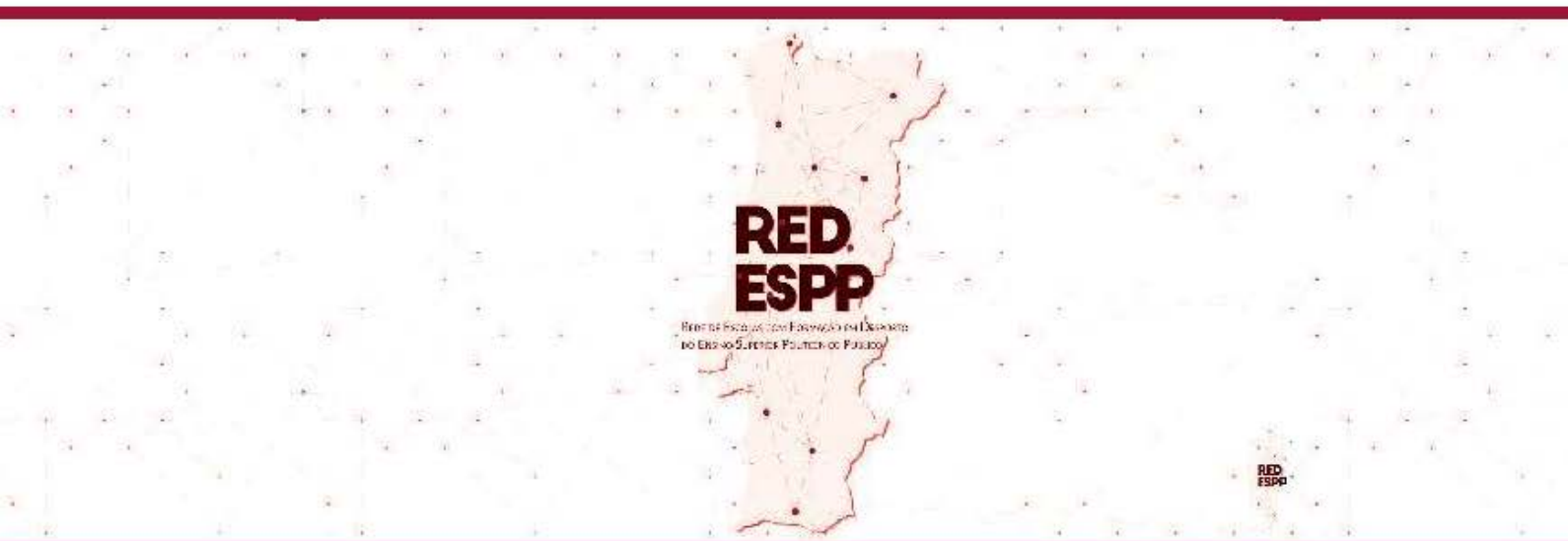


# LIVRO DE RESUMOS

## 2.º Fórum REDESPP **DESPORTO**

*Redes de Desporto nos Politécnicos  
Ensino, Investigação, Intervenção  
Desenvolvimento do Desporto e Qualidade de Vida  
Cooperação e Partilha*



### EDITORES

João Cruz, José Amoroso, Luís Coelho, Marisa Barroso, Nuno Amaro,  
Pedro Morouço, Ricardo Gonçalves, Rogério Salvador, Rui Matos

REDESPP e IPLEIRIA  
5 e 6 de novembro de 2018

## **Ficha Técnica**

**Título:** Livro de Atas do 2.º Fórum REDESPP – DESPORTO

- Redes de Desporto nos Politécnicos
- Ensino, Investigação, Intervenção
- Desenvolvimento do Desporto e Qualidade de Vida
- Cooperação e Partilha

**Autoria:** REDESPP - Rede de Escolas do Ensino Superior Politécnico com Formação em Desporto

**Edição:** REDESPP e Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Instituto Politécnico de Leiria

**Editores:** João Cruz, José Amoroso, Luís Coelho, Marisa Barroso, Nuno Amaro, Pedro Morouço, Ricardo Gonçalves, Rogério Salvador, Rui Matos

**Data:** 5 e 6 de novembro de 2018

**ISBN:** 978-989-8797-27-8

**Índice**

<b>2</b>	<b>1. Ficha Técnica</b>
<b>8</b>	<b>2. Nota Introdutória</b>
<b>12</b>	<b>3. Organização do Fórum</b>
<b>12</b>	3.1. Comissão Organizadora
<b>12</b>	3.2. Comissão de Honra
<b>12</b>	3.3. Comissão Científica
<b>13</b>	<b>4. Programa</b>
<b>15</b>	<b>5. Conferências Plenárias</b>
<b>16</b>	5.1. Sports related disciplines in Higher Education: insights into teaching and research
<b>17</b>	5.2. Multidimensionalidade e fatores de treino desportivo
<b>19</b>	5.3. Formação de treinadores de desporto e ensino superior
<b>20</b>	<b>6. Comunicações</b>
<b>21</b>	<b>6.1. Atividade Física, Bem-Estar e Saúde</b>
<b>21</b>	6.1.1. Efeitos do treino da força explosiva em mulheres idosas
<b>23</b>	6.1.2. Os primeiros passos da alfabetização motora
<b>24</b>	6.1.3. Efeito de um programa de treino com peso corporal na aptidão física de elementos policiais
<b>25</b>	6.1.4. Níveis de atividade física de estudantes do ensino superior da região centro de Portugal
<b>26</b>	6.1.5. A caminhar para a escola
<b>27</b>	6.1.6. Conteúdo dos objetivos para a prática de atividade física e o impacto no bem-estar subjetivo
<b>28</b>	6.1.7. Impacto do treino com bosu® balance trainer no equilíbrio postural, força e recrutamento neuromuscular em jovens adultos universitários
<b>29</b>	6.1.8. Literacia e promoção da saúde em crianças do pré-escolar
<b>30</b>	6.1.9. Importância atribuída no fitness: percepção dos praticantes de acordo com o género
<b>31</b>	6.1.10. Prevalência da asma em alunos do 2º e 3º ciclos e secundário dos concelhos de paços de ferreira, paredes e penafiel
<b>33</b>	6.1.11. Estudo dos efeitos de um programa de 12 semanas de iniciação à patinagem, no equilíbrio de jovens adultos
<b>34</b>	6.1.12. Hábitos de prática de atividade física e desportiva dos estudantes do 1º ano do instituto politécnico de coimbra no ano letivo 2017-2018
<b>35</b>	6.1.13. Competência motora e sua relação com a capacidade funcional em jovens adultos
<b>36</b>	6.1.14. Fatores influenciadores na escolha de treino personalizado – estudo realizado na cidade de Viseu
<b>37</b>	6.1.15. Projeto Olympics4all
<b>38</b>	6.1.16. Iniciativas inovadoras para a promoção da função física e cognitiva dos idosos: o caso do projeto euroage
<b>40</b>	6.1.17. Motivação para a prática do exercício físico: história de um projeto de investigação
<b>41</b>	6.1.18. Promoção da atividade física em raparigas
<b>42</b>	6.1.19. Atividade física e imagem corporal no ensino superior
<b>43</b>	6.1.20. Ensino superior: a última oportunidade para a promoção estruturada da atividade física?
<b>44</b>	6.1.21. Valores normativos do motor competence assessment (mca): dos 3 aos 22 anos de idade
<b>45</b>	6.1.22. Atividade física, morfologia, maturidade, adesão à dieta mediterrânica, aptidão física e desempenho académico em alunos dos 8 aos 16 anos

## **6.1.8. LITERACIA E PROMOÇÃO DA SAÚDE EM CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR**

Catarina Vasques<sup>1</sup> Ana Carvalho<sup>2</sup> Pedro Magalhães<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ESSE, Instituto Politécnico de Bragança

<sup>2</sup>UCC, Centro de Saúde de Bragança, Unidade Local de Saúde do Nordeste

### **Introdução**

O desenvolvimento na infância não é apenas afetado pelos ambientes mais imediatos com os quais a criança interage (a família, os pares, a escola e a comunidade), sendo igualmente influenciado pela relação que esses sistemas estabelecem entre si. A vertente de Promoção e Educação para a Saúde do Programa PéAtivo visa a sensibilização de crianças, pais/encarregados de educação e demais comunidade educativa para a importância de um estilo de vida promotor de saúde, com especial enfoque nos determinantes da saúde.

### **Desenvolvimento**

São por isso objetivos do programa: 1) proporcionar o transporte ativo para o jardim-de-infância; 2) planear e operacionalizar sessões de atividades lúdico-motoras; 3) sensibilizar as crianças/encarregados de educação para os benefícios da prática regular de atividade física (AF), de uma alimentação saudável e da adoção de comportamentos ativos; 4) estudar os efeitos do programa de intervenção nos níveis de AF habitual, na redução de comportamentos sedentários, e na adoção por uma alimentação saudável de crianças em idade pré-escolar. Este programa está implementado em todos os agrupamentos de escolas da cidade de Bragança. Os níveis de AF estão a ser monitorizados com recurso ao pedómetro New-Lifestyles (NL-2000), a caracterização de comportamentos sedentários e horas de sono através de questionário. São registadas variáveis antropométricas, e a avaliação dos lanches está a ser feita através do registo fotográfico das lancheiras da manhã e da tarde (cálculo do valor nutricional). Também está a ser aplicada a escala pictórica de perceção de competência física, cognitiva, aceitação de pares e materna.

### **Conclusões**

É esperado que a cada ano de intervenção ocorra uma melhoria da qualidade nutricional, das escolhas alimentares dos lanches das crianças, um aumento dos seus níveis de AF e consequente redução dos seus comportamentos sedentários.

### **Palavras-chave**

Programa de intervenção; saúde; pré-escolar