



Run Up Study

Ferramenta educativa e lúdica
para estilos de vida saudáveis



Edição Universidade de Évora, 2025

ISBN 978-972-778-486-8

Autoras Gabriela Almeida, Diana Teixeira

Título **Ferramenta educativa e lúdica para estilos de vida saudáveis**

Autoras **Gabriela Almeida e Diana Teixeira**

Projeto gráfico **Tiago Navarro Marques**

Editor **Universidade de Évora**

Ano de edição **2025**

ISBN **978-972-778-486-8**



UNIVERSIDADE DE ÉVORA
ESCOLA DE SAÚDE
E DESENVOLVIMENTO HUMANO
DEPARTAMENTO DE DESPORTO E SAÚDE



*Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da
Fundação para a Ciência e a Tecnologia, no âmbito do projeto
UIDB/04923/2020*



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

AUTORES

Gabriela Almeida

Investigadora Principal do RUN UP. Universidade de Évora, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, Departamento de Desporto e Saúde. Comprehensive Health Research Centre (CHRC).

Bruno Gonçalves

Universidade de Évora, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, Departamento de Desporto e Saúde. Comprehensive Health Research Centre (CHRC).

Bruno Figueira

Universidade de Évora, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, Departamento de Desporto e Saúde. Comprehensive Health Research Centre (CHRC).

Carlos Luz

Escola Superior de Educação de Lisboa, Instituto Politécnico de Lisboa. Centro de Estudos em Educação e Inovação (CI&DEI).

Dulce Cruz

Universidade de Évora, Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus. Comprehensive Health Research Centre (CHRC).

Guida Veiga

Universidade de Évora, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, Departamento de Desporto e Saúde. Comprehensive Health Research Centre (CHRC).

Hélder Soares

Universidade Nova de Lisboa, NOVA Medical School, Faculdade de Ciências Médicas. Comprehensive Health Research Centre (CHRC).

Hugo Folgado

Universidade de Évora, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, Departamento de Desporto e Saúde. Comprehensive Health Research Centre (CHRC).

Inês Castela

Universidade Nova de Lisboa, NOVA Medical School, Faculdade de Ciências Médicas. Comprehensive Health Research Centre (CHRC).

Inês Timóteo

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Comprehensive Health Research Centre (CHRC), Universidade NOVA de Lisboa, Portugal.

José Marmeleira

Universidade de Évora, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, Departamento de Desporto e Saúde. Comprehensive Health Research Centre (CHRC).

Nuno Batalha

Universidade de Évora, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, Departamento de Desporto e Saúde. Comprehensive Health Research Centre (CHRC).

Raúl Rosa

Licenciatura em Ciências do Desporto. Universidade de Évora, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, Departamento de Desporto e Saúde.

Rita Cordovil

Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Cruz Quebrada Dafundo, Portugal CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Cruz Quebrada Dafundo.

Rodrigo Silva

Licenciatura em Ciências do Desporto. Universidade de Évora, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, Departamento de Desporto e Saúde.

Sérgio Laranjo

Universidade de Lisboa, Faculdade de Medicina, Lisboa, Portugal Universidade Nova de Lisboa, NOVA Medical School, Faculdade de Ciências Médicas. Comprehensive Health Research Centre (CHRC).

Tiago Navarro Marques

Universidade de Évora, Escola de Artes, Departamento de Artes Visuais e Design. Centro de História de Arte e Investigação Artística (CHAIA).

Tomás Aleixo

Licenciatura em Ciências do Desporto. Universidade de Évora, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, Departamento de Desporto e Saúde.

Vanessa Gonçalves

Universidade Nova de Lisboa, NOVA Medical School, Faculdade de Ciências Médicas. Comprehensive Health Research Centre (CHRC).

Diana Teixeira

Universidade Nova de Lisboa, NOVA Medical School, Faculdade de Ciências Médicas. Comprehensive Health Research Centre (CHRC).

PARCEIROS

Administração Regional de Saúde do Alentejo

Câmara Municipal de Évora

Câmara Municipal de Viana do Alentejo

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de expressar o nosso sincero agradecimento a todos os diretores dos agrupamentos de escolas de Évora e de Viana do Alentejo, bem como aos diretores de escolas, professores, assistentes operacionais, pais e alunos que, com o seu empenho e colaboração, contribuíram para a execução do projeto RUN UP. Um agradecimento especial à Mariana Dias, Isabel Carneiro, Sofia Meira e Tomás Sobral pelo valioso contributo na recolha de dados.

FINANCIAMENTO

O projeto RUN UP foi financiado pelo Comprehensive Health Research Centre (CHRC), por fundos nacionais através da Fundação para a Ciência e a Tecnologia, no âmbito do projeto UIDB/04923/2020.

CONTACTOS

Gabriela Almeida

gsna@uevora.pt

<https://www.runup.uevora.pt>

Prefácios

Mário Jorge Rego dos Santos

Médico de Saúde Pública

Public Health MD

Delegado de Saúde Regional
do Alentejo

Delegação Regional de Saúde do Alentejo

O projeto RUN UP, é uma iniciativa inovadora que associa a Academia à Comunidade e que resultou da colaboração entre a Universidade de Évora, a NOVA Medical School, os Municípios de Évora e de Viana do Alentejo, e a agora extinta Administração Regional de Saúde (ARS) do Alentejo.

Com a extinção, por fusão, da Administração Regional de Saúde do Alentejo, as suas competências na área da gestão de programas de saúde, transitaram para a Delegação Regional de Saúde do Alentejo que se constitui como serviço desconcentrado da Direção Geral da Saúde.

A saúde e a educação física ocupam um papel essencial na formação integral das crianças e jovens, especialmente em uma fase tão determinante como é o primeiro ciclo do ensino básico. Este projeto nasce da necessidade de integrar teoria e prática, de modo a identificar e caracterizar o Estado de Saúde desta população escolar, no que diz respeito a seis dos seus determinantes fundamentais: Estado nutricional; brincar ativo e atividade física; horas de sono; tempo de exposição a ecrãs; competência motora e indicadores de saúde mental.

Nos capítulos que seguem, o leitor encontrará reflexões, métodos e resultados com comprovada qualidade científica, metodologias inovadoras e sugestões didáticas que aproximam a Academia da realidade escolar. A publicação fornece suporte para que a escola não só transmita conteúdos, mas inspire comportamentos saudáveis, desenvolva competências motoras e promova o bem-estar físico e mental dos alunos.

As atividades dirigidas aos Encarregados de Educação para além da informação obtida, são importantes para sensibilizar a comunidade e aumentar a literacia deste grupo, produzindo um efeito multiplicador assinalável.

A abordagem conjunta de seis dos seus determinantes fundamentais da saúde, reforça a ideia de que cuidar do corpo e da mente é um processo contínuo e que a sua pertinência ultrapassa os limites das salas de aula. Para além do impacto na vida e saúde destas crianças também as capacita como jovens promotores de saúde na comunidade.

Esta publicação, além de divulgar o trabalho efetuado e o conhecimento produzido, funciona também uma ferramenta de apoio, motivação e reflexão para todos os educadores que acreditam na força transformadora da promoção da saúde, fornece também bases para intervenções futuras, efetivas e sustentáveis. Fazemos votos para que este projeto tenha continuidade, se possível com alargamento do seu âmbito territorial.

Independentemente do figurino contará sempre com a colaboração e empenho da Direção Geral da Saúde através da sua Delegação Regional do Alentejo.



Prefácios

Alexandre Varela

Vice-Presidente da Câmara
Municipal de Évora

Câmara Municipal de Évora

Ao longo da última década e meia, o Município de Évora tem dedicado atenção crescente aos efeitos do sedentarismo com preocupação, mas também com a implementação de medidas dirigidas aos alunos do Ensino Básico. A disponibilização da atividade física e desportiva nas Atividades de Enriquecimento Curricular, a promoção do brincar ativo (de que é um bom exemplo o projeto Brincar Lá Fora em parceria com a Universidade de Évora), o Projeto de Educação para a Saúde (PES) em Movimento, a implementação da Dieta Mediterrânea nos refeitórios escolares, entre outras ações assinaladas no Projeto Educativo Local (PEL), são algumas das medidas que corporizam a estratégia do Município neste domínio.

Esta tomada de consciência decorre fundamentalmente da observação que fazemos da realidade e das tendências sociais, marcadas por problemáticas como o aumento de casos de excesso de peso (e as doenças crónicas daí resultantes), a crescente dependência de meios digitais com casos de verdadeira adição, a redução dos tempos de brincadeira e socialização com os pares. Estas tendências têm implicações ao nível da saúde física, da motricidade, mas também ao nível da saúde mental e desenvolvimento das nossas crianças.

Isso mesmo é sugerido pelo estudo RUN UP, coordenado pela Universidade de Évora, ao qual o Município de Évora prontamente aderiu. Nesse âmbito foram inquiridas 845 crianças das escolas de 1.º Ciclo de Évora, tendo os resultados contribuído para demonstrar e validar de que modo as práticas quotidianas das crianças poderão estar correlacionadas com a saúde física e mental das crianças. Numa perspetiva diacrónica, os principais resultados apontam para aproximadamente 1 em cada 3 crianças com excesso de peso, 2 em cada 3 crianças não brincarem ativamente pelo menos duas horas diárias como recomendado, 1 em 5 crianças não ter uma média de 9 a 12 horas de sono diário e metade das crianças passar mais de uma hora diária em frente de ecrãs.

Estes são dados que nos devem mobilizar, instituições e encarregados de educação, não só a refletir, mas, sobretudo, a agir. Consagrar mais tempo à organização familiar e ao relacionamento afetivo, às brincadeiras ativas entre pares, estimular a mobilidade ativa e autonomia das crianças (que podem e devem ser concretizadas pelo andar a pé ou de bicicleta) são alguns dos caminhos que nos poderão ajudar a construir uma sociedade mais saudável e crianças mais felizes.



Prefácios

Paula Neves

Vice-Presidente da Câmara
Municipal de Viana do Alentejo

Câmara Municipal de Viana do Alentejo

O estudo realizado em parceria com o projeto RUN UP, financiado pelo *Comprehensive Health Research Centre* e desenvolvido pelo Departamento de Desporto e Saúde da Universidade de Évora e pela NOVA Medical School, Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, permitiu que o Município de Viana do Alentejo identificasse as fragilidades e necessidades individuais e coletivas da comunidade infantil do concelho de Viana do Alentejo. Os alarmantes resultados obtidos, permitiram compreender a urgência de agir sobre a diminuição do agravamento dos indicadores de saúde infantil e igualmente fundamentar a necessidade de elaboração de programas socioeducativos e políticas públicas que garantam a igualdade de oportunidades, entre crianças, na aquisição de um estilo de vida mais saudável, imprescindíveis para o desenvolvimento físico, mental e social.



ÍNDICE

5	Prefácio
8	Introdução
11	Instrumentos e Medidas
12	Sumário dos principais resultados
14	Compreender para Agir

17 **JOGOS E ATIVIDADES**

18	Recomendações para uma Alimentação Saudável
24	Incentive as crianças a almoçar no refeitório escolar!
25	Atividades 1 — 9
35	Aptidão física relacionada à saúde
36	Atividades 1 — 2
38	Sono: Dormir bem, Crescer melhor!
39	Atividades 1 — 4
44	Tempo de exposição a écrans: O Tempo de ecrã conta!
45	Atividades 1 — 3
52	Competência Motora
52	Atividades 1 — 3
59	Saúde Mental
59	Atividades 1 — 2

67	Posfácio
69	Referências

Introdução

Num tempo em que são cada vez mais evidentes os desafios relacionados com a saúde e o bem-estar infantil, nomeadamente o aumento dos índices de obesidade, a redução da atividade física e da competência motora, o tempo excessivo em frente aos ecrãs, as dificuldades no sono e os sinais de perturbações emocionais, torna-se urgente agir.

Foi neste contexto que nasceu o projeto RUN UP, uma iniciativa científica e comunitária inovadora que resulta da colaboração entre a Universidade de Évora, a NOVA Medical School, os Municípios de Évora e de Viana do Alentejo, e a Administração Regional de Saúde (ARS) do Alentejo, com financiamento do Comprehensive Health Research Centre (CHRC). Este projeto formalizou protocolos de parceria entre as Câmaras Municipais de Évora e Viana do Alentejo e a ARS Alentejo, reforçando o compromisso coletivo com a promoção da saúde infantil.

O RUN UP teve como objetivo central a caracterização do estado de saúde de crianças do 1.º Ciclo dos concelhos de Évora e Viana do Alentejo, com enfoque em seis áreas fundamentais: estado nutricional; brincar ativo e atividade física; horas de sono; tempo de exposição a ecrãs; competência motora; indicadores de saúde mental. Para além das avaliações realizadas com as crianças em contexto escolar, os pais e encarregados de educação também participaram, através do preenchimento de questionários, permitindo uma análise integrada e aprofundada da realidade infantil da região.

A escola, enquanto instituição educativa e espaço de aprendizagem e socialização diária, constitui um contexto privilegiado para a promoção da saúde. Ao integrar rotinas que valorizem a atividade física, o brincar ativo, uma alimentação equilibrada, bons hábitos de sono e o bem-estar emocional, o ambiente escolar pode desempenhar um papel essencial como agente transformador na construção de estilos de vida saudáveis desde a infância.

A promoção da saúde e do bem-estar infantil requer uma abordagem colaborativa, na qual as famílias, as escolas e os decisores políticos desempenham papéis interligados e complementares. As famílias são o primeiro modelo de comportamentos para as crianças: os seus hábitos, rotinas e atitudes têm um impacto direto na forma como os mais novos percebem e adotam estilos de vida saudáveis. Paralelamente, os decisores políticos, sobretudo a nível local e regional, têm a responsabilidade de criar condições estruturais e oportunidades no ambiente escolar e comunitário que incentivem a prática de atividade física, uma alimentação equilibrada e o bem-estar emocional. A articulação entre estes três pilares - casa, escola e comunidade - é fundamental para garantir que as recomendações se traduzam em práticas sustentáveis, adaptadas às realidades locais e culturalmente significativas. Neste contexto, é igualmente essencial reforçar o papel das universidades como agentes ativos na produção e disseminação de conhecimento com impacto social. A sua missão estende-se para além das salas de aula e dos laboratórios, assumindo um compromisso com a transformação das comunidades através da investigação aplicada, da partilha de evidência científica e da cocriação de soluções com os diferentes atores sociais. Projetos como o RUN UP demonstram como a colaboração entre academia, autarquias e serviços de saúde pode gerar respostas concretas e contextualizadas para os desafios da infância, contribuindo para políticas públicas mais informadas e intervenções mais eficazes.

Em suma, a recolha e análise de dados locais sobre a saúde das crianças, como os realizados no projeto RUN UP, são essenciais para informar e definir políticas públicas, orientar programas educativos e adaptar estratégias às realidades concretas de cada território. Conhecer os níveis e as tendências de indicadores como o estado nutricional, a competência motora, o tempo de ecrã, o brincar ativo ou a saúde mental permite atuar com maior precisão e eficácia, envolvendo famílias, educadores e decisores políticos num esforço conjunto.

Com base nos dados obtidos e nas recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), este e-book foi desenvolvido como uma ferramenta educativa e visual dirigida a pais, professores, diretores de agrupamento, autarcas, e também às próprias crianças.

Este recurso pretende:

- Traduzir os princípios do projeto RUN UP em ações concretas e acessíveis;
- Promover a literacia em saúde de forma lúdica e envolvente;
- Inspirar comportamentos saudáveis dentro e fora da escola;
- Reforçar a importância da competência motora, da atividade física e do brincar, e de uma alimentação saudável;
- Estimular a colaboração entre famílias, escolas e comunidade.

O e-book inclui recomendações práticas, jogos e atividades para que as crianças possam divertir-se, tanto na escola como em família, contribuindo para a construção de um estilo de vida mais saudável, equilibrado e ativo desde a infância.

Acreditamos que, com conhecimento, criatividade e compromisso coletivo, é possível transformar os resultados do projeto RUN UP em mudanças reais e duradouras na saúde e no bem-estar das nossas crianças.



INSTRUMENTOS E MEDIDAS

Dados reportados pelos Pais/Encarregados de Educação

Alimentação

A frequência do consumo dos diferentes alimentos e grupos alimentares foi avaliada através do Questionário de Propensão Alimentar (Lopes et al., 2017). Os pais/encarregados de educação reportaram a frequência de consumo no último mês de grupos de alimentos (como cereais, carne, peixe, hortícolas, entre outros) e bebidas (café, refrigerantes, sumos, entre outros), incluindo ao todo 45 itens alimentares.

Brincar Ativo e Horas de Sono

Para avaliar os níveis de atividade física, o Questionário Atividade Física (AF1; Lopes et al., 2017) foi preenchido pelos pais. Para o estudo, foram consideradas especificamente as dimensões relativas ao brincar ativo (atividades com movimento, como jogar à bola, correr, andar de bicicleta, etc.) e à duração do sono nos dias úteis.

Comportamento Sedentário

O tempo de ecrã foi avaliado através do questionário ScreenQ, validado para crianças portuguesas (Monteiro et al., 2022). Embora o instrumento aborde várias dimensões do uso de ecrãs, para este estudo foram consideradas apenas as questões relacionadas com a frequência de uso e duração do tempo de ecrã, com base na perceção dos pais/encarregados de educação.

Indicadores de Saúde Mental

Indicadores comportamentais, emocionais e sociais de saúde mental das crianças foram avaliados através da versão portuguesa do Questionário de Capacidades e de Dificuldades (Fleitlich et al., 2005). Este questionário comportamental, composto por 25 itens, permite identificar indicadores de dificuldades emocionais e

comportamentais. Os itens distribuem-se por quatro subescalas de dificuldades (sintomas emocionais, problemas de comportamento, hiperatividade, problemas de relacionamento com os pares) e uma subescala de capacidades (comportamento pró-social).

Dados recolhidos em contexto escolar

Estado Nutricional

Para a análise do estado nutricional da criança, foram avaliados o peso e a altura. A altura foi medida com um estadiómetro portátil (Seca®, modelo 213) e o peso com uma balança eletrónica (Tanita®, modelo UM-076). A partir dos valores de peso e altura foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC), definido como peso (kg) dividido pela altura ao quadrado (m²). Os percentis de IMC foram determinados com base na idade e no sexo, de acordo com os padrões de crescimento da OMS (De Onis et al., 2007; WHO, 2007), permitindo classificar as crianças em categorias de peso normal, excesso de peso e obesidade, segundo os pontos de corte específicos por idade e sexo.

Competência Motora

A competência motora das crianças foi avaliada através do Motor Competence Assessment (MCA, Luz et al., 2016). Este instrumento quantitativo e orientado para o produto avalia três categorias de competências motoras: estabilidade, locomoção e manipulativas. Os resultados foram convertidos em percentis ajustados à idade e ao sexo, com base em valores normativos portugueses para crianças (Rodrigues et al., 2019).

Participação no Estudo

O estudo RUN UP contou com a participação de crianças que frequentam o 1.º Ciclo do Ensino Básico em escolas públicas dos concelhos de Évora e Viana do Alentejo, indicadas pelos respetivos diretores de agrupamento. Todos os quatro agrupamentos de escolas de Évora, bem como o agrupamento de escolas de Viana do Alentejo, foram convidados a participar no estudo. A recolha de dados decorreu entre fevereiro e junho de 2024, durante o ano letivo de 2023/2024, abrangendo um total de 19 escolas do 1.º ciclo.

Foram recrutadas 1507 crianças: 1322 dos Agrupamentos de Escolas de Évora, das quais 845 aceitaram participar, e 185 do Agrupamento de Escolas de Viana do Alentejo, das quais 95 aceitaram participar. No total, foram avaliadas 940 crianças, com uma média de idade de 8,5 anos (mínimo: 6,3 anos; máximo: 11,4 anos).

SUMÁRIO DOS PRINCIPAIS RESULTADOS

ÉVORA

Participação: Foram recrutadas 1322 crianças dos Agrupamentos de Escolas de Évora (André de Gouveia, Gabriel Pereira, Manuel Ferreira Patrício e Severim de Faria) das quais 845 aceitaram participar no estudo RUN UP.

Estado Nutricional: De acordo com os critérios da OMS, a prevalência de excesso de peso ou obesidade foi de 32%.

Alimentação: das crianças avaliadas, 38,7% consomem snacks doces e salgados (como bolos, pastéis, chocolates, batatas fritas de pacote, entre outros) 4 ou mais vezes por semana, e 18,6% consomem refrigerantes (com açúcar ou adoçante) e sumos açucarados com a mesma frequência. Por outro lado, 57,5% das crianças ingerem folhas (como alface, rúcula, espinafre, entre outros) 3 ou menos vezes por semana.

Brincar ativo: No que se refere ao tempo diário em brincadeiras ativas, 63% das crianças não cumprem as 2 horas recomendadas pela Academia Americana de Pediatria durante a semana, e 23% não cumprem essas recomendações durante o fim de semana.

Sono: Em dias da semana, 18% das crianças dormem menos do que as 9h a 12h recomendadas por noite e 9% dormem menos do que o recomendado durante o fim de semana.

Comportamento sedentário: No que se refere ao tempo de exposição a ecrãs, 47% das crianças passam mais de 1h por dia em frente a ecrãs e 8% mais de 3h diárias.

Competência Motora: A média da competência motora das crianças situou-se no percentil 50.

Indicadores de Saúde Mental: Hiperatividade e Problemas de Emocionais foram as variáveis de maior prevalência de resultados clínicos relacionados com o desenvolvimento socioemocional.

VIANA do ALENTEJO

Participação: Foram recrutadas 185 crianças das Escolas de Viana do Alentejo, Aguiar e Alcáçovas, das quais 95 aceitaram participar estudo RUN UP.

Estado Nutricional: De acordo com os critérios da OMS, a prevalência de excesso de peso ou obesidade foi de 27%.

Alimentação: das crianças avaliadas, 41,7% consomem snacks doces e salgados (como bolos, pastéis, chocolates, batatas fritas de pacote, entre outros) 4 ou mais vezes por semana, e 30,1% consomem refrigerantes (com açúcar ou adoçante) e sumos açucarados com a mesma frequência. Por outro lado, 69% das crianças ingerem folhas (como alface, rúcula, espinafre, entre outros) 3 ou menos vezes por semana.

Brincar ativo: No que se refere ao tempo diário em brincadeiras ativas, 43,5% das crianças não cumprem as 2 horas recomendadas pela Academia Americana de Pediatria durante a semana, e 20,4% não cumprem essas recomendações durante o fim de semana.

Sono: Em dias da semana, 21% das crianças dormem menos do que as 9h a 12h recomendadas por noite e 5% dormem menos do que o recomendado durante o fim de semana.

Comportamento sedentário: No que se refere ao tempo de exposição a ecrãs, 58% das crianças passam mais de 1h por dia em frente a écrans e 10% mais de 3h diárias.

Competência Motora: A média da competência motora das crianças situou-se no percentil 40.

Indicadores de Saúde Mental: Problemas com os colegas e Problemas Emocionais foram as variáveis de maior prevalência de resultados clínicos relacionados com o desenvolvimento socioemocional.

Mais informações sobre os resultados do estudo RUN UP podem ser consultadas aqui:

<https://www.runup.uevora.pt/infograficosposters/>



Compreender para Agir: **Literacia em saúde para famílias, escolas e comunidade**

A alimentação e o estado nutricional são fatores fundamentais para o desenvolvimento e funcionamento adequado do organismo durante todo o ciclo de vida. Em idade pediátrica adquire uma importância reforçada, uma vez que uma alimentação equilibrada e diversificada permite atingir o máximo potencial genético de crescimento e desenvolvimento, sendo ainda um período chave para definir as preferências e hábitos alimentares, que perdurarão ao longo da vida (Pinto et al, 20123, Scaglioni et al., 2018). O consumo aumentado de ultraprocessados, com elevada densidade energética e baixo valor nutricional, tem um impacto negativo que se reflete no estado nutricional atual das crianças e que também terá repercussões no estado de saúde futuro (Magalhães et al., 2024). No estudo RUN UP, 39% das crianças avaliadas consomem snacks doces e salgados 4 vezes ou mais por semana e 20% ingerem bebidas refrigerantes açucaradas ou adoçadas ou sumos de fruta adoçados 4 vezes ou mais por semana. Assim, é importante que a família, sendo o modelo que a criança tem como referência, eduque pelo exemplo (modelo positivo) e partilhe momentos e experiências positivas em torno das refeições, levando à adoção de um padrão alimentar saudável, com mais frutas e hortícolas e menos alimentos ultraprocessados (como bolos, bolachas, batatas fritas, refrigerantes entre outros). Neste e-book, encontrará orientações e jogos lúdicos que irão contribuir para o aumento do interesse e do conhecimento sobre uma alimentação saudável.

O Índice de Massa Corporal (IMC) é um dos indicadores mais utilizados para avaliar o estado de peso nas crianças. O excesso de peso e obesidade na infância estão associados a um maior risco do desenvolvimento de doenças cardiometabólicas em idades precoces, como a diabetes tipo 2. A obesidade infantil também pode ter consequências emocionais e sociais negativas, como discriminação, bullying e dificuldades no desempenho escolar, podendo prolongar-se até à idade adulta (WHO, 2024).

No estudo RUN UP, cerca de 3 em cada 10 crianças apresentaram excesso de peso ou obesidade, de acordo com os critérios da OMS.

Promover uma alimentação equilibrada e o brincar ativo são formas eficazes para manter o peso ideal. Neste e-book, encontrará sugestões práticas e jogos para envolver as crianças e toda a família nesse processo.

A atividade física na criança inclui várias formas de movimentos corporais, frequentemente espontâneos durante o brincar, incluindo correr, andar de bicicleta ou jogar à bola, até à participação em desportos organizados. O brincar ativo é uma forma natural de atividade física nas crianças. A prática regular de atividade física moderada a vigorosa está ligada a múltiplos benefícios: saúde física, saúde mental,

desenvolvimento cognitivo, socialização e bem-estar geral (Aubert, et al., 2018). Para crianças entre os 5 e os 17 anos, recomenda-se pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa (Chaput et al., 2020; WHO, 2020), e idealmente 2 horas diárias de brincadeiras ativas (Aubert, et al., 2018). No estudo RUN UP, cerca de 60% das crianças não cumprem as 2 horas diárias recomendadas de brincadeiras ativas durante a semana, e cerca de 22% não as cumprem ao fim de semana. Criar momentos de movimento diário, tanto em casa como na escola, é essencial.

O sono é essencial para o crescimento e o desenvolvimento saudável da criança. A duração do sono é um indicador importante de saúde física e mental. Crianças entre os 6 e os 12 anos devem dormir entre 9 a 12 horas por dia (Paruthi et al., 2016a). Dormir menos do que o recomendado está associado a dificuldades de atenção, problemas de comportamento e aprendizagem, e aumenta o risco de obesidade, hipertensão arterial, lesões músculo-esqueléticas, diabetes e depressão (Paruthi et al., 2016b). Durante a semana, cerca de 19% das crianças dormem menos do que o recomendado, valor que desce para 7% ao fim de semana. Manter rotinas consistentes, limitar o tempo de ecrã antes de dormir e promover um ambiente calmo são estratégias simples. Neste e-book, propomos ideias e atividades que incentivam rotinas saudáveis de sono.

O tempo de exposição a ecrãs refere-se ao tempo total que a criança passa em frente a televisões, computadores, tablets, smartphones ou consolas de videojogos. A recomendação é que o tempo de ecrã não ultrapasse 2 horas por dia entre os 5 e os 17 anos (Council on Communications and Media, 2013). A Sociedade Portuguesa de Neuropediatria (SPNP, 2024) recomenda que: até aos 3 anos, deve evitar-se o uso de ecrãs (exceto videochamadas com familiares); entre os 4 e os 6 anos, o tempo deve ser muito limitado (máximo 30 minutos/dia e com supervisão); dos 7 aos 11 anos, até 1h por dia; a partir dos 12 anos, até 2 horas por dia, sem que interfira com o sono, as refeições, o estudo ou a atividade física. Limitar o tempo sedentário, especialmente o tempo de ecrã recreativo, é uma recomendação da OMS (WHO, 2020). Mais importante do que o número de minutos, é a qualidade do tempo, os conteúdos escolhidos e a forma como os ecrãs são usados. O uso excessivo está associado a menor aptidão física, maior risco de obesidade, pior saúde mental e dificuldades no comportamento social, especialmente em casos de uso intensivo de videojogos (Tremblay, et al., 2018). No estudo RUN UP, aproximadamente 52% das crianças passam mais de 1 hora por dia em frente a ecrãs, e 9% ultrapassam as 3 horas diárias. Estabelecer limites claros e promover alternativas ativas e interativas ajuda a reduzir o tempo sedentário. Neste e-book, sugerimos desafios e atividades familiares que podem substituir, de forma divertida, o tempo em frente aos ecrãs.

A competência motora envolve habilidades de equilíbrio, manipulação e locomoção. Crianças com baixa competência motora tendem a ter menor aptidão física e piores indicadores de saúde. Já aquelas com maior competência motora estão mais predispostas a manter um estilo de vida ativo e saudável (Almeida, et al.,

2023). A média da competência motora das crianças avaliadas no estudo RUN UP situou-se entre o percentil 40 e 50, o que sugere a necessidade de melhorar a competência motora de muitas crianças. Jogos que envolvem movimento são fundamentais. Neste e-book, encontrará propostas lúdicas para desenvolver a competência motora das crianças em casa e na escola.

A saúde mental é essencial ao desenvolvimento global da criança (CDC, 2023; WHO, 2021). Envolve a capacidade de lidar com emoções, estabelecer relações e lidar com desafios do cotidiano. Uma boa saúde mental permite à criança atingir marcos de desenvolvimento apropriados à sua idade, adquirir competências cognitivas e sociais, e adaptar-se a mudanças e adversidades. Problemas de saúde mental na infância podem afetar o desenvolvimento socioemocional e interferir na aprendizagem e no bem-estar (Thomas et al., 1997). Os resultados do questionário utilizado no estudo RUN UP não equivalem a um diagnóstico, mas servem para sinalizar áreas em que a criança pode precisar de maior apoio. As dificuldades emocionais e os níveis elevados de hiperatividade foram os aspectos mais frequentemente identificados como preocupações no desenvolvimento socioemocional das crianças avaliadas. Promover o diálogo, a empatia e o tempo de qualidade em família são formas simples de apoiar a saúde emocional. Este e-book inclui atividades para promover o bem-estar emocional das crianças de forma lúdica e participativa.



RUN UP **Jogos e atividades**

P

N

R

U

Recomendações para uma ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Adaptado de “10 (+1) recomendações para que uma alimentação saudável no regresso às aulas”.
Disponível em: <<https://nutrimento.pt/noticias/guia-alimentacao-saudavel-regresso-aulas/>>.”



Cuidar da alimentação das crianças é cuidar do seu presente e do seu futuro. Bons hábitos alimentares contribuem para o crescimento, favorecem a aprendizagem, reforçam o sistema imunitário e ajudam a prevenir doenças desde cedo.

10 PASSOS
para uma alimentação saudável
Para te ajudar a seguir uma alimentação saudável,
segue as orientações descritas nas próximas
páginas!



1

Um pequeno-almoço equilibrado para começar bem o dia

Um pequeno-almoço completo melhora a capacidade de concentração, memória e raciocínio, fornece energia e contribui para uma alimentação saudável. Para isso, deve incluir:

Laticínios

- Leite meio-gordo
- Iogurte natural (não açucarado)
- Queijo meio gordo



Cereais e derivados

- Pão integral ou de mistura
- Flocos de aveia ou muesli sem açúcares adicionados



Fruta e hortícolas

- Fruta fresca da época
- Hortícolas



2

Mais água e menos bebidas açucaradas

A hidratação adequada é muito importante para a saúde.

Valores de referência para a ingestão de água proveniente de bebidas (litros/dia)

2 a 3 anos		4 a 8 anos		9 a 13 anos		Adolescentes e adultos	
1,0	1,0	1,2	1,2	1,4	1,6	1,5	1,9



Água sempre por perto!

Água deve estar sempre presente no dia alimentar. Uma garrafa reutilizável e atrativa pode ajudar!



Evite!

Evite bebidas com açúcar e edulcorantes adicionados e limite a ingestão de sumos naturais. Água sempre em primeiro lugar!

3

Frutas e hortícolas = 5 por dia

Comer frutas e hortícolas nas quantidades necessárias é a regra de ouro da alimentação saudável. O consumo diário recomendado é de pelo menos 400 g de frutas e hortícolas (cerca de 5 porções por dia).



Frutas

Inclua 1 peça no pequeno-almoço, almoço e jantar



Sopa de hortícolas

Inclua no almoço e jantar (de preferência, não passada)



½ prato de hortícolas

Use a criatividade para apresentar de formas diferentes e evitar a rejeição pela criança

4

Leite e derivados todos os dias

O leite e derivados (iogurte e queijo) são alimentos importantes para o crescimento e desenvolvimento das crianças. São fontes de nutrientes essenciais como cálcio e outros minerais e vitaminas.



1 porção corresponde a:

200 ml de leite
meio-gordo



1 fatia de queijo (20g)



1 iogurte sólido
ou líquido



5

Lancheira saudável

As escolhas alimentares dos lanches da manhã e da tarde devem ser baseadas não só nas preferências das crianças e jovens, mas também nas necessidades nutricionais das mesmas.

Checklist
“Como saber se o meu lanche é saudável?”

CHECKLIST	
<input type="checkbox"/> Inclui produtos hortícolas (tomate, alface, cenoura, couve roxa,...) nos lanches da tarde?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Oferece fruta variada e da época nos lanches?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Ao longo da semana varia a fruta e hortícolas?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Inclui frutos oleaginosos (nozes, amêndoas,...) nos lanches?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Opta por pão integral ou de mistura?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Inclui laticínios sem adição de açúcar nos lanches?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Privilegia a água como bebida de eleição?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Não inclui bebidas açucaradas como sumos de fruta, néctares ou refrigerantes?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Lê os rótulos dos alimentos antes da compra?	<input type="radio"/> <input type="radio"/>

6

Sal iodado com moderação

Apesar de existirem algumas fontes alimentares de iodo (principalmente o pescado e os laticínios), cerca de 1 em cada 3 crianças em Portugal apresenta níveis insuficientes deste mineral!



A substituição do sal por sal iodado permite suprir as necessidades de iodo das crianças, mesmo minimizando a adição de sal aos alimentos

O **iodo** é um oligoelemento essencial que, por não ser sintetizado pelo organismo, deve ser obtido a partir de fontes alimentares.

O seu consumo apresenta benefícios no **desenvolvimento cognitivo** das crianças e jovens.



Peixe variado no prato

O consumo de peixe apresenta diversos benefícios para a saúde, sendo essencial o seu consumo. É uma fonte importante de gordura saudável (ómega 3) que contribui para um melhor desenvolvimento cognitivo nas crianças, além de ser fonte de proteína e nutrientes essenciais.

Recomendações:

Crianças até 10 anos



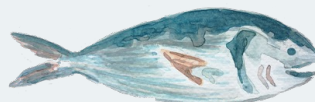
**3 A 4 VEZES
POR SEMANA**

Espécies com médio e baixo teor de mercúrio

Crianças com > 10 anos



**4 A 7 VEZES
POR SEMANA**



Para crianças até 10 anos deve evitar-se o consumo de espécies de pescado com elevado teor de mercúrio!



Espécies com elevado teor de mercúrio:

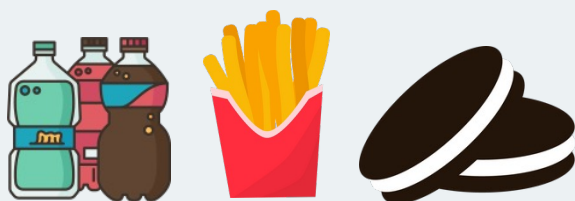
Atum fresco, cação, espadarte, maruca, pata roxa, peixe espada e tintureira.



Menos alimentos ultraprocessados

Os alimentos ultraprocessados, como por exemplo bolachas, os snacks doces e salgados, as carnes processadas (fiambre, salsichas) e os refrigerantes são alimentos produzidos industrialmente que habitualmente apresentam adição de sal, açúcar, gordura e aditivos.

Conseguimos identificá-los facilmente porque são geralmente embalados e apresentam uma longa lista de ingredientes!



O consumo destes alimentos deve ser o menor possível!

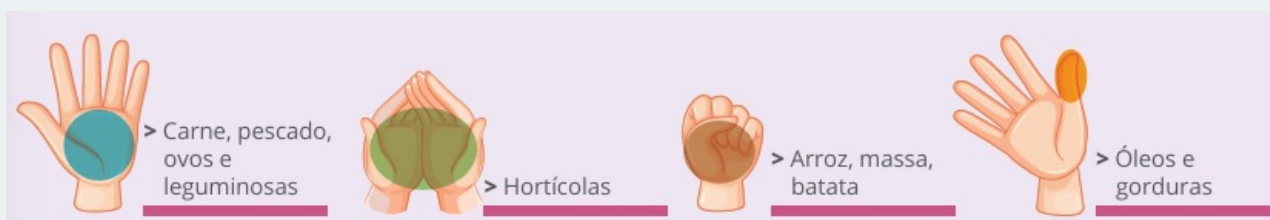
Pois fornecem habitualmente calorias vazias (calorias sem acrescentar valor nutricional) e geralmente possuem alto teor de sal, gordura e/ou açúcar

9

Crianças pequenas, quantidades pequenas

As necessidades energéticas e em macronutrientes na criança, como dependem do peso e da altura, são diferentes das do adulto. Como tal, não é expectável que a criança coma a mesma quantidade de comida que um adulto.

O tamanho das mãos da criança pode ser usado para estimar a porção dos componentes da refeição:



10

Varie!

Variar (diariamente, semanalmente e ao longo dos diferentes meses do ano) os alimentos que consumimos dentro de cada grupo de alimentos é uma das regras de ouro da alimentação saudável.

A roda dos alimentos ensina-nos a ter uma alimentação:



Completa

Consumir diariamente alimentos de todos os 7 grupos



Equilibrada

Comer em maior quantidade alimentos dos grupos com maior dimensão e em menor quantidade alimentos dos grupos mais pequenos



Variada

Consumir alimentos diferentes dentro de cada grupo, respeitando a sazonalidade

Incentive as crianças a almoçar no refeitório escolar!



Sabia que...?

Em Portugal, existe legislação do Ministério da Educação que guia a alimentação fornecida nas escolas, tornando-a adequada às necessidades das crianças! Estudos mostram que as crianças que almoçam na escola, tendem a ter hábitos alimentares mais saudáveis!

Lembre-se: A alimentação deve ter por base o guia alimentar português:
A Roda dos Alimentos!



Atividade 1

Acerta nos Alimentos Saudáveis!

MATERIAL

- Imagens ou pinos com figuras de alimentos diversos;
- Caixas ou áreas no chão com etiquetas dos grupos da Roda dos Alimentos, coloridas;
- Bola de espuma, saco de ervilhas ou objeto leve para lançar;
- Cronómetro (ex: 5 minutos).

OBJETIVO DO JOGO

Neste jogo ativo e educativo, as crianças testam os seus conhecimentos sobre alimentação saudável enquanto se divertem. **O objetivo é acertar (com um objeto leve) nos pinos ou imagens de alimentos espalhados no espaço e colocar cada alimento acertado na caixa correta**, de acordo com o grupo da Roda dos Alimentos. Este jogo é ideal para jogar em equipas (2 a 4 por equipa), no mínimo 2 equipas.

COMO JOGAR

1. CADA EQUIPA JOGA POR TURNOS (ou todas ao mesmo tempo, se houver espaço).
2. O JOGADOR ATIRA O OBJETO (bola ou saco) e tenta acertar num pino ou imagem de alimento.

3. AO ACERTAR, RECOLHE O ALIMENTO e decide a que grupo alimentar pertence.
4. Leva o alimento até à CAIXA CORRETA da RODA DOS ALIMENTOS e deposita-o lá.
5. A seguir, é a vez do PRÓXIMO JOGADOR da equipa.

NOTA

O jogo dura 5 minutos (pode usar música ou cronómetro visível). Ao fim do tempo, contam-se os alimentos que estão nas caixas corretas.

Ganha a equipa com maior número de alimentos corretamente colocados nas caixas correspondentes.

VARIANTES

- PARA OS MAIS NOVOS (5–6), usar menos grupos (ex: só 4) e imagens bem visuais.
- PARA OS MAIS VELHOS (7–9), incluir alimentos “engana-trouxas” (ex: refrigerante, doces) e perguntar: “Este é saudável?”
- Pode haver penalização leve por erro (ex: tirar 1 ponto ou voltar ao início).
- PARA JOGAR EM SALA, adaptar com imagens no quadro ou chão e usar fichas em vez de objetos físicos.

Atividade 2

Corrida dos Alimentos Saudáveis

MATERIAL

- Imagens plastificadas de alimentos diversos (bons e menos saudáveis);
- Uma Roda dos Alimentos em cartolina grande ou desenhado no chão (pode ser dividido em setores coloridos);
- Cones ou marcadores para delimitar distâncias;
- Música (opcional) e Cronómetro.

OBJETIVO DO JOGO

Recolher alimentos saudáveis espalhados pelo espaço e colocá-los no local correto da roda alimentar, correndo de um lado para o outro. **Vence a equipa com mais alimentos corretamente colocados ao final do tempo.**

COMO JOGAR

1. Dividir as crianças em equipas (3-5 CRIANÇAS POR EQUIPA) e alinhar cada equipa numa linha de partida.

2. COLOCAR AS IMAGENS DOS ALIMENTOS MISTURADOS do outro lado do espaço (campo, pátio ou sala ampla).

IMPORTANTE, EM CADA RONDA:

- > Um jogador por equipa corre até à zona dos alimentos;
- > Escolhe um alimento e corre de volta;
- > Decide em que parte da roda alimentar deve colocá-lo;
- > O próximo jogador da equipa só parte quando o anterior regressa.

O jogo continua durante 5 a 10 minutos ou até todos os alimentos serem recolhidos.

REGRAS

Só pode trazer 1 ALIMENTO POR VEZ;

Deve COLOCÁ-LO NO GRUPO ALIMENTAR CORRETO;

Só pontua se o ALIMENTO ESTIVER BEM CLASSIFICADO;

Alimentos “não saudáveis” (ex: refrigerante, bolo) podem: valer 0 pontos, ou obrigar a equipa a devolver o alimento e perder uma jogada.

Atividade 3

Encontra o Alimento que Tem Par!

MATERIAL

- Um número par de cartas (de alimentos saudáveis) ou peças com imagens (normalmente de 12 a 40 cartas);
- Cada imagem deve ter exatamente duas cópias (um par)

OBJETIVO DO JOGO

Encontrar todos os pares de cartas iguais de alimentos saudáveis, no menor número de jogadas possível. O vencedor é quem tiver encontrado mais pares (1 ponto por cada par). Se estiver a jogar sozinho, o objetivo é encontrar todos os pares no menor tempo ou número de jogadas possível.

COMO JOGAR

PREPARAÇÃO DO JOGO

- > Baralhar todas as cartas de pares com imagens de alimentos saudáveis;
- > Colocar as cartas viradas para baixo.

1. O 1.º jogador de cada vez vira duas cartas *(ou equipas com 2 jogadores).
 - > Se as imagens forem iguais, o jogador retira o par do tabuleiro (ou deixa virado para cima) e pode jogar novamente.
 - > Se forem diferentes, as cartas são viradas novamente para baixo e passa-se a vez.

2. Os jogadores devem tentar lembrar a posição das cartas já vistas para formar pares nas vezes seguintes.
3. O jogo termina quando todos os pares forem encontrados.

VARIANTES

ADAPTAR O NÚMERO DE ALIMENTOS À FAIXA ETÁRIA (comece com menos itens e aumente a dificuldade);

USAR IMAGENS REAIS para facilitar a identificação visual;

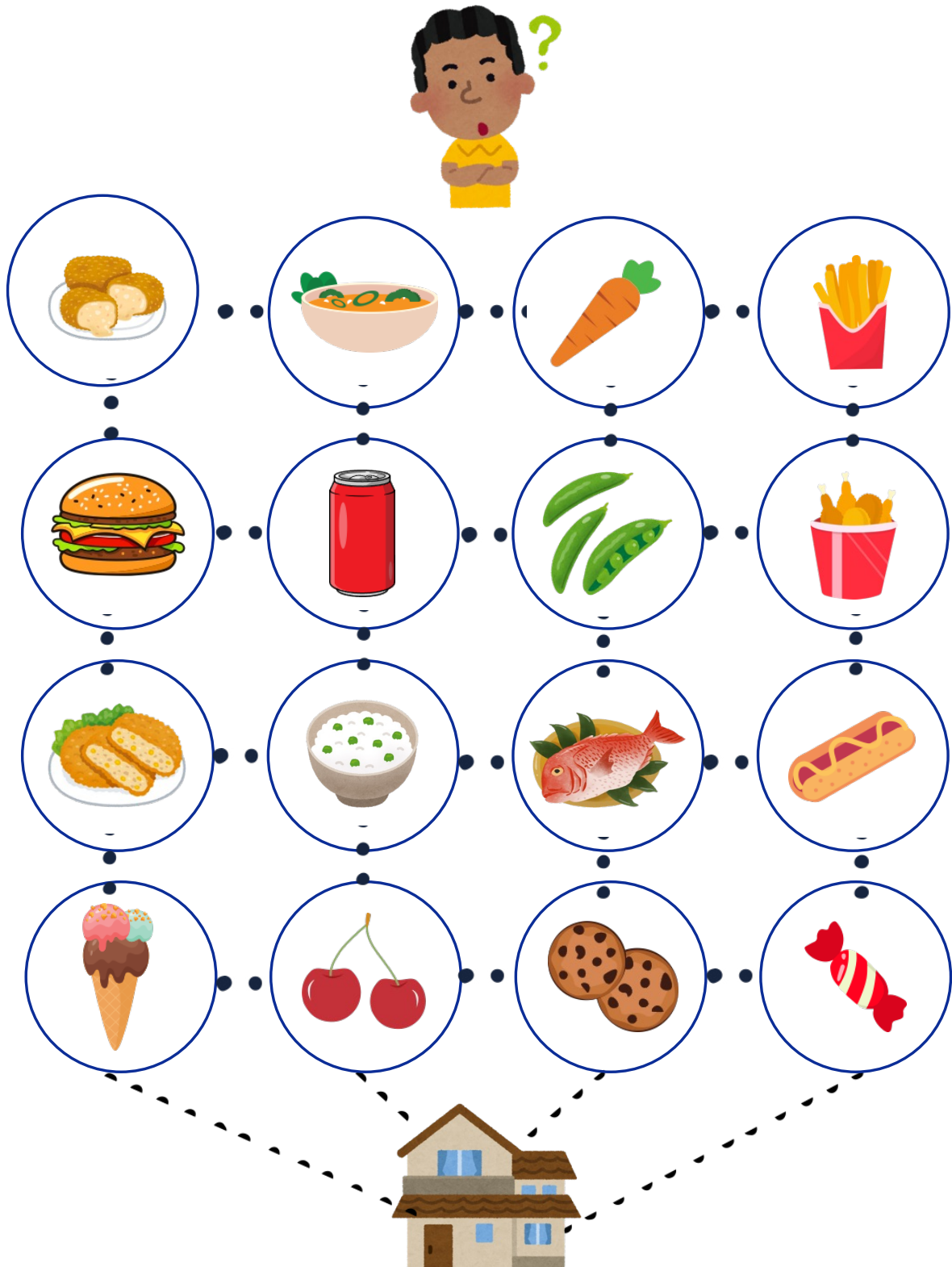
INCLUIR CARTAS DE PARES COM ALIMENTOS NÃO SAUDÁVEIS e instruir os participantes que na contagem final dos pares realizados, os pares das cartas com alimentos não saudáveis descontam dois pontos na pontuação final;

INCENTIVAR OS ALUNOS a explicarem a que parcela da roda alimentar pertencem os seus alimentos.

Atividade 4

Labirinto

Sublinha o percurso e ajuda o Manuel a chegar a casa através do caminho com as opções para uma refeição saudável e equilibrada.



Atividade 5

Hora das compras

O carrinho das compras do Manuel está muito confuso. Consegues ajudá-lo a escolher os alimentos que deve levar para casa? Identifica e pinta-os com lápis de cor.



Atividade 6

Quem sou eu?

Consegues adivinhar qual é o alimento escondido por detrás de cada adivinha?

1.

Sou curva e amarela,
num cacho bem bonito.
Os macacos adoram-me
e dou energia num grito!
Quem sou eu?

4.

Sou verde por fora,
Por dentro sou vermelha e doce,
Tenho sementes pretas no meio,
E sou fresca como se fosse!
Quem sou eu?

3.

Sou redondo, sou brilhante,
vermelhinho e importante.
Na salada sou campeão,
mas sou fruto, atenção!
Quem sou eu?

2.

Nasço dentro da terra,
com folhas a espreitar.
Sou laranja por dentro
e boa para roer ou ralar.
Quem sou eu?

5.

Tenho muitas camadas,
E faço chorar sem querer,
Mas dou muito sabor
A tudo o que vais comer!
Quem sou eu?

6.

Debaixo da terra estou,
Com a pele castanhinha,
Em puré ou cozida,
Sou sempre uma delícia!
Quem sou eu?

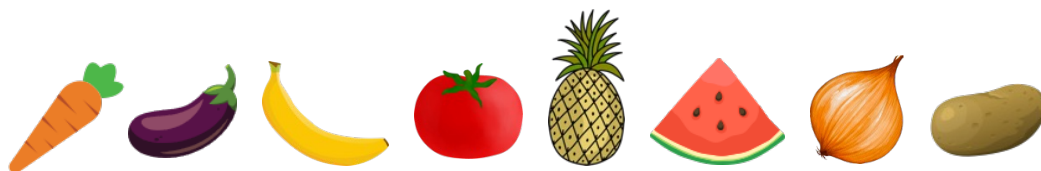
7.

Tenho cor roxa,
E um brilho encantador,
Na lasanha ou na grelha,
Dou sempre muito sabor!
Quem sou eu?

8.

Tenho coroa mas não sou rei,
Sou doce como mel no verão,
Por fora sou espinhoso,
Por dentro sou tentação!
Quem sou eu?

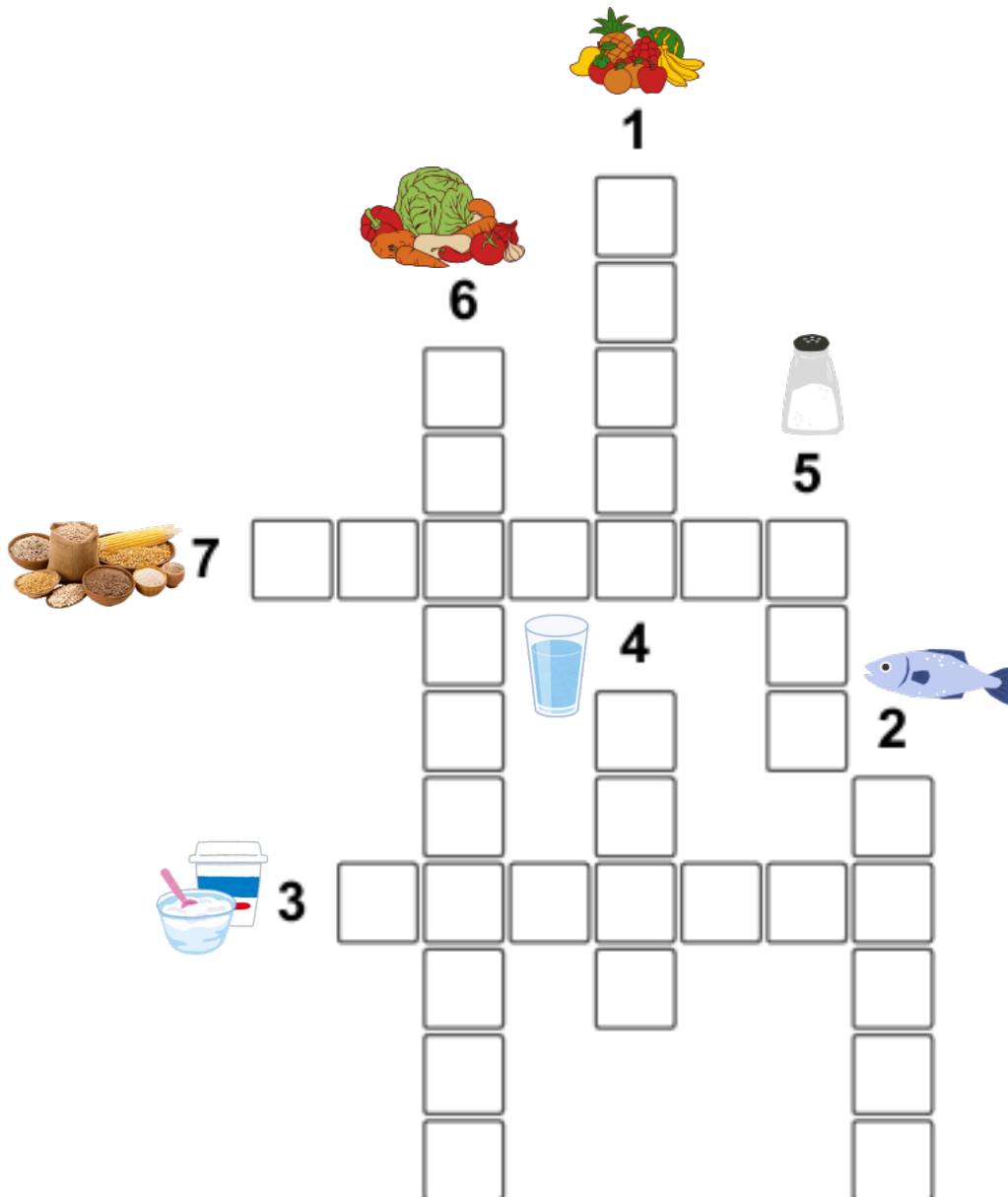
Dicas:



Atividade 7

Palavras-Cruzadas Alimentação Saudável

Completa as palavras-cruzadas com base nas orientações para uma alimentação saudável.



- 1 Alimento doce e colorido, cheio de vitaminas
- 2 Animal que vive na água e tem benefícios para o cérebro e coração
- 3 Vem do leite e deve ser consumido, preferencialmente, natural e sem açúcar
- 4 Bebida que devemos preferir e incluir várias vezes ao longo do nosso dia
- 5 Dá sabor à comida, mas devemos usar em pouca quantidade
- 6 Brócolos, cenoura e alface fazem parte deste grupo de alimentos que são ricos em nutrientes
- 7 Arroz, massa e pão são exemplos deste grupo de alimentos que nos dá muita energia

Atividade 8

Caça aos alimentos saudáveis

Encontra os alimentos saudáveis escondidos nas letras abaixo.

ARROZ
BANANA
CARNE

CENOURA
ESPINAFRE
FEIJÃO

LEITE
MAÇÃ
OVO

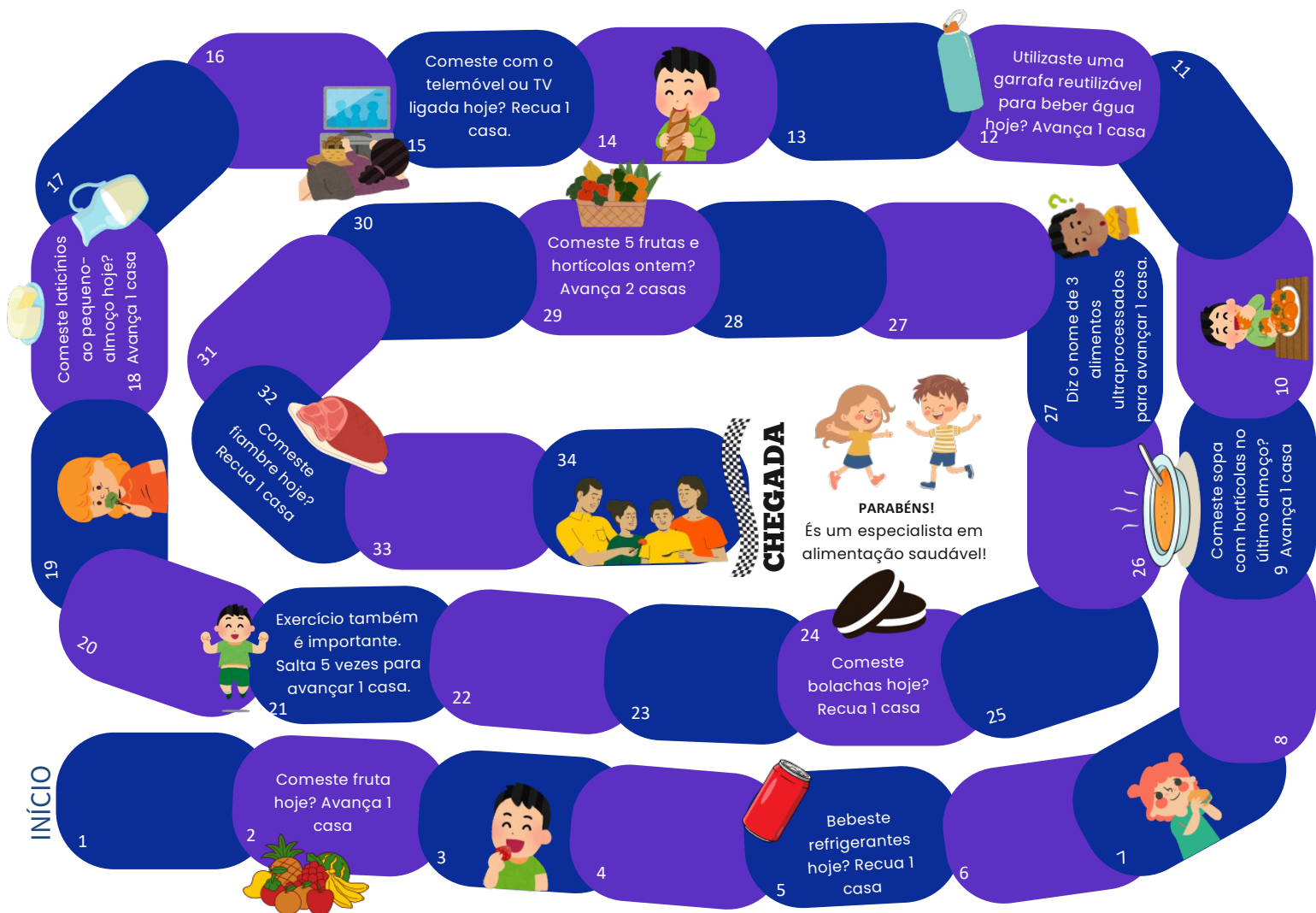
PESCADO
PÃO
QUEIJO

E S O H I K Y A X C T P R A Y E E A U T R N
A A T A E I E T Q G F E I J Ã O H Y O Y E U
T U R L L E D T U L E S P I N A F R E T N Y
D C A R N E H E E R E C Y R C T I S F L H E
D E R O N O D R I R G A E W T T S B R U T T
A I R T G L I N J R D D C I C C N A B O W Z
R C O A R D S O O A D O E I S L U N T E P I
S A Z D H R L E I T E V N A M S E A W D H H
O L A A A I R B L A I O O A T E R N L T S R
C E W E G P E O F T N T U D O H O A E S E F
R A M A Ç Ã O N V P E E R I E A M I S O E D
P G T D E O C O N F O E A R D A I P A E A S
N U I B N R H A T I D H I S L N I H L H M O
O O K F N I E L C B O P S E C I R N U A H A
N U A E T N E A O A E S E A W E Y E N A E I
I E A E E W R I R V O H W I L D C L R E H E

Atividade 9

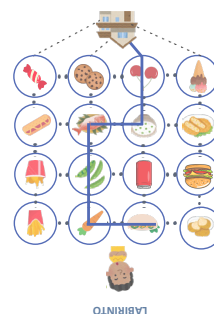
Caminho da Alimentação Saudável!

Lança o dado e percorre o número de casas que sair. Nas “casas especiais”, caso a tua resposta seja afirmativa, segue as indicações de avançar ou recuar da “casa” em questão.



Solutions

Confirma aqui se as tuas respostas estão corretas:



QUEM SOU EU?

1. Banana
2. Melancia
3. Tomate
4. Cenoura
5. Cebola
6. Batata
7. Beringela
8. Ananás



Aptidão física relacionada à saúde

**Run
Up Study**

Ferramenta educativa e lúdica
para estilos de vida saudáveis



Atividade 1

Jogo da Glória

MATERIAL

- Pau;
- Pedra;
- Lista das tarefas por cada número.

PREPARAÇÃO

O jogo da glória é desenhado no chão com um pau, traçando um caminho em espiral com 25 casas numeradas. Cada casa contém uma tarefa de movimento, que as crianças devem realizar ao “cair” nela. **O jogo pode ser feito em espaços exteriores com solo arenoso ou em ginásios com giz ou fita adesiva.**

COMO JOGAR

1. Os jogadores começam fora do tabuleiro, na posição “Início”.
2. A vez de jogar é feita por ordem.
3. Os jogadores atiram uma pedra para um alvo com círculos numerados de 1 a 6..
4. Após o lançamento, avançam o número de casas onde a pedra cai.
5. Na casa onde caem, devem realizar a tarefa física descrita.
6. Algumas casas pedem para avançar ou recuar, tal como no jogo original.

N.º Casa	Tarefa Física
1	Corre até à árvore mais próxima e volta a saltar num pé só.
2	Faz 5 saltos com os dois pés juntos.
3	Corre à volta do tabuleiro 1 vez.
4	Faz 10 polichinelos.
5	Equilibra-te num pé por 10 segundos.
6	Salta à corda 10 vezes (ou simula).
7	Recuar 2 casas!
8	Imitar um animal a andar (ex: caranguejo) por 5 metros.
9	Saltar de lado 10 vezes.
10	Faz um circuito de obstáculos (árvores, bancos, pedras).
11	Recuar até à casa 5.
12	Dança livre por 15 segundos.
13	Marcha no lugar contando até 20.
14	Caminha com as mãos na cintura e os olhos fechados 3 passos.
15	Faz uma roda com os colegas e dá uma volta a saltar.
16	Voltar ao Início!
17	Faz um salto em comprimento.
18	Corre em ziguezague entre cones ou pedras.
19	Dá 10 toques no ar com os pés.
20	Faz 5 flexões de braços adaptadas.
21	Avança 3 casas!
22	Caminha como um gigante (passos largos).
23	Rasteja como uma cobra por 5 metros.
24	Salta como um canguru até à casa seguinte.
25	Final! Faz uma pose de vitória com todos!

Atividade 2

Ludo Ativo

MATERIAL

- Pau;
- Pedra;
- Lista das tarefas por cada número;
- Coletes.

PREPARAÇÃO

O percurso é formado por caminhos em espiral (um por equipa), com casas numeradas que partem de uma base e conduzem ao centro do tabuleiro. **Cada equipa tem a sua própria cor e caminho, e cada casa contém uma tarefa motora que as crianças devem realizar ao “cair” nela.** O tabuleiro pode ser criado em espaços exteriores (como terra batida, cimento ou areia) com um pau ou vara, ou em ginásios utilizando giz, fita adesiva ou marcadores de chão.

COMO JOGAR

1. As equipas começam na sua base, cada uma com jogadores que representam as “peças” do jogo.
2. O jogo é jogado por turnos, seguindo a ordem entre as equipas (sentido dos ponteiros do relógio).
3. Em cada turno, um jogador da equipa lança um saco de feijão para um alvo com números de 1 a 6.
4. O número indicado determina o número de casas a avançar no percurso da sua cor.
5. Ao chegar à casa correspondente, o jogador deve realizar a tarefa motora indicada.

NOTA!

Algumas casas têm instruções especiais:

- > Avançar casas extra
- > Recuar casas
- > Perder a vez

Quando um jogador completa o percurso e alcança o centro, é considerado “seguro” e sai da rotação.

Vence a equipa que conseguir levar todos os seus jogadores ao centro do tabuleiro em primeiro lugar.

N.º Casa	Tarefa Física ou Instrução Especial
1	Corre até ao cone e volta saltando num pé só.
2	Fica em equilíbrio num pé durante 10 segundos com os braços abertos.
3	Faz 10 polichinelos.
4	Marcha no lugar durante 15 segundos com os joelhos bem altos.
5	Realiza 5 flexões adaptadas (com joelhos no chão).
6	Caminha sobre uma linha reta com um saco na cabeça.
7	Salta para frente 5 vezes como um canguru.
8	Dá 10 toques no ar com os pés, como num jogo de futebol.
9	Casa especial: Faz um salto com rotação no ar e avança 2 casas!
10	Rola uma bola por um percurso em curva com as mãos ou pés.
11	Rasteja como uma cobra até à casa anterior e volta.
12	Levanta e baixa um objeto leve acima da cabeça 5 vezes.
13	Casa especial: Escolhe um colega de outra equipa. Fazem uma corrida até um ponto e voltam. Quem vencer, avança uma casa.
14	Casa especial: Faz uma prancha por 10 segundos e recua 3 casas.
15	Corre em ziguezague entre dois objetos por 10 metros.
16	Faz 8 agachamentos com os braços estendidos à frente.
17	Faz equilíbrio estático com os olhos fechados por 8 segundos.
18	Imita o andar de um animal por 6 metros.
19	Salta alternadamente com os pés à frente e atrás 10 vezes.
20	Casa especial: Faz uma pose de estátua por 15 segundos e perde a vez.
21	Casa de chegada: Faz um salto longo e grita “Missão quase cumprida!”.
22	Casa de chegada: Equilibra uma bola (ou saco de feijão) no pé por 5 segundos.
23	Casa de chegada: Corre até ao ponto de partida e volta num ritmo controlado.
24	Casa de chegada: Faz uma pose de vitória com os braços ao alto e dá um ‘high five’ nos colegas da tua equipa!

Sono DORMIR BEM, CRESCER MELHOR!



Dormir é essencial para a saúde física, para a aprendizagem e para o bem-estar geral das crianças. Segundo a American Academy of Sleep Medicine (2016), crianças entre os 6 e os 12 anos devem dormir entre 9 e 12 horas por noite para garantir atenção, memória, regulação emocional e um crescimento saudável.

No entanto, os resultados do estudo RUN UP mostram que estas recomendações nem sempre são seguidas: 1 em cada 5 crianças dorme menos do que o recomendado durante a semana e 1 em cada 20 dorme menos do que deveria ao fim de semana.

Entre horários apertados, tarefas escolares, atividades extracurriculares e uso excessivo de ecrãs antes de dormir, muitas crianças não conseguem descansar o suficiente. Esta privação pode resultar em problemas de concentração, irritabilidade e menor rendimento escolar.

Para promover uma rotina de sono saudável, os especialistas recomendam manter horários consistentes, criar um ambiente adequado ao sono (por exemplo, o quarto escuro, temperatura confortável e sem ecrãs) e implementar rituais de desaceleração antes de deitar, como um banho relaxante, vestir roupa confortável e ler tranquilamente. Num contexto em que os ecrãs estão sempre presentes, é fundamental impor regras: desligá-los pelo menos 1 hora antes de deitar, ter horários consistentes e evitar atividades estimulantes perto da hora de ir para a cama. Dormir é (mesmo) importante!

Nesta secção, propomos atividades e jogos que incentivam as crianças e as famílias a pensar sobre os seus hábitos de sono, a reconhecer o valor de dormir bem e a explorar pequenas mudanças que podem melhorar o descanso diário, de forma divertida, simples e prática!

Atividade 1

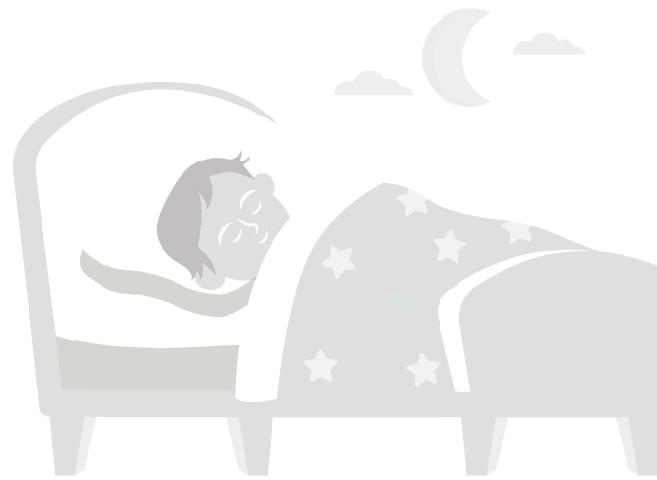
O Meu Diário do Sono

Nessa secção, propomos atividades e jogos que incentivam as crianças e as famílias a pensar sobre os seus hábitos de sono, a reconhecer o valor de dormir bem e a explorar pequenas mudanças que podem melhorar o descanso diário. De forma divertida, simples e prática, queremos promover rotinas mais tranquilas e saudáveis ao final do dia! Dormir é (mesmo) importante!

Passos para pôr esta atividade em prática:
escolher 3 dias da semana para registar a rotina de sono

MATERIAL

- Folha de registo (ou caderno);
- Lápis ou caneta.



O que registar, durante (pelo menos) 3 dias

Dia	Hora de deitar	Hora de acordar	Dormi bem? (sim/não)	O que fiz antes de ir para a cama?	Usei ecrãs antes de dormir?	Como me senti de manhã?

Discussão em família

- Em que dias dormi melhor? Porquê?
- O que posso fazer para melhorar as minhas noites?
- O que me ajuda a sentir-me calmo e pronto para dormir?

Atividade 2

A Roda da Rotina do Sono

Vamos criar uma roda com passos simples que ajudam a preparar o corpo e a mente para uma boa noite de sono.

Como fazer a Roda da rotina do sono?

MATERIAL

- Cartolina ou papel grosso (folha A4);
- Compasso (ou um objeto redondo para desenhar o círculo);
- Lápis, marcadores, lápis de cor;
- Tesoura;
- Tachinha, encosto de metal ou mola de papel (para fazer o eixo);
- Cartão pequeno, palito duro ou pauzinho de espetada (para fazer o ponteiro).

COMO FAZER — Passo a passo

1. Desenhar a roda e dividi-la em partes iguais

Com a ajuda de um compasso ou prato grande, desenha um círculo na cartolina ou no papel grosso e recorta com a tesoura. Divide o círculo em 8 fatias (como uma pizza), usando uma régua. Cada fatia será uma atividade/rotina.

2. Escolher e escrever as atividades/rotinas

Em cada fatia, desenha ou escreve uma parte da rotina da noite, como por exemplo:

Desligar os ecrãs, tomar banho, vestir o pijama, ler uma história, conversar com a família, pedir/dar o beijinho de boa noite, ouvir uma música calma, escurecer o quarto, ...

3. Colorir a roda

Torna a roda apelativa, colorindo cada fatia com cores diferentes e desenhos.

4. Fazer o ponteiro

Recorta uma seta em cartão ou cartolina mais rija. Faz um furo pequeno na base da seta

5. Montar a roda

Fura o centro da roda com cuidado. Coloca o ponteiro por cima, alinhando os dois furos no centro. Prende com uma tachinha, encosto metálico ou mola de encadernação.

Agora é só escolher um bom lugar em casa para pendurar ou deixar à vista a “Roda da rotina do sono”. Todas as noites, roda a roda e segue os passos!

(momento de reflexão)

Depois de usarem a Roda da rotina do sono durante alguns dias, é importante parar, conversar e refletir.

Sugestão para conversa em família

- Como me senti com esta rotina?
- Dormi melhor? Acordei mais bem-disposto/a?
- Quais são os meus passos preferidos antes de dormir?

Para escrever ou desenhar

A criança pode:

- Desenhar a sua atividade/rotina favorita da roda;
- Escrever uma pequena frase sobre como se sentiu.

Atividade 3

Atividade na Escola

Missão: Super Dorminhocos!

Esta atividade convida a turma a refletir sobre o que ajuda a ter uma boa noite de sono. Em grupo, vão discutir e selecionar algumas ideias simples para melhorar os hábitos de sono antes de dormir e ao longo do dia. No final, cada grupo pode partilhar as suas sugestões e construir um cartaz coletivo com as melhores dicas para dormir melhor, que ficará exposto na sala como lembrete diário para toda a turma!

MATERIAL

- Cartolina A2 ou A1 (ou folhas A4 para colar);
- Canetas de cor, lápis de cor, marcadores;
- Tesoura, cola, revistas para recorte;
- Tiras de papel/cartões coloridos (para escrever as dicas);
- Imagens impressas (opcional) sobre hábitos de sono saudáveis;
- Cola branca ou fita-cola.

PASSO A PASSO

1. Conversar e Explorar

— Discussão inicial em grande grupo ou em roda:

Por que é importante dormir bem?
O que acontece ao corpo quando dormimos?
Que coisas nos “atrapalham” a dormir?
(Escrever no quadro ou numa folha grande as ideias que surgem)

2. Criar as Dicas - Dar a cada criança (ou par) uma tira de papel ou espaço no cartaz para escrever:

Uma dica prática para dormir melhor; Pode ser inspirada nas que já discutiram ou em modelos.

Exemplos de dicas:

Ter um horário regular para dormir e acordar, mesmo ao fim de semana. Evitar ecrãs (TV/ tablet/telemóvel) 1 hora antes de dormir. Fazer atividades calmas à noite, como ler ou ouvir música tranquila. Deixar o quarto escuro e silencioso (usar luz de presença se necessário). Jantar cedo e evitar doces ou refrigerantes à noite. Comer mais cedo. Fazer exercício físico durante o dia, mas nunca logo antes de dormir!

3. Ilustrar e Decorar

Cada aluno pode ilustrar a sua dica com um desenho ou recorte. Colar as dicas em formato de mural, roda, escada de boas escolhas, ou como “folhas” numa árvore.

4. Apresentar e Assinar o Cartaz

Cada criança lê a sua dica em voz alta. No final, todos assinam o cartaz como sinal de compromisso coletivo.

5. Exposição

O cartaz pode ser exposto:
Na sala de aula; Num espaço comum da escola (recreio, biblioteca); Fotografar e partilhar com as famílias (newsletter da turma, etc.).

Atividade 4

Verdade ou Mito do Sono

Esta atividade pretende promover a literacia em saúde sobre o sono, desafiando as crianças a refletirem e reconhecerem informações corretas de ideias erradas, de forma divertida e participativa.

MATERIAL

- Cartões para cada aluno (um com a palavra “Verdade”, outro com “Mito”). Podem ser impressos ou feitos em cartolina colorida;
- Lista de frases sobre o sono;
- Quadro ou cartaz para registar as frases e explicações (Opcional).

1. Conversar e Explorar

O professor explica que muitas vezes ouvimos frases sobre o sono, mas nem todas são verdadeiras! Nesta atividade, vamos ouvir algumas dessas frases e decidir se são mito ou verdade. O professor seleciona 8 a 10 frases relacionadas com o sono (ex.: “Ver televisão ajuda a adormecer mais rápido.” “É importante dormir entre 9 e 12 horas por noite.”). Os alunos podem acrescentar outras frases.

2. Distribuir cartões

Cada aluno deve ter dois cartões um com a palavra Verdade e outro com Mito.

3. Leitura das frases

O professor lê uma frase de cada vez, pausadamente. Os alunos levantam o cartão correspondente (“Mito” ou “Verdade”) de acordo com o que acreditam.

4. Discussão rápida

Depois de cada resposta, o professor revela a solução correta e explica porquê, com base em evidência científica, adaptando a linguagem à idade dos alunos.

5. Reflexão final

No final, pode-se perguntar: Que frase vos surpreendeu mais? Aprenderam algo novo sobre o sono? Há algo que gostariam de mudar na vossa rotina de sono? O professor lê frases e os alunos levantam cartões com “Verdade” ou “Mito”.

Ver exemplos
na próxima página

Exemplos

1. Dormir bem ajuda a aprender melhor na escola.
2. Posso dormir pouco durante a semana e compensar tudo ao fim de semana.
3. Se usar o telemóvel na cama, adormeço mais depressa.
4. As crianças precisam de dormir entre 9 e 12 horas por noite.
5. Ver televisão antes de dormir ajuda-me a relaxar.
6. É importante ter uma rotina igual todos os dias antes de dormir.
7. O meu cérebro também trabalha enquanto durmo.
8. Se eu estiver muito cansado, durmo melhor.
9. Dormir bem faz-me crescer.
10. Não faz mal adormecer com o tablet na cama.
11. Brincar ao ar livre durante o dia ajuda-me a dormir melhor à noite.
12. Quanto mais açúcar como ao jantar, melhor durmo.
13. Ouvir uma música calma antes de dormir pode ajudar.
14. Posso beber refrigerantes antes de ir para a cama.
15. O quarto deve estar escuro, calmo e sem ecrãs para dormir bem.

- | | |
|-----|---|
| 1. | Dormir bem ajuda a aprender melhor na escola. — Verdade |
| 2. | Posso dormir pouco durante a semana e compensar tudo ao fim de semana. — Mito |
| 3. | Se usar o telemóvel na cama, adormeço mais depressa. — Mito |
| 4. | As crianças precisam de dormir entre 9 e 12 horas por noite. — Verdade |
| 5. | Ver televisão antes de dormir ajuda-me a relaxar. — Mito |
| 6. | É importante manter uma rotina igual todos os dias antes de dormir. — Verdade |
| 7. | O meu cérebro também trabalha enquanto durmo. — Verdade |
| 8. | Se eu estiver muito cansado, durmo melhor. — Mito |
| 9. | Dormir bem faz-me crescer. — Verdade |
| 10. | Não faz mal adormecer com o tablet na cama. — Mito |
| 11. | Brincar ao ar livre durante o dia ajuda-me a dormir melhor à noite. — Verdade |
| 12. | Quanto mais açúcar como ao jantar, melhor durmo. — Mito |
| 13. | Ouvir uma música calma antes de dormir pode ajudar. — Verdade |
| 14. | Posso beber refrigerantes antes de ir para a cama. — Mito |
| 15. | O quarto deve estar escuro, calmo e sem ecrãs para dormir bem. — Verdade |

Run Up Study

Ferramenta educativa e lúdica
para estilos de vida saudáveis

Tempo de exposição a ecrãs **O TEMPO DE ECRÃ CONTA!**

Os ecrãs fazem cada vez mais parte da vida das crianças, desde os jogos, vídeos e redes sociais, até à escola e às videochamadas. Embora tragam oportunidades de aprendizagem e diversão, o seu uso requer equilíbrio, pois o tempo excessivo passado em frente aos ecrãs tem impacto na saúde física, emocional, social e no bem-estar geral.

Os resultados do nosso estudo RUN UP mostraram que o uso excessivo de ecrãs está associado a:

- maior circunferência da anca e maior perímetro de cintura;
- maior probabilidade de risco cardiometabólico (relação cintura/altura $\geq 0,55$);
- menor tempo dedicado a atividades desportivas;
- número insuficiente de horas de sono;
- escolhas alimentares menos saudáveis;
- menor competência motora.

Por isso, é fundamental que crianças, famílias e escolas aprendam a usar os ecrãs com conta, peso e medida, promovendo escolhas mais saudáveis, seguras e conscientes.

Neste capítulo, propomos atividades e jogos para ajudar crianças e famílias a refletir, conversar e experimentar novas formas de estar mais presentes, mais ativas e menos dependentes dos ecrãs, de forma divertida, prática e criativa!

1. Ecrã com Conta, Peso e Medida

Esta atividade foi concebida para ajudar crianças, famílias e professores a refletir sobre o uso diário dos ecrãs. Pode ser realizada em contexto escolar, em grupo, com a mediação do/a professor/a, mas também é totalmente adequada para ser feita em casa, em família.

Através de momentos de conversa, de um mini-diário de registo e de uma reflexão final, esta proposta convida miúdos e graúdos a pensar sobre como, quando e porquê usamos os ecrãs, e de que forma podemos tornar essa utilização mais consciente, equilibrada e saudável.

momentos de conversa

a) Discussão inicial em grupo:

Para que usamos os ecrãs?

O que gostamos mais de fazer com o tablet, telemóvel, computador ou televisão?

Quais os momentos em que usamos mais ecrãs?

Existem situações em que os ecrãs não são uma boa opção? Porquê?

b) Debate final em grupo:

O que aprendi sobre mim e o meu uso dos ecrãs?

Como posso usar melhor o meu tempo?

Que atividades posso fazer em vez de estar sempre ao ecrã?

c) Desafio “Conta o teu tempo de ecrã”:

Cada criança vai preencher durante 3 dias (com ajuda dos pais) um mini-diário com:

Em que momento do dia (hora) usa ecrãs:

Que tipo de conteúdo (ex.: jogos, YouTube, escola, videochamada, etc.) vê;

O tempo de ecrã;

Como se sentiu depois (ex.: feliz, cansado, com sono, com vontade de brincar, etc.);

Mini-Diário do Tempo de Ecrã

	Hora	Atividade com écran	Duração (minutos)	Como me senti depois
segunda-feira				
terça-feira				
quarta-feira				
quinta-feira				
sexta-feira				
sábado				
domingo				

Reflexão final

O que aprendi sobre mim e os ecrãs?

Depois de completar o mini-diário durante três dias, cada criança (com ou sem mediação do adulto) é convidada a refletir sobre:

Em pequenos grupos ou em roda de conversa:

Em que momentos usei mais os ecrãs?
 Para quê usei os ecrãs? (Foi para aprender, jogar, ver vídeos, etc.?)
 Houve momentos em que podia ter feito outra coisa?
 Como me senti depois de usar os ecrãs?
 (Tive energia ou fiquei cansado/a? Dormi bem?)
 O que gostei de fazer mais nesses dias... com ecrã ou sem ecrã?

Como discussão guiada em grupo:

O/a professor(a) pode usar perguntas como:

Conseguiram passar um dia inteiro sem ecrã?
 Qual foi a atividade sem ecrã que vos deu mais prazer?
 Ficaram surpreendidos com o tempo que usaram os ecrãs?
 Houve algo que aprenderam com os vossos pais ou irmãos durante esta experiência?

2. Desligar para ligar!

Os ecrãs fazem parte do nosso dia a dia, mas é importante encontrar tempo para desligar... e ligar-nos mais uns com os outros! Esta atividade convida as famílias a fazerem uma pausa consciente na utilização dos ecrãs, explorando em conjunto novas formas de brincar, conversar e estar presentes.

A proposta é simples: escolher dois dias da semana para reduzir o tempo de ecrã e substituí-lo por atividades divertidas e sem recurso à tecnologia. No final, há um momento de reflexão para partilhar o que mudou e como se sentiram com esta experiência.

É uma excelente oportunidade para criar novas rotinas, fortalecer os laços familiares e redescobrir o prazer das pequenas coisas... longe dos ecrãs.

Passos para pôr esta atividade em prática:

1. Escolher 2 dias da semana para:

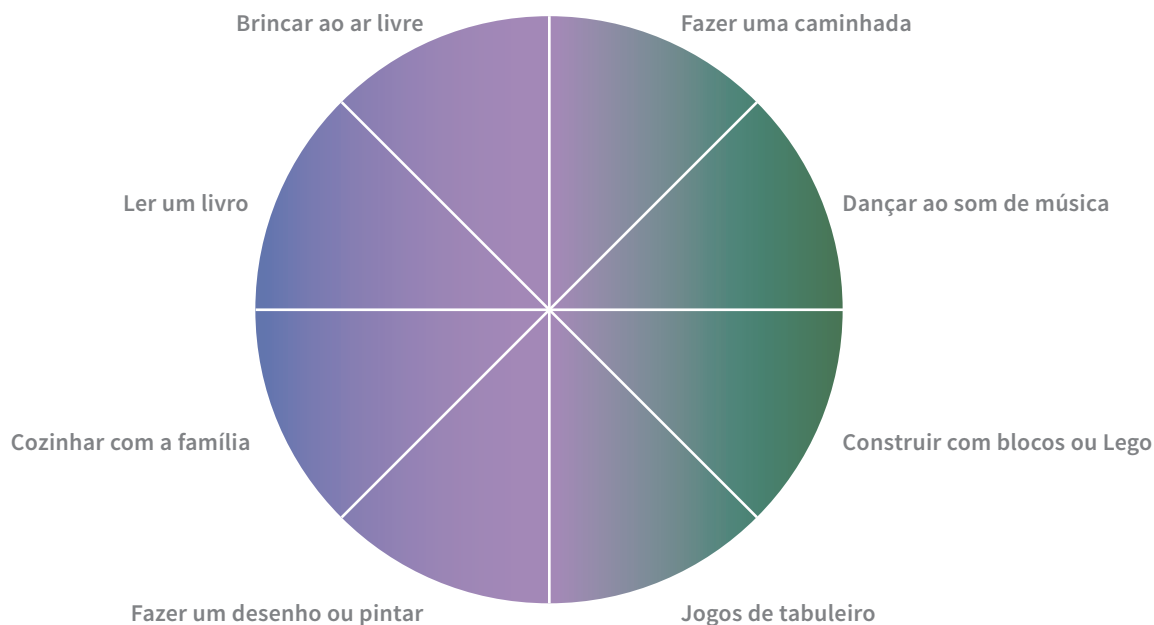
- Reduzir o tempo de ecrã;
- Trocar por outras atividades
(ex: brincar ao ar livre, cozinhar, jogar em família, fazer uma caminhada, desenhar...).

2. Criar em conjunto uma “Roda de Atividades sem Ecrã” com ideias coloridas e simples para substituir os ecrãs.

3. Refletir:

- O que aconteceu?**
- O que correu bem?**
- Foi difícil?**
- O que aprenderam?**

Roda de Atividades sem Ecrã



Como fazer a Roda de Atividades sem Ecrã?

Material necessários:

- Cartolina ou papel grosso
- Compasso (ou um objeto redondo para desenhar o círculo)
- Tesoura
- Régua
- Lápis, marcadores, lápis de cor
- Tachinha, encosto de metal ou mola de papel (para fazer o eixo)
- Cartão pequeno, palito duro ou pauzinho de espetada (para fazer o ponteiro)

Passo a passo

1. Desenhar a roda

Com a ajuda de um compasso ou prato grande, desenha um círculo na cartolina ou no papel grosso e recorta com a tesoura;
Divide o círculo em 8 fatias (como uma pizza), usando uma régua. Cada fatia será uma atividade.

2. Escolher e escrever as atividades

Em cada fatia, escreve com os lápis de cor/marcadores (ou desenha) uma ideia de atividade sem ecrã:

Ex.: Brincar lá fora, ler um livro, cozinhar com a família, construir com Legos, fazer um puzzle, desenhar, dançar, fazer uma caminhada...

3. Colorir a roda

Torna a roda apelativa, colorindo cada fatia com cores diferentes e desenhos

4. Fazer o ponteiro

Recorta uma seta em cartão ou cartolina mais rija. Faz um furo pequeno na base da seta.

5. Montar a roda

Fura o centro da roda com cuidado;
Coloca o ponteiro por cima, alinhando os dois furos no centro;
Prende com uma tachinha, encosto metálico ou mola de encadernação.

Agora é só escolher um bom lugar em casa para pendurar ou deixar à vista.
Usa-a todos os dias ou sempre que quiseses fazer uma pausa dos ecrãs.

Toca a jogar... a tua Roda de Atividades sem ecrãs está pronta!

momento de reflexão

Depois de usarem a Roda de Atividades Sem Ecrã durante alguns dias, é importante parar, conversar e refletir:
O que mudou? O que sentiram? O que vale a pena repetir?

Sugestão para conversa em família ou em sala de aula:

Que atividades fizemos que normalmente não faríamos?
Qual foi a minha atividade preferida? Porquê?
Foi difícil desligar dos ecrãs? O que me ajudou?
Como me senti depois de brincar, ler, caminhar, desenhar...?
Descobrimos alguma atividade nova que queremos manter?
Passámos mais tempo juntos? Foi divertido?

Para escrever ou desenhar:

A criança pode:

- Desenhar a sua atividade favorita da roda;
- Escrever uma pequena frase sobre como se sentiu;
- Criar um “compromisso sem ecrã”:
“Quero fazer mais caminhadas com a minha família ao fim de semana.”
“Antes de ligar a televisão, vou escolher primeiro uma atividade da minha roda.”
“Vou guardar o tablet na hora de jantar e conversar mais com os meus pais.”
“Prefiro brincar com os meus amigos do que ver vídeos sozinho.”
“Quero usar menos o telemóvel à noite para dormir melhor.”

3. Cartaz das Dicas-Chave para Boas Práticas com Ecrãs

Os ecrãs fazem parte da nossa vida, e aprender a usá-los de forma equilibrada é essencial. Esta atividade convida a turma a refletir e construir em conjunto um cartaz com regras e boas práticas sobre o uso responsável dos ecrãs.

Material

- Cartolina A2 ou A1 (ou folhas A4 para colar);
- Canetas de cor, lápis de cor, marcadores;
- Tesoura, cola, revistas para recorte;
- Tiras de papel/cartões coloridos (para escrever as dicas);
- Imagens impressas (opcional) sobre hábitos saudáveis;
- Cola branca ou fita-cola.

Passo a passo

1. Conversar e Explorar

Iniciar com uma conversa em grande grupo ou roda:

Para que usamos os ecrãs?

Há momentos em que o uso dos ecrãs atrapalha?

O que podemos fazer para usá-los melhor?

Que regras temos em casa ou na escola?

Escrever no quadro ou numa folha grande as ideias que surgem.

2. Criar as Dicas

Dar a cada criança (ou par) uma tira de papel ou espaço no cartaz para escrever:

Uma dica prática para um uso saudável dos ecrãs;

Pode ser inspirada nas que já discutiram ou em modelos.

Exemplos de dicas:

“Evito usar o telemóvel antes de dormir.”

“Uso o tablet com a ajuda dos meus pais.”

“Gosto de brincar ao ar livre em vez de ver vídeos.”

“Desligamos os ecrãs à hora das refeições.”

“Nunca falo com estranhos na internet.”

“Faço pausas para mexer o corpo.”

3. Ilustrar e Decorar

Cada aluno pode ilustrar a sua dica com um desenho ou recorte;

Colar as dicas em formato de mural, roda, escada de boas escolhas, ou como “folhas” numa árvore.

4. Apresentar e Assinar o Cartaz

Cada criança lê a sua dica em voz alta. No final, todos assinam o cartaz como sinal de compromisso coletivo.

5. Exposição

O cartaz pode ser exposto:

Na sala de aula;

Num espaço comum da escola (recreio, biblioteca);

Fotografar e partilhar com as famílias (newsletter da turma, etc.).

Dicas-Chave para Boas Práticas com Ecrãs

Usar os ecrãs com moderação e equilíbrio;
estabelecer um limite diário de tempo para o uso de écrans.

Escolher conteúdos de qualidade e adequados à idade;
dar preferência a conteúdos educativos.

Proteger os olhos: fazer pausas regulares e piscar os olhos com frequência.

Nunca usar ecrãs à mesa (aproveitar para conversar) ou antes de dormir
(para preservar a qualidade do sono!).

Dar preferência sempre que possível, a atividades com movimento ou ao ar livre;
substituir algum tempo de écran por atividades físicas ou criativas.

Usar ecrãs na companhia de um adulto, principalmente os mais novos;
falar sobre o que se vê nos écrans com a família ou professores.

Criar zonas “livres de ecrãs” em casa (ex: quartos, sala de refeições).

Lembrar: os ecrãs não substituem o brincar, o correr, o falar, o estar com os outros!

COMPETÊNCIA MOTORA

Atividade 1

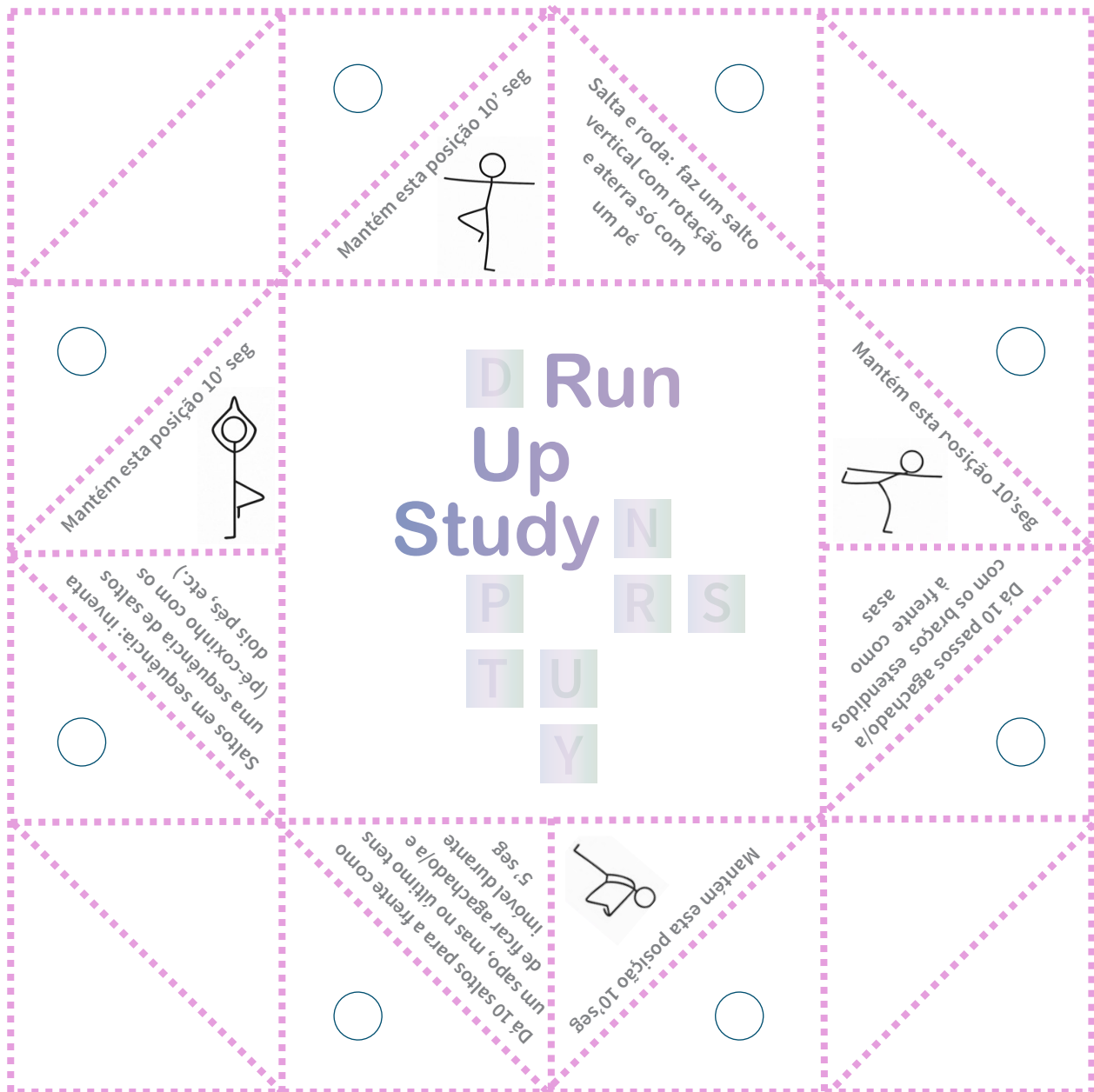
Quantos queres?

Material

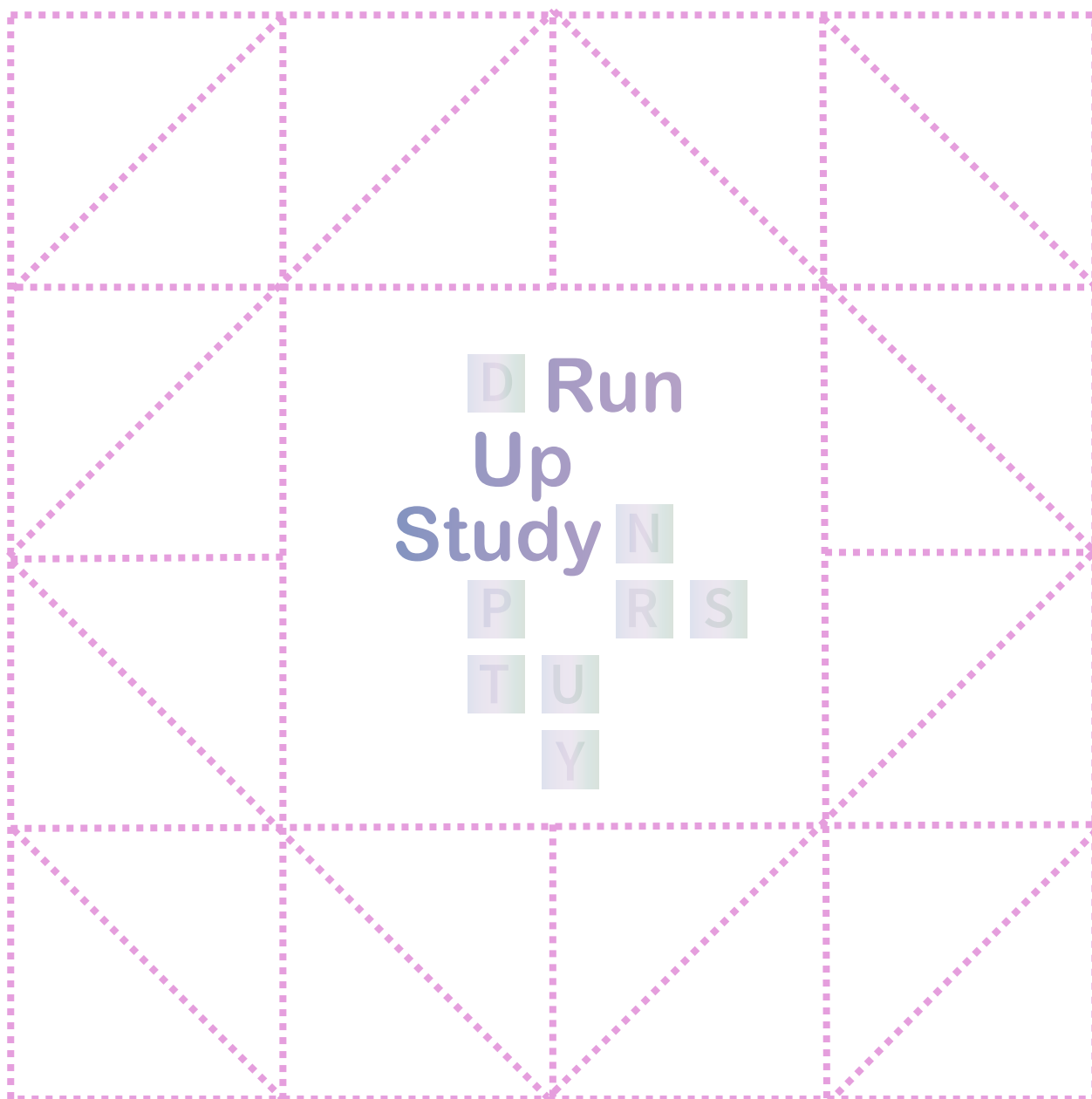
- Folha A4;
- Tesoura.

Como fazer o Quanto-quires?

1. Imprime o “Quantos-quires?” numa folha A4.
Recorta o quadrado pelo picotado exterior;
2. Com a face RUN UP virada para baixo dobra o papel ao meio na diagonal para formar um triângulo. Desdobra. Dobre a folha outra vez em triângulo, mas usando o outro par de cantos;
3. Abre o papel e dobra cada uma das extremidades até ao vinco central formando um quadrado. Vira o papel ao contrário e dobra novamente os cantos até ao centro formando um outro quadrado menor;
4. Vira novamente ao contrário e dobre a aba branca para dentro.
Põe os dedos indicadores e polegares dentro dos cantinhos e ajeita a folha para ficar em pirâmide, no formato “Quanto-quires?”;
5. Pinta ou círculos ou coloca Algarismos.
Joga com os teus colegas!



Quantos-queres?



Variante:
faz o teu Quanto-Queres
com desafios motores

1. Imprime o “Quantos-ques?” numa folha A4. Recorta o quadrado pelo picotado exterior.

2. Com a face **RUN UP** virada para baixo dobra o papel ao meio na diagonal para formar um triângulo. Desdobra. Dobre a folha outra vez em triângulo, mas usando o outro par de cantos.

3. Abre o papel e dobra cada uma das extremidades até ao vinco central formando um quadrado. Vira o papel ao contrário e dobra novamente os cantos até ao centro formando um outro quadrado menor.

4. Vira novamente ao contrário e dobra a aba para dentro. Põe os dedos indicadores e polegares dentro dos cantinhos e ajeita a folha para ficar em pirâmide, no formato “Quanto-ques?”

5. Faz o teu quanto queres com desafios motores! Joga com os teus colegas!

Atividade 2

Jogo do galo humano

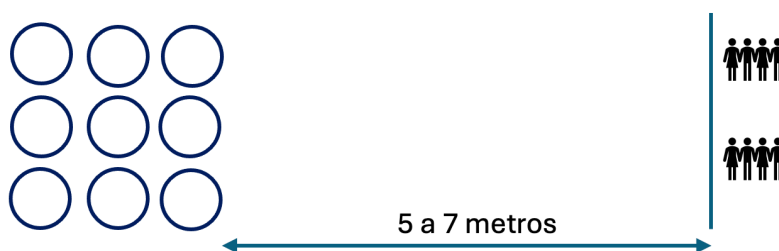
Este jogo é uma adaptação dinâmica do tradicional “jogo do galo” (ou “jogo da velha”), promovendo a competência motora, a cooperação e o raciocínio estratégico. É um jogo para realizar num espaço amplo ao ar livre ou em ginásio.

Material

- 9 arcos (ou giz ou um pau), para marcar a grelha do jogo (3x3);
- 6 coletes (3 de cada cor) ou objetos marcadores de cores diferentes para cada equipa;
- Raquete e bola de ténis de praia;
- Bola de basquetebol;
- Bola de futebol.

Preparação

- Desenha-se no chão uma grelha com 9 casas (3 linhas por 3 colunas) ou colocam-se 9 arcos formando esta grelha;
- As equipas (duas no total) são compostas por 3 jogadores cada, podendo ter no mínimo 2;
- Marca-se uma linha de partida para cada equipa, a uma distância de 5 a 7 metros da grelha.



Objetivo do jogo

Ser a primeira equipa a formar uma linha com 3 coletes da sua cor, na horizontal, vertical ou diagonal.

Como jogar

- Ao sinal de início, o primeiro jogador de cada equipa corre até à grelha e coloca o seu colete numa das casas (ou arcos) disponíveis.
- Em seguida, corre de volta à linha de partida e dá uma palmada (na mão) no próximo colega, que então repete o processo. O mesmo acontece com o terceiro jogador.
- Se, após os três jogadores colocarem os seus coletes, nenhuma equipa conseguir fazer 3 em linha, o ciclo recomeça: os jogadores continuam, um de cada vez, a correr até à grelha, mas agora têm de mover um dos seus próprios coletes para outra posição, tentando formar a linha vencedora.

Este processo continua até que uma das equipas consiga alinhar 3 coletes da sua cor. Vence a equipa que conseguir, primeiro, formar uma linha com 3 coletes.

Variantes

1. Corrida normal: Os jogadores deslocam-se em corrida simples até à grelha e regressam da mesma forma. (Versão base)
2. Saltos com os dois pés juntos: Os jogadores deslocam-se até à grelha com saltos a pés juntos e regressam da mesma forma.
3. Condução de bola de futebol: Os jogadores deslocam-se conduzindo uma bola de futebol com os pés até à grelha, mantendo o controlo da bola em todo o percurso, e regressam da mesma forma.
4. Drible com bola de basquetebol: Os jogadores devem ir até à grelha driblando (batendo) uma bola de basquetebol com uma das mãos e regressam da mesma forma.
5. Equilíbrio com bola de ténis sobre uma raquete: Os jogadores percorrem o trajeto equilibrando uma bola de ténis sobre uma raquete, sem deixar a bola cair e regressam da mesma forma.
6. Saltos ao pé-coxinho: Os jogadores deslocam-se até à grelha saltando num só pé (pé-coxinho), podendo alternar o pé em cada ronda, e regressam da mesma forma.

Regras fundamentais

- Cada jogador só pode intervir uma vez por turno (colocar ou mover um colete);
- Cada jogador só pode iniciar a sua vez depois de receber um toque de mão do colega anterior.
- Só se pode movimentar os próprios coletes (não os da equipa adversária).
- Se os movimentos (saltar a pés juntos, driblar, conduzir a bola, levar a bola em cima de uma raquete de ténis e salto ao pé-coxinho) não forem cumpridos, o jogador deve recomeçar da linha de partida.

Atividade 3

Jogo do lançador comilão

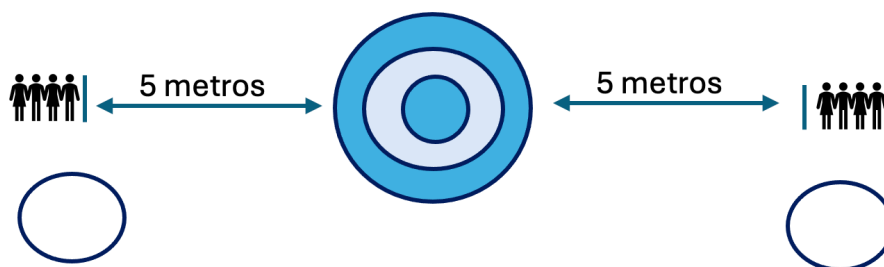
Este jogo combina precisão, velocidade e estratégia, promovendo a competência motora e o espírito de equipa. O objetivo é conquistar todas as bolas da equipa adversária, acertando com um saco de arroz em alvos de diferentes tamanhos.

Material

- 20 bolas de papel/bolas pequenas de qualquer material;
- 2 arcos (um para cada equipa);
- Giz;
- 2 sacos de arroz ou objeto semelhante para lançamento, por equipa.

Preparação

- Desenhar 3 círculos concêntricos no chão, com os seguintes diâmetros:
- Círculo pequeno: 50 cm;
- Círculo médio: 1 metro;
- Círculo grande: 1,5 metros;
- Formar equipas, sendo cada equipa composta por 4 jogadores (mínimo: 2 jogadores);
- As equipas posicionam-se a 5 metros do alvo (os círculos desenhados no chão);
- Os arcos com as bolas ficam ao lado da linha de partida de cada equipa.



Objetivo do Jogo

- Conquistar todas as bolas da equipa adversária acertando nos círculos com o saco de arroz.
- Cada acerto permite retirar bolas ao adversário, conforme a pontaria:
Círculo pequeno (50 cm): retira 3 bolas;
Círculo médio (1 metro): retira 2 bolas;
Círculo grande (1,5 metros): retira 1 bola.
- O jogo termina quando: uma equipa conquista todas as bolas da outra ou ao fim de 8 minutos, vencendo a equipa com mais bolas no seu arco.

Como jogar

- Ambas as equipas jogam em simultâneo.
- O primeiro jogador de cada equipa, atrás da linha de partida, lança o saco de arroz tentando acertar num dos círculos.
- Após o lançamento, há duas possibilidades:
- Se falhar todos os círculos: o jogador corre rapidamente para buscar o saco de arroz e entrega-o ao colega seguinte, que continua o jogo.
- Se acertar num dos círculos: o jogador recolhe o saco de arroz e as bolas correspondentes da equipa adversária (conforme o círculo atingido).
- Entrega o saco de arroz ao colega seguinte.
- Coloca as bolas conquistadas dentro do seu próprio arco.
- Cada jogador só pode lançar após receber o saco de arroz do colega anterior.
- O jogo continua com os jogadores a revezarem-se em sequência, sempre com o mesmo saco.

Variantes

- Os jogadores irão a correr;
- Os jogadores irão a saltar a pés juntos;
- Os jogadores irão lançar com a mão dominante e não dominante;
- Os jogadores irão a realizar saltos ao pé-coxinho.

SAÚDE MENTAL

Atividade 1

Cubos das Emoções

Material

- 2 Folhas (preferencialmente grossas) com o cubo impresso (uma para cada cubo) ou cartolina para desenhar o cubo;
- Tesoura;
- Cola.

Como fazer os teus Cubos das Emoções

CUBO 1

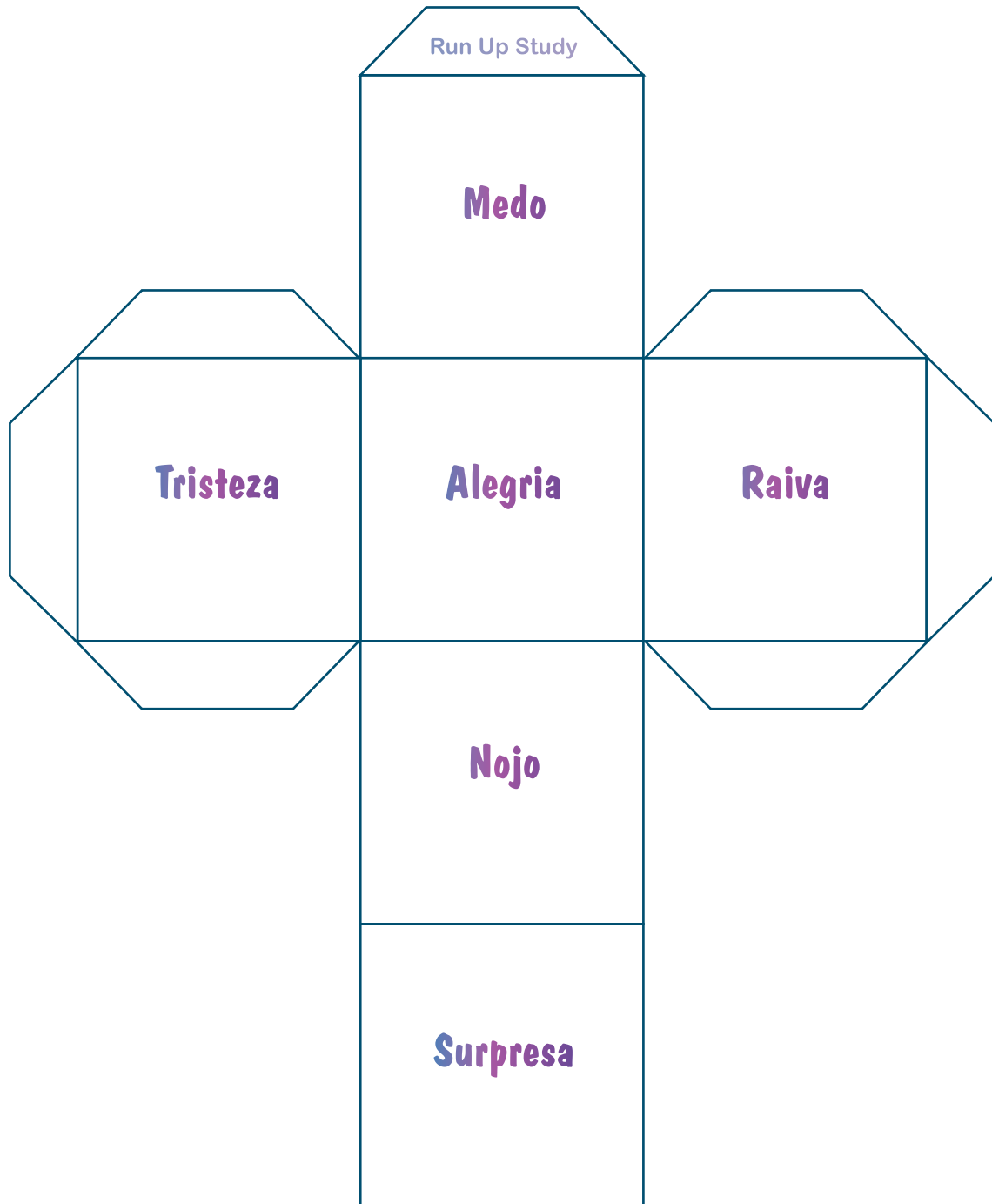
- 1. Recorta com cuidado** — Recorta o cubo pelas linhas exteriores.
- 2. Desenha** — Desenha as emoções em cada face do cubo.
- 3. Dobra pelas linhas** — Dobra a folha pelas linhas de modo a fazer a forma de um cubo.
- 4. Põe cola nas abas** — Coloca cola em todas as abas do cubo.
As abas são as partes mais pequenas dos lados.
- 5. Monta o cubo** — Fecha o cubo com cuidado, colando as abas no interior das faces do cubo. Pede ajuda, se precisares.
- 6. Já está!** O teu cubo está pronto para jogar!

Em alternativa, se quiseres, copia a figura do cubo numa cartolina (todos os lados do dado têm de ter a mesma medida) e desenha as emoções nas faces do cubo.

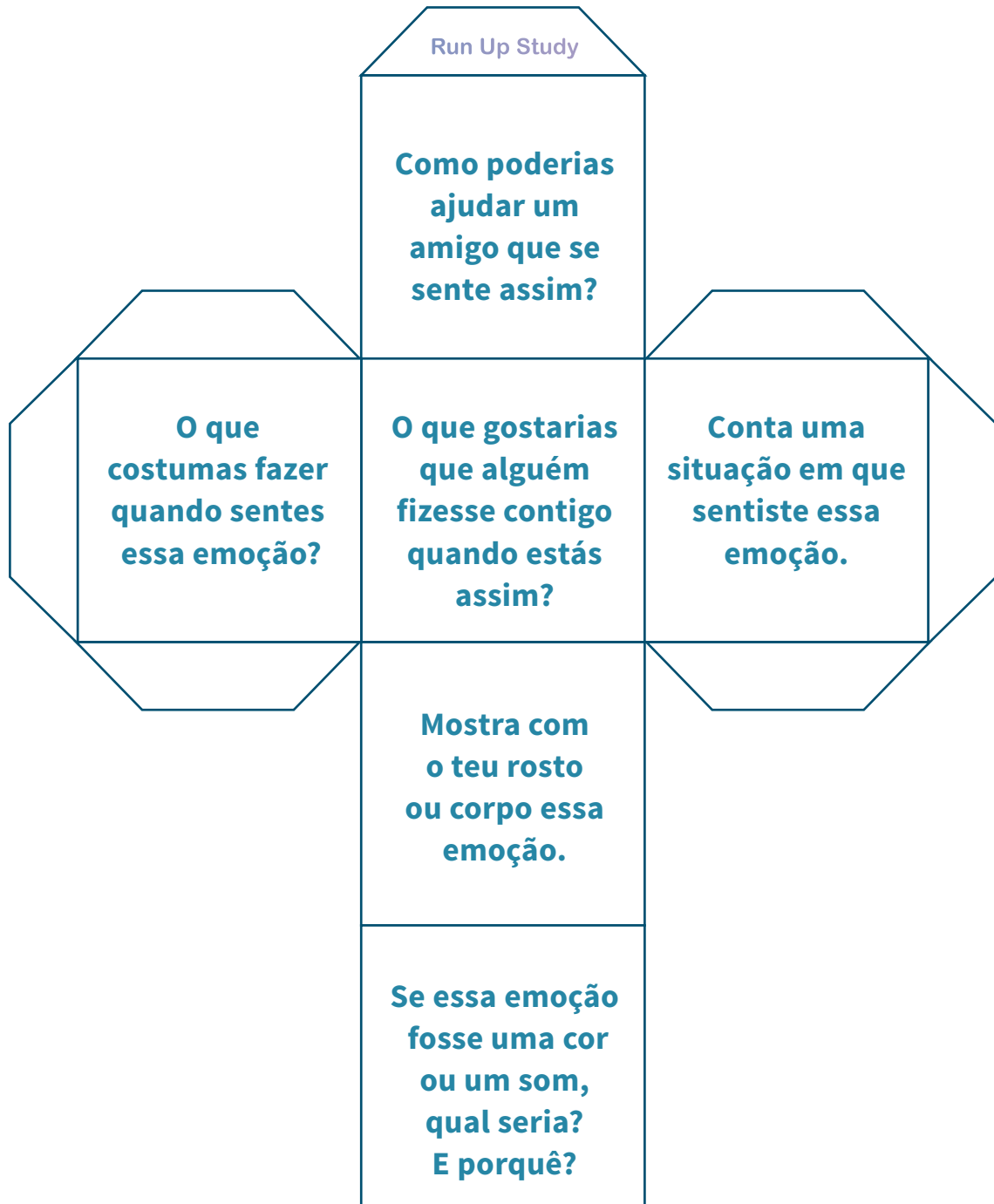
CUBO 2

Segue todos os passos descritos para o cubo 1, com exceção do passo 2.

CUBO 1



CUBO 2



Como jogar

Este jogo pode ser jogado a pares ou em pequeno grupo.

1. Lança os dois dados

O cubo 1 mostra uma emoção (ex.: medo, alegria).

O cubo 2 mostra uma tarefa ou pergunta

(ex.: “O que costumavas fazer quando te sentes assim?”).

2. Lê e reflete

Lê em voz alta a emoção e a tarefa. Pensa um pouco e responde de forma verdadeira.

3. Partilha com os colegas de jogo

Os colegas escutam com atenção, sem julgar. Podem partilhar experiências parecidas, fazer perguntas ou simplesmente apoiar.

4. Passa a vez ao próximo jogador

O próximo jogador lança os dois dados. Se sair a mesma emoção da jogada anterior, lança apenas o cubo 1 (emoções) novamente.

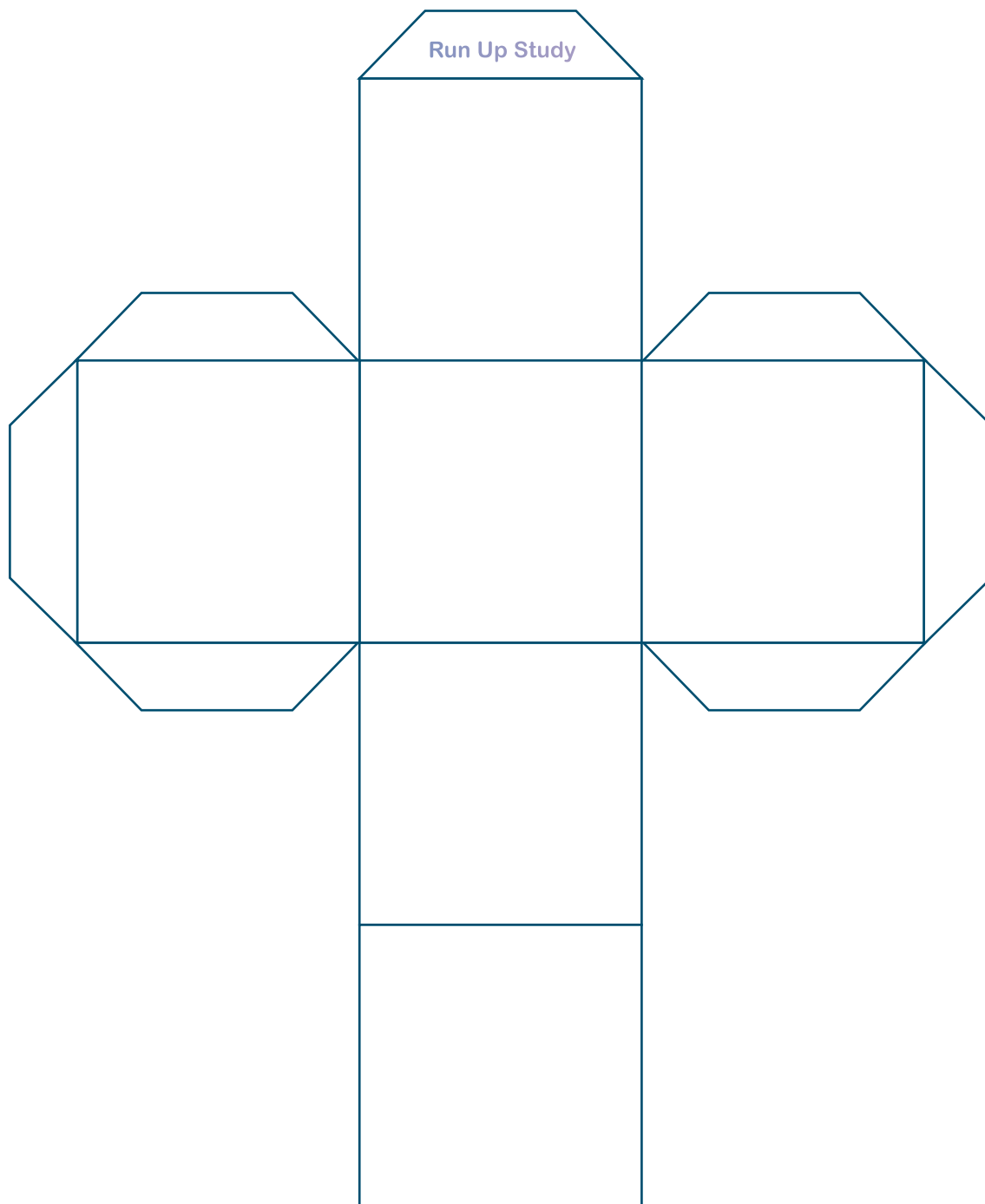
Se sair a mesma tarefa da jogada anterior, lança apenas o cubo da tarefa novamente. Se sair a mesma combinação (emoção + tarefa) da jogada anterior, lança os dois dados outra vez.

Variantes possíveis

- Representa a emoção só com expressões corporais ou mímica, para os colegas de jogo adivinharem qual a emoção que te calhou.
- Inventa novas tarefas ou perguntas com a ajuda dos colegas de jogo. Usa o “Cubo para criares as tuas propostas”.
- Imagina uma história onde alguém sentiu essa emoção. Conta a história de forma criativa: faz de conta com bonecos ou fantoches, desenha uma banda desenhada, teatraliza com os teu colegas como se fosse uma peça de teatro. A seguir, partilhem: como se sentiram durante a atividade, o que mudaram ou fariam diferente na história.
- Usa o “Cubo para criares as tuas propostas” com situações da vida real (ex.: fizeste algo sozinho pela primeira vez, o teu brinquedo favorito partiu-se, recebeste um castigo que achas injusto, estavas num lugar novo e desconhecido, viste algo diferente pela primeira vez) nomeia as emoções e responde às perguntas do cubo 2 sobre essa situação.

Emoção	Situação da vida real
Alegria	Recebeste um presente inesperado Brincaste com os teus melhores amigos Tiveste um elogio do professor Fizeste algo sozinho pela primeira vez Ganhaste um jogo que gostas muito
Tristeza	O teu brinquedo favorito partiu-se Alguém que gostas não pode vir visitar-te Ficaste de castigo Perdeste algo importante Um amigo não quis brincar contigo
Raiva	Chamaram-te nomes na escola Alguém tirou-te um brinquedo sem pedir Estavas a falar e interromperam-te Não te deixaram acabar o que estavas a fazer Recebeste um castigo que achas injusto
Medo	Ouviste um barulho estranho à noite Tiveste de falar à frente da turma Estavas num lugar novo e desconhecido Ficaste sozinho por uns minutos Estavas preocupado por ir ao médico
Nojo	Viste-te comida estragada no prato Pisaste algo pegajoso e estranho Cheiraste algo muito mau Tocaste num inseto morto Viste alguém cuspir no chão
Surpresa	Prepararam uma festa surpresa para ti Recebeste um presente sem esperares Viste algo diferente pela primeira vez O teu melhor amigo apareceu de surpresa Encontraste uma coisa que tinhas perdido

Cubo para criares as tuas propostas



Atividade 2

Cartas das Estratégias de Autorregulação

Material

- Cartolina ou folhas grossas para imprimir ou desenhar as cartas;
- Tesoura;
- Marcadores ou lápis de cor (opcional).

Como fazer as tuas Cartas de Estratégias

1. Recorta cartões de tamanho igual em cartolina ou papel grosso;
2. Em cada cartão, escreve uma estratégia diferente para lidar com emoções difíceis (ver exemplos abaixo);
3. Podes ilustrar cada cartão com um desenho que te ajude a lembrar a estratégia.
4. Baralha as cartas e guarda-as numa caixa ou bolsa colorida.

Exemplos de Estratégias de Autorregulação:

Respirar fundo 3 vezes.

Contar até 10.

Pedir ajuda a um adulto.

Pedir ajuda a um/a amigo/a.

Dar um abraço a um peluche.

Desenhar o que estou a sentir.

Ficar sozinho/a num cantinho tranquilo.

Falar com um/a amigo/a sobre o que aconteceu.

Falar com um adulto sobre o que aconteceu.

Ouvir uma música calma.

Esticar o corpo como um gato.

Saltar 10 vezes no mesmo lugar.

Ir dar uma corrida.

Gritar.

Ir montar um puzzle ou ler um livro.

Ir ver televisão.

Rasgar folhas de jornal

Chutar uma bola contra a parede várias vezes.

Imaginar um lugar bonito e calmo.

Como jogar

1. Em grupo ou a pares, escolhe uma carta de emoção (podes usar os Cubos das Emoções).
2. Depois, tira uma carta de situação difícil (por exemplo: 'o amigo não quis brincar', 'fiquei sozinho', 'recebi um castigo').
3. Tira uma carta de estratégia.
4. Reflete: essa estratégia ajudaria nessa situação? Porquê?
5. Se quiseres, experimenta a estratégia com a ajuda do grupo.

Posfácio

Armando M. M. Raimundo

Diretor do CHRC

Universidade de Évora

As alterações que temos vindo a observar no que respeita aos estilos de vida da população, e a relação destas modificações, com o aumento da prevalência de múltiplas doenças que atualmente assolam a nossa sociedade, têm vindo a ser alvo de múltiplos projetos de investigação dos membros do *Comprehensive Health Research Centre* (CHRC). Dentro destes, uma particular atenção tem sido dirigida para as idades mais jovens. Promover a saúde e o bem-estar infantil é um dos desafios mais prementes do nosso tempo. Em Portugal, como em grande parte do mundo, registamos um aumento dos índices de obesidade infantil, uma redução dos níveis de atividade física e da competência motora, um tempo excessivo de exposição a ecrãs, dificuldades no sono e sinais precoces de perturbações emocionais. Estes fatores, que frequentemente se interligam, exigem uma resposta integrada e colaborativa que una a ciência, educação, famílias e comunidades.

O projeto RUN UP constitui um exemplo notável de como essa resposta pode ser concretizada. Nascido de uma iniciativa científica e comunitária inovadora, o projeto resulta da colaboração entre o CHRC (em particular os investigadores dos polos da Universidade de Évora, e da NOVA Medical School), os Municípios de Évora e Viana do Alentejo, e a Administração Regional de Saúde do Alentejo (ARS Alentejo). Esta parceria traduz um compromisso partilhado com a promoção da saúde infantil, sustentado na evidência científica, na ação comunitária e na inovação educativa.

Ao avaliar dimensões fundamentais da saúde das crianças do 1.º ciclo — como o estado nutricional, o brincar ativo e a atividade física, as horas de sono, o tempo de exposição a ecrãs, a competência motora e os indicadores de saúde mental — o projeto RUN UP oferece um retrato rigoroso e contextualizado da realidade infantil nos concelhos de Évora e Viana do Alentejo. A participação dos pais e encarregados de educação, através de questionários detalhados, enriquece esta análise e permite delinear estratégias de intervenção mais eficazes e adaptadas às necessidades locais.

A escola, enquanto espaço privilegiado de aprendizagem, socialização e formação integral, tem um papel determinante na promoção da saúde. Quando integra práticas que valorizam o brincar ativo, uma alimentação equilibrada, bons hábitos de sono e o bem-estar emocional, torna-se um verdadeiro agente de transformação na construção de estilos de vida saudáveis desde a infância.

Este e-book — RUN UP: Ferramenta educativa e lúdica para estilos de vida saudáveis — traduz os resultados científicos do projeto num recurso prático, atrativo e acessível. Dirigido a pais, professores, diretores de agrupamento, autarcas e às próprias crianças, apresenta recomendações, atividades e jogos que estimulam a

adoção de comportamentos saudáveis de forma criativa e participada. É, simultaneamente, uma ferramenta de literacia em saúde e um convite à ação coletiva em torno de um objetivo comum: garantir às nossas crianças um futuro mais ativo, equilibrado e feliz.

Na qualidade de Diretor do CHRC, é com especial orgulho que destaco o apoio a este projeto. O RUN UP representa de forma exemplar a missão do nosso centro de investigação: aproximar a ciência da sociedade, gerar conhecimento com impacto real e contribuir para comunidades mais saudáveis e resilientes. Ao articular excelência académica e relevância social, o RUN UP demonstra como a investigação aplicada pode transformar conhecimento em bem-estar e ciência em futuro.



Referências

- Almeida, G., Luz, C., Paulo, L., Lopes, V., & Cordovil, R. (2023). Profiles of motor competence and its perception accuracy among children: Association with physical fitness and body fat. *Psychology of Sport and Exercise*, 68, 102458. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102458>
- Aubert, S., Barnes, J. D., Abdeta, C., Nader, P. A., Adeniyi, A. F., Aguilar-Farias, N., et al. (2018). Global Matrix 3.0 physical activity Report Card grades for children and youth: Results and analysis from 49 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(Suppl 2), S251–S273. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0472>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Children's mental health. <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html>
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., et al. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Council on Communications and Media. (2013). Children, adolescents, and the media. *Pediatrics*, 132(5), 958–961. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-2656>
- De Onis, M., Onyango, A. W., Borghi, E., Siyam, A., Nishida, C., & Siekmann, J. (2007). Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bulletin of the World Health Organization*, 85(9), 660–667. <https://doi.org/10.2471/BLT.07.043497>
- Fleitlich, B., Loureiro, M., Fonseca, A., & Gaspar, M. F. (2005). Questionário de Capacidades e de Dificuldades (SDQ-Por) [Strengths and Difficulties Questionnaire—Portuguese version]
- Lopes, C., Torres, D., Oliveira, A., Severo, M., Guiomar, S., Alarcão, V., Vilela, S., Ramos, E., Rodrigues, S., Oliveira, L., Nicola, P., Mota, J., Teixeira, P., & Soares, S. (2017). National Food, Nutrition and Physical Activity Survey of the Portuguese general population. *EFSA Supporting Publications*, 14(12). <https://doi.org/10.2903/sp.efsa.2017.en-1341>
- Luz, C., Rodrigues, L. P., Almeida, G., & Cordovil, R. (2016). Development and validation of a model of motor competence in children and adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(7). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.07.005>
- Magalhães, V., Severo, M., Vilela, S., Torres, D., & Lopes, C. (2024). Patterns of ultra-processed foods consumption throughout childhood and trajectories of growth and adiposity. *Clinical Nutrition*, 43(10), 2364–2371. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2024.08.032>
- Monteiro, R., Fernandes, S., Hutton, J. S., Huang, G., Ittenbach, R. F., & Barbosa, N. (2022). Psychometric properties of the ScreenQ for measuring digital media use in Portuguese young children. *Acta Paediatr*, 111(February), 1950–1955. <https://doi.org/10.1111/apa.16439>
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016a). Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American

Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(6), 785–786.
<https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>

Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016b). Consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine on the recommended amount of sleep for healthy children: Methodology and discussion. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(11), 1549–1561. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6288>

Pinto, J., Ximenes, Z. C., Jesus, A., Leite, A. R. J., & Noronha, H. (2023). The role of nutrition in children's growth and development at early age: Systematic review. *International Journal of Research in Science and Technology*, 13(4), 23–30. <http://doi.org/10.37648/ijrst.v13i04.004>

Rodrigues, L. P., Luz, C., Cordovil, R., Bezerra, P., Silva, B., Camões, M., & Lima, R. (2019). Normative values of the Motor Competence Assessment (MCA) from 3 to 23 years of age. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(9), 1038–1043.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.05.009>

Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*, 10(6), 706.
<https://doi.org/10.3390/nu10060706>

Sociedade Portuguesa de Neuropediatria (2024). Recomendações para a utilização de ecrãs e tecnologia digital em idade pediátrica. <https://neuropediatria.pt/wp-content/uploads/Recomendacoes-SPNP-ecras-e-tecnologia-digital-2.pdf>

Thomas, J. M., Benham, A. L., Gean, M., Luby, J., Minde, K., Turner, S., et al. (1997). Practice parameters for the psychiatric assessment of infants and toddlers (0–36 months). *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(10 Suppl.), 21S–36S.

Tremblay, M. S., Costas-Bradstreet, C., Barnes, J. D., Bartlett, B., Dampier, D., Lalonde, C., et al. (2018). Canada's Physical Literacy Consensus Statement: Process and outcome. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5903-x>

World Health Organization. (2007). Growth reference data for 5-19 years/Indicators/BMI-for-age (5-19 years). <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/bmi-for-age>

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

World Health Organization. (2024). Improving the mental and brain health of children and adolescents. <https://www.who.int/activities/improving-the-mental-and-brain-health-of-children-and-adolescents>

World Health Organization. (2024). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

