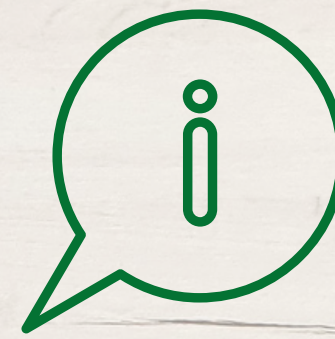


Relatório sobre escolares e adolescentes estremenhos ativos e saudáveis



Abreviaturas



- **AHKGA:** Active Healthy Kids Global Alliance
- **RR. SS:** Meios de comunicação social
- **PHeSO:** Promoção de um Grupo de Investigação da Sociedade Saudável
- **inHEALTH:** Impacto social e inovação na saúde
- **HEME:** Saúde, Economia, Motricidade e Educação
- **ACAFyDE:** Análise Comportamental da Actividade Física e Desporto. Universidade da Extremadura
- **DGD:** Direcção Geral do Desporto
- **FJyD:** Fundação Juventude e Desporto
- **AFyCAV:** Actividade Física, Qualidade de Vida e Saúde
- **HSBC:** Comportamento de Saúde em Crianças em Idade Escolar
- **PAQ-A:** Questionário de Actividade Física para Adolescentes
- **ENSE:** Inquérito Nacional de Saúde
- **BMI:** Índice de Massa Corporal
- **JUDEX:** Jogos Desportivos Extremeño
- **JEDES:** Jogos Extremeños de Desportos Especiais
- **INC:** Incompleto
- **OMS:** Organização Mundial de Saúde

Global Matrix 4.0

A elaboração deste relatório foi realizada a partir da metodologia proposta por **a Active Healthy Kids Global Alliance**

(AHKGA),

organização sem fins lucrativos formada por pessoal investigador, profissionais da saúde e diferentes agentes que trabalham

conjuntamente pa

fomentar a atividade física na infância e juventude em todo o mundo.



<https://www.activehealthykids.org/4-0/>

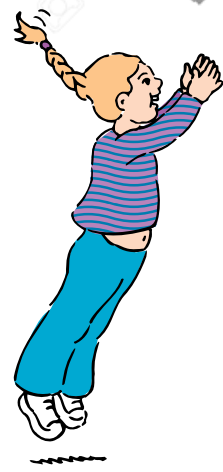


Um olhar ao passado....



ÂMBITOS DE APLICAÇÃO DO RELATÓRIO

Destinatários: pessoas que influenciam direta ou indiretamente no âmbito da atividade física



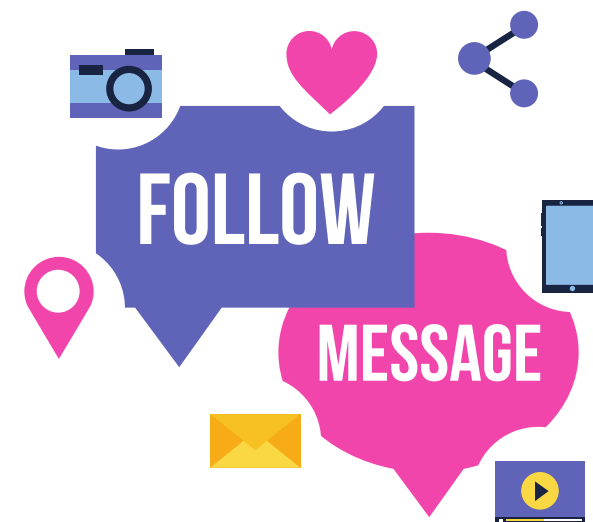
LAZÊRI E TEMPO LIVRE



EDUCAÇÃO



AÇÃO SANITÁRIA



REDES SOCIAIS



TRANSPORTE ATIVO



DEPÔRTI



AÇÃO POLITICA

GRUPO DE TRABALHO

Comité de trabalho

Promoting a Healthy Society Research Group (PHeSO)

José Carmelo Adsuar Sala
María Mendoza Muñoz
Raquel Pastor Cisneros
Jorge Carlos Vivas
Ángel Denche Zamorano

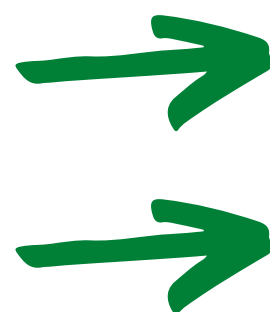
Social Impact and Innovation in Health (inHEALTH)

Laura Muñoz Bermejo
Sabina Barrios Fernández
Angelina Prado Solano
Rafael Gómez Galán
Jorge Rojo Ramos

Health, Economy, Motricity and Education (HEME)

Jorge Pérez Gómez
Juan Manuel Franco García

Monitorização



Diretor do Comité de Comunicação da AHKGA

Javier Brazo Sayavera
Lider de Urugua

AHKGA

John Reilly
Lider de Escocia y Europa

Comité de peritos

Direção-Geral de Depôrtis (DGD)

Dan de Sande Bayal
Direção-Geral de Planificação, Formação, Qualidade Sanitária e Socio-sanitária.
Vicente Caballero Pajares
Susó del Barco Cordero

Direção-Geral de Saúde Pública

Eulalio Ruiz Muñoz

Fundesalud. *Coordinadora científica.*

Ana Martín Pero Duarte

Fundação Jovens e Depôrti (FjyD)

Sonia Bejarano Sánchez
Miguel Pizarro Sánchez

Grupo de investigação Análise Comportamentáli da Atividade Física e o Depôrti. Universidade da E

Pedro Antonio Sánchez Miguel
David Sánchez Oliva
Miguel Angel Tapia Serrano

Direção-Geráli de Inovação e Inclusão Educativa

Juan Francisco Fuella Moreno

Câmara Municipal de Cáceres

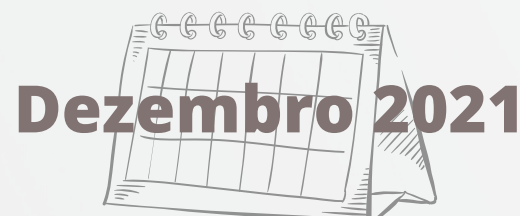
Paula Rodríguez Pallero
Carlos Herencias Fernández
Laura Borrega Hernández

Direção-Geráli dos Serviços Sociais e Infância e Família

Carmen Nuñez Cumplido
Guadalupe Llera Alonso

Grupo de investigação Atividade Física, Qualidade de Vida e Saúde (AFyCAV)

Narcís Gusi Fuertes
Pedro R Olivares Sánchez Toledo
Jose Alberto Parraça
Miguel Ángel Perez Sousa
Jesús Sánchez Gómez



Dezembro 2021

PROCEDIMIENTO



13 de Maio de 2021

7

RELATÓRIO FINÁLI

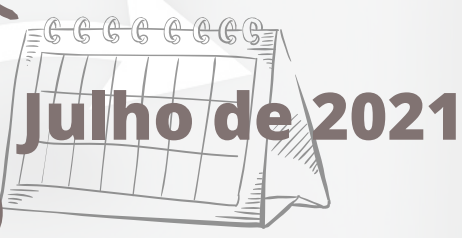
6

AUDITORIA EXTERNA

5

GRUPO DE TRABALHO

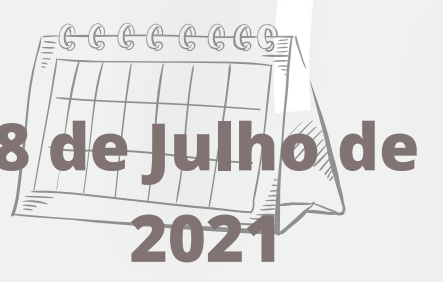
ELABORAÇÃO
DO RELATÓRIO DE RESULTADOS



Julho de 2021

**EXPOSIÇÃO DOS RESULTADOS
POR O GRUPO DE TRABALHO**

E Atribuição de qualificação a cada indicador



8 de Julho de

2021

**REUNIÓN COMITÉ DE
EXPERTOS Y EXPERTAS**

1

**REUNIÃO COMITÉ DE PERITOS E
GRUPO DE TRABALHO
Y GRUPO DE TRABALHO**

2

**Envio de informações ao
GRUPO DE TRABALHO**



Maio y Junho de 2021

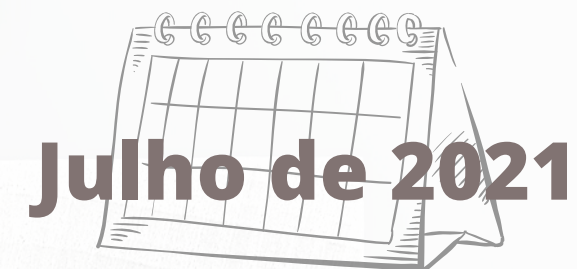
3

GRUPO DE TRABALHO

**Compilação, revisão bibliográfica
e processamento das informações
disponíveis**

PROCEDIMIENTO:

6 AUDITORIA EXTERNA



Julho de 2021

ENVIO DO RASCUNHO DO RELATÓRIO

ACEITAÇÃO DO RELATÓRIO POR PARTE DA ORGANIZAÇÃO



Novembre de 2021

PRIMERA RETROALIMENTAÇÃO POR PARTE DA ORGANIZAÇÃO

TERCERA RETROALIMENTAÇÃO POR PARTE DA ORGANIZAÇÃO



Agosto de 2021

SEGUNDA RETROALIMENTAÇÃO POR PARTE DA ORGANIZAÇÃO

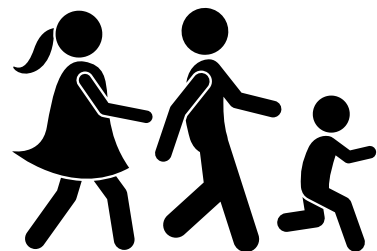


Octubro de 2021

setembro de 2021



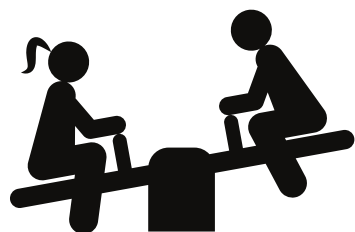
INDICADORES



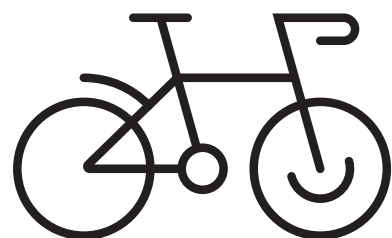
1-Atividade física geráli



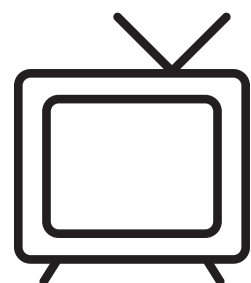
2. Participação em depôrti organizado



3. Jogo activo



4. Transporte activo



5. Sedentarismo



6. Aptidão física



7. Entorno familiári e amigos



8. Escola



9. Comunidade y ambiente construido



10. Políticas públicas

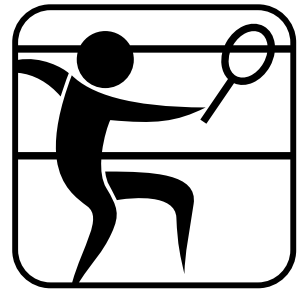
DEFINIÇÃO DOS INDICADORES



1. Atividade física geral



Qualquer movimento corporal produzido por os músculos esqueléticos que requerer gasto energético



2. Participação em esporte organizado



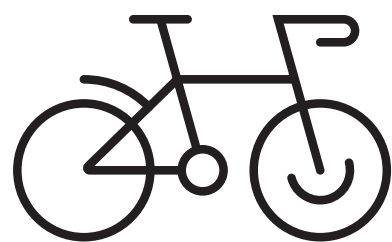
Um subconjunto de atividade física estruturada, orientada a objetivos, competitiva e baseada em concursos



3. Jogo ativo



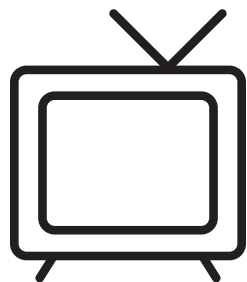
O jogo ativo pode implicar atividades à jogos simbólicos com à sem regras claramente definidas; a atividade pode ser desestruturada / desorganizada, social à solitária, mas as características distintivas são um contexto lúdico, combinado com uma atividade que está significativamente por cima da taxa metabólica em repouso. O jogo ativo tende para acontecer de forma esporádica, com frequentes períodos de descanso, o que dificulta o seu registo



4. Transporte ativo



O transporte ativo refere-se a qualquer forma de transporte impulsionado por humanos: caminhar, andar de bicicleta, usar uma cadeira de rodas, patinar em linha à andar de patinete



5. Sedentarismo



Qualquer comportamento de vigília caracterizado por um gasto de energia $\leq 1,5$ equivalentes metabólicos, numa postura sentada, reclinada ou deitada

DEFINIÇÃO DOS INDICADORES



6. Aptidão física



Caraterísticas que permitem um bom desempenho de uma determinada tarefa física num determinado ambiente físico, social e psicológico



7. Entorno familiar e amigos



Qualquer membro da família que puder controlar o influir nas oportunidades de atividade física e a participação das crianças e jovens neste ambiente



8. Escola



Qualquer política, fator organizativo ou fatores estudantis no ambiente escolar que puder influir nas oportunidades de atividade física e a participação de crianças e jovens neste ambiente



9. Comunidade e ambiente construído



Qualquer política ou fator organizativo no ambiente municipal que puder influir nas oportunidades de atividade física e a participação das crianças e jovens neste ambiente



10. Políticas públicas



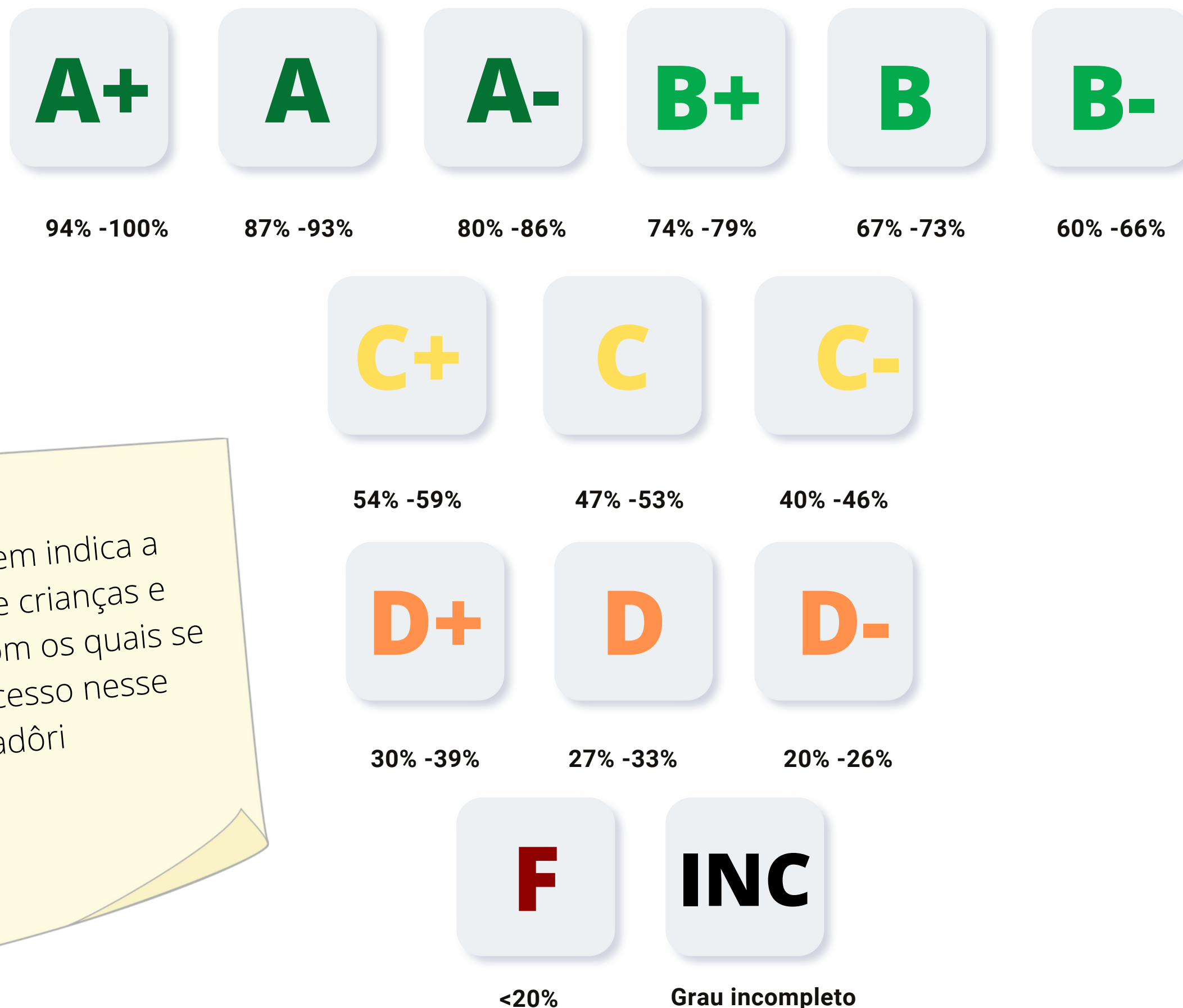
Qualquer organismo governamental com autoridade para influir nas oportunidades de atividade física ou a participação de crianças e jovens através de políticas, leis ou regulamentos

GRAUS DE AVALIAÇÃO



Foi atribuída a qualificação correspondente a cada indicador com base na seguinte escala proposta por a AHKGA

*A porcentagem indica a quantidade de crianças e adolescentes com os quais se alcança o sucesso nesse indicador



INDICADORES


COM DATOS

1. Atividade física geráli

2. Participação em depôrti organizado

5. Sedentarismo

6. Aptidão física

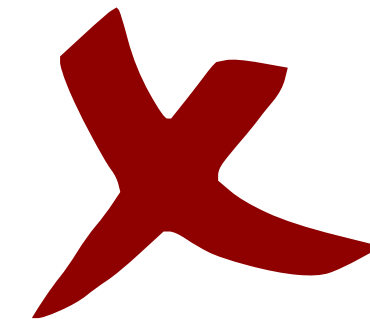
7. Entorno familiári e amigos

8. Escola

9. Comunidade e ambiente construído

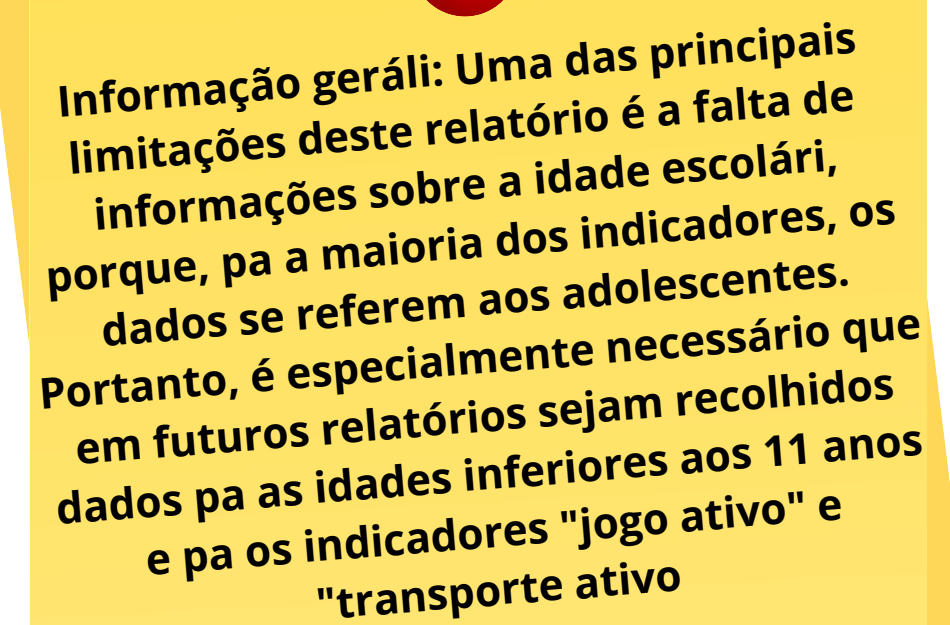
10. Políticas públicas

SEM DATOS

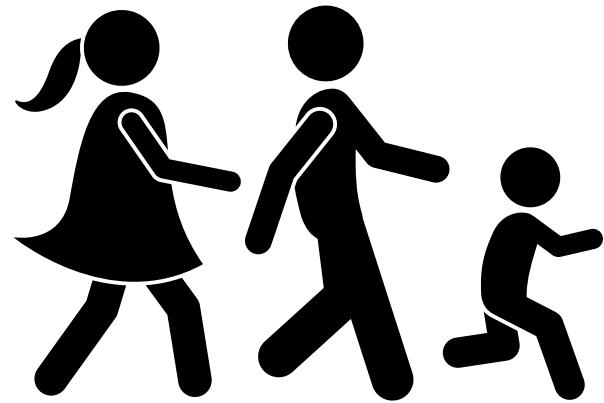


3. Jogo activo

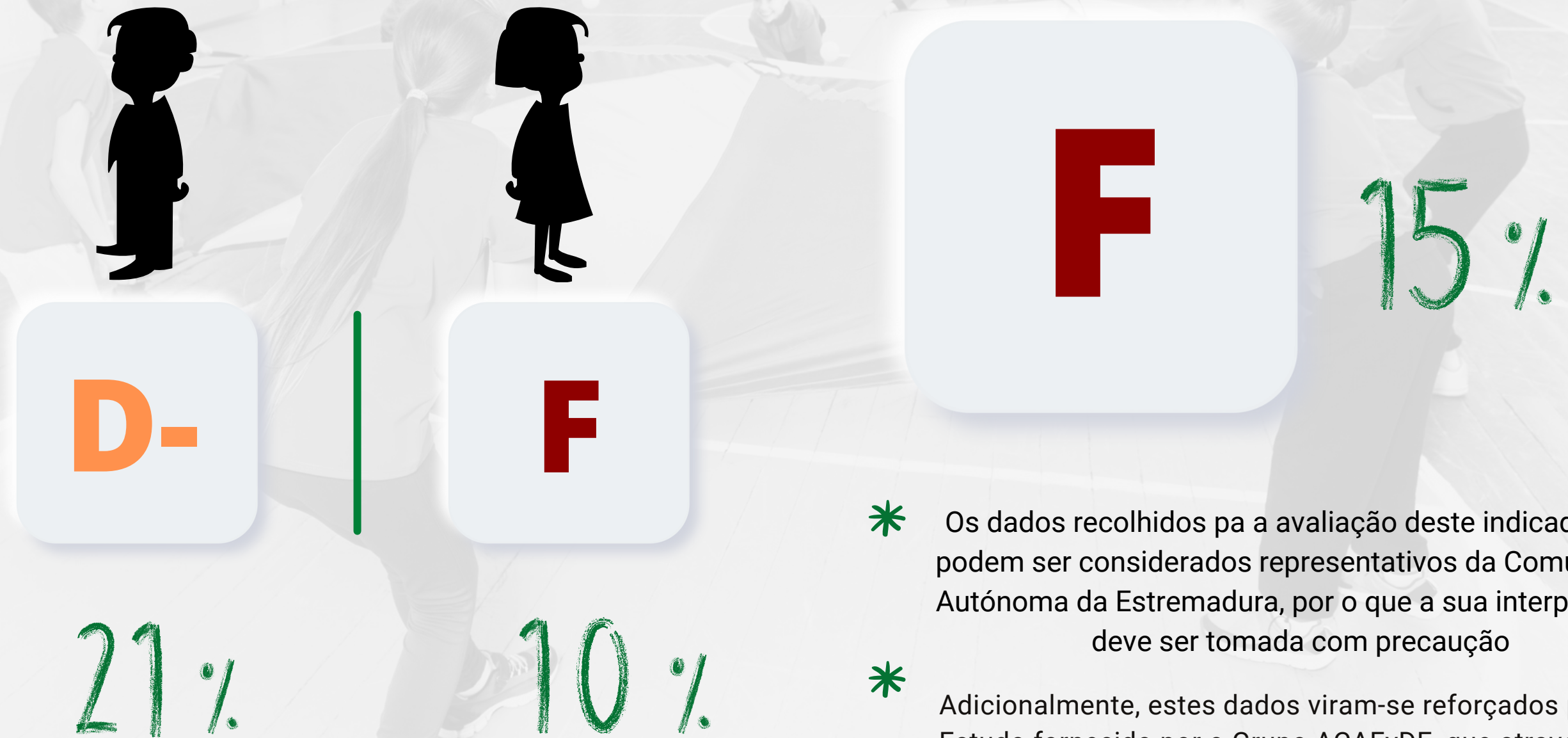
4. Transporte activo


Informação geráli: Uma das principais limitações deste relatório é a falta de informações sobre a idade escolári, porque, pa a maioria dos indicadores, os dados se referem aos adolescentes. Portanto, é especialmente necessário que em futuros relatórios sejam recolhidos dados pa as idades inferiores aos 11 anos e pa os indicadores "jogo ativo" e "transporte ativo"

1. ATIVIDADE FÍSICA GERÁLI



A atribuição de graus neste indicador apoiô-se no estudo HBSC (1) atualizado em 2018, cujos dados pertencem a escolares (6 a 11 anos) e adolescentes da Estremadura (12 a 19 anos). Os dados indicam a **frequência com a qual crianças e adolescentes realizam atividade física no sê tempo livre benté suári ò ficári sem alento.**



Informação adicional pa o estudo de HSBC:

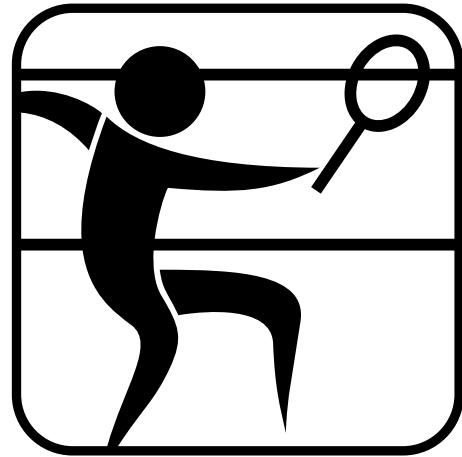
- Tamanho: 2303 (1138 gaitos e 1164 gaitas) crianças de entre 11 e 18 anos;
- Localização: Centros educativos da Estremadura;
- Ano de recolha de dados: 2018

* Os dados recolhidos pa a avaliação deste indicador não podem ser considerados representativos da Comunidade Autónoma da Estremadura, por o que a sua interpretação deve ser tomada com precaução

* Adicionalmente, estes dados viram-se reforçados por o Estudo fornecido por o Grupo ACAFyDE, que através do questionário PAQ-A reafirmô <20% de crianças ativas

2. PARTICIPAÇÃO EM DEPÔRTI ORGANIZADO

A atribuição de graus neste indicador apoiô-se nos dados facilitados por o Conselho Regionáli de Depôrtis (2) realizado em 2020, cujos dados pertencem a escolares (6 a 11 anos) e adolescentes (12 a 19 anos) da Estremadura. Os dados indicam o tanto por cento de crianças e adolescentes que se encontram inscritos nalguma modalidade deportiva em 2017-2018.



C

D

D+

47%

30%

34%

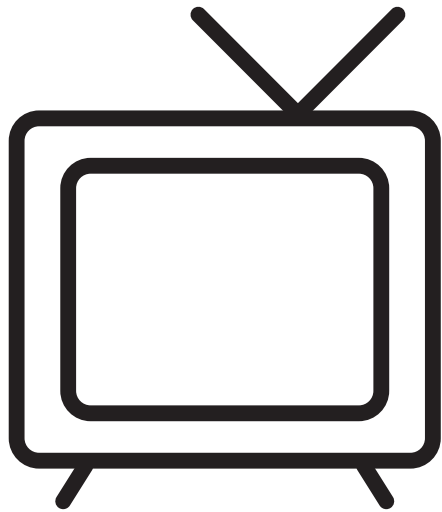
Informação adicional:

-Tamanho : 46527
crianças (32844 gaitos e
13683 gaitas) de entre 6
e 18 anos.

- Localização:
Estremadura;

- Ano de recolha de
dados: 2017-2018

5. SEDENTARISMO



A atribuição de graus neste indicador baseou-se no Inquérito Nacional de Saúde ENSE (3) realizada em Espanha, atualizada no ano de 2017. Os dados referem-se à secção Atividade Física, Descanso e Lazer. Os dados dizem respeito à **quantidade de crianças (6 a 11 anos) e adolescentes (12 a 19 anos) que ocupam praticamente todo o seu tempo livre de forma sedentária.**



D

D

D

32 %

27 %

29 %

Informação adicional: -

- Tamanho: 6106 crianças de entre 0 e 14 anos.

- Localização: Espanha

- Ano de recolha de dados: 2017.

*

A qualificação corresponde à população da Estremadura, mesmo quando o relatório não indica a amostra exata avaliada nessa comunidade

6. APTIDÃO FÍSICA

A atribuição de qualificações neste indicador foi realizada a partir da base de dados gerada do Observatório de Obesidade, Motricidade e Bem-estári Infantil por os grupos de investigação HEME, PHeSo e inHEALTH. Os dados referem-se ao **percentíli médio dos resultados obtidos por os adolescentes (12 a 19 anos) em função do sê sexo e idade nas seguintes provas Course Navette e salto em comprimento**. Os percentis estabelecidos como referência foram os publicados por Tonkinson et al. em 2018 (4).



C-

D+

C+

39,96%

- Informação adicional:
- Tamanho: 225 crianças de entre 12 e 17 anos.
 - Localização: 4 Centros Educativos da Estremadura
 - Ano de recolha de dados: 2019.



Limitação: a pontuação só corresponde à população adolescente da Estremadura. Além disso, a pontuação só está baseada em duas provas de condição física, uma relacionada com a força e otra com a resistência cardiorrespiratória. Também deve ser tido em conta que existe otro estudo em adolescentes do qual não se pôde obter a pontuação do indicador ao não dispor dos percentis nos quais se encontrava cada participante (aderência à dieta mediterrânea, e importância na atividade física e no tempo de ecrã em adolescentes da Secundária da Estremadura, Espanha).

7. ENTORNO FAMILIÁRI E AMIGOS



A atribuição de graus neste indicador fundô-se no estudo: "Importance of the family role in the practice of physical activity and BMI of adolescent schoolchildren" (5). Os dados dizem respeito à **quantidade de crianças (6 a 11 anos) e adolescentes (12 a 19 anos) que são animados por os seus familiares e amigos pa a prática da atividade física.**

Informação adicional:
- Tamanho: 2217 crianças e adolescentes de entre 10 e 16 anos (1236 gaitos e 989 gaitas).
- Lugar: 23 centros educativos estremehos.
- Ano de recolha de dados: 2019.

A

88%

* Os dados recolhidos pa a avaliação deste indicador não podem considerar-se representativos da Comunidade Autónoma da Estremadura, por o que devem ser tratados com precaução

8. ESCOLA



A atribuição de qualificações neste indicador baseô-se en:

1. **Educação física na escola.** Todos os centros educativos respetam o horário de educação física estabelecido por a Conselheria da Educação e o Emprego da Estremadura (de 3 horas semanais na primária a 2 horas semanais na secundária)(6,7); Classificação Totali A+ (100%).
2. **Programas de educação física na escola.** Participação dos centros educativos no programa "Atividade de Educação pa a Saúde contra a Obesidade Infantíli e Juvenilí" em 2019 (8): 151 de 639 (23,63%); Classificação Total D- (24%).
3. **Otros programas de educação física na escola.** PROADES é um programa da Direção-Geral de Depôrtis em colaboração com as diferentes federações deportivas da Estremadura focado no desenvolvimento educativo dos alunos, que tem como objetivo a aquisição de hábitos de vida saudávis, a participação ativa e a recreação deportiva. No ano de 2018-19 Participaram 268 centros educativos de um totali de 639 (2); Classificação Total C- (42%).

Dado que a parte "1" corresponde à educação física obrigatória e as partes "2" e "3" a otras políticas e práticas escolares, foi considerada uma combinação das partes "2" e "3" antes da combinação com a parte "1". Portanto, a nota atribuída a este indicador é (66,5%) B-.

C+

9. COMUNIDADE E AMBIENTE CONSTRUÍDO

A atribuição de notas neste indicador foi baseada no estudo HBSC (1) actualizado em 2018, cujos dados correspondem a crianças e adolescentes na Extremadura, ao número de crianças e adolescentes que consideram que se sentem seguros na zona onde vivem (70%) e que consideram que é seguro para as crianças mais novas brincar ao ar livre durante o dia (68%), o que facilita a sua actividade física, o que facilita a sua actividade física.



B

69%

Informação adicional:

- Tamanho: 839 crianças (400 gaitos e 439 gaiatas) de entre 11 e 18 anos.
 - Localização: Centros educativos da Extremadura.
 - Ano de recolha de dados: 2018.
- (1) Estudo Condutas de Saúde em Crianças em Idade Escolar (HBSC). 2018 Extremadura.

* LOs dados recolhidos pa a avaliação deste indicadôri referem-se a uma variável de perceção, por o que a sua interpretação deve ser tomada com precaução

10. POLÍTICAS PÚBLICAS



A atribuição de qualificações neste indicador baseou-se nos dados facilitados por o Conselho Regional de Desportos (2) realizados em 2020, onde o relatório assinala que foi pago um total de 4.045.000 euros às federações desportivas, dos quais 45% foi destinado ao desporto escolar (Judex - Jedes), incluindo os seguintes programas:

1. **O programa JUDEX** gira em torno à consideração do desporto em idade escolar como elemento formativo e educativo, e esta ideia situa-se por cima de qualquer outro planteamento o desenho de competição e manifesta-se no compromisso de todos os envolvidos no programa de respeitar o jogo limpo, a desportividade e os valores educativos do desporto.
2. **Os JEDES** são oferecidos a todos os desportistas estremenhos que, inscritos num clube desportivo à entidade de atividade físico-desportiva formalmente constituída na Estremadura, tiverem algum tipo de diversidade funcional, seja intelectual, física à paralisia cerebral à sensorial. Caracterizam-se por um vincado acento social, onde o desporto aparece como um instrumento importante para a aquisição de confiança, participação, integração e melhora pessoal do coletivo.
3. **O programa PROADES** é um programa do Conselho Geral do Desporto em colaboração com as diferentes federações desportivas da Estremadura, focado no desenvolvimento educativo dos alunos, que tem como objetivo a aquisição de hábitos de vida saudáveis, a participação ativa e a recreação desportiva através do desenvolvimento e a prática de atividades físico-desportivas, onde o fator competição pode aparecer como um meio para melhorar a motivação dos participantes e não como um fim em si mesmo.

Informação adicional:

- Tamanho: 46527 crianças (32844 rapazes e 13683 rapaziças) de entre 6 e 18 anos.
- Localização: Estremadura;
- Ano de recolha de dados: 2017-2018

C-

45%

3. JOGO ACTIVO

4. TRANSPORTE ACTIVO



INC



INC



A atribuição de graus nestes indicadores no foi posívi devido à insuficiência de dados, bem como fontes de recursos bibliográficos.

RESUMO DE GRAUS DE AVALIAÇÃO

F

1. Actividade física gerálil

6. Aptidão física

C+

D+

2. Participação em depôrti organizado

7. Entorno familiári e amigos

A

INC

3. Jogo activo

8. Escola

C+

INC

4. Transporte activo

9. Comunidade e ambiente construído

B

D

5. Sedentarismo

10. Políticas públicas

C-



RESUMO DE GRAUS DE AVALIAÇÃO



D-

1. Atividade física gerália

F

C

2. Participación en deporte organizado

D

INC

3. Jogo activo

INC

INC

4. Transporte activo

INC

D

5. Sedentarismo

D



RESUMO DE GRAUS DE AVALIAÇÃO



C-

6. Aptidão física

D+

-

7. Entorno familiar e amigos

-

-

8. Escola

-

-


9. Comunidade e ambiente construído

-

-

10. Políticas públicas

-



**RESUMO DAS RECOMENDAÇÕES
DE ACTIVIDADE FÍSICA PARA
CRIANÇAS E JOVENS**

(SIGÚN DELAS ESTRUCIONIS DELA
OMS)

**60 MENUTUS
D'ATIVIDÁ FÍSICA
DIARIA**

AMODERÁ A VIGOROSA

ARÓBICA



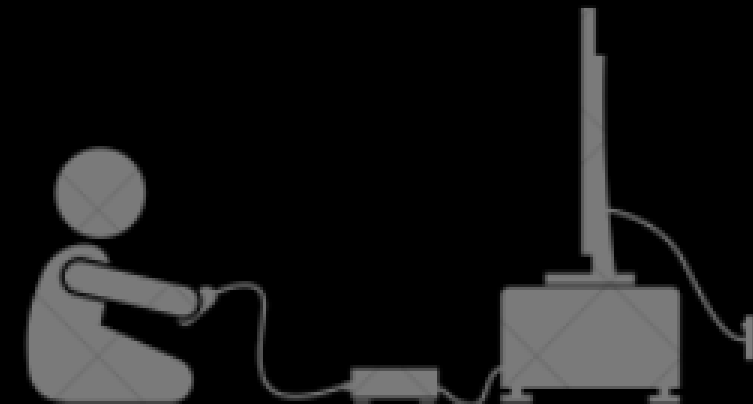
**3 DIAS POR
SEMANA**

3 DÍAS EN SEMANA

. HUERÇA MUSCULAL I
APODERAMIENU DELOS UESSUS



**PONDO UM FIM ÀS
ACTIVIDADES
SEDENTÁRIAS**



FONTE DE DATOS

- (1) Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). 2018 Extremadura.
- (2) Consejería de Cultura, Turismo y Deporte y Dirección General de Deportes. Junta de Extremadura. Memoria Consejo Regional de Deportes, 27 de enero 2020.
- (3) Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Gobierno de España. Encuesta Nacional de Salud. España, 2017.
- (4) Observatorio de Obesidad, Motricidad y Bienestar Infantil (Grupos de investigación de la Universidad de Extremadura HEME, PHESO e INHEALTH).
- (5) Tomkinson, G. R., Carver, K. D., Atkinson, F., Daniell, N. D., Lewis, L. K., Fitzgerald, J. S., ... & Ortega, F. B. (2018). European normative values for physical fitness in children and adolescents aged 9–17 years: results from 2 779 165 Eurofit performances representing 30 countries. *British Journal of Sports Medicine*, 52(22), 1445-1456.
- (6) Vaquero Solís, M., Tapia Serrano, M. Á., Cerro Herrero, D., & Sánchez Miguel, P. A. (2019). Importancia del rol familiar en la práctica de actividad física e IMC de escolares adolescentes.
- (7) Decreto 103/2014, de 10 de junio, por el que se establece el currículo de Educación Primaria para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- (8) Decreto 98/2016, de 5 de julio, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- (9) Base de datos Unidad de Educación para la Salud. Dirección General de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud.
- (10) Tapia-Serrano, M. Á., Vaquero-Solís, M., López-Gajardo, M. A., & Sánchez-Miguel, P. A. (2021). Adherence to the Mediterranean diet, and importance in the physical activity and screen time in High School adolescents from Extremadura (Spain). *Nutricion hospitalaria*, 38(2), 236-244.
- (11) Mendoza-Muñoz, M., Barrios-Fernández, S., Adsuar, J. C., Pastor-Cisneros, R., Risco-Gil, M., García-Gordillo, M. Á., & Carlos-Vivas, J. (2021). Influence of body composition on physical literacy in spanish children. *Biology*, 10(6), 482.
- (12) Base de datos propia del Ayuntamiento de Cáceres.
- (13) Cerro-Herrero, D. , Vaquero-Solís, M., Prieto, J., Sánchez-Miguel, P. A., & Tapia-Serrano, M. Á. (2020). ¿ Por qué los jóvenes cacereños no son más activos en su desplazamiento al centro educativo? Estudio piloto sobre barreras para el desplazamiento activo. *Cuadernos de Investigación en Juventud*, (8), 22-35.
- (14) Vaquero-Solís, M., Mirabel, M., Sánchez-Miguel, P. A., & Gallego, D. (2020). Physical activity of parents and their adolescents' kids: a cross-sectional study. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 505-508.
- (15) Junta de Extremadura. Presupuestos generales de la comunidad autónoma de Extremadura 2021.