



**Relatório de estágio**  
**Mestrado em ciências do desporto – especialização em exercício**  
**físico e saúde**

Realizado na Câmara Municipal de Santa Maria da Feira

**Relatório de estágio sob orientação de:**

Dra. Júlia Castro (Supervisor)

Dr. Marco Chaves (Orientador Cooperador)

Relatório apresentado para a obtenção do  
grau de Mestre em Exercício Físico e Saúde  
no, conferido pelo Instituto Superior da  
Maia.

Fábio Xavier Ribeiro Adegas

Maia, 2015

## Agradecimentos

Ao concluir o Mestrado em Exercício Físico e Saúde desejo prestar o meu sincero agradecimento às pessoas que contribuíram para alcançar esta etapa e por todo o apoio que me foi prestado.

Manifesto o meu apreço pelo constante apoio da minha família, principalmente aos meus pais e à minha irmã que me apoiaram em todos os momentos da minha vida e me proporcionaram a realização deste ciclo de estudos.

À Câmara Municipal de Santa Maria da Feira pela oportunidade de realizar o estágio no conselho no qual me insiro e que tem contribuído para o desenvolvimento da Atividade Física, visando a melhoria da qualidade de vida dos seus munícipes.

Ao Doutor Marco Chaves, orientador local do estágio, agradeço toda a orientação, integração, disponibilidade prestada, acompanhamento permanente, opiniões dadas ao longo do estágio, sugestões de melhoria e todas as explicações.

À Doutora Júlia Castro, supervisora de estágio, que me orientou de forma a poder planear, investigar, elaborar convenientemente o relatório de estágio apresentado.

À Doutora Luísa Aires pela disponibilidade demonstrada em ajudar na elaboração do estudo, tendo sido uma preciosa ajuda.

A todos os participantes do projeto *NightRunners* Santa Maria da Feira pela colaboração no estudo.

Por último, agradeço a todos os meus amigos pelo ânimo, incentivo e amizade sincera.

# Índice geral

<b>AGRADECIMENTOS .....</b>	<b>I</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>IV</b>
<b>ÍNDICE DE TABELAS.....</b>	<b>IV</b>
<b>ÍNDICE DE ANEXOS .....</b>	<b>V</b>
<b>LISTA DE ABREVIATURAS .....</b>	<b>V</b>
<b>EXPECTATIVAS INICIAIS.....</b>	<b>VIII</b>
<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
<b>1- CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO ORGANIZACIONAL DE ESTÁGIO E ÁREA DE INTERVENÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA.....</b>	<b>2</b>
1.1 SANTA MARIA DA FEIRA .....	2
1.2 PONTOS TURÍSTICOS .....	3
1.2.1 Castelo de Santa Maria da Feira .....	3
1.2.1 Museu Municipal Convento dos Lóios .....	4
1.2.2 Termas de S. Jorge .....	4
1.2.3 Parque Ornitológico de Lourosa .....	4
1.2.4 Castro de Romariz .....	4
1.2.5 Europarque .....	5
1.2.6 Visionarium - Centro de Ciência .....	5
1.3 EVENTOS .....	5
1.3.1 Imaginarius - Festival Internacional de Teatro de Rua .....	5
1.3.2 Festa das Fogaceiras .....	6
1.3.3 Viagem Medieval em Terras de Santa Maria .....	6
1.4 ORGANIGRAMA DA CÂMARA MUNICIPAL DE SANTA MARIA DA FEIRA.....	6
1.5 ORGANIGRAMA DO PELOURO DA EDUCAÇÃO, DESPORTO E JUVENTUDE .....	7
1.6 ORGANIGRAMA DO GABINETE DE DESPORTO .....	8
1.7 MISSÃO DO GABINETE DE DESPORTO .....	8
<b>2- PLANO DE ATIVIDADES.....</b>	<b>10</b>
2.1 PARQUES INFANTIS ESCOLARES .....	10
2.2 CORRIDA URBANA .....	11
2.3 UM DIA NA ÁGUA .....	12
2.4 FESTA DAS FOGACEIRAS .....	13
2.5 IDENTIFICAÇÃO DE ESPAÇOS VERDES.....	13
2.6 CORTA-MATO .....	14
2.7 8º PASSEIO ROAD BOOK – TERRAS DE SANTA MARIA DA FEIRA.....	14
2.8 ARTES PERFORMATIVAS .....	15
2.9 ORQUESTRA CRIATIVA – FÉRIAS DA PÁSCOA .....	16
2.10 4ª EDIÇÃO DA FEIRA DAS PROFISSÕES EM SANTA MARIA DA FEIRA.....	17
2.11 CICLISMO PARA TODOS .....	18
2.12 NIGHTRUNNERS SANTA MARIA DA FEIRA .....	18
<b>3 - PLANO DE INTERVENÇÃO .....</b>	<b>20</b>

INTRODUÇÃO .....	20
3.1 OBJETIVO .....	24
3.2 HIPÓTESE .....	24
3.3 MÉTODO .....	25
<i>Participantes</i> .....	25
<i>Instrumentos</i> .....	25
<i>Procedimentos</i> .....	25
<i>Procedimentos da análise de dados</i> .....	26
<i>Análise estatística</i> .....	27
3.5 RESULTADOS.....	27
3.6 DISCUSSÃO .....	30
CONCLUSÕES .....	32
<b>REFLEXÃO FINAL .....</b>	<b>33</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>34</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>IX</b>

## Índice de figuras

<b>Figura 1:</b> Mapa do conselho de Santa Maria da Feira.....	3
<b>Figura 2:</b> Organigrama da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira.....	6
<b>Figura 3:</b> Organigrama do pelouro da Educação, Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira.....	7
<b>Figura 4:</b> Organigrama do Gabinete de Desporto de Santa Maria da Feira.....	8

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1:</b> Cronologia das atividades desenvolvidas.....	19
<b>Tabela 2:</b> Caracterização da amostra de acordo com o género.....	28
<b>Tabela 3:</b> Comparação do número médio de passos por dia em relação ao género.....	28
<b>Tabela 4:</b> Comparação da classificação do número de passos segundo Tudor-Locke (2004) em relação ao género.....	29
<b>Tabela 5:</b> Comparação da classificação do IPAQ em relação ao género.....	29
<b>Tabela 6:</b> Correlação entre a classificação do nível de atividade física obtida segundo o número de passos e o IPAQ.....	30

## Índice de Anexos

<b>Anexo 1:</b> Ficha de vistoria para fiscalização dos parques infantis.....	IX
<b>Anexo 2:</b> Percurso da corrida no evento “Corrida Urbana”.....	X
<b>Anexo 3:</b> Percurso da caminhada no evento “Corrida Urbana”.....	XI
<b>Anexo 4:</b> Plano de aula “Um dia na água”.....	XII
<b>Anexo 5:</b> Documento de identificação de espaços verdes da DECO.....	XIII
<b>Anexo 6:</b> Plano de aula de 31 de Março – Orquestra criativa.....	XIV
<b>Anexo 7:</b> Plano de aula de 31 de Março – Orquestra criativa.....	XVI
<b>Anexo 8:</b> Calendário de provas “Ciclismo para todos”.....	XVII
<b>Anexo 9:</b> Documento de divulgação do estudo aos participantes do <i>NightRunners</i> de Santa Maria da Feira.....	XVIII
<b>Anexo 10:</b> Diário dos participantes do estudo.....	XIX
<b>Anexo 11:</b> Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta (IPAQ- versão curta).....	XX

## Lista de Abreviaturas

**IPAQ** – Questionário Internacional de Atividade Física

## Resumo

O presente relatório de estágio tem como objetivo retratar o trabalho desenvolvido durante o estágio curricular, para obtenção do grau de Mestre em Exercício Físico e Saúde no Instituto Universitário da Maia.

O estágio decorreu na instituição da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, nomeadamente no gabinete de Desporto, e visa a aquisição e melhoria de competências e saberes profissionais.

As principais tarefas do estágio foram: a) Implementar políticas de dinamização da prática desportiva; b) Fomentar a organização de eventos desportivos de interesse municipal; c) Incentivar o desenvolvimento de uma cultura desportiva para aumentar o valor do desporto para os cidadãos e comunidade; d) Desenvolver e fomentar o desporto e animação desportiva e recreativa através do aproveitamento dos respectivos espaços; e) Inventariar as potencialidades desportivas na área do município e promover a sua divulgação; f) Participação em todos os eventos desportivos;

Com o estudo “Quantificar o nível de atividade física dos participantes do *NightRunners* de Santa Maria da Feira” analisou-se o impacto que um projeto de intervenção poderia ter no quotidiano e na promoção da atividade física e saúde dos participantes.

Constatou-se uma influência do projeto de intervenção no aumento de atividade física no dia em que o mesmo era realizado embora não se tenha analisado um impacto na vida quotidiana dos participantes o que leva a rever a forma de implementar os projetos, inclusive a frequência semanal, permitindo uma manutenção de um estado saudável.

**Palavras-Chave:** Atividade Física e Saúde; IPAQ; Pedómetro

## **Abstract**

The presente report aims to portray the work developed during the intership, for the degree of Masters of Physical Activity and Health at the University Institute of Maia.

The intership took place in the institution of the municipal of Santa Maria da Feira, in particular sports bureau, and aims to acquire and improve skills and professional knowledge.

The main stage tasks were: a) to implement proactive policies of sports practises; b) to encourage the promotion of sports events of municipal interests; c) encourage the development of a sports culture to increase the value of sports for citizens and community; d) develop and promote sport and sports recreational animation thought the use of existing spaces; e) to identity sports potentialities in the municipal area and promote their disclosure; f) participation in all sports events.

With the study “Quantifying the level of Physical Activity among NightRunners participants of Santa Maria da Feira” it was analyse the impact that a intervention project could have na daily life and on the promotion of Physical Activity and in the participant health.

It was found na influence of the intervention project by increasing physical activity in the day that it was realized although it wasn't found na impact on the daily life of participants which loads to review the way implementing the projects, including the weekly frequency to allow a maintenance of a healthy state.

**Keywords:** Physical Activity and Health; IPAQ; Pedometer

## **Expectativas iniciais**

Ao ingressar no Mestrado de “Ciências de Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde”, procurei complementar a minha formação. Ambicionei adquirir competências para intervir na área do exercício direcionado para a saúde, promovendo a atividade física a toda a comunidade, dando especial atenção às pessoas com patologias, atuando no tratamento e na prevenção das mesmas.

De forma a completar o conhecimento teórico adquirido durante a Licenciatura em “Educação Física e Desporto” e, especialmente, no 1º ano de Mestrado, apareceu a possibilidade de realizar, no 2º ano do Mestrado, um Estágio Curricular, que me permitia enriquecer a minha formação profissional e pessoal, adquirindo, ao mesmo tempo, conhecimentos na área da “Educação Física e Desporto.” Assim sendo, procurei, desde logo, realizar o meu Estágio na Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, uma vez que esta entidade me permitia atingir os objectivos por mim delineados.

A escolha deste município, alude ao facto, de ser um município com tradição no Desporto e prática de Exercício Físico que procura estratégias orientadas por valores que proporcionem o acesso à prática de exercício físico promovendo uma melhor qualidade de vida aos munícipes.

Com a inclusão no Gabinete de Desporto, com técnicos especializados na área de Desporto, espero absorver o máximo de conhecimentos quer práticos quer teóricos, aumentando assim a minha competência como profissional de Educação Física, contribuindo também para a dinamização e desenvolvimento na prática de exercício do concelho.

A nível pessoal espero que na realização do estágio na Câmara de Santa Maria da Feira possa ter a oportunidade de propor e desenvolver novos projetos que vá ao encontro das temáticas do “Exercício físico e saúde”, contando com o apoio do município, esperando também responder com eficiência e competência ao que me for solicitado indo sempre ao encontro da missão da instituição.

## Introdução

Este relatório de estágio tem como objetivo descrever sucintamente as atividades que decorreram ao longo da Unidade Curricular, Estágio, do segundo ano de Mestrado em ciências do desporto – especialização em exercício físico e saúde do Instituto Universitário da Maia.

O estágio decorreu na instituição da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, entre Setembro de 2014 e Junho 2015, no gabinete de desporto que se incorpora no pelouro de Educação, Desporto e Juventude.

A atividade deste departamento está associada à promoção e apoio ao desporto no concelho de Santa Maria da Feira.

Neste departamento o estagiário teve algumas tarefas administrativas, elaboração de projetos de promoção de desporto e saúde, participação em diversas atividades desportivas e deu apoio em todos os eventos realizados pela instituição.

No decorrer do estágio foi ainda realizado um estudo sobre um programa de intervenção que atuava no conselho, sendo ele o “*NightRunners* Santa Maria da Feira”.

O presente relatório tem como principal finalidade a realização de uma análise detalhada sobre as atividades desenvolvidas durante o estágio e a sua importância para o crescimento pessoal e profissional.

# **1- Caracterização do contexto organizacional de estágio e área de intervenção da entidade acolhedora**

## **1.1 Santa Maria da Feira**

Estrategicamente localizado a Sul do Rio Douro e situado na confluência de um importante conjunto de vias de comunicação, que lhe garantem proximidade aos grandes centros urbanos do Porto, Aveiro e Coimbra, o concelho de Santa Maria da Feira destaca-se tanto pela força histórica do seu passado milenar, como pelo vigor com que desafia os tempos modernos.

Ocupando um vasto território com uma área de 215 Km<sup>2</sup> [INE, censos 2001] e com uma população de cerca de 136.000 habitantes [INE, censos 2001], repartidos por 31 freguesias, Santa Maria da Feira surpreende o visitante pois, sobre um manto de tranquilidade, ferve uma indústria dinâmica e diversificada, sediando o maior centro mundial de transformação de cortiça e a maior concentração de indústria do calçado, assumindo ainda destaque as indústrias de metalomecânica, metalurgia, papel, cerâmica, lacticínios, brinquedos, puericultura e equipamentos para crianças.

As mudanças urbanas não conseguiram, todavia, alterar a atmosfera tranquila característica dos séculos passados, proporcionando aos munícipes a manutenção das suas tradições e modos de vida, bem como uma rara e invejável qualidade de vida, consubstanciada com a criação recente de um conjunto de infra-estruturas básicas e de lazer, espalhadas de forma equitativa pelo concelho, como o Hospital S. Sebastião, a nova biblioteca, o complexo de piscinas municipais, novos eixos estruturantes de comunicação, redes públicas de saneamento e de abastecimento de água.

Na área do desporto, a construção e revitalização de ginódesportivos e de pólos desportivos e do complexo das piscinas municipais permitem à comunidade uma actividade desportiva intensa e variada.

O concelho de Santa Maria da Feira, com 135.965 residentes, distribuídos por 215 quilómetros quadrados de área geográfica, conta com um total de 245 instalações

desportivas, das quais 69 (28 por cento) são cobertas e 176 (72 por cento) são descobertas, ocupando uma área desportiva útil total de 430.742 metros quadrados.

O rácio, área desportiva útil em metros quadrados por habitante no concelho de Santa Maria da Feira, tem um índice de 2,72 m<sup>2</sup>/hab, considerado razoável e superior ao índice nacional de 2,38 m<sup>2</sup>/hab, mas inferior ao índice de referência de 4m<sup>2</sup>/hab proposto pelo Conselho da Europa e pelo Conselho Internacional para a Educação Física e Desporto (UNESCO)



Fig 1: Mapa do concelho de Santa Maria da Feira

## 1.2 Pontos Turísticos

### 1.2.1 Castelo de Santa Maria da Feira

O Castelo de Santa Maria da Feira é um dos mais notáveis monumentos portugueses quanto à forma como espelha a diversidade de recursos defensivos utilizados entre os séculos XI e XVI.

### 1.2.1 Museu Municipal Convento dos Lóios

O Museu Convento dos Lóios, espaço dedicado à História do Concelho e da região, tem a missão de promover e divulgar as tradições e a cultura, em todas as suas vertentes, identificando as diversas vivências da comunidade, desde os tempos mais remotos até aos nossos dias.

### 1.2.2 Termas de S. Jorge

As Termas de S. Jorge estão vocacionadas para tratamentos de patologias músculo-esqueléticas, vias respiratórias e pele, associando os benefícios da hidroterapia a um espaço que convida ao repouso e ao equilíbrio global.

Numa filosofia de prevenção e promoção da saúde, as Termas de S. Jorge oferecem uma gama de tratamentos vocacionados para o bem-estar físico e psicológico.

### 1.2.3 Parque Ornitológico de Lourosa

Localizado na cidade de Lourosa, o Zoo de Lourosa – Parque Ornitológico é o único parque do país, e um dos poucos da Europa, cuja colecção é composta exclusivamente por aves.

Sendo um local de perfeita comunhão com a Natureza, constitui uma plataforma de excelência para a Divulgação, Conservação e Reprodução de espécies ameaçadas.

### 1.2.4 Castro de Romariz

O Castro de Romariz é um povoado fortificado datado do séc. V A.C., com níveis de ocupação até ao séc. I D.C. Considerada uma das estações arqueológicas mais significativas da região de Entre o Douro e Vouga foi classificada como Imóvel de Interesse Público, pelo Decreto-Lei nº 34 452, de 20 de Março de 1945.

### 1.2.5 Europarque

Centro de Congressos: Caracteriza-se pela flexibilidade dos espaços que lhe permitem adaptar-se às mais diversas dimensões e iniciativas: grandes congressos, seminários, conferências, reuniões, etc.

Centro Cultural: Esta actividade constitui um importante valor acrescentado ao permitir conciliar eventos de carácter empresarial com acontecimentos de índole cultural.

### 1.2.6 Visionarium - Centro de Ciência

No Visionarium, o visitante é convidado a explorar um universo de emoções e experiências científicas. Uma viagem enriquecedora onde as mais avançadas tecnologias e meios audiovisuais estimulam os sentidos e os conhecimentos de todos.

Marcamos encontro com os grandes exploradores e cientistas, manipulamos objectos com propriedades fantásticas, participamos em sessões no Laboratorium, e testamos todos os princípios científicos num universo de imagens, módulos interactivos e ambientes multissensoriais.

## 1.3 Eventos

### 1.3.1 Imaginarius - Festival Internacional de Teatro de Rua

É um evento de qualidade impar na área das Artes do espectáculo, sendo a principal referência do Teatro de Rua em Portugal.

Este festival procura impulsionar o teatro de rua através da mostra de espectáculos e projectos de incontornável qualidade internacional, a realizar em espaços abertos e públicos no centro histórico de Santa Maria da Feira.

### 1.3.2 Festa das Fogaceiras

A Festa das Fogaceiras é uma tradição secular que, em 2005, completou quinhentos anos, marcados pela devoção do povo das Terras de Santa Maria.

### 1.3.3 Viagem Medieval em Terras de Santa Maria

A Viagem Medieval (VM) é o maior evento de recriação histórica medieval do país. Realiza-se, anualmente, durante dez dias consecutivos, no centro histórico da cidade de Santa Maria da Feira, atraindo diariamente 50 mil visitantes.

Com características únicas no país, este projecto diferencia-se pelo rigor histórico, dimensão (espacial e temporal) e envolvimento da população e associativismo local, reforçando uma vasta equipa de mais de mil pessoas de diversas áreas, das quais 250 em regime de voluntariado.

## 1.4 Organigrama da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira

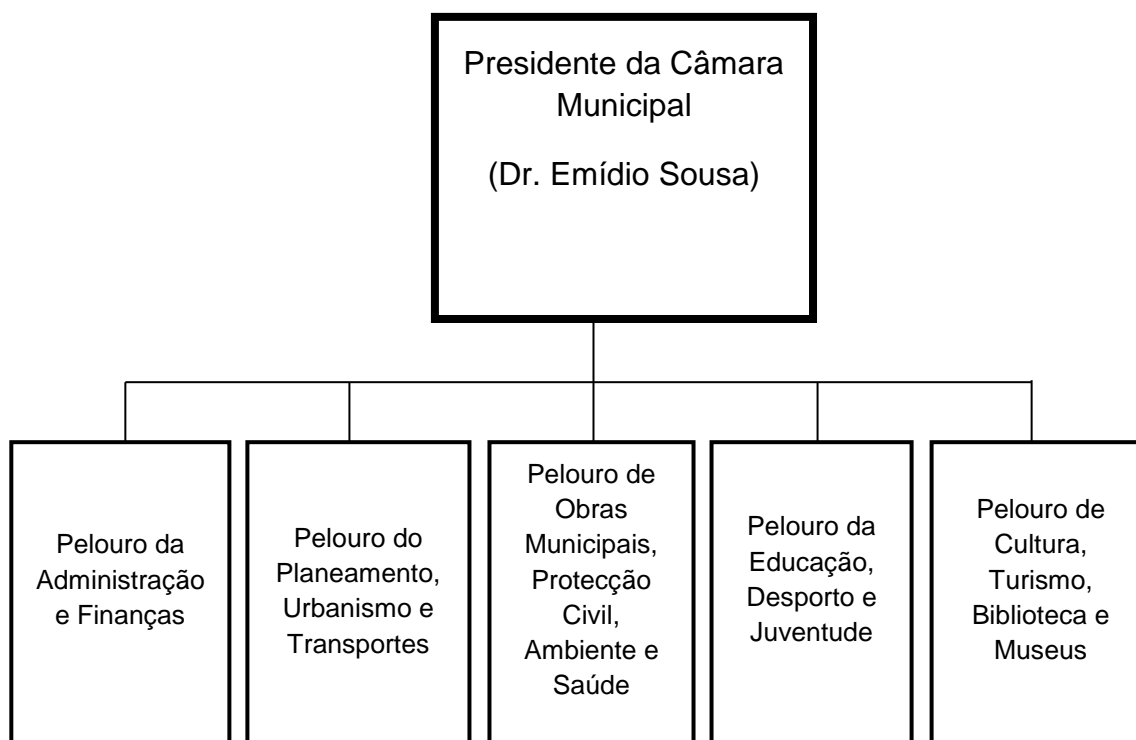


Figura 2: Organigrama da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira

Como podemos verificar no organigrama (Fig2), a Câmara Municipal de Santa Maria da Feira está Organizada em cinco pelouros, que reportam directamente ao Presidente da Câmara, Dr. Emídio Sousa.

O estágio curricular realizou-se no Gabinete de Desporto inserido no pelouro da Educação, Desporto e Juventude, que tem como Vereadora a Dra. Cristina Tenreiro como demonstra a ilustração abaixo

### 1.5 Organigrama do Pelouro da Educação, Desporto e Juventude

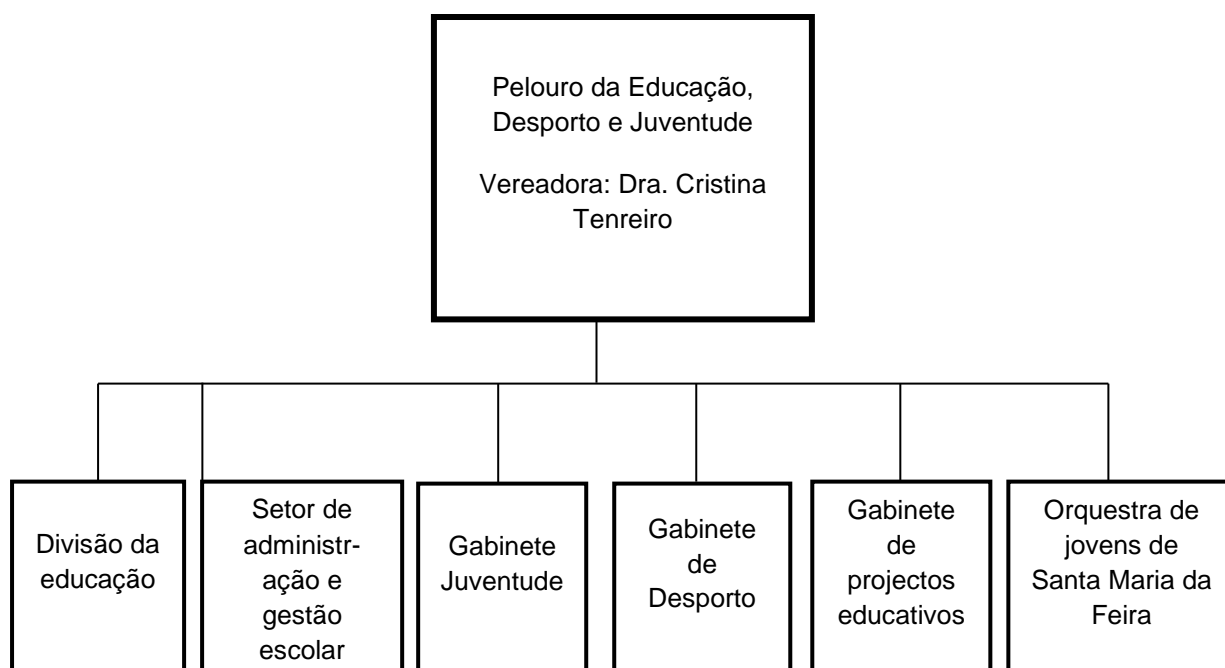


Figura 3: Organigrama do Pelouro da Educação, Desporto e Juventude da Camara Municipal de Santa Maria da Feira

Analisando o organigrama (Fig 3) podemos perceber melhor como está estruturado e organizado o Pelouro de Educação, Desporto e Juventude.

Este Pelouro está dividido em seis gabinetes diferentes, sendo que um deles é precisamente o Gabinete de Desporto que foi o local onde o estágio curricular foi realizado.

Esta estrutura é uma tentativa por parte da Autarquia de oferecer um serviço mais especializado aos municípios. Todos os gabinetes assim como a divisão administrativa da educação reportam diretamente à vereadora do Pelouro da Educação, Desporto e Juventude - Doutora Cristina Tenreiro.

### 1.6 Organigrama do Gabinete de Desporto

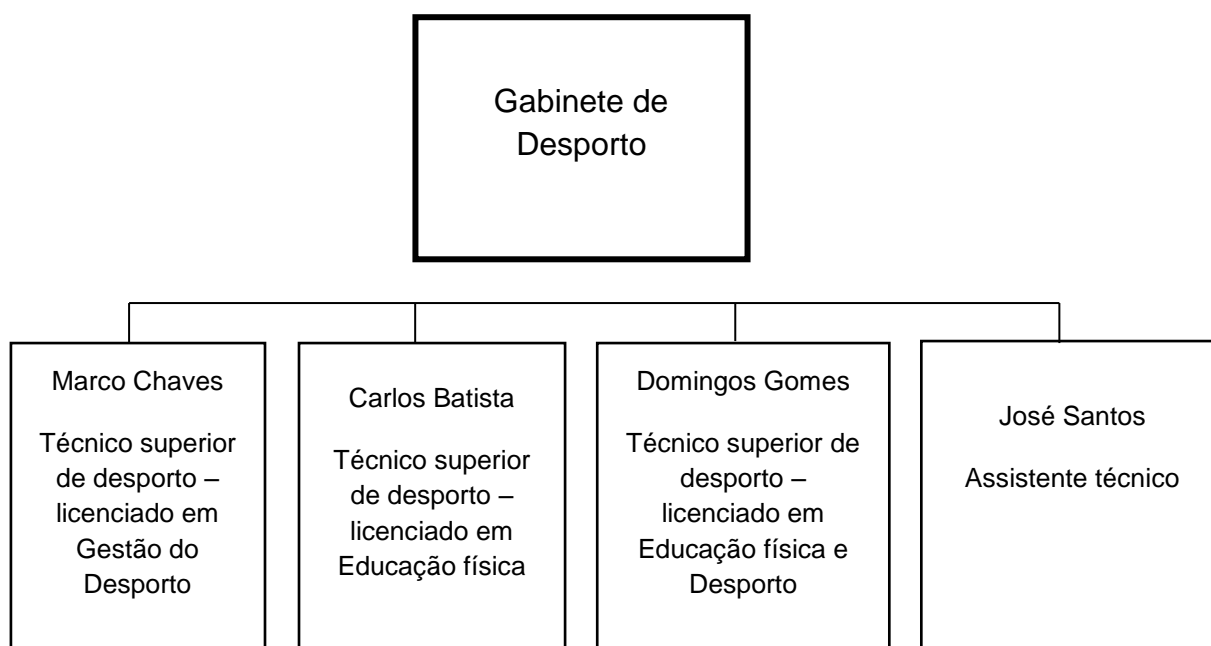


Figura 4: Organigrama do Gabinete de desporto de Santa Maria da Feira

### 1.7 Missão do Gabinete de desporto

Mais concretamente na área do desporto, tem as seguintes atribuições:

- Implementar políticas de dinamização da prática desportiva.
- Fomentar a organização de eventos desportivos de interesse municipal.
- Aumentar o índice de prática desportiva.
- Incentivar o desenvolvimento de uma cultura desportiva para aumentar o valor do desporto para os cidadãos e comunidade.

- Desenvolver e fomentar o desporto e animação desportiva e recreativa através do aproveitamento dos respectivos espaços.
- Inventariar as potencialidades desportivas na área do município e promover a sua divulgação.
- Colaborar com os organismos locais, regionais e nacionais no sentido de fomentar a prática do desporto.
- Disponibilizar conhecimentos sobre a prática da atividade desportiva a vários segmentos da população nomeadamente através de acções de formação e de informação.
- Promover o desenvolvimento de infra-estruturas e equipamentos de apoio ao desporto.
- Monitorizar a gestão dos espaços desportivos municípios.
- Dar apoio a instalações e aquisição de equipamentos para a prática desportiva e recreativa.
- Rentabilizar e efectuar um controle dos investimentos assente nos resultados esperados.
- Promover consciência ambiental através da atividade física e utilização correta dos recursos.
- Assegurar a atualização da carta das instalações desportivas.
- Apoiar o desenvolvimento das colectividades/associações desportivas e recreativas do concelho nas áreas da gestão, infra-estruturas, equipamentos e atividades.
- Gerir ou acompanhar a gestão de espaços municipais destinados a manifestações desportivas.
- Desenvolver estratégias que garantam o acesso actualizado de todas as iniciativas desportivas do município.

## **2- Plano de atividades**

No decorrer do estágio de obtenção do grau de Mestrado em Exercício físico e Saúde na Câmara Municipal de Santa Maria da Feira – Gabinete de desporto, o estagiário teve a oportunidade de colaborar em algumas tarefas e apresentar novos projetos que fossem ao encontro das necessidades e interesses do município.

Desde logo foi atribuídas algumas tarefas quer em termos administrativos, participação em eventos e elaboração de novos projetos sendo alguns de longa duração e outros periódicos que permitiram ao estagiário perceber numa primeira fase o funcionamento, objectivos e missão do gabinete de desporto do município de Santa Maria da Feira.

Relativamente a atividades realizadas pelo gabinete de desporto o estagiário teve a oportunidade de participar nas seguintes:

### **2.1 Parques infantis escolares**

Duração: 13 Semanas

Locais: Parques infantis das escolas do Concelho de Santa Maria da Feira

Visita aos parques infantis que se encontram implantados em escolas do concelho de Santa Maria da Feira, com vista a cumprir o programa de manutenção de acordo com o Art.º do Decreto de Lei n.º 119/2009, de 19 de Maio, o qual requer uma inspecção anual com o objetivo de estabelecer o nível geral de segurança do equipamento, fundações e superfícies de jogo.

Nas visitas efectuadas era usado uma ficha de vistoria (anexo 1), na qual continha a descrição do estado geral do equipamento à data da inspecção com identificação das peças substituídas e/ou a substituir, bem como a necessidade eventual de tratamentos para beneficiação do equipamento.

Ao par do preenchimento desta ficha era realizado um registo fotográfico de todas as situações assinaláveis e juntamente foram anexadas todas estas informações no “Livro de Manutenção” de cada escola.

Neste processo foi responsável pelo preenchimento da ficha de vistoria com as informações necessárias assim como o tratamento de dados sendo que foi realizada uma base de dados com todas as informações sobre o espaço de recreio das escolas visitadas assim como foi realizado um documento designado de “Livro de Manutenção” com todas as informações para entregar nas escolas.

## 2.2 Corrida Urbana

Data: 8 de Novembro de 2014

Local: Santa Maria da Feira

A corrida urbana é uma prova de cariz competitivo que alia o desporto ao ar livre com uma forte componente cultural visto que o percurso passará por diversos pontos importantes da cidade como o Castelo de Santa Maria da Feira, Grutas e Quinta do Castelo, Convento dos Loios, Mercado Municipal, estádio do Clube Desportivo Feirense entre outros locais, ruas e avenidas de beleza extrema.

A atividade foi dividida em dois grupos tendo em conta os objectivos pessoais de cada individuo, assim sendo poderia escolher entre corrida (anexo 2) ou caminhada (anexo 3), e consequentemente a distância do percurso, 10 e 6 quilómetros respectivamente.

Por parte do gabinete de desporto do município foi realizado todo o apoio logístico necessário para a realização da prova desde a entrega dos Kit's aos participantes que aconteceu anteriormente ao dia da prova sendo que no dia da prova contribuiu para a organização da mesma.

## 2.3 Um dia na água

Data: 16 de Dezembro de 2014

Local: Piscinas Municipais de Fiães

Um dia na água” foi o nome que deu mote à atividade dinamizada no 16 de Dezembro nas piscinas municipais de Fiães e que envolveu cerca de 30 pessoas de diversas instituições do concelho que trabalham na área da deficiência. Cerci Feira, Cerci Lamas e Casa Ozanam foram as instituições participantes na atividade integrada no programa que visou assinalar o dia Internacional das Pessoas com Deficiência.

Esta atividade permitiu que clientes e técnicos levassem a cabo um conjunto de atividades que aliam diversão e atividade desportiva.

O grupo foi dividido em 5 subgrupos e realizaram as atividades em forma de circuito passando assim cada subgrupo por todas as atividades.

As atividades realizadas foram as seguintes:

- Hidroginástica
- Voleibol Aquático com balões
- Polo aquático
- Hidrobike
- Jogo de equilíbrio (colchão)

A esta atividade precedeu-se uma proposta de várias atividades aquáticas que se poderiam desenvolver com a população em causa, depois de definido o plano de atividades (anexo 4) realizou-se uma distribuição de tarefas no qual ficou responsável pela estação de hidrobike.

No decorrer da atividade deparou-se com grupos heterogéneos o que foi necessário recorrer a estratégias para contornar as dificuldades de alguns grupos, contudo revelou-se uma atividade bastante interessante para a população com deficiência visto que demonstraram grande empenho e gosto pela atividade.

## 2.4 Festa das fogaceiras

Data: 20 de Janeiro de 2015

Local: Santa Maria da Feira

A festa das fogaceiras é uma tradição que no presente ano completou quinhentos anos sendo uma das festas mais emblemáticas do concelho de Santa Maria da Feira.

Esta romaria consiste numa procissão onde várias meninas desfilam pelas ruas de Santa Maria da Feira vestidas de branco e com uma fogaça à cabeça acompanhadas por diversas entidades do concelho.

Nesta data comemorativa foi responsável pela organização e ordenamento das participantes da procissão assim como o acompanhamento das mesmas pelo percurso delineado.

Foi de igual modo atribuída a tarefa de entregar as crianças aos pais de forma ordeira e eficaz o que ocorreu com sucesso através da estratégia utilizada pelos responsáveis

## 2.5 Identificação de Espaços Verdes

Duração: 1 semana

Local: Concelho de Santa Maria da Feira

Foi pedido a colaboração da Câmara municipal de Santa Maria da Feira por parte da DECO PROTESTE numa temática de saúde e bem-estar que consistia em levantamento de informações acerca de locais/instalações públicas situadas no concelho que permitissem a prática de atividade física de forma gratuita e ao ar livre. Foi realizado o levantamento de locais que cumprissem os requisitos e a respectiva visita para levantamento de algumas informações.

Todas as informações foram posteriormente concentradas numa tabela (anexo 5) para envio para a DECO PROTESTE, internamente foi realizado um Atlas com os espaços visitados e as suas características.

## 2.6 Corta-Mato

Data: 9/2/2015

Local: Santa Maria da Feira (Piscinas)

O Corta-Mato é uma das provas do calendário desportivo anual do Programa do Desporto Escolar. Esta competição é organizada pela Direção Geral de Educação – Divisão Desporto Escolar, e pela Direcção-Geral dos Estabelecimentos Escolares.

Este Corta-Mato organizado a nível regional foi realizado em diversos escalões.

Foi dado pelo gabinete de desporto de Santa Maria da Feira todo o apoio logístico necessário para o planeamento e organização do evento e no dia contribuíram ao fazer parte do *staff* e apoiaram no que foi necessário.

A prova decorreu de forma fluente e sem falhas a todos os níveis o que revelou uma boa organização desde o plano de recepção das escolas no local até à planificação do percurso realizado.

## 2.7 8º Passeio Road Book – Terras de Santa Maria da Feira

Data: 28 de Fevereiro de 2015

Local: Santa Maria da Feira

Este foi um evento marcado pelo encontro de vários carros históricos dividido em duas categorias, turístico e desportivo.

Este encontro contou com um programa de várias provas ao longo do dia e que teve como ponto de partida e chegada a cidade de Santa Maria da Feira que acolheu esta prova.

A 8ª edição do passeio Road Book – terras de Santa Maria da Feira contou com o apoio do gabinete de desporto da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira que contribuiu com todo o apoio logístico necessário para o planeamento e organização da prova.

## 2.8 Artes Performativas

Data: 20/03/2015

Local: Cineteatro António Lamoso

Artes performativas é um evento dirigido aos jovens estudantes do 3º ciclo de ensino básico e do ensino secundário do Concelho de Santa Maria da Feira.

Este evento consiste na apresentação de trabalhos nas áreas de teatro, dança, música, circo, performance ou outros relacionados com artes performativas.

O objetivo do evento é incentivar diferentes talentos e promover o espírito competitivo s nas diversas áreas de estudo assim como promover valores culturais e artísticos junto dos jovens do Concelho de Santa Maria da Feira.

Esta edição contou com os seguintes grupos:

Atividades rítmicas e Danças modernas - Escola Básica António Alves Amorim

Hip-Hop – Escola Básica de Argoncilhe

Chinelos (Dança Contemporânea) – Casa da Gaia

Xadrez (Hip-hop, dança urbana) – Colégio Liceal de Santa Maria de Lamas

Tribal (Performance) – Escola Básica Coelho e Castro

Arte Dramática (representação cénica) – Escola Básica de Paços de Brandão

Ritmare – Colégio Liceal de Santa Maria de Lamas

Foi solicitado a contribuição do estagiário na questão logística ao ser concretizado um vídeo de apresentação de todos os participantes e convidados assim como auxiliou na organização do evento.

## 2.9 Orquestra Criativa – Férias da Páscoa

Data: 30 e 31 de Março

Local: Pavilhão da Eb2/3 de Argoncilhe e Piscinas Municipais de Fiães

A Orquestra criativa é um projecto intergeracional que conta com o apoio da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira que utiliza a música como forma de inclusão pela arte.

Este grupo é composto por crianças, jovens e adultos entre os 8 e 80 anos, inseridas em diferentes contextos socioculturais, nomeadamente: Instituições de intervenção social, comunidade escolar, coros, bandas, academias e grupos de música locais.

No âmbito das férias escolares da páscoa, foi realizado entre 30 de Março e 2 de Abril o “Laboratório de Improvisação musical” para as crianças inscritas na Orquestra criativa.

O “Laboratório de improvisação musical” teve como principal objetivo o encontro dos diferentes grupos que têm vindo a ser trabalhados para a concretização de um repertório original, no entanto, alternadas com outras atividades artísticas e desportivas.

Foi da responsabilidade do gabinete de desporto de programar e monitorizar as atividades desportivas do dia 30 e 31 de Março no pavilhão de Argoncilhe e nas piscinas municipais de Fiães, respectivamente.

Para esta tarefa o estagiário elaborou um plano de treino (anexo 6) e (anexo 7) para cada uma das atividades em que optou por incorporar vários jogos de vertente lúdica e recreativa, adaptando à faixa etária e ao objetivo proposto.

Posteriormente, na monitorização da atividade as crianças mostraram bastante interesse e empenho nas atividades propostas.

## 2.10 4ª Edição da Feira das profissões em Santa Maria da Feira

Local: Europarque- Centro Cultural e de Congressos

Data: 16 a 18 de Abril

A feira das profissões foi um evento dirigido aos alunos do 3º ciclo do ensino básico e secundário que contou com uma amostra formativa e qualificante, bem como momentos de conferências e espaços de conversas com diversos profissionais das mais variadas áreas com o intuito de partilhar o percurso de estudos, formação e experiências profissionais.

Com o objetivo de reforçar a aproximação das escolas ao mundo empresarial, esta 4ª edição contou com a presença de várias instituições ligadas ao ensino superior, escolas profissionais, entidades formadoras e agrupamentos de escolas.

A feira das profissões é considerada desta forma uma medida que pretende combater o insucesso escolar, difundir a oferta formativa existente, criar uma rede de oferta formativa e promover a qualificação escolar e profissional.

O estagiário incorporou-se na organização do evento no qual esteve presente ao dar o apoio necessário na realização do evento.

A feira das profissões revelou ser uma atividade com sucesso visto que houve uma grande adesão não só da comunidade escolar mas também do público em geral, embora algumas atividades deverão ser repensada visto que teve dificuldades em chegar ao público-alvo, atividades esta como a “À conversa com...”.

## 2.11 Ciclismo para todos

Data: 19 de Abril a Outubro

Local: Largo do Castelo - Santa Maria da Feira

Este projeto é constituído por quinze etapas (anexo 8) que teve início em Abril e decorrerá até Outubro.

As provas irão acontecer em vários pontos do Concelho de Santa Maria da Feira, sendo que a primeira prova teve lugar no Largo do Castelo de Santa Maria da Feira. O estagiário ao representar o gabinete de desporto da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira teve destacado para dar apoio logístico e contribuir para a organização da prova tal como no dia da prova ficou encarregado da recepção dos participantes e a sua respectiva inscrição.

De salientar que a primeira etapa contou com cerca de duzentos participantes havendo uma adesão superior a edições de anos anteriores.

## 2.12 *Nightrunners* Santa Maria da Feira

Data: 22 de Abril a Setembro

Local: Casa do Moinho – Santa Maria da Feira

Numa perspectiva de “desporto para todos” o Município de Santa Maria da Feira em parceria com outras entidades voltaram a organizar o *Night Runners* Santa Maria da Feira, projeto este que pretende fomentar a atividade física junta da população, promovendo a melhoria da condição física e conquistando mais adeptos para a prática de uma atividade física regular.

Esta prova caracteriza-se por ser à noite e realizar-se-á todas as quartas até Setembro sendo interrompida no mês de Agosto, tendo como ponto de partida a Casa do Moinho, situado bem no coração da cidade de Santa Maria da Feira caracterizado por ser um espaço verde e com condições necessárias para o encontro de todos os participantes.

Nesta edição o *NightRunners* Santa Maria da Feira apresentou uma nova categoria juntando às já existentes corrida e caminhada, sendo ela a “Caminhada para todos” que se trata de uma prova indicada para grávidas, pessoas com mobilidade reduzida, pessoas em cadeira de rodas etc.

Uma outra novidade apresentada nesta edição de 2015 foi a inclusão de caminhadas temáticas nas últimas quartas-feiras de cada mês com o objetivo de dinamizar o evento.

O estagiário fez parte da organização do evento, dando apoio na planificação e implementação do projeto, no decorrer da prova foi também responsável por acompanhar um dos 3 grupos para garantir o bom funcionamento da prova.

## Cronologia de atividades

**Tabela 1:** Cronologia das atividades realizadas

Semana nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Tarefas	Parques infantis escolares														
							Corrida urbana						“Um dia na água”		

Semana nº	16	17	18	19	20	21
Tarefas	Resumo das atividades realizadas em 2014	Parques infantis de domínio público			Identificação dos espaços verdes	
			Festa das Fogaceiras			Cortamato escolar

Semana nº	22	23	24	25	26	27
Tarefas	“Atividades de Rua”- reestruturação do projeto		Parques infantis de domínio público			Programação de atividades para as férias escolares
		Passeio “Road Book”			Artes performativas	

Semana nº	28	29	30	31	32	33
Tarefas	Aula pavilhão de Argoncilhe		Feira das Profissões	NightRunners		
	Aula na Piscina		Cicloturismo			

### **3 - Plano de intervenção**

#### **“Quantificar o nível de atividade física dos participantes do programa *NightRunners* de Santa Maria da Feira”**

#### **Introdução**

Actualmente, devido à mudança de padrões sociais e económicos o estilo de vida sedentário tem sido recorrente (Boon, Hamlin, Steel, & Ross, 2010), sendo este um dos principais fatores do aumento da obesidade e de doenças cardiovasculares, (Hu, Li, Willet, & Manson, 2003).

Em 2014, o Eurobarómetro sobre “Desporto e atividade física” revelou que 59% dos cidadãos europeus nunca, ou raramente realizam exercício físico ou fazem desporto sendo que segundo este documento Portugal está inserido no conjunto dos países do sul da Europa com maior taxa de sedentarismo chegando aos 72% da população que nunca ou raramente realizam exercício físico ou desporto.

Neste mesmo estudo são relatados as principais razões que leva os europeus a não praticar exercício regularmente, sendo elas a falta de tempo, falta de motivação, incapacidade por doença ou deficiência e por último por ser dispendioso.

Os resultados desta sondagem vêm confirmar a necessidade de arranjar soluções para incentivar a população à prática de atividade física como parte integrante da sua vida quotidiana não só pelos benefícios físicos e psicológicos para os indivíduos mas também pelos custos económicos resultantes da falta da mesma.

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta num gasto energético, podendo ser categorizada como atividade ocupacional, desportiva, condicionada ou outras atividades (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

Todo o tipo de atividade física, independentemente da intensidade, tendo em conta o dispêndio energético é importante para a prevenção do aumento do peso e consequentemente outras doenças cuja prevalência de modo geral está aumentar, tal como acontece em Portugal.

Com isto é urgente incentivos para uma população mais ativa através de estratégias que promovam o papel da atividade física como contributo para a saúde.

Um estilo de vida ativo engloba acções com um gasto energético elevado sendo elas a ocupação profissional, cuidados pessoais, tarefas domésticas atividades de lazer e atividades físicas não orientadas (Guedes & Guedes, 2006) com isto torna-se prioritário a implementação de programas de atividade física capazes de ir além da realização do exercício, conseguindo mudar os estilos de vida.

Os níveis de atividade física são avaliados e monitorizados em diversos estudos, em estudos epidemiológicos sobre atividade física continuam a investigar a relação entre o sedentarismo como fator de risco e estilo de vida ativo como preservação da saúde (Pitanga, 2002).

Quantificar através de estudos o nível de atividade física da população é um processo necessário e importante para avaliar os níveis atuais de atividade física assim com a eficácia das intervenções realizadas para o aumento da mesma, para essa avaliação pode-se recorrer a métodos directos e indirectos. (Prince, Adamo , & Hamel, 2008).

Nos métodos indirectos estão inseridos questionários, entrevistas, diários e inquéritos, são considerados instrumentos de baixo custo, práticos e indicados para estudos com uma amostra a grande escala (Dishman, Washburn, & Schoeller, 2012).

Como os métodos de auto-relato apresentam algumas limitações acredita-se que as medidas directas consigam estimativas mais precisas na quantificação da atividade física e gasto energético, estas consistem na calorimetria (água duplamente marcada, direta ou indirecta), indicadores fisiológicos (aptidão cardiorespiratória, biomarcadores), sensores de movimento (acelerómetros, pedómetros e monitorização da frequência cardíaca) e observação directa (Shephard, 2003).

Existem inúmeras opções quanto ao instrumento utilizar para quantificar o nível de atividade física, sendo o questionário uma delas, diante os vários questionários disponíveis destaca-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (Chinapaw, Mokkink, Van Poppel, Van Mechelen, & Terwee, 2010).

Este questionário é um auto-relato sobre a quantidade de atividade física realizada nos últimos sete dias e foi desenvolvido por agências normativas de saúde como a

Organização Mundial de Saúde (OMS), Centro de Controlo e prevenção de doenças (CDC) e o Instituto de Karolinska que procuraram desenvolver uma ferramenta capaz de avaliar o nível de atividade física de diferentes populações.

O IPAQ tem como objetivo estimar o tempo gasto semanalmente em atividades físicas e está disponível em três versões, sendo elas a versão longa, curta e adaptada.

O IPAQ versão longa é constituído por vinte e sete questões em que categoriza a atividade física nos seguintes parâmetros: trabalho, transporte, atividades domésticas e de lazer.

O IPAQ versão curta é constituído por sete questões e foca-se mais no tempo despendido para atividade física, assim como o tipo de atividade e a sua intensidade.

O IPAQ versão adaptada é constituído por quinze questões que avaliam o nível de atividade física de populações especiais.

O IPAQ versão curta é recomendado para estudos populacionais (Craig & Marshall, 2003) embora lhe seja reconhecida que os resultados tendem a superestimar a quantidade de atividade física devido á falta de informações sobre a rotina diária dos indivíduos (Bauman, Ainsworth, & Bull, 2009) e (Hallal, Victora, & Wells, 2004).

O IPAQ foi reproduzido e validado em doze países e recomendado por vários autores para avaliar a quantidade de atividade física nos últimos sete dias sendo considerado um instrumento confiável (Craig & Marshall, 2003) e (Van Poppel, Chinapaw, & Mokkink, 2010).

Os valores obtidos através do IPAQ versão curta têm sido tratados de forma diferente por diversos autores sendo que uns avaliam os resultados pelo tempo gasto em atividade física por semana (De Cocker, De Bourdeaudhuij, & Cardon, 2008) e (Dinger, Beherens, & Han, 2006), outros transformam o tempo total gasto de atividade física em MET'S por semana (Craig & Marshall, 2003) e (Deng, *et al*, 2008) e ainda há autores que categorizam consoante a atividade física e intensidade relatada (Rangul, Holmen, Kurtze, Cuypers, & Midthjell, 2008).

Lee *et al* (2011) no seu artigo de revisão concluiu que embora o IPAQ versão curta seja utilizado apresenta uma correlação pequena comparadamente com outras medidas padrão, por outro lado Youngdeok, Kim *et al* (2012) na sua meta-análise

concluiu que o IPAQ é uma ferramenta razoavelmente eficaz para medir o nível de atividade física.

Estudos com amostras diferentes, com adolescentes (Dinger, Beherens, & Han, 2006), adultos (De Cocker, De Bourdeaudhuij, & Cardon, 2008) e com idosos (Deng, *et al*, 2008) concluem que o IPAQ é adequado, válido e confiável para avaliar a quantidade de atividade física total mostrando uma boa correlação com outros instrumentos de medição como é o caso do pedómetro.

Por outro lado Ramírez-Marrero, *et al* (2008) no seu estudo com indivíduos com HIV obteve uma incompatibilidade entre os resultados obtidos no IPAQ, acelerómetro e pedómetro mostrando que o IPAQ superestimou a atividade física dos indivíduos.

Matsudo *et al*, (2002) no seu estudo concluiu utilizando o IPAQ que a população não atingia os 50% de prática de exercício físico recomendada para a promoção da saúde, salientando a importância desta ferramenta para determinar o nível de atividade física de várias populações, servindo como parâmetro para a necessidade de adesão, prescrição e acompanhamento de programas de exercício físico.

O *NightRunners* de Santa Maria da Feira é um evento no qual fazem parte um grande número de pessoas e sendo este um grupo heterogéneo o IPAQ revelou ser uma ferramenta eficaz e de baixo custo que permite fazer um acompanhamento de sete dias da amostra.

Washburn *et al* (1993), bem como outros autores apresentam uma boa aceitação em estudos epidemiológicos em diversas populações (Guedes, Lopes, & Guedes, 2005) e (Benedetti, Antunes, Rodrigues-Añes, Mazo, & Petroski, 2007).

Outro instrumento utilizado para investigar a quantidade de atividade física realizada é o pedómetro que em alguns estudos apresenta uma boa concordância com o IPAQ (Dallanezi, Corrente, Freire, & Mazeto, 2011) e outros apresentam uma concordância fraca (Colpani, *et al.*, 2014) com o mesmo tipo de população. Este sensor de movimento simples e não invasivo, contém um mecanismo de mola que regista todos os movimentos no eixo longitudinal, sendo utilizado para a contagem de passos por um determinado período de tempo (Harris, 2009).

Em estudos com uma grande amostra o pedómetro revela ser de fácil aplicação e eficaz na estimativa do número de passos (Barreira, Bennett, & Kang, 2015).

Diversos estudos indicam que o acúmulo de 10.000 passos diários está diretamente associado à manutenção da saúde e controle do peso corporal em adultos (Tudor-Locke, Williams, Reis, & Pluto, 2002) e (Tudor-Locke, Bassett, 2004).

O pedómetro é utilizado para medir a quantidade de atividade física no dia-a-dia, porém a desvantagem que apresenta é o facto de este não fornecer informações sobre a intensidade dos movimentos ao contrário do acelerómetro, contudo o pedómetro é sugerido para estimar a distância percorrida e o dispêndio energético (McCarthy & Grey, 2015320-7).

### **3.1 Objetivo**

O programa *Nightrunners* de Santa Maria da Feira consiste num encontro todas as quartas feiras à noite no centro da cidade e é dividido em grupos de corrida e caminhada. Este projeto pretende fomentar a atividade física junta da população, promovendo a melhoria da condição física e conquistando mais adeptos para a prática de uma atividade física regular.

Desta forma, o objetivo deste estudo é quantificar o nível de atividade física dos participantes do programa *Nightrunners* de Santa Maria da Feira através do IPAQ-versão curta e do pedómetro, assim como a concordância dos resultados entre estes instrumentos.

### **3.2 Hipótese**

A participação no programa *NightRunners* promove a atividade física e induz a um estilo de vida mais ativo.

### **3.3 Método**

#### **Participantes**

Fizeram parte do estudo 22 pessoas, doze do sexo feminino e dez do sexo masculino com idades compreendidas entre os 16 e 32 anos, participantes no projeto *NightRunners* Santa Maria da Feira 2015.

#### **Instrumentos**

O IPAQ - versão curta encontra-se devidamente testado e validado para quantificar o nível de atividade física e descreve de forma detalhada a frequência, duração e intensidade das atividades realizadas.

Os participantes responderam sobre a frequência e o tempo médio despendido pelos últimos sete dias para atividades leves, moderadas e vigorosas e do tempo em repouso.

Os pedómetros são sensores sensíveis ao movimento que permite estimar o número de passo, podendo considerar esse número como representante do nível de atividade física.

#### **Procedimentos**

Os participantes desta atividade foram convidados a integrar este estudo sendo feito um comunicado que mostrava o objetivo do estudo assim como os instrumentos utilizados.

Após a seleção dos participantes, estes receberam instruções quanto ao funcionamento do pedómetro e preenchimento da ficha de anotação do número de passos.

Os participantes instalaram nos seus telemóveis uma aplicação que funcionava como pedómetro e deviam usá-la durante o seu dia-a-dia, no final de cada dia preenchiam a ficha com o número de passos realizados, o tipo de atividade física realizada e o tempo despendido para atividade física.

A recolha de dados foi realizada durante sete dias (cinco dias de semana e dois dias de fim-de-semana).

O questionário foi entregue aos participantes em formato digital e em papel que receberam orientações para o preenchimento do mesmo sendo esclarecida qualquer dúvida pelos responsáveis da distribuição dos questionários.

Os questionários foram preenchidos sem limite de tempo e sem vigilância de qualquer pessoa e seguidamente enviados via e-mail para os responsáveis do estudo juntamente com o diário do número de passos dado por dia.

### **Procedimentos da análise de dados**

A classificação do número de passos/dia foi realizada de acordo com a proposta de Tudor-Locke *et al* (2004), os quais são classificados em cinco categorias: Sedentário (< 5.000 passos/ dia), Menos ativo (5.000 – 7.499 passos/dia), Pouco ativo (7.500 – 9.999 passos/dia), Ativo (10.000 – 12.499 passos/dia) e Altamente ativo ( $\geq$  12.500 passos/dia).

Foi aplicado o questionário internacional de atividade física (IPAQ-versão curta), as respostas obtidas eram relativas da semana anterior à aplicação do mesmo.

Os questionários foram tratados, avaliados e foram classificados de acordo com a orientação do próprio IPAQ (Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire), que divide e conceitua as categorias em: Sedentário – Não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana;

Insuficientemente Ativo – Consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativos. Para classificar os indivíduos nesse critério, são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa). Essa categoria divide-se em dois grupos:

Insuficientemente Ativo A – Realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência – 5 dias/semana ou duração – 150 minutos/semana;

Insuficientemente Ativo B – Não atinge nenhum dos critérios

da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A;

Ativo – Cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa –  $\geq 3$  dias/semana e  $\geq 20$  minutos/sessão; b) moderada ou caminhada –  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  minutos/sessão; c) qualquer atividade somada:  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 150$  min/semana;

Muito Ativo – Cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  min/ sessão; b) vigorosa  $\geq 3$  dias/ semana e  $\geq 20$  min/sessão + moderada e ou caminhada  $\geq 5$  dias/ semana e  $\geq 30$  min/sessão.

### **Análise estatística**

A análise estatística foi realizada com o software estatístico SPSS para Windows e para além da estatística descritiva inclui os seguintes procedimentos: foi aplicado o T-test para determinar diferenças estatisticamente significativas entre géneros e foi calculado o coeficiente de Spearman para avaliar a correlação entre a classificação de passos diários e o IPAQ.

## **3.5 Resultados**

A amostra apresentou diferenças estatisticamente significativas na idade e IMC ( $p < 0.05$ ), altura e peso ( $p < 0.001$ ), como se pode verificar na tabela.

Tabela 2: caracterização da amostra de acordo com o gênero

	Sexo	N	Media	DP	t	p
Idade	Feminino	12	22.00	5.06	-1.501	0.019
	Masculino	10	24.80	3.29		
Altura	Feminino	12	1.6308	0.04	-8.420	0.000
	Masculino	10	1.7810	0.03		
Peso	Feminino	12	59.417	4.62	-7.298	0.000
	Masculino	10	75.300	5.43		
IMC	Feminino	12	22.3515	1.66	-2.337	0.031
	Masculino	10	23.7130	1.04		

Ao analisar os números de passos executados em cada dia da semana, verificou-se que apenas à quarta-feira os participantes ultrapassavam os 10000 passos diários, verificando-se a homogeneidade nos restantes dias da semana (Tabela 2).

Tabela 3: Comparação do número médio de passos por dia em relação ao gênero

	Sexo	N	Média	DP	t	p
Número de passos Quinta-feira	Feminino	12	5806.67	3066.15	0.539	0.596
	Masculino	10	5230.00	1895.89		
Número de passos Sexta-feira	Feminino	12	5120.58	1943.32	-0.929	0.370
	Masculino	10	6368.70	3858.41		
Número de passos Sábado	Feminino	12	4935.58	2675.47	-1.103	0.288
	Masculino	10	6702.10	4434.26		
Número de passos Domingo	Feminino	12	3515.17	1713.60	-2.694	0.15
	Masculino	10	5654.70	1965.33		
Número de passos Segunda-feira	Feminino	12	5159.83	2413.51	-0.546	0.592
	Masculino	10	5765.00	2724.60		
Número de passos Terça-feira	Feminino	12	5238.58	2081.59	-0.831	0.418
	Masculino	10	6109.50	2717.38		
Número de passos Quarta-feira	Feminino	12	9036.58	2053.80	-2.841	0.011
	Masculino	10	11639.70	2209.65		
Número total de passos de 7 dias	Feminino	12	38813.00	10984.45	-1.643	0.118
	Masculino	10	47469.70	13309.77		
Média de número total de passos de 7 dias	Feminino	12	5544.75	1569.25	-1.643	0.118
	Masculino	10	6781.30	1901.25		

Contudo, ao considerar o número de passos em cada dia da semana entre gêneros verifica-se diferenças estatisticamente significativas à Quarta-feira e ao Domingo resultando de um maior número de passos dados pelos participantes do sexo masculino (Tabela 2).

Em relação aos pontos de corte da classificação dos números de passos por dia, ao adotar a classificação proposta por Tudor-Locke (2004), verificamos que 90.7% apresentaram-se como “Pouco ativos” ou sedentários menos de 7499 passos diários, por outro lado 40% dos homens realizam mais de 7500 passos diários o que revelam ser mais ativos (tabela 3).

Em relação à classificação segundo o IPAQ verificamos na tabela 4 que 100% dos homens se apresentam como “Muito ativos” enquanto apenas 66.7 das mulheres se incorporam nessa categoria.

Tabela 4: Comparação da classificação do número de passos segundo Tudor-Locke (2004) em relação ao gênero

		Frequência	%
Feminino	Sedentário	5	41.7
	Pouco Ativo	6	50.0
	Moderadamente ativo	1	8.3
	Total	12	100.0
Masculino	Sedentário	2	20.0
	Pouco Ativo	4	40.0
	Moderadamente ativo	3	30.0
	Ativo	1	10.0
	Total	10	100.0

Tabela 5: Comparação da classificação do IPAQ em relação ao gênero

Feminino	Pouco Ativo	1	8.3
	Moderado	3	25.0
	Muito Ativo	8	66.7
	Total	12	100.0
Masculino	Muito Ativo	10	100.0

A correlação entre a classificação obtida no IPAQ e no pedómetro encontra-se caracterizada na tabela 5.

Verifica-se que há uma correlação positiva ( $CC=0.434$ ) entre ambos os instrumentos excepto para as atividades leves, isto significa que quando maior for o número de passos melhor será a classificação obtida no IPAQ.

Tabela 6: Correlação entre a classificação do nível de atividade física obtida segundo o número de passos e o IPAQ

		Classificação segundo o IPAQ
Spearman's rho	Classificação passos Tudor-Locke, 2004	Coeficiente de Correlação (CC)
		0.434*
		Sig. (2-tailed)
		0.043
		N
		22

### 3.6 Discussão

Em estudos que analisaram o número de passos diários os resultados obtidos neste estudo corroboram com o estudo de (William, Matthews, Rutt, Napolitano, & Marcus BH, 2008), que relatou um total de passos entre 6000 e 7000, inferior ao que aconteceu com o estudo de Tudor-Locke, Ainsworth, Thompson, & Mathews (2002) que apresentou uma média de 9638 passos por dia.

Observou-se nestes resultados, assim como aconteceu no estudo de Tudor-locke et al (2005), uma redução significativa de número de passos principalmente ao Domingo, neste estudo verificou-se essa redução mas apenas nas mulheres.

Com relação ao ponto de corte utilizado (tabela 3), pode-se observar que os homens ultrapassaram em seis dos sete dias o número de passos dados pelas mulheres

sendo isto um sinal que talvez os homens sejam mais ativos do que as mulheres, corroborando assim com um estudo realizado num programa de intervenção (Cruz, et al., 2014) que ao avaliar o número de passos de homens e mulheres durante três dias, os homens mostraram ser mais ativos, o que pode levar a uma maior prevenção e manutenção da saúde por parte dos homens se estes forem realizados por períodos de tempo de 10 minutos com uma intensidade moderada (Lee & Bucher, 2008).

Por outro lado esta diferença entre géneros pode ser explicada porque os homens atuam em trabalho que exigem maior gasto energético, quando comparados com as mulheres (Ainsworth, et al., 2000) ou pela amplitude da passada, resistência e flexibilidade (Farinatti & Lopes, 2004).

Neste estudo apenas um dia foi alcançado uma média de 10000 passos diários, que é a referência para a manutenção da saúde, Tudor-Locke et al (2011) revela em seu estudo que em indivíduos com padrões normais de gordura corporal, tal como aconteceu neste estudo, podem beneficiar nos parâmetros de composição corporal se aumentar os níveis de atividade física para 11000 a 12000 passos por dia para os homens e de 8000 a 12000 passos por dia para mulheres.

O único dia em que os 10000 passos foram alcançados foram precisamente á quarta-feira, dia em que ocorre o *Nightrunners*, sendo que nos restantes dias o número de passos diminuía bastante, assim os programas de intervenção têm de ser adaptados á população, pois para alguns indivíduos a adesão a programas de atividade física pode provocar a diminuição da mesma devida às atividades quotidianas, acontecendo um estímulo compensatório capaz de reduzir as atividades de lazer e habituais do dia-a-dia. (King, et al., 2007).

A concordância entre o IPAQ e o pedómetro apesar de haver uma correlação positiva tal como noutros estudos (Dinger, Beherens, & Han, 2006), (Deng, et al., 2008) e (De Cocker, De Bourdeaudhuij, & Cardon, 2008), não categoriza os participantes da mesma forma sendo que o IPAQ superestimou o nível de atividade física dos participantes (Ramírez- Marrero, et al., 2008).

## Conclusões

Os resultados do presente estudo revelam diferenças ao nível da categorização quando utilizado o pedómetro e o IPAQ, sendo que este último superestimou o nível de atividade física dos participantes, revelando desta forma uma discordância entre autopercepção e indicadores objetivos dos níveis de atividade física.

Podemos concluir que o programa *NightRunners* é eficaz para obter o número de passos diários recomendados para a manutenção da saúde porque no dia da sua realização essa meta é atingida contrariamente aos restantes dias.

Conclui-se assim que o programa em estudo revelou não ser capaz de promover um estilo de vida ativo no dia-a-dia dos participantes, sugerindo que seria benéfico o aumento da frequência da atividade.

## **Reflexão final**

Esta experiência foi bastante enriquecedora para o meu crescimento pessoal, social e profissional. Foi um processo de aprendizagem em que houve a constante necessidade de contornar dificuldades e barreiras sendo necessário superar-se a cada dia.

Devido a uma grande diversidade de atividades desenvolvidas na instituição, houve uma grande aquisição de conhecimentos pois atuou em diversas áreas sempre com o apoio da dinâmica e experiência do orientador de estágio.

O estágio nesta instituição foi importante pois foi interessante verificar todas as estratégias de promoção de atividade física e saúde e a forma como são planeadas e implementadas para chegar à população.

Houve a oportunidade e liberdade de elaborar projetos onde foi possível aplicar o conhecimento obtido no Mestrado embora tenha havido barreiras para que os mesmos fossem postos em prática.

Em suma, após o término deste ano de estágio, em que todo o seu trabalho demonstrou empenho, dedicação e grande envolvimento, procurando sempre ajustar a sua criatividade às necessidades da instituição, sentindo que, foi uma oportunidade não só de aplicar os conhecimentos teórico-práticos obtidos anteriormente mas também de aquisição de muitos saberes multivariados.

## Referências Bibliográficas

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swatz, A. M., Strath, S. j., . . . Leon, A. S. (2000). Compendium of physical activities:an update of activity codes and MET intensities. *Med Sci Sports Exer*, 498-504.
- Barreira, T., Bennett, J., & Kang, M. (2015). Validity of Pedometers to Measure Step Counts Dering Dance. *J Phys Act Health*.
- Bauman, A., Ainsworth, B., & Bull, F. (2009). Progress and pitfalls in the use os the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) for adult Physical activity surveillance. *J Phys Act Health*.
- Benedetti, T., Antunes, P., Rodrigues-Añes , C., Mazo, G., & Petroski, E. (2007). Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. *Rev Bras Med Esporte*, 13 (1): 11-16.
- Boon, R., Hamlin, M., Steel, G., & Ross, J. (2010). Validation os the New Zealand physical activity questionnaire (NZPAQ-LF) and the international physical activity questionnaire (IPAQ-LF) with accelerometry. *British Journal of Sports Medicine*, 44: 741-746.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reporte*, 125-31.
- Chinapaw, M., Mekkink, L., Van Poppel, M., Van Mechelen, W., & Terwee, C. (2010). Physical activity questionnaires for youth:A systematic review of measurement properties. *Sports Medicine*, 40:539-563.
- Colpani, v., Spritzer, P. M., Lodi, A. P., Dorigo, G. G., Miranda, I. A., Hahn, L. B., . . . Oppermann, K. (2014). Atividade física de mulheres no climatério: Comparação entre auto-relato e pedômetro. *Rev Saúde Pública*, 48(2): 258-265.
- Craig, C., & Marshall, A. (2003). International Physical Activity Questionnaire:12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, 1381-1395.
- Cruz, W. d., Pinho, R. W., Santos, A. B., Schidt, F., Michelim, E. R., & Braz, T. V. (2014). Nível de atividade física habitual calculado por pedômetro no programa espaço verão em americana-SP. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 246-253.
- Dallanezi, G., Corrente, J. E., Freire, B. F., & Mazeto, G. (2011). Concordância do International Physical Activity Questionnaire com o pedômetro, em mulheres pós-menopausadas portadoras de osteoporose. *Rev Bras Clin Med*, 9(2):93-6.

- De Cocker, K., De Bourdeaudhuij, I., & Cardon, G. (2008). What do pedometer counts represent? A comparison between pedometer data and data from four different questionnaires. *Public Health Nutrition*, 74:81.
- Deng, H., Macfarlane, D., Thomas, G., Lao, X., Jiang, C., Cheng, K., & Lam, T. (2008). Reliability and validity of the IPAQ-Chinese: The Guangzhou Biobank Cohort Study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 303-307.
- Dinger, M., Beherens, T., & Han, J. (2006). Validity and reliability of the International Physical Activity Questionnaire in college students. *American Journal of Health Education*, 337-343.
- Dishman, R., Washburn, R., & Schoeller, D. (2012). Measurement of physical activity. In *Quest* (pp. 295-309).
- Farinatti, P. T., & Lopes, L. N. (2004). Amplitude e cadência do passo e componente muscular em idosos: um estudo correlacional multivariado. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. (2006). *Manual Prático Para Avaliação em Educação Física*. Barueri: Manole.
- Guedes, D., Lopes, C., & Guedes, J. (2005). Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*, 11(2): 151-158.
- Hallal, C., Victora, G., & Wells, C. (2004). Comparison of short and full-length International Physical Activity Questionnaires. *J Phys Act Health*, 227-234.
- Harris, T. (2009). A comparison of questionnaire, accelerometer, and pedometer: measures in older people. *Journal of Epidemiology*.
- Hu, F., Li, T., Willet, W., & Manson, J. (2003). Television watching and other sedentary behaviors in relation to risk of obesity and type 2 diabetes mellitus in women. *Journal of American Medical Association*, 289:1785-1791.
- King, N., Coudwell, P., Hopkins, M., Byrne, N., Colley, R., Hills, A., . . . Blundell, J. (2007). Metabolic and behavioral compensatory responses to exercise interventions: barriers to weight loss. *Obesity (Silver Spring)*, 1373-83.
- Lee, I., & Bucher, D. (2008). The importance of walking to public health. *Med Sci Sports Exerc*, 512-8.
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T., & Stewart, S. M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Matsudo, S., Matsudo, V., Araújo, T., Andrade, D., Andrade, E., & Oliveira, L. (2002). Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Rev Bras Ciên Mov*, 10(4):41-50.

- McCarthy , M., & Grey, M. (2015)320-7). Motion Sansor Use for Physical Activity Data:Methodological Considerations . *Nurs Res*.
- Pitanga, F. G. (2002). Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 49-54.
- Prince, S., Adamo , K., & Hamel, M. (2008). A comparison of direct versus self-report measures for assessing physical activity in adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Ramírez- Marrero, F., Rivera-Brown, A., Nazario, C., Rodríguez-Orengo, J., Smit, E., & Smith, B. (2008). Self-reported physical activity in Hispanic adults living with HIV: comparison with accelerometer and pedometer. *J Assoc Nurses AIDS Care*, 283-94.
- Rangul , V., Holmen, T., Kurtze, N., Cuypers, K., & Midthjell, K. (2008). Reliability and validity os two frequently used self-administered physical activity questionnaires in adolescents. *BMC Medical Research Methodology*.
- Shephard, R. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *BR J Med*, 197-206.
- Tudor-Locke, C., & Bassett, J. D. (2004). How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. *Sports Med* , 34 (1): 1-8.
- Tudor-Locke, C., Ainsworth, B., Thompson, R., & Mathews , C. (2002). Comparison of pedometer and accelometer measures of free-living physical activity. *Med Sci Sports Exer*, 2045-51.
- Tudor-Locke, C., Burkett, L., Reis, J., Ainsworth, B., Macera, C., & Wilson, D. (2005). How many days of pedometer monitoring predict weekly physical activity in adults? *Prev Med*, 293-8.
- Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Brown, W. J., Clemes, S. A., Cocker, K. D., Giles-Corti, B., . . . Blair, S. N. (2011). How many steps/day are enough? For Adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Tudor-Locke, C., Williams, J. E., Reis, J. P., & Pluto, D. (2002). Utility of pedometers for assessing physical activity: convergent validity. *Sports Med*, 32 (12): 795:808.
- Van Poppel, M., Chinapaw, M., & Mokkink, L. (2010). Physical activity questionnaires for adults: A systematic review of measurement properties. *Sports Medicine*, 565:600.
- Warren, T., Barry, V., Hooker, S., Sui, X., Church, T., & Blair, S. (2010). Sedentary behaviors increase risk of cardiovascular disease mortality in men. *Medicine and Science in Sports and Exercise* , 42:879-885.
- Washburn,, R., Smith, K., Jette, A., & Janney, C. (1993). The Physical Activity Scale for the Elderly (PASE): Development and evaluation . *Journal of Clinical Epidemiology*, 46, 153-162.

- William, D., Matthews, C., Rutt, C., Napolitano, M., & Marcus BH. (2008). Interventions to increase walking behavior. *Med Sci Sports Exerc*, 567-73.
- Youngdeok, K., Ilhyeok, P., & Minsoo, K. (2012). Convergent validity of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ):meta-analysis. *Public Health Nutrition*, 440-452.

## Anexos

### Anexo 1: Ficha de vistoria para fiscalização dos parques infantis

#### Espaços de Jogo e Recreio

##### Ficha de Vistoria

-Art.º do Decreto de Lei n.º 119/2009, de 19 de Maio -

<b>Distrito</b>	Aveiro	<b>Concelho</b>	Santa M <sup>a</sup> . Da Feira	<b>Freguesia</b>	
<b>Designação</b>					
<b>Localização</b>					
<b>Entidade Responsável</b>	Câmara Municipal de Santa Maria da Feira				
<b>Nome do fiscalizador</b>	Marco Chaves				
<b>Data de Fiscalização</b>	_ / _ /2014		<b>Contacto :</b>		
<b>Apreciação global do espaço</b>					
<b>Necessidades Correctivas</b>					

## Anexo 2: Percurso da corrida no evento “Corrida Urbana”



### Anexo 3: Percurso da caminhada no evento “Corrida Urbana”



## Anexo 4: Plano de aula “Um dia na água”

### Plano de Atividade

**Atividade:** Dinâmicas de grupo em meio aquático

**População alvo:** 30 pessoas com deficiência

**Data:** 16/12/2014

**Hora:** 11h

**Duração:** 60 min

Duração total	Duração	atividade	Breve explicação	Responsável
5 min	5 min	Aquecimento	Exercícios de mobilização articular	Ana Carvalhinho
50 min	8 min/est ação	Hidroginástica	Mini aula de hidroginástica	Ana Carvalhinho
		Polo aquático	Divisão do grupo em 2 equipas; Antes de poderem realizar o remate à baliza têm de realizar 4 passes. Ganha a equipa que marque mais golos.	Fernando Serra
		Hidrobike	Mini aula de hidrobike	Fábio Adegas
		Voleibol aquático com balões	Divisão do grupo em 2 equipas; Colocar as equipas uma de cada lado da rede de vólei. Cada equipa terá de executar no mínimo 2 passes antes de enviar o balão para o campo adversário. Ganha a equipa que deixar cair o balão no seu campo menos vezes.	Domingos Gomes
		Equilíbrio no colchão	Todos os elementos têm de subir para o colchão	Marco Chaves
5 min	5 min	Relaxamento	Alongamentos	Ana Carvalhinho

## Anexo 5: Documento de identificação de espaços verdes da DECO



### Questionário sobre Infra-estruturas para a prática de actividade física gratuita ao ar livre

Câmara Municipal de  
Pessoa de Contacto  
Telefone

E-mail

Preencha com o máximo de informação o seguinte quadro com os locais e infra-estruturas que permitem a prática de actividades físicas ao ar livre gratuitas, tais como: caminhar, correr, andar de skate ou andar de bicicleta. Também poderá nos enviar material promocional (panfletos, mapas, etc).

Designação	Localização (morada completa)	Coordenadas GPS	Tipo de Infra-estrutura (Ciclovia, circuito de manutenção, ecopista, ginásio ao ar livre, parque de skate, pedovia, percursos de Btt, outros)	Extensão (quando aplicável)	Infra-estruturas de apoio (Casas de banho, bebedouros, caixotes do lixo, iluminação...)	Descrição

## Anexo 6: Plano de aula de 30 de Março – Orquestra criativa

### Atividade 30 de Março

**Nº de alunos : 30**

**Local : Pavilhão Argoncilhe**

Duração	Atividade	Descrição da atividade	Observações	Responsável
10'	Aquecimento	Jogo da Serpente		
20'	Jogo do arco	O grupo forma uma roda com as mãos dadas onde está incorporado um arco. O objetivo do jogo é o arco dar 3 voltas á roda vencendo a equipa que acabar primeiro.  Material: 6 Arcos	A turma irá ser dividida em vários grupos com um máximo de 5 elementos por grupo. Estes jogos serão realizados por todos os grupos em simultâneo e será atribuída uma pontuação em cada um dos jogos.  No final de cada jogo será atribuída uma pontuação. (ex: 1º lugar - 5 pontos; 2º lugar - 4 pontos; 3º lugar - 3 pontos; 4º lugar - 2 pontos; 5º lugar - 1 ponto; 6º lugar - 0 pontos;	Fábio Adegas
	Jogo dos sacos	O objectivo é percorrer a distância indicada no mais curto espaço de tempo. Para os jogadores se deslocarem, devem segurar o saco com as duas mãos. O concorrente que sair de dentro do saco durante o percurso, será desclassificado. Se a prova for por equipas, a equipa também será desclassificada.  Material: 5 Sacos		
	Corrida do balão	É uma corrida em que o jogador terá de correr com um balão sem o poder agarrar, terá de o transportar até ao local indicado pelo monitor, rebentar o seu balão e levar outro balão para outro jogador da sua equipa. Ganha a equipa que realizar o percurso mais rápido. Material: 30 balões		
	Jogo da colher	Os jogadores estão alinhados na Partida e correm através de um percurso pré determinado. Cada jogador segura uma colher com a boca e na colher encontra-se uma bola (ping pong). O jogador que deixar cair a bola volta ao início do percurso, vencendo aquele que chegar primeiro á meta  Material: 5 colheres; 5 bolas ping pong		
20'	Jogo da tração à Corda	Num terreno plano e livre de obstáculos, duas equipas com forças equivalentes, seguram, uma de cada lado e à mesma distância do lenço, uma corda. Entre as equipas, antes de começar o jogo, traça-se ao meio uma linha no chão. O jogo consiste em cada equipa puxar a corda para o seu lado, ganhando aquela que conseguir arrastar a outra até o primeiro jogador ultrapassar a marca no chão. É também atribuída a derrota a uma equipa se os seus elementos caírem ou largarem a corda. Não é permitido enrolar a corda no corpo ou fazer	O grupo é dividido por 2 equipas por estação e vão mudando de estação seguindo as ordens do monitor.	Fábio Adegas e ?

		buracos no solo para fincar os pés.  Material: Corda		
	Tiro as latas	Prova efectuada por estafeta. As 15 latas deverão estar dispostas em castelo num plano superior (ex.: em cima de uma mesa). Os jogadores estão distanciados do alvo, 5 metros (não é permitido pisar o risco durante o lançamento). Cada elemento executa 2 lançamentos consecutivos com uma bola de trapos, tentando derrubar, o maior número de latas possível; a cada lata derrubada corresponde 1 ponto. São contabilizadas as latas que caírem no chão ou em cima da mesa. Caso a equipa derrube todas as latas, sem que todos os seus elementos tenham efectuado os lançamentos, estas deverão ser dispostas, de novo, em castelo.  Material: Bola; Latas; mesa		
	Saltar à corda	Neste jogo encontram-se 2 elementos de cada grupo nas pontas da corda e os restantes elementos vão saltar. O objetivo é saltar à corda o mais tempo possível  Material: 2 cordas		
10'	Mata	Cada equipa coloca-se no seu meio-campo, com excepção de um jogador que se coloca no respectivo "piolho". Após trocar a bola através de passe entre os jogadores de campo e o que se encontra no "piolho", atingindo 5 passes procuram atingir com a bola ("matar") todos os jogadores adversários. O jogador que é "morto" vai para o "piolho". Os jogadores "mortos" permanecem na "zona de reserva" até ao final do jogo. O primeiro jogador a ser morto substitui o jogador que lá se encontra desde o início do jogo  Material: Bola de esponja	O jogo será realizado em 3 campos sendo que sempre que uma equipa ganha roda para a direita e a equipa que perde desloca-se para o campo à esquerda. Quando uma equipa ganha um jogo é atribuído 1 ponto.	Fábio Adegas e ?

## Anexo 7: Plano de aula de 31 de Março – Orquestra criativa

### Atividade piscina

**Nº de alunos :** 30

**Local:** Piscinas Municipais de Fiaes

Duração	Atividade	Descrição	Observações
10'	Jogo do tubarão	O objetivo é os alunos passarem de uma margem para a outra ao sinal do monitor sem serem apanhados pelo tubarão.	Os alunos vão se dividir pelas duas margens da piscina e no meio vai estar um aluno que será o tubarão.
50'	Pólo aquático	Divisão do grupo em 2 equipas; Antes de poderem realizar o remate à baliza têm de realizar 4 passes. Ganha a equipa que marque mais golos.  Material: balizas e bola	
	Voleibol aquático	Divisão do grupo em 2 equipas; Colocar as equipas uma de cada lado da rede de vólei. Cada equipa terá de executar no mínimo 2 passes antes de enviar o balão para o campo adversário. Ganha a equipa que deixar cair a bola no seu campo menos vezes.  Material: Rede e bola	
	Pesca submarina	Jogo simples para todas as idades, alguns objetos que afundam são espalhados pela piscina, dentro de um tempo pré determinado os participantes pescam esses objetos afundados, depois do término do tempo segue-se a contagem.  Material:	
	Jogo do Bob esponja	É um jogo de estafetas. O grupo é dividido em duas equipas, estando elas dispostas em colunas. O primeiro jogador deverá estar com uma esponja na mão, posicionado de frente à uma tigela que estará na borda da piscina. Ao sinal do monitor, o jogador levará a esponja molhada até a tigela movimentando-me em cima de um esparguete, apertando-a e desejando toda a água nela contida. Passa-se a esponja para o próximo jogador, e assim sucessivamente.  Material: esparguete e Esponjas	
	Equilíbrio no Colchão ↓ Luta aquática	Todos os elementos do grupo têm de se manter no colchão  Os alunos sobem para cima de um colchão e com o recurso a um esparguete tentam derrubar o adversário  Material: 6 colchões e 6 esparguetes	O grupo realizará inicialmente o jogo “equilíbrio no colchão e quando alcançar o sucesso iniciará outra variante de equilíbrio com o jogo “luta aquática

## Anexo 8: Calendário de provas “Ciclismo para todos”

ciclismo  
para todos

## PROGRAMA

**'15**

**INPO**

www.cm-feira.pt  
jose.santos@cm-feira.pt  
peilouroed@cm-feira.pt

1 <https://pt-br.facebook.com/maladesportsmf>

**FOR THE**  **FOLLETT**  
PUBLISHED BY

## Organizacja

www.mhfi.it

reportagem fazemos bem

<p><b>ABRIL</b></p> <p><b>DIA 19</b> (1943)  <b>S. M. DA FEIRA</b> (ARREDO CANTINHO E CLUB) - 570 LITROS</p> <p><b>MAIO</b></p> <p><b>DIA 02</b> (1940)  <b>S. J. VER SEUS</b> (JUNTA FREGUESIA - BARRIO AMALGAMADO) - 1000 LITROS</p> <p><b>DIA 09</b> (1943)  <b>FIGUEIRAS</b> (LARGO DA FREGUESIA) - 1000 LITROS (ARREDO CANTINHO FREGUES)</p> <p><b>DIA 16</b> (1942)  <b>S. MIGUEL BOUTO</b> (LARGO ELETTO LOCAL) - 1000 LITROS (ARREDO CANTINHO DA SANTA MARIA MAIA)</p> <p><b>DIA 20</b> (1940)  <b>N. RESEDOURA</b> (LARGO DA GREGA) - 1000 LITROS (ARREDO CANTINHO FREGUES)</p> <p><b>JUNHO</b></p> <p><b>DIA 06</b> (1943)  <b>ARREDO CANTINHO FREGUES</b> (CASA DA D. D. DA SILVA) - 1000 LITROS</p> <p><b>DIA 13</b> (1940)  <b>FRANCO</b> (ZONA INDUSTRIAL - BOUTO) - 1000 LITROS</p>	<p><b>JULHO</b></p> <p><b>DIA 04</b> (1943)  <b>CALDAS S. JORGE</b> (LARGO FREGUES) - 2000 LITROS</p> <p><b>DIA 11</b> (1940)  <b>LOUROIRA</b> (LARGO DA GREGA) - 1000 LITROS (ARREDO CANTINHO FREGUES)</p> <p><b>DIA 19</b> (1940)  <b>P. DE BRANCO</b> (LARGO DA GREGA) - 1000 LITROS (ARREDO CANTINHO FREGUES)</p> <p><b>DIA 25</b> (1943)  <b>RIO MEIO</b> (LARGO DA GREGA) - 1000 LITROS (ARREDO CANTINHO FREGUES)</p> <p><b>SETEMBRO</b></p> <p><b>DIA 06</b> (1940)  <b>LOUROIRA</b> (ZONA INDUSTRIAL) - 1000 LITROS (ARREDO CANTINHO FREGUES)</p> <p><b>DIA 12</b> (1940)  <b>FIGUEIRAS</b> (LARGO DA FREGUESIA) - 1000 LITROS (ARREDO CANTINHO FREGUES)</p> <p><b>DIA 26</b> (1943)  <b>S. J. VER SEUS</b> (JUNTA FREGUESIA - BARRIO CANTINHO FREGUES)</p> <p><b>OUTUBRO</b></p> <p><b>DIA 03</b> (1940)  <b>SANTA MARIA DA FEIRA</b> (ZONA INDUSTRIAL) - 1000 LITROS (ARREDO CANTINHO FREGUES)</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## **Anexo 9: Documento de divulgação do estudo aos participantes do *NightRunners* de Santa Maria da Feira**



Este encontro noturno, que vem sendo tradição todas as quartas-feiras, tem tido um impacto bastante positivo na comunidade, demonstrando ser um projeto de sucesso cuja fiabilidade é um indicador para a sua continuidade ao nível da promoção do desporto e da saúde dos seus seguidores.

Dada a dimensão do projeto *NighRunners* e, através de uma parceria com o Instituto Superior da Maia – ISMAI, objetivamos a realização de um estudo, com os participantes deste projeto, visando o registo de alguns indicadores referentes às dimensões - Desporto e Saúde.

Este estudo será realizado durante uma semana de sessões consecutivas, estando agendada a primeira sessão para o dia 15 de Julho.

Desta forma, incentivamos a participação dos *NightRunners* de Santa Maria da Feira neste projeto, adoptando os seguintes procedimentos:

### **-Pedómetro**

Download da aplicação para telemóvel (ex: Pedometer, Stepz, Pacer)

### **-Inscrição**

(poderá ser realizada no dia 15 de Julho na edição *NightRunners* ou através do e-mail [projetodezmil@gmail.com](mailto:projetodezmil@gmail.com) com as seguintes informações: Nome, Idade, peso, altura e pedómetro utilizado).

### **-IPAQ / Diário**

Preenchimento do questionário IPAQ e do diário com o número de passos diários

### **-Entrega**

Os documentos deverão ser entregues na edição do *NightRunners* no dia 22 de Julho ou por e-mail [projetodezmil@gmail.com](mailto:projetodezmil@gmail.com)

## Anexo 10: Diário dos participantes do estudo

### PROJETO 10 000

Este estudo consiste em avaliar o estilo de vida e o tempo dedicado à atividade física de lazer, comparando os resultados obtidos com os valores padrão no âmbito do exercício físico e da saúde. Obrigado pela colaboração.

Nome:  
Idade:  
Peso:  
Altura:  
E-mail:  
Aplicação utilizada:

Semana 1	Número de Passos	Tipo de Atividade	Tempo (minutos)	Observações*
Quinta				
Sexta				
Sábado				
Domingo				
Segunda				
Terça				
Quarta				

\* Deve ser preenchido em caso de doença, incapacidade física ou outro fator impeditivo de registo.

	Aplicações recomendadas
Iphone	Stepz; Pedometer
Android	Pedometer; Pacer

**Alguma dúvida contacte-nos:**

Telemóvel: 916541602 / 914249502

E-mail: [projetodezmil@gmail.com](mailto:projetodezmil@gmail.com)

**Anexo 11: Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta (IPAQ-  
versão curta**

**QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA –  
VERSÃO CURTA –**

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_/\_\_/\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Sexo: F ( ) M ( )

Quantas horas você trabalha por dia: \_\_\_\_\_

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia-a-dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na ÚLTIMA semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por desporto, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal
- atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez.

**1 a.** Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias \_\_\_\_\_ por SEMANA ( ) Nenhum

**1b.** Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**2a.** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)

dias \_\_\_\_\_ por SEMANA ( ) Nenhum

**2b.** Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**3a.** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração.

dias \_\_\_\_\_ por SEMANA ( ) Nenhum

**3b.** Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

**4a.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

**4b.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

-