenha em conta a sua vida nas **duas últimas semanas**.

Por exemplo, se pensar nestas duas últimas semanas, pode ter que responder à seguinte pergunta:

	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
	1	2	3	4	5
Recebe das outras pessoas o tipo de apoio que necessita?					

Deve pôr um círculo à volta do número que melhor descreve o apoio que recebeu das outras pessoas nas duas últimas semanas. Assim, marcaria o número 4 se tivesse recebido bastante apoio, ou o número 1 se não tivesse tido nenhum apoio dos outros nas duas últimas semanas.

Por favor leia cada pergunta, veja como se sente a respeito dela, e ponha um círculo à volta do número da escala para cada pergunta que lhe parece que dá a melhor resposta.

		Muito má	Má	Nem Boa Nem má	Boa	Muito boa
		1	2	3	4	5
1 (G1)	Como avalia a sua qualidade de vida?					

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito Nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
		1	2	3	4	5
2 (G4)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde?					

As perguntas seguintes são para ver até que ponto sentiu certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Nem muito nem pouco	Muito	Muitíssimo
3 (F1.4)	Em que medida as suas dores (físicas) o(a) impedem de fazer o que precisa de fazer?	1	2	3	4	5
4 (F11.3)	Em que medida precisa de cuidados médicos para fazer a sua vida diária?	1	2	3	4	5
5 (F4.1)	Até que ponto gosta da vida?	1	2	3	4	5
6 (F24.2)	Em que medida sente que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7 (F5.3)	Até que ponto se consegue concentrar?	1	2	3	4	5
8 (F16.1)	Em que medida se sente em segurança no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
9 (F22.1)	Em que medida é saudável o seu ambiente físico?	1	2	3	4	5

As seguintes perguntas são para ver até que ponto experimentou ou foi capaz de fazer certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
10 (F2.1)	Tem energia suficiente para a sua vida diária?	1	2	3	4	5
11 (F7.1)	É capaz de adotar a sua aparência física?	1	2	3	4	5
12 (F18.1)	Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?	1	2	3	4	5
13 (F20.1)	Até que ponto tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária?	1	2	3	4	5
14 (F21.1)	Em que medida tem oportunidade para realizar atividades de lazer?	1	2	3	4	5

		Muito má	Má	Nem Boa Nem má	Boa	Muito boa
15 (F9.1)	Como avaliaria a sua mobilidade (capacidade para	1	2	3	4	5

se movimentar e deslocar por si próprio(a)?						
---	--	--	--	--	--	--

As perguntas que se seguem destinam-se a avaliar se se sentiu **bem ou satisfeito(a)** em relação a vários aspetos da sua vida nas duas últimas semanas.

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
16 (F3.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com o seu sono?	1	2	3	4	5
17 (F10.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade para desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18 (F12.4)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade de trabalho?	1	2	3	4	5
19 (F6.3)	Até que ponto está satisfeito(a) consigo próprio(a)?	1	2	3	4	5
20 (F13.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com as suas relações pessoais?	1	2	3	4	5
21 (F15.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22 (F14.4)	Até que ponto está satisfeito(a) com o apoio que recebe dos seus amigos?	1	2	3	4	5
23 (F17.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com as condições do lugar em que vive?	1	2	3	4	5
24 (F19.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com o acesso que tem aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25 (F23.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com os transportes que utiliza?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem referem-se à **frequência** com que sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Poucas vezes	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
26 (F8.1)	Com que frequência tem sentimentos negativos, tais como tristeza, desespero, ansiedade ou depressão?	1	2	3	4	5

### 10.12.3- Análise do Grupo Focal

Análise dos Grupo Focal "Respirar Fundo"			
Tema Principal	Subtemas	Expressões Ilustrativas	Nº
Satisfação com projeto	Satisfação global	<p>P1-"Eu tinha aula até às 18.10h e era sempre complicado, é complicado porque a vontade era sempre de vir para casa, ...mas acabava por me obrigar a ficar e não me arrependo nada porque foi excelente, na verdade foi ótimo."</p> <p>P3-"mas o que é certo é que nos outros dias eu fazia questão de ficar lá à espera e manter-me lá até às 20.00h e gostava e chegava a casa com outra dinâmica e principalmente mais descontraída". ... E realmente apesar de ser um dia muito difícil eu chegava a casa animada e contente, ajudou, ajudou muito;</p> <p>P4-"Tal como a Graça também gostei muito"; "... Era muito agradável porque chegava a casa com mais vontade de trabalhar"; "... e até acho que chegávamos a casa com outra disposição. Eu ainda chegava a casa a fazer exercícios, risos"; "... chegava a casa ainda me punha a fazer coisas sempre";</p> <p>P5-"pois eu também me aconteceram dias assim, que tinha vontade de fazer mais"; "... fiquei contente e estava sempre desejava que chegasse aquele dia para ir... pronto eu adorei, adorei... tenho pena de ter faltado 1 ou 2 vezes".</p> <p>P2-"eu acho que todos os exercícios que fizemos são a totalidade daquilo que é o ser humano nas suas diferentes partes... ficamos com uma vida melhor e a gente tem mais alegria de viver".</p> <p>P2-"... todos sentimentos o contentamento de ter participado".</p> <p>P5-"Alás disse logo desde o início que gostei imenso e que gostava de continuar e acho que temos que convencer a professora Sara a continuar ...".</p> <p>P4-"até em dias de chuva estivemos presentes".</p> <p>P1-"... o facto de ter este tipo de orientação também é muito importante, ter alguém que nos motiva e nos incentiva a fazer mais e melhor e eu acho que foi muito importante".</p> <p>P3-"outra coisa que correu bem ...reforços positivos... tinha sempre o cuidado de dar uma palavra positiva em relação ao que estávamos a fazer o que nos motivava mais ainda".</p> <p>P5-"é a motivação lá está, é aquilo que eu disse, sempre gostei de fazer os exercícios, mas tendo outra pessoa que nos motive e que nos ajude," não podes faltar", ou "não faças agora faças mais logo", pronto, é a tal coisa ... a professora ...tinha sempre esse cuidado. Uma vez que faltei ligu-me "e porque é que faltou, e porque assim e porque assado..." e eu até fiquei um bocadinho envergonhada porque me esqueci da hora... Mas gostei muito da forma como a professora nos abordou para fazer os exercícios, para não faltar e ...e gostei de tudo".</p>	5
	Instituição/aspectos positivos	<p>P5-"On Line não foi tão... não gostei tanto, preferia mais presencialmente, era mais ativa, porque também tinha a pessoa que corrigia melhor. Em casa a gente faz, mas não é bem a mesma coisa e achava que presencialmente era muito melhor. Tinha isso, só a distância, mas nada que não se pudesse fazer ou não se fizesse;...tenho pena de algumas atividades que foram On line, não terem sido</p>	2

Benefícios decorrentes do projeto	Atividades destacadas	<p>presenciais, o Tai-Chi e aquelas orientais...; ... a maioria terem sido on line e não presencial...".</p> <p>P2-"a única coisa que eu acho que não correu tão bem, ou 2º o previsto, foram estes confinamentos. O confinamento obrigou a que o Projeto se remodelasse, se adaptasse...e isso pode ter levado, talvez, a que não se tenham atingido os objetivos pretendidos".</p>	5
	Físicos	<p>P1-"... nós fizemos, outras atividades que achei muito interessantes, como por exemplo Dançar".</p> <p>P1-"...realizamos modalidades diferentes muito giras, Orientação".</p> <p>P3-" Isso... Orientação, gostei imenso, imenso, imenso; tivemos oportunidade de conhecer a escola, locais da escola que não conhecia... ir para os Capuchos também gostei muito dessa atividade, o Yoga do riso também gostei imenso ... já achava que rir era bom, mas que era assim tão bom não sabia".</p> <p>P2-"...fizemos também exercícios ligados às artes orientais, Tai-Chi, para uma meditação, para uma introspeção o que é muito bom também".</p> <p>P5-" Eu gostei de todas elas, tenho pena de ter faltado 1 ou 2 vezes...".</p> <p>P4-" Eu gostei de todas, para mim eram todas diferentes umas das outras; ... a Dança para que eu não tenho jeito nenhum e continuo a não ter, gostei da prova de Orientação também foi muito giro".</p> <p>P3-" Gostei muito de todas. Ia para lá com muita vontade".</p>	
		<p>P1-"Eu senti-me mais ativa, com mais energia; ... senti-me melhor com o meu corpo;... sinto-me muito mais leve e com muito mais energia".</p> <p>P4-"Eu concordo com a Dra Anabela (P1)".</p> <p>P3-"Eu também concordo plenamente".</p> <p>P5-"Eu também achei igual".</p> <p>P3-"Fisicamente foi muito bom".</p> <p>P5-"como disse a professora Anabela (P1), uma pessoa parece que se sentia mais leve vinha com mais vontade e com mais energia".</p> <p>P2-"... e com os exercícios propostos pela Sara, eu notei que a minha maleabilidade era outra, conseguia fazer e chegar a determinadas partes que não conseguia antes".</p> <p>P4-"...notei os intestinos a funcionar melhor".</p> <p>P5-"Isso, eu também; ... sou muito presa dos intestinos e o fazer aqueles exercícios fez-me muito bem".</p> <p>P3-"... consegui emagrecer um bocadinho".</p> <p>P1-"... sempre tive colesterol elevado... acredito que tenha sido com esta atividade, pela 1ªvez fiz umas análises fantásticas, a médica de família ficou super feliz e disse-me "começou finalmente a fazer exercício"... efetivamente pela primeira vez fiz umas análises fantásticas, já só estou a tomar meio comprimido ..."</p> <p>P4-"... até há pouco tempo tinha muitas dores no ombro até durante a noite e desde que tenho mais atividade quase que não sinto essa dor".</p>	5

	Psicológicos	<p>P1- "Eu senti-me... mais feliz".  P2- "Exato, sim".  P3- "... e foi bom, e também nessa época (confinamento) que era difícil estar em casa".  P2- "... e quer se queira quer não a mente sã também tem a ver com o físico e notava-se isso muito bem. Portanto, era o físico um todo só e mais disponível, mais descontraído e como dizia a minha colega dá outra alegria de viver".  P2- "... davam vontade de fazer com mais gana ainda e isso mentalmente é muito bom".  P4- "tenho pessoas à minha volta que tento motivar para fazerem a experiência porque acho que vão notar a diferença. A nível da boa disposição, pessoas mais deprimidas ou com algum stress, eu acho que faz muito bem".</p>	4
	Sociais	<p>P3- "e o convívio também entre os colegas também foi muito gratificante".  P2- "(Yoga do Riso) o espírito com que fazemos aqueles exercícios em grupo parece que dispõe a mente para uma vida melhor, nos liberta; fizemos também exercícios ligados às artes orientais, para uma meditação, para uma introspeção o que é muito bom também, tudo numa combinação entre o físico e a mente";  P2- "Eu acho que o trabalho de grupo e subgrupos que por vezes eram criados, criavam dinâmicas interessantes de interação que nos predispunham bem... davam vontade de fazer com mais gana ainda e isso mentalmente é muito bom".  P2- "A gente pensa que se conhece, não conhece, mas esta proximidade cria mais humanismo, mais complicidade e deste modo parece que tudo corre melhor".  P4- "o relacionamento entre as pessoas que participaram, podia já ser bom, mas melhorou, temos objetivos em comum".</p>	3
	Literacia/conhecimento	<p>P4- "...quanto mais exercício fazemos ao deixar de o praticar sentimos necessidade de voltar. Nem que seja uma caminhada de 30 minutos, 40 minutos..."  P2- "... algo de bom que aprendi é que tenho que fazer exercícios no dia a dia... dá outra maleabilidade e mexem determinado tipo de músculos que eu não imaginava e não os fazendo os músculos ficam trôpegos e não são desenvolvidos".  P3- alimentação</p>	3
Barreiras para a participação o projeto	Físicas	<p>P5- "disse no início que se calhar não ia porque moro a 17 kms da escola e ficava-me um bocadinho dispendioso ir a casa e voltar"... "só não tenho às vezes é a companhia, porque senão se calhar, fazia, fazia mais... precisava de ter outra pessoa para me ajudar assim um bocadinho a puxar mais, sou um bocadinho preguiçosa... fazer sozinha é isso que faz com que eu não faça".  P5- "on line e não conseguia ter som"  P3- O projeto desenvolvia-se à 2ª feira que era um dia muito complicado para mim na escola e até houve um dia que não fui porque estava extremamente cansada;  P1- "Eu tinha aula até às 18.10h e era sempre complicado, é complicado porque a vontade era sempre de vir para casa".</p>	5

		<p>P2- "Eu faltei algumas vezes. Faltei ou porque tinha reuniões, mesmo no TEAMS e portanto coincidiam com a hora; ...de tal modo me envolvia nas minhas agriculturas que já estava em cima da hora e eu no campo e já não dava".  P4- "Houve alguns dias que não estive presente porque estive lesionada".</p>	
Alteração de hábitos de vida	Intenção de se tornar mais ativo	<p>P1- "estou a começar, devagarinho, mas já faço qualquer coisa"; "Eu pretendo inscrever-me num ginásio no início do próximo ano letivo... espero não me desinteressar";  P1- "Ja sempre de carro, mas agora tenho tentado ir a pé, de resto atividade física zero, antes do Projeto, não tinha atividade física nenhuma".  P2- "O que eu tenho em mente fazer é alguns exercícios porque me dá outra maleabilidade e mexem determinado tipo de músculos que eu não imaginava e não os fazendo os músculos ficam trôpegos e não são desenvolvidos".  P5- "Eu gostava de estar mais ativa... Já combinei com uma colega a ver se a gente começa a fazer... Com esta pandemia... ainda não até ver... se as coisas melhorarem talvez volte ao ginásio, nem que seja só 2 vezes por semana";  P3- "Mas tenho a preocupação realmente de no final da semana pensar tenho ali 2 ou 3 momentos durante a semana em que fiz alguma atividade física";  P3- "este projeto permitiu-me realmente conhecer outras modalidades e agora procuro fazer mais ainda e nas caminhadas já comecei a correr uns bocadinhos";  P3- "procuro ir uma vez por semana ao ginásio e fazer mais umas 2 caminhadas"  P4- "Nesta altura estou a fazer mais caminhadas e sinto-me mais ativa"... faço 2 aulas, uma de Pilates e uma de PM".  P1, P2, P3, P4, P5- Preocupação em se tornarem mais ativos, aumentou com o Projeto;</p>	5
	Outros hábitos	<p>P1- "Ja sempre de carro, mas agora tenho tentado ir a pé, de resto atividade física zero, antes do Projeto, não tinha atividade física nenhuma".  P2- Há uns anos jogava à bola na escola com os meus colegas e às vezes com alunos, mas já há uns 5 anos ou mais que não faço essas coisas. Habitualmente todos os dias sem fazer caminhadas e sem correr eu faço a minha bricolage ligada à agricultura".  P2- "... continuo a sentir a necessidade de mexer alguns músculos que na agricultura não mexo...".  P3- "eu já fazia algumas caminhadas e costumava ir 1 vez por semana a 1 aula de pilates ... este projeto permitiu-me realmente conhecer outras modalidades e agora procuro fazer mais ainda e nas caminhadas já comecei a correr uns bocadinhos"; sinto mais ainda que realmente preciso de me manter ativa;  P3- "... tenho vindo a pensar que nós quando convivemos, convivemos muito à mesa. E ultimamente tenho tentado fazer outras atividades também. Mas tentar não ser só a parte de comer e beber, conciliar com atividade física".</p>	5

		<p>P3- procuro ir uma vez por semana ao ginásio e fazer mais umas 2 caminhadas”.</p> <p>P4-“nesta altura estou a fazer mais caminhadas e sinto-me mais ativa”... faço 2 aulas, uma de Pilates e uma de PM</p> <p>P5- “veio a pandemia e pronto parei completamente . Quando veio esta iniciativa da professora Sara, gostei muito...”.</p>	
<p>Importância de projetos como este</p>	<p>A nível individual</p>	<p>P1- “... gostava muito que o Projeto continuasse... só veio comprovar o que eu já sabia na teoria... efetivamente sinto-me melhor e preciso de continuar com a Atividade Física”.</p> <p>P2, P3, P4 e P5- A preocupação em manterem-se ativos aumentou muito com o Projeto;</p> <p>P4-“tenho pessoas à minha volta que tento motivar para fazerem a experiência porque acho que vão notar a diferença. A nível da boa disposição, pessoas mais deprimidas ou com algum stresse, eu acho que faz muito bem”.</p> <p>P4-“ o relacionamento entre as pessoas que participaram, podia já ser bom, mas melhorou, temos objetivos em comum”.</p> <p>P3-“mas tenho a preocupação realmente de no final da semana pensar tenho ali 2 ou 3 momentos durante a semana em que fiz alguma atividade física”;</p> <p>P3-“este projeto permitiu-me realmente conhecer outras modalidades”.</p> <p>P2- “... eu entendo melhor, apesar da teoria o dizer já há muitos anos, mas entendo porque o vivi, que o exercício físico é muito importante , é fundamental até para a longevidade, para afastar algumas maleitas...”.</p> <p>P4-“...até há pouco tempo tinha muitas dores no ombro até durante a noite e desde que tenho mais atividade quase que não sinto essa dor”.</p> <p>P2- “... a zona de conforto onde cada um se instala, isto (Projeto) mexe um bocadinho connosco e tira-nos do sofá ou do “ram-ram”;</p> <p>P2- “chamar alguém, queres ir comigo ali e vamos todos...é uma grande benesse”</p>	<p>5</p>
	<p>Para a escola</p>	<p>P4-“ tenho pessoas à minha volta que tento motivar para fazerem a experiência porque acho que vão notar a diferença. A nível da boa disposição, pessoas mais deprimidas ou com algum stresse, eu acho que faz muito bem.</p> <p>P1- “eu acho que é muito importante. Aliás já disse à Sara e inclusive alguns de nós já lhe dissemos que seria muito bom que ela pensasse, se pudesse, continuar connosco, mesmo que fosse em moldes diferentes... não só pela atividade física, mas também pela parte de convívio...é muito bom para o stresse...é evidente que estamos cansados ao fim do dia, mas saímos de lá com uma alma nova... acho que era muito importante que continuasse”.</p> <p>P3- “este projeto fez com que nós interagíssemos mais uns com os outros, o que eu acho que é muito bom.</p> <p>P4-“...o relacionamento entre as pessoas que participaram, podia já ser bom, mas melhorou, temos objetivos em comum”.</p> <p>P2-“a gente pensa que se conhece, não conhece, mas esta proximidade cria mais humanismo, mais cumplicidade e deste modo parece que tudo corre melhor”.</p>	<p>5</p>

## 10.12.4- Questionário “Percepção da Comunidade Escolar-importância do RF”

### A Importância de "RespirArfundo"

**\*Obrigatório**

1. Já ouviu falar do Projeto RespirArfundo? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

2. Participou em alguma Atividade dinamizada pelo Projeto RespirArfundo? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

3. Se respondeu sim, em quais?

*Marcar tudo o que for aplicável.*

Sessões Teórico-Práticas (diferentes modalidades)

Ações de Formação: Literacia Física e de Saúde ( alimentar)

Sessões de MindUP

Passeio ao Vale do Lapedo

Todas

4. Se respondeu sim, qual a frequência?

*Marcar apenas uma oval.*

1 vez

2 a 3 vezes

> 3 vezes

Outra: \_\_\_\_\_

5. Das Atividades em que participou qual(is) a(s) que mais gostou ?

---

---

---

---

---

6. Selecione quais considera serem os principais benefícios associados a este Projeto? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Bem-Estar Físico
- Bem-Estar Psicológico
- Bem-Estar Social
- Clima Positivo de Escola
- Melhoria da Literacia Física e de Saúde
- Conhecimento de novas modalidades
- Tornar-se uma pessoa mais Ativa
- Todos os anteriores
- Outros

7. Qual o grau de importância que daria à divulgação/dinamização deste Projeto noutras escolas?

*Marcar apenas uma oval.*

1      2      3

---

Pouco importante    Muito importante

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

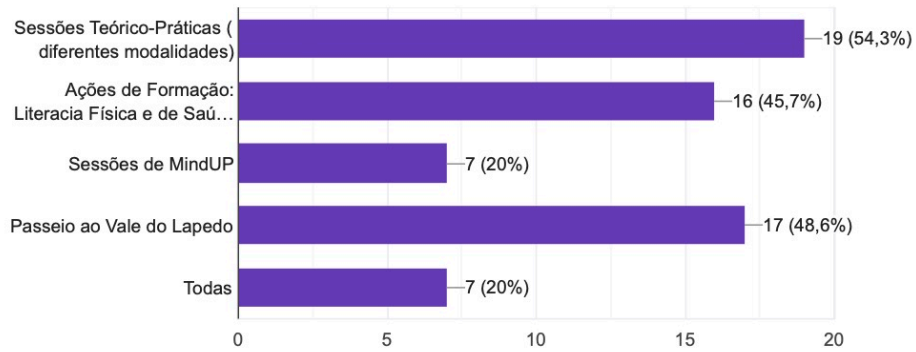
Google Formulários

## 10.13. Anexo 13 – Gráficos: Questionário Percepção Comunidade Escolar



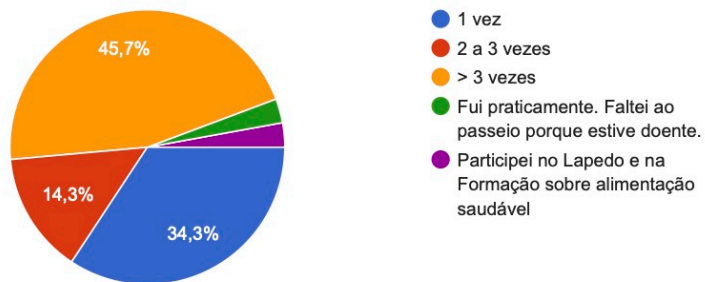
### Se respondeu sim, em quais?

35 respostas



### Se respondeu sim, qual a frequência?

35 respostas



### Das Atividades em que participou qual(is) a(s) que mais gostou ?

25 respostas

Passeio ao Vale do Lapedo

Todas

Passeio do Lapedo

Jogo do colchete (1ª sessão 2021-2022)

yoga do riso e dança

Sessão prática

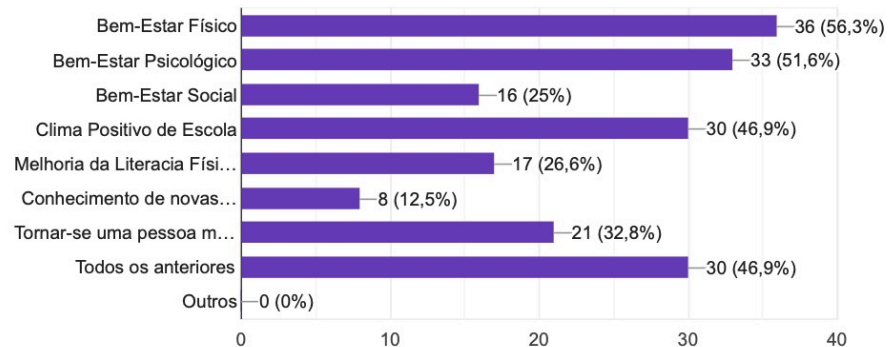
Pilates, Tai-chi, jogos em equipas, dança folclórica e outras

De todas. Completam-se.

Orientação

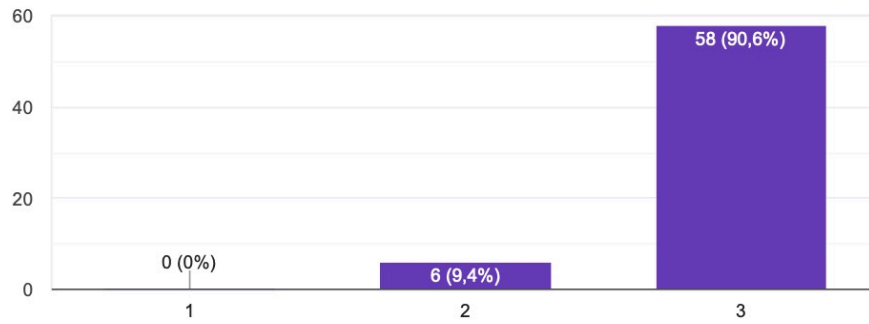
### Selecione quais considera serem os principais benefícios associados a este Projeto?

64 respostas



Qual o grau de importância que daria à divulgação/dinamização deste Projeto noutras escolas?

64 respostas



Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google. [Denunciar abuso](#) - [Termos de Utilização](#) - [Política de privacidade](#)

Google Formulários



## VAMOS RESPIRARFUNDO...

