

Educar a Criança para Estilos de Vida Saudável

Relatório de Estágio

Filipe Alberto Bulhões Raposo

Mestrado em

**Educação Pré-Escolar e Ensino do
1.º Ciclo do Ensino Básico**



Educar a Criança para Estilos de Vida Saudável

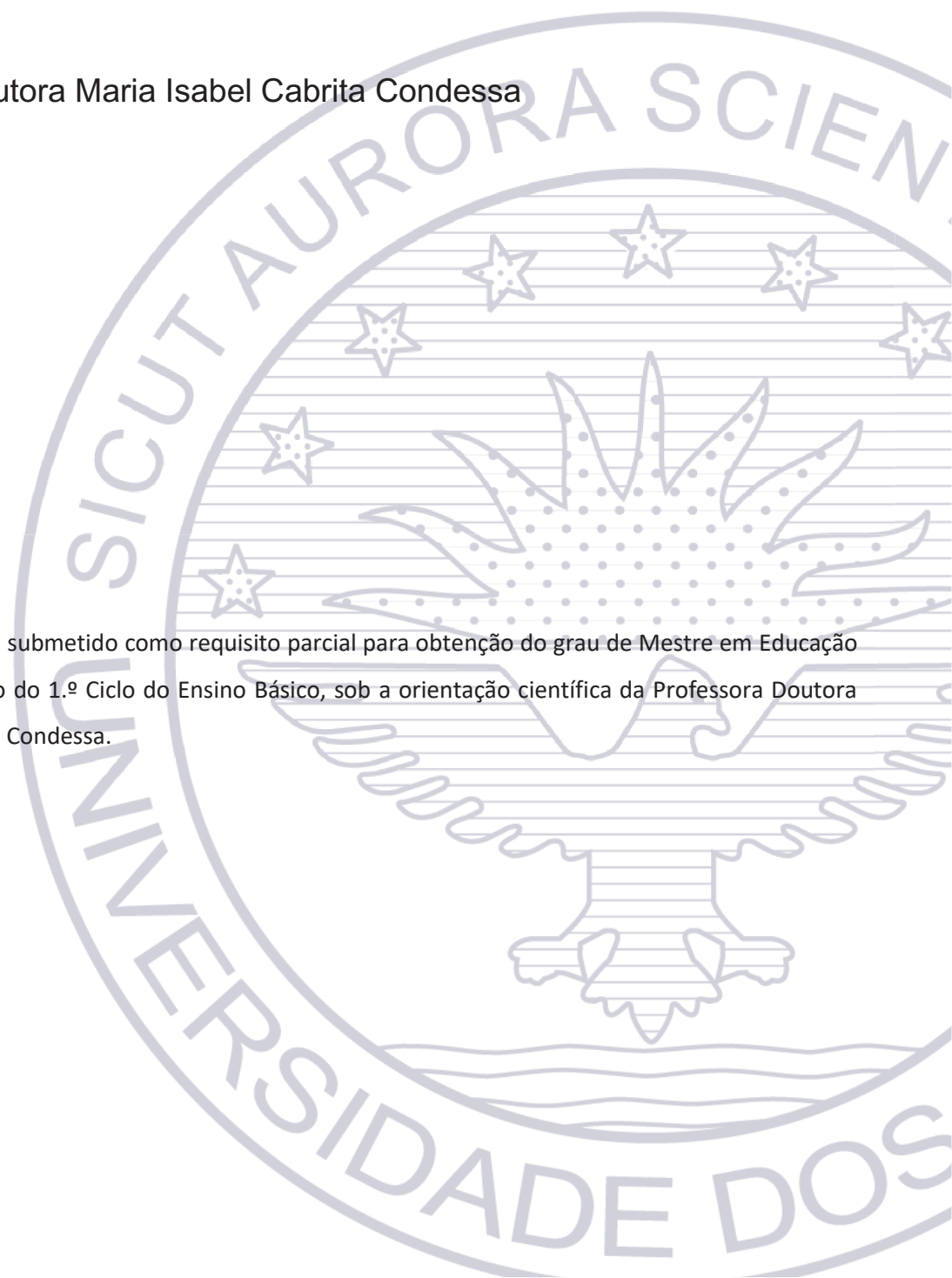
Relatório de Estágio

Filipe Alberto Bulhões Raposo

Orientadora

Professora Doutora Maria Isabel Cabrita Condessa

Relatório de Estágio submetido como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, sob a orientação científica da Professora Doutora Maria Isabel Cabrita Condessa.



Agradecimentos

Após esta longa caminhada para finalizar esta fase importante, curso acadêmico, posso finalmente afirmar que foi difícil e trabalhoso, mas bastante gratificante. Para tal acontecer, saliento a importância dos meus familiares e as inúmeras pessoas que fizeram parte deste trajeto, e não me refiro apenas ao tempo de curso, mas sim desde que nasci. Pois são estas pessoas que me dão força, motivação e contribuíram para a minha essência, portanto um agradecimento geral para toda a gente que eu conheço e me conhece.

Um agradecimento a todos os professores e colegas/amigos universitários que cooperaram comigo nas minhas aprendizagens e crescimento profissional e humano.

Agradecer especialmente à Professora Doutora Isabel Condessa, pela pessoa, professora e orientadora que é, pela amizade, apoio, disponibilidade, paciência e por acreditar nas minhas capacidades em todo o meu percurso académico.

Agradecer aos docentes supervisores, Professora Doutora Ana Isabel Santos e Professora Doutora Margarida Serpa pela orientação e sabedoria na fase de estágios.

Às professoras cooperantes dos estágios, Educadora Cristina Amorim e Professora Maria Ivone, pela forma como me receberam e que num trabalho colaborativo me transmitiram todos os seus conhecimentos e me acompanharam durante todo o estágio.

A todas as crianças que se atravessaram no meu percurso, por nos deixarem entrar no seu mundo e fazer parte do seu desenvolvimento e crescimento global, possibilitando tanto as suas aprendizagens como as nossas, muito obrigado.

Aos meus pilares, meus queridos e amados, Pai Alberto Raposo e Mãe Valdemira Raposo por todo o amor, carinho, apoio, conforto, força e por estarem incondicionalmente, sempre presentes em todos os meus momentos em todos os segundos da minha vida, um enormíssimo obrigado. Agradeço muito às minhas lindas, maravilhosas e talentosas irmãs, Catarina e Ana Rita por fazerem parte do meu mundo.

Ao meu primo André, amigo Paulo, amiga Cláudia, cunhadas, cunhado, e todos os meus familiares e amigos por serem seres humanos fantásticos, sempre prontos a ajudar e a pensar no meu bem-estar.

Um agradecimento especial aos meus sogros e à minha namorada Inês por estarem diariamente no meu percurso e terem um peso fundamental nas minhas decisões e participarem com amor, amizade, carinho e auxílio em todos os momentos.

Obrigado a todos meus queridos e minhas queridas.

Resumo

O presente relatório de estágio reporta-se a dois estágios pedagógicos desenvolvidos no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico da Universidade dos Açores. Este documento pretende caracterizar os contextos das práticas e refletir as intervenções pedagógicas desenvolvidas no ano letivo 2020/21, momento de pandemia COVID-19, apelando à literatura da área da Educação e aos documentos de orientação curricular destes níveis de ensino.

A escolha da temática *Educar a Criança para Estilos de Vida Saudável* impulsionou para que ao longo do estágio aprofundássemos conteúdos relevantes nas inúmeras áreas, de forma interdisciplinar, assim como, a implementação das várias etapas do ciclo formativo, realçando o uso da observação na caracterização das crianças/alunos dos estágios, quanto aos seus hábitos, às suas características, capacidades e necessidades de aprendizagem, elementos essenciais a uma educação ajustada à atualidade. Investimos ainda em estratégias lúdicas e dinâmicas, que consideramos que foram experiências importantes para as crianças/alunos, tanto em ensino presencial como virtual.

Em jeito de reforço ao processo de formação de educador/professor, incluímos uma vertente investigativa extensiva do estágio, um estudo essencialmente descritivo, onde aplicámos um inquérito por questionário a 141 encarregados de educação, a maioria mães, com o intuito de analisar a sua perceção de hábitos e rotinas relativas ao seu estilo de vida, assim como, dos seus educandos, crianças da ilha de São Miguel. Verificamos que apesar da situação pandémica, as famílias tentaram continuar a sua vida, e embora se registem já algumas referências muito positivas no seio destas famílias, os dados apontam para uma tendência de elevados fatores de risco, provavelmente fruto do uso excessivo de carro, de exposição a ecrãs e ingestão de alimentos pouco saudáveis, assim como, para a insuficiente adesão a práticas físicas durante “toda a semana”. Estes são aspetos a que um educador/professor deve conhecer para promover estratégias alternativas e que garantam uma educação mais sustentável às crianças.

Em suma, afirmar que este relatório de estágio, fruto de uma análise reflexiva dos nossos estágios e de um aprofundamento da temática estudada, foi fundamental para o desenvolvimento e crescimento do formando, enquanto futuro agente educativo.

Palavras Chave: Estágio Pedagógico; Educação Pré-Escolar; 1.º Ciclo do Ensino Básico; Educação; Interdisciplinaridade; Hábitos de Vida Saudável.

Abstract

The aim of this report is to assess the educational action developed in two pedagogical internships context integrated in the Master's Degree in Pre-School Education and 1st Cycle Elementary School, at the University of the Azores. The report is about the reflection on the general activities conducted during the COVID-19 pandemic, throughout the 2020/2021 school year, supported by Educational literature and class guiding documents for pre-school and elementary school.

Educating infants for healthy lifestyle theme choice promoted a deeper and transversal interdisciplinary study by observation of student's features throughout the internship, such as, everyday habits and singularities and learning skills and needs. There were implemented vital development experiences through online and in person playful and dynamic strategies.

For the extensive investigative aspect of the internship, it was conducted an inquiry to 141 parents from São Miguel Island, mostly mothers, to analyse parents and children's everyday lifestyle habits. Despite COVID-19 pandemic, data suggest a tendency of high risk factors, probably due to excessive use of automobiles, display exposure, unhealthy foods and insufficient regular exercise. These are the main issues that a teacher must know to find and promote alternative strategies to a children's healthier and sustainable education and lifestyle.

This internship was a fundamental asset for the development and growth of the trainee as a future educational agent due to the acquired knowledge and subsequent reflective analysis.

Keywords: Pedagogical Internship; Pre-School Education; 1st Cycle of Elementary Education; Education; Interdisciplinarity; Healthy Lifestyle Habits.

Índice Geral

Agradecimentos	i
Resumo	ii
Abstract	iii
Índice de Quadros	vii
Índice de Figuras	vii
Índice de Gráficos	ix
Índice de Tabelas	x
Lista de Anexos	xi
Lista de Siglas	xi
INTRODUÇÃO	1
Capítulo I – Enquadramento Teórico	3
Introdução.....	3
1.1. Habilitação Profissional para a Docência na Educação Pré-Escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	3
1.2. Papel da Escola no Século XXI	6
1.3. Perfil de Educador e Professor em prol da Educação Global da Criança	8
1.3.1. O Perfil do Educador da EPE assumindo a perspetiva das Orientações Curriculares (OCEPE)	9
1.3.2. O Perfil do Professor do 1.ºCEB assumindo a Perspetiva dos Documentos Norteadores	12
1.4. Ciclo Formativo da Ação Educativa	16
1.4.1. Observação	16
1.4.2. Planificação	17
1.4.3. Avaliação/Reflexão	19
1.5. Ensino Presencial versus Ensino à Distância	20
1.6. Importância da Adoção de Estilos de Vida Saudável desde a Infância	22
1.6.1. Educar para Hábitos de Vida Saudável	23
1.6.2. Educar para uma Alimentação Saudável e Equilibrada	25
1.6.3.Importância da Prática da Atividade Física e Brincadeira no Desenvolvimento salutar das Crianças	27
1.6.4. Sono/Descanso como Influência nas Aprendizagens	31

1.6.5. Educar para uma Cidadania Ativa: Sustentabilidade da Natureza	32
Capítulo II – Intervenções Educativas nos Estágios Pedagógicos I e II	35
Introdução	35
2.1. Estágio Pedagógico I em Contexto de Educação Pré-Escolar	38
2.1.1. Caracterização do Meio Envolvente	38
2.1.2. Caracterização da Instituição (Escola EPE)	39
2.1.2.1. Os Recursos e Projetos da Escola EPE	39
2.1.3. Caracterização da Sala de Atividades	40
2.1.3.1. Organização – Espaços de Atividades, Dinâmicas e Recursos nas Rotinas Diárias	41
2.1.4. Caracterização do Grupo de Crianças	45
2.1.5. Ação Educativa do Estagiário em Contexto de Educação Pré-Escolar	50
2.1.5.1. Breve Descrição e Reflexão das Semanas da Ação Educativa	51
2.1.6. Descrição e Reflexão das Atividades de Reforço à nossa Temática	55
2.1.6.1. Atividade 1: “A Roleta da Roda dos Alimentos”	55
2.1.6.2. Atividade 2: “A minha Espetada de Fruta”	58
2.1.6.3. Atividade 3: “Movimenta-te para Reciclar”	59
2.1.6.4. Atividade 4: Cartaz – “O Meu Mundo Feliz”	61
2.2. Estágio Pedagógico II em Contexto de 1.º Ciclo	63
2.2.1. Caracterização do Meio Envolvente	63
2.2.2. Caracterização da Instituição (Escola 1.º CEB)	63
2.2.2.1. Os Recursos e Projetos da Escola 1.º CEB	63
2.2.3. Caracterização da Sala de Aula	65
2.2.3.1. Organização – Espaços de Aulas, Dinâmicas e Recursos nas Rotinas Diárias	65
2.2.4. Caracterização da Turma	66
2.2.5. Ação Educativa em Contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico	70
2.2.5.1. Breve Descrição e Reflexão das Semanas da Ação Educativa	72
2.2.6. Descrição e Reflexão das Atividades de Reforço à nossa Temática	75
2.2.6.1. Atividade 1: Projeto: Construção do Cartaz – “O Meu Mundo Saudável”	76
2.2.6.2. Atividade 2: “Jogo Matemático/Físico”	78

2.2.6.3. Atividade 3: Projeto do Dia da Criança – “Promover a Atividade Física em Contextos de Interdisciplinaridade”	81
2.3. Conclusões/Reflexões dos Estágios Pedagógicos	84

Capítulo III – Apresentação do Estudo: Educar a Criança para Estilos de Vida Saudável 87

Introdução	87
3.1. Problemática do Estudo	88
3.2. Métodos e Procedimentos	90
3.2.1. Instrumentos de Pesquisa e Análise de Dados	90
3.2.2. Participantes no Estudo	91
3.3. Apresentação dos Resultados do Estudo	92
3.3.1. Perfil, Percepção, Hábitos e Rotinas dos Encarregados de Educação	92
3.4. Conhecer os Educandos através dos Encarregados de Educação	98
3.4.1. Comparação entre os Perfis Físicos de Familiares e Educandos	98
3.4.2. Perfil, Hábitos e Rotinas dos Educandos	99
3.4.3. Motivação, Habilidade e Adesão à Prática de Atividade Física	102
3.4.4. Alimentação e Higiene dos Educandos	105
3.4.5. Preocupações dos Encarregados de Educação com o Ambiente e Atividades na Natureza	108
3.5. Conclusão e discussão do estudo	110
CONSIDERAÇÕES FINAIS	117
Referências Bibliográficas	120
Anexos	127

Índice de Quadros

Quadro 1 – Rotinas do grupo de Educação Pré-Escolar	43
Quadro 2 – Atividades selecionadas para reforço da temática	55
Quadro 3 - Horário semanal da turma	66
Quadro 4 – Atividades selecionadas para reforço da temática no 1.º CEB	75

Índice de Figuras

Figura 1 - Esquema da função foco de um educador/professor. (proposta do autor, 2021)	8
Figura 2 - Esquema das áreas de conteúdo das OCEPE (Fonte: autor, 2021, baseado nas OCEPE)	9
Figura 3 – Esquema das áreas curriculares presentes no documento das Aprendizagens Essenciais do 1.º CEB. (Fonte: autor, 2021, baseado nas AE 1.ºCEB)	13
Figura 4 - Esquema das 5 Etapas Essenciais no Processo Formativo (Fonte: autor, 2021)	16
Figura 5 – Planta da Escola	41
Figura 6 – Exemplos de práticas na Sala de atividades	43
Figura 7 - Recurso construído – microfone e crianças num momento de uso de recurso	44
Figura 8 - Momento de implementação do jogo “SERÁ QUE SOU EU”	45
Figura 9 – Apresentação do Grupo de crianças com o jogo de associação das partes do rosto e seus nomes	45
Figura 10 - Registo de alturas das crianças	46
Figura 11 - Alguns exemplos de desenhos das refeições preferidas no fim de semana	48
Figuras 12 - Placa informativa para a higiene oral	49
Figura 13 – Esquema do processo de desenvolvimento da criança	50
Figura 14 - Exploração das caixas e da roda dos alimentos	56
Figura 15 – Passos desde a ativação da roleta; deslocamentos e colocação dos alimentos nas caixas	57
Figuras 16 - Espetada de fruta e construção da coroa da alimentação	58
Figuras 17 - Percurso da reciclagem	60
Figura 18 - Construção do cartaz do “Meu Mundo Feliz”	61
Figura 19 - Cartazes concluídos e plastificados	62

Figura 20 - Planta da sala de aulas	65
Figura 21 - Momento de alongamentos	68
Figura 22 - Momento de relaxamento com música	68
Figuras 23 - Medições e registos dos Dados e IMC	69
Figura 24 - Momento de canção e visualização do <i>powerpoint</i>	76
Figura 25 - Exemplo de frases e desenhos	77
Figura 26 – Colagem das frases no cartaz	77
Figura 27 – Colagem dos desenhos no cartaz	77
Figura 28 – Pintura do título e do Mundo	77
Figura 29 – Desenhos e assinaturas dos autores do cartaz	78
Figura 30 – Frases finalizadas	78
Figura 31 - Exemplo de exercícios de lacunas matemáticas	79
Figura 32 – Posições de equilíbrio, afixadas no quadro	79
Figura 33 - Resolução das expressões matemáticas	79
Figura 34 - Confirmação dos seus resultados	79
Figura 35 – Alongamentos dos membros inferiores	80
Figura 36 - Posição de avião	80
Figura 37 – Alongamentos dos membros superiores	80
Figura 38 - Posição de flamingo	80
Figura 39 – Exemplo de uma criança a pontapear a bola	81
Figura 40 – Exemplo de uma criança a lançar a bola com a mão	81
Figura 41 – Exemplo de uma criança a driblar	81
Figura 42 – Exemplo de um deslocamento lateral	82
Figura 43 – Exemplo de saltos a pés juntos	82
Figura 44 – Exemplo de saltar a pé-coxinho	82
Figura 45 – Exemplo de passada larga	82
Figura 46 - Desafios que eram encontrados nos finais dos percursos	82
Figura 47 - Realização dos desafios	82
Figura 48 – Alongamentos	83
Figura 49 – Aquecimento	83
Figura 50 – Esquema do Estudo “Educar a Criança para Estilos de Vida Saudável “(Fonte: autor, 2021)	88

Índice de Gráficos

Gráfico I - Idade dos EE	92
Gráfico II - Gênero dos EE	93
Gráfico III - Grau de Parentesco dos EE	93
Gráfico IV - Habilitações acadêmicas dos EE	93
Gráfico V - Ocupação atual após o surgimento da pandemia Covid-19	94
Gráfico VI - Hábitos de prática física/desportiva/dança	96
Gráfico VII - Gênero dos educandos	99
Gráfico VIII - Ano de escolaridade dos educandos	99
Gráfico IX - Distância de casa para a escola	100
Gráfico X - Forma como o educando se desloca.	100
Gráfico XI - Horas de sono	100
Gráfico XII - Motivação dos educandos para atividades com movimento	102
Gráfico XIII - Educação Física em período de confinamento	103
Gráfico XIV - Atividades para além das que são praticadas na escola	103
Gráfico XV - Hábitos de alimentação saudável	105
Gráfico XVI - Refeições diárias	105
Gráfico XVII - Hábitos de tomar o pequeno almoço	105
Gráfico XVIII - Água ingerida por dia	105
Gráfico XIX - Local de almoço em tempo escolar	106
Gráfico XX - Preferências da comida	106
Gráfico XXI - Higiene das mãos antes das refeições	107
Gráfico XXII - Hábitos de higiene oral	107
Gráfico XXIII - Hábitos de triagem dos resíduos	108
Gráfico XXIV - Tempo que fazem a triagem dos resíduos	108
Gráfico XXV - Quantidade de sacos de plástico utilizados semanalmente	109
Gráfico XXVI - Cuidado com a composição dos materiais dos brinquedos e roupas ..	109
Gráfico XXVII - Cuidado com a composição dos alimentos	109
Gráfico XXVIII - Aproveitamento dos espaços de ar livre	109

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Dados do grupo de crianças EPE	46
Tabela 2 – Avaliação do I.M.C do grupo	46
Tabela 3 - Avaliação do desenvolvimento motor do grupo	47
Tabela 4 – Dados dos alunos da Turma	67
Tabela 5 – Avaliação do IMC e Alimentação	69
Tabela 6 – Critérios de avaliação dos IMC	69
Tabela 7 – Concelhos da Ilha de São Miguel	92
Tabela 8 – Hábitos mais saudáveis dos EE	94
Tabela 9 – Hábitos menos saudáveis dos EE	95
Tabela 10 – AF praticadas pelos EE, atualmente	96
Tabela 11 – Motivos pelas quais não praticava AF, atualmente	96
Tabela 12 – Atividades praticadas pelos EE, antes da pandemia	97
Tabela 13 – Motivos pelas quais não praticavam AF antes da pandemia	97
Tabela 14 – Atividades praticadas pelos EE na Infância/juventude	97
Tabela 15 – Motivos pelas quais não praticavam AF na Infância/juventude	97
Tabela 16 - Dados físicos dos familiares	98
Tabela 17 - Dados físicos dos educandos	98
Tabela 18 – Tempo passado nas atividades durante a semana	101
Tabela 19 – Tempo passado nas atividades aos fins de semana	101
Tabela 20 – Percepção dos EE em relação aos educandos sobre as habilidades físico-motoras	102
Tabela 21 – Atividades mais praticadas atualmente pelos educandos	103
Tabela 22 – Motivos para a não prática de atividade pelos educandos atualmente	103
Tabela 23 – Atividades mais praticadas antes da pandemia pelos educandos	104
Tabela 24 – Motivos para a não prática de atividade pelos educandos, antes da pandemia	104
Tabela 25 – Frequência com que os educandos ingerem alguns tipos de alimentos ...	106

Lista de Anexos

Anexo I – Quadro de atividades realizadas ao longo do estágio Pré-Escolar.

Anexo II – Registo de algumas atividades realizadas na sequência didática da Alimentação.

Anexo III – Registo de algumas atividades realizadas na sequência didática do Corpo Humano e Órgãos dos Sentidos.

Anexo IV – Registo de algumas atividades realizadas na sequência didática da Magia do Natal.

Anexo V – Registo de algumas atividades realizadas na sequência didática dos Meios de Transporte e Educação Ambiental.

Anexo VI – Quadro de atividades realizadas ao longo do estágio 1.º Ciclo.

Anexo VII – Atividades da Sequência didática do Dia do Pai e Profissões e suas Funções.

Anexo VIII – Atividades da Sequência didática dos Seres Vivos e Meio Ambiente.

Anexo IX – Atividades da Sequência didática dos À Descoberta de Nós e do que nos rodeia.

Anexo X – Atividades da Sequência didática do Ar Em Movimento/Dia da Criança.

Anexo XI – Atividades da Sequência didática da Despedida com Jogos Tradicionais.

Anexo XII - Questionário sobre os comportamentos saudáveis (*Tendências de respostas*).

Anexo XIII – Perceções das crianças em relação às suas capacidades físico-motores.

Anexo XIV – Inquérito por questionário.

Lista de Siglas

1.º CEB – 1.º Ciclo do Ensino Básico

AE 1.º CEB – Aprendizagens Essenciais do 1.º Ciclo do Ensino Básico

AF – Atividade Física

AV – Artes Visuais

CD – Cidadania e Desenvolvimento

CM – Área de Conhecimento do Mundo

D – Dança

DALE – Domínio da Linguagem e Abordagem à Leitura e Escrita

DEA – Domínio da Educação Artística

DEF – Domínio da Educação Física

DM – Domínio da Matemática

E@D – Ensino à Distância
EDT – Expressão Dramática / Teatro
EE – Encarregados de Educação
EF – Educação Física
EM – Estudo do Meio
EPE – Educação Pré-Escolar
EPI – Estágio Pedagógico I
EPII – Estágio Pedagógico II
EVS – Estilo de Vida Saudável
FPS – Área de Formação Pessoal e Social
HVS – Hábitos de Vida Saudável
M – Música
MAT – Matemática
OCEPE – Orientações Curriculares da Educação Pré-Escolar
PT – Português
SAV – Subdomínio das Artes Visuais
SD – Subdomínio da Dança
SM – Subdomínio da Música
SJDT – Subdomínio do Jogo Dramático / Teatro

INTRODUÇÃO

O presente Relatório de Estágio surge no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico e visa a obtenção do grau de Mestre. E, de acordo com o artigo 2º, alínea i, Regulamento do Ciclo de estudos conducente ao grau de mestre da Universidade dos Açores, o “relatório de estágio deverá contemplar a revisão dos conhecimentos atualizados da especialidade, o plano de trabalhos aplicados a desenvolver, as aplicações concretas num determinado contexto, os resultados esperados e a análise crítica dos resultados obtidos”.

Antecedendo a realização deste relatório, foi necessário o formando pensar e projetar um tema que tinha interesse em aprofundar em contextos de estágio pedagógico, integrando uma vertente investigativa (estudo). Como tal, este relatório teve como tema: *Educar a Criança para um Estilo de Vida Saudável*.

Esta temática foi escolhida pelo facto de considerar pertinente, neste momento de formação e no contexto atual, analisar as questões de saúde associadas às rotinas saudáveis a serem adotadas em sociedade, desde muito cedo. Neste sentido, e constatando o facto de as crianças adotarem um estilo de vida cada vez mais sedentário, optarem por uma alimentação que prejudica a saúde e muitos ainda desconhecerem quais os comportamentos menos saudáveis para a preservação do planeta, originou uma motivação pessoal de intervenção positiva nesta temática, e de poder ter um papel mais ativo na promoção de hábitos de vida saudável (HVS) junto das crianças.

A alimentação e a prática de atividade física (AF), são fatores determinantes para ter saúde, porém contamos com outros não menos importantes, tais como, o sono/descanso, a higiene oral, a mobilidade sem recurso a veículos motorizados, a triagem do lixo, entre outros. Torna-se essencial que as crianças, desde cedo, adquiram consciência de que um défice na abordagem destes fatores, pode ter consequências graves na vida humana, nomeadamente, obesidade, problemas cardiorrespiratórios, deformações ósseas, depressões, problemas de concentração e memória, entre outros.

Nesta ordem de ideias, é fundamental que tanto os agentes educativos como os familiares intervenham, com eficácia na educação das crianças, que por sua vez estas sejam incentivadas e motivadas a optarem por um estilo de vida saudável (EVS).

O presente documento foi estruturado em 3 partes. Na 1.ª parte apresentamos o enquadramento teórico; na 2.ª parte, uma contextualização dos estágios (espaço e tempo) e uma abordagem reflexiva sobre a ação educativa nas práticas supervisionadas; na 3.ª

parte, relatamos o estudo sobre a temática, tendo em consideração as percepções e práticas relatadas pelos encarregados de educação (EE) e seus educandos.

De salientar que ao longo do relatório efetuamos uma análise reflexiva suportada em várias abordagens teóricas, estratégia fundamental para uma formação sustentada do formando. Portanto, apresentamos em seguida o desenvolvimento dos três capítulos do nosso relatório de estágio.

O 1.º capítulo, aprofunda os conceitos das habilitações para a docência; perfil de educador/professor; questões de ensino presencial e ensino à distância (E@D), bem como o ciclo da ação formativa, detalhadamente, observação, planificação e avaliação/reflexão. Para além disso, direciona-nos para a importância da educação para a adoção de hábitos de vida saudável e os fatores que condicionam a saúde humana e planeta.

O 2.º capítulo é dedicado a todo o processo dos dois estágios pedagógicos, nomeadamente, a caracterizações, descrições, análise e reflexões das opções das macro estratégias e atividades realizadas ao longo dos estágios. Para além disso, neste momento caracterizamos todo o meio envolvente da(s) escola(s) e o grupo/turma de modo que, em função dos recursos, fossem definidas as rotinas e atividades a implementar e, neste último caso, que correspondessem às verdadeiras necessidades e potencialidades das crianças. Ainda nesse capítulo, serão apresentadas breves análises e descrições das sequências didáticas semanais, assim como de atividades selecionadas como reforço à temática do nosso relatório de estágio.

O 3.º capítulo contém a parte do estudo empírico, onde indicamos os objetivos delineados, os métodos e procedimentos, os resultados do estudo e, por fim, a conclusão e discussão. Esta pesquisa possibilitou que tivéssemos os dados das rotinas e hábitos de vida de famílias e crianças da Educação Pré-escolar (EPE) e 1.º Ciclo do Ensino Básico (1.ºCEB). Para além disso, iremos perceber o nível de adesão à atividade física dos educandos e seus encarregados de educação, antes e pós-Covid-19.

Por fim, surgem as considerações finais deste relatório de estágio, onde damos espaço para uma reflexão sobre as conclusões da situação de estágio e do estudo, as adversidades com que nos deparámos, as competências adquiridas e a evolução do formando. Após isto, seguem-se as referências bibliográficas, e os anexos, que complementam o presente Relatório de Estágio.

Capítulo I

Enquadramento teórico

Introdução

Este capítulo de fundamentação teórica será direcionado para analisar temáticas pertinentes e de suporte ao percurso de formação (académico e profissional) de um estagiário, havendo por isso, no seu desenvolvimento algumas referências ao processo de estágio profissionalizante em Educação Pré-escolar e Ensino do 1.º Ciclo. Assim, iniciaremos por abordar as questões de formação e habilitação profissional para a docência, bem como o papel que a escola desempenha em pleno século XXI.

Para além disso, será explicitado o perfil e competências que um educador/professor deve possuir para que a educação da criança seja de sucesso, face aos documentos norteadores em vigor. Ainda no seguimento desta estrutura serão abordados alguns procedimentos que qualquer docente deverá seguir em qualquer ação educativa, ou seja, observação, planificação, intervenção, reflexão e avaliação.

Posteriormente, serão abordadas as adaptações efetuadas a nível global no decorrer do estágio, decorrente da situação Pandémica COVID-19, as questões de ensino à distância que em muitos casos substituiu o ensino presencial, especialmente, os prós e contras de cada uma destas modalidades de ensino, suas semelhanças e diferenças.

Por fim, aprofundaremos a educação para a saúde e importância da adoção de hábitos de vida saudável desde cedo, tais como, a prática de atividade física, a alimentação e higiene, o descanso/sono e a preservação e conservação da natureza.

1.1. Habilitação Profissional para a Docência na Educação Pré-Escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico

A carreira de um docente vai muito para além de um ato de ensinar, pois necessita primeiramente, de garantir ao formando (futuro docente) uma formação inicial, que por sua vez deve ser mantida durante a sua vida profissional. Segundo Nóvoa (2017), “a formação é fundamental para construir a profissionalidade docente, e não só para preparar os professores do ponto de vista técnico, científico ou pedagógico” (p. 1131).

De acordo com o Decreto-Lei n.º 79/2014, o regime jurídico da habilitação profissional para a docência na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário, o mestrado deve “assegurar a formação educacional geral, a formação nas didáticas

específicas da área da docência, a formação nas áreas cultural, social e ética e a iniciação à prática profissional, que culmina com a prática supervisionada”.

Toda a formação que o docente possui, deve ser constantemente atualizada nas variadas áreas, pois de acordo com o mesmo decreto, “a importância decisiva da formação inicial de professores e para a necessidade de essa formação ser muito exigente, em particular no conhecimento das matérias da área de docência e nas didáticas respectivas”. Para Gorzoni e Davis (2017), a

Profissionalidade Docente está associada a diversos aspectos, tais como: o conhecimento profissional específico; a expressão de maneira própria de ser e atuar como docente; o desenvolvimento de uma identidade profissional construída nas ações do professor e à luz das demandas sociais internas e externas à escola; a construção de competências e o desenvolvimento de habilidades próprias do ato de ensinar conquistadas durante a formação inicial e/ou continuada e também ao longo das experiências de trabalho do professor (p. 1396).

A procura de definições para a profissão e atividade docente não é de agora, pois, são conceitos complexos que estão em constante desenvolvimento.

Na ótica de André e Placco (2007) e Libâneo (2015), a profissionalidade docente está muito caracterizada pelos valores, conhecimentos, atitudes e habilidades que são necessárias para o desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem. Gimeno Sacristán (1995, citado por Gorzoni & Davis), “entende que o professor não deve ser visto como técnico ou improvisador, mas como um profissional que pode utilizar seu conhecimento e/ou experiência para se desenvolver em contextos pedagógicos práticos preexistentes” (p. 1401).

Para sermos considerados bons profissionais é essencial ser-se exigente, rigoroso, principalmente, conosco próprios e ter um espírito de constante sede de aprender, evoluir e ser melhor. Para Magueta (2020), a profissionalidade “resulta do exercício da profissão, da formação continuada e das relações de trabalho estabelecidas entre pares” e na profissionalidade docente “destacam-se os saberes específicos – o desenvolvimento de habilidades próprias do ato de ensinar” (p. 85).

Para Nóvoa (2017), “a formação de professores deve criar as condições para uma renovação, recomposição, do trabalho pedagógico, nos planos individual e colectivo” (p. 1128).

Para tal acontecer, os professores devem ser críticos e reflexivos em relação aos estudos existentes e às formas de agir. Contudo, da forma como a sociedade é inovadora em todas as áreas, cabe ao educador/professor procurar o saber e o conhecimento para poder ser uma fonte fidedigna para os seus pupilos. No âmbito da Lei de Bases do Sistema Educativo Português (LBSE) (Art.º 22º da Lei n.º 49/ 2005, de 30 de agosto),

A formação profissional, para além de complementar a preparação para a vida activa iniciada no ensino básico, visa uma integração dinâmica no mundo do trabalho pela aquisição de conhecimentos e de competências profissionais, por forma a responder às necessidades nacionais de desenvolvimento e à evolução tecnológica.

A formação de professores, para Hargreaves (1991, citado por Nóvoa, 1991), “precisa de ser repensada e reestruturada como um todo, abrangendo as dimensões da formação inicial, da indução e da formação contínua” (p. 24).

Na nossa ótica, consideramos esta profissão uma das mais complexas, no sentido que, um educador/professor deve dominar muitas áreas e muitas ciências para poder agir conforme as necessidades das crianças, que por sua vez serão os futuros adultos.

Analisando a LBSE (Art.º 33º da Lei n.º 49/ 2005, de 30 de agosto), a formação de educadores/professores rege-se por princípios gerais; a formação inicial que proporciona aos formandos todos os níveis de educação e ensino; metodologias e técnicas científicas e pedagógicas, bem como a formação pessoal e social. Possibilita uma formação contínua, integrada, atualizada e flexível para que o docente complemente a formação inicial capacitando os formandos em vários níveis de ensino. Esta formação deve preparar o docente tanto a nível científico-pedagógico como na articulação teórico-prática, para que fique preparado em relação às suas futuras práticas pedagógicas.

A formação inicial funciona como uma “rampa de lançamento” para uma carreira na docência, é nesta fase que os formandos são consciencializados da realidade da posição de educador/professor. De acordo com Alonso e Roldão (2005) a formação inicial “é a base da construção da profissionalidade” e “durante esta formação adquirimos os conhecimentos basilares para podermos desempenhar correctamente a docência, mas

tomamos também conhecimento de quais as características mais importantes para poder vir a ser um professor de qualidade” (p. 29).

A formação dos professores não termina na formação inicial, pois existem constantes mudanças no ensino, de modo que a formação contínua faz parte da carreira docente, ou seja, há uma continuidade na formação numa perspetiva de educação permanente. Segundo a Direção Geral da Educação (DGE), “a formação contínua de docentes e de outros agentes da educação é um elemento estrutural na melhoria da qualidade, da eficácia e da eficiência do sistema de educação”. De acordo com Nóvoa (2017), “a formação continuada desenvolve-se no espaço da profissão, resultando de uma reflexão partilhada entre os professores, com o objetivo de compreender e melhorar o trabalho docente” (p. 1125).

Dentro da mesma ideia, Perrenoud (2002), diz-nos que, por um lado, a formação inicial deve formar os estudantes “para uma prática que na melhor das hipóteses, está nascendo, ou foi sonhada”, por outro lado, a formação contínua “trabalha com professores que estão exercendo sua função, que têm anos e mesmo décadas de experiência” (p. 20).

A formação de docentes incide, de facto para estimular nos formandos uma atitude reflexiva e crítica para que num futuro seja um agente educativo investigador inovador e um autorregulador das suas estratégias e aprendizagens, isto é, luta por ser um docente cada vez mais profissional.

1.2. Papel da escola no Séc. XXI

Para podermos refletir de uma forma crítica o peso que a escola possui na vida das crianças, devemos ter uma ideia de como funcionava o ensino tradicional.

Segundo Stoer (1994) e Stoer e Cortesão (1999), na escola tradicional portuguesa um bom professor era designado por “professor monocultural”, era considerado competente, dono do saber e dominador dos conteúdos científicos. No entanto, um “professor monocultural” utilizava uma linguagem erudita, era visto como um bom “tradutor”, transmissor de conhecimentos. Freire (1997), designou por “educação bancária”, não tendo ligação com contas bancárias, mas como uma comparação de fácil compreensão, ou seja, os alunos eram vistos como meros captadores de mensagens, recetores e espetadores de metodologias expositivas do professor. O mesmo autor refere que, “a concepção “bancária” da educação, em que a única margem de ação que se oferece aos educandos é a de receberem os depósitos, guardá-los e arquivá-los” (p. 62).

A escola é um espaço onde as crianças passam a maior parte dos seus dias, é lá que interagem, vivenciam situações e vivem emoções, tornando-se um local propício à aquisição de conhecimentos e aprendizagens. O sistema educativo e as escolas estão constantemente em mudança e na ideia de Condessa (2017), “ao professor cabem as funções da educação e do ensino dos seus alunos, apelando à sua (trans)formação com a finalidade de promover uma evolução harmoniosa e integrada das várias componentes de desenvolvimento humano (cognitivo, motor, afetivo e social)” (p. 250). Neste sentido, o espaço escola, deve ser bem apetrechado de recursos, com um ambiente favorável para a prática educativa. De acordo com o regime jurídico da habilitação profissional para a docência na educação pré-escolar e nos ensinos básico (Decreto-Lei n.º 79/2014) “Importa, pois, numa lógica incremental, reforçar instrumentos que propiciem, a médio e longo prazo, ter nas nossas escolas os mais bem preparados, mais bem treinados, mais vocacionados e mais motivados para desenvolver a nobre e exigente tarefa de ensinar”.

A escola tem de ter em consideração a sua localização geográfica, as características dos alunos, as características socioeconómicas da zona para desenvolver um currículo adaptado a estas condições. O currículo apresenta os objetivos que devem ser alcançados e estrutura as aprendizagens dos alunos, o papel do professor é definir quais são os melhores métodos para alcançar o que é proposto, de forma que a turma desenvolva os conhecimentos propostos. Segundo o documento perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória,

É neste contexto que a escola, enquanto ambiente propício à aprendizagem e ao desenvolvimento de competências, onde os alunos adquirem as múltiplas literacias que precisam de mobilizar, tem que se ir reconfigurando para responder às exigências destes tempos de imprevisibilidade e de mudanças aceleradas (p. 7).

Na verdade, a escola necessita de preparar os alunos com novas competências que lhes permitam desenvolver novas estratégias para enfrentar e resolver os problemas desafiantes que o mundo de hoje apresenta a cada ser humano.

Os docentes têm a função de criar situações de interdisciplinaridade em que se trabalhem todas as áreas de forma transversal com situações do quotidiano. E, de acordo com Terradas (2011), “essa forma de interação entre as disciplinas e os sujeitos das ações faz com que busquem a totalidade do conhecimento” (p. 97). O ambiente na escola deve

ser propício ao desenvolvimento das crianças e cabe aos docentes arranjar variadas estratégias para alcançar o sucesso dos futuros adultos da nossa sociedade. Segundo Roldão e Almeida (2018), “(...) diferenciam-se os métodos pedagógicos e as atividades para corresponder às diferentes vias de acesso e pontos de partida dos alunos, mas para que assim todos eles cheguem a um nível mais elevado de aprendizagem” (p. 40).

1.3. Perfil de Educador e Professor em prol da Educação Global da Criança

Tendo em conta que os Decretos-Lei n.º 240/2001 e 241/2001, de 30 de agosto, aprovam os perfis específicos de desempenho profissional do educador de infância e do professor do 1.º CEB, iremos realizar uma breve abordagem à importância do perfil desejado para trabalhar com crianças.

Cunha (2008), define professor como um “profissional que promove a instrução, a socialização e o desenvolvimento de outrem, tendo uma formação inicial de nível superior (que inclui a componente específica de Ciências da Educação e Prática Pedagógica acompanhada) e procura (auto)formar-se continuamente de modo permanente” (p. 57). Sacristan (1991), refere que a função dos professores é definida pelas “necessidades sociais que o sistema educativo deve dar resposta, as quais se encontram justificadas e mediatizadas pela linguagem técnica pedagógica” (p. 67). Na ótica de Alarcão (1996),

Os movimentos do professor reflexivo e do aluno autónomo interpenetram-se numa finalidade paralela a consciencialização do que é ser professor e ser aluno. Só essa consciencialização dá sentido à função do professor e à função do aluno e norteia as actividades formativas em cada um desses níveis (p. 15).

De acordo com os documentos referidos acima, tanto na EPE como no 1.º CEB, o perfil geral tem por base a dimensão de desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem.



Figura 1 - Esquema da função foco de um educador/professor. (proposta do autor, 2021)

1.3.1. O Perfil do Educador da EPE assumindo a perspectiva das Orientações Curriculares (OCEPE)

Quando se fala em Educação Pré-Escolar, o documento orientador principal para um Educador de Infância é as Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE), (Lopes da Silva et al., 2016).



Figura 2 - Esquema das áreas de conteúdo das OCEPE, (Fonte: autor, 2021, baseado nas OCEPE)

Tendo um papel fulcral na vida das crianças, ao dominar este documento, o educador consegue pensar e repensar adequando o seu perfil e as suas ações educativas às aprendizagens das crianças.

Segundo este documento, nestas faixas etárias é impensável não usar a palavra brincar, ou seja, a componente lúdica está bem assente no desenvolvimento das crianças.

No entanto, não quer dizer que através da brincadeira e lúdico as crianças não possam aprender. Neste sentido, segundo as OCEPE (Lopes da Silva et al., 2016), “brincar e aprender articula-se com o reconhecimento da criança como sujeito e agente do processo educativo, que lhe garante o direito de ser escutada nas decisões relativas à sua aprendizagem e de participar no desenvolvimento do currículo” (p. 31). Ainda, de acordo com Condessa (2017),

supondo que a infância é uma fase fulcral no desenvolvimento de qualquer individuo em sociedade a função lúdica do brincar e do jogo perpassa a educação quotidiana das crianças e jovens, porque dela fazem parte as primeiras sensações, emoções, aprendizagens, interações, vitórias ou derrotas e também as recordações únicas de vida (p. 269).

É essencial que o educador crie situações confortáveis e que as crianças aprendam a gostar de aprender. Neste sentido, as estratégias utilizadas e o espaço que é dado a cada

criança para o desenvolvimento de todas as áreas de conteúdo, passa pela escuta, pela oportunidade dada e a relação afetiva e segura do educador com a criança.

Relativamente às três áreas de conteúdo (Fig. 2), segundo as OCEPE (Lopes da Silva et al., 2016), são tratadas como “vertentes indissociáveis do processo educativo e uma construção articulada do saber em que as diferentes áreas serão abordadas de forma integrada e globalizante” (p. 31). Estas áreas, são denominadas por: Formação Pessoal e Social (FPS), Expressão e Comunicação (EC) e Conhecimento do Mundo (CM). Em relação à Área da Expressão e comunicação, esta apresenta quatro domínios, (Educação Física (DEF), Educação Artística (DEA), Linguagem Oral e Abordagem à Escrita (DALE) e Matemática (DM), ainda importa referir que dentro do Domínio da Educação Artística, temos quatro subdomínios, (Artes Visuais (SAV); Jogo Dramático/Teatro (SJDT); Música (SM) e da Dança (SD).

Em relação à *Área da Formação Pessoal e Social*, esta é considerada uma área transversal que surge em todas as áreas. Nesta ordem de ideias, como acontece nas outras áreas, esta área assenta, “no reconhecimento da criança como sujeito e agente do processo educativo, cuja identidade única se constrói em interação social, influenciando e sendo influenciada pelo meio que a rodeia” (Lopes da Silva et al., 2016, p. 33).

Relativamente à *Área de Expressão e Comunicação* como o próprio nome indica, tem tudo a ver com a forma como as crianças conseguem comunicar com tudo o que as rodeia, ou seja, é uma área que possibilita às crianças terem instrumentos, técnicas, ferramentas para representar e dar sentido às suas aprendizagens.

O *domínio da Educação Física* vai ao encontro das formas como as crianças podem comunicar com o seu corpo, dominando o corpo, desenvolvendo a vertente físico-motora. Através deste domínio as crianças têm a possibilidade de fortalecer laços com a adoção de HVS, podendo até transmitir estes conhecimentos para as famílias. Para além disso, a Educação Física nesta idade deve ser abordada de forma desafiante e diversificada, para que as crianças possam aprender:

a conhecer e a usar melhor o seu corpo, criando uma imagem favorável de si mesma; a participar em formas de cooperação e competição saudável; a seguir regras para agir em conjunto; a organizar-se para atingir um fim comum aceitando e ultrapassando as dificuldades e os insucessos (pp. 43-44).

O *domínio da Educação Artística*, dá a possibilidade de as crianças poderem experienciar e vivenciar variadas linguagens artísticas, que por sua vez abrem horizontes na forma como elas podem comunicar e expressar as suas emoções e sentimentos.

No *domínio da Linguagem e Abordagem à Leitura e à Escrita*, um dos grandes objetivos da EPE é que a criança tenha a capacidade de dominar linguagem oral e neste sentido, cabe ao educador, “criar um clima de comunicação em que a linguagem do/a educador/a, ou seja, a maneira como fala e se exprime, constitua um modelo para a interação e a aprendizagem das crianças” (Lopes da Silva et al., 2016, p. 61).

No *domínio da Matemática*, tal como nas outras áreas é crucial, as crianças devem ser encorajadas pelos educadores, portanto, “esse apoio deverá corresponder a uma diversidade e multiplicidade de oportunidades educativas, que constituam uma base afetiva e cognitiva sólida da aprendizagem da matemática” (Lopes da Silva et al., 2016, p. 74). Estas vivências devem ser abordadas de forma natural e com situações do quotidiano e problemáticas que “permitam ir construindo noções matemáticas e propondo situações problemáticas em que as crianças encontrem as suas próprias soluções e as debatam com as outras” (Lopes da Silva et al., 2016, p. 74). Importa referir que nestas faixas etárias deve-se analisar cada criança e optar pelo modelo (CPA) do concreto, pictórico até ao abstrato, não esquecendo dos benefícios que os recursos/materiais e jogos didáticos podem ter nas aprendizagens.

Por fim, a *Área do Conhecimento do Mundo* é uma área que está ligada ao mundo que nos rodeia, pois, esta área possibilita a que as crianças questionem, experienciem e fiquem sensibilizadas com temáticas e conteúdos de diversas ciências. Para tal acontecer, esta área surge de forma articulada com as outras áreas, assim, como é “para estruturar e representar a sua compreensão do mundo, as crianças recorrem a diferentes meios de expressão e comunicação (linguagem oral e escrita, matemática e linguagens artísticas)” (Lopes da Silva et al., 2016, p. 85).

A EPE requer um trabalho muito focado para as aprendizagens das crianças, ou seja, de uma forma muito flexível, integrada e articulada todas as áreas devem ser desenvolvidas para que as crianças possam ter um contacto precoce com noções que são as bases para a aquisição de competências futuras.

Agora, mais especificamente com base no Decreto-Lei n.º 240/2001 e Decreto-Lei 241/2001, de 30 de agosto, o educador de infância tem a finalidade de promover aprendizagens integradas através da planificação, organização e avaliação do ambiente

educativo. Deve organizar o espaço e os recursos tanto materiais como os ligados às tecnologias, à disposição das crianças em prol das aprendizagens integradas, sendo que estes materiais devem ser apelativos e pedagógicos. Para além disso, a gestão do tempo deve ser feita de forma flexível e diversificada e devem garantir as condições de segurança e bem-estar das crianças.

O educador de infância deve promover autonomia e assegurar o plano afetivo, pessoal, emocional, social e cívico das crianças, deixando estas à-vontade para trabalhar de forma colaborativa e/ou individualmente podendo estender para a comunidade.

Ainda, este mesmo documento refere que, o educador deve envolver as crianças num currículo integrado, desenvolvendo competências nas áreas da expressão e da comunicação e do conhecimento do mundo. Primeiro, no âmbito da expressão e comunicação, o educador deve estimular a comunicação das crianças entre si e/ou com os adultos, também promover o contato com materiais de leitura e escrita, bem como proporcionar momentos em que as crianças possam experienciar vários tipos de expressão, tais como, plástica, musical, dramática e motora.

Para terminar, na área do conhecimento do mundo, o educador de infância deve promover atividades exploratórias que permita as crianças observarem, descreverem e compararem situações, utilizando diversificadas representações. O educador deve também despertar as crianças para o interesse e respeito pelas tradições da sociedade, como também a consciencialização de fenómenos da natureza, desenvolvendo não só as atitudes e comportamentos adequados pelo ambiente e identidades culturais.

1.3.2. O Perfil do Professor do 1.ºCEB assumindo a Perspetiva dos Documentos Norteadores

Quando um professor entra na área de educação aprende a ter uma atitude investigativa e reflexiva para se ir adaptando às mudanças e garantindo um ensino de qualidade, portanto, este deve dominar documentos que são referenciais presentes na Direção Geral da Educação, nomeadamente: Organização Curricular e Programas 1.º Ciclo do Ensino Básico; Aprendizagens Essenciais referentes ao Ensino Básico e o documento Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Atualmente, um dos documentos utilizados como orientação para os professores do 1.º Ciclo são as Aprendizagens Essenciais do 1.º CEB (AE 1.º CEB), este foi o documento que esteve mais presente para as nossas opções, estratégias para a leção dos conteúdos.



Figura 3 – Esquema das áreas curriculares presentes no documento das Aprendizagens Essenciais do 1.º CEB. (Fonte: autor, 2021, baseado nas AE 1.ºCEB)

Neste sentido importa referir que, em relação ao 1.º CEB, o referencial curricular define como componentes do currículo: Português (PT); Matemática (MAT); Estudo do Meio (EM); Educação Artística (EA); Cidadania e Desenvolvimento (CD); Educação Física (EF); TIC e Educação Moral e Religiosa Católica (EMRC). Tanto PT; MAT; EM; EF e EMRC há um documento diferente para cada ano de escolaridade. Já em relação à organização de EA, esta dispõe de quatro documentos diferenciados que são válidos para os quatro anos do 1.º ciclo: AE das Artes Visuais (AV); AE da Expressão Dramática/Teatro (EDT); AE da Dança e AE da Música. Para além disso, importa referir que a disciplina, Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC) conta com um documento: “Orientações Curriculares para as Tecnologias da Informação e Comunicação e, por fim a disciplina da Cidadania é regida por um documento: “Cidadania e Desenvolvimento”.

Agora, falando na formação e no perfil do professor do 1.º ciclo do ensino básico de um modo geral segundo o Decreto-Lei n.º 240/2001 e Decreto-Lei 241/2001, de 30 de agosto, este desenvolve o respetivo currículo, no âmbito de uma escola inclusiva com vista à promoção das competências e aprendizagens dos alunos nos diferentes conhecimentos científicos das áreas. Na ótica de Cortesão (2002), um professor comprometido, atualizado, conectado, inovador e mais eficaz no que diz respeito ao modo de agir em função, do crescimento e desenvolvimento global do aluno, deve ser conhecedor das dimensões das didáticas, tais como a dimensão analítica, investigativa, reflexiva e metacognitiva.

Em relação ao currículo, um professor deve cooperar na construção e gestão do projeto curricular da escola e da sua turma. Este deve organizar e avaliar o processo de ensino tendo em conta as individualidades e construir as aprendizagens através dos erros e necessidades.

Um professor deve conhecer e dominar métodos e estratégias de estudo, dando ferramentas aos alunos, para que sejam mais autônomos e independentes. Para além de avaliar deve também criar nos alunos hábitos de autorregulação da aprendizagem.

No que toca à integração do currículo, o professor do 1.º ciclo deve promover aprendizagens de competências para uma cidadania ativa e responsáveis, correlacionadas com as várias dimensões do currículo deste ciclo.

Na educação em *Língua Portuguesa*, um professor deve desenvolver nos alunos competências de compreensão e expressão oral, bem como de escrita e de leitura, promovendo uma boa capacidade de comunicação interpessoal. De acordo com as Aprendizagens Essenciais de Português do 1.º CEB (Ministério da Educação, 2018), com este domínio há a possibilidade de desenvolver “atividades de oralidade, de leitura, de escrita e de reflexão sobre a língua (p. 3).

Na *Matemática*, deve promover o gosto pela Matemática, dando a conhecer os conceitos, técnicas e processos matemáticos, presentes no currículo do 1.º ciclo, incentivando na resolução de problemas e seus raciocínios. Segundo as AE de Matemática do 1.º CEB (MEC, 2018) o professor deve “Desenvolver atitudes positivas face à Matemática e a capacidade de reconhecer e valorizar o papel cultural e social desta ciência” (p. 2), bem como proporcionar aos alunos atividades que impliquem investigação através de vários recursos, fazendo com que se sintam à vontade com a Matemática.

Na educação em *Ciências Sociais e da Natureza*, o professor desenvolve nos alunos um pensamento crítico e científico, promovendo a curiosidade sobre o conhecimento da realidade social e natural, bem como articular as aprendizagens escolares com estas realidades. Baseado nas AE de Estudo do Meio do 1.º CEB (MEC, 2018), esta disciplina permite o desenvolvimento de competências de diversas áreas do saber, ou seja, é uma disciplina que surge associada por exemplo em conteúdos da Biologia, Física, Geografia, Geologia, História, Química e Tecnologia.

No âmbito da *Educação Física*, o professor do 1.º ciclo deve não só, promover o desenvolvimento físico-motor das crianças de uma forma integrada, mas também a promoção de hábitos de vida saudáveis, combatendo o sedentarismo. Segundo as AE de Educação Física do 1.º CEB (MEC, 2018) “pretendem garantir o desenvolvimento das capacidades psicomotoras fundamentais, exigidas pelos diferentes estádios de desenvolvimento motor, cognitivo, social e afetivo que caracterizam este nível etário” (p. 1). Deve organizar situações que coloquem as crianças em posições de alcance de

objetivos, atividades lúdicas que promovam atitudes responsáveis e de respeito por todos, desde as regras até ao respeito pelo adversário e colegas. Deve também articular as questões da Educação Física com as outras áreas, consciencializando as crianças da importância que a atividade física tem para a vida de todos. Com base na Organização Curricular e Programas de Expressão e Educação Físico-Motora, estes apresentam oito blocos, nomeadamente, o Bloco 1: Perícia e Manipulação, o Bloco 2: Deslocamentos e Equilíbrios, o Bloco 3: Ginástica, o Bloco 4: Jogos, o Bloco 5: Patinagem, o Bloco 6: Atividades Rítmicas Expressivas (Dança), o bloco 7: Percursos na Natureza e o Bloco 8 – Natação (programa opcional). É de salientar a importância desta área no desenvolvimento dos alunos, quer a nível físico, cognitivo e psicológico, quer a nível social e cultural. Segundo as AE de EF do 1.º CEB (MEC, 2018), neste ciclo devem ser desenvolvidas competências como elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: a resistência geral, a velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento, a flexibilidade, o controlo de postura, o equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e/ou limitado, o controlo da orientação espacial, o ritmo e a agilidade. Para além disso, o aluno deve ser encorajado a cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, bem como participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade.

Por último, mas não menos importante, na *Educação Artística*, o professor, como acontece com a Educação Física, não deve pôr de parte a promoção do desenvolvimento das Expressões Artísticas e da criatividade de cada aluno. Deve proporcionar momentos de experimentação de variadas técnicas e instrumentos ligados à arte, assim como consciencializar as crianças para o valor das artes, e do património artístico e ambiental.

Um professor do 1.º ciclo de ensino básico confronta-se, a toda a hora, com inúmeros desafios, pois nas faixas etárias dos seus alunos há muita curiosidade e um desejo grande de aprender, portanto, a relação professor-aluno deve ser aberta, no sentido de construir um saber sólido em todas as áreas.

Segundo Cunha (2008), nos dias de hoje a intenção de ser professor opõe-se ao ensino tradicional, o professor tem sido visto como orientador e facilitador de aprendizagem, sendo recomendado aderir às novas tecnologias, recorrer a métodos interativos numa organização pedagógica descentrada (mais horizontal), utilizar novos campos e modalidades de intervenção mais orientados para as realidades sociais e escolares, com contextos muito diversificados (multiculturais) e, por vezes, conflituosos.

É papel do professor ser um guia, orientador das crianças, formando-as em cidadãos detentores tanto de saberes científicos, como sociais, interpessoais, de modo que sejam cidadãos ativos, cívicos e com uma palavra a dizer à sociedade.

1.4. Ciclo Formativo da Ação Educativa

Neste ponto, serão apresentadas etapas essenciais ao processo de formativo, nomeadamente observar, planificar, intervir, refletir e avaliar, que na minha ótica surgem sequencialmente formando um ciclo, para que os educadores e professores organizem o seu processo ensino-aprendizagem. De referir que este ciclo fez parte de toda a nossa formação e intervenção em contexto de estágio. De acordo com o artigo 11.º do decreto de lei 79/2014, publicado pelo diário da república, a iniciação à prática profissional refere estes procedimentos: a) Inclui a observação e colaboração em situações de educação e ensino e a prática supervisionada na sala de atividades ou na sala de aula, nas instituições de educação de infância ou nas escolas; b) Proporciona aos formandos experiências de planificação, ensino e avaliação, de acordo com as funções cometidas ao docente, dentro e fora da sala de aula;

Estas etapas funcionam para um bem-comum, as aprendizagens das crianças, no entanto, são organizadas com uma sequência lógica, partindo da observação, passando pela planificação, intervenção, reflexão e avaliação. Abaixo podemos observar um esquema das cinco etapas essenciais ao processo formativo.

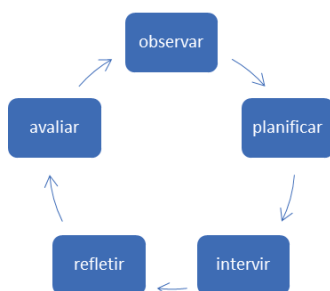


Figura 4 - Esquema das 5 Etapas Essenciais Processo Formativo (Fonte: autor, 2021)

1.4.1. Observação

A observação é a primeira etapa do ciclo, que por sua vez faz parte de uma atitude profissional, reflexiva, tendo a consciência do sentido que quer dar à ação e com entendimento no que pretende alcançar. Na ótica de Dias (2009), “o conceito de observação pode ser entendido como o processo de recolha de informação como via de acesso à representação de uma realidade” (p. 28). Neste sentido há um sujeito que observa

algo com um determinado objetivo. Segundo as OCEPE (Lopes da Silva et al., 2016) “Observar o que as crianças fazem, dizem e como interagem e aprendem constitui uma estratégia fundamental de recolha de informação” (p. 13).

Quando somos colocados em contexto de estágio, deparamo-nos imediatamente com a observação e registo dos contextos, nomeadamente, do meio envolvente, da instituição, dos recursos, da comunidade, das famílias e mais importante das crianças/alunos. Baseado no Decreto-Lei n.º 240/2001 e Decreto-Lei 241/2001, de 30 de agosto, a observação é realizada de forma a poder-se identificar as necessidades e potencialidades de um grupo de crianças tanto a nível individual como a nível coletivo e poder definir objetivos de aprendizagem.

Nesta ordem de ideias, “para observar, registar e documentar o que a criança sabe e compreende, como pensa e aprende, o que é capaz de fazer, quais são os seus interesses, é indispensável que o/a educador/a selecione e utilize estratégias diversificadas” (Lopes da Silva et al., 2016, p. 15).

Sendo a criança o centro das ações dos educadores professores, depois de o formando observar todos os contextos, foca-se numa apreciação mais específica de como a criança, como refere Condessa (2020), “se desenvolve, adquire capacidades e processa a informação” de modo que possa “compreender melhor como ela aprende e pode aprender melhor, como se motiva e adere à atividade, como melhora os processos cognitivos envolvidos e atinge o sucesso académico” (p. 249). Ainda segundo a mesma autora deve-se “selecionar informação pertinente, com recurso à teoria e metodologia científica, a fim de se poder descrever, interpretar e agir sobre uma realidade em questão e implica estar em permanente adaptação, com uma atitude inovadora, reflexiva e de investigação-ação” (p. 253).

1.4.2. Planificação

A segunda etapa é a planificação, onde os docentes devem planificar de acordo com as observações e registos que foram selecionados, conforme as interpretações e avaliações dos respetivos registos. De acordo com Dias (2009), “planificar pode ser entendido como uma forma de organizar o trabalho e o tempo” (p. 29).

Como tal, o desenhar, delinear, planear programar acontecimentos/atividades a propor na terceira etapa, de intervenção pedagógica, são ações que fazem parte do trabalho do docente. Segundo Cró (1998, citado por Dias 2009), “a planificação educativa

tem por função facilitar a tomada de decisão relativa aos meios de realização dos objectivos pedagógicos” (p. 29). Nesta ordem de ideias, a planificação é uma ferramenta que os agentes educativos devem utilizar como orientação das suas ações. Na ótica de Cortesão (1993) e Zabalza (2003), a planificação é determinante para o sucesso educativo, que por sua vez tem por base a observação, interpretação, reflexão dos aspetos fortes e aspetos a melhorar. Ainda segundo Zabalza (2003), o docente deve ter em conta algumas questões prévias, que devem ser respondidas no documento da planificação, tais como, “o que se pretende planificar?”, “o que se deve ter em conta quando se planifica?”, “o que se faz quando se planifica?”, ou “o que se pode influenciar a planificação?”. Estas foram as questões que ao longo do nosso estágio tínhamos sempre em atenção, pois indicava o quê? Porquê? Para quê? Como? Quando? sendo a justificação e descrição das nossas sequências didáticas (planificações).

Posto isto, com estas observações e dados recolhidos Decreto-Lei n.º 240/2001 e Decreto-Lei 241/2001, de 30 de agosto, apto a planificar tendo em conta as competências que cada criança detém, bem como planificar de uma forma integrada e flexível conforme os dados que foram observados e avaliação feita. Para além disso, as atividades realizadas devem conter objetivos gerais e transversais, de modo que sejam proporcionadas aprendizagens significativas. De salientar que a planificação deve servir de guião, orientação da ação que se vai desenrolar, contendo os objetivos a alcançar, as descrições das atividades, as estratégias e recursos a utilizar e os critérios de avaliação.

As OCEPE (Lopes da Silva et al., 2016), refere que se deve refletir “sobre as suas intenções educativas e as formas de as adequar ao grupo, prevendo situações e experiências de aprendizagem e organizando recursos necessários à sua realização” (p. 15).

A comunhão entre a observação, planificação, intervenção e avaliação/reflexão é a chave de uma ação educativa suportada e segura para as aprendizagens das crianças. Por isso, “a planificação e avaliação são interdependentes: a planificação é significativa se for baseada numa avaliação sistemática e a avaliação é útil se influenciar a planificação da ação e a sua concretização” (Silva et al., 2016, p. 13).

É nesta fase que o profissional de educação esclarece tudo o que vai implementar nas suas intervenções, no entanto, deve ser um docente com capacidade de improviso e de adaptação conforme as necessidades, obstáculos criados pelo grupo ou mesmo por algum interveniente inerente às ações.

1.4.3. Avaliação/Reflexão

Uma atitude avaliativa e apreciativa está intrínseca no ser humano que se manifesta em variadas situações, pois está constantemente a observar, apreciar, avaliar, julgar desde pessoas, objetos, paisagens, acontecimentos, entre outros. Na ideia de Perrenoud (2002), quando refletimos sobre a nossa prática também trazemos a nossa história, nossos habitus, nossa família, nossa cultura, nossos gostos e nossas aversões, nossa relação com os outros, nossas angústias e nossas obsessões.

É neste sentido que importa referir que estas avaliações/apreciações são subjetivas, porém, na profissão de docente deve-se optar por uma avaliação objetiva e imparcial para que a ação educativa seja a mais indicada para as aprendizagens das crianças. Segundo as OCEPE (Lopes da Silva et al., 2016), “avaliar consiste na recolha da informação necessária para tomar decisões sobre a prática” (p. 15).

Após a intervenção educativa o docente deve analisar e refletir sobre os prós e contras tanto do desempenho das crianças como do próprio modo de implementação das atividades planificadas. Esta reflexão e avaliação destes desempenhos dão nos indicadores de como agir nas próximas intervenções. Dias (2009), afirma que “reflectir significa meditar, cogitar, ponderar, considerar absorver-se, pensar; o voltar da consciência sobre si própria para analisar o seu próprio conteúdo”. Após esta interpretação do que foi melhora a sua performance, neste sentido segundo o mesmo autor, “o sujeito reflexivo será aquele que, confrontado com a resolução de uma tarefa, examina com cuidado a informação, planifica, ponderando várias alternativas” (p. 32). Ainda, a avaliação é “reinvestida na ação educativa, sendo uma avaliação para a aprendizagem e não da aprendizagem” (Lopes da Silva et al., 2016, p. 16).

De acordo com o Decreto-Lei n.º 240/2001 e Decreto-Lei 241/2001, de 30 de agosto, deve avaliar numa perspetiva formativa tanto o desempenho da sua intervenção, estratégias utilizadas como o processo das aprendizagens individuais e gerais das crianças. Hoje em dia, ainda, o modelo de avaliação formativa é pouco praticado nas escolas, prevalecendo assim a avaliação sumativa. Nesta lógica, Fernandes (2005), “o que prevalece nos sistemas educativos é a concepção da avaliação cujo principal propósito é a classificação, a certificação ou a selecção dos alunos” (p. 77). Nas OCEPE (Lopes da Silva et al., 2016) uma “avaliação formativa por vezes também designada como “formadora”, pois refere-se a uma construção participada de sentido, que é,

simultaneamente, uma estratégia de formação das crianças, do/a educador/a e, ainda, de outros intervenientes no processo educativo” (p.16).

Em suma, importa referir que o foco dos educadores/professores deve ser explorar os conteúdos para as aprendizagens das crianças e as avaliações devem ser feitas em função das crianças em que estas participem na sua autoavaliação, de modo que tenham a perceção do seu desempenho, competências e aspetos que devem ser trabalhados. Contudo estes aspetos para serem desenvolvidos com motivação depende muito dos feedbacks dados pelos docentes, gerando motivações positivas para a procura do saber por parte das crianças.

1.5. Ensino Presencial versus Ensino à Distância

O Mundo foi apanhado de surpresa por uma adversidade invisível, a pandemia COVID-19, referente à rápida propagação do vírus SARS COV 2. Num cômputo geral, a humanidade teve de se reinventar para combater a rápida propagação da doença e adaptar-se a uma realidade que em nada se comparava com a habitual. Neste sentido, na atual sociedade o sistema educativo não foi exceção e todos os seus intervenientes, nos diversos níveis, tiveram de ser obrigados a reagir pensando estratégias, metodologias e recursos para manter a oferta da ação educativa. Segundo Osório (2020), “retidas em casa, as famílias tiveram de se adaptar, alterando as rotinas e transformando-se em estações de teletrabalho dos pais e em escolas com *deficit* de adultos especializados nas funções educativas indispensáveis à relação pedagógica” (p. 213). Como tal, as escolas, as crianças, as famílias e a comunidade envolvente tiveram de se unir para que o processo ensino-aprendizagem não ficasse sem efeito.

O ensino à distância afasta as relações interpessoais, o contacto diário presencialmente, pois com um ensino presencial as emoções, os sentimentos, os atos pedagógicos são vividos na hora, ao “vivo e a cores”. Uma das estratégias utilizadas por nós foi na realização dos vídeos de atividades/aulas, foi o aparecimento do estagiário, de modo a não perder o contato visual e auditivo. O ensino à distância veio exigir trabalho de equipa, cooperação e colaboração entre todos como refere Alves e Cabral (2020), “Relação, visibilidade, diferenciação, colaboração. Já eram necessárias. O vírus tornou-as evidentes” (p. 6).

É no ensino presencial que se consegue observar as expressões faciais e corporais das crianças, dando a possibilidade de tanto professores como alunos vivenciarem

momentos e emoções que através da tecnologia não nos proporciona. Como refere Melo (2020), “É um encontro multidimensional que ativa em todos os que nele intervêm uma miríade de aspetos em que se comunica muito, mas muito mais do que aquilo que se fez na transposição didática” (p. 22).

A comunicação virtual tem uma barreira que os humanos estão habituados, está muito na “moda”, mas não transmite a essência do humano, os seus comportamentos, os receios, necessidades e os interesses. As tecnologias muitas vezes são apontadas como uma ameaça à vida ativa das pessoas, porém se forem usadas com moderação são uma mais-valia para o conhecimento e o saber das pessoas. Por isso, podemos dizer que com esta pandemia os educadores/professores tiveram de se aprimorar nas questões ligadas às tecnologias. Como afirma Osório (2020), “Dispomos de ampla evidência sobre a possível mais-valia das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) na educação, assim como observámos abundantemente como a Internet, os computadores e os telemóveis nos ajudam a viver a pandemia” (p. 212). Na educação, a tecnologia foi um recurso indispensável para o processo ensino-aprendizagem no período de confinamento, mas se já houvesse uma preparação anterior e uma melhor integração no sistema de ensino, articulando-se naturalmente momentos entre o ensino presencial e o ensino à distância sem ser por necessidade, mas sim como forma natural de integrar os dois tipos de ensino, todos os intervenientes tinham tido mais facilidade em lidar com a situação. Segundo Osório (2020), as instituições “que tivessem anteriormente integrado práticas intencionais de uso das tecnologias, iriam conseguir lidar melhor com a situação pandémica e reagir mais adequadamente à impossibilidade de as pessoas se poderem encontrar fisicamente nas suas escolas” (p. 212). No entanto, nem todas as famílias tem o mesmo poder económico nem as mesmas capacidades, por isso, as suas crianças tornaram-se menos autónomas, com mais necessidades de atenção e foram muito afetadas com esse distanciamento no ensino-aprendizagem. Segundo Alves e Cabral (2020), “Esta pandemia acelerou desigualdades. Os mais desprotegidos ficaram mais distantes e mais evidentemente desligados do currículo. Já estavam desiguais, já estavam distantes. Mas agora a distância e a desigualdade tornaram-se muito visíveis quando, por ironia, eles ficaram mais invisíveis” (p. 6).

Com o E@D os bons alunos, com autonomia conseguem acompanhar o trabalho e as atividades solicitadas. Já os alunos com mais dificuldades, dificilmente realizam as atividades, por falta de interesse, autonomia. Outra situação detetada em contexto de

estágio foram a falta de condições e acompanhamento nas tarefas. Portanto, Melo (2020), observa que

Uma outra constatação triste foi a desigualdade socioeconómica que impede que o acesso à técnica - entenda-se aos computadores, telemóveis e internet - seja igual para todos. É que alguns alunos não dispõem, realmente, de condições económicas e técnicas imprescindíveis para uma aprendizagem mediada pela tecnologia (p. 20).

Em jeito de conclusão, esta nova realidade de ensino foi um desafio e a solução rápida para reagir com intervenções pedagógicas que promovessem as aprendizagens às crianças sem que se notasse muito as diferenças.

1.6. Importância da adoção de Estilos de Vida Saudável desde a Infância.

Desde o início da nossa caminhada neste curso, e devido às nossas experiências anteriores, tivemos o objetivo de articular e desenvolver atividades/aulas sobre uma temática pertinente para a atualidade. Como tal optamos por aprofundar o tema: “Educar a Criança para Estilos de Vida Saudável”, sendo um assunto bem atual e debatido na área educacional, achamos interessante e fundamental para esta minha fase de desenvolvimento académico e profissional.

Não é de agora, que esta temática merece uma atenção por parte da sociedade e no âmbito da educação, torna-se agora crucial ser um tema abordado. Ao longo dos anos, a nossa civilização sofreu e sofre muitas alterações, verificando-se um sedentarismo crescente fruto da inatividade física e a adoção de um conjunto de estilos de vida cada vez menos saudáveis. Este modo de vida, origina uma diversidade de doenças que influenciam o bem-estar das pessoas e pode até ser fatal. Como refere Seabra (2017), “(...) diversas organizações médico-científicas internacionais têm vindo a reconhecer a necessidade urgente de se criarem e implementarem programas com vista à promoção de estilos de vida ativos e saudáveis junto de crianças e adolescentes” (p. 9). Assim sendo, torna-se crucial que os agentes educativos sejam eficazes na promoção de aprendizagens e competências para que a criança, desde novos, tenham a capacidade de adotar por EVS, visando uma educação direcionada para uma boa saúde física e mental. Segundo (LBSE n.º 46/86, Artigo 5.º, p. 3069), são “objectivos da educação pré-escolar: a) Estimular as capacidades de cada criança e favorecer a sua formação e o desenvolvimento equilibrado

de todas as suas potencialidades;” (...) “g) Inculcar hábitos de higiene e de defesa da saúde pessoal e colectiva;”

É comum, nos tempos que decorrem ver pessoas pouco ativas e com maus hábitos de vida devido à falta de tempo, de motivação ou, mesmo, pela situação pandémica que se atravessa. No entanto, por outro lado, nota-se uma maior sensibilização por parte da população para a adoção por hábitos de vida mais ativos e saudáveis. Sobretudo numa situação pandémica, como a que estamos a passar, os docentes e familiares não se podem esquecer de educar as crianças para um estilo de vida saudável, porém, a proteção e segurança deve ser considerada, mas não como inviabilizadora dessas práticas. Nesta ordem de ideias, é benéfico e uma mais-valia que as crianças desde muito cedo possuam os conhecimentos e posteriormente, coloquem em prática e na sua rotina comportamentos saudáveis, tais como: boa higiene corporal, bom descanso, adequada postura corporal, boa respiração, prática de exercício físico regular, maior autonomia e adoção de formas de mobilização mais adequadas, alimentação equilibrada, recurso a práticas lúdicas e de ar livre, adesão a prática desportiva, entre outros.

Neste sentido, é fundamental ter conhecimento sobre os fatores que podem influenciar de alguma forma a saúde das pessoas. No seguimento desta ideia, importa referir que os EVS recaem para várias vertentes, tais como: de atividade física, alimentação, ambientais, higiénicas, ecológicas, cognitivas, sono, entre outras, com isto declara-se que os estilos de vida saudável possuem uma diversidade de conexões com todas as áreas inerentes ao ser humano e ao mundo em que vivemos.

1.6.1. Educar para Hábitos de Vida Saudável

Nos dias de hoje, a situação pandémica COVID-19, fez com que o fator saúde fosse ainda mais falado, pois a sociedade ficou perante uma realidade de guerra invisível contra um vírus. O conceito de saúde, para além de ser complexo, é comum a todos os seres vivos, pois, ao falarmos em saúde falamos em vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1948, “a saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não a mera ausência de doenças”. Contudo, ter uma vida saudável é, indiscutivelmente, o desejo de todo o ser humano e a procura pela saúde ou o ser saudável não é apenas dizer-se que não se está doente.

De acordo com a Carta de Ottawa (OMS, 1986), existem fatores que influenciam a saúde, tais como, políticos, económicos, sociais, culturais, ambientais, comportamentais

e biológicos. Neste sentido, a saúde é um bem precioso para o desenvolvimento da vertente pessoal, social e económica.

Ainda segundo o mesmo documento, a saúde

é um conceito positivo, que acentua os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Em consequência, a Promoção da Saúde não é uma responsabilidade exclusiva do sector da saúde, pois exige estilos de vida saudáveis para atingir o bem-estar.

Como forma de atingir este bem-estar sabe-se que o estilo de vida e o modo como as pessoas se comportam tem influência, e quando nos referimos ao estilo de vida, associamos de imediato os contributos da saúde, da atividade física, das rotinas diárias e dos hábitos alimentares. Como tal, a Carta de Ottawa (OMS, 1986), refere que “a saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver”.

Cada vez mais, a ideia de que a saúde está, apenas, ligada ao tratamento médico, através de medicamentos químicos, cai em desuso, pois as pessoas já compreendem que as suas opções e comportamentos adequados pode prevenir muitas doenças.

No seguimento deste raciocínio, o “Estilo de vida” é um conceito muito complexo, mas quando falamos em saúde, os estilos de vida têm de ser saudáveis como forma de combate a doenças crónicas, por exemplo, cardiovasculares, ósseas, obesidade e sedentarismo.

A obesidade infantil é um problema que afeta muitas pessoas, Segundo Carvalho et al. (2011), “dados recentes confirmam que 1/3 das crianças portuguesas dos 6 aos 8 anos de idade apresentam excesso de peso, sendo 14,6% obesas”. Portanto estamos perante um cenário que deve ser pensado e repensado pela saúde e vida de todos. Como referem os mesmos autores, a obesidade infantil está “associada a outras doenças crónicas como as doenças cardiovasculares e o cancro, sendo de destacar a hipertensão, dislipidemia, intolerância à glicose, apneia do sono e infertilidade” (p. 149).

Torna-se fundamental evitar estas doenças em prol do nosso bem-estar, pois uma vida ativa só terá benefícios para as pessoas saudavelmente e ativamente. Segundo Seabra (2017), “A inatividade física é um dos maiores problemas de Saúde Pública da atualidade sendo responsável por mais de 1,9 milhões de mortes por ano no mundo inteiro” (p. 9).

Com a situação pandémica, COVID-19, as pessoas ficaram mais receosas, mas este receio pode colocar a vida da sociedade em risco. Como solução é fundamental manter os comportamentos saudáveis, seguindo todas as recomendações da DGS.

Por fim, as crianças devem ser encaminhadas para aprendizagens e competências essenciais para poder agir adequadamente, mas para isso os familiares devem “remar para o mesmo lado” em comunhão com os agentes educativos. Carvalho et al. (2011), “As intervenções em ambiente familiar parecem motivar os pais das crianças na mudança comportamental, nomeadamente dos comportamentos que estão relacionados com a alimentação e actividade física” (p. 153). Por exemplo, A higiene das pessoas, é também um hábito que pode afetar a saúde não só oral como corporal, pois Segundo Marques (2009), é importante promover hábitos de saúde oral, educar as crianças para todos estes hábitos de vida, “permitindo o desenvolvimento de aptidões e hábitos correctos de higiene oral” (p. 59).

1.6.2. Educar para uma Alimentação Saudável e Equilibrada

Um hábito de vida saudável que influencia a saúde humana é de facto a alimentação que é um suporte, o combustível da ação motora e mental, é a base do desenvolvimento da máquina humana, portanto tudo o que ingerimos, ou não, terá um peso nos aspetos físicos, cognitivos, ambientais, sociais entre outros. Segundo Leão (2003) citado por Casado (2011), “a obesidade é considerada como doença na qual o excesso de gordura corporal se acumulou de tal modo que a saúde pode ser afectada” (p. 3). Por isso, segundo a Direção Geral da Saúde (DGS, 2020), “a alimentação na infância tem um papel determinante no crescimento e desenvolvimento das crianças e é neste período que se moldam os nossos gostos e preferências alimentares e que programamos a nossa saúde futura” (p. 2). Segundo Batista et al. (2011), no ano “2002, a OMS identificou os 8 factores de risco que mais contribuem mundialmente para a mortalidade e morbidade: consumo de tabaco; ingestão de álcool; inactividade física; o consumo insuficiente de frutas e vegetais; obesidade; diabetes; hipertensão arterial e hipercolesterolemia” (p. 13). Como podemos observar a insuficiência de frutas e vegetais e a obesidade estão incluídos, logo, a alimentação deve ser uma temática presente nas aprendizagens das crianças e adultos.

Ao longo do dia deve-se ter em atenção, principalmente, a escolha alternada dos alimentos mais saudáveis, reduzir ao máximo o período de jejum, não mais de 3 horas

sem comer. Neste sentido, de acordo com a (Gregório, 2020, p. 4). “Devemos incentivar as crianças a comer alimentos de cada grupo da Roda dos Alimentos e beber água diariamente”. Como refere a DGS (2020), deve seguir três princípios, tais como, 1. completa: inclusão dos alimentos de todos os sectores da roda dos alimentos; 2. equilibrada: cumprimento das proporções dos sectores da roda dos alimentos e variada; 3. diversificação na escolha de cada grupo da roda dos alimentos.

De salientar, que uma forma de sensibilizar as crianças para a realidade da Roda dos Alimentos, “o envolvimento das crianças no processo de produção e confeção dos alimentos é um fator chave para a aquisição de conhecimentos, para a sensibilização sobre a importância de uma alimentação saudável e para a mudança de comportamentos alimentares” (Gregório, 2020, p. 6). Este saber e ter contacto com os alimentos saudáveis e não saudáveis sensibiliza a criança consciencializando-se das vantagens de comer “bem”, pois, “a variedade na alimentação é a principal forma de garantir a satisfação de todas as necessidades do organismo em nutrientes e de evitar o excesso de ingestão de eventuais substâncias com riscos para a saúde, por vezes presentes em alguns alimentos” (Nunes & Breda, 2009, p.15)

Assim sendo, a promoção de frutas e hortícolas na infância é importante, pois tem componentes vitais para o crescimento como a vitamina; evitar o consumo de refrigerantes devido aos açúcares excessivos e em alternativa fomentar o consumo de água; evitar o consumo de snacks; fomentar o consumo de leite e seus derivados, pois são uma fonte de cálcio, vitaminas e outros minerais, sendo que o seu consumo diário não deve exceder os 400-500 ml (DGS, 2020). Para além disso, o pequeno-almoço é considerada a refeição mais importante do dia, uma vez que entre a hora que nos deitamos até ao acordarmos passamos muitas horas sem ingerir qualquer alimento, daí ser uma refeição importante para fornecer a energia para as diversas atividades do dia. Quanto ao almoço e ao jantar, são também refeições indispensáveis, pelo que devem ser alternadas entre carne, peixe e ovos, sendo o peixe fundamental para o desenvolvimento cognitivo uma vez que contém iodo (DGS, 2020). Porém, os lanches têm como objetivo repor energias, uma vez que não devemos estar mais do que 3h e 30 minutos sem comer.

Curioso é também as crianças terem a noção que as pessoas que não têm uma alimentação equilibrada não conseguem aprender nem desempenhar as tarefas com qualidade. Neste sentido, segundo Frota et. al. (2009), as crianças que não se alimentam saudavelmente têm limitações de aprendizagem, dificuldade em concentração, problemas

com a coordenação motora, redução do interesse no ato do brincar e explorar o novo e comprometimento na aquisição/formulação de conhecimentos.

1.6.3. Importância da Prática de Atividade Física e Brincadeira no Desenvolvimento Salutar das Crianças

Quando se fala em HVS, associamos logo a alimentação saudável e a prática de atividade física, pois são fatores influenciadores da saúde. Na verdade, se o corpo não estiver bem alimentado com os nutrientes suficientes não se pode movimentar em condições, no caso das crianças, precisam de ter hábitos de vida saudável, pois por natureza são energéticas. Carvalho et al. (2011), refere que estudos realizados sobre a

obesidade infantil, enfatiza a importância da incorporação da prática de actividade física nos programas de controlo do peso, não só pelos seus efeitos ao nível da composição corporal, mas também devido a todos os benefícios que a sua prática representa para a saúde, nomeadamente a melhoria do estado cardiorespiratório e muscular, da saúde óssea, dos biomarcadores cardiovasculares e metabólicos assim como parece reduzir alguns sintomas associados à depressão (pp. 151-152).

O termo atividade deriva do latim “*activitate*” que significa capacidade de efetuar ou realizar uma ação, podendo, então, ser definida como qualquer movimento que seja executado pelo corpo, produzido pelos músculos e ossos e que resulte num gasto de energia.

A prática de AF tem sido esquecida, pois com as alterações e modos de vida da sociedade a serem alterados, as pessoas estão a aderir uma vida mais sedentária e inativa.

Como referem Cavill, Kahlmeier e Racioppi (2008), “Uma vida sedentária tem sérias consequências para a saúde pública” (p. 2).

Torna-se fundamental evitar estas doenças em prol do nosso bem-estar, pois uma vida ativa só terá benefícios para as pessoas saudavelmente e ativamente. Jenkins (2007, citado em Silva & Costa Jr, 2011), destaca que o estilo de vida sedentário é o terceiro maior risco de mortalidade e o quinto maior precursor de incapacitação no mundo pós-industrializado e “Apesar da relação entre atividade física e estado de saúde, observa-se ainda um alto índice de sedentarismo entre indivíduos, o que tem sido considerada uma das maiores preocupações da saúde pública mundial” (p. 42).

No caso de crianças e adolescentes, a prática de atividade física “(...) além de combater a obesidade, contribui para melhoria da força, equilíbrio, flexibilidade, resistência aeróbia e velocidade, favorecendo o crescimento saudável e, até mesmo, o rendimento escolar” (Sousa, et al., 2013, s.p.). Neste sentido, “a criança necessita ser educada não só fisicamente, mas também precisa ser orientada em como ter uma boa alimentação (...), uma vez que a infância é um período que compreende transformações fisiológicas do corpo até às mudanças psicológicas” (Noronha & Ribeiro, 2017, p. 63).

A escolha por uma vida mais ativa e desenvolvimento da literacia motora levará a criança a crescer mais saudável e a ser mais forte, não só fisicamente (capacidades condicionais) como em questões de domínio cognitivo (conhecimento), psicológico (consciência do seu corpo, emocionais, autoconfiança) e social (integração), o que faz com que as decisões e execução de movimentos, dos mais básicos aos mais complexos, sejam realizados com perspicácia e eficazmente. As OCEPE (Lopes da Silva, et al., 2016), referem que a Educação Física possibilita às crianças, “um desenvolvimento progressivo da consciência e do domínio do seu corpo e, ainda, o prazer do movimento numa relação consigo própria, com o espaço, com os outros e com os objetos” (p. 43).

Na atualidade nota-se cada vez mais um declínio da brincadeira ativa, com movimento e com gasto de energia, pelo facto de as crianças adotarem um estilo mais sedentário, por exemplo, muito ligado às tecnologias (TV, Tablet, Jogos de Computador, etc...), neste sentido vem-se detetando alguns transtornos de comportamento associados.

Na ótica de (Sousa, et al., 2013, p. 1),

O conhecimento da importância da prática de atividade física na infância e na adolescência faz-se necessário, pois muitas crianças e adolescentes deixam de brincar, de correr, pular e jogar bola, preferindo ficar horas a fio assistindo televisão, jogando vídeo game ou navegando na internet, o que reforça o aumento do índice de inatividade física na infância e juventude.

Segundo Neto (2017), “um aumento significativo de desordens mentais que incluem ansiedade, depressão e taxa de suicídio, para além do crescente desenvolvimento da obesidade, e excesso de peso, diabetes, doenças cardíacas e respiratórias” (p. 9). E, como alternativa o mesmo autor refere que o “brincar permite desenvolver a capacidade de exploração e adaptação (motora, emocional, cognitiva e social), de confronto com o

risco e a adversidade, aprendizagem, regulação e controlo emocional, autoestima, imaginação e fantasia” (p. 11).

Assim sendo, mesmo o simples brincar livremente ou movimentar-se de forma inconsciente tem o seu contributo para o desenvolvimento motor. Como refere Condessa (2019), “Estas práticas exercem influência nas crianças e jovens na sua capacidade de superação física e mental, na aceitação de comportamentos e valores sociais e na criação de hábitos de vida saudáveis, tudo aquisições essenciais ao seu ‘bem-estar’” (p. 190).

Para uma melhor consciencialização destes hábitos de vida saudável, o jogo e a brincadeira deve fazer parte da educação da criança, pois podem surgir como complemento às abordagens das temáticas e conteúdos. Segundo Santos (citado por Teixeira, 2016), argumenta que, “(...) os jogos na prática interdisciplinar ajudam no desenvolvimento do aluno na aprendizagem e que através dos jogos os alunos compreendem um determinado conteúdo, a trabalhar em grupo e a desenvolver o seu raciocínio” (p. 32). Na ótica de Piaget (citado por Alves & Bianchin, 2010, p. 284),

o jogo é, portanto, sob as suas formas essenciais de exercício sensório-motor e de simbolismo, uma assimilação do real à atividade própria, fornecendo a esta seu alimento necessário e transformando o real em função das necessidades múltiplas do eu. Por isso, os métodos ativos de educação das crianças exigem que se forneça às crianças um material conveniente, a fim de que, jogando elas chegam a assimilar as realidades intelectuais que, sem isso, permanecem exteriores à inteligência infantil.

O jogo e a brincadeira são intrínsecos ao modo de ser criança. De acordo com o artigo 31.º da Convenção sobre os Direitos da Criança (Assembleia Geral nas Nações Unidas, 1989), as crianças possuem “o direito ao repouso e aos tempos livres, o direito de participar em jogos e actividades recreativas próprias da sua idade e de participar livremente na vida cultural e artística” (p. 25).

É na escola que as crianças por passarem muito tempo, devem vivenciar várias experiências, neste sentido, Condessa (2008, p. 348), refere que “a escola, enquanto instituição por onde passam obrigatoriamente todas as crianças, terá um papel cada vez mais decisivo na educação dos jovens”.

As crianças num ambiente escolar favorável conseguem desenvolver uma diversidade de competências e conhecimentos que irão beneficiar o processo ensino-aprendizagem. Segundo o livro Escola Ativa,

a prática de atividade física em ambiente escolar não deve aparecer, separada de outros aspetos ligados a um estilo de vida saudável, devendo-se promover programas que integrem a importância de uma alimentação adequada e implementação de estratégias para a saúde, que com certeza poderão significar ganhos no futuro ao nível da saúde pública (Santos, et al., 2016, p. 9).

Como podemos ver a Educação Física não assume um papel apenas focado em aspetos físicos, mas sim numa vertente global dos comportamentos saudáveis das pessoas. Segundo Noronha e Ribeiro (2017),

a Educação Física no âmbito escolar assume um carácter totalmente educacional, procurando sensibilizar crianças e adolescentes sobre a importância e a necessidade da prática de hábitos saudáveis, estruturada e planejada para um melhor estado de saúde, com hábitos favoráveis à saúde na escola, e prolongando esse hábito para toda a vida (p. 63).

Na educação de infância as crianças são capazes de adquirir um leque de competências que são fundamentais para a vida e é na ótica de Condessa (2014), a “expressão Motora na Educação Pré-Escolar e a Expressão e Educação físico Motora no 1º CEB, são a componente curricular que melhor permite às crianças o conhecimento das potencialidades e limitações do seu corpo, etapa fulcral para promover o seu desenvolvimento multidimensional” (p. 268).

As atividades e aulas dirigidas às crianças devem ser do conhecimento dos familiares para que haja uma união entre todos os intervenientes da educação das crianças. Neste sentido, Carvalho et al. (2011), “as intervenções em ambiente familiar de base comportamental que incorporam modificações ao nível da alimentação e da actividade física parecem ser as mais efectivas no controlo do peso corporal” (p. 154).

1.6.4. Sono/Descanso como Influência nas Aprendizagens

Da mesma forma que a alimentação e a atividade física influenciam a saúde e são hábitos de vida saudável. Segundo Silva e Costa Jr, (2011), “Há indícios de que a atividade física apresenta uma relação direta com a qualidade do sono”, sendo essa relação explicada quer pelo “aumento da temperatura corporal, decorrente da prática de AF que facilita os mecanismos do sono”; quer pelo “aumento do gasto energético, correspondente dessa prática que aumenta a necessidade de sono para alcançar um balanço energético positivo” (p. 44). Não pode ser esquecido que o nosso corpo precisa de descanso e a “hora de dormir” deve ser respeitada. O sono é “um estado de inconsciência parcial do qual a criança pode ser despertada, através de um estímulo sensorial ou outro” (Silva & Paiva, 2016, p. 82).

No caso das crianças e adolescentes as “noites bem dormidas”, são uma mais-valia para as aprendizagens, para o bom desempenho escolar e/ou extracurricular. Neste sentido, “bons hábitos de sono contribuem para melhoria física e intelectual do organismo, fatores estes importantes para a otimização do desempenho cognitivo em suas atividades diárias, propiciando, principalmente em crianças e adolescentes, a potencialização da capacidade de aprendizagem na escola” (Antunes et al., 2007, p. 19).

Conforme as recomendações acerca da duração do sono diárias de cada indivíduo, varia consoante a faixa etária e segundo a National Sleep Foundation (2015), as crianças entre os 6 e os 13 anos devem descansar entre 9 a 11 horas.

Assim sendo, o descanso é essencial em todas as faixas etárias, mas no caso do mais novos é fundamental para repor energias e revigorar as funções vitais do organismo. Neste sentido, segundo Silva e Paiva (2015) (citados por Silva & Paiva, 2016, p. 82) “o sono é um fenómeno complexo e que apresenta uma função determinante em diversas tarefas (...)”. Segundo as mesmas autoras constam-se:

- Manutenção e qualidade da vigiidade;
- Desempenho Psicomotor;
- Conservação de energia e na promoção de processos anabólicos;
- Termorregulação do cérebro e do sono;
- Promoção do próprio sono;
- Interações com o sistema imunológico;
- Desenvolvimento e maturação do cérebro;
- Funções Mnésicas;
- Regulação de processos metabólicos e nos sonhos;

Importa salientar que a redução de horas de sono poderá causar “perda da concentração, fadiga, aumento da sensibilidade à dor, ansiedade, nervosismo, ideias irracionais, alucinações, perda de apetite (...)” (Santos et al., 2016, p. 26).

Todavia, é urgente (re)pensar sobre a sociedade atual, pois a inatividade física, uma má alimentação, posturas corporais inadequadas e redução no número de horas de descanso, contribuem para uma vida sedentária alojada de problemas de saúde, os quais contribuem para a diminuição do bem-estar e da qualidade de vida.

1.6.5. Educar para uma Cidadania Ativa: Sustentabilidade da Natureza

Por último, a saúde humana não faz sentido se não vivermos num planeta saudável, portanto é de igual importância cuidar da nossa natureza. Nos dias de hoje, a educação ambiental é muito debatida como forma de combate à destruição do meio ambiente em toda a sua biodiversidade.

Segundo Roos e Becker (2012), “Os problemas ambientais ocorrem pelo danoso modo de vida que a humanidade adotou, na qual a ‘sobrevivência’ do homem promove uma utilização exagerada dos recursos naturais e levou a uma situação de crise” (p. 857).

As temáticas estão em redor da Educação para a Cidadania e para a Educação Ambiental não só são atuais como são urgentes serem tratadas. Neste sentido, não se pode apenas transmitir às crianças estes saberes de uma forma descontextualizada. Portanto, as crianças de hoje irão ser os adultos de amanhã e devem ser chamadas à razão, sabendo as necessidades do planeta e serem preparadas como cidadãos ativos nesta luta para a sustentabilidade. Segundo Roos e Becker (2012),

Para que haja essa mudança de rumos deverá ser traçada uma estratégia para o pleno desenvolvimento humano e da natureza, assim será necessário a implementação de programas capazes de promover a importância da Educação Ambiental, a importância da adoção de práticas que visem à sustentabilidade e a diminuição de qualquer impacto que nossas atividades venham a ter no ecossistema que nos cerca e nos mantém (p. 858).

É fundamental preparar as nossas crianças para preservar e conservar o planeta sem esforço nem por favor, mas com naturalidade e respeito pelo mundo que de tanto oferece à humanidade. Esta preservação e conservação deve estar em mente de todos que as próximas gerações podem sofrer pelos estilos de vida que são adotados atualmente.

Como é referido nas OCEPE (Lopes da Silva et al., 2016, p. 40) “O respeito e a valorização pelo ambiente natural e pelo património paisagístico, (...) numa perspetiva de corresponsabilização do que é de todos e tendo em conta o futuro”

Nesta ordem de ideias, importa referir que a sociedade, ao ter contato com a natureza, desperta sentimentos positivos através de passeios, convívios e mesmo a caminhada. Esta última, consideramos importante, não só por ser um comportamento saudável para o planeta, como também para a sua saúde. Neste sentido, segundo Adamoli et al., (2011, p. 114), a caminhada “é recomendada como uma das atividades físicas mais acessíveis para que a população se torne fisicamente ativa, podendo ser realizada em diferentes locais, não requerendo uso de equipamentos especiais”. Os mesmos autores referem que a “realização de caminhadas ao ar livre foi relatada por mais de 90% dos indivíduos que praticavam essa atividade física no período de lazer” (p. 117).

Para além disso, podemos realçar a importância da brincadeira ao ar livre e os momentos de interação e diversão que podem proporcionar às crianças e às famílias. De acordo com (Sucena, 2016, s.p), “é então importante que os pais criem alternativas, que substituam os vídeos- jogos e o acesso fácil à televisão por brincadeiras que lhes permitam mexer, correr, saltar, “libertar toda a sua energia”, num ambiente saudável e apelativo”. Portanto, o contato com a natureza fornece vantagens interpessoais, relacionais e sociais que se forem aproveitadas desde tenra idade, para além de criar interesse e gosto, pode-se tornar um hábito e rotina que pode ser passado de geração em geração.

Contudo, a humanidade anda a “lutar” para um mundo cada vez mais sustentável, e um dos fatores que influencia a saúde do nosso planeta é de facto a forma como nos deslocamos, transportes que poluem gravemente o mundo. Neste sentido, a mobilidade sustentável é uma forma de pelo menos reduzir estas emissões de gases, nomeadamente o andar a pé, de bicicleta, patins, entre outros. Segundo, Pedro et al., (2017), “a promoção da mobilidade sustentável resulta do planeamento e da coordenação dessas variáveis nas dimensões económica, ambiental e social” (p. 33). Em contrapartida, muitas cidades não fornecem as condições necessárias para que as pessoas se desloquem de uma forma sustentável, bem como, por vezes a distância, saúde, segurança não permitem esta adesão. Portanto, de acordo com Pedro et al., (2017), viver em cidades “sem poluição, sem congestionamento e com possibilidade de se deslocar de forma fácil, realizada em tempo adequado, segura e acessível a toda a população, faz parte da qualidade de vida que uma cidade pode oferecer aos seus cidadãos” (p. 20).

Pode-se concluir que, ao sensibilizar e conscientizar as crianças acerca da importância de criar um estilo de vida saudável, proporcionando modelos e vivências na escola e na comunidade, com intuito de melhorar a qualidade de vida das crianças desde que nascem.

Capítulo II

Intervenções Educativas nos Estágios Pedagógicos I e II

Introdução

Neste capítulo será espelhado todo o processo desenvolvido nos dois estágios pedagógicos, que se desenrolaram em dois semestres distintos do 2.º ano do curso.

De acordo com o Decreto-Lei n.º 79/2014 a formação de educadores e professores está organizado em dois ciclos de estudo, nomeadamente, a licenciatura que “cabe assegurar a formação de base na área da docência” e mestrado que “cabe assegurar um complemento dessa formação que reforce e aprofunde a formação académica, incidindo sobre os conhecimentos necessários à docência nas áreas de conteúdo e nas disciplinas abrangidas pelo grupo de recrutamento para que visa preparar” e culmina com a prática supervisionada.” Como complemento ao nosso Estágios Pedagógicos I (EPI) e II (EPII), duas unidades curriculares contribuíram para a formação, nomeadamente, Seminário que foi dedicado à elaboração do Projeto Formativo Individual (PFI) e Oficinas de Didáticas, estas dedicadas à construção de recursos/atividades.

Para os dois estágios propusemos os seguintes objetivos:

- Articular as opções de estágio com as atividades programadas pelo(s) educador/ professor cooperante(s) e o par pedagógico;
- Adequar as atividades às características das crianças, contemplando práticas integradoras e diversificadas;
- Promover dinâmicas (momentos informativos e de desenvolvimento de competências de literacia) com intuito de criar momentos de experiências significativas para as crianças/ alunos EPE e no 1.º CEB - das escolas de estágio e, deste modo, promover hábitos de vida saudável;
- Compreender qual o tipo e qualidade de práticas que são/ podem ser promovidas na Escola e na sua ligação à Comunidade, que possam beneficiar os estilos de vida saudável;
- Compreender qual o tipo e qualidade de práticas que são/ podem ser promovidas na Sala de Aula que possam beneficiar os estilos de vida saudável;
- Explorar a temática de forma articulada com diferentes áreas do currículo;
- Desenvolver atividades de promoção educativa de HVS na escola.

As primeiras semanas, foram dedicadas às observações com o par pedagógico, análise do contexto educativo e elaboração do documento PFI, e seguidamente, iniciaram-se as intervenções pedagógicas individuais dos estagiários. Enquanto um dos estagiários intervinha o outro observava e auxiliava sempre que necessário, portanto, funcionou sempre com sentido de trabalho cooperativo entre o par pedagógico. Segundo Freitas e Freitas (2002, citado por Milheiro, 2013),

numa altura em que tanto se fala na necessidade de as escolas possuírem uma “cultura de colaboração”, que deve ser estendida a professores, alunos e elementos não docentes, a ideia de que é possível uma aprendizagem em colaboração deve ser defendida (p. 3).

Nas intervenções a pares, foram divididas as tarefas em consenso e com justiça, desde a planificação, realização até à avaliação/reflexão, tanto no ensino presencial como à distância. Importa referir que os pares pedagógicos foram alterados na passagem para o Estágio II.

Ao longo dos estágios, o estagiário foi sujeito a constantes reflexões diárias e semanais, de modo que o seu trabalho fosse sempre melhorado. Refletir sobre as ações de acordo com Perrenoud (2002), “tomamos a nossa própria ação como objeto de reflexão, seja para compará-la com um modelo prescritivo, o que poderíamos ou deveríamos ter feito, o que outro profissional teria feito seja para explicá-la ou criticá-la” (p. 31).

Em ambos os contextos, a orientadora da Universidade, teve um papel de análise crítica e reflexiva em cooperação com o estagiário em relação às planificações, recursos/materiais pedagógicos e metodologias/estratégias adotadas para a lecionação. Por sua vez, a educadora/ professora cooperante tiveram a missão de observar, supervisionar e avaliar o desempenho dos estagiários. Com um papel ativo e de mediação tanto fora como dentro da sala, apoiando no plano de formação, nas sequências didáticas e reflexões sobre as intervenções, de modo a debatermos as melhores metodologias/estratégias para serem utilizadas nas sessões seguintes. Com a colaboração, de acordo com Milheiro (2013), “aprende-se a ser pessoa pela ação, a dar e a receber ajuda, a estar implicado num compromisso no qual se avança e se vê o colega a avançar, reforçando-se os sentimentos de confiança e respeito baseados no conhecimento e na troca de experiências” (p. 4).

O Estágio Pedagógico I decorreu desde outubro de 2020 a fevereiro de 2021. Como documento base e orientador tanto na planificação, intervenção e reflexão/avaliação, foi consultado sempre o mais atual documento das OCEPE (Lopes da Silva et al., 2016), que “destinam-se a apoiar a construção e gestão do currículo no jardim de infância, da responsabilidade de cada educador/a, em colaboração com a equipa educativa do estabelecimento educativo/agrupamento de escolas” (p. 5).

Em relação ao EP II, foi realizado desde março de 2021 a junho de 2021. Como fonte principal para a organização de todo o processo ensino-aprendizagem foram consultados o documentos, Aprendizagens Essenciais do 1.º CEB, Organização Curricular e Programas do 1.º Ciclo do Ensino Básico e o documento *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Segundo a Direção Geral da Educação (DGE), “As Aprendizagens Essenciais são documentos de orientação curricular base na planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, e visam promover o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*”.

Devido à pandemia COVID-19, atravessamos um ensino inconstante, levando a que todos os intervenientes no processo ensino-aprendizagem sofressem com as mudanças e que reagissem rapidamente e eficazmente à adaptação do ensino à distância. Na opinião de Pereira (2020, p.110),

A situação de rutura da relação presencial dos professores com os seus alunos motivou um enorme esforço de criatividade e a reinvenção de novas estratégias. Foi um passo muito importante na capacidade de adaptação, de aprendizagem, de novas formas de comunicar, de ensinar e aprender e de nos relacionarmos.

Neste contexto, importa referir que as orientadoras da universidade, foram observar os desempenhos dos estagiários presencialmente e uma virtualmente.

Ao longo deste capítulo, serão apresentados os contextos educativos, tais como, as caracterizações do meio envolvente; da sala de atividades; do grupo de crianças e organização de horários e rotinas. De salientar que estas caracterizações foram fundamentais para o estagiário ter conhecimento de tudo o que o rodeia, de modo a conhecer onde, com quem e que necessidades e potencialidades devem ser abordadas. Para além disso, estas observações e dados recolhidos foram necessárias para a elaboração

de, inicialmente, do PFI, a Avaliação PFI. Ainda neste capítulo serão apresentadas as ações educativas/reflexões atividades implementadas nas intervenções pedagógicas. Por fim, será feita a descrição mais detalhada de algumas atividades escolhidas que reforçaram mais significativamente o tema do Relatório de Estágio, nomeadamente, “Educar a Criança para Estilos de Vida Saudável”.

Importa referir que ao longo deste documento asseguramos o anonimato das instituições e todos os intervenientes.

2.1. Estágio Pedagógico I – Educação Pré-Escolar

2.1.1. Caraterização do meio envolvente

A escola, EB1/JI EPE situava-se no concelho de Ponta Delgada, na ilha de São Miguel. A localização desta instituição trazia-nos muitas vantagens no acesso a diferentes serviços e instituições, devido a estar situada numa zona citadina.

Tendo em consideração a riqueza de serviços foi importante referir algumas instituições que se encontravam ao redor da escola e com impacto na aquisição de conhecimentos em várias vertentes, tais como: na *vertente educativa* - a Biblioteca Pública, a Universidade dos Açores e outras escolas; na *saúde e segurança* - o Hospital Divino de Espírito Santo, a Clínica de São Sebastião, Polícia; *Cultural* - o Museu Carlos Machado, Teatro Micaelense; *comercial e económico* - o centro comercial Parque Atlântico, padarias, cafés/bares, o centros de cópias , a EDA, mercearias; *lazer e desportivos* – jardim da Universidade, jardim do Palácio da Santana, o Jardim António Borges, recintos desportivos fechados e ao ar livre. Muitas destas instituições seriam boas experiências para as crianças, tais como, o mercado da graça, os recintos desportivos, espaços ao ar livre, estabelecimentos de saúde e higiene, entre outros, de modo a sensibilizar as crianças com atividades lúdico-pedagógicas para estilos de vida saudável.

Segundo as OCEPE (Lopes da Silva et al., 2016), “O desenvolvimento motor, social, emocional, cognitivo e linguístico da criança é um processo que decorre da interação entre a maturação biológica e as experiências proporcionadas pelo meio físico e social” (p. 8).

Relativamente à situação socioeconómica da população de onde os alunos pertenciam estava muito associada aos setores primário e secundário, embora existisse um número elevado de familiares pertencentes ao setor terciário, especialmente, o comércio e os serviços públicos e privados. As famílias demonstravam uma

heterogeneidade social, económica e cultural bastante acentuada, pois havia famílias com formação média ou superior, no entanto, reparou-se que outras, apresentavam baixo nível de escolaridade.

2.1.2. Caraterização da instituição (Escola EPE)

A escola EPE pertencia à unidade orgânica da Escola Básica Integrada que integrava vários estabelecimentos de ensino na Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino básico. O horário do funcionamento da escola era das 8:30h e encerrava às 19:00h.

2.1.2.1. Os Recursos e Projetos da Escola EPE

A escola contava com 198 alunos do 1.º Ciclo e 43 crianças do Pré-Escolar, num total de 241. Existiam três salas dedicadas ao pré-escolar, uma com dezassete crianças, outra com quinze e ainda outra com onze crianças. No que diz respeito ao 1.º Ciclo, existiam doze turmas. No computo geral, nas salas de pré-escolar, foram diagnosticadas apenas duas crianças com Necessidades Educativas Especiais.

O corpo docente da escola incluía 6 educadoras de infância, sendo que três eram titulares de turma, uma da sala de UNECA, uma de Educadora de Apoio e Substituição e outra de Educação Especial. Havia também 3 professores de Educação Física e 12 professores do 1.º ciclo titulares de turma mais dois de apoio e dois de Educação Especial.

Em relação ao corpo não docente, a escola contava com cinco assistentes operacionais mais uma auxiliar. Através de um programa a Junta de Freguesia colaborava, disponibilizando mais dois elementos que auxiliavam nos momentos de refeição e de higiene.

A escola tinha o apoio de 7 bolseiras que auxiliavam as crianças com necessidades educativas especiais. Para além disso, possuía uma sala de UNECA ocupacional que tinha uma educadora e um professor de Educação Especial.

Quanto aos recursos físicos, na entrada da escola, existia um hall onde as crianças eram recebidas pelos auxiliares de educação, muitas vezes, este hall servia de recreio para o pré-escolar.

A escola estava dividida em 2 pisos, no rés chão encontrava-se o refeitório, a biblioteca, o pavilhão para educação física, a arrecadação para o material desportivo, a sala dos professores, duas casas de banho para os adultos, duas salas de ATL, cinco salas do 1.º Ciclo do Ensino Básico, duas salas da Educação Pré-Escolar e dois gabinetes dos professores de apoio. No 1.º piso existiam seis salas para o 1.º Ciclo, 1 sala para a

Educação Pré-Escolar, um gabinete para o docente de apoio, um gabinete para a Educação Especial, uma sala para auxiliares de educação, uma sala de materiais didáticos e retroprojetores. Nos dois pisos da instituição existiam casas de banho para os dois sexos junto da sala, adequados às idades das crianças.

No exterior da escola, contávamos com infraestruturas ricas para o desenvolvimento global e motor das crianças, nomeadamente, um campo de futebol e basquetebol de cimento, baloiços, escorrega, e um espaço verde amplo, aos quais os alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico tinham mais acesso, sendo que as crianças da Educação Pré-Escolar usufruíam destes equipamentos de devido à situação de COVID-19. No entanto, utilizavam jogos didáticos pintados no chão, como por exemplo, a macaca.

Em relação às questões de segurança, a escola possuía extintores de incêndio, planta de emergência afixada em todas as salas, alarmes de incêndio e malas de primeiros socorros. No momento do estágio, o tempo de recreio e de refeitório estava limitado e sujeito a regras rígidas, devido à situação pandémica, pois tinha uma organização de horários e espaços referenciados por grupos, quer para pré-escolar, quer para 1.º ciclo.

Relativamente aos projetos implementados na escola, torna-se importante existir estes projetos em várias áreas, porque as crianças podem ter mais possibilidades e oportunidades de aprendizagens como complemento e consolidação de competências e conteúdos abordados. Na escola EPE estavam a ser implementados na Educação Pré-Escolar três: “Prevenir para não Remediar”, “Saúde à Mesa” e “Hora do Conto”.

O projeto “Prevenir para não Remediar” era um projeto que tinha como objetivo proporcionar às crianças ferramentas para processo ensino-aprendizagem mais enriquecedor, através de práticas diversificadas nas diferentes áreas. O projeto “Saúde à Mesa” foi criado, fundamentalmente, para melhorar o funcionamento e princípios básicos universais a ter no refeitório e educar o(s) grupo(s) de crianças para hábitos saudáveis, alimentação, higiene e comportamentos que devem ser levados em conta no refeitório e à mesa. Por último, o projeto “Hora do Conto” lançado pela Educadora Cooperante foi criado para ser implementado diariamente, na hora após o recreio do almoço.

2.1.3. Caraterização da Sala de Atividades

A sala de atividades era o local onde as crianças passavam a maior parte do seu dia. Segundo Zabalza (1998), “Na Educação Infantil, a forma de organização do espaço

e a dinâmica que for gerada da relação entre os seus diversos componentes irão definir o cenário das aprendizagens” (p. 237).

Neste caso, a sala era um local com um ambiente acolhedor, confortável, seguro e com condições para as crianças poderem, com confiança e abertura, abordar muitas temáticas nas variadas áreas e desenvolver o seu processo ensino-aprendizagem.

2.1.3.1. Organização – Espaços de Atividade, Dinâmicas e Recursos nas Rotinas Diárias

A sala de atividades estava dividida em várias áreas, que por sua vez ofereciam às crianças várias dinâmicas. De acordo com Zabalza (1998), “um espaço delimitado em áreas diversas ou um espaço aberto com mobiliário disperso, sem uma estrutura clara, propiciam não apenas dinâmicas de trabalho diferentes, mas também uma diferente relação da professora com as crianças” (p. 238). As áreas estavam denominadas por: o **tapete** (1); o **quadro** (2); a **biblioteca** (3); a **casinha** (4); a **garagem** (5); o **escritório** (6); a **loja** (7) e os **jogos** (8). A área de trabalho tinha três mesas redondas, com dois tamanhos de cadeira (9), era o espaço dedicado a tarefas mais ligadas às expressões artísticas, jogos, experiências, entre outras atividades de maior concentração.

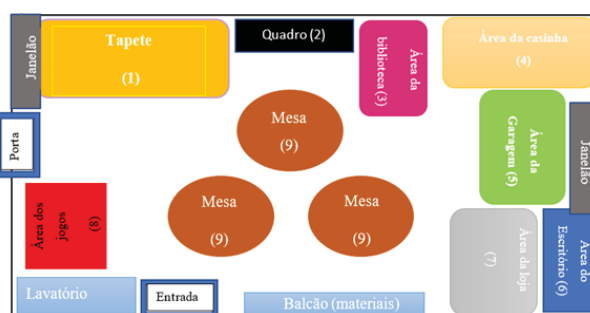


Figura 5 – Planta da Escola

Esta sala usufruía da porta de entrada principal e a porta exterior, que dava acesso a uma das zonas do recreio. Era iluminada devido aos dois janelões que permitiam a entrada de luz solar. Tinha à sua disposição, três mesas redondas onde as crianças tinham a oportunidade de realizar as suas atividades, bem como, jogos didáticos de mesa e/ou desenhos livres. Para além disso, contava com um lavatório, uma bancada grande constituída por armários, onde estavam organizados materiais e atividades. A sala estava dividida por áreas e sinalizada com os seus respetivos nomes, como referidos acima. Segundo as OCEPE (Lopes da Silva et al., 2016), O Educador(a) deve promover o

“envolvimento ou a implicação da criança ao criar um ambiente educativo em que esta dispõe de materiais diversificados que estimulam os seus interesses e curiosidade, bem como ao dar-lhe oportunidade de escolher como, com quê e com quem brincar” (p. 11). Como referem Formosinho e Oliveira-Formosinho (2013), “o espaço é por nós visto como um lugar de bem-estar, alegria e prazer, um espaço aberto às experiências plurais e interesses das crianças e das comunidades” (p. 25).

Na área do tapete, podíamos encontrar o quadro de presenças, o quadro do tempo, o calendário e o quadro dos aniversários. Ainda, no janelão junto ao tapete havia três animais, uma tartaruga e dois peixes, que as crianças ficavam encarregues de cuidar dos mesmos todas as manhãs. No lado direito do tapete havia um quadro de giz, onde a educadora escrevia a data todos os dias ou e/ou promovia o contato com a leitura e escrita com palavras-chaves. Na área da biblioteca encontrava-se uma estante só com três livros, devido ao COVID-19, porém estava sempre presente um livro com os ponteiros do relógio para as crianças marcarem algumas horas da sua rotina, como por exemplo, a hora de beber o leite (10h). Na área da casinha havia uma cama, uma mesa e cadeiras, um guarda-fato, um fogão e um lavatório. Na área da garagem existia um tapete onde havia alguns carros, camiões e aviões. A área do escritório possuía arrumações etiquetadas com os nomes das respetivas crianças, e era neste local que guardavam os seus materiais e trabalhos. Na área da loja as crianças podiam recriar situações de vendedor e comprador. Esta loja tinha diversos produtos, uma máquina de registar, dinheiro e sacos para transportar as compras. Na área dos jogos existia uma estante de fácil acesso para as crianças, que detinha diversos jogos (jogos de associação, dominó, jogos da memória, puzzles, entre outros). De acordo com Formosinho e Oliveira-Formosinho (2013),

A criação de áreas diferenciadas (workshop, ateliers, oficinas) com materiais próprios (mediateca, área das expressões, área do faz de conta, área de ciências e experiências, área dos jogos e construções, etc.) permite uma organização do espaço que facilita a coconstrução de aprendizagens significativas (p. 25).

Importa referir que todos os recursos materiais existentes na sala eram adequados ao tamanho das crianças, inclusive, havia uma mesa com cadeiras mais altas para as crianças com menor altura. Os recursos didáticos que estavam à disposição das crianças eram uma mais-valia para as aprendizagens das crianças, neste sentido o mesmo autor

refere que, “Os materiais pedagógicos são fundamentais para promover o brincar e o jogar, o aprender com bem-estar”, sendo assim, “um pilar para a mediação pedagógica do educador junto da criança” (p. 26).

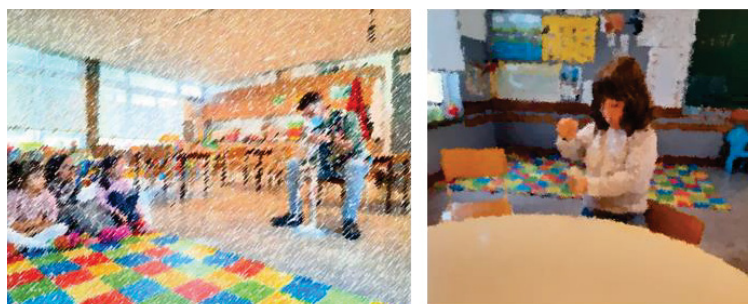


Figura 6 – Exemplos de práticas na Sala de atividades

Relativamente aos modelos curriculares, a educadora não seguia nenhum em concreto, porém retirava alguns aspetos de cada. No que diz respeito às rotinas diárias do grupo, estas eram todas pensadas de modo a organizar o tempo a responsabilidade das crianças. Nesta ordem de ideias, são muito importantes para orientar e organizar os comportamentos das crianças. Segundo Zabalza (1998), “Criar uma rotina diária é basicamente isto: fazer com que o tempo seja um tempo de experiências ricas e interativas” (158). Ainda segundo o mesmo autor, “É preciso que esse tempo permita os tipos de interação diferenciada (criança-criança, criança-adulto, pequeno grupo, grande grupo ou solitário” (158). No que toca às rotinas das crianças (Quadro 1) o estagiário seguiu a sequência utilizada pela educadora.

Quadro 1 – Rotinas do grupo de Educação Pré-Escolar

Momento	Período de tempo	Descrição da rotina
1.º	9:00h às 10:00h	- Acolhimento: canção do bom dia; marcações de presenças; contagem das crianças presentes e ausentes; marcação do dia do mês e da semana, dar refeição ao peixe e à tartaruga; - Introdução da temática do dia e/ou semanal; - No início da semana, representavam em desenho o seu fim de semana.
2.º	10:00h às 10:30h	- Lanche da manhã; - Finalizar as tarefas e brincadeira livre nas áreas, respeitando o limite estipulado de crianças por cada área.
3.º	10:30h às 11:00	- Recreio matinal
4.º	11:00h às 12:00h	- Exploração da temática com maior aprofundamento e recursos; - Brincadeira livre, com auxílio e orientação da educadora, se necessário.
5.º	12:00h às 13:30h	- Almoço e recreio
6.º	13:30h às 15:00h	- Relaxamento após o intervalo; - “Hora do Conto”, exploração de uma história.

Importa referir que, o estagiário incluiu mais duas rotinas, complementando de forma benéfica as rotinas já traçadas pela educadora. Como forma de ter uma maior gestão de grupo, respeito mútuo e regras de convivência optamos por construir um recurso, nomeadamente um microfone. Este recurso foi elaborado para ser utilizado, essencialmente, no acolhimento, pois com ele, as crianças percebiam cada vez mais que deviam esperar pela sua vez para falar, que deviam ouvir quem estava a falar e levantar o dedo sempre que quisessem intervir. De salientar que, o microfone foi fundamental para as crianças mais tímidas, com dificuldades de expressão e na colocação de voz, por exemplo para as que são consideradas menos participativas.



Figura 7 - Recurso construído – microfone e crianças num momento de uso de recurso

Outra estratégia/rotina utilizada implementada foi através de um jogo intitulado “SERÁ QUE SOU EU” este jogo foi um motivo de orgulho e de adesão muito positiva por parte das crianças. Foi implementado devido ao facto, de se ter observado alguma falta de organização nas transições de atividades ou saídas da sala para os intervalos. Neste sentido, o jogo consistia em as crianças estarem sentadas no tapete com pernas à chinês em silêncio, estas escutavam as características ditas pelo estagiário, por exemplo: “Só o menino ou a menina que tem sapatos azuis pode levantar-se.” ou “Só o menino ou a menina que o seu nome rima com dente.”. A criança que associasse a característica ou nesse caso a rima indicada pelo estagiário a uma característica que o identificasse, levantava-se e executaria a tarefa solicitada. Assim, permitiu que as crianças tivessem um momento de jogo/brincadeira, mas que ao mesmo tempo possuísse conteúdos aliados a várias áreas e temas e características individuais; organização e orientação dentro da sala. Todas as crianças após terem jogado uma vez, ao longo de todas as intervenções, de uma forma autónoma antes da saída da sala já se colocavam no tapete à espera de que o jogo se realizasse.



Figura 8 - Momento de implementação do jogo “SERÁ QUE SOU EU”.

2.1.4. Caracterização do Grupo de Crianças

A caracterização do grupo foi concretizada tendo por base a análise de vários indicadores, obtidos através da informação obtida pelos relatos da cooperante, visualização dos processos das crianças e a respetiva observação direta (comportamental e testagem) efetuada nas primeiras semanas. Aproveitamos esta tarefa de identificação das crianças para apresentar algumas atividades que ajudaram à melhor compreensão das mesmas. Para manter a confidencialidade iremos designar as crianças não pelo seu nome mas por uma sigla alfanumérica (C1,...,C17).



Figura 9 – Apresentação do Grupo de crianças com o jogo de associação das partes do rosto e seus nomes

O nosso grupo era constituído por 17 crianças (tabela 1), com idades compreendidas entre os 4 e os 6 anos, pelo que 9 eram do sexo feminino e 8 do sexo masculino. havendo uma distribuição quase equitativa pelas três idades (5 crianças de 4 anos, 5 de 5 anos e 7 de 6 anos) e por género (9 meninas e 8 meninos). 8 dessas crianças frequentavam o jardim-de-infância pela 3.^a vez com a mesma educadora, 6 pela 2.^a vez e 3 pela 1.^a vez. 3 crianças do grupo estavam a frequentar pela 1.^a vez, sendo que 1 delas tinha entrado no ano anterior, mas frequentando apenas alguns dias. As outras 2 crianças frequentavam outras escolas.

Tabela 1 – Dados do grupo de crianças EPE

17 Crianças	Gênero		Idade			n.º de anos com a educadora		
	Feminino	Masculino	4 anos	5 anos	6 anos	1 ano	2 anos	3 anos
n	9	8	5	5	7	3	6	8
%	53%	47%	29%	29%	42%	18%	35%	47%

Relacionado com a temática do nosso estudo, resolvemos efetuar uma caracterização mais aprofundada das crianças da EPE, determinando o seu índice de Massa Corporal (IMC), avaliámos o seu desenvolvimento motor e apreciámos as suas preferências alimentares e alguns hábitos de higiene.

Posto isto, medimos as suas alturas, pesos, ao trabalhar os conteúdos de grandezas com as crianças, como forma de comparação entre cada uma e, com medições e avaliações de parâmetros físicos, a partir dos quais determinámos o cálculo do Índice de Massa Corporal a partir da utilização da fórmula IMC [Peso (Kg) / Altura ² (m)] e a sua interpretação através dos percentis adequados à idade e sexo.

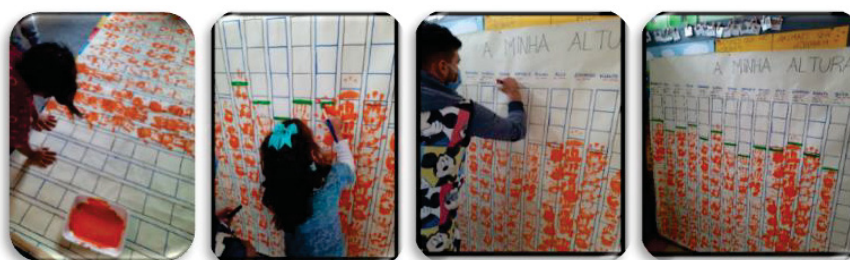


Figura 10 - Registo de alturas das crianças

Tabela 2 – Avaliação do I.M.C do grupo

Criança	Gênero	Idades	Peso	Altura	IMC	Avaliação
C1	Feminino	5	21kg	1,08cm	18kg/m ²	
C2	Masculino	6	21kg	1,08cm	18kg/m ²	
C3	Feminino	6	20,5kg	1,18cm	14.7kg/m ²	
C4	Masculino	6	25kg	1,18cm	18kg/m ²	
C5	Masculino	6	24kg	1,15cm	18.1kg/m ²	
C6	Feminino	5	17kg	1,14cm	13.1kg/m ²	
C7	Feminino	6	22kg	1,10cm	18.2kg/m ²	
C8	Feminino	4	15kg	1,14cm	11.5kg/m ²	
C9	Feminino	5	17kg	1,07cm	14.8kg/m ²	
C10	Masculino	4	19kg			
C11	Masculino	6	24kg			
C12	Feminino	5	16kg	1,00cm	16kg/m ²	
C13	Feminino	5				
C14	Masculino	4	21kg	1,08cm	18kg/m ²	
C15	Feminino	6	24kg			
C16	Masculino	4		1,09cm		
C17	Masculino	4		1,14cm		

Legenda: Abaixo do peso - Peso recomendado - Acima do peso - Obesidade - Não observado

Ao analisar os dados da tabela, podemos observar que das 17 crianças do grupo, para apenas 11 delas conseguimos os dados de IMC. Neste sentido, 55% destas 11 crianças estavam “acima do peso recomendado”; 36% tinham o “peso recomendável” e 9% estavam “abaixo do peso recomendado”. Um dado interessante a retirar destes dados foram que as 4 crianças que estavam com um peso recomendado e a que estava abaixo do peso eram do gênero feminino e das 6 crianças que estavam acima do peso, 4 eram do gênero masculino e duas do gênero feminino. Por último, de realçar que embora houvesse muitas crianças em sobrepeso, nenhuma das crianças estava num nível de obesidade.

Em relação ao desenvolvimento motor do grupo de crianças, nomeadamente, nos Deslocamentos e Equilíbrios e nas Perícias e Manipulações, selecionamos algumas habilidades para observar as suas performances. Iremos apresentar um quadro e uma pequena análise. Em relação aos critérios, estes, tiveram como base uma bateria de testes das habilidades motoras de perícia e locomoção adaptado e baseado no artigo: Validação e Fiabilidade do *Test of Gross Motor Development 2* (TGMD 2), de modo a perceber as competências motoras das crianças seguindo alguns critérios de apreciação. O TGMD2 “é um dos instrumentos mais largamente utilizado quer em contextos educacionais quer clínicos.” (Lopes et al., 2016, p. 196).

Tabela 3 - Avaliação do desenvolvimento motor do grupo

Criança	Deslocamento lateral	Corrida	Pé-coxinho	Salto horizontal	Drible estático	Rematar
C1	NO	NO	NO	NO	elementar	elementar
C2	Avançado	Avançado	avançado	avançado	intermédio	intermédio
C3	avançado	avançado	intermédio	intermédio	intermédio	intermédio
C4	avançado	avançado	avançado	avançado	intermédio	avançado
C5	avançado	avançado	intermédio	intermédio	NO	NO
C6	intermédio	avançado	elementar	intermédio	intermédio	intermédio
A7	Avançado	Avançado	Avançado	Intermédio	intermédio	intermédio
C8	Avançado	Avançado	intermédio	Avançado	elementar	elementar
C9	elementar	intermédio	intermédio	avançado	intermédio	elementar
C10	NO	NO	NO	NO	NO	NO
C11	NO	NO	NO	NO	NO	NO
C12	intermédio	avançado	avançado	avançado	intermédio	intermédio
C13	NO	NO	NO	NO	NO	NO
C14	elementar	intermédio	elementar	intermédio	intermédio	intermédio
C15	NO	NO	NO	NO	NO	NO
C16	elementar	elementar	elementar	elementar	elementar	elementar
C17	intermédio	intermédio	elementar	intermédio	avançado	intermédio

Legenda: Elementar: Apenas cumpre 0 ou 1 critério Intermédio: cumpre pelo menos 2 critérios
Avançado: Cumpre mais de 2 critérios **NO:** não observado

Para a apreciação das performances selecionamos as seguintes habilidades: “deslocamento lateral”; “corrida”; “pé-coxinho”; “salto horizontal”; “drible estático” e

“remate”. Analisando o quadro, nos Deslocamentos e Equilíbrios, podemos averiguar que no “deslocamento lateral”, das 12 crianças 6 (50%) estavam a um nível avançado, 3 intermédio e apenas 3 estavam num nível elementar. Relativamente à “corrida”, 8 das 12 crianças estavam num nível avançado, 3 intermédio e apenas 1 no nível elementar. Em relação ao “deslocamento a pé-coxinho”, das 12 crianças, 4 no estavam no nível avançado, 4 intermédio e 4 no nível elementar. Por último, no “salto horizontal” das 12 crianças, 5 estavam no nível avançado, 6 intermédio e apenas 1 no nível elementar. Em relação aos testes de “Perícias e Manipulações” (driblar; pontapear). Portanto, no que toca ao “drible estático”, das 12 apenas 1 criança, (C17) estava no nível avançado, 8 intermédio e 3 no nível elementar. Por fim, em relação ao remate, das 12 crianças apenas 1 criança (C4) no nível avançado, 7 intermédio e 4 no nível elementar.

Em jeito de conclusão, podemos averiguar que ao nível das Perícias e Manipulações, requeriam mais atividades que promovessem o desenvolvimento destas competências, no entanto, no que toca aos Deslocamentos e Equilíbrios tínhamos mais crianças num nível avançado.

No fator alimentação, uma das atividades interessantes foi a representação em desenho, num prato de papel, da refeição preferida (saudável) de cada criança no fim de semana.

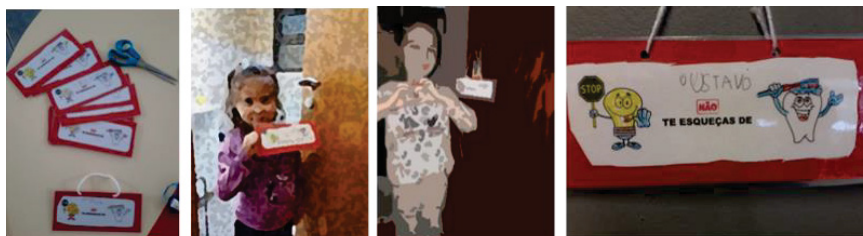


Figura 11 - Alguns exemplos de desenhos das refeições preferidas no fim de semana.

Após um diálogo e posteriormente através do desenho, conseguimos detetar os gostos das crianças. Apenas as crianças C2 e C17, na primeira abordagem ao tema não distinguiram os alimentos saudáveis dos não saudáveis, pois, ambas, disseram que “gelados”, “guloseimas” “Coca-Cola” era “saudável porque é muito saboroso” (C17); era “saudável porque gosto muito” (C2). Foi notado também que deste grupo de crianças apenas 1 delas comia a sopa, prato principal e sobremesa sem “reclamar”. As restantes, todas queixavam-se, principalmente dos legumes e hortaliças, sendo muitas vezes os agentes educativos a insistir para a ingestão da sopa e fruta. Importa referir que das 17 crianças 3 delas, maioritariamente comia na escola, refeição de casa e apenas 2 crianças

iam a casa almoçar. Para além disso, a criança C17, na hora do lanche levava sempre um leite com chocolate vindo de casa, mais tarde, e após as abordagens ao tema um dado interessante foi o facto da criança C17 ficar chateada por a mãe colocar na lancheira sumo ou leite com chocolate, referindo, “Filipe!! Minha mãe meteu sumo, não é saudável, vou beber o leite branco todo”. Ou seja, esta criança passou a beber sempre leite natural nos lanches matinais.

Também foi registado durante quatro semanas, todas as manhãs, a rotina de higiene oral e averiguou-se que apenas 6 das 17 crianças lavavam os dentes todos os dias, como tal, para reduzir a quantidade de crianças que não lavavam os dentes para pelo menos 50% do grupo foi elaborada uma placa pintada e recortada pelas crianças, para posteriormente levarem para casa e colocar na porta da casa de banho.



Figuras 12 - Placa informativa para a lavagem dos dentes.

De realçar que, a ideia de construção desta placa, partiu de uma criança (C8) ao referir, “parece que é preciso meter um papel na casa de banho para ninguém se esquecer”. Posto isto, por acaso infelizmente, esta criança não compareceu no dia da realização desta atividade. No entanto, foi interessante constatar que as crianças C1; C3; C6; C7 referirem e lembrarem-se que tinha sido uma ideia da amiga da sala, criança C8.

No que diz respeito, à Área de Formação Pessoal e Social, como mencionado acima este grupo sendo muito ativo, participativo e comunicativos, levava a que muitas das vezes nas conversas de grande grupo não respeitassem a sua vez de falar. Por fim, na sala de atividades o grupo trabalhava colaborativamente e não demonstravam dificuldades quando solicitadas as tarefas.

Na Área da Expressão e Comunicação, podemos afirmar que de um computo geral, eram crianças muito comunicativas e com um gosto considerável pela educação Artística e Educação Física. Para além disso, as crianças com 6 anos e algumas com 5 já associavam muitas vezes o que estava escrito no quadro.

A Área de Conhecimento do Mundo, era uma área que as crianças sempre demonstraram muito interesse, em variados temas, comprovado nos momentos de

acolhimento e na hora de conto, com as variadas questões sobre animais, meio ambiente, saúde, entre outras temáticas.

A criança C2 estava introduzida no Regime Educativo Especial (REE) e auxiliada em dois tempos semanais de noventa minutos pela educadora de educação especial.

2.1.5. A Ação Educativa do Estagiário em Contexto de Pré-Escolar

Neste ponto será apresentada de uma forma sucinta, clara e breve o trabalho desenvolvido ao longo da nossa prática pedagógica. Para facilitar a perceptibilidade desta ação educativa, iremos apresentar um quadro (**Anexo I**) que será aqui comentado e acompanhada com uma análise reflexiva e posteriormente a descrição e reflexão das atividades selecionadas.

De salientar que, durante todo o estágio pedagógico, tivemos em atenção a criação de um ambiente educativo confortável, seguro e harmonioso, onde foi gratificante estar presente numa equipa de educadores, orientadores, auxiliares, pais e crianças onde todos trabalharam para o mesmo objetivo, nomeadamente, as aprendizagens significativas das crianças. Segundo as OCEPE (Lopes da Silva et al., 2016), o “(...) desenvolvimento humano constitui um processo dinâmico de relação com o meio, em que o indivíduo é influenciado, mas também influencia o meio em que vive” (p. 21).



Figura 13 – Esquema do processo de desenvolvimento da criança (Fonte: autor, 2021)

Relativamente ao quadro da ação educativa, sintetiza de uma forma sistemática as intervenções/atividades referentes à EPE. Neste sentido, importa esclarecer na sua organização são indicadas as datas das intervenções; as temáticas desenvolvidas (individualmente ou a pares); as atividades/tarefas, a modalidade de ensino (presencial ou à distância); o espaço onde ocorreram as intervenções; as áreas de conteúdo, domínios e subdomínios (áreas foco e associadas/secundárias), a referência às atividades/tarefas

que vão ser alvo de uma descrição e análise reflexiva mais detalhada, que por sua vez estão no âmbito da temática do relatório de estágio.

Neste EPI contamos com 5 intervenções, num total de 65 atividades/tarefas. Visualizando o quadro é visível a intenção de planificar e realizar atividades integradas e integradoras desenvolvendo o máximo de áreas de uma forma interdisciplinar.

Ao analisar o quadro averiguamos também que as atividades com foco na área de Conhecimento do Mundo surgiram com mais frequência, contando com 18 atividades das 65. Logo a seguir, surge o Domínio da Educação Física e o Domínio da Linguagem e Abordagem à Leitura e Escrita com 11 atividades cada. Com 8 atividades temos Subdomínio das Artes Visuais e com 5 o Domínio da Matemática. Um dado interessante foi o facto de a área de Formação Pessoal e Social ser uma área que aparece praticamente em todas as atividades, pois, como refere as OCEPE (Lopes da Silva et al., 2016), “é considerada uma área transversal, porque, embora tenha uma intencionalidade e conteúdos próprios, está presente em todo o trabalho educativo realizado no jardim de infância” (p. 33). Nesta ordem de ideias, é uma área tão importante como as outras que deve estar presente no desenvolvimento e crescimento global da criança, pois, são aprendizagens que irão acompanhar o individuo desde tenra idade até à idade adulta.

2.1.5.1. Breve descrição e reflexão da Ação Educativa

1.ª Sequência Didática – “A Alimentação”

O tema foco desta nossa sequência didática foi a alimentação, visto que é um dos fatores que são fundamentais para um estilo de vida saudável, portanto, trabalhamos nesta semana, principalmente a Roda dos Alimentos que nos indica uma alimentação variada e equilibrada. No entanto, achamos interessante iniciarmos a temática com representações dos gostos alimentares das crianças para posteriormente passar a atividades relacionadas com a diferença entre alimentos saudáveis e não saudáveis. Posto isto, as crianças tiveram a oportunidade de ter contato com alimentos reais o que levou a um conhecimento mais concreto e aproximado do quotidiano.

Ao longo das sessões, construímos recursos alusivos ao tema e que desenvolvessem aprendizagens nas variadas áreas. Como tal, de uma forma interdisciplinar, promovemos atividades que as crianças pudessem não só aprender conceitos novos, mas consolidar outros já aprendidos.

As atividades decorreram: (2 – 4 de novembro). Registo de algumas atividades realizadas nesta semana. (**Anexo II**).

2.ª Sequência didática – “Corpo Humano e os 5 Órgãos dos Sentidos”

Os temas foco desta nossa sequência didática foram o Corpo Humano e os 5 Órgãos dos Sentidos. A escolha desta temática deveu-se ao facto de ser um tema que contém um grande leque de conteúdos que podiam ser desenvolvidos diariamente e que captavam a atenção das crianças. Por estarem numa idade precoce ainda, achamos por bem, dar a conhecer os conceitos básicos do corpo humano as suas funções vitais e os comportamentos que devemos ter para manter um corpo saudável.

As atividades por terem sido variadas e com explorações diversificadas, levaram a que as crianças compreendessem, principalmente, os membros constituintes do corpo (cabeça, tronco e membros); os órgãos vitais e os 5 órgãos dos sentidos.

Ao longo das sessões, construímos recursos alusivos ao tema e que desenvolvessem as variadas áreas de forma integrada, ou seja, em todas as áreas realizamos atividades articuladas que capacitassem as crianças em várias vertentes.

A área da educação física e educação artística foi fundamental para desenvolver conteúdos do conhecimento do corpo, por as crianças estarem numa fase de descoberta do seu corpo tanto a nível de movimento, expressão como representação. Importa referir que para a promoção de experiências direcionadas para os 5 órgãos dos sentidos, a música, expressão corporal, as receitas e confeções de bolachas foram uma mais-valia, para vivências de sensações.

As atividades decorreram: (23 – 3 de novembro). Registo de algumas atividades realizadas nesta semana. (**Anexo III**).

3.ª Sequência didática – “Magia do Natal”

Nesta semana, as intervenções foram a pares, com o tema foco, A Magia do Natal. No seguimento desta temática, as nossas atividades consistiram, fundamentalmente, na construção de adereços e histórias que despertassem emoções, valores, princípios e a magia que o próprio Natal proporciona. Como ponto alto da semana, preparamos uma coreografia, nomeadamente, um Medley de Natal (conjunto de músicas com transições), que contou com quatro canções tradicionais da época natalícia. Esta coreografia teve como principal propósito a participação não só do grupo de crianças (renas), como também da educadora cooperante (rena); estagiária Ana (duende) e o estagiário Filipe

(Pai Natal). Importa salientar que, durante todos os ensaios foi solicitado às crianças que guardassem segredo, pois no dia da apresentação ia ser gravado e enviado aos encarregados de educação acompanhado com um postal de Natal digital com a foto de cada criança com o Pai Natal, Duende e a sua oferta.

O balanço foi positivo, no sentido que as crianças tivessem a noção e que conseguissem identificar a importância da época natalícia; reconhecer a função e algumas curiosidades das renas; cantar e movimentar-se articuladamente com a música; exprimir os valores do Natal; utilizar técnicas de expressão plástica, entre outros aspetos ligados à Educação Artística.

As atividades que decorreram: (7 – 16 de dezembro). Registo de algumas atividades realizadas nesta semana. (**Anexo IV**)

4.ª Sequência didática – “Estilos de Vida Saudável”

Esta semana, foi planificada numa realidade diferente, nomeadamente, no E@D, devido à situação pandémica. Foi elaborada a pares e surgiu de um diálogo com a educadora cooperante, visando o combate ao sedentarismo e a promoção tanto de hábitos de vida saudável, como de bem-estar físico e emocional das crianças. Nesta ordem de ideias, tínhamos a missão de criar duas atividades diárias que tiveram como foco a diversidade de temáticas, tais como, as emoções, o inverno, a alimentação, a atividade física e bem-estar. Como tal, foram promovidas atividades que desenvolvessem várias áreas de conteúdo através da interdisciplinaridade, incutindo a autonomia das crianças em casa. Assim, a metodologia de ensino utilizada, neste caso, foram as sessões assíncronas, ou seja, o envio dos Planos Individuais de Trabalho semanais acompanhado pelo feedback da educadora, bem como, comunicação através do grupo do Messenger “Sala da educadora Cooperante”. Importa referir que optamos por construir e elaborar os vídeos com a presença dos estagiários, criando um impacto diferente, sendo motivo de interesse na realização das atividades por parte das crianças.

As atividades que decorreram: (18 – 22 de janeiro)

Registo de alguns vídeos das aulas assíncronas:

<https://youtu.be/7BCnOvK36bk> - Atividade de deslocamentos e equilíbrios.

<https://youtu.be/lsfVoZo9yh8> - Atividade de perícias e manipulações.

https://youtu.be/w0dMjm_pFz4 - Atividade de alimentos saudáveis e não saudáveis.

5.^a Sequência didática - “Meios de Transporte e Educação Ambiental”

O tema que foi abordado nesta semana intensiva foi a Educação Ambiental e Sustentabilidade partindo de situações e factos dos Meios de Transporte utilizados pelos humanos. As temáticas que foram abordadas nestes dias foram muito atuais e pertinentes, pois, fatores como, o meio ambiente, poluição, reciclagem e pelo facto de haver cada vez mais meios de transportes que são utilizados pelos humanos serem poluidores e uma ameaça para o planeta. Neste sentido, foi essencial nesta semana transmitir às crianças estes saberes de uma forma contextualizada, ou seja, a educação ambiental faz parte da educação para a cidadania e os comportamentos que irão ter, agora e futuramente, vão ter um peso nas próximas gerações. Portanto, as crianças de hoje irão ser os adultos de amanhã e devem ser chamadas à razão, sabendo as necessidades do planeta e deverão estar preparadas como cidadãos ativos nesta luta para a sustentabilidade.

Para tal acontecer foi importante realizar atividades que colocassem as crianças em situações do quotidiano e vivenciassem momentos de sensibilização e consciencialização da importância do planeta para as pessoas e vice-versa.

Nesta ordem de ideias, foi muito interessante ter a perceção dos conhecimentos prévios das crianças em relação aos temas abordados e, também, gratificante presenciar ao longo da semana de intervenção a forma como as crianças conseguiram explorar e desenvolver os conteúdos de uma forma natural, utilizando os cinco órgãos dos sentidos, ou seja, poder tocar, sentir, cheirar, vivenciar momentos de domínio e conhecimento do seu próprio corpo em prol das suas aprendizagens. Nesta semana, foi fundamental que as crianças vivenciassem situações muito diferentes das atividades realizadas em sala de aula, pois, foram promovidos vários momentos fora da sala de atividades e atividades que pudessem experienciar e verificar através de experiências reais.

As atividades que decorreram: (1 – 5 de fevereiro). Registo de algumas atividades realizadas nesta semana. (**Anexo V**).

2.1.6. Descrição e Reflexão de Atividades de Reforço à nossa Temática

Quadro 2 – Atividades seleccionadas para reforço da temática

Atividades	Áreas/Domínios e Subdomínios de conteúdo								
	Formação Pessoal e Social	Conhecimento do Mundo	Área de Expressão e Comunicação						Domínio da Matemática
			Domínio da Educação Física	Domínio da Educação Artística				Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	
				Subdomínio das Artes Visuais	Subdomínio do Jogo Dramático/Teatro	Subdomínio da Música	Subdomínio da Dança		
1: A Roleta da Roda dos Alimentos									
2: A Minha Espetada de Fruta									
3: Movimenta-te para Reciclar									
4: Cartaz – “O Meu Mundo Feliz”									
<p>Legenda: Formação Pessoal e Social (FPS); Conhecimento do Mundo (CM); Domínio da Educação Física (DEF); Subdomínio das Artes Visuais (SAV); Subdomínio do Jogo Dramático/Teatro (SJDT); Subdomínio da Música (SM); Subdomínio da Dança (SD); Domínio da Linguagem e Abordagem à Leitura e Escrita (DLALE) e Domínio da Matemática (DM).</p> <p>Legenda de cores: as células a azul-escuro são indicativas das disciplinas focos/primárias; as azul-claro, das disciplinas</p>									

2.1.6.1. Atividade 1: “A Roleta da Roda dos Alimentos”

O tema foco desta atividade, foi a alimentação, nomeadamente a exploração da roda dos alimentos articulando com a prática de atividade física, pois são os fatores que mais influenciam a nossa saúde.

Como introdução ao tema numa 1.^a fase, foram construídas caixas, que simbolizavam cada secção da roda dos alimentos. A atividade consistiu em explorar vários alimentos e caixas com alimentos referentes aos diferentes sectores da roda dos alimentos. Importa referir que a atividade foi realizada em grande grupo, em redor de uma mesa-redonda, que por sua vez fazia a ponte para, posteriormente, as crianças terem o contacto com a roda dos alimentos. Observamos que foi um momento produtivo, pois, as crianças tiveram a possibilidade de explorar as caixas, uma a uma com alimentos reais, o estimulando os cinco sentidos humanos.



Figura 14 - Exploração das caixas e da roda dos alimentos.

Um dado importante foi o facto de muitas das crianças nomeadamente, as crianças C2; C3; C10 nunca terem contacto por exemplo com uma costeleta crua e não saberem que tinha osso. Para além disso, foi uma atividade que desenvolveu várias áreas, como por exemplo, tanto na abordagem à leitura e escrita; reconhecendo as imagens e associar aos respetivos nomes escritos na caixa, como Matemática, na associação das cores, tamanhos dos setores e contagens de alimentos.

A atividade da roda dos alimentos foi o ponto alto das minhas intervenções sobretudo por ter explorado de uma forma sucinta e perceptível, pois, era um tema que continha muitos conteúdos complexos e difíceis de abordar, principalmente, em contexto pré-escolar. Todavia, foi muito produtivo a forma como foi explorada, também muito interessante ver que crianças tinham noção que a roda dos alimentos era equiparada à nossa barriga e que necessitávamos de todos aqueles alimentos em porções diferentes para equilibrar e variar. Neste sentido, fiquei surpreendido com muitas das respostas das crianças, como por exemplo, a criança C1: “a água está no meio da roda porque está em todos os alimentos”; a criança C4: “o triângulo verde é maior do que o amarelo porque é mais saudável para o corpo”.

Após esta abordagem inicial, na 2.^a fase, realizou-se uma atividade/jogo “Ativa a Roleta da Roda dos Alimentos e Movimenta-te”, que consistiu em cada criança girar a garrafa de água, que se encontrava no centro da roda dos alimentos, que por sua vez, saía um cartão com um alimento e na parte superior de cada secção da roda dos alimentos tinha uma imagem que indicava uma forma de deslocamento que a criança deveria executar e movimentar-se e por fim, colocar o alimento dentro da caixa correspondente.



Figura 15 – Passos desde a ativação da roleta; deslocamentos e colocação dos alimentos nas caixas.

Nestas atividades, observamos um entusiasmo das crianças devido a ter a vertente lúdica e física, pois eram crianças que tinham um interesse acrescido pela EF.

No que toca ao desempenho das crianças, notamos que apesar das crianças identificarem o nome do alimento retirado e de realizar o movimento corretamente tiveram alguma dificuldade em colocar a imagem na caixa correta e como tal, o responsável da atividade auxiliou com dicas para que a criança através do seu raciocínio chegasse à caixa correta. Importa referir que, ao longo da atividade, as restantes crianças estiveram muito bem a observar, pois foi pedido a estas que apoiassem os colegas com palmas e chamassem o nome dos mesmos que estivessem a realizar a tarefa.

No que diz respeito às estratégias e recursos utilizados, nomeadamente as caixas, a roda dos alimentos e cartões das formas de deslocamento, consideramos ter sido versáteis, significativos e flexíveis. Anotamos também a parte do interesse pela Educação Física por parte das crianças, pois é um ponto que devemos insistir com as crianças desde tenra idade, para que o gosto não se perca e optam sempre por uma vida mais ativa e saudável. Outro fator importante consistiu em muitas das crianças terem o conhecimento de algumas secções da roda dos alimentos, mesmo sendo os mais comuns, nomeadamente, os laticínios, hortícolas. Outro aspeto a apontar foi as crianças compreenderem os movimentos de deslocamento solicitados, no entanto, havia muito trabalho a desenvolver no que toca à literacia motora, ou seja, algumas crianças tinham falta de coordenação e a noção de lateralidade.

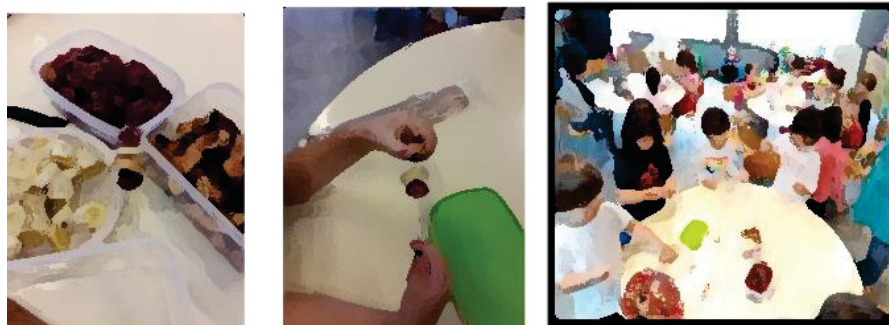
Relativamente a aspetos a melhorar, na minha ótica apesar de ter sido feito a atividade em grande grupo, o trabalho em pequeno grupo ou mesmo individualmente,

daria a possibilidade de as crianças jogarem várias vezes e assim fazer todos os movimentos e passar por todas as secções da roda dos alimentos, consolidando melhor os conteúdos.

2.1.6.2. Atividade 2: “A Minha Espetada de Fruta”

Esta atividade teve como tema principal a alimentação saudável, mais especificamente, dar a conhecer às crianças algumas frutas através de uma espetada de fruta. Para fazer a espetada de fruta as crianças realizaram sequências e padrões.

Inicialmente, houve um diálogo em grande grupo, dedicado a sequências e padrões (ABAB); (ABCABC) e sobre o conhecimento e gostos das crianças em relação às frutas, tentando perceber com que frequência comiam frutas. Posteriormente, as crianças foram colocadas intencionalmente em grupos equilibrados, ou seja, as que tinham mais dificuldades com as de maior autonomia para que a tarefa fosse mais produtiva. Na mesa das espetadas estiveram 4 crianças de cada e à parte nas outras mesas encontravam-se as outras crianças, que por sua vez tinham uma coroa de papel com alimentos que tinham de pintar e construir para colocar na cabeça. Entretanto, iriam chamadas 4 crianças para realizar a espetada de fruta seguindo um padrão e sequências. Por exemplo, maçã, laranja, pera; maçã, laranja; pera, entre outros.



Figuras 16 - Espetada de fruta e construção da coroa da alimentação.

Neste dia, foram elaboradas espetadas de fruta e uma coroa feita em cartolina estas duas atividades que foram realizadas em simultâneo, intencionalmente, para que pudesse controlar e dar mais atenção à construção das espetadas de fruta, ocupando as outras crianças. Neste sentido, 4 crianças faziam a espetada, de modo a explorar os padrões e sequências matemáticas em contato com alimentos saudáveis (frutas) e por fim comer a

fruta. Enquanto isso, as outras crianças pintavam a sua coroa para ser um recurso que levassem para casa para fechar o tema.

Importa referir que a atividade da espetada de fruta, conseguimos que muitas crianças experimentassem pela primeira vez, por exemplo, a ameixa e a uva e para muitas crianças conseguir fazer gostar destes mesmos frutos foi um grande feito para nós, por exemplo a criança C3 referiu “nunca comi ameixa, mas afinal eu gosto”.

Quase todas as crianças perceberam o padrão (ABCABC), porém as crianças de 4 anos tiveram mais dificuldade, nomeadamente, C2; C8; C14; C16; C17, no entanto com ajuda e sugestões conseguiram concluir.

Por fim, podemos afirmar que em relação ao desempenho do estagiário, foi bom, no sentido que geriu bem o tempo. De salientar que, com crianças destas idades com essas atividades de maior complexidade as atividades em pequeno grupo são mais eficazes, porém o apoio da educadora cooperante e par pedagógico dava-nos a possibilidade de desenvolver melhor as aprendizagens das crianças mais individualizadas.

2.1.6.3. Atividade 3: “Movimenta-te para Reciclar”

A atividade que se segue teve como foco principal os comportamentos saudáveis para o ambiente, mais propriamente a reciclagem articulando a Educação Ambiental com a Educação Física. Para tal, foi preparado uma atividade com “lixo real”, para sensibilizar as crianças da poluição que os resíduos fazem e para consciencializá-los e às famílias para a reciclagem em casa.

Relativamente à atividade pedagógica, seguiu-se os procedimentos realizados nas aulas de Educação Física, primeiramente, um diálogo sobre a temática e explicação das atividades que iriam decorrer. Posteriormente passou-se ao aquecimento: o estagiário colocou três arcos no chão (referentes aos ecopontos – azul, amarelo e verde) e no centro havia várias embalagens de lixo, no entanto, o vidro foi representado em imagens por razões de segurança. As crianças ouviam a música da reciclagem do Filipe Pinto, <https://www.youtube.com/watch?v=If8PafJYrus> e quando esta parasse, as crianças iam buscar o lixo e colocar no seu arco. Isto repetiu-se até ficar sem lixo no centro. No final as crianças contaram os elementos e indicaram qual o ecoponto que cada um destes elementos pertencia.

Numa 2.^a fase, a atividade consistiu na realização de um percurso misto, com as mesmas embalagens de lixo no início do percurso, as crianças individualmente tiveram

de se deslocar até às embalagens de trotinete retirar aleatoriamente e depois realizar um percurso (saltar a pés juntos; saltar a pé-coxinho; corrida). No final do percurso as crianças tinham 4 ecopontos (azul, verde, amarelo e vermelho) em que tinham de decidir onde colocavam o lixo, de seguida, tinham de realizar o percurso para trás e levar a trotinete até às restantes crianças, tocando na mão da próxima criança. No final, após alongamentos realizou-se o jogo “Será que sou eu” para irem-se levantando lentamente e ir para o lanche em comboio.



Figuras 17 - Percurso da reciclagem.

Em relação aos recursos utilizados, foram os arcos, cones e trotinetes que a própria escola fornecia e as embalagens de lixo foram trazidos de casa.

A atividade foi importante no sentido que as crianças relembrou novamente aquilo que muitos já faziam em casa, a reciclagem, porém algumas crianças comentaram: “Mal chegar a casa vou dizer à minha mãe que temos de fazer a reciclagem”, portanto foi um indicador de que em casa não aderem à separação do lixo.

Para nós foi interessante abordar e explicar às crianças que existem cartões que também têm partículas de plástico, daí não poderem estar no ecoponto azul, por exemplo os pacotes de leite. Neste sentido, no final da atividade, optamos por abrir estes pacotes e as crianças perceberem que dentro da embalagem encontravam alumínio, que por sua vez fazia com que aquela embalagem não fosse considerada para o ecoponto azul.

Um dos aspetos a melhorar no nosso desempenho foi que durante o jogo quando a primeira criança errou ao colocar um pacote de leite no ecoponto azul não ter corrigido e só ter explicado no fim, induzindo às outras crianças ao erro. No entanto, foi uma atividade muito produtiva para consciencializar, sensibilizar as crianças, pois elas são o futuro e perceberam que são o futuro das próximas gerações.

2.1.6.4. Atividade 4: Cartaz – “O Meu Mundo Feliz”

A atividade seguinte, foi um projeto direcionado para a educação ambiental, meios de transporte saudáveis e comportamentos adequados para a saúde do planeta e humana. Neste sentido, nos primeiros dias foi disponibilizado às crianças várias imagens para que fosse criado um diálogo em redor dos comportamentos saudáveis.

Relativamente aos passos do projeto: 1.º momento – Após a exploração das várias imagens alusivas a bons comportamentos para a saúde e para o meio ambiente, por exemplo: colocar o lixo nos ecopontos, andar de bicicleta, limpar o chão, andar a pé, entre outros. As crianças tiveram de pintar estas imagens. Num 2.º momento - Para dar continuidade e construir o cartaz, foi explicado às crianças que as imagens iriam servir como um panfleto informativo de sensibilização de estilos de vida saudável, para além disso seria um cartaz para colocar em casa, portanto tinham de se comprometer a construir algo “bem feito”. Como tal, as imagens já pintadas tiveram de ser recortadas antes de serem coladas na cartolina. No 3.º momento – já noutro dia, as crianças tiveram a oportunidade de dialogar sobre os desenhos pintados e recortados, de modo a chegar à conclusão como podemos combater a poluição que existe no mundo e como podemos fazer tanto o mundo como o nosso mundo mais saudável. De seguida as crianças deram continuidade à pintura, recorte e quem já tivesse essa fase terminada passavam à colagem das imagens na sua cartolina para serem plastificadas. Importa referir que ao longo da semana, as crianças foram construindo o cartaz, pois cada criança demonstrava ritmos diferentes.



Figura 18 - Construção do cartaz do “Meu Mundo Feliz”

Relativamente a este projeto, foi muito relevante porque foi possível abordar várias áreas, tanto na Linguagem e Abordagem à Leitura e Escrita; Matemática; Formação Pessoal e Social; Conhecimento do Mundo; Educação Artística. Neste sentido, foi muito importante na transmissão e discussão de comportamentos saudáveis, promovendo

momentos de comunicação, oralidade. Para além disso, esta consciencialização de valores cívicos foi articulada com as artes visuais, nomeadamente a pintura, recorte e colagem, que por sua vez, desenvolveu a motricidade fina. Importa referir que a construção do panfleto articulou temáticas dos meios de transporte e comportamentos adequados para a saúde humana e do planeta.

Em relação às estratégias e recursos, importa salientar que o trabalho foi sempre em grande grupo, mas com tarefas individualizadas, ou seja, apesar de ser um assunto comum a toda a humanidade, as crianças realizaram o seu próprio panfleto.

No que toca ao desempenho e reação das crianças, estas mostraram de imediato muito entusiasmo por ser um tema que fê-los pensar tanto nos seus comportamentos como dos familiares. Contudo, por ser um trabalho por projeto fez com que o interesse e motivação das crianças não se desmoronasse. De salientar que na pintura e recorte, destaquei as crianças C5; C18; C14 e C17, foram as que sofreram uma maior evolução, na pintura e recorte nos limites das imagens.

Por fim, o desempenho do estagiário consideramos que foi bom, pois, tanto na gestão do tempo como a dirigir as motivações das crianças. Isto é, foi muito importante manter a motivação das crianças nas tarefas e focá-los no objetivo do panfleto.



Figura 19 - Cartazes concluídos e plastificados

2.2 – Estágio Pedagógico II em contexto de 1.º Ciclo

2.2.1 Caracterização do meio envolvente

A Escola EB1/1.ºC estava situada no concelho de Ponta Delgada, a localização desta instituição, tal como a escola do EPI, era citadina e oferecia um acesso privilegiado a diferentes serviços e instituições.

Considerando os serviços ao redor da instituição, como riqueza para as aprendizagens significativas das crianças, encontrava-se a Universidade dos Açores; a Biblioteca Pública; o Conservatório Regional de Ponta Delgada; o Museu Carlos Machado; o Teatro Micaelense; a Academia das Artes; o Mercado da Graça; Jardim do Colégio e da Avenida; campos de futebol; hotéis e ainda, mercearias e cafés. Todos estes locais, mencionados anteriormente, caso a situação pandémica melhorasse e adotando todas as medidas recomendadas, poderiam ser vocacionados para visitas de estudo, como forma de serem integrados os conteúdos das diversas disciplinas. Como tal, davam-nos possibilidades de experienciar vivências aliadas a situações do quotidiano e de aprendizagens para o futuro das crianças.

Relativamente à situação socioeconómica da população residente na Escola 1.ºCEB segundo diálogo com a professora cooperante, as famílias demonstravam uma heterogeneidade social, económica e cultural bastante acentuada, pois havia apenas uma família com formação média ou superior, as restantes possuíam um baixo nível de escolaridade.

2.2.2. Caracterização da instituição (Escola 1.º CEB)

2.2.2.1. Os Recursos e Projetos da Escola 1.º CEB

Esta escola por ter estado em processo de renovação e manutenção, e tinha sido reaberta em janeiro de 2021, portanto, ainda não tinha sido inaugurada, por esta razão ainda não possuía um documento oficial. Por motivo de deslocação dos serviços escolares para outro edifício escolar mesmo que temporariamente, perdera à volta de 150 alunos, o que se refletiu na diminuição de alunos por turma.

Em relação aos recursos e serviços fornecidos pela escola, esta era constituída por 14 salas de aula pertencentes ao 1.º CEB contando com um total de 135 alunos. Relativamente à Educação Pré-Escolar, esta possuía 4 salas de atividades com um total de 43 crianças. A escola contava também com 9 gabinetes de apoio educativo; 1 sala de estar para docentes; 1 sala de estar para pessoal não docente; 1 sala de receção de pais; 1

sala de recepção de alunos; 1 biblioteca/reprografia com livros e computadores; 1 recreio exterior; 1 refeitório; 1 pavilhão de Educação Física; 1 espaço para ginástica; 1 campo de jogos exterior de cimento. Todos estes espaços e estruturas foram construídos e preparados para colmatar algumas falhas do anterior edifício e assim responder às necessidades dos alunos, docentes e da comunidade envolvente.

Importa referir que a escola fornecia recursos e materiais para que houvesse o cumprimento das regras recomendação de prevenção e combate à pandemia COVID-19, tanto nas salas como em todos os locais de entrada e saída e espaços comuns.

Para além disso, a escola regia-se por diferentes documentos orientadores, nomeadamente, o Projeto Educativo de Escola; o Projeto Curricular; o Regulamento Interno; o Plano Anual de Atividades; o Calendário Escolar; a Estratégia de Educação para a Cidadania; os Critérios de Avaliação e Critérios de Avaliação para o Ensino à distância. Em todos estes documentos são delineados objetivos, missões e valores que devem ser do conhecimento de todos os alunos e famílias.

O Projeto Educativo era o documento onde se encontrava plasmado o planeamento da ação educativa da escola. Já o projeto curricular continha as orientações que deviam ser seguidas pela unidade orgânica em matéria de desenvolvimento curricular, avaliação e gestão pedagógica dos alunos. No que toca ao Regulamento Interno da escola, este era comum a todos os estabelecimentos de ensino, ou seja, era o documento de regulação da vida interna da unidade orgânica e reunia as disposições e os normativos legais contidos na mais recente legislação e regulamentação. Por último, o plano de atividades anual, que continha diversas atividades e projetos, que complementavam o currículo. Estas atividades estimulavam os alunos e iam ao encontro dos seus interesses, potencialidades e necessidades, proporcionando-lhes entusiasmo e motivação na realização das tarefas.

Nesta instituição comemorava-se diversos dias como por exemplo o dia da alimentação, da criança e o Dia da Mãe e do Pai, como também festividades, nomeadamente o Carnaval, a Páscoa e o Natal.

No que toca aos projetos implementados pela escola, dadas as dificuldades na aprendizagem da leitura e escrita de uma parte significativa dos alunos dos primeiros e segundos anos, no presente ano letivo estava a ser implementado na escola o projeto de A a Z – Ler melhor, saber mais, neste projeto eram integrados alunos que revelavam dificuldades significativas na aprendizagem da leitura.

A turma participava, no âmbito da disciplina de cidadania, no projeto “BalanSa-Lancheiras saudáveis” promovido pela Unidade de Saúde da Ilha de São Miguel e que visava implementar na turma hábitos de alimentação saudável relativamente aos lanches trazidos pelos alunos para a escola, era um projeto que visava envolver alunos e respetivos encarregados de educação.

2.2.3. Caraterização da sala de aula

A sala, por a escolar ter sido renovada, possuía uma construção recente, era espaçosa, arejada e com condições adequadas para o bem-estar dos alunos e professores. Como tal, a sala tinha todas as condições criadas para um bom ambiente educativo, sendo acolhedor, confortável.

2.2.3.1. Organização – Espaços de Aulas, Dinâmicas e Recursos nas Rotinas Diárias

A sala de aulas fornecia condições espaciais boas para um ambiente de ensino-aprendizagem; apetrechada com material novo, mesas e cadeiras adequadas aos tamanhos das crianças; quadro a uma distância favorável; com muitos armários e arrumação para todos os materiais necessários.



Figura 20 - Planta da sala de aulas

A sala usufruía de uma porta de entrada que dava acesso ao corredor perto da zona de entrada e saída da escola. Era uma sala iluminada devido aos janelões e constituída por 11 mesas, 9 para os alunos e 2 para os docentes. A sala contava com 1 lavatório, armários de arrumações e 1 bancada constituída por vários armários, onde estavam

organizados materiais e atividades dos alunos. Para além disso, a sala contava com 1 biblioteca reduzida que continha alguns livros para os alunos explorarem, tendo um armário com todos os trabalhos e processos dos alunos. Relativamente ao quadro, este era de marcadores e interativo, onde dava a possibilidade de utilizar materiais de fácil aderência. Para além disso, tinha um retroprojektor que estava embutido no teto que funcionava via wifi. Relativamente ao horário semanal era das 9:00h às 15:00h com dois intervalos ao longo do dia, nomeadamente, das 10:30 às 11:00, (intervalo da manhã) e das 12:30 às 13:30 (almoço). Importa referir que após o horário escolar muitos alunos ficavam no ATL até às 19:00h.

Quadro 3 - Horário semanal da turma

Tempos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09:00-09:45	MAT	MAT	PORT	EFM	PORT
09:45-10:30	MAT	MAT	PORT	INGLÊS (Apoio)	MAT
11:00-11:45	PORT	PORT	MAT	MAT	EM/Cidadania
11:45-12:30	EFM (Apoio)	PORT	MAT	MAT	EM
13:30-14:15	PORT	EM	EM	PORT	Estudo Integrado
14:15-15:00	EXP Musical	INGLÊS	EXP Artes Visuais	PORT	EXP Teatro/Dança
15:00-15:45	AAA			AAA	

No que toca às rotinas durante o horário escolar, toda a semana os alunos tinham blocos de 90 minutos e/ou de 45 minutos, que eram dedicados às disciplinas referidas no Quadro 3. De salientar que apenas Educação Física e Inglês, segundo a nova matriz curricular eram lecionadas por outros professores especialistas, as restantes eram todas lecionadas pela professora titular. Todos os blocos, normalmente, eram seguidos conforme estava no horário, porém muitas vezes era flexível e ajustado consoante as necessidades dos alunos, no entanto os tempos destinados às disciplinas eram cumpridos.

2.2.4. Caraterização da turma

De um modo geral, a caracterização da turma foi realizada através da recolha de informação efetuada junto da professora cooperante, par pedagógico, bem como o acesso e análise dos processos dos alunos e a respetiva observação direta. Aproveitamos esta

tarefa de identificação do(a)s aluno(a)s para apresentar algumas atividades que ajudaram à melhor compreensão dessas crianças.

A tabela abaixo (T. 4) do indica-nos as idades, gêneros e os alunos que repetiam o 2.º ano de escolaridade.

Tabela 4 – Dados dos alunos da Turma

13 alunos	Gênero		Idade			n.º de alunos/as que repetiam o 2.º ano de escolaridade
	Feminino	Masculino	7 anos	8 anos	9 anos	
n	9	4	6	5	2	4
%	69	31	46	39	15	31

A nossa turma era constituída por 13 alunos, com idades compreendidas entre os 7 e os 9 anos, mais especificamente, 9 do gênero feminino (69%) e apenas 4 do gênero masculino (31%).

Estávamos perante um grupo heterogéneo ao nível etário, pois quatro alunos da turma frequentavam o 2.º ano de escolaridade pela segunda vez. Para além disso, averiguou-se que alguns alunos contavam com pouco apoio e estimulação familiar.

Nesta turma estavam integradas no programa específico do REE-Socioeducativo, duas alunas que revelavam pouca autonomia de trabalho, alguma dificuldade na aquisição de novos conceitos demonstrando pouca motivação e um ritmo de trabalho muito lento. Com isto, necessitavam de ajuda e orientação constante do adulto para realizar as tarefas, no entanto estas alunas faziam a integração na turma, nas disciplinas de estudo do meio, expressões e cidadania.

Os alunos, num computo geral, tinham por norma um comportamento adequado, sendo estes assíduos e pontuais, à exceção de uma aluna que se encontrava em absentismo escolar e de uma aluna de etnia cigana que faltava com regularidade.

Habitualmente, eram cumpridores das regras e respeitavam tanto os colegas como os docentes, no entanto, após o almoço vinham com alguma agitação, mais conversadores e com queixas de sucedidos no intervalo. Neste sentido, para combater estas distrações e desconcentração, optamos por realizar sempre uma sessão de 5 a 10 minutos de relaxamento de diferentes formas, tais como, através de música ambiente ou mesmo sessões de alongamentos estáticos de modo que as crianças pudessem refletir e baixar o ritmo cardíaco para começarem a trabalhar. Abaixo segue dois momentos desta hora dos dias, após o almoço e intervalo.



Figura 21 - momento de alongamentos



Figura 22 - momento de relaxamento com música.

Importa realçar que todos os dias havia comentários das crianças a demonstrar o interesse nestes momentos, por exemplo, o aluno A14 a dizer “Acho que vamos precisar de relaxar professor hoje”; a aluna A8 referir “Essas músicas são mesmo boas para relaxar, acalma as crianças”; a aluna A11 que por sua vez, usa os seus colegas para indicar que precisam de relaxar, a comentar “Eles precisam de acalmar porque não pararam de nos chatear no recreio”.

Estas crianças mostraram alguma falta de autonomia ainda durante as aulas, derivado também ao ensino, no ano anterior, ter sido à distância e a constante mudança de ensino. Por exemplo, perguntavam constantemente se era para escrever com lápis; quantas linhas deixavam, entre outros. Todas estes indicadores, demonstravam também que eram alunos com falta de confiança e algum receio de errar.

No que toca à participação dos alunos durante as atividades de sala de aula, mais da metade da turma não participa ativamente sem a solicitação dos docentes, principalmente, nas questões de matemática. No entanto, em temas do Estudo do Meio ou partilha de experiências e vivências repara-se uma forte curiosidade e interesse acrescido, que leva a uma participação mais ativa. Para além disso, era possível observar que a turma demonstrava um maior à vontade em atividades lúdicas, jogos, desafios, e educação artística (música, dança, desenho, dramática). Eram alunos empenhados, mas revelavam algumas dificuldades sobretudo nas disciplinas de português e matemática. Estas dificuldades agravaram-se desde a situação pandémica em que o ensino sofreu muitas alterações, nomeadamente, o ensino à distância, levando a que os alunos não vivenciassem as experiências habituais num contexto de sala de aula. O fator mais relevante era ao nível da autonomia que se observava uma dependência das instruções dos docentes em algumas tarefas, isto, levava à falta de confiança e insegurança.

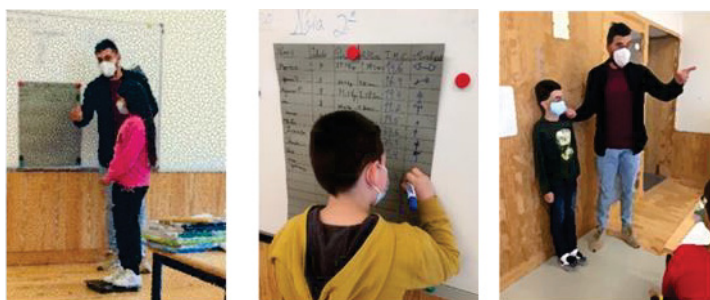
Em relação às disciplinas, num plano geral, os alunos necessitavam de muita prática, na leitura e na escrita, ainda davam muitos erros ortográficos, mesmo quando

recorriam à cópia. Na vertente da leitura, alguns alunos precisavam de auxílio dos docentes, pois tinham dificuldades na junção das sílabas ao ler.

Na compreensão dos textos e de perguntas de interpretação, notava -se pouca confiança na descodificação da mensagem dos textos e na realização das tarefas, necessitavam da verificação e da confirmação de um adulto para poderem avançar. Na matemática, notava-se algum interesse, mas muitas lacunas, no que diz respeito ao conhecimento da grandeza do número, interpretação das operações que deveriam ser utilizadas nos problemas e desafios, bem como nas resoluções através das teias de cálculo e na decomposição dos números. No estudo do meio, disciplina que a maioria da turma demonstrava interesse, os conteúdos eram aprendidos pelos alunos de uma forma mais natural, assim sendo, a dedicação nas atividades era notável.

Relativamente a questões de alimentação foram retiradas algumas informações sobre o pequeno-almoço das crianças. Importa referir que no almoço não se verificou queixas em relação às sopas, como no pré-escolar.

A recolha de dados físicos dos alunos foi desenvolvida a partir de conteúdos da disciplina da Matemática, tais como, unidades de Medida (altura e massa (peso)).



Figuras 23 - Medições e registos dos Dados e IMC

Neste sentido, como se pode ver na figura 24, os alunos, primeiramente tiveram de reconhecer para que serve uma balança e uma fita métrica e apenas o aluno A2 respondeu que “o peso vemos quantos kg temos e a fita vemos os metros ou os nossos centímetros”. Posto isto, as crianças tiveram de medir a sua altura, pesar-se e registar os valores numa tabela de dupla entrada e em diagramas de Venn e de Carroll e trabalhado as questões de maior, menor, mais baixo, mais alto entre outros. A colocação e análise dos dados nos dois diagramas foram bem interpretados pelas crianças ouvindo as respostas quase em coro. O facto de trabalhar com os dados das próprias crianças foi um incentivo à concentração e interesse em resolver os exercícios.

Fazendo uma análise breve aos dados recolhidos e apresentados nas tabelas 6 e 7,

Tabela 5 – Avaliação do IMC e Alimentação

Criança	Peso	Altura	IMC	Avaliação	Tendências no pequeno-almoço	Avaliação
A1	27.4 kg.	1.37 cm.	14.6	↓	Tortilha de milho ou arroz, água	Verde
A2	29.4 kg.	1.32 cm.	16.9	↔	Iogurte	Verde
A3	30.9 kg.	1.38 cm.	19.4	↑	Leite escolar	Verde
A4	35.6 kg.	1.36 cm.	19.2	↑	Sumo; pão de chouriço	Vermelho
A5	N.O.	N.O.	N.O.	N.O.	Leite escolar	Verde
A6	35.1 kg.	1.34 cm.	19.5	↑	Iogurte	Verde
A7	50.6 kg.	1.35 cm.	27.6	↑	Leite escolar e bolo	Vermelho
A8	25.6 kg.	1.27 cm.	15.9	↑	Leite escolar e fruta	Verde
A9	37.9 kg.	1.36 cm.	20.5	↔	Leite escolar	Verde
A10	33.5 kg.	1.25 cm.	21.4	↑	Sumo e bolo	Vermelho
A11 *	43.0 kg. *	1.38 cm.	22.6 *	↑ *	Iogurte e bolo	Vermelho
A12	N.O.	N.O.	N.O.	N.O.	Leite escolar	Verde
A13	43.0 kg.	1.33 cm.	24.3	↑	Leite e iogurte	Verde

Tabela 6 – Critérios de avaliação dos IMC

Padrão	Critérios de avaliação (I.M.C)								
	Abaixo do peso ↓			Peso normal ↔			Acima do peso ↑		
Idade	7 anos	8 anos	9 anos	7 anos	8 anos	9 anos	7 anos	8 anos	9 anos
Meninos	Inf. 15	Inf. 15.6	Inf. 16.1	15	15.6	16.1	+ 17.3	+ 16.7	+ 18.8
Meninas	Inf. 14.9	Inf. 15.6	Inf. 16.3	14.9	15.6	16.3	+ 17.1	+ 18.1	+ 19.1
Avaliação:	= Precisa melhorar as suas tendências ao pequeno-almoço			= Tem uma boa tendência nos alimentos ao pequeno-almoço					

*= a menina recusou-se a pesar-se, no entanto através do encarregado de educação conseguimos o peso.

averiguou-se que dos 11 IMC calculados, oito crianças apresentavam-se acima do peso recomendado, um estava abaixo do peso e só dois tinham peso recomendado. Importa referir que destas oito crianças, metade estava com um IMC consideravelmente alto, o que foi concordante com a nossa perceção, ou seja, efeitos da pandemia, da suspensão de atividades extracurriculares, que deram origem a um sedentarismo bastante acentuado na vida das pessoas. Das 13 crianças, oito tinha a tendência para ter um pequeno-almoço mais saudável, o que confirmamos quando traziam para a escola alimentos mais saudáveis, por exemplo, fruta, iogurtes naturais.

2.2.5. Ação Educativa em Contexto de 1.º Ciclo

Neste tópico será apresentado de uma forma sintetizado o trabalho de intervenção pedagógica que desenvolvemos no EPII. Como forma de clarificar todo o processo desta

ação educativa iremos apresentar um quadro, (**Anexo VI**), com as variadas atividades planejadas e respectivas descrições e reflexões mais detalhadas de algumas atividades selecionadas.

De salientar que, durante todo o estágio pedagógico, tivemos em atenção a criação de um ambiente educativo harmonioso e rico em aprendizagens para as crianças, privilegiando, sempre que possível, a interdisciplinaridade.

No que diz respeito ao quadro das atividades desenvolvidas, este, apresenta de forma sistemática as intervenções/atividades referentes ao 1.º CEB, indicando as datas das intervenções, as disciplinas curriculares, as temáticas, as atividades/tarefas e a indicação das suas áreas foco e associadas, o tipo de intervenção (par ou individual) e o tipo de ensino adotado (presencial ou à distância).

Neste EP II contamos com 6 intervenções, num total de 57 atividades/tarefas. Quando observamos o quadro, comprova-se a intenção de as atividades serem integradoras e integradas, sendo que não nos focamos apenas no conteúdo, mas sim trabalhá-lo de forma interdisciplinar e aproximando ao máximo de situações do quotidiano.

Ao analisar o quadro averiguamos também que as disciplinas com maior foco, foram as três disciplinas que no próprio horário têm mais “tempo de antena”, nomeadamente, 16 atividades/tarefas com foco na MAT; 15 com foco em EM e 11 com foco no PT. Em relação às 4 disciplinas da Educação Artística como área foco foram realizadas 6 atividades, igualmente como EF, que por sua vez não é lecionada pelo professor titular da turma. Por último, temos a disciplina de CD que teve como área foco 3 atividades ao longo do Estágio.

Tal como aconteceu no Pré-Escolar, não esquecemos de trabalhar todas as áreas, nesse caso as disciplinas de uma forma transversal, ou seja, o caso da Cidadania e Educação Artística, muitas das vezes surgiram como áreas secundárias, sendo que a Cidadania e Desenvolvimento está por natureza presente no dia a dia das pessoas. Segundo o documento Operacionalização no Currículo Escolar (DGE), “no 1.º ciclo do ensino básico, a CD é uma área de trabalho transversal, potenciada pela dimensão globalizante do ensino neste ciclo” (p. 3).

Por fim, sendo o tema do relatório de estágio ligado aos EVS das crianças foi possível e fundamental desenvolver conteúdos das disciplinas de EM, CD e EF mesmo que por vezes de uma forma transversal às outras disciplinas.

2.2.5.1. Breve Descrição e Reflexão da Ação Educativa

1.ª Intervenção – “Apresentações com experiências”

A primeira intervenção foi direcionada para as apresentações dos estagiários à turma e vice-versa, neste sentido, foi importante numa fase inicial criar laços de confiança entre todos para que num futuro próximo pudéssemos não só conhecer as necessidades e potencialidades de cada aluno como também criar atividades correspondessem às mesmas.

Foi preparado a pares duas atividades que promovessem situações de diálogo, oralidade, escrita e capacidade de caracterizar os colegas com adjetivos. Portanto, numa das atividades, foi a escrita de uma mensagem para o colega e a outra o telefone estragado, que foram estratégias para que os alunos mais tímidos tivessem a oportunidade de exprimir aquilo que de certa forma fosse mais difícil expressar. Em suma, com estas atividades conseguimos perceber, por exemplo, as amizades das crianças, as brincadeiras que tinham e as características de cada aluno.

2.ª Intervenção – “Dia do Pai/Profissões e Funções”

Esta semana foi dedicada ao Dia do Pai e ao tema das Profissões e Funções. Foi uma temática muito interessante porque falamos em valores, como a amizade, partilha, cooperação, entre outros. Para além disso, foi um tema fundamental para abordar a importância de todas as profissões para a sociedade e que a figura de pai não tem de ser propriamente biológica.

Ao longo desta intervenção foi implementado métodos de ensino, como, a inclusão de jogos e da vertente lúdica nas diferentes disciplinas de uma forma articulada, que por sua vez, acabou por cativar a turma e manter o sentimento de surpresa nas atividades que se avizinhavam. Deste modo, na minha opinião beneficiou o ensino, bem como o sucesso nos objetivos propostos na planificação, pois, para além de chamar a atenção dos alunos para conteúdos mais complexos, eles conseguiam manter o interesse.

Através das intervenções e produções das crianças, apesar de se observar falta de autonomia, muito pelo facto de ser uma turma que teve no E@D no ano transato, notou-se um envolvimento global das crianças nas tarefas propostas. Para que isso fosse possível, na minha opinião foram fulcrais a explicitação das tarefas de uma forma clara e a articulação das aprendizagens com os conteúdos anteriores, mais básicos.

Em jeito de conclusão, nesta semana, as atividades de construção de materiais e a inclusão da vertente musical relacionada com o tema, foi importante para que o foco das crianças fosse adequado do início ao fim das aulas.

As atividades que decorreram: (15 – 17 de março). Registo de algumas atividades realizadas nesta semana. (Anexo VII).

3.ª Intervenção - Os Seres Vivos e O Meio Ambiente

Esta semana foi preparada num E@D e teve como tema, os Seres Vivos e O Meio Ambiente, com estes temas as crianças puderam ser mais sensibilizadas no que toca à conservação e preservação dos seres vivos e da natureza. Para além disso, foram preparadas aulas que surgisse conteúdos de várias disciplinas de uma forma transversal. No entanto, com a modalidade do ensino à distância, tornou-se mais complicado, mas não impossível.

O E@D, por um lado, foi visto como uma boa oportunidade para desenvolver a autonomia nas crianças e promover o saber aprender, a organizarem-se e definirem o seu de ritmo de estudo. Por outro lado, para muitas crianças foi uma grande lacuna no que diz respeito ao domínio e consolidação das aprendizagens pretendidas, pois, por vezes as condições e o acompanhamento em casa podem não foram o adequado à situação que nos encontrávamos. Segundo o documento Perfil dos Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, o Desenvolvimento pessoal e autonomia, “dizem respeito aos processos através dos quais os alunos desenvolvem confiança em si próprios, motivação para aprender, autorregulação, espírito de iniciativa e tomada de decisões fundamentadas, aprendendo a integrar pensamento, emoção e comportamento, para uma autonomia crescente” (p. 26).

Contudo, ao longo da semana todos os dias era criado um vídeo de lecionação de conteúdos pelo estagiário, de modo a manter o contacto audiovisual com os alunos.

As atividades que decorreram: (12 – 21 de abril). Registo de algumas atividades realizadas nesta semana. (Anexo VIII).

4.ª Intervenção - À Descoberta de nós e do que nos rodeia

Nesta semana, como já estávamos numa fase final do ano letivo e ia haver fichas de avaliação, a prioridade foi cumprir o programa da professora titular. No entanto, não inviabilizou a intercalação dos aspetos da sustentabilidade do planeta e conhecimento do corpo. Neste sentido, a estratégia foi desenvolver exercícios dos conteúdos matemáticos,

de português e de estudo do meio utilizando os dados dos alunos e de situações quotidiano, por exemplo os seus pesos, alturas e/ou mesmo características dos seus corpos. Para além disso, foi desenvolvido um trabalho colaborativo entre os alunos, com as devidas precauções devido à situação pandémica. Este trabalho colaborativo teve como foco a construção de um cartaz de promoção da preservação e conservação do planeta.

Não menos importante, foi promover situações de Educação Física, realizando atividades de deslocamentos e equilíbrios e perícias e manipulações como também de uma forma interdisciplinar realizar jogos que envolvessem conteúdos de várias disciplinas e áreas.

Por último, é de salientar que ao longo desta intervenção foram abordadas e desenvolvidas atividades que os alunos vivenciassem situações de jogo e na disciplina de educação Artística, por exemplo, música com ritmos, e artes visuais com desenho pintura pois todas elas têm um peso no crescimento das crianças.

As atividades que decorreram: (11 – 17 de maio)

Registo de algumas atividades realizadas nesta semana (**Anexo IX**).

Registo de alguns vídeos das aulas assíncronas:

https://youtu.be/0vLrLi-K_7g - O Meu Jogo Saudável

https://youtu.be/TKID0rkHF_E - Construção de materiais (reutilização)

5.ª Intervenção - O Ar Em Movimento/Dia da Criança

Esta foi uma intervenção direcionada para a exploração com crianças ao vivo de experiências com ar, água, objetos do quotidiano, entre outros, aproveitando assim a lecionação de vários conteúdos das diferentes disciplinas. Como tal, através destas experiências partimos sempre da estimativa da criança, verificação e conclusão, promovendo o diálogo e reflexão sobre os resultados das experiências.

Ao longo desta intervenção mantemos a vertente do jogo, do lúdico e o trabalhar as disciplinas de forma interdisciplinar, não esquecendo nenhuma das disciplinas presentes no horário. Posto isto, como foi a semana do Dia Mundial da Criança, que por sua vez optamos por realizar um dia diferente do que é habitual, portanto foi proporcionado às crianças um momento de Educação Física no exterior com diversas atividades físicas, musicais e desafios de Estudo do Meio com questões relativas ao corpo humano.

Por último, mas e menos importante importa referir que mesmo nos momentos de sala de aula foi dedicado sempre um tempo para exercícios de alongamentos, relaxamento, coreografias e até trabalhar ritmos musicais.

As atividades decorreram: (31 de maio – 8 de junho). Registo de algumas atividades realizadas nesta semana (**Anexo X**).

6.ª Intervenção - Despedida com jogos tradicionais

Nesta última intervenção, no último dia com os alunos, dedicamos o dia para atividades de lazer no recreio que foram referidas pelas crianças. Em jeito de despedida, após um levantamento de dados e opiniões das brincadeiras e jogos tendenciais realizados no recreio.

Neste sentido foram realizados jogos tradicionais (Lencinho; apanhada, escondidas e cabra-cega). Foi muito importante promover estes momentos de lazer e com prática de atividade física, visto que cada vez mais as crianças optam por atividades sedentárias. Em jeito de conclusão, esse gosto pelos jogos tradicionais torna-se uma forma de desenvolver aspetos interrelacionais, sociais, físicos, cognitivos e emocionais. Para além disso, conseguimos proporcionar mais uma vez um momento ao ar livre articulando a parte lúdica com regras.

As atividades decorreram no dia (17 junho). Registo de algumas atividades realizadas nesta semana. (**Anexo XI**).

2.2.6. Descrição e Reflexão das Atividades de Reforço à Temática

Quadro 4 – Atividades seleccionadas para reforço da temática no 1.º CEB

Atividades	Componentes do Currículo								
	Português	Matemática	Estudo do Meio	Artes Visuais	Expressão Dramático/Teatro	Dança	Música	Educação Física	Cidadania e Desenvolvimento
Cartaz – “O Meu Mundo Saudável									
Jogo Matemático/Físico.									
Promover a Atividade Física em Contextos de Interdisciplinaridade”									
<p>Legenda: Português (PT); Matemática (MAT); Estudo do Meio (EM); Artes Visuais (AV); Expressão Dramática/Teatro (EDT); Dança (D); Música (M); Educação Física (EF) e Cidadania e Desenvolvimento (CD).</p> <p>Legenda de cores: as células a azul-escuro são indicativas das disciplinas focos/primárias; as azul-claro, das disciplinas</p>									

2.2.6.1. Atividade 1: Projeto: Construção do Cartaz “O Meu Mundo Saudável”

O projeto “O Meu Mundo Saudável”, surgiu para sensibilizar e consciencializar as crianças para uma melhor preservação e conservação da nossa natureza. Partimos da ideia dos comportamentos saudáveis que os humanos devem ter para viver com a natureza e não da natureza. Neste sentido, com este projeto, convidamos várias disciplinas para o processo de construção do cartaz, nomeadamente, Cidadania, Português, Estudo do Meio, Música e Artes Visuais. Para além disso, o projeto como iria ser afixado, foi uma forma de inculcar sentido de responsabilidade, dedicação e compromisso por parte da turma.

Numa 1.^a fase, os alunos tiveram de visualizar o *powerpoint*, criado pelo estagiário, com a demonstração de imagens e frases de alguns possíveis comportamentos saudáveis, tanto para a sustentabilidade da natureza como para a saúde humana. De seguida, os alunos escutaram e acompanharam a leitura da letra da canção sobre a sustentabilidade da natureza https://www.youtube.com/watch?v=ktZG7g3Nu_4&t=28s que foi cantada posteriormente em simultâneo com a visualização do vídeo. Seguidamente as crianças expressaram-se oralmente sobre que tinha sido visualizado e que tema poderiam dar à música que tinha sido cantada.



Figura 24 - Momento de canção e visualização do *powerpoint*

Numa 2.^a fase, para iniciar a construção do cartaz do “O Meu Mundo Saudável”, inicialmente, as crianças tiveram de representar em desenho e numa frase um comportamento saudável para que mais tarde fosse colocado no cartaz. Cada criança realizou esta tarefa individualmente, mas foram acompanhadas pelo estagiário tanto nas frases como nos desenhos tendo feedbacks e orientações nas autocorreções das frases.



Figura 25 - Exemplo de frases e desenhos

Numa 3.^a fase, como estratégia realizamos duas tarefas em simultâneo, enquanto dois alunos colavam as suas frases e desenhos no cartaz e também pintar uma parte do mundo juntamente com o título que estava já desenhado por colorir, os outros alunos tiveram à disposição duas fichas para preencher, uma grelha com comportamentos ligados à atividade física e outras questões ligadas à sustentabilidade do planeta e sua própria saúde. (**Anexo XII**). Importa referir que optamos por realizar o preenchimento destas grelhas estrategicamente, para que quando as duas crianças estivessem a realizar a construção do cartaz as outras crianças estivessem ocupadas e orientadas num trabalho autónomo, mas não sozinhas, pois explicamos as questões e tiramos as dúvidas individuais. Para além disso as duas crianças que eram chamadas vinham conforme o seu empenho e comportamento, ou seja, a responsabilidade e a vontade de cada criança ter um comportamento adequado era enorme.

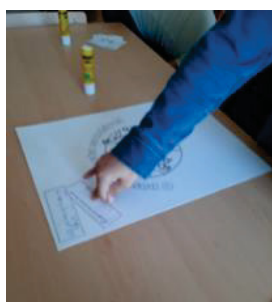


Figura 26 – Colagem das frases no cartaz



Figura 27 – Colagem dos desenhos no cartaz



Figura 28 – Pintura do título e do Mundo

Por fim, as crianças já com o cartaz construído, fizeram a sua assinatura e cada aluno à vez apresentou o seu desenho e a sua frase aos colegas, promovendo assim o diálogo e a reflexão sobre a mensagem que queria passar. Para além disso, após estas apresentações, os alunos afixaram o cartaz na porta da sala de aula, de modo que fosse visível a outras turmas.



Figura 29 – Desenhos e assinaturas dos autores do cartaz



Figura 30 – Frases finalizadas

Em jeito de conclusão, este conjunto de atividades foram planificadas de forma sequenciada e integradora, pois foi um exemplo da forma interdisciplinar que exploramos esta temática e várias disciplinas. Isto é, sendo este um tema muito debatido na atualidade, fez-nos sentido perceber até que ponto estas crianças estão consciencializadas e com a noção que toda a gente tem uma palavra a dizer e uma atitude a ter para preservar e conservar a nossa natureza.

Neste sentido, optamos pela construção de um cartaz promovendo o trabalho colaborativo e que fosse possível divulgar para incluir a comunidade escolar. Com isto, o sentido de responsabilidade, compromisso e dedicação foi inculcado nas crianças e através deste interesse foi possível desenvolver várias competências e conteúdos nas diferentes disciplinas.

A estratégia de realizar duas atividades em simultâneo foi uma mais-valia para a gestão do comportamento, ou seja, como os alunos estavam interessados em construir o cartaz, foi pedido que preenchessem as fichas e grelhas com seriedade, pois iriam ser chamados conforme o seu comportamento.

Com esta atividade de grupo e trabalho colaborativo tive mais a certeza de que a turma na globalidade é muito sensível a estes temas, principalmente quando se coloca em causa o mundo animal e a natureza, para além disso, nomearam de uma forma sucinta os comportamentos que favorecem a preservação do nosso mundo.

2.2.6.2. Atividade 2: Jogo Matemático/Físico

A atividade que se segue foi um jogo Matemático/Físico em contexto de sala de aula. Este jogo foi realizado para que os alunos praticassem e desenvolvessem mais as questões de cálculo mental, resolução de expressões matemáticas e lacunas, utilizando várias estratégias, como por exemplo, o triangulo da adição, teias de calculo, entre outros.

Ao longo das intervenções foram identificadas algumas dificuldades nos conteúdos matemáticos, neste sentido, como forma de combater estas adversidades e tornar as aprendizagens mais atraentes, divertidas e dinâmicas optamos por realizar um jogo que desenvolvesse também a vertente física, nomeadamente, posições de equilíbrios e alongamentos de uma forma transversal. Como tal, havia 4 resultados e 4 posições de equilíbrio.

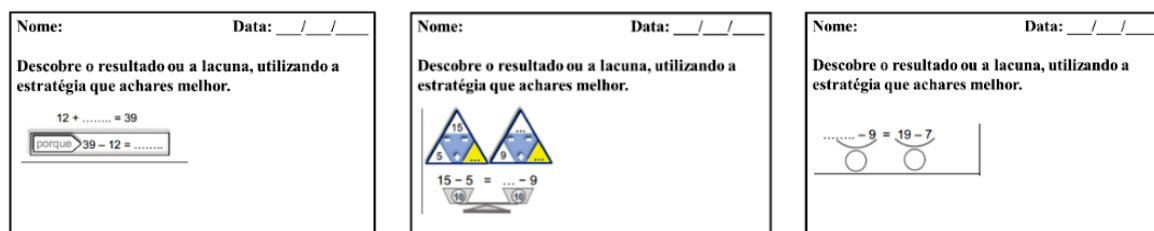


Figura 31- Exemplo de exercícios de lacunas matemáticas



Figura 32 – Posições de equilíbrio, afixadas no quadro

Relativamente à atividade consistiu em as crianças terem à sua disposição 4 pedaços de papéis com expressões matemáticas para completar as lacunas através de estratégias que achassem mais indicadas. De seguida as crianças resolviam estas expressões matemáticas e enquanto as crianças iam resolvendo, o estagiário orientou e auxiliou, verificando as suas ideias e raciocínios. Por fim, tiveram de confirmar o resultado das suas expressões com os que se encontravam no quadro afixados.



Figura 33 - Resolução das expressões matemáticas



Figura 34 - Confirmação dos seus resultados

Posto isto, quando as crianças tivessem o resultado que correspondesse a um dos quatro resultados no quadro, as crianças levantavam-se; viravam a carta e conforme a imagem que estava por detrás do resultado, realizavam o alongamento ou posição de equilíbrio durante 15 segundos que os restantes alunos em coro faziam a contagem.

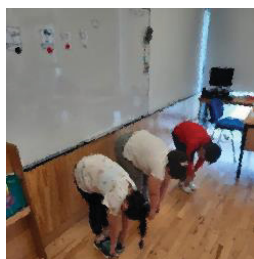


Figura 35 -
Alongamento membros inferiores



Figura 36 - Posição de avião



Figura 37 - Alongamento membros superiores

Por último, após terem realizado o jogo 4 vezes, para desconprimir e relaxar aproveitamos para observar e registar questões de equilíbrio e flexibilidade. Neste sentido selecionei, a “posição de flamingo” e a “flexibilidade dos membros superiores” (contatar as duas mãos atrás das costas)



Figura 38 - Posição de flamingo

Contudo, foi observado que na parte da flexibilidade (contatar as pontas dos dedos das duas mãos atrás das costas), das 9 crianças que observamos, 5 realizaram com sucesso e 4 não. No que toca à “posição de flamingo” das 5 crianças observadas apenas uma não se equilibrou pelo menos 5 segundos.

Em suma, consideramos interessante trabalhar várias disciplinas de uma forma interdisciplinar e visto que a turma no geral mostrou interesse pela vertente física, os conteúdos matemáticos trabalhados de uma forma lúdica e através do jogo, os alunos demonstravam mais empenho e gosto pelos exercícios matemáticos.

Neste sentido, optamos pela comunhão da Matemática e a Educação Física para desenvolver os raciocínios e conteúdos matemáticos, pois, são duas disciplinas que muitas vezes têm de estar de mãos dadas ao longo da vida.

Com esta atividade consegui perceber que muitas crianças até têm um raciocínio bom e correto, mas quando eram solicitadas tarefas com objetivos e jogos dinâmicos, as crianças ganhavam uma motivação extra para poder resolver e explicar as suas resoluções.

Por último, é de salientar que mesmo na sala de aula conseguimos desenvolver uma atividade de consciência do seu corpo conhecimento do seu corpo e exercitar os variados membros do corpo humano. Como tal, o desenvolvimento motor não depende apenas de atividades extracurriculares, é possível desenvolver estas vertentes em contexto escolar, mesmo que por vezes seja apenas uns minutos por dia.

2.2.6.3. Atividade 3: Projeto Dia da Criança – “Promover a Atividade Física em Contextos de Interdisciplinaridade”

O projeto que se segue, foi realizado na semana do Dia da Criança, portanto optamos por realizar algumas atividades que se afastassem na rotina diária do contexto sala de aula. Como tal, as atividades incidiram muito na vertente lúdica e educação física, porém, articulado com os conteúdos curriculares das diferentes disciplinas.

Neste sentido, após numa fase inicial os alunos realizarem as suas medições de alturas, pesagens e IMC, juntamente com o preenchimento das grelhas das suas perceções em relação às suas competências físicas e questões sobre comportamentos saudáveis, passou-se às atividades que decorreram mesmo no Dia da Criança.

Na 1.^a fase: que decorreu antes do Dia Mundial da Criança, foi promovida uma Atividade de EEFM relativa ao bloco das Perícias e Manipulações, nomeadamente, o “pontapear uma bola”, “lançar uma bola pelo solo” e o “drible estático”. Nesta atividade, optamos para observar e registar os seus desempenhos em tabelas previamente elaboradas. Importa referir que realizamos o aquecimento e relaxamento com jogos articulados com os conteúdos referentes à semana que decorria.



Figura 39 – Exemplo de uma criança a pontapear



Figura 40 – Exemplo de uma criança a lançar com a mão



Figura 41 – Exemplo de uma criança a driblar

Na 2.ª fase, já realizada no próprio Dia Mundial da Criança, ao ar livre/recreio, foram realizados 2 percursos com 4 formas de deslocamentos diferentes cada. Estes percursos tiveram o “deslocamento lateral (direita e esquerda)”; “salto a pés juntos”; “corrida rápida”; “salto a pé-coxinho (direito e esquerdo)” e por fim “galopar” e “passada larga”. Estes últimos dois não foram observados, porém se houvesse oportunidade seriam apreciados mais tarde. Ver os links: <https://youtu.be/qENTOyraM7k> - 1.º percurso - deslocamentos; <https://youtu.be/BhrCuMMFrow> - 2.º percurso - deslocamentos.

De salientar que durante a montagem e no aquecimento, foi promovido um diálogo sobre questões de reutilização de materiais, dar vida a resíduos que iriam para o lixo e construir situações de jogos/atividade/brincadeiras com os mesmos, como por exemplo, realização de percursos com obstáculos, bowling, balizas, entre outros, com garrafas de plástico, pauzinhos, caixas de sapatos.

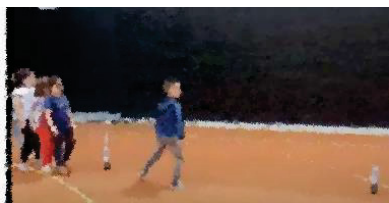


Figura 42 – Exemplo de um deslocamento lateral



Figura 43 – Exemplo de saltos a pés juntos

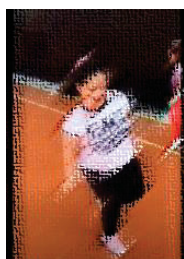


Figura 44 – Exemplo de saltar a pé-coxinho



Figura 45 – Exemplo de passada larga

Em cada final destes percursos as crianças encontravam desafios (questões), ligadas a conteúdos do Estudo do Meio já trabalhados, nomeadamente, corpo humano, alimentação, órgãos dos sentidos e dentição.



Figura 46 - Desafios que eram encontrados nos finais dos percursos

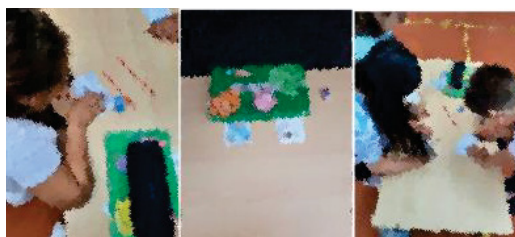


Figura 47 - Realização dos desafios

Na 3.^a fase, foi trabalhada uma coreografia de uma canção dedicada ao Dia Mundial da Criança. Ver link: <https://www.youtube.com/watch?v=RwuhBNO20U0> Canção Dia Mundial da Criança; <https://youtu.be/-Q1KQsJwvf4> – Coreografia da música. Importa salientar que no início de todas as etapas foi realizado sempre um aquecimento/mobilização articular e no final, alongamentos/relaxamento. Nestes aquecimentos e relaxamentos, foi observado que a maioria da turma tem ainda algumas dificuldades em questões de lateralidade e constituição básica do seu corpo. Contudo, através deste tipo de atividades com música e coreografia, estas dificuldades podem ser melhoradas.



Figura 48 - Alongamentos

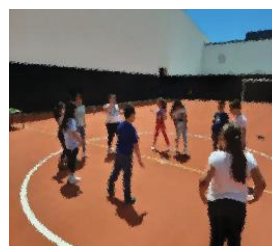


Figura 49 - Aquecimento

A realização deste projeto foi importante para que as crianças vivessem este dia de uma forma diferente. E como estávamos perante uma situação pandémica, este projeto fez com que os alunos pudessem ter momentos de contato com o ar livre, com a natureza e exercitar as suas competências físicas e cognitivas, combatendo o sedentarismo que muitos se têm acomodado.

Neste seguimento, foi notório o potencial da turma, pois apesar de terem um nível de I.M.C. elevado, demonstraram muito interesse e qualidade na execução das atividades com movimento, satisfação na realização neste tipo de atividades e notou-se que são crianças com consciência de bons comportamentos para a natureza e saúde, tendo a noção da importância de uma alimentação saudável e variada.

Foi muito gratificante sentir o entusiasmo das crianças na realização das atividades e poder ouvir comentários como: “este dia está a ser divertido”; “temos tido tantas surpresas”; “Devíamos fazer isso mais vezes estes jogos”. Como foi já referido, apesar de as crianças terem interesse em praticar atividades físicas, devem ter contato com habilidades e capacidades que as aprendizagens essenciais regem, pois, são habilidades que servirão de ferramentas para o dia a dia, sendo uma forma de conhecerem o seu corpo e de serem pessoas mais ativas.

Em suma, estes tipos de atividades integradoras e físicas deveriam existir diariamente na vida das crianças e todas as pessoas, de modo a combater o sedentarismo,

o stress e vários tipos de doenças associadas à inatividade física e a uma alimentação menos saudável. Nunca é de mais dizer que a exploração de espaços verdes (ar livre) é muito benéfica para a saúde mental das pessoas. Portanto eu como futuro educador/professor terei sempre em atenção a passagem de valores, sustentabilidade da natureza, alimentação e principalmente, atividades que promovam gasto energético e movimentos corporais.

2.3 Conclusão/reflexão dos estágios pedagógicos

Estes dois estágios realizados em contextos diferentes foram uma mais-valia para a formação inicial pois, ao colocar em prática muitos dos conhecimentos nas áreas de lecionação em prol das aprendizagens das crianças, podemos conquistar competências associadas à profissão de educador/professor. Como tal, são nestes contactos com a realidade e nestas experiências supervisionadas que um futuro educador/ professor conseguem compreender o processo ensino-aprendizagem.

Ao longo dos estágios, a observação, planificação, avaliação/reflexão foram parte integrante da ação do formando, pelo que se tornou os alicerces para as intervenções com lógica e intencionalidade. Neste sentido, a observação foi sempre realizada no sentido de obter os dados e a identificação das necessidades e potencialidades das crianças/alunos, servindo como base para a avaliação de desempenhos. Esta observação, efetuada numa fase inicial, foi fundamental para o conhecimento dos grupos em questão e na empatia que se ganha antes das intervenções. Relativamente às planificações, no EPI foi elaborada em tabela, (**Anexo XIII**), e no EPII optamos por outra estrutura, que por sua vez, fez-nos focar mais na ação da criança, nas tarefas a desenvolver, nos critérios de avaliação e não tanto na descrição do que iria ser a atividade. São nestas planificações que o formando se orienta para que a sua ação educativa tenha resultados, conquistas de aprendizagens pelas crianças. Por último, a avaliação/reflexão era fulcral para melhorar os aspetos menos positivos para as próximas planificações. Estas reflexões não só nos faziam perceber o nível de desempenho dos alunos, mas também do ajuste das nossas metodologias e estratégias de ensino-aprendizagem.

Apesar dos estágios terem sido idênticos, quando nos colocamos à prova verificamos que existe muitas diferenças. Na transição do pré-escolar para o 1.º ciclo foi notória uma acentuada mudança, desde a forma de estar na sala de aula, liberdade e tempo para brincar até ao tempo de aprenderem de forma “obrigatória” os conteúdos das disciplinas. Ou seja, as crianças do pré-escolar, por relação às do 1.º ciclo, têm maior

liberdade e não são colocadas tantas exigências de aprendizagens em conteúdos acadêmicos, mas sim em rotinas e formas de estar.

Tanto no Pré-Escolar como no 1.º Ciclo foi importante utilizar materiais apelativos, jogos educativos, trabalho cooperativo, promover atividades ao ar livre e trabalhar as áreas de forma interdisciplinar. Através dos recursos e materiais apelativos foi notório que as crianças conseguiam estar mais despertas e com vontade de descobrir e aprender, portanto foi importante para manter o foco das crianças e ao mesmo tempo trabalhar temas das variadas áreas das OCEPE. Para Santos (s.d), citado por Teixeira (2016), “os recursos didático-pedagógicos são componentes do ambiente educacional estimuladores do educando, facilitando e enriquecendo o processo de ensino e aprendizagem” (p. 22).

No jogo e nas atividades lúdicas as crianças conseguiam estar mais focadas, mas por vezes queriam jogar, mas nem sempre os conteúdos ficavam intrínsecos, ou seja, os jogos são mais benéficos na minha ótica para consolidar temáticas desenvolvidas. Na ótica de Condessa et al. (2019), “As atividades lúdicas para reforço das aprendizagens em competências específicas e transversais perpassam áreas do currículo e são proveitosas em todas as fases do desenvolvimento e aprendizagem do aluno, assim como do professor” (p. 246).

Ao longo dos estágios apesar de haver a condicionante da situação pandémica optamos por realizar algumas atividades que proporcionasse o trabalho em grupo, pois, achamos importante transmitir valores da partilha, ajuda, amizade, espírito de equipa entre outros, para que sejam preparados para a vida adulta. Na ideia de Boavida e Ponte (2002), citado por Barreira (2017), “defendem que a colaboração é uma importante estratégia de trabalho, por várias razões. Primeiro, porque há uma junção de pessoas com um objetivo comum, com diferentes experiências e perspetivas favoráveis à mudança e ao surgimento de inovações” (p. 5).

Nem sempre foi possível, mas o tempo de recreio e brincadeira ao ar livre foi também proporcionado às crianças, pois nestes espaços as crianças têm tendência a colocar em prática os 5 órgãos dos sentidos, ter novas emoções sair da rotina da sala. Nesta ordem de ideias, segundo Simões (2017), “Considera-se cada vez mais importante transpor a teoria abordada em contexto de sala de atividades/aula para o “mundo prático” onde o conhecimento se torna útil e mais compreensível na vida das crianças” (pp. 34-35).

Por último, foi uma estratégia sempre presente foi a de trabalhar as áreas de uma forma interdisciplinar e aproximando ao máximo do quotidiano de cada um. Esta forma de desenvolver os conteúdos e as temáticas é muito importante para as crianças tomarem consciência que nenhuma área ou situação aparece dissociada daí o professor e educador trabalhar em monodocência. Segundo Pombo et al. (1994), a interdisciplinaridade caracteriza-se por uma “combinação dos saberes convocados para o estudo sintético de um determinado assunto ou objecto” (p. 37).

Ao longo das intervenções, apercebemo-nos cada vez mais que as crianças/alunos são movidas pelas motivações e *feedbacks positivos* dados pelos agentes educativos. Segundo Avões (2015), o feedback é um

elemento essencial de comunicação e interação entre o professor e os alunos, permitindo ao primeiro ajustar a sua ação de ensinar às necessidades dos alunos e aos segundos ter a noção dos sucessos e insucessos, assim como das estratégias que podem mobilizar para ultrapassar as suas dificuldades (p. 14).

Por vezes, uma palavra amiga, uma palavra de incentivo e/ou de descodificação de um conceito, pode ser uma rampa para o desenvolvimento de competências.

Capítulo III

Apresentação do Estudo: “Educar a Criança para Estilos de Vida Saudável”

Introdução

Com a evolução do “mundo”, as inovações tecnológicas e mais atualmente com a pandemia COVID-19, as pessoas têm a tendência a viver mais no seu mundo, não prevalecendo as inter-relações pessoais e sociais. Como consequência disso, a humanidade está entregue a hábitos muito pouco saudáveis, nomeadamente, uma vida muito mais sedentária, uma alimentação *fast food*, sem optar por uma alimentação equilibrada, que por sua vez origina a problemas de saúde. Para além disso, apesar de haver muito mais informação e acesso a notícias sobre a situação do planeta, muitas vezes por falta de paciência, falta de tempo e falta de consciência as pessoas optam por se descuidar do nosso meio ambiente. Como tal, o facto de os adultos terem estes estilos de vida menos apropriados, leva a que as gerações mais novas sigam os seus exemplos.

De acordo com a Graça, et al. (2016), há que “reforçar o papel das famílias, dos profissionais de saúde e do sistema educativo na área alimentar, o mais precocemente possível” (p. 81).

Sendo a prática de atividade física regular um fator inerente a um estilo de vida saudável, torna-se importante inculcar nas crianças esse hábito para acompanhá-las até à vida adulta. Como refere Fernandes e Pereira (2006),

As noções de que a actividade física regular assume um papel relevante na promoção de um estilo de vida saudável e de que níveis elevados de actividade física durante a infância e juventude aumentam a probabilidade de uma participação similar quando adultos são bastante consensuais (p. 39).

De acordo com Graça et al. (2016), outro dos fatores que afetam a saúde são os hábitos alimentares, pois “a promoção de hábitos alimentares saudáveis é essencial para a prevenção do desenvolvimento de doenças” (p. 17). Neste sentido, os agentes educativos e responsáveis pela saúde devem estar cada vez mais informados na matéria. Ainda, o mesmo documento refere que “o investimento na prevenção e promoção de hábitos alimentares saudáveis é decisivo quando mais de 50% dos adultos Portugueses sofre de excesso de peso” (p. 81).

Nas rotinas diárias, a utilização dos espaços ao ar livre e de lazer são uma mais valia para o bem-estar dos indivíduos, por proporcionarem atividades lúdicas e físicas em espaço livre e bem oxigenado, bem como, por permitem variadas interações sociais. Nesta ordem de ideias, fruto da situação pandémica, e as medidas de prevenção do COVID-19, registámos a falta de estratégias de aderência a estes espaços. Segundo Neca e Rechia (2020), “essa estratégia de uso dos espaços de lazer não se coaduna com o mote ‘Fique em casa!’”. Ademais, ficar em casa não tem contribuído para o bem-estar social, a saúde física e mental e a preservação da vida” (p. 504).

O uso de espaços ao ar livre possibilita contacto das pessoas com o meio ambiente, pois cremos que sensibilizará e consciencializará os indivíduos para a importância da preservação da natureza, com impacto positivo na saúde de todos. Segundo Marcellino (2007), citado por Neca e Rechia (2020), “o lazer é um potente agente de transformação social, pois, no momento e local de fruição, as pessoas podem desenvolver a sensibilidade à vida, ao próprio corpo e ao ambiente no qual vivem” (p. 489).

3.1. Problemática do Estudo

A problemática do presente estudo, que temos vindo a fundamentar, teve como tema principal *Educar a Criança para Estilos de Vida Saudável*. Esta pesquisa vem ao encontro de pequenos estudos já realizados nos Açores, tais como, Cordeiro (2013), Medeiros (2017), Cardoso (2018), Costa (2019), Oliveira (2019) e Picanço (2021), que recorreram a propósitos, amostras e instrumentos semelhantes.

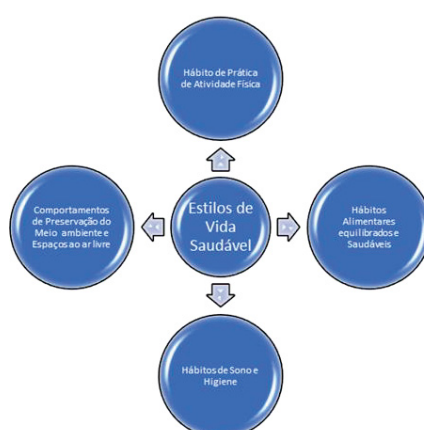


Figura 50 – Esquema do Estudo “Educar a Criança para Estilos de Vida Saudável” (Fonte: autor, 2021)

Os nossos objetivos, estão também relacionados com práticas efetuadas em dois momentos de estágio pedagógico realizados no âmbito das unidades curriculares Estágio

Pedagógico I e II (Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico), porém, quisemos alargar a nossa amostra, a um público mais extenso.

Sendo assim, e tendo em conta o tema estudado, *Educar a Criança para Estilos de Vida Saudável (HVS)*, é nossa intenção alcançar os seguintes objetivos gerais:

- Conhecer algumas características pessoais, físicas, de hábitos de vida e Rotinas de um grupo de Familiares/ Encarregados de Educação de crianças (EPE)/ alunos (1.º CEB) de escolas da ilha de São Miguel, inclusive as do estágio.
- Conhecer algumas características pessoais e motivacionais, físico-motoras e de hábitos de vida e Rotinas dos educandos/ crianças (EPE; 1.º CEB) de escolas da ilha de São Miguel, inclusive as do estágio.

Os nossos objetivos específicos são:

- Analisar as perceções de familiares/ EE sobre o conceito de Hábitos de Vida Saudável (HVS) e a quem os compete promover;
- Caracterizar os familiares/EE quanto às suas características pessoais (idade, género, grau académico, profissão e local de residência)
- Caracterizar os familiares/EE quanto a alguns hábitos de vida mais e menos saudáveis e de adequação ambiental; com realce para as suas vivências de prática Atividade Física em momentos vários (pré e pós COVID-19; infância/ juventude);
- Comparar os perfis físicos dos familiares/EE com a dos seus educandos/crianças, através do Índice de Massa Corporal (IMC) calculado pela informação relatada;
- Caracterizar os educandos/crianças quanto às suas características pessoais e motivacionais, física e motoras (idade, género, características físicas e motora, motivação para atividades com movimento);
- Caracterizar os educandos/ crianças quanto a alguns hábitos de vida mais e menos saudáveis, no que refere às suas rotinas diárias;
- Caracterizar os educandos/ crianças quanto à adesão a uma Atividade Física/ Desportiva em momentos vários (pré e pós COVID-19);
- Apreciar o domínio dos educandos/crianças em várias habilidades motoras fundamentais e específicas, fruto da perceção dos EE;

- Caracterizar os educandos/ crianças quanto a alguns hábitos de vida mais e menos saudáveis, no que refere à Alimentação e Higiene.

3.2. Métodos e Procedimentos

Este estudo descritivo, com características essencialmente quantitativas, foi desenvolvido tendo por base a aplicação de vários instrumentos para a recolha de dados, nomeadamente a determinação do índice de Massa Corporal (IMC) e a aplicação de um inquérito por questionário.

3.2.1. Instrumentos de Pesquisa e Análise de Dados

Como complemento às observações e registos efetuados sobre as crianças dos nossos estágios, tanto no EPE e no 1.º Ciclo, e descritos no Capítulo II, tivemos a oportunidade de recolher alguns dados relativamente a familiares de crianças, do mesmo grupo etário (3-10 anos) e zona geográfica, como forma de aprofundar a abordagem à temática. Recorrendo a um inquérito por questionário (**Anexo XIV**) aplicado via on-line, a encarregados de educação (EE) de crianças do Pré-Escolar e 1.º Ciclo.

Para com Gil (2008), o questionário é “a técnica de investigação composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, aspirações, temores, comportamento presente ou passado etc” (p. 121).

O inquérito por questionário, realizado aos familiares, foi constituído por 52 questões (fechadas e abertas), prevalecendo as questões fechadas. Segundo Quivy e Campenhoudt (2005), visto que se trata de um número grande de pessoas inquiridas e tendo um tratamento quantitativo “as respostas à maior parte das perguntas são normalmente pré-codificadas, de forma que os entrevistados devem obrigatoriamente escolher as suas respostas entre as que lhes são formalmente propostas” (p. 188).

O instrumento, foi pensado e construído no *Google Forms* por fornecer uma maior facilidade no preenchimento e posterior análise dos dados. Foi aplicado após o surgimento da pandemia Covid-19 e confinamento (abril – outubro de 2021) e os participantes tomaram conhecimento dos propósitos do estudo e foram voluntários. As questões foram pensadas também para obtenção de dados de comparação entre os hábitos antes e pós-Covid, bem como, relacionar alguns dados no seio da família. A sua estrutura contempla recolher informação pelos familiares/ encarregados de educação sobre:

- Os encarregados de educação - ao nível dos seus dados como idade, gênero, habilitações académicas, profissão. Para além disso, indica-nos as suas rotinas, motivações e perceções sobre os estilos de vida saudável.
- Os educandos - primeiramente, dados como idade, gênero, altura e peso, rotinas diárias (formas de deslocamento para a escola; sono; atividades diárias). Para além disso, obter informações sobre a atividade física e interesses, alimentação e rotinas de higiene.
- Conhecer a preocupação da família com o Ambiente e Atividades na Natureza.

Para maior facilidade em analisar os dados dos questionários, dividimos o estudo em 3 partes distintas, mas interligadas:

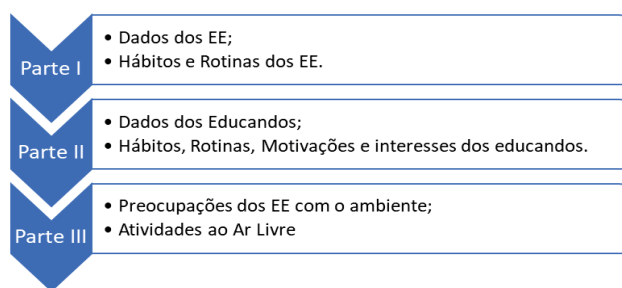


Figura 51 – Esquema da análise do estudo

Realizámos uma análise descritiva e comparativa, tendo em conta tabelas e gráficos com apresentação de ocorrências (n) e frequências (%) e, sempre que possível apresentamos alguns testemunhos.

3.2.2. Participantes no Estudo

Para que a nossa investigação se aproximasse a um estudo de caso, aplicou-se um inquérito por questionário a uma amostra não probabilística, selecionada por conveniência (grupo do estágio) e através de redes tipo “bola de neve”, i. é. a partir de um grupo de indivíduos “Familiares/ Encarregados de Educação (EE)” de crianças da EPE e 1.º Ciclo da ilha de São Miguel” contactos do *Facebook*, captaram-se outros com o mesmo perfil para responder ao questionário.

Neste sentido, a nossa amostra foi:

- 141 encarregados de educação de crianças do Pré-Escolar e 1.º Ciclo;
- 141 educandos, inclusive as crianças das escolas dos estágios pedagógicos;

Esta nossa amostra é mais representativa de pais de crianças da Educação Pré-Escolar e 1.º CEB de alguns concelhos da ilha de São Miguel (tabela 7) pois dos 6

concelhos, foi em Ponta Delgada (52,5%) e Ribeira Grande (36,9%) onde obtivemos mais respostas destes familiares, não havendo representatividade dos restantes concelhos.

Tabela 7 – Concelhos da Ilha de São Miguel

Concelhos da ilha de São Miguel dos Inquiridos								
	Ponta Delgada	Ribeira Grande	Vila Franca do Campo	Lagoa	Povoação	Nordeste	Sem resposta	Total
n	74	52	0	9	1	0	5	141
%	52,48 %	36,87%	0%	6,38%	0,7%	0%	3,54%	100%

3.3. Apresentação dos Resultados do Estudo

3.3.1. Perfil, Perceção, Hábitos e Rotinas dos Encarregados de Educação

Considerando que os Encarregados de Educação têm muita relevância na educação dos seus educandos, por passarem grande parte do tempo com eles, tornou-se importante percebermos quem eram, como agiam e que hábitos diários adotavam. Como tal, com este estudo entendemos alguns pontos ao nível das suas práticas de atividade física, alimentação e outros hábitos antes e pós-COVID-19. Neste seguimento, conhecemos os encarregados de educação, caracterizando-os em vários fatores.

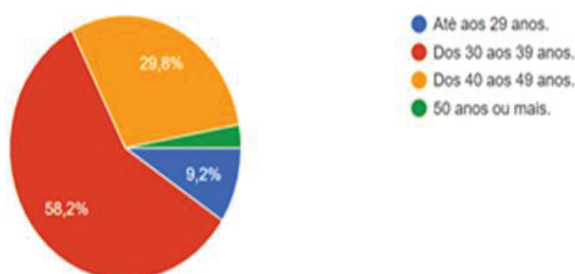


Gráfico I- Idade dos EE

Como podemos observar no gráfico I, a maioria dos encarregados de educação eram adultos em idade ativa, pois tinham idades entre os 30 e os 39 anos e os 40 e os 49 anos (88%), com menor incidência com idade de 50 anos ou mais (2,8 %).

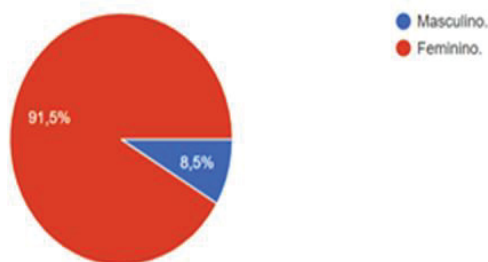


Gráfico II- Gênero dos EE

Para além disso, verificamos no gráfico II que o gênero dos EE era essencialmente o feminino (91,5%), com grande discrepância para o masculino (8,5%).

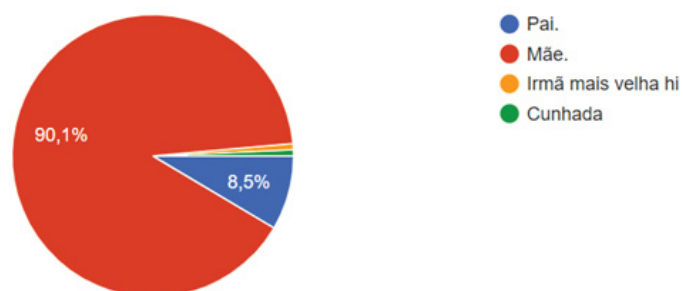


Gráfico III- Grau de Parentesco dos EE

Em relação ao grau de parentesco, observamos no gráfico III que 90,1% dos EE eram as mães, seguindo-se os pais (8,5%) e, com menor incidência, outros familiares.

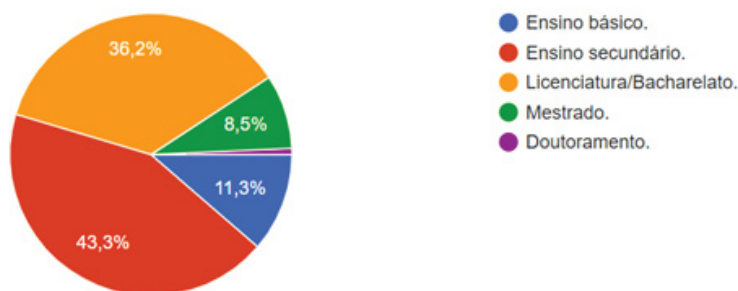


Gráfico IV- Habilitações académicas dos EE

Como se pode averiguar no gráfico IV, quase a maioria dos EE tinha o Ensino Secundário (43,3%), mas com uma percentagem considerável, observamos que 36,2% tinha grau académico de Licenciatura/Bacharelato, de seguida, com 11,3% tinham apenas o Ensino Básico, 8,5% mestrado e 0,7%, correspondente a 1, possuía doutoramento.

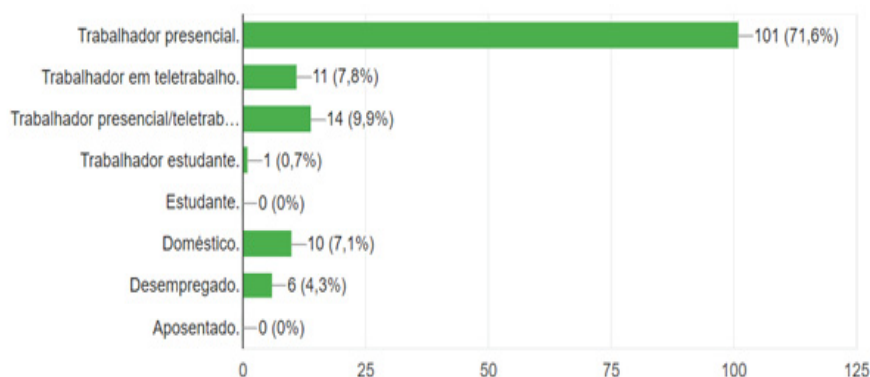


Gráfico V- Ocupação atual após o surgimento da pandemia Covid-19

Após o surgimento da pandemia, muitas pessoas perderam empregos e a realidade de trabalho modificou-se, mesmo que provisoriamente, no entanto, o teletrabalho ficou de certa forma vincado na sociedade. Podemos observar no gráfico V o trabalho presencial começou a ser novamente a opção das empresas e instituições, pois 71,6% dos EE estava como trabalhador presencial e 17,7% em situação mista ou só em teletrabalho.

À questão colocada “Na sua opinião o que significa ter um estilo de vida saudável”, podemos observar algumas respostas dos inquiridos, por exemplo, o Inq.4 “Alimentação variada e equilibrada, prática de exercício físico, ocupação mental/psicológica”; o Inq.9 “Dormir bem e pelo menos 8h, fazer uma alimentação Saudável e mexer-se pelo menos 1 h por dia.”; Inq.44 “bem-estar físico e emocional associado a alimentação equilibrada, atividade física e atividades lúdicas em contexto familiar/amigos”.

Para ter conhecimento dos hábitos e rotinas dos familiares inquiridos, selecionamos quatro hábitos de vida mais saudáveis e quatro menos saudáveis.

Tabela 8 – Hábitos mais saudáveis dos EE.

	Durmo pelo menos 8 horas por dia	Tomo pelo menos três refeições diárias	Pratico regularmente atividade física ao ar livre	Pratico regularmente atividade física em ginásio ou espaço fechado
Nunca	2,1%	0%	8,5%	46,1%
Raramente	16,3%	4,3%	36,9%	23,4%
Às vezes	34,8%	9,9%	37,6%	10,6%
Frequentemente	34,8%	25,5%	12,8%	13,5%
Sempre	12,1%	60,3%	4,3%	6,4%
Total	100%	100%	100%	100%

Ao observar a tabela 8, averiguamos que, a maioria mães respondeu frequentemente/sempre na categoria “toma pelo menos 3 refeições diárias” (85,8%) e,

com valores muito abaixo do desejável (46,9%) seguiu-se o descanso “Durmo pelo menos 8 horas por dia”. Nas práticas de Atividade Física, prevaleceu a ausência ou fraca ocorrência, pois, 74,5% respondeu que raramente/às vezes “pratica regularmente atividade física ao ar livre” e 46% disse que nunca “pratica regularmente atividade física em ginásio ou espaço fechado”. Cruzando esta informação, podemos afirmar que os educadores inquiridos, a maioria mães, tinham HVS muito abaixo do desejável, não eram grande exemplo para a prática de atividade física, mas quando o faziam era mais ao ar livre.

Tabela 9 – Hábitos menos saudáveis dos EE.

	Fumo	Bebo álcool	Movimento-me essencialmente de carro	Estou em média mais de 5 horas por dia em frente a écrans
Nunca	73%	26,2%	0,7%	17%
Raramente	3,5%	44%	9,9%	25,5%
Às vezes	4,3%	27,7%	12,8%	19,9%
Frequentemente	12,8%	2,1%	53,2%	17,7%
Sempre	6,4%	0%	23,4%	19,9%
Total	100%	100%	100%	100%

Em relação aos hábitos de vida menos saudáveis, há que realçar as respostas dadas ao frequentemente/sempre na questão “movimento-me essencialmente de carro”, (76,6%) seguindo-se com uma expressão menos importante “está em média mais de 5 horas por dia em frente a écrans” (37,8%). Sobre hábitos de tabagismo e alcoolismo, estas mães, na sua maioria não apresenta esses vícios (73% afirma que nunca “fuma” e 26,2% nunca “bebe álcool” ou 44% raramente “bebe álcool”). Contudo, ao analisarmos as respostas dadas, ainda encontramos valores de tabagismos e alcoolismo mais elevados do que o desejável (frequentemente/ sempre “Fumo” – 19,2; às vezes “bebo álcool” – 27,7%). Com isto podemos observar que, de acordo com o que os EE nos disseram, inúmeros destes educadores movimentavam-se essencialmente de carro, tinham acesso a écrans durante bastante tempo por dia e, por isto, nem sempre davam bons exemplos de consumo de tabaco e álcool.

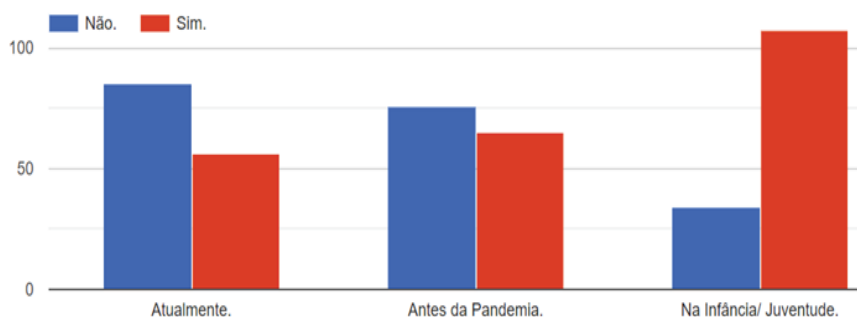


Gráfico VI- Hábitos de prática física/desportiva/dança

No que toca ao impacto da pandemia COVID-19, podemos averiguar da totalidade dos inquiridos, antes da pandemia 76 (54%) não praticava AF e 65 (46%) praticava AF e, na altura em que foram inquiridos após um período pandémico, 85 (60%) responderam que não praticava AF e 56 (40%) que praticava AF. Importa referir que a pandemia, como era expectável, trouxe uma influência negativa na adesão à AF e os EE, sobretudo mães, ficaram com a vida mais sedentária. Relativamente aos hábitos de prática física/desportiva/dança, ou hábitos de AF dos EE na infância/ juventude observamos no gráfico que dos 141 inquiridos, 107 (76%) teve prática física/desportiva/dança e só 34 (24%) não o fizeram. Da análise comparativa com os dados apresentados para a prática de AF na infância/ juventude, podemos afirmar que nessa altura praticavam mais atividade física e ao longo dos anos esses HVS foram decrescendo.

Tabela 10 – AF praticadas pelos EE, atualmente.

Atualmente, as 5 atividades mais praticadas pelos EE.				
Atividades	n	Total n	%	Total %
Ginásio/Cardiofitness	23	75	30,7	100
Caminhada	20	75	26,7	100
Ciclismo	8	75	10,7	100
Pilates/yoga	5	75	6,7	100
Corrida	5	75	6,7	100
Outras	14	75	18,7	100

Tabela 11 – Motivos pelas quais não praticava AF, atualmente.

Atualmente, os 5 motivos mais referidos pelos EE para não praticarem nenhuma atividade				
Motivos	n	Total n	%	Total %
Falta de Tempo/Indisponibilidade	50	92	54,3	100
Desinteresse/Desmotivação	15	92	16,3	100
Familiares	12	92	13,0	100
Pandemia	11	92	12,0	100
Profissionais	3	92	3,3	100
Saúde	1	92	1,1	100

No momento de aplicação do inquérito (tabelas 10 e 11), as duas atividades mais praticadas referidas pelos familiares foram atividades cardiofitness 30,7% e caminhada 26%. Importa referir que dentro do cardiofitness muitas respostas foram direcionadas para exercícios realizados em contexto de casa, tais como, em aparelhos adquiridos como

elípticas, passadeiras e musculação. De realçar que 6,7% dos inquiridos referiram o pilates e/ou yoga como atividade, o que mostra alguma forma de as pessoas estarem numa altura de relaxamento.

Relativamente aos motivos que levam à não prática de atividades referidas por estes familiares, teve uma acentuada tendência para a falta de tempo e/ou indisponibilidade (54,3%) e desinteresse e/ou desmotivação (16,3%). Importa referir que 12% dos inquiridos refere que não pratica por receio da doença COVID-19.

Tabela 12 – Atividades praticadas pelos EE, antes da pandemia.

Antes da Pandemia, as 5 atividades mais praticadas pelos EE.				
Atividades	n	Total n	%	Total %
Caminhada	22	71	31,0	100
Ginásio/Cardiofitness	21	71	29,6	100
Dança/Zumba/ballet	11	71	15,5	100
Corrida	5	71	7,0	100
Ciclismo	4	71	5,6	100
Outras	8	71	11,3	100

Tabela 13 – Motivos pelas quais não praticavam AF antes da pandemia.

Antes da Pandemia, os 5 motivos mais referidos pelos EE para não praticarem nenhuma atividade				
Motivos	n	Total n	%	Total %
Falta de Tempo/Indisponibilidade	44	92	47,8	100
Desinteresse/Desmotivação	27	92	29,3	100
Familiares	5	92	5,4	100
Profissionais	3	92	3,3	100
Financeiros	1	92	1,1	100
Saúde	1	92	1,1	100

Antes da pandemia (tabelas 12 e 13) as atividades mais referidas pelos EE foram novamente caminhadas (31%) e cardiofitness (29,6%), neste caso esta percentagem decaiu mais para ginásios e box de *crossfits*. Neste sentido, indica-nos que muitos inquiridos, atualmente, recorreram a materiais de cardiofitness para substituir os ginásios.

De igual modo, os motivos que levam à não prática por parte dos EE, a maioria mães, foram a falta de tempo e/ou indisponibilidade (47,8%) e desinteresse e/ou desmotivação (29,3%). Este último reduziu consideravelmente, pois o confinamento pode por um lado dar origem a mais sedentarismo, mas por outro lado, o interesse pela prática física aumentou atualmente.

Tabela 14 – Atividades praticadas pelos EE, Infância/Juventude

Na Infância/Juventude, as 5 atividades mais praticadas pelos EE.				
Atividades	n	Total n	%	Total %
Dança/Zumba/ballet	37	189	19,6	100
Voleibol	17	189	9,0	100

Tabela 15 – Motivos pelas quais não praticavam AF Infância/Juventude

Na Infância/Juventude, os 4 motivos mais referidos pelos EE para não praticarem nenhuma atividade				
Motivos	n	Total n	%	Total %
Desinteresse/Desmotivação	16	32	50,0	100

Futebol/Futsal	17	189	9,0	100
Ginástica	17	189	9,0	100
Ed.Física/Atividades livres	15	189	7,9	100
Outras	78	189	41,3	100

Falta de oportunidade/oferta	7	32	21,9	100
Familiares	5	32	15,6	100
Falta de tempo/Indisponibilidade	4	32	12,5	100

Na infância/juventude dos familiares (tabelas 14 e 15) podemos observar que muitos referiram praticar alguma atividade, apesar de ao longo do tempo ir reduzindo esta adesão a esta prática. As atividades mais referidas foram com 19,6% a dança/zumba/ballet; 9% voleibol; 9% futebol/futsal e 9% ginástica. Importa salientar que 41,3% dos inquiridos referiram uma diversidade de desportos individuais e coletivos, por exemplo, golfe; desportos aquáticos; basquetebol; ténis entre outros. Isso dá-nos um indicador de uma variedade de atividades que experienciam em criança.

Em relação aos motivos que as levaram, em crianças e na juventude a não praticarem atividades físicas, foram com 50% desinteresse/desmotivação, 21,9% falta de oportunidade/oferta por parte das freguesias de atividades do seu interesse. Importa referir que ainda 32 dos inquiridos (23%) referiram que não praticaram nenhuma atividade na infância/juventude.

3.4. Conhecer os Educandos através dos Encarregados de Educação

3.4.1. Comparação entre os Perfis Físicos de Familiares e Educandos

Para percebermos os hábitos alimentares, prática de AF, entre outras rotinas, interesses, importa efetuar uma caracterização física dos EE inquiridos e dos seus educandos, sendo esta informação adquirida com o relato do inquirido mediante uma adesão quase total (dos EE do estudo responderam sobre os parâmetros físicos, 95% sobre si próprios e 91% sobre os seus Educandos).

Tabela 16 - Dados físicos dos familiares

Familiares (n=134)				
	Peso (Kg)	Altura (cm)	IMC	% Classificação. IMC
Média	68,91	164	25,65	Baixo Peso = 2,1
Desvio Padrão	12,40	7	4,35	Peso Normal =46,1
Mínimo	44	150	16,16	Pré-Obesidade =29,1
Máximo	115	183	42,06	Obeso =17,7

Tabela 17 - Dados físicos dos educandos

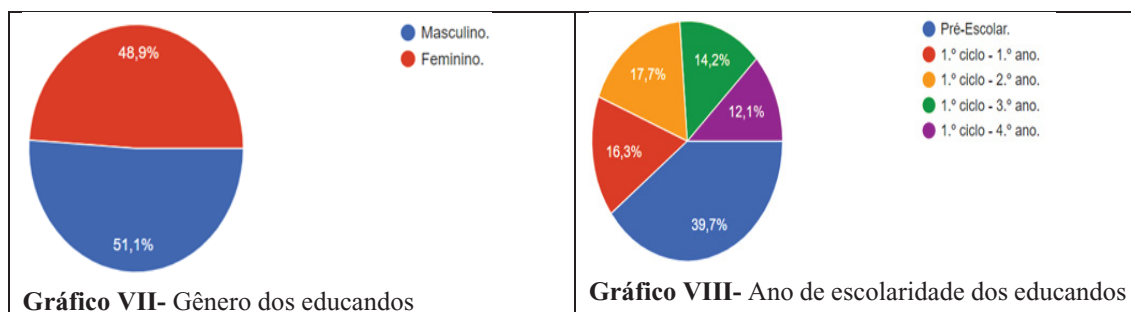
Educandos (n=128)				
	Peso (Kg)	Altura (cm)	IMC	% Classificação. IMC
Média	26,3	120	17,3	Baixo Peso =5
Desvio Padrão	8,8	10	3,4	Peso Normal =56,7
Mínimo	12	92	9,92	Pré-Obesidade =14,9
Máximo	55	150	29,46	Obeso =14,2

Relativamente ao peso dos familiares, quase todos do sexo feminino, podemos observar na tabela 16 que a média de peso era de 68,91 kg, com um desvio padrão bastante acentuado de 12,40 kg. No que diz respeito às alturas o desvio padrão observado era menor (7 cm) com uma média de alturas de 164 cm. Por fim, em relação ao IMC podemos averiguar que em média já acima do peso normal, de 25,65, indicadora de pré-obesidade. Importa referir que o máximo foi de 42,06 e o mínimo 16,6, apurando uma diferença considerável de valores.

Em relação aos dados físicos das crianças, de escalão etário dos 3 aos 12 anos de idade, observamos na tabela 17 que a média de pesos foi de 26,3kg, com um desvio padrão de 8,8 kg valor normal para a situação, já que considerámos as crianças do pré-escolar e 1.º Ciclo. Relativamente às alturas apuramos uma média de 120 cm. No que toca aos IMC averiguamos uma média de 17,3 referente ainda a peso normal, mas oscilando entre um mínimo de 9,92 de IMC e um máximo de 29,46.

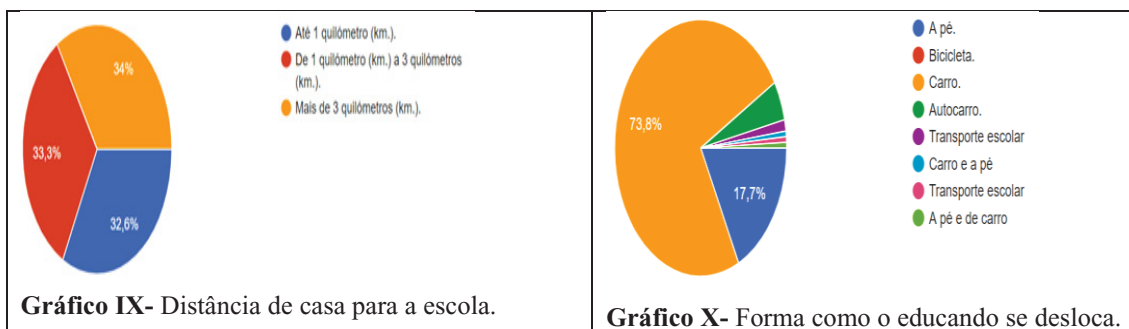
3.4.2. Perfil, Hábitos e Rotinas dos Educandos

Iniciaremos a análise aos educandos, crianças com idades entre os 3 e os 12 anos, com a análise do seu perfil.

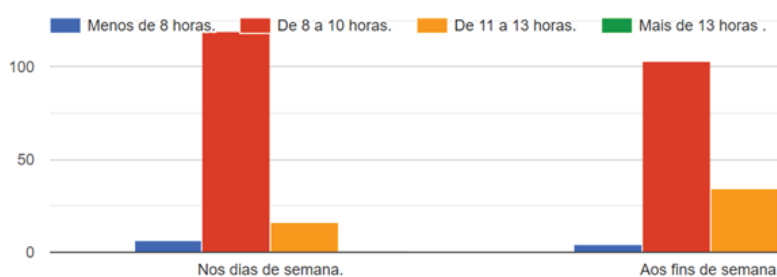


No gráfico VII podemos observar uma distribuição quase equitativa dos educandos da nossa amostra quanto ao seu género/sexo, sendo 51.1% do sexo masculino e 48,9% do sexo feminino.

Relativamente ao gráfico VIII, podemos averiguar que 39,7% estavam no Pré-Escolar e 60,3% no 1.º Ciclo, mais especificamente 17,7% no 2.º ano, 16,3% no 1.º ano, 14,2% no 3.º ano e 12,1% no 4.º ano.



Em relação à distância aproximada que a casa dos educandos ficava da escola, podemos observar no gráfico IX que há uma distribuição muito equitativa dos dados, nomeadamente, 34% morava mais próximo da escola (até 1km); 33,3% morava a uma distância entre 1 e 3 km. E por fim, 32,6% morava a mais de 3km. No que toca à forma como o educando se deslocava, podemos averiguar no gráfico X que prevalecem os que vão de carro para a escola (73,8%) e, de seguida, a pé (17,7%). Importa referir que (1,4%) dos inquiridos responderam que se deslocavam de ambos os modos, de carro e a pé.



No que toca às horas de sono dos educandos nos dias de semana e nos fins de semana, através do gráfico XI podemos observar que a maioria dos educandos tinha uma qualidade de sono adequada, dormindo de 8 a 10 horas. Nesta situação, incluem-se 119 crianças (84,4%) nos dias de semana e 103 (73%) no fim de semana. Em relação a dormir menos de 8 horas nos dias de semana apenas responderam 6, já no fim de semana apenas 4 responderam. Importa referir que através do gráfico XI, observamos que no fim semana as crianças têm tendência a dormir mais de 8 horas, nomeadamente 34 (24,1%) educandos responderam que dormem entre 11 a 13 horas.

Tabela 18 – Tempo passado nas atividades durante a semana

Ocupação	Durante a Semana – Tempo passado por dia									
	Nenhum tempo		0 a 2 horas		3 a 4 horas		5 a 6 horas		7 ou mais horas	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Na TV/ Computador - Atividades escola	38	27,0	86	61,0	15	10,6	1	0,7	1	0,7
Na TV/ Computador - Lúdicos	20	14,2	101	71,6	18	12,8	2	1,4	0	0
Fazer Trabalhos de Casa	35	24,8	95	67,4	10	7,1	1	0,7	0	0
Ler	61	43,3	77	54,6	3	2,1	0	0	0	0
Brincar no Interior/ Casa	0	0	77	54,6	51	36,2	9	6,4	4	2,8
Brincar ao ar livre	9	6,4	83	58,9	40	28,4	7	5,0	2	1,4
Brincar sozinho	21	14,9	92	65,2	19	13,5	5	3,5	4	2,8
Brincar com familiares	7	5,0	83	58,9	37	26,2	11	7,8	3	2,1
Brincar com amigos	42	29,8	59	41,8	29	20,6	8	5,7	3	2,1
Prática de atividade desportiva/ dança – fora da escola	62	44,0	55	39,0	18	12,8	6	4,3	0	0
Trabalhos Domésticos (Quintal, Casa...)	34	24,1	90	63,8	15	10,6	2	1,4	0	0

Tabela 19 – Tempo passado nas atividades aos fins de semana

Ocupação	Fins de semana – Tempo passado por dia									
	Nenhum tempo		0 a 2 horas		3 a 4 horas		5 a 6 horas		7 ou mais horas	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Na TV/ Computador - Atividades escola	40	28,4	72	51,1	24	17,0	4	2,8	1	0,7
Na TV/ Computador - Lúdicos	12	8,5	84	59,6	34	24,1	11	7,8	0	0
Fazer Trabalhos de Casa	50	35,5	75	53,2	15	10,6	1	0,7	0	0
Ler	66	46,8	66	46,8	9	6,4	0	0	0	0
Brincar no Interior/ Casa	1	0,7	59	41,8	62	44,0	17	12,1	2	1,4
Brincar ao ar livre	2	1,4	51	36,2	67	47,5	18	12,8	3	2,1
Brincar sozinho	23	16,3	73	51,8	35	24,8	9	6,4	1	0,7
Brincar com familiares	5	3,5	48	34,0	67	47,5	19	13,5	2	1,4
Brincar com amigos	45	31,9	62	44,0	28	19,9	6	4,3	0	0
Prática de atividade desportiva/ dança – fora da escola	73	51,8	53	37,6	13	9,2	2	1,4	0	0
Trabalhos Domésticos (Quintal, Casa...)	24	17,0	84	59,6	30	21,3	2	1,4	1	0,7

Nas tabelas acima apresentadas (tabelas 18 e 19), podemos observar como as crianças passavam o tempo em diversas atividades diárias, tanto durante a semana como nos fins de semana. Como podemos apurar, durante a semana a maioria das crianças passava entre 0 a 2 horas por dia, em todas as atividades selecionadas. Importa referir que na questão “brincar no interior/casa” notamos que 54,6 % afirma que “brinca entre 0 a 2 horas” e uma percentagem considerável de 36,2% refere que “brinca entre 3 a 4 horas” por dia. De salientar que durante a semana, 44% dos inquiridos respondeu que os seus educandos não passavam nenhum tempo na prática atividade/desportiva/dança – fora da escola”.

De igual modo, no fim de semana a tendência repete-se, no entanto podemos observar algumas oscilações nas respostas, por exemplo, no tempo passado (3 a 4 horas) na “TV/computador-lúdicos” a percentagem subiu de 12,8% (durante a semana) para 24,1% (fins de semana). Importa realçar que no fim de semana o tempo passado a “brincar ao ar livre” (3 a 4 horas por dias) aumenta e a percentagem evolui de 28,4% (durante a semana) para 47,5%. Do mesmo jeito acontece para o “brincar com familiares” que ascende de 26,2% para 47,5%. Por último, mas não menos importante, importa referir que tal como acontece durante a semana, no fim de semana o tempo dedicado à “prática atividade/desportiva/dança – fora da escola” é diminuto ou inexistente para 51,8% dos inquiridos.

3.4.3. Motivação, Habilidade e Adesão à Prática de Atividade Física

Para analisar os hábitos de AF dos educandos, importa observar as percepções dos encarregados de educação no que toca às motivações e competências dos seus educandos.

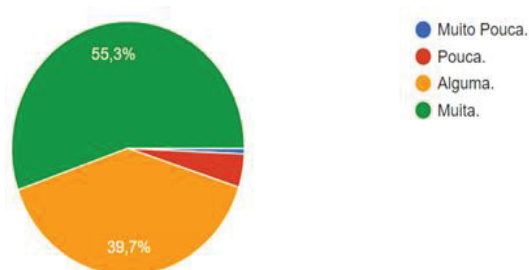


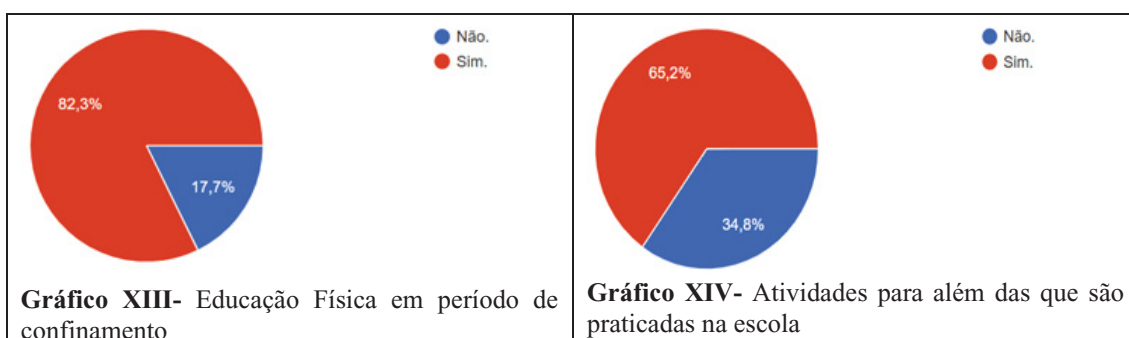
Gráfico XII- Motivação dos educandos para atividades com movimento.

Como podemos observar no gráfico XII, 55,3% dos EE admitiam que a motivação dos seus educandos para atividades com movimento era muita, 39,7% dos EE referiam que os educandos têm alguma motivação e poucos foram (5%) os que assumiam que os educandos tinham muita pouca ou pouca motivação para este tipo de práticas.

Tabela 20 – Perceção dos EE em relação aos educandos sobre as habilidades físico-motoras.

Habilidades	Não realiza		Realiza com dificuldade		Realiza Bem		Realiza muito bem	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Correr	0	0	3	2,1	66	46,8	72	51,1
Deslocar-se lateralmente	2	1,4	8	5,7	74	52,5	57	40,4
Saltar à corda	25	17,7	48	34,0	45	31,9	23	16,3
Saltar ao pé coxinho	37	26,2	42	29,8	46	32,6	16	11,3
Andar de bicicleta	8	5,7	18	12,8	67	47,5	48	34,0
Andar de patins	16	11,3	25	17,7	49	34,8	51	36,2
Andar de skate	60	42,6	39	27,7	21	14,9	21	14,9
Rastejar	81	57,4	31	22,0	21	14,9	8	5,7
Pontapear uma bola	7	5,0	7	5,0	61	43,3	66	46,8
Driblar uma bola (Bater a bola contra o solo)	1	0,7	7	5,0	68	48,2	65	46,1
Lançar uma bola, por cima do ombro	11	7,8	38	27,0	56	39,7	36	25,5
Subir um muro/árvore	5	3,5	26	18,4	65	46,1	45	31,9
Nadar	16	11,3	31	22,0	57	40,4	37	26,2

No que diz respeito à perceção que os familiares tinham em relação ao domínio de algumas habilidades físico-motoras dos seus educandos, podemos observar que no correr; deslocar-se lateralmente; saltar ao pé coxinho; andar de bicicleta; andar de patins; pontapear uma bola; driblar uma bola; lançar uma boa por cima do ombro; e nadar, mais de 50% dos inquiridos referem que os educandos realizam bem ou muito bem estas habilidades referidas acima. Às habilidades: saltar à corda; andar de skate e rastejar, mais de 50% dos inquiridos responderam que os seus educandos não realizam ou realizam com dificuldade.



No gráfico XIII, denotamos que 82,3% dos EE respondeu que os seus educandos praticavam educação física mesmo em período de confinamento e apenas 17,7% respondeu que não praticava. É um dado importante visto que o confinamento afetou muitas pessoas, sobretudo as crianças, tornando-as ainda mais sedentárias.

Uma percentagem considerável (65,2%) respondeu que na altura os seus educandos praticavam atividades física fora da escola. (gráfico XIV)

Tabela 21 – atividades mais praticadas atualmente, pelos educandos.

Atualmente, as 6 atividades mais praticadas pelos educandos.				
Atividades	n	Total n	%	Total %
Futebol/futsal	25	129	19,38	100
Natação	21	129	16,28	100
Dança/Zumba/ballet	12	129	9,30	100
Caminhada	12	129	9,30	100
Ginástica	11	129	8,53	100
Desporto combate	10	129	7,75	100
Outras	38	129	29,46	100

Tabela 22 – Motivos para a não prática de atividade pelos educandos, atualmente

Atualmente, os 5 motivos mais referidos pelos educandos para não praticarem nenhuma atividade				
Motivos	n	Total n	%	Total %
Pandemia	17	38	44,74	100
Desinteresse/Desmotivação	7	38	18,42	100
Idade	6	38	15,79	100
Falta de tempo/Indisponibilidade	4	38	10,53	100
Falta de oportunidade/oferta	3	38	7,89	100
Familiares	1	38	2,63	100

Tal como aconteceu na infância dos familiares inquiridos, os educandos também praticavam no momento diversas atividades. As mais referidas foram, futebol/futsal (19,38%) e natação (16,28%), seguindo-se atividades como a dança e caminhadas e ginástica. No entanto 29,46% dos educandos praticavam atividades variadas como, equitação, basquetebol, ténis, entre outras. Iremos de seguida comparar estas atividades com as mais praticadas pelos educandos antes da pandemia (tabelas 24 e 25).

Tabela 23 – atividades mais praticadas antes da pandemia pelos educandos.

Antes da pandemia, as 6 atividades mais praticadas pelos educandos.				
Atividades	n	Total n	%	Total %
Natação	27	126	21,43	100
Futebol/Futsal	20	126	15,87	100
Desporto combate	17	126	13,49	100
Dança/zumba/ballet	16	126	12,70	100
Ed.Física/Atividades livres	10	126	7,94	100
Caminhada	7	126	5,56	100
Outras	29	126	23,02	100

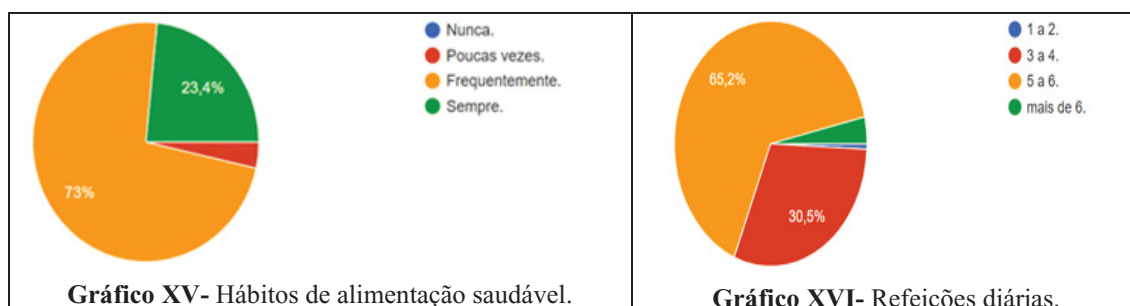
Tabela 24 – Motivos para a não prática de atividade pelos educandos, antes da pandemia.

Antes da pandemia, os 5 motivos mais referidos pelos EE para não praticarem nenhuma atividade				
Motivos	n	Total n	%	Total %
Idade	7	27	25,93	100
Falta de tempo/Indisponibilidade	7	27	25,93	100
Desinteresse/Desmotivação	6	27	22,22	100
Falta de oportunidade/oferta	4	27	14,81	100
Financeiros	2	27	7,41	100
Familiares	1	27	3,70	100

Antes da pandemia, as atividades mais referidas que os educandos praticavam, foram também natação (21,43%) e o futebol/futsal (15,87%), embora de acordo com os dados parece ter havido algumas desistências, sobretudo na natação. De salientar que desportos como karaté, judo, andebol também foram uma das atividades referidas dos 23,03% de inquiridos. Será de realçar que com a COVID -19 se registou um abandono dos Desportos de Combate, onde também integramos o judo. Por último podemos afirmar que ainda 27 (19%) dos inquiridos responderam que os educandos não praticavam nenhuma atividade e que os motivos referidos foram: idade dos educandos (25,93%); falta de tempo/indisponibilidade por parte dos pais (25,93%); desinteresse/desmotivação dos educandos (22,22%); falta de oportunidade/oferta das zonas onde vivem (14,81%); motivos financeiros (14,81%) e por fim motivos familiares (3,70%).

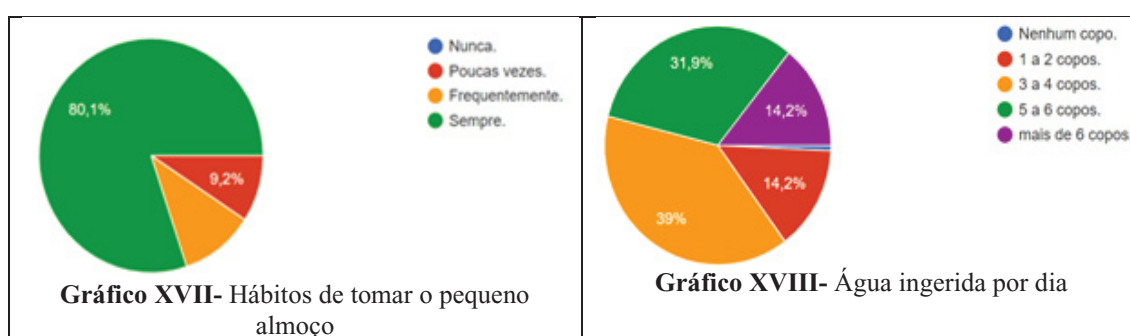
3.4.4. Alimentação e Higiene dos Educandos

Relativamente aos hábitos de alimentação e higiene dos educandos, num computo geral a perceção dos encarregados de educação era positiva. no que toca à sua importância nos hábitos saudáveis.



Como se pode observar no gráfico XV, 23,4% dos EE consideravam que os seus educandos tinham “sempre” bons hábitos alimentares, 73% dos EE referia que “frequentemente”, apenas 3,5% consideravam que os seus educandos tinham “poucas vezes” bons hábitos alimentares, e, por fim, ninguém considerou que “nunca” tinham cuidado com os hábitos de uma alimentação saudável.

Relativamente aos dados do gráfico XVI, (65,2%) faz entre “5 a 6 refeições por dia”, 30,5% dizia que realizava de “3 a 4 refeições” e, por fim, apenas 0,7% fazia menos de 3 refeições por dia.



Um dado importante, observado no gráfico XVII, foi que 80,1% dos educandos tinham por hábito tomar “sempre”, ou seja, todos os dias o pequeno almoço. Ainda registamos que 10,7% referiram tomar o pequeno almoço “frequentemente” e 9,2% “poucas vezes”, isto é, nem todos tomavam o pequeno almoço todos os dias.

Relativamente à ingestão de água por dia, o gráfico XVIII, mostra-nos que 14,2% ingeria “mais de 6 copos” de água por dia; 39% “de 5 a 6 copos” por dia; 31,9% de “3 a

4 copos" por dia e, por fim, apenas 14,2% referiam que os seus educandos bebiam de “1 a 2 copos” de água por dia.



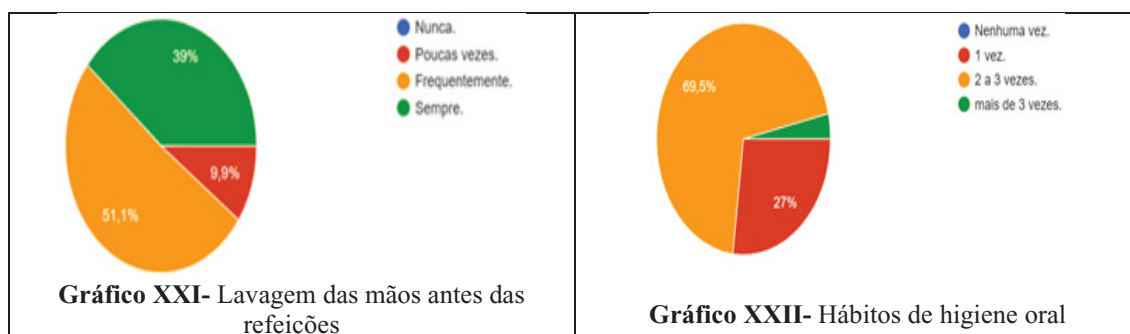
Muitas vezes é na escola que as crianças aprendem a ter uma alimentação mais saudável, a gostar de novos alimentos, a “experimentar” novas refeições e até com isso poder incentivar as famílias a adotarem uma alimentação mais saudável e equilibrada.

Através do gráfico XIX, averiguamos que a maioria dos educandos (90,1%) optava por almoçar na escola e apenas 9,9% em casa. Relativamente às preferências das refeições no gráfico XX, vimos que 89,4% dos educandos que almoçava na escola optava por comer a refeição fornecida pela escola e apenas 10,6% levava comida de casa. Com isto, temos um indicador que as escolas ao fornecer um almoço saudável, regras à mesa, regras de higiene antes e após refeições, está a contribuir favoravelmente na educação.

Tabela 25 – Frequência com que os educandos ingerem alguns tipos de alimentos

Alimentos	Nunca		1 a 2 x p/semana		3 a 4 x p/semana		5 a 6 x p/semana		Todos os dias	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Fruta	3	2,1	14	9,9	15	10,6	27	19,1	82	58,2
Vegetais	8	5,7	24	17,0	40	28,4	30	21,3	38	27,0
Leguminosas	8	5,7	45	31,9	66	46,8	12	8,5	8	5,7
Sopa	1	0,7	15	10,6	23	16,3	35	24,8	67	47,5
Água	0	0	1	0,7	6	4,3	18	12,8	115	81,6
Sumo Natural	25	17,7	61	43,3	37	26,2	10	7,1	7	5,0
Leite	10	7,1	9	6,4	19	13,5	19	13,5	82	58,2
Iogurte	9	6,4	27	19,1	41	29,1	33	23,4	30	21,3
Peixe	6	4,3	44	31,2	66	46,8	22	15,6	3	2,1
Carne	2	1,4	18	12,8	73	51,8	36	25,5	10	7,1
Batata	3	2,1	50	35,5	60	42,6	20	14,2	5	3,5
Arroz	1	0,7	39	27,7	66	46,8	31	22,0	1	0,7
Massa	0	0	41	29,1	67	47,5	30	21,3	2	1,4
Pão	2	1,4	29	20,6	40	28,4	24	17,0	44	31,2
Ovos	19	13,5	72	51,1	37	26,2	11	7,8	0	0
Manteiga	34	24,1	51	36,2	33	23,4	10	7,1	11	7,8
Hambúrgueres	19	13,5	103	73,0	15	10,6	3	2,1	1	0,7
Pizzas	30	21,3	95	67,4	11	7,8	2	1,4	0	0
Fritos	21	14,9	102	72,3	15	10,6	2	1,4	0	0
Bolachas	2	1,4	59	41,8	49	34,8	21	14,9	10	7,1
Chocolate	49	34,8	51	36,2	25	17,7	12	8,5	4	2,8
Doces	11	7,8	85	60,3	30	21,3	12	8,5	2	1,4
Refrigerantes	61	43,3	65	46,1	7	5,0	5	3,5	3	2,1

Fazendo uma análise transversal à tabela acima apresentada (tabela 26), podemos observar que os alimentos que foram selecionados com maior frequência para a opção de “comer todos os dias” foram: água (81,6%); fruta (58,2%); vegetais (47,5%) e pão (31,2%). Estes indicadores conferem com a nossa menção anterior sobre a importância da qualidade de alimentação na escola, porque estes eram os alimentos que por norma são servidos nas refeições escolares tanto no EPE como no 1.º CEB. Para a opção de comer “3 a 4 vezes por semana” foram: carne (51,8%); peixe (46,8%); massas (47,5%); arroz e leguminosas (46,8%); batata (42,6%); iogurte (29,1%); vegetais (28,4%). Aqui observamos na ordenação que os vegetais vêm muito atrás na ordem apresentada pela frequência. Por fim, para a opção de comer “1 a 2 vezes por semana”, foram: hambúrgueres (73%); fritos (72,3%); pizzas (67,4%); doces (60,3%); ovos (51,1%); refrigerantes (46,1%); sumo natural (43,3%); bolachas (41,8%); manteiga e chocolate (36,2%). Podemos observar com isto, que os alimentos menos saudáveis são ingeridos menos vezes por semana, mas realça-se na ordenação que, por exemplo, os refrigerantes são mais ingeridos que os sumos naturais.

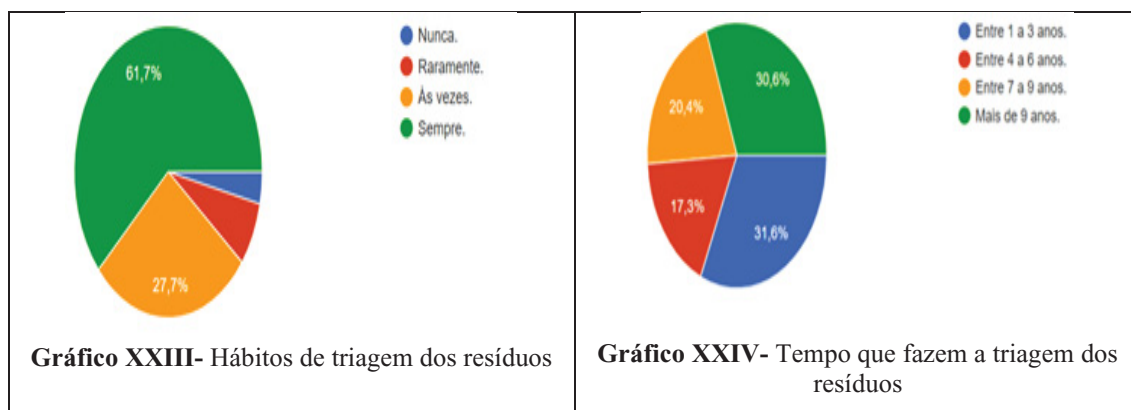


No seguimento da nossa análise, através dos Gráficos XXI e XXII iremos perceber os hábitos de higiene dos educandos. Em relação à lavagem das mãos antes das refeições, sendo um hábito que deve estar incutido sempre, ainda para mais numa situação pandémica em que a higiene está ao rubro, observamos no gráfico que 39% dos educandos lavavam “sempre” as mãos antes das refeições, 51,1%, “frequentemente”, mas ainda 9,9% diziam lavar “poucas vezes”. No que toca aos hábitos de higiene oral, 69,5% referiam lavar os dentes “2 a 3 vezes por dia”, o que é uma percentagem consideravelmente positiva, 27% lavava apenas “uma vez por dia” e ainda 3,5% dos educandos referia fazer a sua higiene oral “mais de 3 vezes” por dia. Um dado importante

a salientar dos dados analisados no gráfico é que, nenhum dos educandos tinha falta de hábitos de higiene oral diária.

3.4.5. Preocupações dos Encarregados de Educação com o Ambiente e Atividades na Natureza

Em relação às questões ambientais e atividades na natureza, pode-se considerar ser um tema muito atual e com um peso enorme para as atuais e futuras gerações. Com a adoção de comportamentos saudáveis para o planeta estamos a prevenir não só a saúde do meio ambiente, mas também a saúde humana. Neste sentido, foi importante perceber as preocupações das famílias em relação ao ambiente que as rodeia, como impulsionador das tendências educativas dos seus educandos. Na prática diária, a repetição de qualquer comportamento faz com que fique incutidos nas pessoas e se torne uma rotina. Com isto, arriscamos a dizer que, a redução, reutilização e reciclagem dos resíduos deve estar nos deveres do ser humano.



Nesta ordem de ideias, no gráfico XXIII, observamos que 61,7% das famílias tinham o hábito de triar “sempre” os seus resíduos domésticos, 27,7% referia que “às vezes” e 10,6% das famílias referia que “raramente” ou “nunca” optava por triar os resíduos. Das famílias que manifestaram ter hábitos de triagem de resíduos, importa realçar que 51% já realizava esse procedimento há mais de 7 anos.

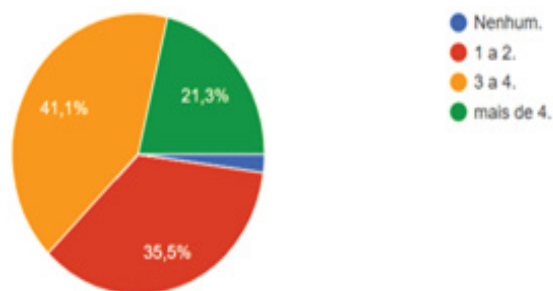
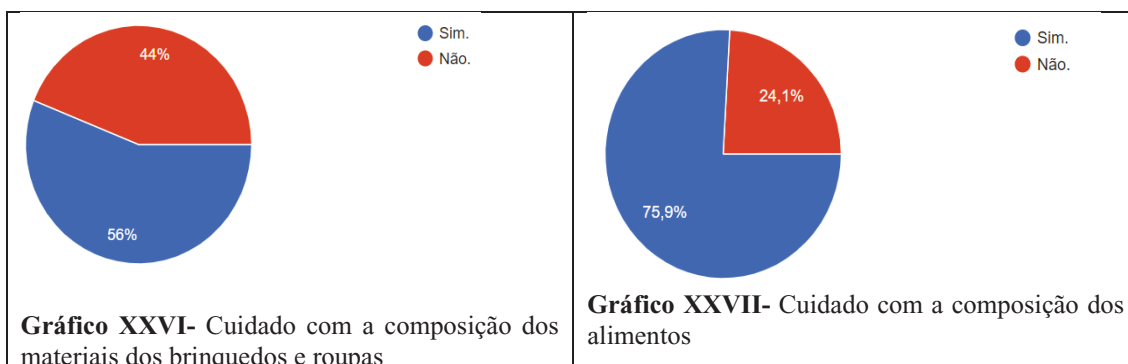


Gráfico XXV- Quantidade de sacos de plástico utilizados semanalmente

Sendo o plástico um dos maiores causadores da poluição do nosso planeta, quisemos perceber a quantidade de sacos de plástico utilizados semanalmente nas casas destas famílias. No gráfico XXV, observamos que apenas 2,1% não utilizava sacos de plástico, 35,5% referia utilizar “entre 1 a 2 sacos”, 41,1% entre “3 a 4 sacos” e 21,3% dizia utilizar “mais de 4 sacos” de plástico por semana.



Neste gráfico XXVI, 56% dos EE referiam ter cuidado e preocupação com a composição dos materiais dos brinquedos e roupas.

Em comparação com os cuidados que os EE tinham com a composição dos materiais dos brinquedos e roupas, a percentagem de EE que tinham cuidado com a composição dos alimentos sobe quase mais 20%, nomeadamente 75,9% preocupava-se com a composição dos alimentos.

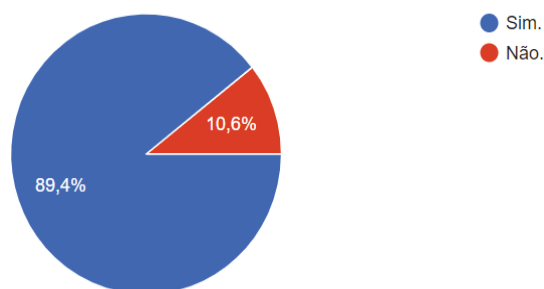


Gráfico XXVIII- Aproveitamento dos espaços de ar livre

No gráfico XXVIII, observa-se claramente que muitos familiares tinham o hábito de aproveitar os espaços ao ar livre com os seus educandos, 89,4%, ou seja, podemos referir que este espaço foi um espaço privilegiado para as famílias interagirem e passarem o seu tempo de lazer, ou seja, na perspetiva de dar passeios, praticar atividade física e promover brincadeiras com os educandos, usufruindo dos recursos fornecidos pelos parques e da qualidade de vida num meio mais próximo da natureza. Importa referir que as respostas dos inquiridos comprovam estes momentos, tais como, Inq.7 “Aproveito a praia e o calçadão para caminhar, aprender a andar de bicicleta, brincar à bola.”; Inq.17 “aproveitamos mais propriamente a zona da orla costeira, passear os cães e pescar”; Inq.89 “Idas às piscinas naturais ou à praia (tomar banho); idas ao parque da Macela (fazer piqueniques, ir ao parque infantil, passear os cães); idas ao parque tecnológico (andar de bicicleta ou trotinete)”

3.5. Conclusão e discussão do estudo

Neste ponto iremos apreciar os resultados do nosso estudo de uma forma sistematizada e sem generalizar, tendo em conta os objetivos delineados e no confronto com dados de outros estudos similares e de perspetivas teóricas.

Tendo em conta estes propósitos, é importante salientar que o ambiente e as pessoas que rodeiam as crianças têm influência na educação das mesmas, pois é no ambiente familiar e escolar que existe uma forte possibilidade de serem transmitidos hábitos, costumes, valores, princípios e comportamentos.

Neste seguimento, da *análise das perceções de familiares/ EE sobre o que são HVS e a quem os compete promover* apurámos respostas que demonstram a importância percebida na família sobre a adoção de estilos de vida saudável, que tal como já foi mencionado no trabalho de Cardoso (2016, p. 90), eram da opinião que ao lado da família o papel da escola é relevante, devendo informar, orientar e sensibilizar para os hábitos de vida saudável e afirmavam que a escola tinha como papel promover uma alimentação saudável e/ou momentos de atividade física. Na sociedade onde vivemos, a escola tem de ser vista como um forte espaço de criação de EVS tanto para as crianças, como para as famílias. Neste sentido, como refere Condessa (2015), a escola “poderá ajudar as famílias criando rotinas e hábitos às crianças e jovens que os ajudem a adotar um estilo de vida mais saudável, já que a educação delineada irá marcar o seu futuro (...)” (p. 282).

Tendo em conta o nosso propósito, de *caracterizar os familiares/EE inquiridos quanto às suas características pessoais*, registámos a maioria dos EE eram as mães, e algumas consideravelmente jovens, tinha um grau de escolaridade, médio e elevado, a maioria dos EE era detentor do ensino secundário e grau de licenciatura/bacharelato. Relativamente às profissões e/ou áreas de curso dos inquiridos, podemos referir que mais da metade pertenciam a áreas ligadas à saúde e educação, tanto enfermeiros como educadores/professores e auxiliares de educação. Com a situação pandémica, o teletrabalho foi uma das soluções para o funcionamento das instituições, no entanto com as medidas de confinamento e posteriormente vacinação o trabalho presencial voltou a ser o primordial. Portanto, podemos observar uma percentagem acentuada no trabalho presencial referido pelos EE como também trabalhador presencial/teletrabalho.

Relativamente à *caracterização destes familiares/EE quanto a hábitos de vida saudáveis e menos saudáveis*, concluímos que a maioria dormia bem e tinha o hábito de tomar pelo menos 3 refeições por dia, o que é um bom modelo para os seus filhos. Contudo, dada a situação pandémica podemos observar que os familiares só às vezes praticam às vezes atividade física, com relevância do ar livre e evitando espaços fechados, situação que se previa devido aos confinamentos e que era agravada com o facto de ainda alguns apresentarem hábitos tabagísticos e de bebidas alcoólicas, terem uma dependência dos veículos automóveis como meio de transporte e o hábito crescente de passar muito tempo, algum de qualidade para convívio com os seus educandos, à frente de écrans.

Aprofundando os *hábitos de prática física/desportiva/dança dos EE, em momentos vários (pré e pós COVID-19; infância/ juventude)*, embora muitos não tenham respondido praticar algum tipo de AF, no confronto do momento pré e pós pandemia, podemos apurar que o número de praticantes de atividade física/desportiva/dança reduziu. Do mesmo jeito, ao analisarmos esses mesmo hábitos na infância/juventude dos EE averiguamos que havia uma percentagem acentuada de quem praticava atividades físicas, e referiram que praticavam atividades de cariz coletiva como também ginástica e dança/zumba/ballet. Nesta fase da vida podemos concluir que optam por experimentar uma diversidade de modalidades tanto coletivas como individuais.

Tanto atualmente como antes da pandemia as atividades mais praticadas referidas pelos familiares foram atividades cardiofitness e caminhada, atividades estas que podem ser realizadas individualmente e que estão de acordo com os dados de Cordeiro (2013). Importa referir que os familiares optaram, neste momento, por realizar alguns exercícios

em casa com equipamentos comprados (passadeiras, elípticas, etc.). Por fim, há que salientar a necessidade atual de os familiares optarem por atividades de relaxamento, tais como pilates/yoga. Visto que na pandemia muitos espaços, clubes e ginásios estavam suspensos foi importante as pessoas praticarem atividades em espaços abertos, portanto, segundo Pitanga et al., (2020) “neste caso as pessoas devem priorizar as atividades feitas individualmente, sempre evitando aglomerações ou até mesmo pequenos grupos” (p. 1059).

Independentemente do período analisado, os motivos mais referidos pelos familiares/ EE para não praticarem nenhuma atividade, foram maioritariamente a falta de tempo e/ou indisponibilidade em adultos e a falta de desinteresse e/ou desmotivação na infância/juventude/ adultos, à semelhança dos dados de outros estudos (Cordeiro, 2013; Cardoso; 2016). Importa referir, atualmente, alguns familiares referiram que o motivo era por receio da pandemia. No entanto, atualmente averiguamos um interesse acrescido pela prática de atividade física, após o aparecimento e melhoramento da situação pandémica. Importa referir que o gosto e o interesse nestas práticas devem ser promovidos e mantidos ao máximo como forma de combate ao sedentarismo, que segundo vários autores é um verdadeiro problema de saúde pública contribuindo para maiores índices de mortalidade (Cavill et al., 2008; Silva & Costa Jr, 2011).

Achámos interessante, *analisar os perfis físicos das famílias, comparando o IMC dos encarregados de educação, a maioria mães, o IMC dos seus educandos/crianças*. Neste sentido, analisando os dados relatados no inquérito, podemos averiguar que o IMC das famílias eram muito variados e apresentavam-se num nível acima do peso recomendado. Os traços das crianças em situação de risco (pré-obesidade e obesidade) foram semelhantes aos obtidos em estudos anteriores realizados no mesmo contexto – ilha/nível de ensino – (Cardoso 2016; Costa, 2019), mas aqui, foram os EE, adultos e pais, que revelaram os maiores índices de pré-obesidade e obesidade.

Para caracterizar os educandos referimos de imediato que esta amostra contava com igual número de crianças do género feminino e masculino, distribuídos pelos dois níveis de ensino estudados, EPE e 1.º CEB e com um desenvolvimento físico e motor adequado para a idade, claro que os mais velhos com maiores capacidades motoras. No que toca ao seu interesse para atividades com movimento, registamos que mais da metade dos inquiridos admitiram que a motivação dos seus educandos para atividades com movimento era elevada. Com o intuito de representar alguns *hábitos de vida mais e menos*

saudáveis, no que refere às rotinas diárias das crianças do estudo, observamos que apesar das distâncias a que os educandos estavam da escola serem variadas, a forma de se deslocarem foi maioritariamente de carro, repetindo os hábitos menos saudáveis dos seus familiares e com valores superiores a de qualquer um dos estudos anteriormente mencionados e efetuados antes do período pandémico, que já apresentavam uma tendência crescente (Cordeiro, 2013; Cardoso, 2016; Costa, 2018). Em relação ao descanso/sono das crianças, através do estudo averiguamos que uma percentagem bastante grande dorme pelo menos 8 horas por dia durante a semana. No fim de semana observou-se que muitas crianças aproveitam e dormem mais de 10 horas. Nesta vertente conseguimos perceber que os educandos têm uma boa higiene de sono. Segundo Pereira e Oliveira (2021), o sono é “um fator determinante e fisiológico presente na vida humana, sendo essencial durante a infância, por apresentar aspectos que favorecem a aprendizagem, o desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo, cumprindo a função de promover o descanso do corpo e da mente” (p. 57). Falando em algumas atividades diárias das crianças, de realçar que embora grande maioria dos EE tenha manifestado ter cuidado, para as suas crianças não passassem mais de 2 horas por dia à frente de écrans durante a semana, ao fim de semana, o tempo passado em atividades com recurso aos écrans subiu, provavelmente fruto dos próprios familiares também terem esses comportamentos menos saudáveis, muitos que advieram do teletrabalho e do ensino à distância, conforme refere Osório (2020, p. 213), as casas transformando-se em estações de teletrabalho dos pais e em escolas.

No que diz respeito ao tempo para as crianças brincarem, notou-se uma tendência para as crianças brincarem no interior da casa, sendo que há agravamento ao fim de semana. Um dado interessante foram as brincadeiras com os familiares que ao fim de semana, nota-se uma maior tendência para atividades ao ar livre. Preocupante foi ver a grande redução à adesão pelas crianças de prática de atividade física/desportiva/dança fora da escola durante toda a semana, pois o estudo de Costa (2019), esses valores, embora baixos, eram superiores. cremos que uma *análise da adesão das crianças a uma AF/Desportiva, nos períodos pré e pós COVID-19*, podem explicar em parte estes valores.

Grande percentagem de familiares, referiram que os seus educandos praticavam educação física mesmo em período de confinamento, o que nos leva a concluir que mesmo em situação pandémica, existiu um trabalho sobre a vertente física acompanhado em casa. Segundo Pitanga et al., (2020), caso seja os exercícios feitos em casa “sugere-se

exercícios de fortalecimento muscular (..), alongamentos, exercícios de equilíbrio e subida/descida de escadas (...)" (p. 1059). Mais uma vez a escola foi essencial, promovendo um "conjunto de práticas físicas e motoras relevantes para as suas necessidades atuais" (Condessa, 2019, p. 190). Na sociedade onde vivemos, a escola tem de ser vista como um forte espaço de criação de estilos de vida mais saudáveis tanto para as famílias como para as crianças.

Apesar de haver muitas crianças que não praticavam atividades físicas extracurriculares, importa referir que mais da metade dos educandos dos inquiridos aderiram a alguma atividade fora da escola, com realce para o futebol/futsal, a natação dança/Zumba/ballet, ginástica entre outros, tendência semelhante à existente antes da pandemia, resultados parecidos com os de Oliveira (2017, p. 91). Contudo, desapareceu com a pandemia a prática de desportos de combate.

Segundo os EE os motivos que levavam as crianças a não praticar alguma atividade foram primordialmente a baixa idade, a falta de tempo/indisponibilidade por parte dos pais, o desinteresse/desmotivação das crianças e a falta de oferta nas zonas de residência.

Face a este contexto, considerámos pertinente *conhecer a perceção dos EE quanto ao domínio dos educandos em várias habilidades motoras fundamentais e específicas*, muitas associadas a aprendizagens do currículo de EF.

As perceções dos EE em relação a habilidades físico-motoras sobre os seus educandos foram muito positivas, no sentido que os familiares admitem que as crianças realizam bem/muito, bem por exemplo: no correr; deslocar-se lateralmente; saltar ao pé coxinho; andar de bicicleta; andar de patins; pontapear uma bola; driblar uma bola; lançar uma boa por cima do ombro; e nadar. Apenas em três habilidades os EE consideram que as crianças têm dificuldades e/ou não realizam, nomeadamente, saltar à corda; andar de skate e rastejar. Na ótica de Baptista (2006, p.28),

(...) A criança deve ter espaço e tempo para tudo: estudar, ver televisão, jogar videojogos (...) mas também actividades de lazer e recreativas, que sejam dinâmicas. Cabe aos pais imaginar/inventar formas de promover a atividade física: subida de escadas, passeios, dança, jogos tradicionais, visitas a museus, visita a parques naturais, etc.

Com o propósito de *caracterizar os educandos/ crianças quanto aos seus hábitos alimentares e de higiene*, relevamos o facto de os EE terem considerado tinham sempre bons hábitos e cuidados. Neste sentido, uma percentagem acrescida afirma que fazem entre 5 a 6 refeições por dia. Para além disso, quase todos os inquiridos admitem que tomam o pequeno-almoço todos os dias e ingerem uma quantidade de água considerável.

Um dos dados interessantes do nosso estudo foi que a maioria dos educandos opta por almoçar na escola e apenas uma minoria em casa. De igual modo, relativamente as preferências das refeições dos educandos que almoçam na escola optam por comer a refeição fornecida pela escola. Com estes dados, importa realçar que a escola possui um enorme peso na contribuição de hábitos alimentares saudáveis e de higiene. Neste sentido, é nas escolas que as crianças experimentam novos alimentos e aprendem a gostar de alimentos mais saudáveis, o que muitas vezes influencia as famílias. Como refere Batista (2006), os refeitórios das escolas possuem uma “importância fundamental no quotidiano dos alunos. Muitos alunos passam grande parte do seu dia nas escolas, almoçando aí. Assim, é de reconhecido valor o papel deste espaço, não só numa perspectiva nutricional, mas também social” (p. 24).

No seguimento desta análise, notou-se que os alimentos que foram seleccionados pelos EE com maior frequência foram aqueles que são fornecidos semanalmente nas escolas, tais como, fruta, vegetais, água e pão. Os alimentos menos saudáveis foram os que os EE seleccionaram como ingestão de menor frequência, embora se registre uma menção ainda preocupante a refrigerantes e bolos, alimentos que normalmente não são oferecidos na escola, conforme refere Cordeiro (2013, p. 43), no seu estudo.

Para além de alguns hábitos alimentares, analisámos algumas rotinas de higiene das crianças. no que toca à lavagem das mãos antes das refeições mais de metade dos inquiridos dizem que os seus educandos lavam as mãos frequentemente, no entanto deveria ser sempre, ainda para mais numa situação em que a situação pandémica exige isso mesmo. Relativamente aos hábitos de higiene oral, a maioria admite lavar os dentes entre 2 a 3 vezes por dia.

Segundo Batista (2006), os encarregados de educação e familiares têm,

desde cedo que lhes compete o papel de transmitir saberes, revelando condutas alimentares que ajudem a posterior modelação de comportamentos salutaros dos seus filhos/educandos”, de igual modo “cabe à escola ter uma

função educativa, nomeadamente a transmissão de conhecimentos essenciais para o crescimento intelectual e cognitivo dos alunos (p. 28).

Por último, mas não menos importante, iremos *apreciar alguns hábitos de adequação ambiental vivenciada no seio da família*, já que as questões ambientais são fundamentais para um EVS, pois a saúde do planeta faz parte da saúde humana. Uma das questões foi a separação dos resíduos e conseguimos averiguar que mais de metade dos inquiridos faz esta triagem com uma percentagem considerável que faz há mais de 9 anos.

Em contrapartida foi notado que muitos dos inquiridos ainda utilizam sacos de plástico numa quantidade acentuada, que por sua vez é um indicador de que os humanos estão a utilizar um resíduo que apesar de ser muito prático, afeta gravemente o mundo natural. Segundo Martins (2020), a presença do plástico no “ambiente contribui para o emaranhamento de animais, para a ingestão de microplásticos por diversas espécies provocando, além da introdução de toxinas na cadeia alimentar, um elevado índice de mortalidade” (p. 90).

Cada vez mais existem animais abandonados e poucas instituições que acolhem os animais. Foi interessante perceber até que ponto os inquiridos tinham animais de estimação, por isso, mais da metade das famílias cuidavam de animais.

Para a preservação e conservação do planeta, os cuidados com a composição dos materiais como roupas e brinquedos também foram de certa forma um aspeto que afetava, neste sentido, alguns EE referiram ter alguns cuidados com a composição destes materiais.

Comparando os cuidados que os EE tinham com os materiais e com a alimentação, as pessoas cada vez mais preocupam-se a composição dos alimentos e neste estudo observamos que foram quase 80% dos inquiridos que referiram ter cuidado.

À questão dos hábitos que os EE tinham em aproveitar os espaços ao ar livre com os seus educandos quase todos referiram que aproveitavam. Este dado indica-nos que existiam momentos de interação das famílias com os seus educandos ao ar livre.

Em jeito de conclusão, com este estudo podemos afirmar que tanto os familiares como a escola têm um peso enorme na vida das crianças, para que seja adotado um EVS, a transmissão de conhecimentos e de exemplos, a vivência de situações do quotidiano e as experiências proporcionadas pela família e escola irão acompanhar as crianças até à vida adulta. Neste sentido, a atividade física, a alimentação, o descanso/sono, a higiene e a sustentabilidade do planeta, são parte integrante de um estilo de vida saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração deste relatório de estágio termina o meu ciclo da formação inicial, que muito dependeu da estruturação de competências e habilidades profissionais.

É suposto que um educador/professor desempenhe as suas funções com responsabilidade e seriedade, no entanto, como em todas as profissões, requer muito trabalho e dedicação, mas nesse caso em prol de um futuro risonho de crianças.

Os momentos de estágio vivenciados tornaram-se assim, um verdadeiro contacto com uma realidade, na qual conseguimos aprender e crescer, contando com o contributo de todos os intervenientes a esta etapa de formação, inclusive as crianças. Nesta ordem de ideias, todas estas vivências e experiências foram uma preparação única para um futuro exercício profissional. De acordo Pryjma e Winkeler (2014), quando “o exercício profissional ocorre e o professor consegue analisar, entender e refletir sobre a sua prática, o desenvolvimento profissional docente estabelece-se como um processo contínuo de melhoria da ação docente do e para o professor” (p. 32).

Portanto, ao longo deste documento, foram relatadas análises/reflexões sobre algumas práticas educativas nos dois níveis de ensino, tendo em conta o tema que optamos por desenvolver, designadamente, “Educar a Criança para Estilos de Vida Saudável”.

A escolha desta temática, passou pelas nossas vivências e interesse pela área da Educação Física, num enlace com a Educação para a Saúde, que aborda temas como a alimentação, o descanso, a higiene, entre outros. Tornou-se desafiante abordar estes temas nas Práticas Pedagógicas I e II, possibilitando uma integração de diversos conteúdos e de áreas curriculares. Neste sentido, visto que, para além de estarmos numa situação de pandemia, que por sua vez veio a agravar os comportamentos sedentários, fez-nos ainda mais sentido, num contexto escolar, optar pela promoção de momentos de conhecimento e vivências de adoção de um estilo de vida mais saudável.

As escolas do século XXI devem ter docentes formados e dotados para não serem meros transmissores, tradutores de conhecimentos e que proporcionem uma igualdade de oportunidades aos alunos, mas sim, docentes que conheçam, dominem os conteúdos, façam uma investigação das potencialidades e necessidades do seu público-alvo e trabalhem em função deste. Neste sentido, a escola deve promover a todas as crianças a educação na sua plenitude, sabendo de antemão que todos os intervenientes devem ter consciência que irão receber crianças com ritmos, motivações, capacidades variadas.

Uma das competências mais importantes adquiridas é a capacidade de o docente agir ativamente, criticamente e reflexivamente, ou seja, em todos os momentos da carreira o professor vai ter de planificar, definir objetivos, optar por estratégias e recursos didáticos, observar, avaliar e refletir sobre todos estes aspetos para que o seu desempenho junto das crianças/ alunos seja melhorado.

Nos estágios, I e II, tivemos a oportunidade de colocar em prática os conhecimentos e estratégias de ensino-aprendizagem que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado. Foram nestes momentos verificamos, na realidade e em tempo real, a nossa competência de exercício profissional e de, em consciência, improvisar nos momentos de maior dificuldade. Agora visto de fora, temos a noção que foram estas adversidades que nos fizeram desenvolver como humanos e futuros profissionais.

Em relação ao estágio I, Pré-Escolar foi uma experiência pessoal e profissional magnífica, por descobrir toda a estrutura e como funcionavam as rotinas das crianças. O acompanhamento da educadora cooperante foi extremamente positivo pois foi uma pessoa que me supervisionou e aconselhou sabiamente, colaborando para as minhas conquistas. São nestes momentos, de formação com profícuas relações interpessoais que são uma mais valia para se criar um bom ambiente de aprendizagem.

Foi fundamental ter contato com essas faixas etárias para poder ter a noção das características e ritmos diferentes que as crianças têm para as aprendizagens. Tornou-se um trabalho muito desafiante, por colocar à prova o formando em muitas vezes explorar temas e adaptar para o nível de vocabulário e compreensão das crianças. Apesar de tudo, foram umas idades que foi muito gratificante trabalhar, pelo carinho, espontaneidade, sinceridade, amizade e sobretudo a magia que as crianças transmitem.

Relativamente ao estágio II, este foi referente a um nível de ensino diferente que requer um nível de exigência e rigor maiores nas abordagens aos conteúdos curriculares, para que transmitidos eficazmente e de uma forma confiante. O 1.º Ciclo tem um programa curricular exigente e que tem de ser cumprido pelos docentes com avaliações e exigência de cumprimento dos manuais. A nível pessoal e profissional foi muito exigente, por um lado por ser trabalhador-estudante e ter feito o curso todo nesta condição, por outro lado, o momento pandémico vivenciado, com confinamentos sucessivos, alternando-se entre as modalidades de ensino presencial e à distância não ajudaram. Neste sentido, houve momentos de alguma “pressão”, por não querermos prejudicar o trabalho da cooperante nem as aprendizagens das crianças. Por fim, importa referir, que

neste estágio foi muito importante receber o carinho e o respeito dos alunos e poder contribuir para as aprendizagens deles, por vezes de uma forma lúdico-dinâmica e fora do contexto de sala de aula e em contacto com a natureza.

No que toca ao estudo empírico, foi um estudo interessante não só pelos procedimentos desenvolvidos (realização do questionário on-line e tratamento dos dados), como pela dimensão da amostra (141 inquiridos da Ilha de São Miguel) e, sobretudo, pelos resultados e conclusões alcançadas quanto a alguns hábitos diários, físicos, alimentares e ambientais, tanto dos familiares, como dos seus educandos, contribuindo para um aprofundamento melhor da temática.

Para além disso, conseguimos definir um perfil pessoal do EE e perceber o percurso e adesão à atividade física desde a infância, antes da pandemia e atualmente, bem como que tipo de atividades e que motivos levavam a não praticar mais atividade física. Relevamos alguns fatores de risco nestes adultos. Relativamente aos educandos, têm uma forte motivação para a prática de atividades com movimento e alguns deles têm atividades extracurriculares, mesmo após a pandemia. Em relação à sua alimentação, os familiares consideram que os seus educandos têm uma alimentação saudável, descansam o suficiente e têm uma boa higiene diária. Contudo, o perfil de IMC, as características das rotinas e a ingestão de alimentos menos saudáveis, fazem-nos pensar que muito há ainda a fazer para que se consolidem os bons hábitos.

Com este estudo concluímos também que os EE e seus educandos, têm a noção da importância das famílias e escola para a transmissão dos estilos de vida saudável e que têm uma preocupação razoável com as questões ambientais e aproveitamento dos espaços ao ar livre. Para finalizar, consideramos que seria importante estender este estudo a todo o arquipélago, com uma amostra mais representativa da população.

Finalizamos este ciclo com a ideia de Cortesão (2002), que um professor deve utilizar, reutilizar, inovar, transformar diferentes estratégias, recursos didáticos para chegar não a um, não a dois, mas tentar chegar a todos (...). O docente deve “esgotar” os caminhos, desmistificar os labirintos de cada aluno, apenas com um fim, o sucesso global de cada um e de todos nós. Enquanto educador/ professor será este o meu lema.

- Cardoso, C. (2016). *Educar para Agir no Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico: (Re)Pensar a Atividade Física e outros Hábitos de Vida Saudável*. Ponta Delgada. Universidade dos Açores
- Carta de Ottawa (1986). *Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde*. Retirado de http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf
- Carvalho, M. A., do Carmo, I., Breda, J., & Rito, A. I. (2011). Análise comparativa de métodos de abordagem da obesidade infantil. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 29(2), 148-156.
- Casado, S. C. D. A. (2011). *Excesso de Peso e Obesidade nas Crianças em Idade Escolar: Prevalência e Factores de Risco*. Coimbra. Universidade de Coimbra – Faculdade de Medicina.
- Cavill, N., Kahlmeier, S & Racioppi, F. (2008). *Actividade física e saúde na Europa: Evidências para a acção*. Porto: CIAFEL
- Condessa, I. (2008). *A Actividade Física Curricular e Extracurricular nas Escolas do 1.º Ciclo de Ponta Delgada*. In Carvalho, G., Pereira, B. (2008). *Actividade Física, Saúde e Lazer – Modelos de Análise e Intervenção*. (pp.347-358). Lisboa: Lidel.
- Condessa, I (2014). *O desenvolvimento do estagiário através do ensino da Educação física. A singularidade dos educadores de infância e professores do 1.º ciclo do ensino básico*. In B.O. Pereira, A. N. Silva, A.C.Cunha, (Org). *Actividade física, saúde e lazer: olhar e pensar o corpo*, J.V. Nascimento, 1.ª edição, pp. 266-278, Florianópolis: Tribo da Ilha. (ISBN: 978-85-62946-38-7). <http://hdl.handle.net/10400.3/4062>
- Condessa, M.I.C. (2015). *A Problemática da Obesidade e da Atividade Física no Desenvolvimento Infantojuvenil: Professores (In) capazes?* In Souza, E., Nascimento, J., Azevedo, E. & Pereira, B. (Org.). *Educação Física, Lazer e Saúde: interfaces ao desenvolvimento humano*. Coleção Temas em Movimento. Volume 6., pp: 277 – 298, Florianópolis: Editora da UDESC.
- Condessa, I.C. (2017). *Olhares sobre o papel do jogo nas aprendizagens escolares. Relatos de Estagiários a Educadores de Infância e Professores do 1.ºCEB*. In J.Pinhal, F.A. Costa & A.R.Faria (Org.). *As Pedagogias na Sociedade Contemporânea*. Atas do XXIII Colóquio da AFIRSE Portugal (pp. 266-276). Lisboa: Instituto de Educação da Universidade de Lisboa. ISBN: 978-989-8272-26-3. <http://hdl.handle.net/10400.3/4059>
- Condessa, M. I. (2019). *A Prática Física e Desportiva no 1.º Ciclo do Ensino Básico: Falando de Modelos Sustentáveis para a Educação e Saúde*. *Contexto & Educação*, 34 (108), 189-196.
- Condessa, M.I.C.; Pereira, V.S.S. & Pereira, B.O. (2019). *A importância da atividade lúdica na escola*. Da perspectiva dos professores à realidade vivida. In M.T. C. Trevisol, N. Feldkercher & D. P. Pensin (Orgs.) *Diálogos sobre formação docente e práticas de ensino*. 1.ªEdição. pp: 225-247. Campinas SP Brasil: Editora Mercado de Letras. (ISBN: 978-85-7591-351-8). <http://hdl.handle.net/1822/59355>

- Condessa, I. C. (2020). O recurso à observação como estratégia de formação inicial docente: notas de campo e outros registos. *Instrumento: Revista de Estudo e Pesquisa em Educação*, 22(2), 248-261.
- Cortesão, L. (1993). *A avaliação formativa – que desafios?*. Cadernos Pedagógicos. Porto: Edições ASA.
- Cortesão, L. (2002). *Ser Professor: Um Ofício em Risco de Extinção*. São Paulo: Cortez Editora
- Cruz, A.; Carneiro, A.; Melo, A.; Silva, A.; Macedo, A. & Sousa, et al. (2020). A. Alves, J. M., & Cabral, I. (Eds.). *Ensinar e aprender em tempo de COVID-19: entre o caos e a redenção*. Porto. Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa
- Cunha, A.C. (2008). *Ser Professor- bases de uma sistematização teórica*. Casa do Professor. Braga, Portugal
- Dias, M. I. P. S. (2009). Intervenção no ensino superior: promoção de competências com jovens adultos. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 5(2), 4-14.
- Direção Geral da Educação (s.d.) [2021]. *Cidadania e Desenvolvimento: Enquadramento*. Lisboa, Ministério da Educação. In <https://www.dge.mec.pt/noticias/novo-sitio-dedicado-cidadania-e-desenvolvimento> [acedido a 2-10-2021]
- Direção Regional de Educação 1986, Lei de Bases do Sistema Educativo n.º 46/86 – Diário da República n.º 237/1986, 1986
- Direção Geral da Saúde. (2020). *Vamos pôr a alimentação saudável on em casa: cuidados alimentares e atividades para crianças em tempos de Covid-19*. Direção-Geral da Saúde. Retirado de <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/cuidados-alimentares-e-atividades-para-criancas-em-tempos-de-covid-19-pdf.aspx>
- Fernandes, D. (2005). *Avaliação das Aprendizagens: Reflectir, Agir e Transformar*. In Futuro Congressos e Eventos (Ed.), *Livro do 3.º Congresso Internacional Sobre Avaliação na Educação*, pp. 65-78. Curitiba: Futuro Eventos.
- Fernandes, S., & Pereira, B. O. (2006). *A prática desportiva dos jovens e a sua importância na aquisição de hábitos de vida saudáveis*. Lisboa, LIDEL Edições Técnicas, Lda., 39-48.
- Freire, P. (1997). *Educação “bancária” e educação libertadora. Introdução à psicologia escolar*, 3, 61-78.
- Frota, M.A. et al (2009). Má alimentação: fator que influencia na aprendizagem de crianças de uma escola pública. *Revista de APS*, 3, 278-284. Acedido em outubro, em <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/14147/7655>
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas

- Gorzoni, S. D. P., & Davis, C. (2017). *O conceito de Profissionalidade Docente nos Estudos Mais Recentes*. Cadernos de Pesquisa, 47, 1396-1413.
- Graça, P.; Sousa, S.; Correia, A.; Salvador, C.; Filipe, J.; Carriço, J. & Gregório, M. (2016). *PORTUGAL Alimentação Saudável em Números – 2015: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável*. Direção Geral de Saúde: Lisboa
- Gregório, M. J. (2020). *Vamos pôr a alimentação saudável ON em casa-Cuidados alimentares e atividades para crianças em tempos de COVID-19*. Direção Geral de Saúde: Lisboa
- Lopes da Silva, I., Marques, L., Mata, L., & Rosa, M. (2016). *Orientações curriculares para a educação pré-Escolar*. Lisboa: Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.
- Lopes, V., Saraiva, L., & Rodrigues, L. P. (s.d.). *Validação e Fiabilidade do Test ofGross Motor DeveJpement 2 (TGMD2) em Crianças Portuguesas*, In J. Serrano & J. Petrica. (Org.), *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança IX*, pp. 191-20. Castelo Branco: Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- Magueta, Lúcia. (2020). *Educação Básica – Experiências formativas realizadas na comunidade*. Em: Projeto, T. O. I. N. N., & Galego, C. (eds.), *Profissionalidade Docente Desafios na Formação de Professores*, Centro de Estudos Interdisciplinares em Educação e Desenvolvimento (CeIED) Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa
- Martins, Guilherme d'Oliveira (coord.) (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Lisboa, Ministério da Educação.
- Martins, M. F. S. (2020). *Poluição por plástico. A crise ambiental e as políticas europeias e nacionais*. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas – Universidade Nova de Lisboa Dissertação de Mestrado em Gestão do Território, Área de Especialização em Ambiente e Recursos Naturais
- Marques, S. R. (2009). *Estudo de hábitos de higiene oral em crianças da Escola do 1º ciclo com Jardim de Infância de Sousel* (Bachelor's thesis, [sn]).
- Medeiros, C. (2017). *Importância da Atividade Física e Hábitos de Vida Saudável no Pré-Escolar e 1.ºCEB: Uma Abordagem Realizada a partir da (s) Escola (s) de Estágio*. Ponta Delgada. Universidade dos Açores
- Milheiro, R. (2013). *Trabalho Colaborativo entre Docentes - Um estudo de caso*. Lisboa: Escola Superior de Educação João de Deus
- Ministério de Educação (2012). *Organização Curricular e Programas do Ensino Básico - 1.º Ciclo* (4.ª ed.). Lisboa: Editorial do Ministério da Educação. Disponível em https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_eafm_programa_1c_0.pdf
- Ministério de Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais de Português*. Lisboa: Direção Geral da Educação

- Ministério de Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais de Matemática*. Lisboa: Direção Geral da Educação
- Ministério de Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais de Estudo do Meio*. Lisboa: Direção Geral da Educação
- Ministério de Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais de Educação Física*. Lisboa: Direção Geral da Educação
- Neca, B. R., & Rechia, S. (2020). Ficar em Casa ou Ocupar os Espaços de Lazer ao Ar Livre?: Reflexões e Possibilidades para uma Apropriação Segura dos Diferentes Espaços Públicos de Lazer em Tempos de Pandemia. *LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, 23(4), 471-509.
- Neto, C. (2017). Brincar e ser ativo na infância. *Revista Diversidades Educação e Aprendizagem*, 51, 9-17.
- Noronha, D., & Ribeiro, A. J. P. (2017). ATIVIDADES LÚDICAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: CONTRIBUIÇÕES PARA AQUISIÇÃO/MANUTENÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS. *DO CORPO: ciências e artes*, 7(1). Obtido em 23 de outubro de 2021, de <http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/docorpo/article/view/5955>
- Nóvoa, A. (1991). *O Passado e o Presente dos Professores*. In A. Nóvoa (Org.), *Profissão de Professor* (9-32). Porto Editora: Porto
- Nóvoa, A. (2017). *Firmar a Posição como Professor, Afirmar a Profissão Docente*. *Cadernos de pesquisa*, 47, 1106 -1133.
- Nunes, E. B. (2009). *Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância*. DGS acedido a 10 de outubro de 2021
- Oliveira-Formosinho, J., & Formosinho, J. (2013). *Pedagogia-em-Participação: A Perspetiva Educativa da Associação Criança*. Porto: Porto Editora.
- Paulo Vinícius Carvalho Silva, Áderson Luiz Costa Jr.(2011).*Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes [I] The effects of physical activity on the health of children and adolescents [A]* *Psicol. Argum.*, Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50 jan./mar. 2011
- Pedro, L. M., Silva, M. A. V., & Portugal, L. S. (2017). *Desenvolvimento e mobilidade sustentáveis. Transporte, mobilidade e desenvolvimento urbano*. Rio de Janeiro: Elsevier.
- Pereira, L. G. R., & de Oliveira, M. R. F. *A hora do sono na educação infantil: cuidar, educar e acolher*. In: Almeida, Flávio. *Educação Infantil: As Contribuições da Educação no Processo de Desenvolvimento da Criança*. Brasil: Científica Digital, 2021. 54-63
- Perrenoud, P. (2002). *A Prática Reflexiva no Ofício do Professor: Profissionalização e Razão Pedagógica*. Porto Alegre: Artmed Editora

- Piasetzki, C. T., de Oliveira Boff, E. T., & Battisti, I. D. E. (2020). Influência da Família na Formação dos Hábitos Alimentares e Estilos de Vida na Infância. *Revista Contexto & Saúde*, 20(41), 13-24.
- Pitanga, F. J. G., Beck, C. C., & Pitanga, C. P. S. (2020). *Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus*. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 114, 1058-1060.
- Pombo, O.; Guimarães, H. & Levy, T. (1994). *A Interdisciplinaridade – Reflexão e Experiência*. (2.ªEd). Lisboa: Texto Editora
- Pryjma, M. F., & Winkeler, M. S. B. (2014). Da formação inicial ao desenvolvimento profissional docente: análises e reflexões sobre os processos formativos. *Formação Docente. Revista Brasileira de Pesquisa sobre Formação de Professores*, 6(11), 23-34.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. (2005). *Manual de Investigação em Ciências Sociais-Trajectos*. Edição Gradiva: 4ª Edição. Portugal, Lisboa. Acedido em 17 de novembro de 2021, em <https://tecnologiamidiaeinteracao.files.wordpress.com/2018/09/quivy-manual-investigacao-novo.pdf>
- Oliveira, M. (2017). *A Atividade Física na Cultura de Infância: Delinear Práticas e Dinâmicas a partir do Contexto de Estágio*. Ponta Delgada. Universidade dos Açores
- Osório, A. J. (2020). *Reflexões sobre tecnologia e educação em tempo de pandemia*. In Martins, <m., Rodrigues, E., A Universidade do Minho em tempos de pandemia: Tomo II: (Re)Ações. UMinho Editora. DOI: <https://doi.org/10.21814/uminho.ed.24.9>
- Roldão, M. d., & De Almeida, S. (2018). *Gestão Curricular para a Autonomia das Escolas e Professores*. Direção-Geral da Educação.
- Roos, A., & Becker, E. L. S. (2012). Educação ambiental e sustentabilidade. *Revista Eletrônica em Gestão, Educação e Tecnologia Ambiental*, 5(5), 857-866.
- Sacristán, J. (1991). *Consciência e Acção sobre a Prática como Libertação Profissional dos Professores*. In A. Nóvoa (Org.), *Profissão de Professor* (61-92). Porto Editora: Porto
- Santos, C.; Luz, C.; Mercê, C.; Ferreira, J.; Ramos, L. & Rofrigues, L. et al. (2016). *diESCOLA ATIVA - Atividade Física e Saúde em Contexto Escolar*. In Rocha, R.; Simões, V. & Pimenta, N. (Eds.) Santarém: Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Sanarém.
- Santos, I.; Azevedo, K.; Melo, F.; Nascimento, G.; Medeiros, H. & Knackfuss, M. (jul/set de 2016). *Adolescência e Saúde. Sono e atividade física de escolares*, v. 13(n. 3), pp. 25-30. Obtido em 11 de novembro de 2021, de <https://s3-sa-east-1.amazonaws.com/publisher.gn1.com.br/adolescenciaesaude.com/pdf/v13n3a04.pdf>









- Seabra, A. (2017). A atividade física em crianças e adolescentes: Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável. *Revista Fatores de Risco*, 44, 9-20.
- Simões, A. S. M. R. F. (2017). *Oportunidades de contacto com a Natureza na cidade: práticas de cidadania na Educação Pré-Escolar e no 1.º ciclo do Ensino Básico*. Ponta Delgada: Universidade dos Açores
- Sousa, A., Medeiros, G., Silva, J., Simões, J., Oliveira, F., & Freitas, M. (2013). *A construção do Conhecimento no cotidiano acadêmico: Práticas e Reflexões. A atividade física no combate a obesidade infantil: um modelo de extensão para a promoção de saúde de crianças e adolescentes de escolas públicas*, p. s.p. Obtido em 8 de outubro de 2021, de <http://www.prac.ufpb.br/enex/trabalhos/6CCSDFPPROBEX2013200.pdf>
- Sucena, J. (2016). *Brincar ao ar livre é saudável e divertido*. *Educação*. Acedido a 9 de novembro de 2021 em https://www.portoeditora.pt/espacoprofessor/assets/especiais/ed_preescolar/Images/Julho2016/artigo0716.pdf
- Teixeira, R. C. (2016). *Promoção da interdisciplinaridade na aprendizagem das crianças da educação pré-escolar do 1.º ciclo do ensino básico através do uso de materiais didáticos*. Ponta Delgada: Universidade dos Açores.
- Terradas, R. D. (2011). A Importância da Interdisciplinaridade na Educação. *Revista da Faculdade de Educação*, 14 (16), 95-114
- Zabalza, M. (1998). *Qualidade em Educação Infantil*. Porto Alegre: Artmed
- Zabalza, M. (2003). *Planificação e desenvolvimento curricular na escola* (7.ª ed.). Porto: Edições ASA

Legislação Consultada

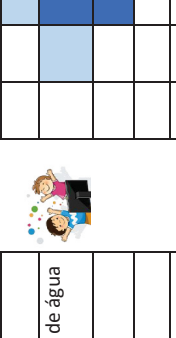



- Decreto-Lei n.º 79/2014 - Habilitação profissional para a docência na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário
- Decreto-Lei n.º 240/2001, de 30 de agosto – Aprova os perfis gerais de competência para a docência.
- Decreto-Lei nº 49/2009, de 30 de agosto. Lei de Bases do Sistema Educativo.
- Regulamento Ciclo de estudos conducente ao grau de mestre da Universidade dos Açores. Acedido a 25 de outubro de 2021, em https://www.uac.pt/sites/default/files/regulamento_mestrados_uac.pdf

Anexos

Anexo I – Quadro de atividades realizadas ao longo do estágio Pré-Escolar

Estágio Pedagógico I – Ação Educativa em contexto de Educação em Contexto Pré-Escolar		Áreas/Domínios e Subdomínios de conteúdo							Total		
		Formação Pessoal e Social	Conhecimento do Mundo	Área de Expressão e Comunicação				Domínio da Matemática			
				Domínio da Educação Física	Subdomínio das Artes Visuais	Subdomínio do Jogo Dramático/Teatro	Subdomínio da Música			Subdomínio da Dança	Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita
Temáticas	Breve descrição das Atividades/ tarefas	Espaço de ensino-aprendizagem									
Alimentação 	1. Desenho num prato de papel da sua refeição favorita comida no fim de semana – Relembrar as regras e posições dos talheres. 2. Exploração de caixas, numa mesa-redonda, com imagens de alimentos no exterior e alimentos reais referentes aos sectores da roda dos alimentos. 3. Leitura e Exploração das imagens do pictograma e canção da música “A banda vai à escola – Canção Alimentação”. 4. “Roda dos Alimentos”, diálogo sobre os diferentes tamanhos dos setores da roda dos alimentos e construção da roda dos alimentos. 5. História “A Cesta da Dona Amélia” – adaptada e contada pelo estagiário com personagens (frutas e legumes) criadas com papel goma eva. 6. Educação Física – “A Sopa Humana” (movimentos solicitados pelo estagiário); rodas dos alimentos congelados (jogo da apanhada). 7. Espetada de fruta com sequências e padrões matemáticos; coroa da alimentação saudável!	      							3		
											3
											4
											4
											3
											4
											3

1.ª sequência didática: 2, 3 e 4 de novembro de 2020

Datas das intervenções	Temáticas	Breve descrição das Atividades/ tarefas	Espaço de ensino-aprendizagem	F.P.S.	C.M.	D.E.F.	S.A.V.	S.J.D.T.	S.M.	S.D.	D.L.A.L.E.	D.M.			
													Áreas/Domínios e Subdomínios de conteúdo		
Estágio Pedagógico I – Ação Educativa em contexto de Educação em Contexto Pré-Escolar															
Datas das intervenções	Temáticas	Breve descrição das Atividades/ tarefas	Espaço de ensino-aprendizagem	F.P.S.	C.M.	D.E.F.	S.A.V.	Domínio da Educação Artística				D.M.	Total		
								S.J.D.T.	S.M.	S.D.	D.L.A.L.E.				
4.ª sequência didática: 18, 19, 20, 21 e 22 de janeiro de 2021	Estilos de Vida Saudável 	42. Desenho ou construção de uma representação do fim de semana com ou sem materiais reutilizáveis.											3		
		43. História "O mostro das Cores".												3	
		44. Receita e confeção do bolo de iogurte.												4	
		45. Cantar e dançar a música do Panda e os Caricas "Cada um no seu Quadrado".												3	
		46. Jogo de Perícias e Manipulações – Lançar e driblar e lançamento para as garrafas de água (bowling). LINK												3	
		47. Relaxamento do barquinho.												1	
		48. Jogo de correspondência de imagens que ríamam.												2	
49. A História, "Um Bocadinho de Inverno											1				
50. Construção de um boneco de neve com materiais reutilizáveis.											3				
51. Educação Física em casa – Alimentos Saudáveis vs Alimentos não Saudáveis. LINK											3				
5.ª sequência didática: 1, 2, 3, 4 e 5 de fevereiro de	Meios de Transporte e Educação Ambiental 	52. Desenho do meio de transporte preferido e que se desloca maioritariamente.											3		
		53. Preenchimento de uma tabela de dupla entrada de meios de transporte já utilizados.												2	
		54. História, "Lourenço, O Herói Super-Cuecas".												2	
		55. Correspondência dos brinquedos (meios de transporte), às caixas alusivas a cada meio de transporte (aquático, terrestre e aéreo).												4	
		56. História, "Quem quer ir à praia".												3	
		57. Simulação de uma viagem de avião com visita de uma assistente de bordo, passageiros construídas e o comandante o estagiário.													4

Anexo II – Registo de algumas atividades realizadas na sequência didática da Alimentação



Leg. - Pictograma da canção da alimentação



Leg. - Exploração das caixas com alimentos reais.

Anexo III – Registo de algumas atividades realizadas na sequência didática do Corpo Humano e Órgãos dos Sentidos



Leg. - Montagem dos Membros do corpo



Leg. - Associação dos rostos e nomes



Leg. - Pictograma da receita das bolachas de Natal

Anexo IV – Registo de algumas atividades realizadas na sequência didática do Magia do Natal

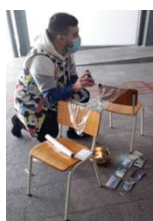


Leg. - Coreografia do Meddley de Natal

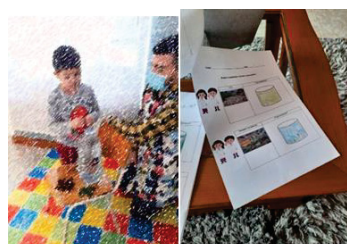
Anexo V – Registo de algumas atividades realizadas na sequência didática do “Meios de Transporte e Educação Ambiental”



Leg. - Atividade do agrupamento dos meios de transporte.







Leg. - Exemplificação da Camada do Ozono



Leg. - Experiência e verificação da água com lixo vs água com elementos d natureza

Anexo VI – Quadro de atividades realizadas ao longo do estágio 1.º Ciclo

Estágio Pedagógico II – Ação Educativa em contexto de Educação em Contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico		Componentes do Currículo										Total					
Datas das intervenções	Temáticas	Breve descrição das Atividades/ tarefas	Espaço de ensino-aprendizagem	Português	Matemática	Estudo do Meio	Educação Artística					Educação Física	Cidadania e Desenvolvimento				
							Artes Visuais	Expressão Dramático/Teatro	Dança	Música							
10 de junho de 2021	Boas-vindas com Experiências 	1. Mensagem secreta com água e limão e caracterização com adjetivos. 2. Construção do telefone estragado e mensagem secreta.													4		
																	4
Estágio Pedagógico II – Ação Educativa em contexto de Educação em Contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico				Componentes do Currículo										Total			
Datas das intervenções	Temáticas	Breve descrição das Atividades/ tarefas	Espaço de ensino-aprendizagem	PT.	MAT.	E.M.	A.V.	E.D.T.	D.	M.	E.F.	C.D.					
15 a 17 de março de 2021	Dia do Pai/Profissões e Funções 	3. Com lá e no quadro indicação de pontos e segmentos de reta interligando com instituições e profissões. 4. Localização e orientação espacial utilizando os conceitos: Volta inteira, meia-volta e um quarto de volta para direita e esquerda. 5. Apresentação oral dos seus Pais ou de alguém de quem gostavam muito. 6. Leitura e interpretação de um texto do Manual “O Meu Pai”. 7. Canção do Dia do Pai – Leitura da letra e canção em coro. 8. “Chega ao teu destino” – No quadro, através de instruções chegar às instituições corretas com os conceitos de localização e orientação espacial. 9. Mímica das profissões – Com expressões corporais e faciais representar uma profissão que goste ou queira ser em adulto. 10. Adivinhar e escrever a instituição ou profissão no papel após as indicações do estagiário. 11. “Alunos Telecomandados ” – a pares os alunos vão direcionar as crianças até à instituição conforme a profissão.													3		
																	2
																	3
																	3
																	3
																	2
																	3
																	3
																	3
																	4

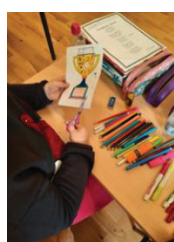
Anexo VII – Atividades da Sequência didática do Dia do Pai e Profissões e suas Funções



Leg. - Alunos
Telecomandados.



Leg. - Canção do Dia
Do Pai

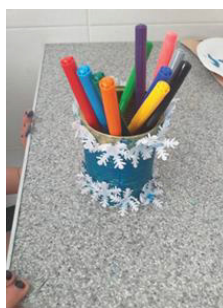


Leg. - Prenda do Dia
do Pai

Anexo VIII – Atividades da Sequência didática dos Seres Vivos e Meio Ambiente



Leg. - Pictograma criado com a
música do ambiente pelas crianças



Leg. - Construção de artes com materiais reutilizados.



Anexo IX – Atividades da Sequência didática dos À Descoberta de nós e do que nos rodeia



Leg. - Exploração de ritmos com figuras e cores.

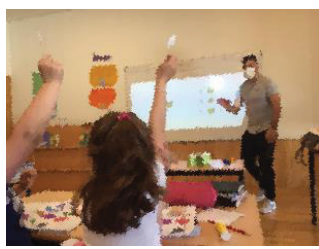


Leg. - Alongamentos e relaxamento

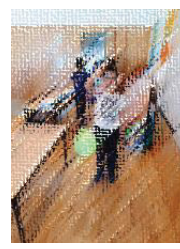
Anexo X – Atividades da Sequência didática dos O Ar Em Movimento/Dia da Criança



Leg. - Coreografia da música do Dia da Criança



Leg. - Jogo dos Volumes com Bandeiras (A, B, C)



Leg. - Aluno a experienciar o peso do ar.

Anexo XI – Atividades da Sequência didática da Despedida com jogos tradicionais



Leg. - Apanhada do congela



Leg. - O lencinho vai na mão



Leg. - Escondidas



Leg. - Cabra-cega

Anexo XII - Questionário sobre os comportamentos saudáveis (*Tendências de respostas*).

1. Regista pelo menos **3** comportamentos/attitudes saudáveis que deves ter para cuidar, proteger o nosso planeta?

Destaque para “não deitar lixo no chão cuidar das plantas, cuidar dos animais.”

2. Regista pelo menos **3** comportamentos/attitudes saudáveis que deves ter para cuidar da tua saúde?

Destaque para o “comer comidas saudáveis, beber água, fazer educação física e comer doces às vezes.”

3. Desenha e escreve a tua comida bebida favorita? E desenha e escreve **1** comida e **1** bebida saudável que gostes?

Destaque para a bebida favorita ser água e a consciência que a salada e a fruta fazem parte do dia a dia das pessoas	Arroz muito presente e panadinhos. Água e Compal
--	---

4. Quando estás nos jardins/parques ou recreios que brincadeiras e/ou jogos gostas mais de fazer? Regista pelo menos **4** brincadeiras/jogos?

Destaque para o “jogar à bola, apanhadas e escondidas, outros gostos foram escorrega, baloiço, pintar, desenhar, andar de bicicleta, trotinete, andar a pé.”

Anexo XIII – Percepções das crianças em relação às suas capacidades físico-motores.

Número de alunos: 14					
Número de respostas: 10					
Atividade física	Ainda não realizado	Realizo com dificuldade	Já realizo bem	Realizo muito bem	Realizo muito bem
Nadar		5	2	3	
Andar de bicicleta	1	2	5	2	
Saltar à corda pelo menos 5 vezes	1	2	1	6	
Saltar a pés juntos pelo menos 5 vezes		1	2	7	
Saltar a pé-coxinho pelo menos 5 vezes		1	4	5	
Fazer uma cambalhota	1	1	1	7	
Correr de um ponto ao outro (distância de 6 passos de gigante)				10	
Correr lateralmente (distância de 6 passos de gigante)			1	9	
Rastejar pelo menos 5 vezes de seguida			5	5	
Atirar uma bola para o ar e apanhá-la pelo menos 5 vezes	1	1	2	6	
Driblar a bola 5 vezes e apanhá-la	1	1	3	5	
Pontapear uma bola e acertar numa garrafa de água de 1,5L (a mais ou menos 6 passos de gigante de distância) e acertar pelo menos 3 vezes em 6 tentativas.	1	4	1	4	
Lançar uma bola com uma mão e acertar numa garrafa de água de 1,5L (a mais ou menos 6 passos de gigante de distância) e acertar pelo menos 3 vezes em 6 tentativas.	1	3	3	3	

Anexo XIV – Inquérito por questionário

Educar a Criança para Estilos de Vida Saudável

O presente inquérito por questionário surge no âmbito de um trabalho de Relatório de Estágio da Universidade dos Açores, sobre o tema: "Educar a Criança para Estilos de Vida Saudável" e pretende-se recolher informação de Encarregados de Educação de crianças da Educação Pré-Escolar e/ou do 1.º Ciclo do Ensino Básico (1.º; 2.º; 3.º e 4.º ano de escolaridade). Neste sentido, venho solicitar a sua colaboração para o seu preenchimento, sendo que todos os dados solicitados e obtidos serão apenas utilizados para efeitos académicos e manter-se-á o sigilo das respostas.

Agradeço desde já a sua disponibilidade e colaboração, que por sua vez tornará este estudo possível.

***Obrigatório**

1. Email *

2. Fui informado do propósito do presente inquérito e concordo em participar nesta pesquisa. *

Marcar apenas uma oval.

Sim.

Não.

Parte I - Dados e Opiniões do Encarregado de Educação.

3. 1. Idade: *

Marcar apenas uma oval.

Até aos 29 anos.

Dos 30 aos 39 anos.

Dos 40 aos 49 anos.

50 anos ou mais.

4. 2. Género: *

Marcar apenas uma oval.

Masculino.

Feminino.

5. 3. Grau de parentesco com o seu educando. *

Marcar apenas uma oval.

Pai.

Mãe.

Outra: _____

6. 3.1. Se for pai ou mãe, indique quais são as suas características físicas aproximadas - altura (cm)/ peso (Kg).

7. 4. Habilitações académicas. *

Marcar apenas uma oval.

Ensino básico.

Ensino secundário.

Licenciatura/Bacharelato.

Mestrado.

Doutoramento.

8. 5. Ocupação atual - escolha a(as) situação(ões) que mais se aproxima da sua. *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Trabalhador presencial.
- Trabalhador em teletrabalho.
- Trabalhador presencial/teletrabalho.
- Trabalhador estudante.
- Estudante.
- Doméstico.
- Desempregado.
- Aposentado.

9. 5.1. Área da profissão/curso.

10. 6. Hábitos de vida - Para cada item, escolha a situação que mais se aproxima da sua (1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às vezes; 4. Frequentemente; 5. Sempre) *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca.	Raramente.	Às vezes.	Frequentemente.	Sempre.
Durmo pelo menos oito horas, por dia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fumo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebo álcool.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho cuidados alimentares.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomo pelo menos três refeições diárias.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Movimento-me essencialmente de carro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou em média mais de 5 horas por dia à frente de ecrãs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Procuo sair para o Ar Livre com o meu educando, no fim do dia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Procuo sair para o Ar Livre com o meu educando, no fim de semana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pratico regularmente Atividade Física ao Ar Livre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pratico regularmente Atividade Física em Ginásio/ Espaço Fechado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. 7. Hábitos de Prática Física/ Desportiva/ Dança *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Não.	Sim.
Atualmente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Antes da Pandemia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na Infância/ Juventude.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. 7.1. Se não pratica nenhuma atividade ATUALMENTE, diga o motivo. Se sim, mencione qual/quais a/as Atividade(s). *

13. 7.2. Se não praticava nenhuma atividade ANTES DA PANDEMIA, diga o motivo. Se sim, mencione qual/quais a/as Atividade(s)? *

14. 7.3. Se não praticou nenhuma atividade na sua INFÂNCIA/JUVENTUDE, diga o motivo. Se sim, mencione qual/quais a/as Atividade(s)? *

15. 8. Na sua opinião o que significa ter um Estilo de Vida Saudável? *

16. 9. Qual o papel da família e da escola na promoção de um Estilo de Vida Saudável? *

Parte II - Dados do seu educando.

Se tem mais de um educando na Educação Prê-Escolar e/ou no 1.º Ciclo do Ensino Básico, opte apenas por um e coloque os dados relativamente ao mesmo, por favor.

17. 10. Data de nascimento do seu educando. *

Exemplo: 7 de janeiro de 2019

18. 11. Género do seu educando. *

Marcar apenas uma oval.

Masculino.

Feminino.

19. 12. Indique quais são as características físicas aproximadas do seu educando - altura (cm)/ peso (Kg) *

20. 13. Qual é a Ilha e o Concelho da escola frequentada pelo seu educando. *

21. 13.1. Que ano de escolaridade frequenta o seu educando? *

Marcar apenas uma oval.

Pré-Escolar.

1.º ciclo - 1.º ano.

1.º ciclo - 2.º ano.

1.º ciclo - 3.º ano.

1.º ciclo - 4.º ano.

14. Rotinas diárias do seu educando

22. 14.1. A que distância aproximada mora o seu educando da escola? *

Marcar apenas uma oval.

Até 1 quilómetro (km.).

De 1 quilómetro (km.) a 3 quilómetros (km.).

Mais de 3 quilómetros (km.).

23. 14.2. Como é que o seu educando se desloca para a escola? *

Marcar apenas uma oval.

- A pé.
- Bicicleta.
- Carro.
- Autocarro.
- Outra: _____

24. 14.3. Normalmente quanto tempo o seu educando dorme por dia? *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Menos de 8 horas.	De 8 a 10 horas.	De 11 a 13 horas.	Mais de 13 horas .
Nos dias de semana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aos fins de semana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. 14.4.1. DURANTE A SEMANA, quanto tempo o seu educando passa por dia em atividades como: (Para cada item, escolha a situação que lhe parecer mais ajustada à realidade) - 1. Nenhum tempo; 2. Até 2 horas; 3. Entre 3 a 4 horas; 4. Entre 5 a 6 horas; 5. 7 ou mais horas. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nenhum tempo.	Até 2 horas.	3 a 4 horas.	5 a 6 horas.	7 ou mais horas.
Na TV/ Computador - Atividades escola.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na TV/ Computador - Lúdicos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer Trabalhos de Casa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brincar no Interior/ Casa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brincar ao ar livre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brincar sozinho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brincar com familiares.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brincar com amigos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prática de atividade desportiva/ dança – fora da escola.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trabalhos Domésticos (Quintal, Casa..).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. 14.4.2. AOS FINS DE SEMANA, quanto tempo o seu educando passa por dia em atividades como: (Para cada item, escolha a situação que lhe parecer mais ajustada à realidade) - 1. Nenhum tempo; 2. Até 2 horas; 3. Entre 3 a 4 horas; 4. Entre 5 a 6 horas; 5. 7 ou mais horas. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nenhum tempo.	Até 2 horas.	3 a 4 horas.	5 a 6 horas.	7 ou mais horas.
Na TV/ Computador - Atividades escola.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na TV/ Computador - Lúdicos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer Trabalhos de Casa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brincar no Interior/ Casa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brincar ao ar livre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brincar sozinho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brincar com familiares.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brincar com amigos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prática de atividade desportiva/ dança - fora da escola.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trabalhos Domésticos (Quintal, Casa...).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Atividade Física

27. 15.1. Quais as brincadeiras preferidas do seu educando quando brinca com os amigos/colegas? *

28. 15.2. Qual a motivação do seu educando para Práticas que exigem movimento? *

Marcar apenas uma oval.

- Muito Pouca.
 Pouca.
 Alguma.
 Muita.

29. 15.3. Na sua opinião, com que "Domínio", o seu educando realiza as seguintes Habilidades: (Em cada Habilidade, escolha a situação que parece mais ajustada à realidade - (1. Não realiza; 2. Realiza com dificuldade; 3. Realiza bem; Realiza muito bem) *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Não realiza.	Realiza com dificuldade.	Realiza bem.	Realiza muito bem.
Correr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deslocar-se lateralmente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saltar à Corda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saltar ao Eixo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saltar a pé coxinho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andar de Bicicleta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andar de Patins.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andar de Skate.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rastejar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pontapear uma Bola.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Driblar uma Bola (Bater a bola contra o solo com uma das mãos).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lançar uma Bola, por cima do ombro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Subir a um muro/ árvore.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nadar .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. 15.4. O seu educando tem mantido a prática de Educação Física em período de confinamento ? *

Marcar apenas uma oval.

Não.

Sim.

31. 15.5. O seu educando tem hábitos de Prática Física/ Desportiva/ Dança para além da que é realizada na Educação Física da escola? *

Marcar apenas uma oval.

Não.

Sim.

32. 15.5.1. ATUALMENTE, o seu educando pratica alguma atividade ? Se não, diga o motivo. Se sim, mencione qual/quais a/as Atividade(s). *

33. 15.5.2. ANTES DA PANDEMIA, o seu educando praticava alguma atividade ? Se não, diga o motivo. Se sim, mencione qual/quais a/as Atividade(s). *

34. 15.5.3 Qual o motivo que o levou a colocar o seu educando nesta(s) atividade(s)?

16. Alimentação

35. 16.1. Considera que o seu educando tem uma alimentação saudável? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca.
- Poucas vezes.
- Frequentemente.
- Sempre.

36. 16.2. Quantas refeições faz o seu educando por dia? *

Marcar apenas uma oval.

- 1 a 2.
- 3 a 4.
- 5 a 6.
- mais de 6.

37. 16.3. O seu educando costuma tomar o pequeno-almoço? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca.
 Poucas vezes.
 Frequentemente.
 Sempre.

38. 16. 4. O seu educando costuma lavar as mãos antes de fazer uma refeição? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca.
 Poucas vezes.
 Frequentemente.
 Sempre.

39. 16.5. O seu educando costuma lavar os dentes com que frequência por dia? *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma vez.
 1 vez.
 2 a 3 vezes.
 mais de 3 vezes.

40. 16.6. Onde é que o seu educando costuma almoçar? *

Marcar apenas uma oval.

- Em casa.
 Na escola.

41. 16.7. Quando opta por comer na escola o seu educando come: *

Marcar apenas uma oval.

- Comida de casa.
 Comida da escola.

42. 16.8. Que tipo de alimentos ingere o seu educando? Para cada alimento, escolha a situação que lhe parecer mais ajustada à realidade - 1) Nunca; 2) 1 a 2 vezes por semana; 3) 3 a 4 vezes por semana; 4) 5 a 6 vezes por semana; 5) Todos os dias.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca.	1 a 2 x p/semana.	3 a 4 x p/semana.	5 a 6 x p/semana.	Todos os dias.
Fruta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pão.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peixe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Doces.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manteiga.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Legumes e vegetais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ovos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leguminosas (ex. feijão; ervilhas.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arroz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iogurte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Água.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Batata.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Massa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereais de chocolate.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bolachas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Refrigerantes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fritos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hambúrgueres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pizzas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sumo natural.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

43. 16.9. Quantos copos de Água o seu educando ingere por dia ? *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhum copo.
- 1 a 2 copos.
- 3 a 4 copos.
- 5 a 6 copos.
- mais de 6 copos.

17. Preocupação da Família com o Ambiente e Atividades na Natureza.

44. 17.1. Costumam triar o lixo e colocá-los nos respetivos ecopontos? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca.
- Raramente.
- Às vezes.
- Sempre.

45. 17.1.1. Se respondeu sempre, há quanto tempo aproximadamente?

Marcar apenas uma oval.

- Entre 1 a 3 anos.
- Entre 4 a 6 anos.
- Entre 7 a 9 anos.
- Mais de 9 anos.

46. 17.2. Quantos sacos de plástico utilizam por semana? *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhum.
- 1 a 2.
- 3 a 4.
- mais de 4.

47. 17.3. Tem animais de estimação? *

Marcar apenas uma oval.

- Não.
- Sim.

48. 17.3.1. Se sim, quantos e quais?

49. 17.4. Quando compra brinquedos e roupas para o seu educando tem cuidado com a composição dos materiais? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim.
 Não.

50. 17.4.1. Se sim, quais são os cuidados ?

51. 17.5. Quando compra alimentos para o seu educando tem cuidado com a sua composição? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim.
 Não.

52. 17. 5.1. Se sim, quais os cuidados ?

53. 17.6. Na Zona em que vive tem espaços de ar livre e aproveita-os para o seu educando ? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim.
 Não.

54. 17.6.1. Se sim, que tipo de espaços e como os aproveita para o seu educando?

UNIVERSIDADE DOS AÇORES

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas

Rua da Mãe de Deus

9500-321 Ponta Delgada

Açores, Portugal