

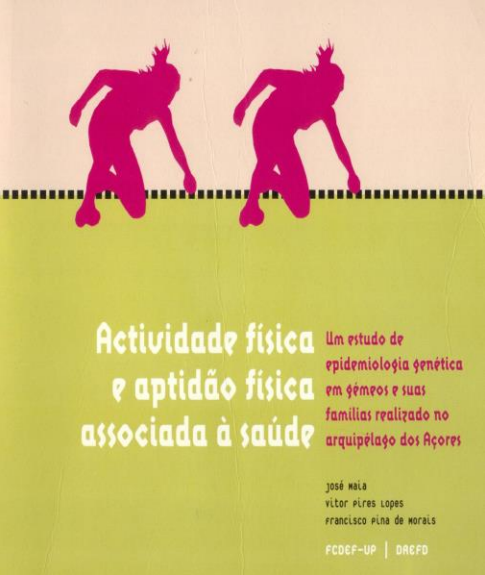


APRESENTAÇÃO DO PROJETO DESPERTAR

como foi pensado, o que foi feito e por quem, os relatórios disponíveis e as grandes linhas de resultados



2001



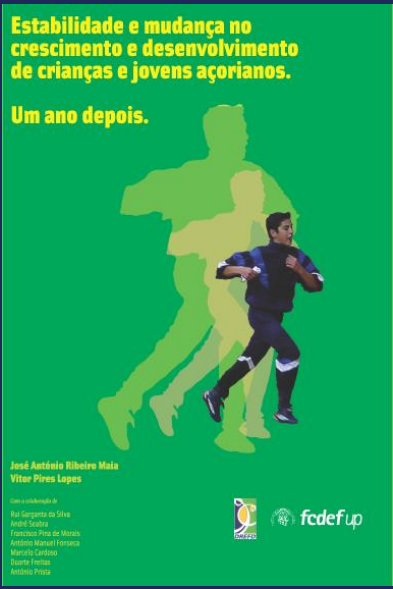
2002



2003



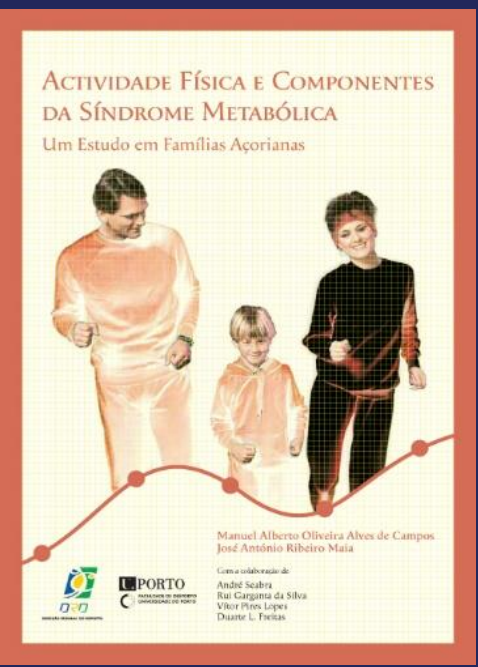
2004



2005



2006 e 2007





Dr. Luís Couto
Diretor Regional do Desporto, RAA

Pandemia motora



Grande oportunidade

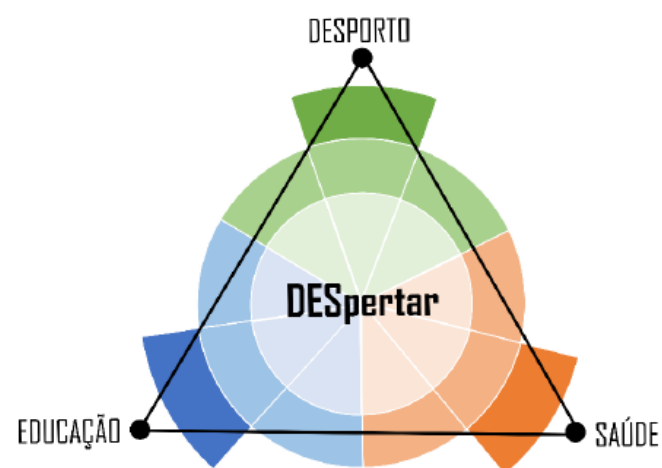
Contactos preliminares
FADEUP e DRD-RAA
Junho de 2021



O projeto

O triunfo pelo desporto, educação e saúde
no combate à pandemia motora induzida pela COVID-19
em crianças e jovens Açorianos

(DESpertar)



13 de agosto de 2021

Já nada nos pararia

JO
JORNAL
OFICIAL

I SÉRIE N.º 46

SEXTA-FEIRA, 8 DE ABRIL DE 2022

Presidência do Governo

Resolução do Conselho do Governo n.º 62/2022 de 8 de abril de 2022



iclo de
ONFERÊNCIAS e
ONGRESSO INTERNACIONAL
“DESpertar no Combate à pandemia motora”

5-9 de setembro | 18h00-19h00 (dos Açores)
CENTRO CULTURAL E DE CONGRESSOS DE ANGRA DO HEROÍSMO

5 SET **DESAFIOS DO TREINO FUNCIONAL**
Rui Garganta (Professor Associado – Faculdade de Desporto – Universidade do Porto)

6 SET **A IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO ADEQUADO DAS HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS**
Go Tani (Professor Catedrático – Escola de Educação Física e Esporte - Universidade de S. Paulo, Brasil).

7 SET **IMPORTANCE OF FAMILY STUDIES: MAIN RESULTS FROM THE QUEBEC FAMILY STUDY, AND THE HERITAGE FAMILY STUDY**
Peter Katzmarzyk (Professor Catedrático - Pennington Biomedical Research Center, Universidade de Luisiana, USA)

8 SET **NOVOS DESAFIOS AO CURRÍCULO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**
Go Tani (Professor Catedrático – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de S. Paulo, Brasil).

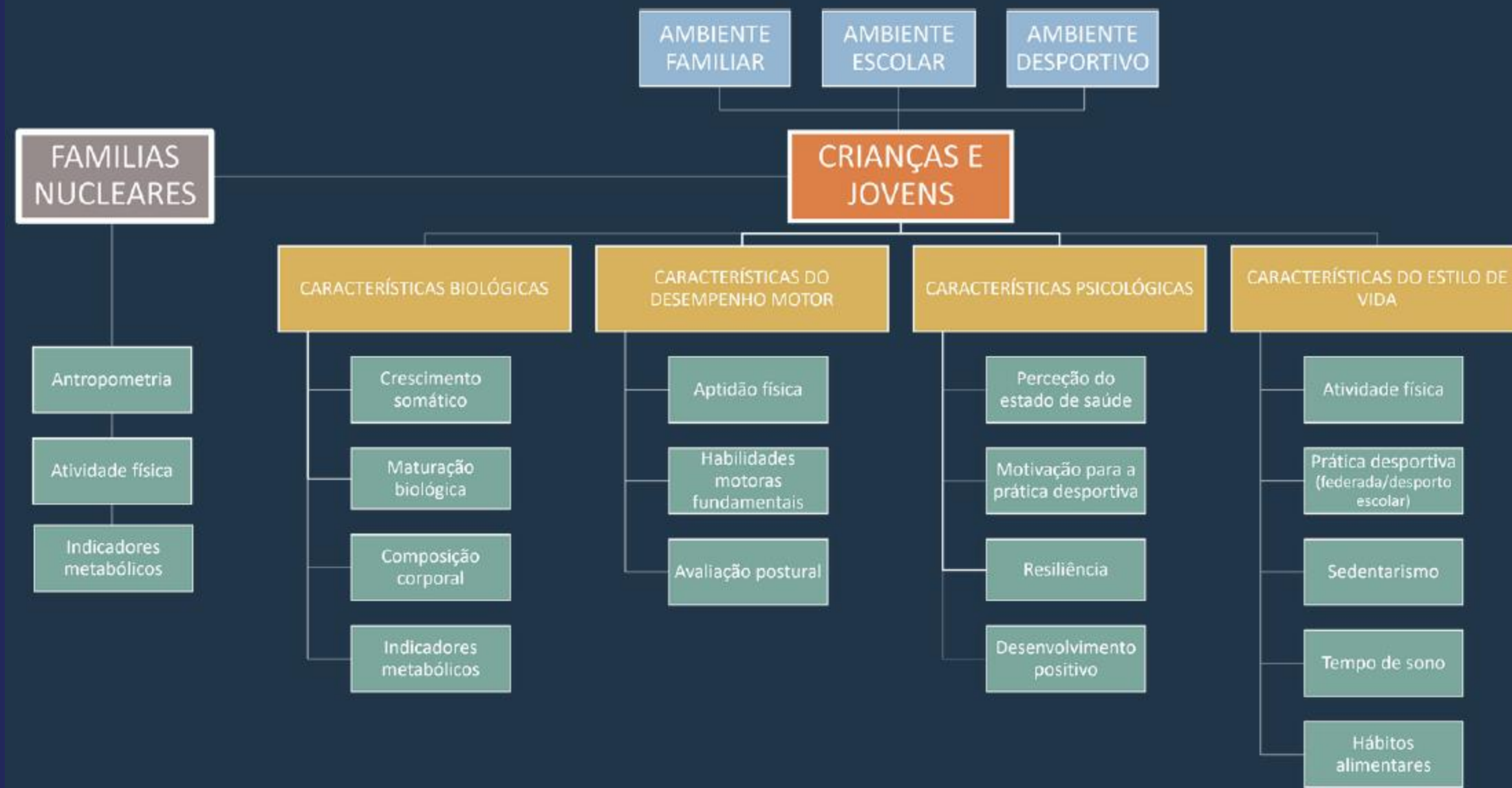
9 SET **RELATIONSHIPS BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARINESS AND HEALTH CHILDREN AND ADOLESCENTS**
Peter Katzmarzyk (Professor Catedrático - Pennington Biomedical Research Center, Universidade de Luisiana, USA)

10 SET **CONGRESSO INTERNACIONAL**
09h30 - 17h30 dos Açores

Equiparados a evento formativo (creditado) para efeitos de progressão na carreira docente

DESpertar GOVERNO DOS AÇORES ANGRA DO HEROÍSMO

TRANSVERSALIDADE E CARÁCTER MULTIFACETADO DO PROJETO



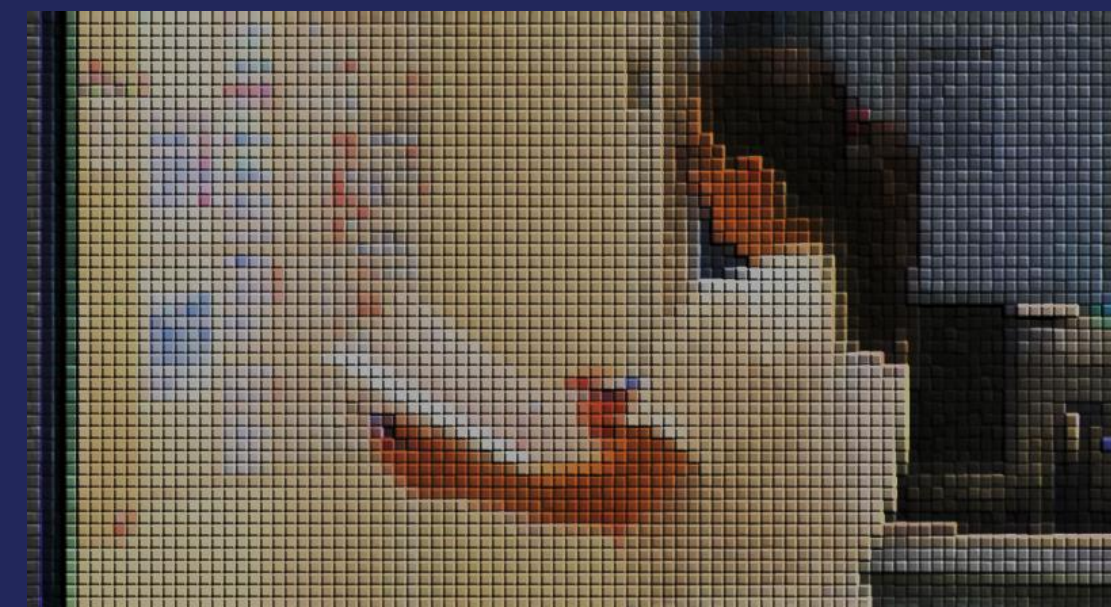
As equipas

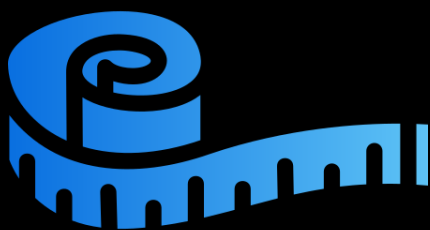


Os DESpertadores



Sras e Srs Enfermeira(o)s das unidades locais de saúde de cada ilha





A fita do tempo - II

...

Abril 2022 – Resolução do Conselho do Governo

Setembro 2022 – 1º Congresso Internacional do DESpertar
Ciclo de conferências
Treino da equipa DESpertadores
Estudo piloto

Nov-Dezembro 2022 – Início do trabalho de campo
Participação equipa FADEUP

Maio 2023 – Apresentação pública do relatório preliminar
Apresentação do DESpertar no congresso EPSI

Julho e Agosto 2023 – Fecho das recolhas e envio dos dados

Dezembro 2023 – Limpeza final dos dados

Maio 2024 – Término das cotações as avaliações da DF, Memória e Atenção

Maio 2024 – Término das recolhas nas famílias

Junho-Julho 2024 – Bases de dados prontas para elaboração dos relatórios

Julho - Agosto 2024 – Envio do relatório final e de relatório de *fact sheets*
- Envio dos relatórios das escolas



Relatórios do andamento do projeto



Andamento das recolhas



Parte de um relatório da FADEUP – Dez 2022



Relatório relativo ao início dos trabalhos no terreno (novembro e dezembro) do projeto DESpertar.

Este documento é o segundo relatório formal do projeto DESpertar. O primeiro data de 13 de setembro do ano corrente e foi enviado pelo responsável académico do projeto aos responsáveis pelas Direções Regionais parceiras do DESpertar.

O relatório está dividido em três partes:

Parte I – pontos fortes

1. Os momentos mais importantes do início das avaliações no terreno decorreram no final de novembro e nas duas primeiras semanas de dezembro de 2022.
2. As ilhas escolhidas, tal como inicialmente planeado, foram o Corvo, as Flores e a Graciosa.
3. Em cada uma destas ilhas, às equipas constituídas por elementos da Direção Regional da Educação (DRE) e da Direção Regional do Desporto (DRD) juntaram-se quatro elementos da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) - D^{ras} Sara Pereira e Carla Santos; D^{rs} Fernando Garbeloto e Eduardo Guimarães.
4. A ida destes quatro elementos não estava inicialmente planeada, tão-pouco orçamentada. Contudo, imperativos de ordem operacional obrigaram à sua deslocação, o que permitiu elencar problemas nas avaliações, bem como a sua solução. Ademais, foi uma oportunidade excelente para consolidar o espírito da equipa DESpertar.

Exemplo de relatório da equipa da Graciosa



RELATÓRIO DA INTERVENÇÃO NA GRACIOSA

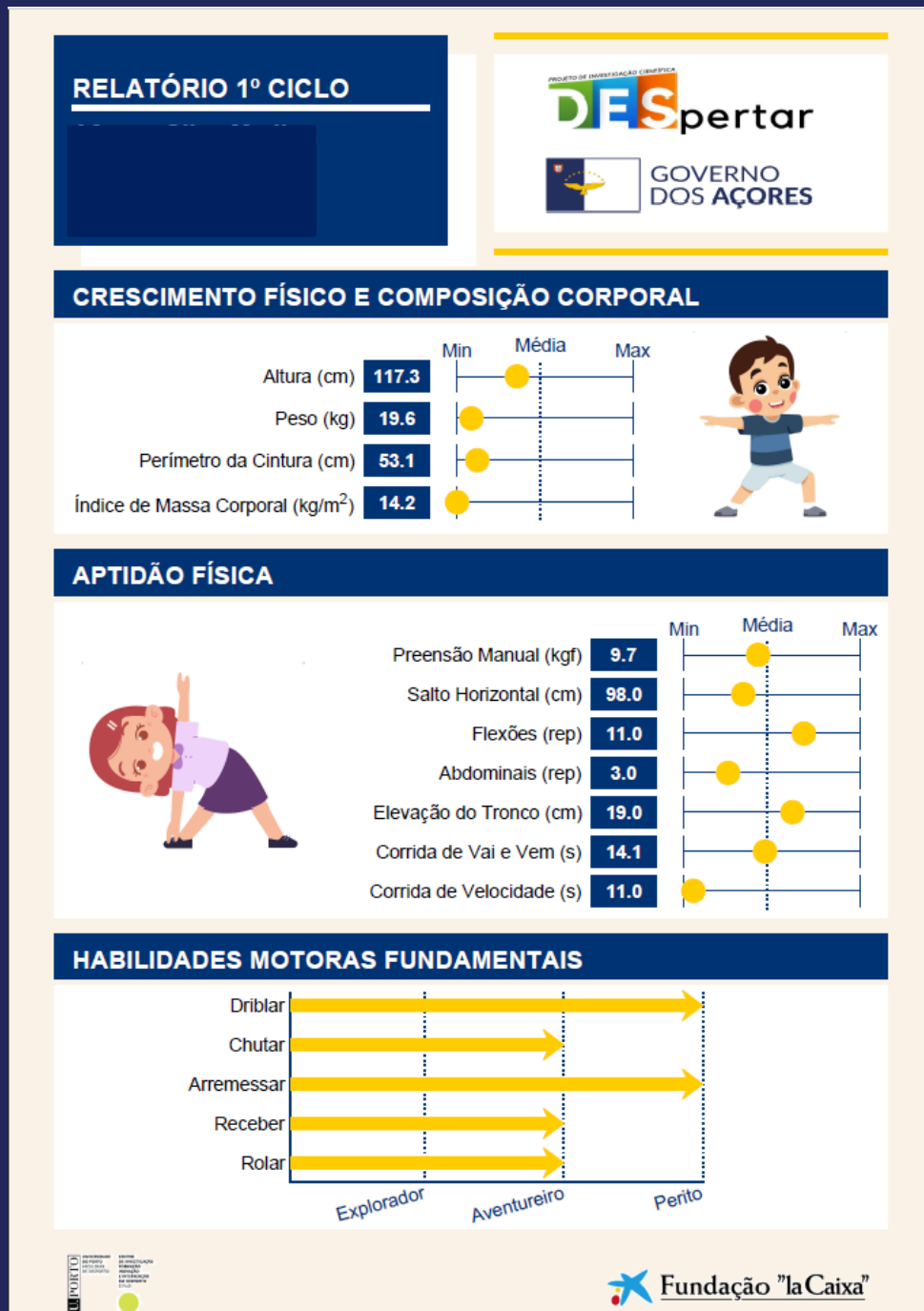
O presente documento, visa apresentar, de forma sucinta, aquilo que de mais relevante ocorreu durante a semana de trabalho na Escola Básica e Secundária da Graciosa, entre os dias vinte e quatro de novembro e dois de dezembro de dois mil e vinte e dois.

Preparação

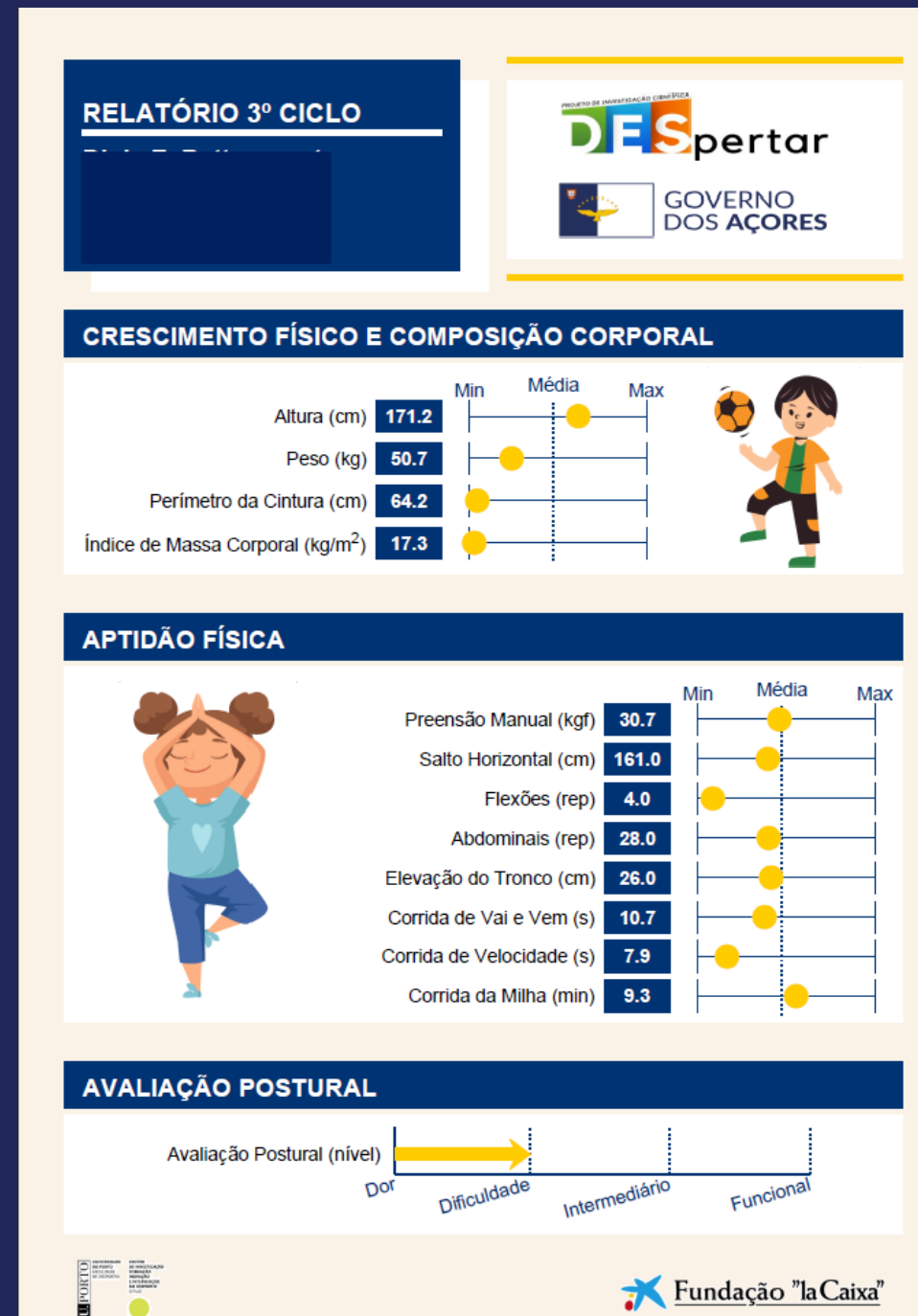
- Foram solicitados os horários de Educação Física/Expressão Motora;
- Foram solicitados à DRE/DRD os elementos que compuseram a amostra da Ilha da Graciosa e verificados os alunos com consentimento;
- Foi feita a inventariação/auscultação sobre o material disponível no Serviço de Desporto de Ilha, bem como na escola;
- Preparação de um plano de ação, com a planificação dos trabalhos a desenvolver durante a deslocação à Ilha da Graciosa;
- Foi feita uma reunião via zoom com o Presidente do CE da EB/S da Graciosa e com todos os professores de EF e TIC da mesma, para apresentação e discussão da forma como iríamos operacionalizar o projeto. Na mesma reunião decidimos os espaços a utilizar e toda a logística necessária.
- Elaboração de documentos de apoio.

Exemplos de relatórios individuais

Relatório – criança 1º ciclo



Relatório – jovem 7º ano



Parte da carta enviada aos encarregados de educação



Exmo(a) Sr(a) Encarregado(a) de Educação,

Espero que se encontre bem, e que a sua família esteja com saúde.

O relatório que tem em mãos refere-se à avaliação do(a) seu(ua) educando(a), e está dividido em três partes: (1) crescimento físico-composição corporal, (2) aptidão física constituída por oito provas, e (3) habilidades motoras fundamentais com bola, constituídas por cinco provas. É a expressão visível de um trabalho enorme realizado por equipas do projeto DESpertar.

Antes de o ajudar na interpretação dos resultados, convém esclarecer o seguinte:

1. As crianças da mesma idade e sexo são sempre mais diferentes do que iguais. Este é um facto indelmentável em crianças de todo o mundo. Por exemplo, o Miguel tem 7 anos de idade, mede 113 cm de altura e pesa 20 kg. O Francisco também de 7 anos de idade mede 130 cm e pesa 30 kg. Estas diferenças são esperadas e nada têm de problemático em termos da sua saúde.
2. Do mesmo modo duas crianças podem ter o mesmo peso, e não ter a mesma quantidade de massa gorda. Por exemplo, a Luisinha tem 7 anos, pesa 20 kg e tem 4 kg (20%) de massa gorda, ao passo que a Margarida, também de 7 anos, pesa 20 kg tem 6 kg (30%) de massa gorda.
3. Uma situação semelhante ocorre no perímetro da cintura, índice de massa corporal [relação entre o peso expresso em kg e a altura expressa em metros elevada ao quadrado: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura (m}^2\text{)}$], em todas as provas de aptidão física e nas habilidades motoras fundamentais.
4. Face à complexidade da avaliação das crianças, e da sua logística, nem sempre foi possível avaliar todas as componentes em todas as crianças nos dias agendados com as escolas. Se nalguma parte do relatório estiver “não foi avaliado” quer dizer que não obstante as nossas tentativas não conseguimos obter esse resultado.

Exemplos de relatórios das escolas

Pré-primário

RELATÓRIO PRÉ-ESCOLAR				UNIVERSIDADE DO PORTO FACULDADE DE DESPORTO PROJETO DE INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA DESpertar UNIVERSIDADE DO PORTO FACULDADE DE DESPORTO CENTRO DE INVESTIGAÇÃO FORMAÇÃO INOVAÇÃO E INTERVENÇÃO EM DESPORTO CIFI2D GOVERNO DOS AÇORES			
CRESCIMENTO FÍSICO E COMPOSIÇÃO CORPORAL							
	MENINAS			MENINOS			
	Escola	Ilha	DESpertar	Escola	Ilha	DESpertar	
Altura (cm)	108.2	109.9	109.5	107.9	110.7	110.8	
Peso (kg)	19.3	20.7	20.5	18.8	20.7	20.8	
Perímetro da Cintura (cm)	54.3	53.8	54.3	54.0	53.6	54.4	
Índice de Massa Corporal (kg/m ²)	16.4	17.0	16.9	16.0	16.7	16.9	
DESEMPENHO MOTOR							
	MENINAS			MENINOS			
	Escola	Ilha	DESpertar	Escola	Ilha	DESpertar	
Equilíbrio (s)	6.5	8.6	9.3	9.4	7.9	8.3	
Agilidade (s)	6.5	5.7	5.7	5.7	5.5	5.5	
Agarrar (pontos)	2.3	2.3	2.2	2.4	2.4	2.3	
Corrida de Velocidade (s)	4.0	3.7	3.7	3.5	3.4	3.4	
Salto Horizontal (cm)	51.8	54.6	57.5	67.1	64.1	68.1	
Lançamento (m)	3.9	4.0	4.0	6.1	5.6	5.8	
*A primeira coluna corresponde à média da escola, a segunda coluna à média da ilha e a terceira à média da amostra total do estudo DESpertar							

Primeiro ciclo EB

RELATÓRIO 1º CICLO				UNIVERSIDADE DO PORTO FACULDADE DE DESPORTO PROJETO DE INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA DESpertar UNIVERSIDADE DO PORTO FACULDADE DE DESPORTO CENTRO DE INVESTIGAÇÃO FORMAÇÃO INOVAÇÃO E INTERVENÇÃO EM DESPORTO CIFI2D GOVERNO DOS AÇORES			
CRESCIMENTO FÍSICO E COMPOSIÇÃO CORPORAL							
	MENINAS			MENINOS			
	Escola	Ilha	DESpertar	Escola	Ilha	DESpertar	
Altura (cm)	131.5	132.1	131.1	131.6	133.1	132.4	
Peso (kg)	30.4	32.9	32.3	30.9	33.9	33.1	
Perímetro da Cintura (cm)	58.3	62.6	61.9	61.0	64.9	63.5	
Índice de Massa Corporal (kg/m ²)	17.3	18.6	18.5	17.7	18.8	18.6	
APTIDÃO FÍSICA							
	MENINAS			MENINOS			
	Escola	Ilha	DESpertar	Escola	Ilha	DESpertar	
Preensão Manual (kgf)	12.1	12.2	12.0	12.4	13.0	12.7	
Salto Horizontal (cm)	117.0	109.7	106.9	117.8	118.8	117.3	
Flexões (rep)	2.7	2.3	3.0	3.0	3.7	4.7	
Abdominais (rep)	6.3	5.0	7.4	2.5	3.4	7.7	
Elevação do Tronco (cm)	19.8	18.7	18.9	15.8	17.0	17.4	
Corrida de Vai e Vem (s)	12.8	13.3	13.3	12.6	12.8	12.7	
Corrida de Velocidade (s)	9.6	10.2	10.3	9.7	9.9	9.9	
Corrida da Milha (min)	12.3	12.7	13.6	10.8	11.9	12.2	
*A primeira coluna corresponde à média da escola, a segunda coluna à média da ilha e a terceira à média da amostra total do estudo DESpertar							
HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS							
	MENINAS			MENINOS			
	Escola	Ilha	DESpertar	Escola	Ilha	DESpertar	
Driblar	52.9%	27.4%	28.4%	57.1%	51.9%	47.3%	*Os valores representam a percentagem de crianças no nível proficiente (Perito). Existem três níveis: Explorador (inicial), Aventureiro (intermédio) e Perito (proficiente).
Chutar	0.0%	8.1%	11.3%	47.6%	42.8%	41.4%	
Arremessar	11.8%	23.1%	16.0%	61.9%	54.2%	40.5%	
Receber	88.2%	64.2%	57.7%	66.7%	64.6%	62.1%	
Rolar	17.6%	19.9%	14.2%	42.9%	35.4%	27.1%	

Secundário

RELATÓRIO SECUNDÁRIO				UNIVERSIDADE DO PORTO FACULDADE DE DESPORTO PROJETO DE INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA DESpertar UNIVERSIDADE DO PORTO FACULDADE DE DESPORTO CENTRO DE INVESTIGAÇÃO FORMAÇÃO INOVAÇÃO E INTERVENÇÃO EM DESPORTO CIFI2D GOVERNO DOS AÇORES			
CRESCIMENTO FÍSICO E COMPOSIÇÃO CORPORAL							
	RAPARIGAS			RAPAZES			
	Escola	Ilha	DESpertar	Escola	Ilha	DESpertar	
Altura (cm)	160.7	160.2	161.0	173.6	174.3	173.9	
Peso (kg)	59.3	58.1	59.4	67.0	67.8	67.9	
Perímetro da Cintura (cm)	70.6	70.1	71.0	77.1	77.1	77.2	
Índice de Massa Corporal (kg/m ²)	22.8	22.6	22.9	22.0	22.3	22.4	
APTIDÃO FÍSICA							
	RAPARIGAS			RAPAZES			
	Escola	Ilha	DESpertar	Escola	Ilha	DESpertar	
Preensão Manual (kgf)	23.5	24.4	25.3	34.5	35.3	36.4	
Salto Horizontal (cm)	150.2	151.5	155.5	193.4	198.8	203.3	
Flexões (rep)	5.7	7.6	8.5	20.3	23.8	24.3	
Abdominais (rep)	22.0	23.2	24.0	31.6	34.7	35.9	
Elevação do Tronco (cm)	22.7	20.6	24.2	22.8	19.8	23.2	
Corrida de Vai e Vem (s)	11.4	11.2	11.1	9.8	9.8	9.8	
Corrida de Velocidade (s)	8.9	8.4	8.3	7.1	6.9	6.9	
Corrida da Milha (min)	11.3	11.9	11.3	8.8	9.1	8.5	
*A primeira coluna corresponde à média da escola, a segunda coluna à média da ilha e a terceira à média da amostra total do estudo DESpertar							
AVALIAÇÃO POSTURAL							
	RAPARIGAS			RAPAZES			*A avaliação postural é categorizada em 4 níveis (dor, dificuldade, intermédio, e funcional). É esperado o maior número de jovens na categoria funcional (melhor desempenho).
	Escola	Ilha	DESpertar	Escola	Ilha	DESpertar	
Dor	0.0%	0.5%	0.2%	0.0%	0.0%	0.2%	
Dificuldade	39.1%	36.4%	24.0%	39.1%	49.1%	31.7%	
Intermédio	52.2%	54.7%	53.3%	52.2%	46.1%	47.7%	
Funcional	8.7%	7.9%	22.3%	8.7%	4.8%	20.2%	

Relatório enviado às famílias

Exmo(a) Sr(a) Encarregado(a) de Educação,

Esperamos que se encontre com saúde e que a sua família esteja bem. Muito obrigado pela sua participação.

Este breve apontamento procura ajudá-lo(a) a interpretar os resultados. Esperamos que seja útil. É importante ter sempre presente que as avaliações foram efetuadas no contexto de um rastreio, e não de uma avaliação clínica cuja interpretação é da responsabilidade exclusiva do(a) médico(a) de família e/ou do(a) Pediatra.

Vamos então às “explicações”:

1. A atividade física é definida como qualquer movimento realizado pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético. É considerado um comportamento relativamente complexo que expressa as tarefas do seu quotidiano. Por exemplo, as que realiza no seu trabalho, nos momentos de lazer, na prática desportiva e nas tarefas domésticas.
2. A atividade física é habitualmente classificada em termos da sua intensidade, i.e., do gasto energético: leve, moderada, vigorosa e muito vigorosa. A classificação mais importante é que que considera atividade física moderada-a-vigorosa.
3. As recomendações da Organização Mundial de Saúde relativamente aos efeitos benéficos para a saúde e bem-estar em termos de atividade física moderada-a-vigorosa são as seguintes: 60 minutos por dia para crianças e adolescentes; 150-300 minutos por semana para adultos
4. Muito genericamente, a pressão que o sangue exerce sobre as paredes das artérias é conhecida por pressão arterial (PA). A sua medição é relativamente simples, embora seja necessário seguir o protocolo estabelecido.
5. Da medição da PA emergem dois valores expressos em mmHg (milímetros de mercúrio) - a pressão arterial sistólica (valor mais alto) e a pressão arterial diastólica (valor mais baixo).
6. Os valores da PA variam ao longo do dia, e são influenciados por diferentes fatores de natureza biológica e psicológica. É comum que, em duas ou três medições consecutivas da pressão arterial, os resultados não sejam idênticos. Esta flutuação nos valores é esperada e reflete a natureza dinâmica do sistema cardiovascular que responde a diferentes estímulos e condições ao longo do tempo.
7. Em adultos são conhecidos valores de corte para interpretar a PA sistólica e diastólica (valores referidos pela Sociedade Europeia de Hipertensão³).

Categoria	Pressão Arterial
Normal - Ótima	< 130/85
Normal - Alta	130/85 a 139/89
Hipertensão grau 1	140/90 a 159/99
Hipertensão grau 2- 3	≥ 160/100

8. A determinação da categoria da PA de cada indivíduo é uma responsabilidade exclusiva do médico que leva em consideração não apenas as leituras da pressão arterial mas também o histórico clínico completo do paciente.
9. Nas crianças e nos jovens, a interpretação dos valores da PA sistólica e diastólica depende da sua idade e do percentil da sua altura. A interpretação é um pouco “complexa” e deve ser efetuada pelo(a) Pediatra. De qualquer modo deixamos ao cuidado de cada encarregado(a) de educação a consulta do documento da Direção Geral de Saúde².
10. Da “pica” do dedo, e da colheita 40 µL (microlitros) de sangue – duas a três gotas de calibre médio – foi possível determinar os valores da glicemia capilar e do perfil lipídico.
11. A glicemia refere-se à quantidade de glicose (um tipo de açúcar) no sangue. A glicose é considerada a principal fonte de energia do organismo. O valor da glicose tende a variar ao longo do dia em função dos alimentos ingeridos e do exercício físico/atividade física efetuada. No rastreio é esperado que não tenha havido ingestão de alimentos nas últimas 8-10 horas. Em adultos, se
 - o valor for superior a 100 mg/dL (miligramas por decilitro) estamos diante de glicose elevada;
 - o valor for inferior a 70 mg/dL estamos diante de glicose baixa.
12. O colesterol é uma substância produzida pelo corpo. É importante para a saúde. Parte do colesterol é produzido pelo nosso organismo. O fígado e outras células produzem cerca de 75% do total, e a outra parte, cerca de 25% provém da nossa alimentação, sobretudo dos alimentos de origem animal.
13. Muito genericamente há dois tipos – o colesterol “bom” (HDL) cujo valor se espera elevado, e o “mau” (LDL) cujo valor deve ser baixo.
14. Os triglicéridos são outra forma de gordura que é produzida pelo nosso corpo. Os seus níveis podem estar elevados nas situações em que haja excesso de peso, níveis elevados de sedentarismo, consumo de tabaco ou álcool e uma alimentação muito rica em hidratos de carbono.
15. Foi sugerida a seguinte classificação dos valores dos triglicéridos, do HDL e do LDL pela *Task Force* do Colégio Americano de Cardiologia e Associação Americana do Coração³ - valores em mg/dL.

	Normal	<i>Borderline</i>	Anormal
Colesterol total	< 170	170-199	≥ 200
Triglicéridos (10-19 anos)	< 90	90-129	≥ 130
HDL	> 45	40-45	< 40
LDL	< 110	110-129	≥ 130

16. Em crianças, há referências para os valores do colesterol total (CT) e para o LDL (ver publicação da Direção Geral de Saúde². Assim,
 - CT < 170 mg/dL: normal
 - CT 170-199 mg/dL: *borderline*
 - CT > 200 mg/dL: elevado
 - LDL < 110 mg/dL: normal
 - LDL 110-129 mg/dL: *borderline*

17. Há também a sugestão das seguintes referências em crianças e adolescentes: triglicéridos < 150 mg/dL e HDL > 35 mg/dL.

Os resultados da avaliação estão em baixo. Convém lê-los com o devido cuidado e consultar o(a) Pediatra do(a) seu(ua) filho(a) ou o(a) médico(a) de família sempre que entender mais adequado. Lembramos, também, que os resultados foram obtidos num rastreio e dependem sempre da “história” de vida das crianças e jovens e dos pais, isto é, da prática, ou não, de atividade física/exercício físico, dos hábitos alimentares e do estado geral prévio de saúde física e mental, bem como, dos alimentos nos últimos dias.

Resultados

7030071	Aluna(o)	Mãe	Pai
Antropometria			
Altura (cm)	143	167	172
Peso (kg)	40	62	84
Índice de massa corporal (kg/m²)	19	22	28
Perímetro da cintura (cm)	69	72	90
Pressão arterial			
Sistólica (mmHg)	100	110	130
Diastólica (mmHg)	65	70	90
Glicemia e Perfil lipídico			
Glucose (mg/dL)	85	82	93
HDL (mg/dL)	34	61	41
Triglicéridos mg/dL)	195	34	100
Estilos de vida			
Moderada-a-vigorosa (minutos)	62	71	95
Tempo sedentário (horas)	9	12	13
Tempo de sono (horas)	9	7	6

*Se porventura a tabela não tiver resultados da atividade física deve-se ao facto de as famílias não terem consentido a sua monitorização ou porque os seus dados não foram considerados válidos.

Pela equipa de investigação do DESpertar,

José António Ribeiro Maia, Professor Catedrático da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e investigador principal do projeto DESpertar

ESTILOS DE VIDA

PEQUENAS MUDANÇAS, GRANDES RESULTADOS!

SEJA ATIVO.

Inclua atividades físicas na rotina diária, como por exemplo caminhadas, jogos e brincadeiras ou prática desportiva.

COMA BEM.

Alimente-se de forma adequada para se manter com energia e com peso saudável.

DURMA MELHOR.

Dormir o suficiente todas as noites pode ajudar no desempenho das suas tarefas diárias.

SABIA QUE...

...as crianças e jovens devem realizar pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia e os adultos pelo menos 150 minutos por semana?

... alimentos ricos em fibra como produtos hortícolas, frutos, cereais e leguminosas, vitaminas, sais minerais e com baixo teor de gordura devem ser os “alimentos base” do quotidiano para uma alimentação saudável?

...as crianças e jovens devem dormir 9 a 11 horas por dia e os adultos 7 a 9 horas?

UNIVERSIDADE DO PORTO
FACULDADE DE DESPORTO

CENTRO DE INVESTIGAÇÃO FORMAÇÃO INOVAÇÃO E INTERVENÇÃO EM DESPORTO CIFI2D



Relatório dados preliminares – Maio 2023

Evento internacional – Junho 2023

Projeto DESpertar

O triunfo pelo desporto, educação e saúde no combate à pandemia motora induzida pela COVID-19 em crianças e jovens Açorianos

RESULTADOS PRELIMINARES

Dados parcelares recolhidos até final de Abril de 2023



EPSI ANNUAL EVENT 2023

The Azores Chapter

MOTOR PANDEMIC

Secular trends and the COVID-19 unknown impact on youth physical growth, motor performance, and health behaviors

José Maia, PhD
CIFI²D, Faculty of Sport, University of Porto, Portugal
jmaia@fade.up.pt

THE ISLAND OF EUROPEAN SPORT INNOVATION

5-7 JUNE 2023 PONTA DELGADA, AZORES





Relatórios finais

89 Páginas em formato infográfico

Projeto DESpertar

O triunfo pelo desporto, educação e saúde no combate à pandemia motora induzida pela COVID-19 em crianças e jovens Açorianos

RESULTADOS FINAIS

PROJETO DE INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

DESpertar



GOVERNO DOS AÇORES

U.PORTO

UNIVERSIDADE DO PORTO
FACULDADE DE DESPORTO

CENTRO DE INVESTIGAÇÃO
FORMAÇÃO
INOVAÇÃO
E INTERVENÇÃO
EM DESPORTO
CIF12D



24 Páginas de *fact sheets* infográficas

Projeto DESpertar

O triunfo pelo desporto, educação e saúde no combate à pandemia motora induzida pela COVID-19 em crianças e jovens Açorianos

RELATÓRIO FINAL

Versão curta - *fact sheets*

PROJETO DE INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

DESpertar



GOVERNO DOS AÇORES

U.PORTO

UNIVERSIDADE DO PORTO
FACULDADE DE DESPORTO

CENTRO DE INVESTIGAÇÃO
FORMAÇÃO
INOVAÇÃO
E INTERVENÇÃO
EM DESPORTO
CIF12D



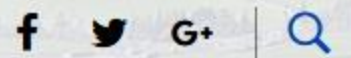
E ... os resultados?



Dr. Luís Couto
Diretor Regional do Desporto, RAA

Pandemia motora

O site do despertar

[Projeto](#)[Planeamento](#)[Notícias](#)[Disseminação](#)[Isto é Para Si](#)[Contactos](#)

DESpertar

Livro Sobre A Educação Física No 1º Ciclo Do Ensino Básico

Um livro sobre a [Educação Física no 1º ciclo do ensino básico](#).

Contém 500 páginas ilustradas distribuídas por quatro blocos:

1. Fundamentos da Educação Física no 1º ciclo do ensino básico;
2. Aspetos educativos e epidemiológicos;
3. Crescimento e desenvolvimento motor das crianças;
4. avaliação de quê? Porquê? Para quê?

Foi escrita por autores Portugueses, Brasileiros, Americanos e Canadianos.



[Transferir Livro](#)



agora é tempo de vermos os resultados em detalhe e, ...

Muito obrigado

