

## **FERRAMENTAS DIGITAIS PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PROMOVEREM COMPORTAMENTOS DE SAÚDE EM ESTUDANTES ADOLESCENTES – PRIMEIROS RESULTADOS DO PROJETO FITEENS**

**Digital tools to help physical education teachers promoting health-related behaviors  
in teenagers students - FITeens project first results**

**Luis Cid**

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto, Portugal

CIDESD - Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

[luiscid@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:luiscid@esdrm.ipsantarem.pt) | ORCID: 0000-0001-8156-3291

**José Rodrigues**

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto, Portugal

[jrodrigues@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:jrodrigues@esdrm.ipsantarem.pt) | ORCID: 0000-0001-7125-0865

**Filipe Rodrigues**

Instituto Politécnico de Leiria, Portugal

[filipe.rodrigues@ipleiria.pt](mailto:filipe.rodrigues@ipleiria.pt) | ORCID: 0000-0003-1327-8872

**Gonçalo Carvalho**

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto, Portugal

[goncalocarvalho@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:goncalocarvalho@esdrm.ipsantarem.pt) | ORCID: 0000-0003-3024-8261

### **RESUMO**

O Projeto FITeens é um projeto ERASMUS+, desenvolvido por instituições do ensino superior e empresas de tecnologia, com o principal objetivo de criar ferramentas digitais para a promoção da atividade física e hábitos saudáveis em adolescentes sedentários, para ajudar os professores na sua intervenção educativa, com base no “BIG 6”: atividade física, sono suficiente, baixo tempo de ecrã, consumo de álcool e tabaco e ingestão de alimentos saudáveis. O primeiro resultado do projeto (i.e., FITeens Toolkit - García-González, L. et al., 2023), é uma ferramenta digital de apoio aos professores de Educação Física (i.e., eBook), com um conjunto de ideias, recursos e boas práticas que podem ser incorporadas na sua prática. Esta ferramenta digital é composta por três módulos: 1) Escola como ambiente educativo eficaz para promover estilos de vida saudáveis; 2) A motivação como chave para a mudança comportamental e promoção da atividade física e saúde; 3) Comportamentos de saúde dos jovens. Todos os módulos do eBook, em cada uma das áreas abordadas (i.e., “BIG 6”), disponibilizam explicações teóricas, vídeos, infografias e situações de aprendizagem que irão apoiar os professores de Educação Física na aquisição de um amplo conhecimento de promover a motivação dos seus alunos para a prática de atividade física e adquirir hábitos saudáveis.

Cid, L., Rodrigues, J., Rodrigues, F., & Carvalho, G. (2023). Ferramentas digitais para professores de Educação Física promoverem comportamentos de saúde em estudantes adolescentes – primeiros resultados do Projeto FITeens. *Revista da UI\_IPSantarém, Edição Temática Unificada. Número Especial: Conferência Impact Science'23*. 11(3), 24-25. <https://doi.org/10.25746/ruiips.v11.i3.i3.32322>

**Palavras-chave:** Atividade Física, Estilo Vida Saudável, Adolescentes, Ferramentas Digitais, Educação Física

## **ABSTRACT**

The aim of FITeens Project (Promoting Physical Activity and Healthy Habits in Sedentary Teenagers) is to pilot an engaging educational intervention targeted at teenagers to promote physical activity and healthy habits based on the Big 6 (i.e., physical activity, sufficient sleep, low screen time, consumption of alcohol and tobacco, and intake of healthy food). The first result of the project (i.e., FITeens Toolkit - García-González, L. et al., 2023), is a digital tool for Physical Education teachers (i.e., eBook) with a set of ideas, resources, and good practices that can be incorporated into their teaching practice. This toolkit has 3 different modules: 1) High schools as effective settings to promote healthy lifestyles, that covers the importance of schools in the acquisition of healthy habits; 2. Motivation as a key to physical activity promotion, that focus on the importance of motivation to change behaviour; 3. Health-related behaviors in young people, that focus on the key health-related behaviors, describing each of them in depth. All modules of the eBook, in each area of the BIG 6, provide theoretical explanation, videos, infographics and learning situations that will support Physical Education teachers in acquiring a broad knowledge of how to get their students motivated to engage in physical activity and acquire healthy habits.

**Keywords:** Physical Activity, Healthy Lifestyle, Teenagers, Digital Tools, Applied Technology