

# Projeto Escola como DEV(s)



**RELATÓRIO  
FINAL**

**ANO LETIVO  
2023/24**



# Índice

03

O percurso do projeto

04

Iniciativas 2023/24

15

FITescola - 2 anos depois

19

PRÉFITescola - 2 anos  
depois

21

Projeto Escola como DEV(s) Vencedor  
6ª edição "Escola Amiga Criança"

22

Composição corporal  
- 2 anos depois

25

balanço global

# O percurso do projeto



2022/23

INÍCIO DO PROJETO ESCOLA COMO DEV(S)  
(1º ANO DO PROJETO)

## ATIVIDADES

Diagnóstico Escola Ativa  
Recreios/Intervalos Ativos  
Descansos Ativos na sala de aula  
Semana da Alimentação Saudável  
Iniciativa Kidscreen  
Sessões de Educação Emocional



## ATIVIDADES

Iniciativa PréFITescola  
Iniciativa FITescola  
Sessões Estilo Vida Saudável (2º e 3º ciclos)  
Sessões Atividade Física Acrescida  
DAC's/ Projetos DEVS  
Pausa Ativa no trabalho  
Cria o teu plano de trieno



2023/24

PROJETO ESCOLA COMO DEV(S)  
(2º ANO DO PROJETO)

## ATIVIDADES

Semana Europeia do desporto  
Dia Europeu do desporto na Escola  
Dia Mundial do coração  
"Maior aula de EF do mundo"  
Semana da Alimentação saudável  
Iniciativa PréFITescola  
Iniciativa FITescola



## ATIVIDADES

Monitorização da composição corporal  
Sessões de estilo Vida Saudável (1º ciclo)  
Mural Virtual DEVS C'Arte  
Recreios/ Intervalos ativos  
Sessões de AF Acrescida  
DAC's/ Projetos DEVS  
Comunicação alunos, EE's (Brochuras, etc)



OUTUBRO DE 2023

ESCOLA COMO DEV(S) DISTINGUIDO

O projeto venceu o 1º prémio na categoria  
"Alimentação e Estilo de Vida Saudável"  
da Iniciativa Escola Amiga da Criança



# Iniciativas 2023/24



# Dia Europeu do desporto na escola e Dia Mundial do coração



O Agrupamento de Escolas D. António Taipa, Freamunde (Portugal) aderiu à iniciativa “Dia Europeu do Desporto na Escola” através da celebração de estilos de vida saudáveis, aproveitando para comemorar o Dia Mundial do Coração. Foram organizadas uma série de atividades que procuraram ir ao encontro dos 3 pilares das semana europeia do desporto: envolvimento, inovação e inclusão. As 3 atividades (Jogos desportivos coletivos em circuito, Mostra de atividades do Desporto escolar, Atividades desportivas Inclusivas) foram intercaladas pela participação na 3ª edição da “Maior aula de Educação Física do Mundo” e pela aula de grupo – Dia Mundial do Coração ministrada por um ex-aluno do agrupamento, o Zé Miguel. A celebração do “Dia Europeu do Desporto na escola” foi uma ocasião valiosa que não apenas promoveu a atividade física, mas também incutiu virtudes como a saúde, desenvolvimento de estilos de vida saudáveis, espírito de equipa, competência, igualdade e inclusão. Estas qualidades e virtudes são fundamentais para o desenvolvimento holístico dos estudantes, preparando-os para enfrentar os desafios da vida com resiliência e determinação.

## PONTOS FORTES

- Incentivo à prática regular de AF e Desporto
- Promoção de estilos de vida saudáveis.
- Preparação física e emocional numa perspetiva holística.
- Aumento de inscrições nos grupos-equipas do DE
- Sensibilização e alinhamento com campanhas de saúde cardiovascular.

## PONTOS A MELHORAR

- Melhorar a conectividade da “maior aula de EF do mundo”
- Promover um maior envolvimento da comunidade escolar.

- **Data:**  
29/09/23 - 1º Período
- **Local de realização:**  
EB 2,3 Dr. Manuel Pinto Vasconcelos e ES D. António Taipa
- **População Alvo:**  
Comunidade educativa
- **Produtos finais:**  
Celebração do dia Europeu do desporto na escola e do dia Mundial do Coração; 3ª “maior aula de EF do mundo”; JDC em circuito; Mostra de Atividades do DE; AF’s inclusivas

**AVALIAÇÃO:  
MUITO BOM**

# Jogos da Alimentação saudável (Dia Mundial da Alimentação)



O Projeto Escola como DEV(s) em conjunto com o grupo de Educação Física comemoraram o dia mundial da alimentação através da iniciativa "EF – jogos da alimentação saudável". Na semana de 16 a 20 de outubro, cerca de 273 alunos da EB 2,3 Dr. Manuel Pinto Vasconcelos e 569 alunos da Escola Secundária D. António Taipa tiveram as suas aulas de Educação Física transformadas num imenso laboratório de aprendizagens ativas e experiénciais através de jogos ativos que procuraram levar os conteúdos teóricos da alimentação saudável à necessária atividade física. Estas atividades foram articuladas com os conteúdos curriculares da própria disciplina e tiveram uma boa aceitação e participação dos alunos. Entre escolhas de refeições, verificação de informações nutricionais, alocação dos alimentos aos semáforos nutricionais, perceção das calorias dos alimentos, distribuição dos alimentos pela roda dos alimentos, os alunos tiveram a oportunidade de aprender e refletir sobre as melhores escolhas alimentares por meio de atividades muito agradáveis, emocionais e extremamente relevantes ao nível das competências para a vida.

- **Data:**  
16/10 a 20/10/2023  
1º Período
- **Local de realização:**  
EB 2,3 Dr. Manuel Pinto Vasconcelos e ES D. António Taipa
- **População Alvo:**  
Alunos do 5º ao 12º ano do agrupamento
- **Produtos finais:**  
Atualização do e-book "EF - Jogos da alimentação saudável" e partilha com os colegas do grupo. Operacionalização de jogos práticos com conteúdos teóricos de alimentação saudável.

## PONTOS FORTES

- Integração curricular
- Participação e aceitação dos alunos
- Promoção de hábitos saudáveis
- Sensibilização para a alimentação saudável

## PONTOS A MELHORAR

- Aumentar e diversificar ainda mais o número de atividades presentes no e-book
- Envolver mais turmas, mais alunos e mais comunidade educativa

**AVALIAÇÃO:  
MUITO BOM**

# Monitorização da composição corporal

**GORDURA CORPORAL (%)**

Corresponde ao teor de gordura do organismo em relação ao peso do próprio corpo. A redução dos níveis excessivos de gordura corporal tem demonstrado reduzir o risco de determinadas complicações de saúde, designadamente hipertensão arterial, doenças do coração, diabetes e cancro.

lores de referência:  
população Alvo: Crianças e jovens (9 aos 18 anos de idade)

Idade	MASSA GORDA (%)	
	ZONA SAUDÁVEL (%)	
9	BAIRROS	20,7
	PARQUES	22,5
10	BAIRROS	24,4
	PARQUES	23,7
11	BAIRROS	25,8
	PARQUES	23,7
12	BAIRROS	26,9
	PARQUES	22,9
13	BAIRROS	21,4
	PARQUES	21,4
14	BAIRROS	20,2
	PARQUES	20,2
15	BAIRROS	21,0
	PARQUES	21,0
16	BAIRROS	22,3
	PARQUES	22,3

Body fat standards using receiver operating characteristic curve. Am J Prev Med.

**MONITORIZAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL**

**DESCUBRA COMO ESTÁ O SEU CORPO!!!**

**INDICADORES:**

- COMPOSIÇÃO CORPORAL (%)
- MASSA MUSCULAR (%)
- MASSA GORDA (%)
- IMC
- IDADE METABÓLICA
- PRESSÃO ARTERIAL
- NÍVEL DE GLICOSE
- NÍVEL DE COLESTEROL
- NÍVEL DE ÁGUA CORPORAL (%)
- NÍVEL DE VITAMINA D

**Dia 17/11/2023**  
**9:00 - 12:00**  
**No Pavilhão Desportivo**

**Aberto à comunidade educativa!**



No dia da realização do Corta-Mato Escolar na Escola Secundária D. António Taipa, o Projeto Escola como DEV(s) promoveu uma iniciativa de Monitorização da Composição Corporal, aberta à comunidade educativa, promovendo a saúde e o reconhecimento sobre a importância de uma composição corporal saudável na prevenção de diversas doenças. A iniciativa em parceria com o PES teve a preciosa colaboração de duas alunas do 11ºA, Ana Filipa Neto e Ariana Carvalho na sua operacionalização. A iniciativa focou-se na monitorização de indicadores como peso, massa gorda e IMC para crianças e jovens, além de indicadores mais abrangentes para adultos, como gordura corporal, massa muscular, água corporal e idade metabólica. Os participantes tiveram a oportunidade de determinar se o seu peso estava adequado à estatura, estimar a percentagem de massa corporal que é gordura e massa isenta de gordura. Destacou-se a aceitação positiva da iniciativa pelos alunos do 2º ciclo, bem como a sua abertura à comunidade educativa. Os pontos a melhorar incluem a consideração de um local de medição mais discreto, mas ainda assim visível, e o envolvimento mais acentuado dos alunos mais velhos e de mais elementos de toda a comunidade educativa.

## PONTOS FORTES

- Atividade aberta à comunidade educativa
- Participação e aceitação dos alunos (2º ciclo)
- Promoção de hábitos saudáveis
- Sensibilização para o conhecimento dos indicadores de composição corporal

## PONTOS A MELHORAR

- Pensar num lugar de medição mais discreto, mas ao mesmo tempo visível para a comunidade educativa
- Envolver mais os alunos mais velhos e os adultos da comunidade educativa
- Envolver os EE'

- **Data:**  
17/11/2023 - 1º Período
- **Local de realização:**  
ES D. António Taipa
- **População Alvo:**  
Comunidade educativa
- **Produtos finais:**  
Divulgação/informação relacionada com a CC Monitorização da CC da comunidade educativa do agrupamento

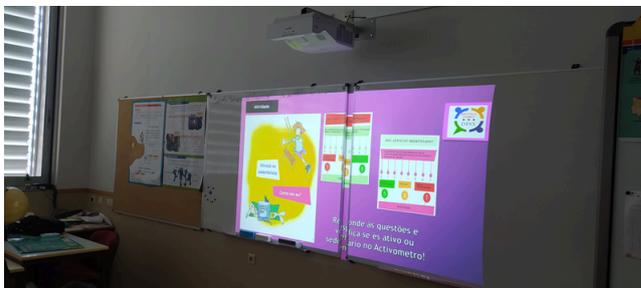
**AVALIAÇÃO:  
BOA**

# Sessões de estilos de vida saudável (1º ciclo)



Período	Local	Horário	Tipo de Sessão
<b>21</b> FEVEREIRO	EB 1 de Raimonda	09:00 - 12:00	Sessão teórico-prática
<b>28</b> FEVEREIRO	EB 1 de Figueiró	09:00 - 12:00	Sessão teórico-prática
<b>06</b> MARÇO	EB 1 de Freamunde	09:00 - 12:00	Sessão teórico-prática
<b>13</b> MARÇO	EB 1 de Freamunde	09:00 - 12:00	Sessão teórico-prática

Projeto Escola como DEV(s)



No decorrer do 2º período, os alunos do 4º ano das Escolas do 1º Ciclo do Agrupamento de Escolas D. António Taipa participaram com entusiasmo nas sessões educativas promovidas pelo Projeto "Escola como DEV(s)", com foco na promoção de estilos de vida saudáveis. As sessões abordaram temas como atividade física, alimentação saudável e regulação comportamental, proporcionando aos alunos uma compreensão mais profunda sobre hábitos saudáveis. Durante as atividades práticas, os alunos participaram em aprendizagens ativas e experienciais por meio de jogos dinâmicos, que procuraram unir os conceitos teóricos da alimentação saudável à prática da atividade física, oferecendo uma abordagem envolvente para a adoção de hábitos saudáveis. Esta iniciativa demonstra o compromisso do projeto "Escola como DEV(s)" em promover o bem-estar e a literacia da saúde entre todos os alunos do agrupamento, contribuindo para o desenvolvimento de futuras gerações conscientes e saudáveis.

• **Data:**  
21/02 a 13/03/2024  
- 2º Período

• **Local de realização:**  
EB1 de Figueiró, EB1 de Freamunde e EB1 de Raimonda

• **População Alvo:**  
Alunos/Docentes do 4º ano do Agrupamento

• **Produtos finais:**  
Sessão teórico-prática DEVS; Atividades teóricas e atividades práticas (alimentação saudável)

## PONTOS FORTES

- Educação integral
- Responsabilidade individual e coletiva sobre a saúde e bem-estar
- Desenvolvimento de habilidades para a vida e aumento da literacia sobre saúde

## PONTOS A MELHORAR

- Alargar para as outras turmas do 1º ciclo envolvendo mais turmas, mais alunos e mais comunidade educativa

**AVALIAÇÃO:  
MUITO BOM**

# Mural Virtual DEVS C'arte (exposição trabalhos DEVS)



Os alunos do 4º ano, aquando das sessões de estilos de vida saudáveis foram desafiados a expressar a sua compreensão por meio da arte, criando desenhos coloridos e imaginativos que representavam o que significava para eles viver de maneira saudável.

Os desenhos dos alunos foram posteriormente compilados num mural virtual, disponível para visualização online. Cada obra de arte reflete a perspetiva única de cada aluno sobre os estilos de vida saudáveis, oferecendo inspiração e ideias para toda a comunidade escolar.

A iniciativa não apenas promoveu a consciencialização sobre estilos de vida saudáveis entre os estudantes, mas também incentivou a criatividade e a participação ativa dos alunos na promoção da saúde.

Os desenhos dos alunos do 4º ano do Agrupamento são janelas coloridas que nos mostram o caminho para uma vida mais saudável e feliz.

- **Data:**  
2º e 3º Períodos
- **Local de realização:**  
EB1 de Figueiró, EB1 de Freamunde e EB1 de Raimonda
- **População Alvo:**  
Alunos/Docentes do 4º ano do Agrupamento
- **Produtos finais:**  
Exposição virtual dos desenhos relacionados com o DEVS

## PONTOS FORTES

- Alunos motivados e envolvidos.
- Habilidades artísticas aprimoradas.
- Conceitos de saúde ensinados de forma lúdica.
- Competências tecnológicas desenvolvidas.
- Exposição Virtual: Trabalhos amplamente compartilhados.

## PONTOS A MELHORAR

- Garantir participação de todas as escolas e melhorar a comunicação entre organização e escolas.
- Manter o envolvimento de todos os alunos durante a iniciativa e aumentar a visibilidade e reconhecimento da iniciativa.

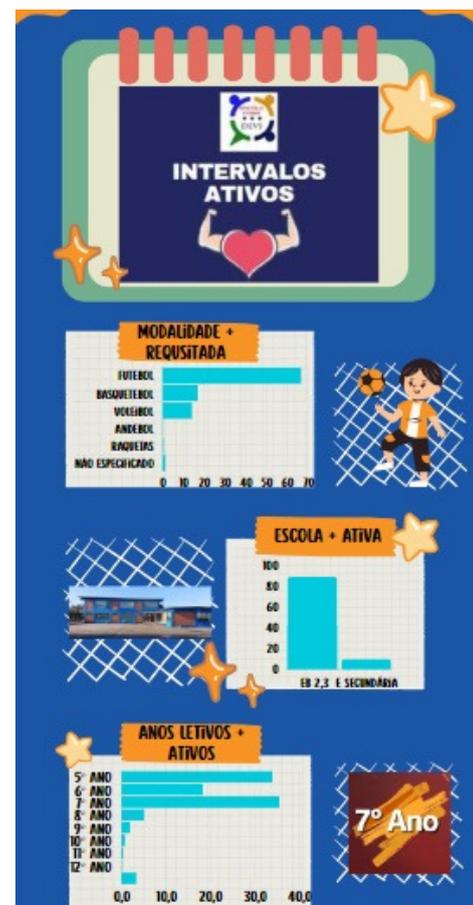
**AVALIAÇÃO:  
BOM**

# Recreios/ Intervalos ativos



FICHA DE CONTROLO  
INICIATIVA "INTERVALOS ATIVOS"

Data	Requiritante (Nome e turma do aluno)	Materiais (Modalidade)	Descrição (Assinatura do aluno)	Conformidade (Colocar uma X)
				Sim Não
Em caso de não conformidade indicar a ocorrência				Tempo de empréstimo
Data	Requiritante (Nome e turma do aluno)	Materiais (Modalidade)	Descrição (Assinatura do aluno)	Conformidade (Colocar uma X)
				Sim Não
Em caso de não conformidade indicar a ocorrência				Tempo de empréstimo



A iniciativa "Intervalos Ativos" promoveu um aumento significativo da atividade física informal entre os alunos, permitindo o empréstimo de material desportivo. A iniciativa "Intervalos Ativos" demonstrou ser eficaz em fomentar a atividade física entre os alunos, com o futebol a destacar-se como a modalidade preferida e a EB 2,3 sendo a escola mais envolvida. A participação variou entre os diferentes anos letivos, com uma tendência de maior envolvimento dos alunos mais novos. A média de requisições por dia letivo indica uma utilização consistente do material desportivo ao longo do ano.

Para que a iniciativa continue a ter bons resultados, é imperioso aumentar e diversificar o material desportivo de empréstimo, considerando as perdas e o desgaste natural do equipamento ao longo do ano letivo. Os docentes do 1º ciclo, juntamente com o Projeto Escola como DEV(s) e o grupo de Educação Física, devem refletir sobre como implementar esta iniciativa de forma prática e efetiva no 1º ciclo, garantindo que os alunos mais novos também beneficiem dos 'Intervalos Ativos'."

## PONTOS FORTES

- Promoção efetiva da AF durante os intervalos escolares.
- Melhoria das habilidades sociais e de trabalho em equipa através das AF's.
- Responsabilidade na organização e participação das AF's.
- Promoção de hábitos saudáveis e melhoria do bem-estar físico e mental dos alunos.

## PONTOS A MELHORAR

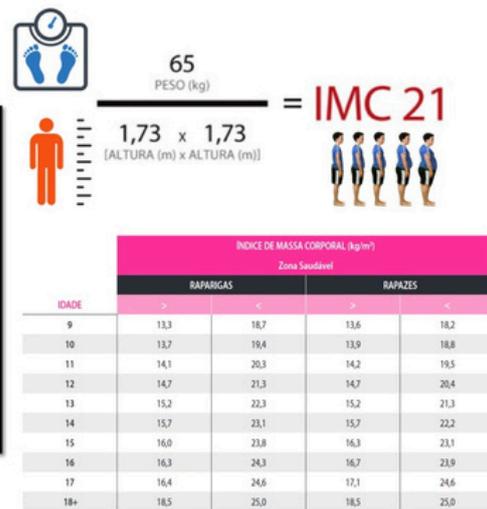
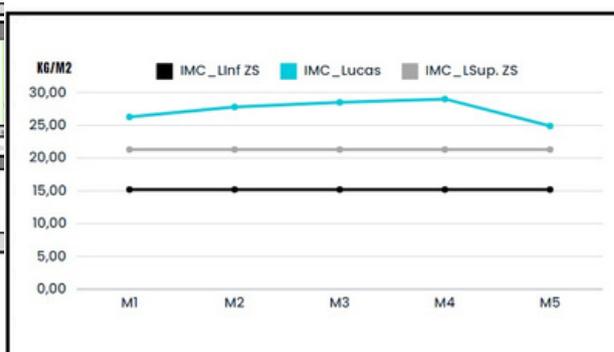
- Aprimorar o sistema de recolha de informações
- Oferecer uma maior diversidade de atividades
- Melhorar a comunicação sobre as atividades disponíveis
- Assegurar que os equipamentos estejam em bom estado e prontamente disponíveis para uso durante os recreios.

- **Data:**  
1º, 2º e 3º Períodos
- **Local de realização:**  
EB 2,3 Dr. Manuel Pinto Vasconcelos e ES D. António Taipa
- **População Alvo:**  
Alunos do 5º ao 12º ano do agrupamento
- **Produtos finais:**  
Recreios/intervalos mais ativos e aumento da atividade física informal nos alunos do agrupamento

**AVALIAÇÃO:  
BOA**

# Sessões de atividade física acrescida (SAFA)

Parte Inicial				Perfil e exercícios	
Aquecimento				Carga	
				E11	30s
				E12	30s
				E13	30s
Descompressão				Descompressão entre ex.	
Aquecimento				Carga	
				E14	30s cada perna
				E15	30s cada perna
				E16	30s cada perna
				E17	30s cada braço
Descompressão				Descompressão entre ex.	
Parte principal				Metodologia	



No decorrer do presente ano letivo, a iniciativa SAFA teve como objetivo promover a prática de atividade física fora do horário letivo dos alunos. Por não ter horas específicas de implementação, esta iniciativa foi alocada ao horário de implementação do grupo-equipa "Escola Ativa" do DE que foi introduzido como uma oferta de atividade física estruturada e regular, com a intenção de proporcionar aos alunos uma vasta gama de experiências motoras. O foco principal foi no desenvolvimento das capacidades motoras, cognitivas, volitivas e sociais dos alunos. Os professores de EF foram incentivados a encaminhar os alunos sinalizados pelo FITescola, de modo a participarem nas atividades propostas. Esta orientação também foi estendida aos alunos do ensino secundário.

Alguns alunos manifestaram interesse em realizar AF de forma mais estruturada e regular. Entre eles, 2 alunos tiveram um acompanhamento mais individualizado com o objetivo específico de melhorar a sua composição corporal. Outros alunos participaram nestas sessões de atividade física acrescida para se prepararem para os pré-requisitos específicos no acesso a faculdades de desporto.

- **Data:** 2º e 3º Períodos
- **Local de realização:** ES D. António Taipa
- **População Alvo:** Alunos sinalizados pelo FITescola
- **Produtos finais:** Planos de treino individualizados e acompanhamento de situações problema e manutenção do grupo-equipa de DE "Escola Ativa, alargando a possibilidade de integrar alunos do ensino secundário nesta oferta

## PONTOS FORTES

- ambiente estruturado com uma diversidade de Experiências Motoras;
- Acompanhamento Personalizado
- Inclusão de Alunos do ESec.
- Expansão do alcance das atividades - Preparação para Pré-requisitos:

## PONTOS A MELHORAR

- Acompanhamento Insuficiente
- Necessidade de um sistema mais abrangente para todos os alunos.
- Avaliar e melhorar recursos para implementar todas as propostas.
- Melhorar divulgação e sensibilização para aumentar adesão e participação.

**AVALIAÇÃO: SUFICIENTE**

# Projetos de estilos de vida saudáveis (microcontexto)



No início de cada ano, o conselho de turma ponderaria a possibilidade de realizar um projeto interdisciplinar de DEVS com base nos guiões de eventuais projetos que poderão ser exequíveis de serem realizados em microcontexto escolar apresentados no e-book "Projetos DEVS – microcontexto". Foi ainda disponibilizado um outro e-book "Projetos interdisciplinares – Raíz Editora - Guiões saúde e DEVS, onde foi feita uma análise dos conteúdos, objetivos e produtos finais a atingir de todos os guiões presentes na obra supracitada e foi feita uma seleção tendo por base as temáticas da saúde e do DEVS presentes no projeto "Escola como DEV(s)".

Como exemplo temos o projeto da turma 12C que foi desenvolvido dentro do tema aglutinador "Comemorações dos 50 anos do 25 de abril". Os alunos investigaram subtemas interligados nos domínios da saúde, interculturalidade e instituições e participação democrática. Além da pesquisa teórica, os alunos envolveram-se numa atividade prática significativa: o dia desportivo intercultural. Esta atividade celebrou a amizade entre Portugal e os Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa (PALOP), através da aplicação de jogos tradicionais desses países, destacando os laços históricos, culturais e linguísticos que nos unem.

## PONTOS FORTES

- Interdisciplinariedade
- Responsabilidade partilhada
- Autonomia e protagonismo dos alunos
- Desenvolvimento de competências

## PONTOS A MELHORAR

- Dificuldades na gestão do tempo
- Efetivar a real articulação entre as diferentes disciplinas na abordagem DEVS na escola
- Aumentar o número de projetos DEVS na escola

- Data:  
2º e 3º Períodos
- Local de realização:  
ES D. António Taipa
- População Alvo:  
Alunos do 12C
- Produtos finais:  
Disponibilização de 2 e-books "Projetos DEVS - microcontexto" e "Projetos interdisciplinares - raíz Editora - Guiões saúde e DEVS"; Projeto de Cidadania e desenvolvimento do 12C

**AVALIAÇÃO:  
SUFICIENTE**

# Comunicação/ Divulgação de informação (Brochuras DEVS)



**Aggrupamento de Escolas D. António Távora**

**COMPANHIA DE SAÚDE**

Este projeto tem como objetivo promover a saúde e o bem-estar dos alunos, através de atividades educativas, culturais e desportivas. O projeto é desenvolvido em parceria com a comunidade escolar e tem como principais objetivos:

- Promover a saúde física, mental e emocional dos alunos.
- Desenvolver hábitos saudáveis de vida.
- Promover a participação dos alunos em atividades desportivas e culturais.
- Promover a cooperação entre os alunos e a comunidade escolar.

Este projeto é desenvolvido em parceria com a comunidade escolar e tem como principais objetivos:

- Promover a saúde física, mental e emocional dos alunos.
- Desenvolver hábitos saudáveis de vida.
- Promover a participação dos alunos em atividades desportivas e culturais.
- Promover a cooperação entre os alunos e a comunidade escolar.

## Quais as consequências da obesidade infantil?

Entre as principais consequências da obesidade infantil, a curto e longo prazo, podemos referir o desenvolvimento de diferentes doenças:

- **doenças cardiovasculares**, como a hipertensão, presença de níveis elevados de gorduras no sangue ou formação de placas de gordura nas artérias prematura;
- **doenças respiratórias**, como asma ou apneia obstrutiva do sono;
- **doenças ortopédicas**, como problemas articulares ou deformidades dos joelhos;
- **distúrbios endócrinos**, como diabetes, síndrome do ovário poliquístico ou excesso de hormonas masculinizantes;
- **doença do fígado gordo não-alcóolica** devido à acumulação de gordura;
- **alterações dermatológicas** como estrías ou foliculites;
- **obesidade mórbida**, quando adultos.

A obesidade é muitas vezes fator de desenvolvimento de problemas psicossociais, como o bullying, baixa autoestima, isolamento social, depressão ou distúrbios alimentares.

## É possível prevenir este tipo de obesidade?

De uma forma geral, sim. A prevenção da obesidade infantil é, em grande parte, **responsabilidade dos pais**, sendo urgente contrastar este fenómeno:

- não usar o comodão como prêmio ou castigo;
- estabelecer horários regulares para as refeições, devem ser feitas com calma;
- oferecer porções pequenas;
- consumir sopa;
- guardar os doces e bebidas açucaradas para dias especiais;
- limitar o momento da copo de água em casa;
- evitar o "lato alimentar", em particular as refeições hipercalóricas, ricas em sal, açúcar e gordura;
- encorajar a criança a experimentar novos alimentos (frutas ou legumes);
- fazer de pequeno-almoço uma refeição obrigatória;
- promover atividade ao ar livre e limitar o tempo a jogar, ao telemóvel, ver TV;
- estimular a criança a praticar atividade física, como jogar futebol, ou andar de bicicleta.

**OBESIDADE INFANTIL!**

**COMO PREVENIR?**

1 em cada 3 crianças tem excesso de peso

Fauste DGS

Alimentação: Estilos de Vida Saudáveis

Nota importante: A leitura desta brochura não dispensa a consulta de um médico!

## Como ter/manter um peso saudável?

Lembram-se de que para ter/manter um peso saudável é muito importante prestar atenção ao balanço de energia entre aquilo que ingerem (alimentos consumidos ao longo do dia) e aquilo que gastam (a manutenção das funções vitais, a digestão e a oxidação dos alimentos, o crescimento e a prática de atividade física (AF)). Isto é:

Podem fazer de conta que o peso que têm é uma balança com 2 pratos: **num dos pratos de balança está aquilo que se come, e no outro prato está aquilo que se gasta:**

- **Balanço energético positivo:** a alimentação fornece mais energia do que aquela que o corpo gasta;
- **Balanço energético negativo:** quando se gasta mais energia do que aquela que se ingere;
- **Equilíbrio energético:** quando a energia recebida dos alimentos é igual à energia gasta diariamente.

## A AF pode ajudar?

Se queremos aumentar o dispêndio energético diário, o fator que se altera com mais facilidade é a prática de AF. O dispêndio energético na prática de AF depende do nível de esforço e da duração dessa intensidade.

- **IMC dentro da zona saudável:** Manter o dispêndio energético atual e os hábitos alimentares.
- **IMC acima da zona saudável:** Aumentar o dispêndio de energia através da prática de AF e de pôr em prática os princípios de uma alimentação saudável.
- **IMC abaixo da zona saudável:** A prática de AF é importante para que o aumento de peso ocorra sobretudo à custa do desenvolvimento da massa muscular e precarizar também de fazer uma alimentação saudável.

**A chave para o êxito do controlo do peso é a combinação de uma alimentação equilibrada e saudável com a prática de AF.**

Existem disponíveis diversas atividades que permitem aumentar o dispêndio energético na escola, no tempo livre e em casa. Fale com o teu professor!

**COMO ESTÁ O MEU PESO?**

**O QUE É O IMC? COMO INTERPRETÁ-LO?**

Fauste DGS

Alimentação: Estilos de Vida Saudáveis

Nota importante: A leitura desta brochura não dispensa a consulta de um médico!

## Dicas para ajudar o seu filho a ganhar peso!

- incluir mais hidratos de carbono ricos em amido, como batatas, pão ou arroz nas refeições;
- Aumentar a ingestão de calorias com gorduras saudáveis - adicione queijos ralados às refeições e faça papas com leite;
- Incentivar uma atitude saudável em relação à alimentação - inclua-os na preparação dos alimentos e tentem comer juntos;
- Tenha lanches disponíveis se sentirem fome entre as refeições - experimente iogurtes, biscoitos e pequenos sanduíches;
- Ajude-os a obter vitaminas suficientes;
- Introduza novos alimentos gradualmente e em pequenas porções - se eles são exóticos com a alimentação, isso os ajudará a se acostumar com os novos alimentos.

**ATENÇÃO:** Consulte um pediatra ou um nutricionista caso não se sinta confortável com estas dicas!

## Dicas para ajudar o seu filho a ganhar peso!

- **NÃO** cante em alimentos não saudáveis para ganhar peso - tiquebolos e batatas fritas por banana ou queijo em biscoitos;
- **NÃO** tire de bebidas e lanches antes de comer - eles podem estar muito calóricos para comer e perderão nutrientes essenciais;
- **NÃO** fique frustrado se eles não comecem tudo o que está no prato - isso pode transformar o hora das refeições numa experiência negativa;
- **NÃO** os impeça de se exercitarem - a atividade física ajudá-los a desenvolver ossos e músculos mais fortes.

**ATENÇÃO:** Consulte um pediatra ou um nutricionista caso não se sinta confortável com estas dicas!

**BAIXO PESO OU MAGREZA**

**COMO AJUDAR O SEU FILHO A GANHAR PESO DE FORMA SAUDÁVEL?**

Fauste DGS

Alimentação: Estilos de Vida Saudáveis

Nota importante: A leitura desta brochura não dispensa a consulta de um médico!

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

10 Passos para uma AS

Direção Geral de Saúde (DGS)

- 1- Mais fruta e hortícolas
- 2- Mais cereais integrais
- 3- Escalde bem as gorduras
- 4- Mais leguminosas
- 5- Mais água
- 6- Menos sal
- 7- Escalde bem os alimentos nas marmitas. Evita o "lato alimentar"
- 8- Escalde bem os alimentos ao almoço e ao jantar
- 9- Aprende a descodificar os rótulos
- 10- Controla o tamanho das porções

**REGULAÇÃO COMPORTAMENTAL**

**ESTILOS DE VIDA SALUTOGÉNICOS**

- Privilegiar uma boa higiene do sono
- Manter o consumo de álcool
- Evitar o consumo de tabaco
- Evitar o consumo de qualquer tipo de drogas e dependências.
- Evitar o stress
- Definir o tempo de ecrã (ex: pc, fim)

**O QUE SÃO ESTILOS VIDA SAUDÁVEIS?**

**E COMO TE AJUDAM NA SAÚDE?**

Fauste DGS

Alimentação: Estilos de Vida Saudáveis

Nota importante: A leitura desta brochura não dispensa a consulta de um médico!

Ao longo do ano, o projeto "Escola Como Devs" dedicou-se a promover estilos de vida saudáveis entre alunos e encarregados de educação através da criação e divulgação de uma série de brochuras informativas. Este esforço visa aumentar a literacia em saúde da comunidade escolar, oferecendo informações valiosas sobre hábitos alimentares, atividade física e prevenção de doenças relacionadas ao peso. As brochuras abordam temas cruciais para a saúde e bem-estar, incluindo "O que são Estilos de Vida Saudáveis e Como te Ajudam na Saúde", "Como Está o Meu Peso: Saber Interpretar o IMC", "Baixo Peso ou Magreza: Como Ajudar o Seu Filho a Ganhar Peso de Forma Saudável", e "Obesidade Infantil: Como Prevenir". Cada uma dessas publicações foi cuidadosamente elaborada para fornecer orientação prática e acessível, contribuindo para a formação de hábitos saudáveis desde a infância. A iniciativa "Escola Como Devs" mostra-se uma ferramenta valiosa na promoção de estilos de vida saudáveis, com grande potencial para impactar positivamente a saúde e o bem-estar da comunidade escolar. Com alguns ajustes e melhorias, seu alcance e eficácia podem ser ainda mais amplificados.

- **Data:** Ao longo do ano
- **Local de realização:** Todas as escolas do AEDAT
- **População Alvo:** Alunos e EE's do agrupamento
- **Produtos finais:** Criação, divulgação e partilha de brochuras informativas sobre estilos de vida saudáveis e composição corporal.

**PONTOS FORTES**

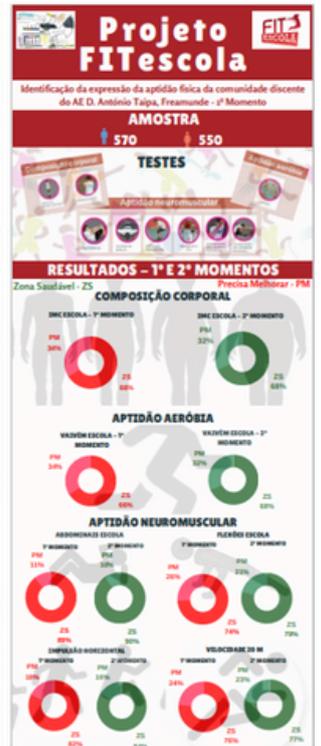
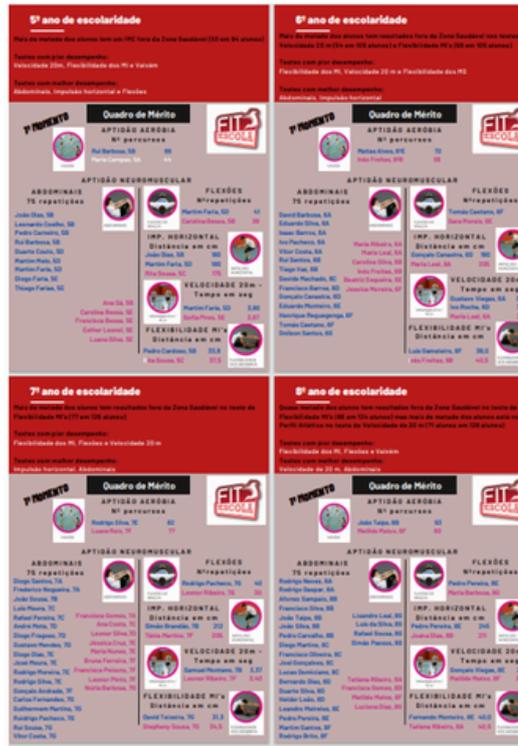
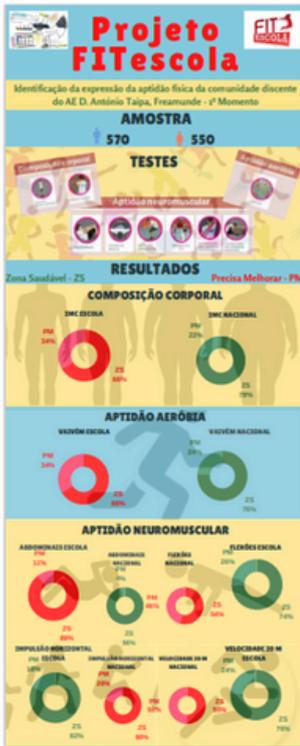
- Aumento da Literacia em Saúde
- Envolvimento da Comunidade
- Diversidade de Temas
- Acessibilidade da Informação
- Prevenção e Intervenção Precoce

**PONTOS A MELHORAR**

- Distribuição e Alcance: Melhorar a distribuição e o alcance das brochuras
- Implementar mecanismos de feedback para avaliar o impacto das brochuras
- Desenvolver atividades complementares para reforçar e aprofundar os conhecimentos adquiridos através das brochuras.

**AVALIAÇÃO: BOM!**

# Projetos complementares FITescola



Ao longo do ano letivo o projeto FITescola® permitiu a aplicação da bateria de testes, bem como a atualização da base de dados escolares relativas à aptidão física dos nossos alunos, e ainda da identificação das situações problema. Os resultados obtidos encontram-se explanados nos relatórios intermédio e final FITescola®. Foram avaliados uma média de 927 alunos no universo do agrupamento, o que representa uma amostra de 91% da população discente com variações naturais, sendo que o teste do IMC foi o teste com mais alunos avaliados (960 de 1022alunos, 94%) e o teste de flexibilidade de ombros, o teste com o menor número de alunos avaliados (878 de 1022 alunos, 86%). Os outros testes aplicados têm uma média de alunos avaliados que situam entre os 86 e os 92%.

Pouco mais de um quarto dos nossos alunos continua a apresentar um IMC fora da zona saudável, não se registando alterações no alcance desta zona quando comparamos os momentos. Não obstante, os resultados do agrupamento são melhores 3 p.p. face à média nacional. Mais de 1/3 dos nossos alunos apresenta uma aptidão aeróbia fora da zona saudável. Também aqui não houve alterações entre momentos neste ano letivo e quando comparados à média nacional regista-se que é o teste com maior variação de pontos percentuais. Somos 8 p.p. piores no teste de vaivém. 92% dos nossos alunos apresenta a força média (abdominais) dentro da zona saudável. Verifica-se uma melhoria entre momentos (melhoria de 1 p.p.), e constata-se uma superioridade de 12 p.p. acima da média nacional. É neste teste que temos um maior número de alunos no PA (44%). A força superior (flexões) foi a par do teste de flexibilidade de ombros, o teste com um maior incremento entre momentos (aumento de 4 p.p.). Estamos claramente acima da média nacional com uma diferença de 26 p.p. A força inferior (impulsão horizontal) foi o único da aptidão neuromuscular que teve uma variação nula não tendo havido alterações no alcance da zona saudável entre momentos. Continua a ser o teste com o menor número de alunos na zona do PA (10%). Não obstante estamos 3 p.p. acima da média nacional. A velocidade de 20 m apresentou uma melhoria de 3 p.p. entre momentos e é o teste com a maior diferença com a média nacional (+ 29 p.p.). A flexibilidade de MI apresentou uma melhoria de 3 p.p. entre momentos e passa a ter uma diferença positiva de 12 p.p. quando comparada com a média nacional. Ainda assim, 394 dos nossos alunos (41%) apresentam-se fora da zona saudável mas pela primeira vez o n.º de alunos na ZS supera o n.º de alunos na faixa PM. Mas é claramente o teste com piores prestações dos nossos alunos. A flexibilidade de ombros apresentou uma das maiores evoluções entre momentos (melhoria de 4 p.p.). Ainda assim, estes resultados quando comparados com a média nacional são inferiores na ordem dos 3 p.p.- Em termos globais, os alunos da nossa escola apresentam-se na zona saudável nos testes realizados sendo que esta expressão é superior nos testes de abdominais, flexibilidade de ombros, impulsão horizontal, velocidade 20m e flexões.

## PONTOS FORTES

- Trabalho colaborativo
- Avaliação abrangente da aptidão física do AEDAT
- Construção da base de dados escolar
- Identificação e comunicação de situações problema
- Encaminhamento para acompanhamento físico

## PONTOS A MELHORAR

- Aumentar a taxa de concretização dos testes
- Rever critérios de sinalização
- Efetivar protocolo de cooperação com o centro de saúde local
- Encaminhamento para acompanhamento nutricional

- **Data:**  
Ao longo do ano
- **Local de realização:**  
EB 2,3 Dr. Manuel Pinto Vasconcelos e ES D. António Taipa
- **População Alvo:**  
Alunos entre o 5º e o 12º ano de escolaridade
- **Produtos finais:**  
Relatório Intermédio FITescola, Infografia 1º momento; Quadro de mérito FITescola, Relatório Final FITescola, Infografia 2º momento; Relatório de Classificação Nutricional dos alunos

**AVALIAÇÃO: MUITO BOM**

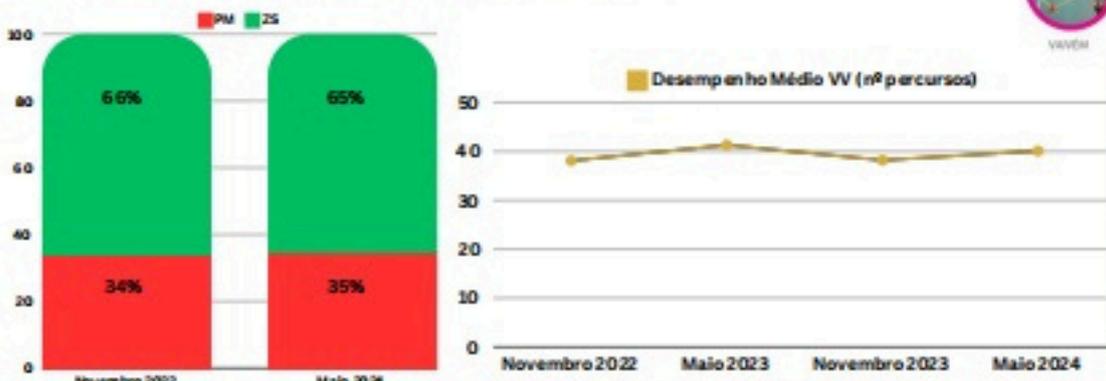
# FITescola - 2 anos de projeto

**1 COMPOSIÇÃO CORPORAL:** 2% dos alunos apresentam baixo peso, 9% apresentam obesidade e 26% excesso de peso (incluindo obesidade).



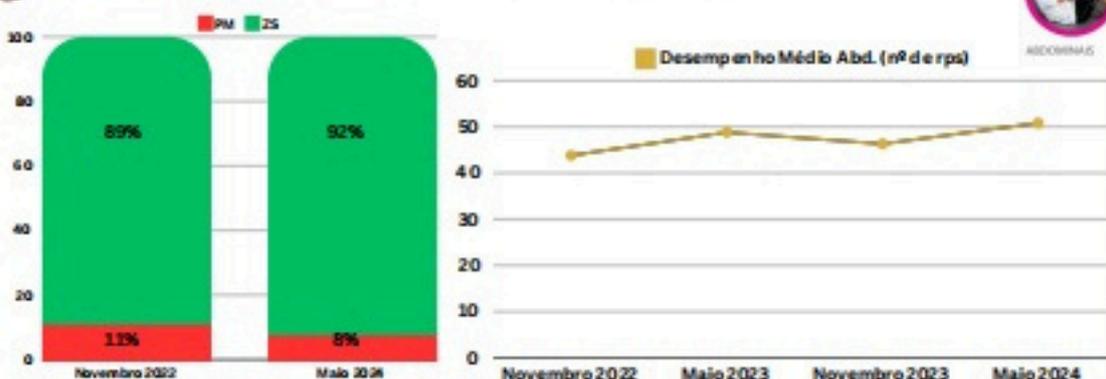
Entre 2022 e 2024 registou-se uma diminuição de 5 p.p. de excesso de peso (incluindo obesidade) e 8 p.p. de obesidade.

**2 APTIDÃO AERÓBICA:** 65% dos alunos encontra-se na Zona Saudável (ZS) e o desempenho médio no teste vaivém (VV) situa-se nos 40 percursos.



Entre 2022 e 2024 registou-se uma diminuição de 1 p.p. na % de alunos na ZS e um aumento médio de 2 percursos no teste de vaivém.

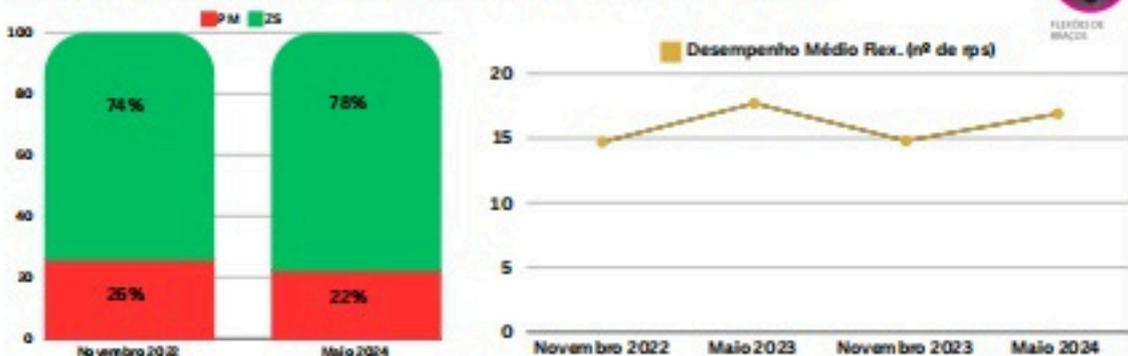
**3 FORÇA MÉDIA:** 92% dos alunos encontra-se na Zona Saudável (ZS) e o desempenho médio no teste de abdominais (Abd) situa-se nas 51 repetições.



Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 3 p.p. na % de alunos na ZS e um aumento médio de 7 repetições no teste de abdominais.

# FITescola - 2 anos de projeto

**4 FORÇA SUPERIOR:** 78% dos alunos encontra-se na Zona Saudável (ZS) e o desempenho médio no teste de Flexões de Braços (Flex.) situa-se nas 17 repetições.



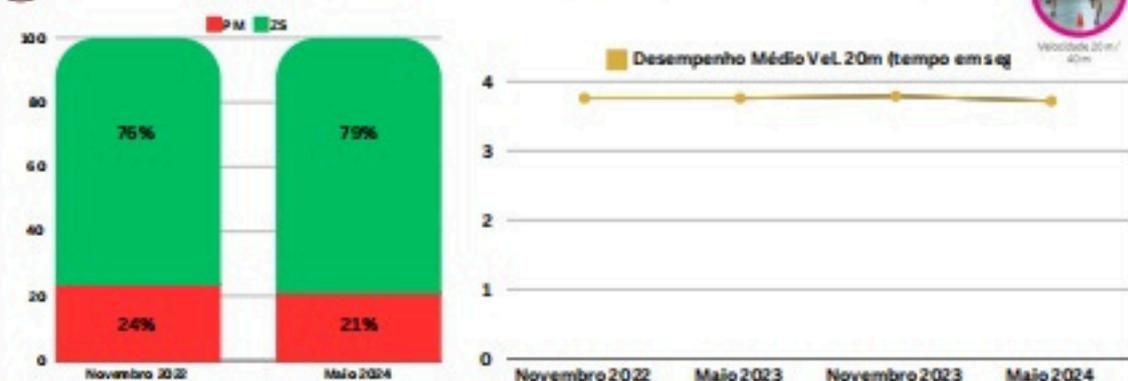
Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 4 p.p. na % de alunos na ZS e um aumento de 2,2 repetições no teste de Flexões de braços.

**5 FORÇA INFERIOR:** 83% dos alunos encontra-se na Zona Saudável (ZS) e o desempenho médio no teste de Impulsão Horizontal (Imp Hor) situa-se nos 163 cm.



Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 1 p.p. na % de alunos na ZS e um aumento médio de 2,5 cm na distância alcançada no teste de impulsão horizontal.

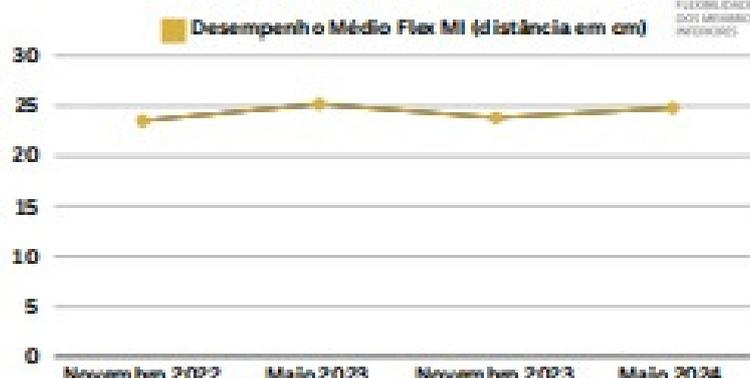
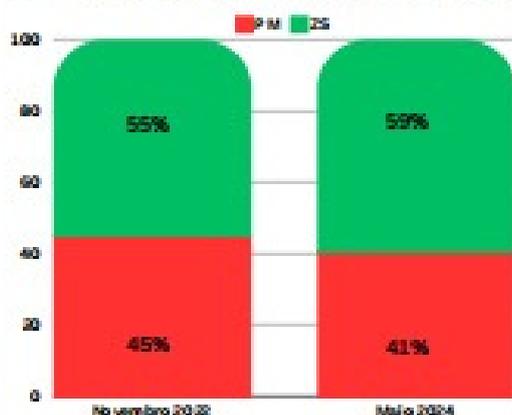
**6 VELOCIDADE:** 79% dos alunos encontra-se na Zona Saudável (ZS) e o desempenho médio no teste de velocidade 20 metros (Vel 20m) situa-se nos 3,72 segundos.



Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 3 p.p. na % de alunos na ZS e uma diminuição de 0,04 segundos no teste de velocidade de 20 metros.

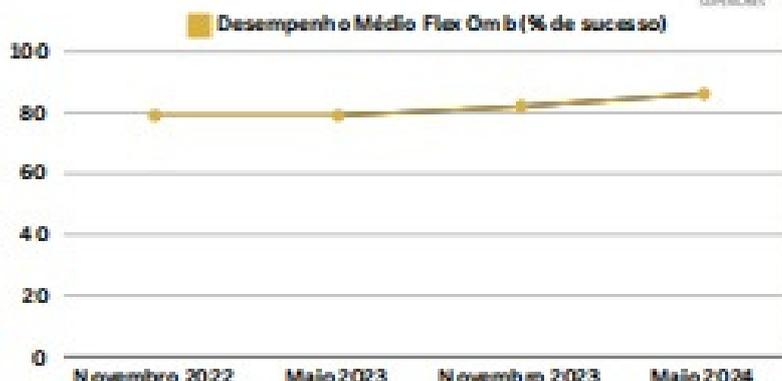
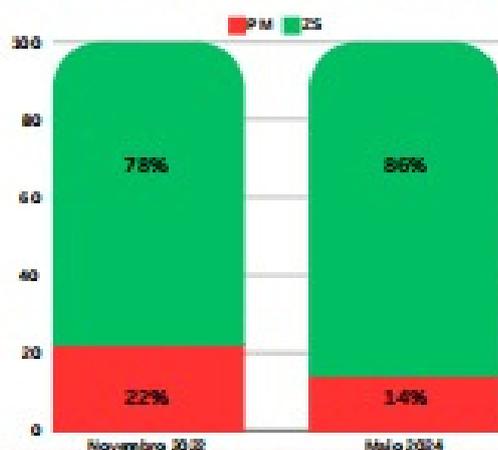
# FITescola - 2 anos de projeto

**7 FLEXIBILIDADE MEMBROS INFERIORES: 59% dos alunos encontra-se na Zona Saudável (ZS) e o desempenho médio no teste de Flexibilidade dos MI's (Flex MI) situa-se nos 25 cm**



Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 4 p.p. na % de alunos na ZS e um aumento de 1,3 cm no teste de Flexibilidade de Membros Inferiores.

**8 FLEXIBILIDADE OMBROS: 86% dos alunos encontra-se na Zona Saudável (ZS) e o desempenho médio no teste de Flexibilidade de Ombros (Flex Omb) situa-se nos 86%**

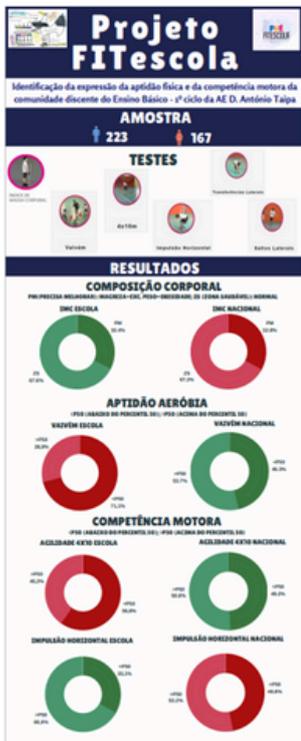


Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 8 p.p. na % de alunos na ZS e um aumento médio de 7,5 % de sucesso no teste de Flexibilidade de Ombros.

**TESTES FITESCOLA  
- 2 ANOS DEPOIS -**



# Projetos complementares PRÉFITescola (1º Ciclo)



1º ano de escolaridade		2º ano de escolaridade	
<b>Quadro de Mérito</b>	<b>P. PROMÉDIO</b>	<b>Quadro de Mérito</b>	<b>P. PROMÉDIO</b>
<b>APTIDÃO AERÓBIA</b>	<b>APTIDÃO AERÓBIA</b>	<b>APTIDÃO AERÓBIA</b>	<b>APTIDÃO AERÓBIA</b>
<b>COMPETÊNCIA MOTORA</b>	<b>COMPETÊNCIA MOTORA</b>	<b>COMPETÊNCIA MOTORA</b>	<b>COMPETÊNCIA MOTORA</b>
<b>IMPULSÃO HORIZONTAL (DISTÂNCIA EM CM)</b>			
<b>TRANSFERÊNCIAS LATERAIS (Nº DE REPETIÇÕES)</b>			
<b>SALTOS LATERAIS (Nº DE REPETIÇÕES)</b>			
<b>3º ano de escolaridade</b>	<b>4º ano de escolaridade</b>	<b>Quadro de Mérito</b>	<b>P. PROMÉDIO</b>
<b>Quadro de Mérito</b>	<b>P. PROMÉDIO</b>	<b>APTIDÃO AERÓBIA</b>	<b>APTIDÃO AERÓBIA</b>
<b>APTIDÃO AERÓBIA</b>	<b>APTIDÃO AERÓBIA</b>	<b>COMPETÊNCIA MOTORA</b>	<b>COMPETÊNCIA MOTORA</b>
<b>COMPETÊNCIA MOTORA</b>	<b>COMPETÊNCIA MOTORA</b>	<b>IMPULSÃO HORIZONTAL (DISTÂNCIA EM CM)</b>	<b>IMPULSÃO HORIZONTAL (DISTÂNCIA EM CM)</b>
<b>IMPULSÃO HORIZONTAL (DISTÂNCIA EM CM)</b>	<b>IMPULSÃO HORIZONTAL (DISTÂNCIA EM CM)</b>	<b>TRANSFERÊNCIAS LATERAIS (Nº DE REPETIÇÕES)</b>	<b>TRANSFERÊNCIAS LATERAIS (Nº DE REPETIÇÕES)</b>
<b>TRANSFERÊNCIAS LATERAIS (Nº DE REPETIÇÕES)</b>	<b>TRANSFERÊNCIAS LATERAIS (Nº DE REPETIÇÕES)</b>	<b>SALTOS LATERAIS (Nº DE REPETIÇÕES)</b>	<b>SALTOS LATERAIS (Nº DE REPETIÇÕES)</b>
<b>SALTOS LATERAIS (Nº DE REPETIÇÕES)</b>	<b>SALTOS LATERAIS (Nº DE REPETIÇÕES)</b>		



A iniciativa PRÉFITescola®, permitiu a aplicação da bateria de testes, bem como da recolha e atualização da base de dados escolares relativas à aptidão física e competência motoras dos alunos do 1º ciclo do nosso agrupamento. Os resultados obtidos encontram-se explanados nos relatórios intermédio e final PRÉFITescola®. Foram avaliados uma média de 420 alunos pertencentes às escolas do 1º ciclo do Agrupamento sendo 249 da EB Freamunde, 78 da EB Figueiró e 93 da EB Raimonda. Relativamente à composição corporal, no 1º momento de avaliação, 64% dos alunos estavam na Zona Saudável (ZS) e 36% precisavam de melhorar (PM). Após correção percentilica, verifica-se que no 2º momento, houve um aumento de 7 pontos percentuais (p.p.) na ZS, resultando em 71% dos alunos na ZS e 29% na PM. Quando comparados com a média nacional, os resultados do 2º momento mostraram uma melhoria de 3 p.p. na ZS, com a média nacional a situar-se nos 68% na ZS. Houve uma melhoria substancial nas categorias nutricionais “excesso de peso” e “obesidade” ao invés da “magreza” que piorou ligeiramente. Os resultados do teste Vaivém permaneceram constantes entre o 1º e o 2º momento de avaliação, com 51% dos alunos acima do percentil 50 (P50) e 49% abaixo do P50. Contudo, comparando o segundo momento com a média nacional, houve uma diminuição de 9 p.p. no P50, indicando que a média nacional tem uma maior proporção de alunos acima do P50. No que concerne à impulsão horizontal, verifica-se que no 1º momento, 57% dos alunos estavam acima do P50 e 43% abaixo do P50. No 2º momento, houve uma melhoria de 7 p.p., com 64% acima do P50 e 36% abaixo do P50. Comparando com a média nacional, os resultados do 2º momento estão ligeiramente abaixo, com uma diminuição de 1 p.p. no P50 em relação à média nacional de 65% no >P50 e 35% no <P50. Os resultados de agilidade mostraram uma diminuição de 5 p.p. no >P50 entre o 1º e o 2º momento, passando de 48% para 43% no >P50, e de 52% para 57% no <P50. Comparando com a média nacional, os resultados do 2º momento são equivalentes. Os resultados para o teste de equilíbrio dinâmico “saltos laterais” permaneceram inalterados entre os 2 momentos de avaliação, com 74% dos alunos no >P50 e 26% no <P50. No entanto, quando comparados com a média nacional, os resultados do 2º momento estão significativamente abaixo, com uma diminuição de 7 p.p. no >P50, uma vez que a média nacional é de 81% no >P50 e 19% no <P50. No que diz respeito ao teste de transferências laterais, no 1º momento, 57% dos alunos estavam no >P50 e 43% no <P50. No 2º momento, houve uma ligeira melhoria de 1 p.p., resultando em 58% no >P50 e 42% no <P50. Contudo, quando comparados com a média nacional, os resultados do 2º momento mostraram uma diferença significativa de 23 p.p. a menos no >P50, com a média nacional a apresentar 81% dos alunos no >P50 e 19% no <P50 - De uma forma geral, os alunos da nossa escola apresentam-se acima do P50 nos testes realizados sendo que esta expressão é superior nos testes de saltos laterais e impulsão horizontal. Os resultados dos testes aplicados mostram algumas melhorias significativas entre o 1º e o 2º momento de avaliação, especialmente na composição corporal e impulsão horizontal, destacando-se ainda a diminuição significativa dos resultados do teste de agilidade entre os momentos avaliados. No entanto, quando comparados com a média nacional, os resultados do 2º momento ainda apresentam lacunas significativas em vários testes, particularmente no teste das Transferências Laterais.

## PONTOS FORTES

- Trabalho colaborativo
- Liderança e pioneirismo na promoção da avaliação e do desenvolvimento físico dos alunos do 1º ciclo
- Avaliação abrangente da aptidão física e competência motora dos alunos do 1º ciclo da AEDAT
- Construção da base de dados escolar e identificação e comunicação de situações problema

## PONTOS A MELHORAR

- Aumentar a taxa de concretização dos testes
- Rever critérios de sinalização e efetivar protocolo de cooperação com o centro de saúde local
- Encaminhamento para acompanhamento nutricional e físico

- **Data:**  
Ao longo do ano
- **Local de realização:**  
EB1 de Figueiró, EB1 de Freamunde e EB1 de Raimonda
- **População Alvo:**  
Alunos entre o 1º e o 4º ano de escolaridade
- **Produtos finais:**  
Relatório Intermédio PRÉFITescola, Infografia 1º momento; Quadro de mérito PRÉFITescola, Relatório Final PRÉFITescola, Infografia 2º momento; Relatório Classificação Nutricional dos alunos

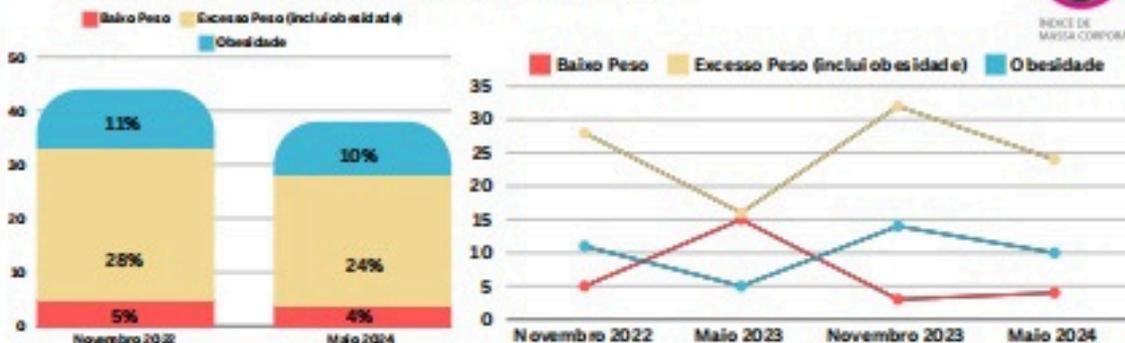
**AVALIAÇÃO: MUITO BOM**

# PRÉFITescola - 2 anos projeto

**1** COMPOSIÇÃO CORPORAL: 4% dos alunos apresentam baixo peso, 10% apresentam obesidade e 24% excesso de peso (incluindo obesidade).



ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

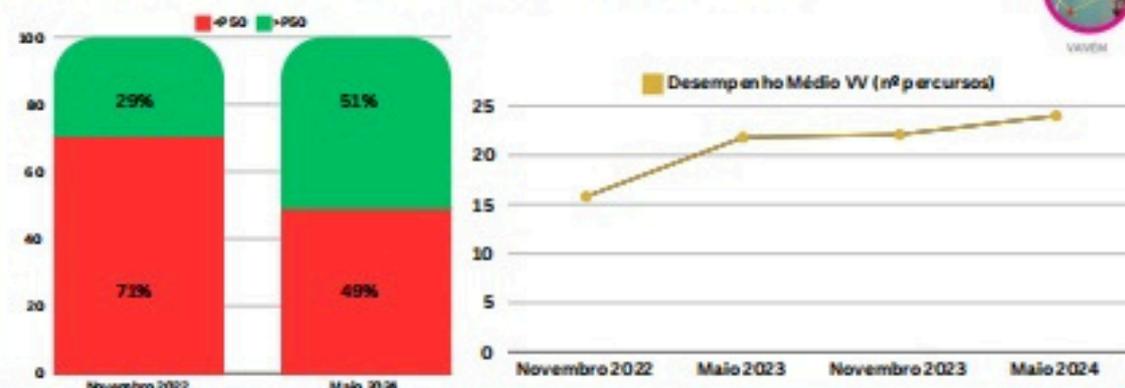


Entre 2022 e 2024 registou-se uma diminuição de 1 p.p. de baixo peso, 4 p.p. de excesso de peso (incluindo obesidade) e 1 p.p. de obesidade.

**2** APTIDÃO AERÓBIA: 51% dos alunos encontra-se acima do percentil 50 (>P50) e o desempenho médio no teste vaivém (VV) situa-se nos 24 percursos.



VV (m)

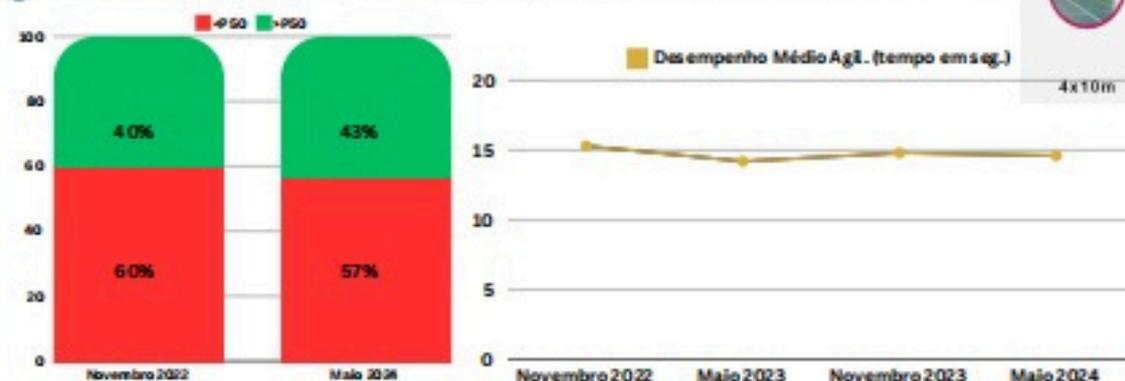


Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 22 p.p. na % de alunos no >P50 e um aumento médio de 8 percursos no teste de vaivém.

**3** AGILIDADE: 43% dos alunos encontra-se acima do percentil 50 (>P50) e o desempenho médio no teste de agilidade 4x10 m (Agil) situa-se nos 14,6 segundos.



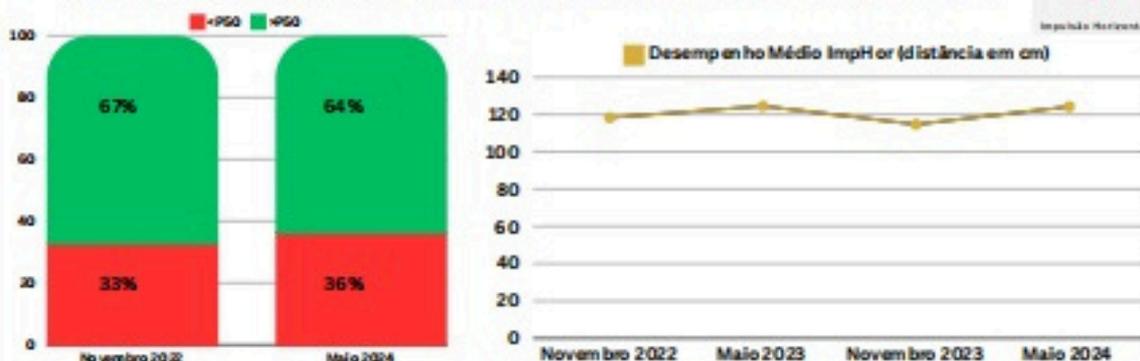
4x10m



Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 3 p.p. na % de alunos no >P50 e uma diminuição de 0,7 segundos no desempenho médio do teste de agilidade 4x10 m.

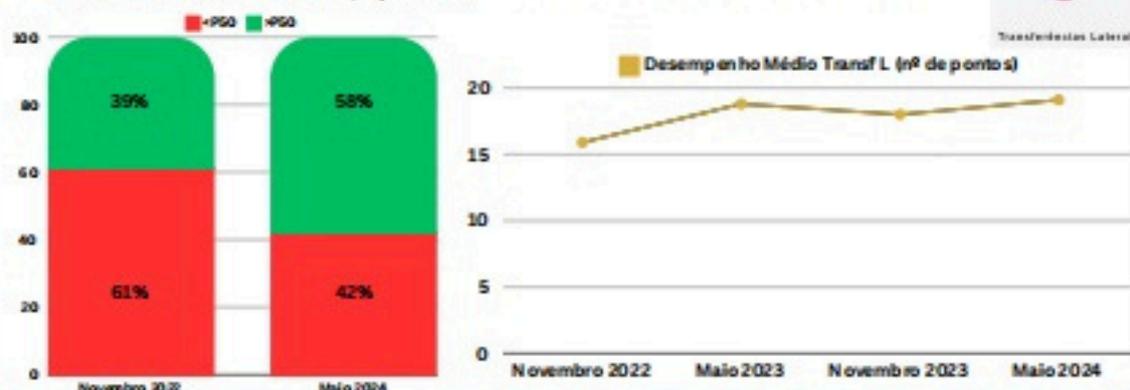
# PRÉFITescola - 2 anos projeto

**4** IMPULSÃO HORIZONTAL: 64% dos alunos encontra-se acima do percentil 50 (>P50) e o desempenho médio no teste de impulsão horizontal (ImpHor) situa-se nos 124,2 cm.



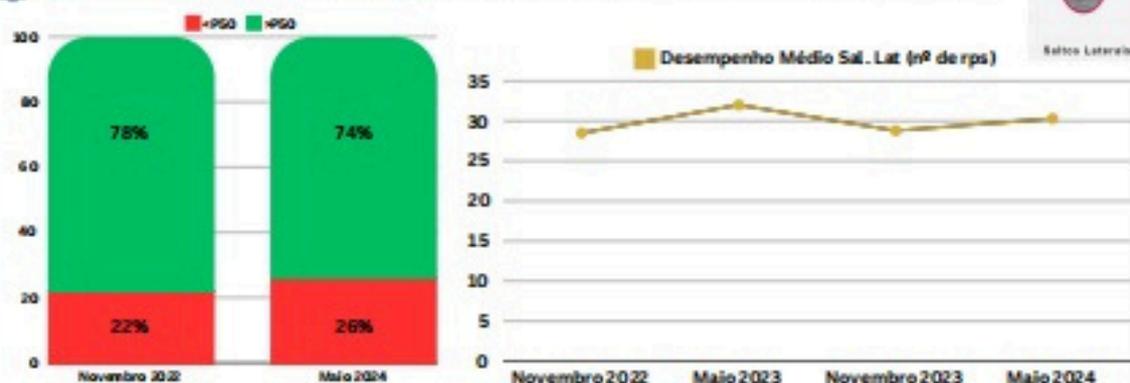
Entre 2022 e 2024 registou-se uma diminuição de 3 p.p. na % de alunos no >P50 e um aumento de 5,9 cm na distância alcançada no teste de impulsão horizontal.

**5** EQUILÍBRIO POSTURAL EM SITUAÇÃO DINÂMICA: 58% dos alunos encontra-se acima do percentil 50 (>P50) e o desempenho médio no teste de transferências laterais (Transf Lat) situa-se nos 19,1 pontos.



Entre 2022 e 2024 registou-se um aumento de 19 p.p. na % de alunos no >P50 e um aumento médio de 3,2 pontos no teste de transferências laterais.

**6** EQUILÍBRIO DINÂMICO: 74% dos alunos encontra-se acima do percentil 50 (>P50) e o desempenho médio no teste de saltos laterais (Sal. Lat.) situa-se nas 30,3 repetições.



Entre 2022 e 2024 registou-se uma diminuição de 4 p.p. na % de alunos no >P50 e um aumento médio de 1,8 repetições no teste de saltos laterais.

# Categoria: "Alimentação e estilo de vida saudável"



## 6ª edição da Escola Amiga da Criança!



Num ano marcado pela expressiva participação de cerca de 2000 escolas e mais de 4000 projetos inscritos, o projeto "Escola como DEV(s)" conquistou o prestigioso prémio na categoria "Alimentação e Estilo de Vida Saudável" na 6ª edição da iniciativa "Escola Amiga da Criança". A "Escola Amiga da Criança" é uma iniciativa conjunta da CONFAP, da Leya Educação Portugal e do psicólogo Eduardo Sá, que procura desocultar e distinguir escolas que desenvolvem projetos extra-ordinários e que, envolvendo as comunidades educativas sobre assuntos que lhe são relevantes, contribuem para um desenvolvimento mais feliz das crianças no espaço escolar.

O projeto vencedor, "Escola como DEV(s)", destacou-se pela inovação e eficácia na promoção de hábitos alimentares saudáveis e um estilo de vida equilibrado entre os alunos. O reconhecimento na categoria "Alimentação e Estilo de Vida Saudável" reforça o compromisso do AE D. António Taipa com o bem-estar e o desenvolvimento integral de seus alunos.

O Projeto "Escola como DEV(s)" expressa profundos agradecimentos à ex-Diretora do Agrupamento Dra. Amância Santos, pela sua crença e confiança no projeto desde o início ("Este projeto é a cara do agrupamento") e um agradecimento muito especial ao atual Diretor do Agrupamento, Drº Carlos Oliveira por continuar a apostar no projeto e por fornecer as condições necessárias bem como o apoio fundamental ao seu desenvolvimento. Agradecemos de maneira especial a toda a comunidade educativa e, em particular, ao grupo de Educação Física. A colaboração, experiência e entajuda de todos foram elementos essenciais para a realização de muitas das iniciativas e atividades previstas no projeto "Escola como DEV(s)".

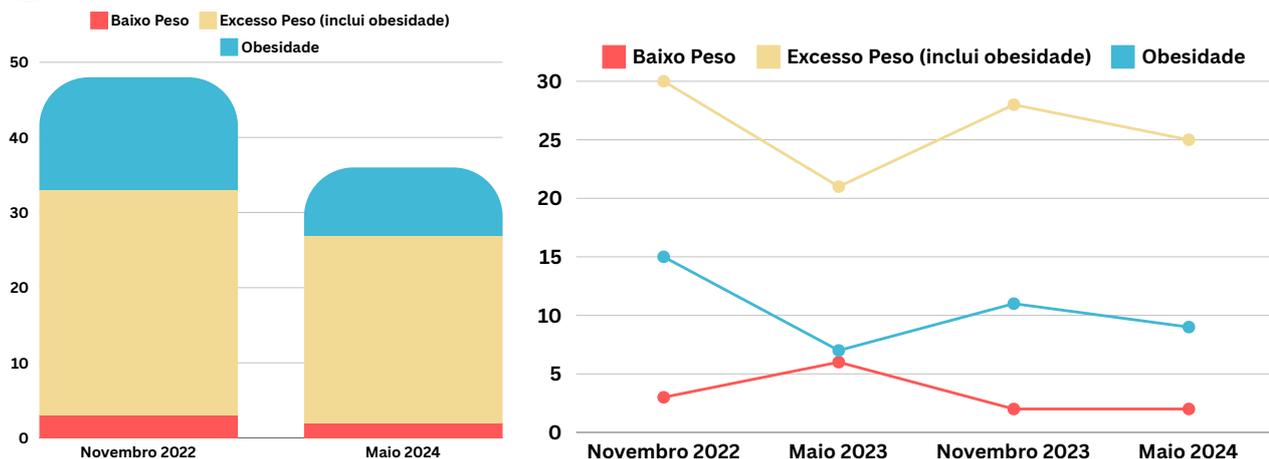
O AE D. António Taipa agradece à "Escola Amiga da Criança" pela oportunidade de participar desta iniciativa significativa e compartilhar práticas pedagógicas inovadoras. O reconhecimento obtido é um reflexo do empenho de toda a comunidade escolar, incluindo alunos, docentes, não docentes, serviços de psicologia e orientação, encarregados de educação e colaboradores, que contribuíram para o sucesso do projeto. Este prémio não apenas celebra uma conquista singular, mas também inspira o Agrupamento a continuar à procura da excelência impactando positivamente a vida dos seus alunos. O comprometimento com a educação integral e a promoção e desenvolvimento de estilos de vida saudáveis destaca o AE D. António Taipa como uma referência na construção de um ambiente educacional enriquecedor.

Parabéns ao AE D. António Taipa e ao projeto "Escola como DEV(s)" por essa notável conquista na 6ª edição da Iniciativa Escola Amiga da Criança!

# Composição corporal - 2 anos depois!!!

1

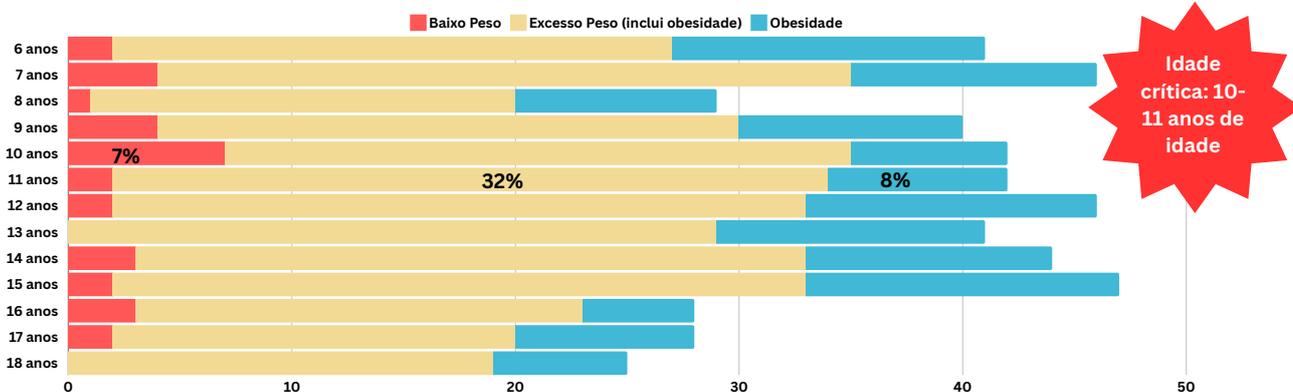
9,1% dos alunos apresentam obesidade e 25,1% excesso de peso (incluindo obesidade).



Entre 2022 e 2024 registou-se uma diminuição de 6 p.p. de obesidade e 5 p.p. no excesso de peso.

2

Em 2024, a prevalência de baixo peso é superior em alunos com 10 anos e a prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade) e obesidade é superior em alunos com 11 anos de idade.



Idade crítica: 10-11 anos de idade

3

Em 2024, a prevalência de baixo peso é superior nos rapazes e a prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade) e obesidade é superior nas raparigas.

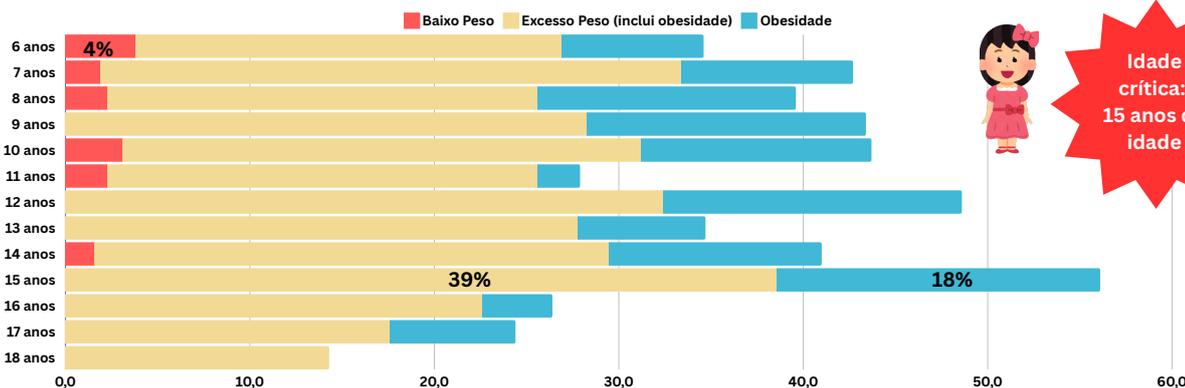


Entre 2022 e 2024 registou-se uma diminuição de 4 p.p. (rapazes) e 3 p.p. (raparigas) no excesso de peso (incluindo obesidade) e uma diminuição de 7 p.p. (rapazes) e 5 p.p. (raparigas) na obesidade.

# Composição corporal - 2 anos depois!!!

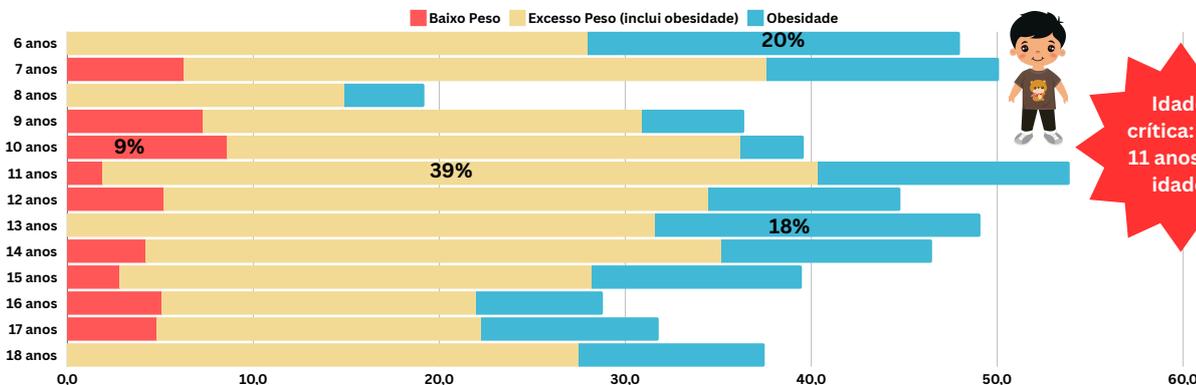
4

Em 2024 a prevalência de baixo peso é superior nas raparigas de 6 anos e a prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade) e obesidade é superior em raparigas com 15 anos de idade.



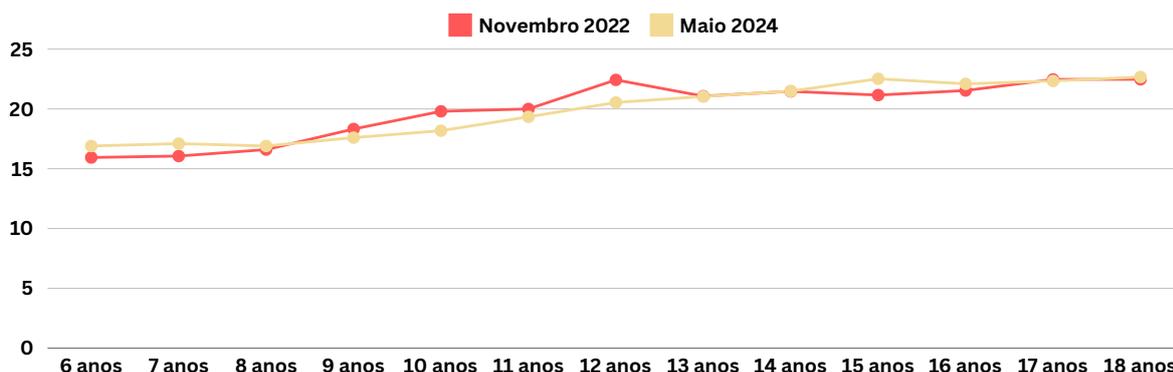
5

Em 2024, a prevalência de baixo peso é superior em rapazes com 10 anos e a prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade) e obesidade é superior em rapazes com 11 e 6 anos respetivamente.



6

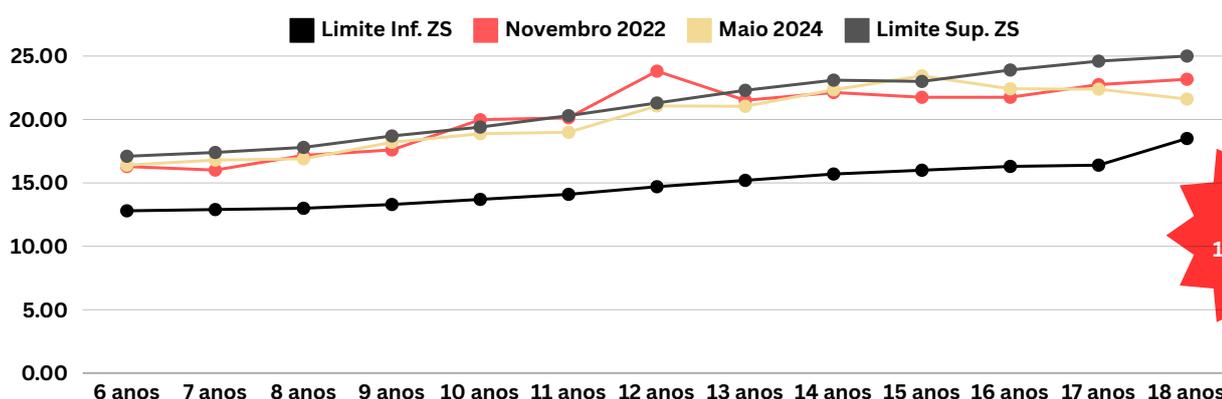
Os valores médios do IMC variam ao longo da idade apresentando uma tendência de crescimento.



Verifica-se que os valores médios do IMC em 2024 são na sua generalidade inferiores aos valores médios do IMC em 2022, à exceção das faixas etárias dos 6, 7, 15 e 16 anos de idade.

# Composição corporal - 2 anos depois!!!

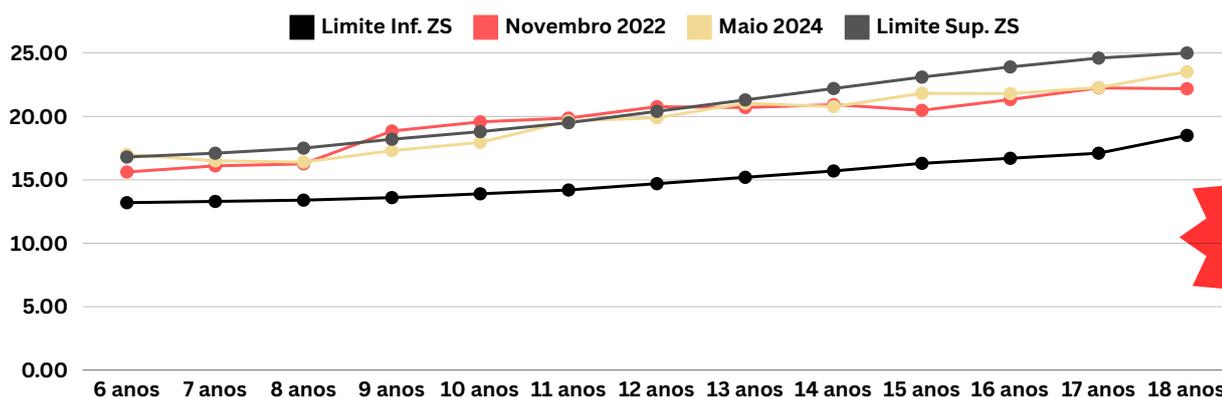
**7** Em 2024, a curva evolutiva do IMC médio das raparigas situa-se sempre compreendida entre os limites da zona saudável. Consta-se que aos 15 anos de idade o valor médio situa-se muito próximo do limite superior da ZS



**Idade crítica: 15 anos de idade**

Verifica-se que os valores médios do IMC melhoraram especialmente nas faixas etárias dos 10 e 12 anos de idade.

**8** Em 2024, a curva evolutiva do IMC médio dos rapazes situa-se quase sempre compreendida entre os limites da zona saudável. Consta-se que aos 11 anos de idade o valor médio situa-se acima do limite superior da ZS.



**Idade crítica: 11 anos de idade**

Verifica-se que os valores médios do IMC melhoraram especialmente nas faixas etárias dos 9 e 10 anos de idade.

# Balanço Global



# Avaliação das iniciativas

Das 11 iniciativas concretizadas, 2 foram avaliadas com suficiente (sessões de atividade física acrescida e projetos DEVs/projetos interdisciplinares), 4 foram avaliados com bom (monitorização da composição corporal, Mural virtual DEVS C'arte, recreios/intervalos ativos e comunicação/divulgação de informação (brochuras) e 5 foram avaliados com muito bom (Dia Europeu do desporto na escola e dia mundial do coração, jogos da alimentação saudável, Sessões de estilos de vida saudáveis - 1º ciclo e projetos complementares FITescola e PRÉFITescola).

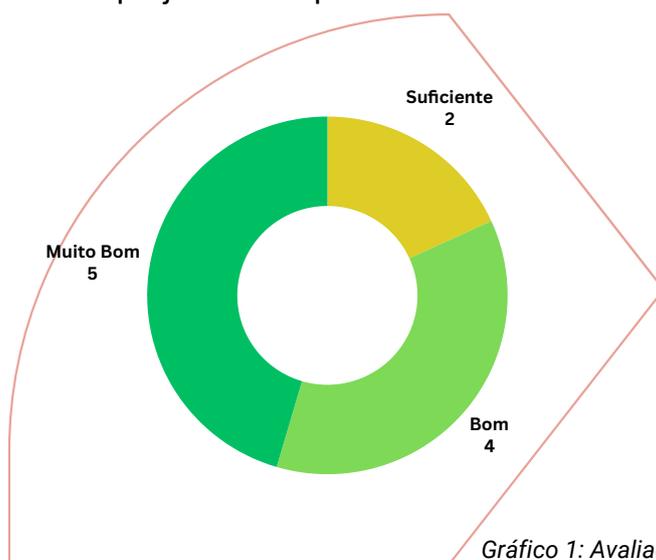


Gráfico 1: Avaliação das Iniciativas 2023/24

# Destinatários das iniciativas



Relativamente aos destinatários das iniciativas, podemos realçar que todas as iniciativas foram destinadas a alunos (11 iniciativas), 3 foram destinadas a docentes e 1 foi destinada a EE's e 1 foi destinada ao pessoal não docente.

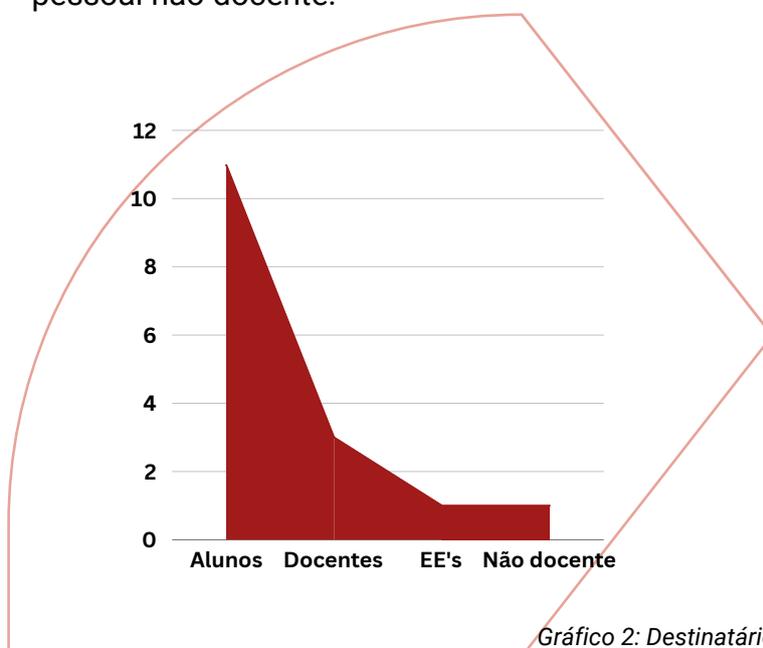


Gráfico 2: Destinatários das Iniciativas 2023/24

# Escolas das iniciativas

Salienta-se que 4 iniciativas foram concretizadas nas escolas do primeiro ciclo de todo o agrupamento, 5 foram concretizadas na EB 2,3 Dr. Manuel Pinto Vasconcelos e 8 foram concretizadas na Escola Secundária D. António Taipa.

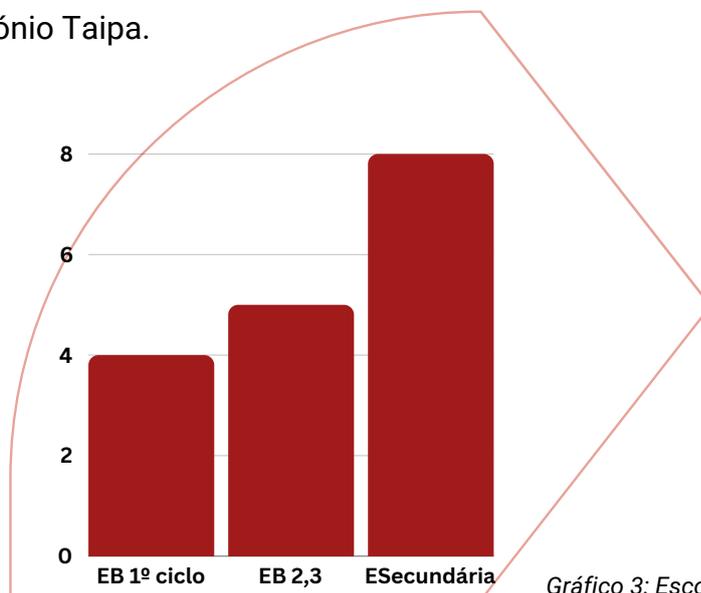


Gráfico 3: Escolas das Iniciativas 2023/24

## Sinopse

O projeto "Escola como DEV(s)", ao longo do seu 2º ano de aplicação, demonstrou um impacto significativo na promoção de estilos de vida saudáveis e na literacia da saúde entre os jovens. Após um 1º ano promissor, mas marcado por desafios na execução completa das atividades planeadas, o 2º ano evidenciou uma melhoria substancial em termos de articulação e implementação.

Uma das principais metas deste 2º ano foi expandir as sessões de estilos de vida saudáveis para os alunos do 1º ciclo. Esta expansão permitiu que os conceitos de saúde e bem-estar fossem introduzidos a uma faixa etária mais jovem, plantando as sementes de hábitos saudáveis desde cedo. Esta abordagem precoce é essencial para criar uma base sólida de conhecimentos e práticas que podem ser mantidas ao longo da vida. O projeto deu continuidade às iniciativas que já haviam mostrado resultados positivos no 1º ano. Entre elas, destacam-se a promoção da atividade física regular e da alimentação saudável. Outro marco significativo foi a associação do agrupamento às celebrações do Dia Europeu do Desporto na Escola. Esta participação não só promoveu a atividade física de uma forma lúdica e envolvente, mas também reforçou a importância do exercício físico regular como parte integrante de um estilo de vida saudável. As atividades desenvolvidas neste âmbito fomentaram o espírito de comunidade e incentivaram a participação ativa de todos os membros da escola. O reconhecimento do projeto como vencedor na categoria de Alimentação e Estilo de Vida Saudável na 6ª Edição da Escola Amiga da criança é um testemunho do sucesso das iniciativas implementadas. Este prémio é um reflexo do esforço conjunto de alunos, professores e toda a comunidade escolar em promover e manter hábitos saudáveis. A conquista não só valida o trabalho realizado, mas também serve como um incentivo para a continuidade e expansão das ações no futuro. Apesar dos avanços e conquistas, o projeto ainda enfrenta desafios, como a necessidade de uma melhor articulação entre disciplinas e a gestão eficaz do tempo para a implementação das atividades. No entanto, os resultados positivos obtidos e a clara relevância do projeto indicam que vale a pena continuar a investir nestas iniciativas.