



**UNIVERSIDADE DOS AÇORES**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS**  
**Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico**

## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

### **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**

**Clara Torres Medeiros**

**Especialidade**

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

**Orientadora**

Professora Doutora Maria Isabel Cabrita Condessa

**Ponta Delgada, maio de 2017**



**UNIVERSIDADE DOS AÇORES**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS**  
**Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico**

## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

### **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**

**Clara Torres Medeiros**

Relatório de Estágio apresentado na Universidade dos Açores com vista à obtenção do Grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico sob orientação científica do Professora Doutora Maria Isabel Cabrita Condessa.

**Ponta Delgada, maio de 2017**

## **Agradecimentos**

Com este trabalho, termino mais uma etapa da minha vida e do meu percurso acadêmico. Esta caminhada não foi fácil, deparei-me com muitas dificuldades enquanto trabalhadora estudante, foram muitos os obstáculos e as limitações que enfrentei, no entanto foi este condicionalismo que me deu mais “garra” para continuar e concretizar este meu sonho. É com muito orgulho que termino este ciclo da minha vida, a que me dediquei, durante cinco anos, dando sempre o meu melhor.

Gostaria de agradecer a todos aqueles que, de alguma forma tiveram um papel ativo na minha formação, seja como pessoa ou futura profissional.

Em primeiro lugar, agradeço à minha filha, pela pequena mas preciosa ajuda que me deu na construção de alguns materiais e pela compreensão que sempre demonstrou pelas horas em que não pude estar com ela.

Aos meus pais, a quem devo um sincero reconhecimento por toda a ajuda, carinho e amor. Principalmente ao meu pai, que foi a pessoa que sempre acreditou em mim e me acompanhou nesta caminhada. Dedico a ele o meu sucesso.

À minha irmã, pessoa que me ajudou, muito, no início deste percurso acadêmico, agradeço o apoio incondicional, a disponibilidade e as palavras de incentivo e encorajamento. Muito obrigada mana.

Às minhas colegas de serviço, pela disponibilidade de troca de horário e pelas palavras amigas nas horas de maior angústia.

Em especial, agradeço reconhecidamente à minha orientadora, Professora Doutora Isabel Condessa, o apoio, a dedicação e o privilégio da sua orientação, das suas relevantes sugestões e apreciações que muito enriqueceram este trabalho. Muito obrigada.

Aos cooperantes de estágio, pelo seu apoio, simpatia e modo acolhedor com que me receberam nas suas salas de aula.

Às Escolas, principalmente às crianças, pela sua imprescindível colaboração, carinho e partilha de experiências ao longo das intervenções pedagógicas.

À minha colega de núcleo, Liseta Almeida, com quem sempre pude contar e que esteve presente nos piores e melhores momentos do estágio. Obrigada pelo companheirismo.

Às orientadoras, Professora Doutora Ana Isabel Santos (Estágio Pedagógico I) e à Professora Doutora Josélia Fonseca (Estágio Pedagógico II), agradeço a orientação dada

no decorrer dos estágios, as críticas sábias e construtivas e o auxílio que prestaram durante essa etapa. Obrigada às duas.

Por último, gostaria de deixar um agradecimento a todos os pais/encarregados de educação e profissionais de educação (cooperantes de estágio e professores especialistas de educação física) envolvidos no meu estudo, uma vez que, sem eles a concretização deste trabalho não teria sido possível.

## Resumo

O presente relatório procura relatar as vivências experienciadas no nosso estágio, desenvolvido no âmbito das unidades curriculares do Estágio Pedagógico I e II do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Este documento apresenta uma caracterização dos contextos escolares de estágio, na Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, focando de forma particular, as atividades realizadas no âmbito da temática de aprofundamento, ou seja, no âmbito da importância da atividade física e de uma alimentação saudável na promoção de hábitos de vida saudável das crianças da educação infantil e básica.

A partir dos resultados obtidos nas escolas de estágios, por aplicação de inquérito por questionário aos encarregados de educação/pais de 46 crianças e por entrevista aos 4 profissionais de educação (educador/ professor cooperantes; professores especialistas de Educação Física) apurámos que estes intervenientes consideraram que a prática de atividade física regular e de uma boa alimentação são elementos essenciais para a educação e o desenvolvimento integral das crianças, considerando o papel da escola fundamental nessa dimensão. Para além disso, os resultados deste estudo de caso, embora não sendo generalizáveis, ainda nos permitiram caracterizar melhor as crianças/alunos do nosso estágio, assim como os seus familiares quanto às suas rotinas, à literacia motora e aos hábitos de vida saudável.

As componentes da prática educativa que foram relatadas no presente documento pela estagiária, dizem respeito às experiências proporcionadas ao longo desta fase de formação e que incluem um (des)envolvimento da estagiária em atividades de observação, planificação, ação, avaliação e reflexão, todas elas, competências intrínsecas ao perfil do educador/professor.

Deste modo, neste trabalho procurou-se descrever, analisar, refletir e fundamentar as opções tomadas ao longo do nosso estágio, etapa única, enriquecedora e importante para o desenvolvimento, tanto pessoal como profissional.

**Palavras-chave:** Estágio Pedagógico, Escola, Criança e Família, Hábitos de Vida Saudável, Atividade Física, Alimentação; Perspetivas

## Résumé

Ce rapport de stage vise à rendre compte des expériences sur notre stage, développé au sein des unités de cours de la formation du Stage Pédagogique I et II du Master en Enseignement Maternelle et Enseignement Élémentaire.

Ce document présente une caractérisation des contextes scolaires de stage, dans l'Enseignement Maternelle et l'Enseignement Élémentaire, en mettant l'accent en particulier les activités menées dans le cadre du thème approfondissement, c'est-à-dire, dans le domaine de l'importance de l'activité physique et d'une alimentation saine, dans la promotion de bonnes habitudes de vie des enfants dans l'éducation infantile.

A partir des résultats obtenus dans les écoles de stage, en appliquant enquête par questionnaire aux parents/tuteurs de 46 enfants et par interview aux quatre professionnels de l'éducation (enseignant, les enseignants coopérants et les spécialistes de l'éducation physique) nous avons constaté que ces intervenants ont trouvés que la pratique de l'activité physique régulière et une bonne alimentation sont des éléments essentiels pour l'éducation et le développement intégral des enfants, en considérant le rôle de l'école primaire dans cette dimension. De plus, les résultats de cette étude de cas, sans être généralisables, nous ont permis de mieux caractériser les enfants / les élèves de notre stage, ainsi que les membres de la famille par rapport à leurs routines, à leurs l'alphabétisation motrice et à leurs habitudes saines de vie.

Les composants de la pratique éducative qui ont été rapportées dans le présent document par la stagiaire se rapportent aux expériences fournies tout au long de cette phase de formation et comprennent un engagement de la stagiaire dans les activités d'observation, de planification, d'action, d'évaluation et de réflexion, compétences qui sont tout à fait intrinsèques au profil de l'enseignant/professeur.

Ainsi, dans ce travail nous avons dû développer, analyser, réfléchir et fonder les choix faits pendant notre stage, une seule étape, enrichissante et importante pour le développement personnel et professionnel.

**Mots-clés:** Stage Pédagogique, École, Enfant et Famille, Habitudes de vie saine, Activité Physique, Alimentation, Perspectives

# Índice Geral

Agradecimentos .....	iii
Resumo .....	v
Résumé.....	vi
Índice de Abreviaturas e Siglas.....	x
Índice de Quadros .....	xi
Índice de Figuras.....	xi
Índice de Gráficos .....	xii
Índice de Tabelas .....	xii
Índice de Anexos.....	xiii
Introdução .....	1
<b>PARTE I – O Estágio Pedagógico na Educação Pré-Escolar e no Ensino do 1.º</b>	
<b>Ciclo do Ensino Básico.....</b>	<b>3</b>
1. Introdução.....	3
2. A Importância do Estágio na Formação Docente e os Princípios Norteadores da Prática Pedagógica.....	5
2.1. A Contribuição da Observação no Nosso Estágio .....	7
2.2. A Planificação Como Antecipação da Nossa Prática.....	9
2.3. Avaliar e Refletir Para Compreender a Eficácia do Ensino .....	11
3. Caracterização e Análise do Estágio Pedagógico I.....	14
3.1. Caracterização do Meio Envolvente da Escola – EPE.....	14
3.2. Caracterização da Escola .....	15
3.3. Caracterização da Sala de Atividades .....	16
3.4. Organização da Rotina Diária .....	17
3.5. Caracterização do Grupo de Crianças .....	18
3.6. Modelos Pedagógicos e Macro Estratégias Utilizadas.....	20

3.7. As Atividades Curriculares Desenvolvidas no Estágio da EPE .....	21
3.8. Apresentação de Atividades Desenvolvidas no Contexto de Estágio do Pré-Escolar .....	22
Atividade 1: Visita de Estudo à Frutaria Local .....	23
Atividade 2: Confeção de Uma Espetada de Fruta.....	24
Atividades 3 e 4: Dramatização e Jogo “Comer ou não Comer” .....	26
Atividade 5: Momento de Expressão Motora: Jogos de Manipulação Jogo “Acerta no Elefante” .....	28
Atividade 6 e 7: Momento de Expressão Motora: “Percurso de Deslocamento” e jogo “Bola Quente” .....	30
4. Caraterização e Análise do Estágio Pedagógico II .....	32
4.1. Caraterização do Meio Envolvente da Escola – 1.º CEB.....	32
4.2. Caraterização da Escola .....	33
4.3. Caraterização da Sala de Aula.....	34
4.4. Calendário/Horário de Atividade .....	35
4.5. Caraterização da Turma .....	35
4.6. Modelos Pedagógica e Macro Estratégias Utilizadas .....	38
4.7. As Atividades Curriculares Desenvolvidas no Estágio do 1º CEB.....	40
4.8. Apresentação de Atividades Desenvolvidas no Contexto de Estágio do 1.º CEB.....	41
Atividade 1: Apresentação de Informação sobre a: “Alimentação Saudável” .....	41
Atividade 2: Jogo “A Roda dos Alimentos” .....	42
Atividade 3: Momento de Expressão e Educação Físico Motora: Jogo “A correr Completa a Roda dos Alimentos” .....	43
Outras Atividades - Dinamizadas no Espaço Recreio: Promoção da Atividade Física para as crianças do 1.º CEB .....	46
5. Conclusão Sobre a Ação Educativa .....	49
<b>PARTE II – Estudo de Aprofundamento da Temática: <i>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</i></b> .....	<b>53</b>

6. Introdução .....	53
7. A Importância da Escola na Educação da Criança para a Atividade Física e os Hábitos de Vida Saudável.....	54
7.1. Os Hábitos de Vida da Criança e a Saúde.....	54
7.2. Atividade Física, Aptidão Física e o Bem Estar da Criança .....	58
7.3. O Papel da Escola na Promoção de AF e Hábitos de Vida Saudável .....	60
8. Procedimentos Metodológicos.....	65
8.1. Definição de Objetivos, Apresentação dos Instrumentos de Pesquisa e Análise dos Dados .....	65
8.2. População e Amostras .....	68
8.3. Breve Caracterização dos Intervenientes do Estudo .....	68
8.3.1. Alunos.....	69
8.3.2. Encarregados de Educação .....	70
8.3.3 Educador/ Professor Cooperantes e Professores de Educação Física.....	74
9. Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados .....	74
10. Conclusão do Estudo.....	91
Considerações Finais .....	96
Referências Bibliográficas .....	99
Anexos .....	109

## **Índice das Abreviaturas e Siglas**

**EPE** – Educação Pré-Escolar

**1.º CEB** – 1.º Ciclo do Ensino Básico

**HVS** – Hábitos de Vida Saudável

**AF** – Atividade Física

**EF** – Educação Física

**EEFM** – Educação e Expressão Físico-Motora

**ApF** – Aptidão Física

**EE** – Encarregados de Educação

**EE/Pais** – Encarregados de Educação/Pais

**Educ.** – Educadora

**Prof.** – Professor

**OMS** – Organização Mundial da Saúde

**CREB** – Currículo Regional do Ensino Básico

**RAA** – Região Autónoma dos Açores

**OMS** – Organização Mundial de Saúde

**PFI** – Plano de Formação Individual

**PCE** – Projeto Curricular de Escola

**PEE** – Projeto Educativo de Escola

**PAA** – Plano Anual de Atividades

**PCG** – Projeto Curricular de Grupo

**ATL** – Atividades de Tempos Livres

**TPC** - Trabalhos Para Casa

**TIC** - Tecnologia da Informação e Comunicação

**NEE** – Necessidades Educativas Especiais

**OCEPE** – Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar

**Fig.** – Figura

## Índice de Quadros

<b>Quadro 1</b> - Atividades de Estágio no Pré-Escolar.....	22
<b>Quadro 2</b> - Atividades de Estágio no 1.º CEB .....	40

## Índice de Figuras

Fig.1 – Atividades analisadas na EPE.....	22
Fig.2 – Visita de estudo à frutaria .....	24
Fig.3 – Confeção da espetada de fruta .....	25
Fig.4 – Dramatização da história “Comer ou não Comer”.....	27
Fig.5 – Preenchimento dos cartazes .....	27
Fig.6 – Aquecimento para o jogo .....	28
Fig.7 – Jogo “Acerta no Elefante” .....	29
Fig.8 – Relaxamento depois do jogo.....	29
Fig.9 – Aquecimento – preparação para o percurso e jogo .....	31
Fig.10 – Percurso de deslocamentos .....	31
Fig.11 – Jogo “Bola Quente” .....	31
Fig.12 – Horário .....	35
Fig.13 – Atividades analisadas no 1.ºCEB.....	41
Fig.14 – Diapositivos sobre a: “Alimentação saudável!”.....	42
Fig.15 – Preenchimento da Roda dos Alimentos .....	43
Fig.16 – Aquecimento, preparação para o jogo.....	44
Fig.17 – Jogo “A Correr Completa a Roda dos Alimentos” .....	45
Fig.18 – Relaxamento depois do jogo .....	45
Fig.19 – Jogos, implementados no espaço recreio na aula de EEFM: barra do lenço, saltar à corda e stop .....	47
Fig.20 – Jogos no recreio: Macaca e Tiro ao alvo.....	48

## Índice de Gráficos

<b>Gráfico 1</b> – Data de nascimento .....	69
<b>Gráfico 2</b> – Género .....	69
<b>Gráfico 3</b> – Ano de escolaridade .....	69
<b>Gráfico 4</b> – Grau de parentesco do EE .....	70
<b>Gráfico 5</b> – Data de nascimento dos EE .....	70
<b>Gráfico 6</b> – Habilitações académicas dos EE .....	71
<b>Gráfico 7</b> – Profissões dos EE .....	71
<b>Gráfico 8</b> – Prática da atividade física.....	72
<b>Gráfico 9</b> – Prática de atividade física na infância/juventude .....	73

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> - Exemplos de AF praticada pelos EE .....	72
<b>Tabela 2</b> - Atividades físicas praticadas na infância/juventude.....	74
<b>Tabela 3</b> – Exemplos de algumas rotinas, práticas de AF das crianças – Da Escola à Casa.....	79
<b>Tabela 4</b> – Exemplos de alguns hábitos alimentares das crianças em casa .....	81
<b>Tabela 5</b> – Perceção dos EE sobre o grau de facilidade do educando em realizar várias habilidades motoras.....	91

## **Índice de Anexos**

**Anexo I** – Projeto Formativo Individual (Pré-Escolar e 1.ºCEB)

**Anexo II** – Documentos de registo e recolha de informação do Pré-Escolar (registos da rotina da sala e dos comportamentos das crianças)

**Anexo III** – Documento de registo e recolha de informação do 1.ºCEB

**Anexo IV** – Sequência didática (Pré-Escolar e 1.ºCEB)

**Anexo V** – Grelha de avaliação

**Anexo VI** – Questionário destinado aos EE/pais

**Anexo VII** – Guião da entrevista com os cooperantes de estágio

**Anexo VIII** – Guião da entrevista com os professores de EF

**Anexo IX** – Transcrição das conversas com os cooperantes de estágio

**Anexo X** – Transcrição das conversas com os professores de EF

## Introdução

O presente relatório de estágio assume-se como um documento necessário para a obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico nos termos do disposto no artigo 9.º do Decreto-Lei nº43/2007, de 22 de fevereiro, e no artigo 17.º do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março. Como tal, este relatório pretende descrever, de forma crítica, as práticas desenvolvidas; justificar a adequação e a eficácia da prática realizada; fundamentar as opções didáticas através da revisão bibliográfica; apresentar a relevância da temática e o propósito do estudo; expor algumas dificuldades sentidas e o modo como foram ultrapassadas.

Este documento incide, particularmente, sobre as práticas educativas realizadas no âmbito das unidades curriculares de Estágio Pedagógico I e II, respetivamente, ao estágio em Educação Pré-Escolar (EPE) e em 1.º Ciclo do Ensino Básico (1.ºCEB). Estas práticas proporcionaram-nos o contato com a realidade escolar e traduziram-se em momentos formativos bastante enriquecedores, onde nos foi possível relacionar os pressupostos teóricos com a prática.

Este relatório, tem por tema: *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*. A escolha deste tema deveu-se ao interesse pessoal da estagiária por esta área que, ainda, é pouco valorizada, e também, por se saber as potencialidades pedagógicas que esta tem no desenvolvimento das crianças e a sua contribuição para a evolução física e intelectual dos alunos em geral. Assim sendo, tivemos como objetivo averiguar as rotinas (de práticas físicas e alimentares) das crianças e as perceções dos Encarregados de Educação/pais (EE/pais) e dos profissionais do nosso estágio (educadora/professor cooperantes e professores especialistas de educação física) sobre a importância da Atividade Física (AF) e Hábitos de Vida Saudável (HVS).

A escola é, sem dúvida, o local onde as crianças passam grande parte do dia e, é também, neste período da vida que os hábitos de saúde são determinados. Uma vez que os hábitos adquiridos na infância têm maior probabilidade de se manterem ao longo da vida, é importante que as escolas promovam hábitos saudáveis quer através da transmissão de conhecimentos, quer promovendo uma AF adequada. Sendo assim, a importância deste tema é realçada por Brandão *et al.* (2012, p.216) que argumentam que “os estilos de vida saudáveis, os ganhos de personalidade, a melhoria da condição física,

entre outras, são aprendizagens feitas com base na participação das crianças nas atividades físicas que o/a docente promove nas aulas de Educação e Expressão Físico-Motora”.

Assim, uma escola promotora da saúde é aquela que cujo objetivo é criar condições para que os alunos desenvolvam plenamente as suas potencialidades e adquiram competências para cuidarem de si e viverem positivamente com o meio que os envolve (Faria *et al.*, 2004).

Relativamente à estrutura do relatório, temos a referir que este se divide em duas partes. A parte I destina-se à abordagem do(s) estágio(s) e do seu processo de desenvolvimento, pelo que subdivide-se em três tópicos. Desta forma, inicia-se com a fundamentação da importância do estágio na formação e os princípios norteadores da prática pedagógica, destacando-se componentes essenciais à ação educativa, tais, como a observação, a planificação e a avaliação. O segundo tópico prende-se com uma breve caracterização dos contextos do estágio, nomeadamente ao nível do meio envolvente, da escola, da sala de atividades, do grupo de crianças, da organização da rotina diária, dos recursos, dos modelos e métodos e das atividades curriculares desenvolvidas no estágio. No terceiro tópico apresentamos uma breve conclusão da nossa ação educativa.

A parte II é o espaço privilegiado para contemplar a temática de aprofundamento que deu título ao presente relatório. Deste modo, inicia-se com uma breve introdução, onde se explicita o propósito do estudo e a pertinência do tema em questão. Segue-se um breve enquadramento teórico sobre a importância da AF e da alimentação na promoção de hábitos de vida saudável. Posteriormente, apresentamos o estudo realizado em contexto de estágio, nomeadamente a apresentação e análise dos dados do inquérito, por questionário, realizado aos EE/pais dos alunos, bem como a análise das entrevistas aos cooperantes e professores de EF de estágio e respetivas conclusões com discussão.

Por último, este relatório apresenta considerações finais, onde se evidenciam os resultados obtidos no estágio. Ainda, refere as dificuldades e limitações sentidas no decorrer da mesma.

# **PARTE I – O Estágio Pedagógico na Educação Pré-Escolar e no Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico**

## **1. Introdução**

Neste capítulo propomos apresentar e desenvolver toda fundamentação e procedimentos referentes aos nossos dois estágios pedagógicos, tentando contemplar alguns dos propósitos especificados no projeto inicial, nomeadamente:

- Articular e relacionar as práticas em análise com as teorias, princípios e/ou conceitos da área da educação, ao nível dos princípios básicos inerentes à profissão do educador/professor na Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico;
- Contextualizar as escolas e os envolvimento dos estágios no âmbito das unidades curriculares Estágio Pedagógico I e II (Pré-Escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico);
- Conhecer, pelos encarregados de educação, os hábitos de vida das crianças/alunos da(s) escola(s) do(s) estágio(s): o tipo de alimentação e o nível de envolvimento na atividade física;
- Enquadrar as intervenções pedagógicas realizadas nos estágios bem como realizar uma reflexão sobre as mesmas, tendo por base várias intenções:
  - a) a articulação com os princípios de prática pedagógica do Educador/Professor Cooperante;
  - b) a interligação entre as diferentes áreas de conteúdo/disciplinas;
  - c) a criação de um ambiente de aprendizagem que zelee pela eficácia, diferenciação e ludicidade;
  - d) a criação de um ambiente de aprendizagem com especial relevo para a temática de aprofundamento: a Atividade Física e a Alimentação;
  - e) a análise e reflexão das macro estratégias de ensino e o desenvolvimento da estagiária.

O estágio pedagógico do nosso curso, que de acordo com o Decreto-Lei n.º 79/2014 de 14 de maio, inclui uma prática supervisionada, foi um momento de formação inicial fundamental para que qualquer educador/ professor possa exercer a sua profissão docente. Para Estrela (2002, p.18) essa formação inicial é “(...) o início,

institucionalmente enquadrado e formal, de um processo de preparação e desenvolvimento da pessoa, em ordem ao desempenho e valorização profissional numa escola ao serviço de uma sociedade historicamente situada.”

O enquadramento pessoal, relativamente à minha necessidade de formação na área, em EPE e Ensino do 1.º CEB, acresce do facto de eu ser uma profissional em ação educativa há vários anos e ter encontrado aí um motivo para fazer uma formação para a profissão de educadora/professora. À longa caminhada profissional que tenho feito na área da educação, consegui complementar com uma formação educacional geral, nas áreas da docência, das didáticas específicas e das áreas cultural, social e ética, vertentes mais teóricas e ajustadas às vertentes de ensino e investigativa. Para além disso, com uma formação na área da docência, que de acordo com o Decreto-Lei n.º 79/2014 de 14 de maio, aprofundei o conhecimento das matérias relacionadas com a educação pré-escolar e com as áreas de docência, incidindo sobre a sua fundamentação avançada, mesmo quando sejam matérias elementares.

O Estágio Pedagógico I ocorreu na EPE, com um grupo de 20 crianças, com idades compreendidas entre os 3 e os 4 anos de idade, da sala da Educadora Cooperante, numa escola localizada na periferia de Ponta Delgada. Este decorreu entre os meses de setembro e dezembro de 2015. O Estágio Pedagógico II ocorreu no 1.º CEB, na turma do Professor Cooperante, com um grupo de 17 crianças do 2º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 7 e os 8 anos de idade, numa escola localizada em Ponta Delgada. Este ciclo de formação decorreu entre os meses de fevereiro e maio de 2016.

Os dois estágios, permitiram uma desejável interligação entre a teoria e a prática, processada pela articulação entre a instituição de formação e a(s) escola(s) cooperante(s). Em cada estágio, supervisionado pelo docente cooperante e por um orientador da universidade, trabalhamos em par pedagógico. No início foi-nos solicitado um plano de ação, através da construção de um documento orientador o PFI, ou Plano de Formação Individual, construído com base na observação e nos documentos norteadores, nomeadamente o Projeto Curricular de Escola (PCE), o Projeto Educativo de Escola (PEE), o Plano Anual de Atividades (PAA) e o Projeto Curricular de Grupo (PCG), como também as Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar e os respetivos programas das várias áreas curriculares do 1.ºCEB. Os dois PFIs serão apresentados em anexo com as devidas adaptações que as questões éticas exigem – anonimato dos intervenientes (Anexo I).

Iremos agora apresentar a estrutura deste capítulo que se reporta às várias fases do nosso estágio. Num primeiro ponto, realizaremos uma abordagem teórica fundamental à iniciação, à prática profissional de um Educador/ Professor, conforme refere o art.º 11 do Decreto-Lei n.º 79/2014, que se organizará de acordo com princípios norteadores da prática pedagógica, isto é, recorrendo: à observação de situações de educação e ensino; à possibilidade de ter experiências de planificação, ensino e avaliação, de acordo com as funções de docência dentro e fora da sala de aula; à promoção de uma atitude reflexiva e construtiva, orientada para a permanente melhoria da qualidade das aprendizagens das crianças/ alunos. Seguidamente, num segundo e terceiro pontos, momentos referentes aos estágios na EPE e 1.ºCEB, iremos realizar a contextualização do Estágio Pedagógico I e II, caracterizando o envolvimento das escolas, assim como dos espaços (fora e dentro da sala de aula) e recursos existentes (equipamentos e materiais; humanos – docentes e discentes). Serão igualmente apresentadas algumas situações educativas - organizadas, conduzidas e analisadas pela estagiária, em contexto de sala de aula e fora de sala de aula, intervenções pedagógicas que serviram os propósitos iniciais da estagiária.

## **2. A Importância do Estágio na Formação Docente e os Princípios Norteadores da Prática Pedagógica**

Como anteriormente foi referido, o estágio é, um momento, de fundamental importância para a formação profissional do docente, independentemente do grupo de recrutamento. É nesse momento que o estagiário (futuro profissional) tem oportunidade de vivenciar o que foi aprendido ao longo do curso, de estar em contato direto com a realidade profissional, bem como, de adquirir e desenvolver um conjunto de competências, saberes e atitudes essenciais para desempenhar a profissão em pleno. De vários autores que se têm debruçado sobre a formação de professores em geral e a formação de educadores de infância e professores do 1.ºCEB, entre outros, mencionamos Alarcão (1996), Ryan *et al.* (1996), Caires e Almeida (1997), Estrela (2002), Alarcão e Roldão (2008), que consideram esta etapa como sendo de grande importância, uma vez que o estágio proporciona uma experiência de formação, a partir da qual prepara e forma os estudantes, de modo organizado e estruturado, para a entrada no mundo profissional. Dessa forma, o estágio tem função fundamental que não é apenas levar os conhecimentos

teóricos ao campo da prática, mas compreendê-los, reelaborá-los, pensando a realidade vivida pelo futuro professor. Neste sentido, durante o estágio, iremos, essencialmente, aprender a ensinar, aplicando as competências que desenvolvemos na formação inicial, sendo que “(...) aprender a ensinar é um processo articulado entre teoria e prática e depende de um contexto prático” (Pacheco, 1995, p. 38) e, também, “(...) é um processo de grande imprevisibilidade, marcado pelas configurações emergentes das novas interações (pessoas e contextos)” (Alarcão & Roldão, 2008, p. 34).

No estágio, o aluno em formação tem a oportunidade de investigar, analisar e intervir na realidade profissional específica, enredando-se com a realidade educacional, organização e o funcionamento da instituição educacional e da comunidade. Este é a janela de formação na qual o estudante pode observar e intervir no cotidiano escolar exercitando suas potencialidades e, desta forma, é considerado um dos momentos do curso mais ansiado pelos estudantes. É nesta etapa, de grande ansiedade ao longo do percurso acadêmico, que surgem grandes interrogações e preocupações: “Será que vou conseguir?”, “Como será o cooperante?”, “E as crianças, será que, vão gostar de mim?”. Como estes exemplos de questões, muitos outros suscitaram na mente da estagiária no momento inicial do estágio.

Todavia, ao longo do nosso estágio foram surgindo respostas às interrogações, às inquietações e as dúvidas diminuíram. Nesta perspectiva, fomos reconhecendo o potencial pedagógico inerente ao processo de estágio, pela sua vertente de envolvimento coletivo, possibilitando-nos desenvolver capacidades e competências, integrando a teoria com a prática através de uma análise reflexiva e crítica sobre as nossas práticas de ação educativa.

Esta percepção parece estar em consonância com a posição de vários autores já referenciados e por Caires (2001, p.15), que têm reconhecido o estágio “(...) como um marco fundamental na formação e preparação dos alunos para a entrada no mundo profissional”.

Fundamentais à prática pedagógica são os processos que antecipam e sucedem a ação/intervenção do educador/ professor no momento de situação educativa ou de ensino das crianças, procedimentos esses, tais como, a observação, a planificação, a reflexão e a avaliação que irão ser seguidamente abordados.

## 2.1. A Contribuição da Observação no Nosso Estágio

Para que a prática educativa se constitua numa prática sustentada é conveniente iniciar-se com uma fase de observação. Observar será armazenar informação sobre o que se vê, se ouve, se diz e, igualmente, selecionar essa informação para à *posteriori*, a analisar e interpretar. A observação é um procedimento de recolha de informação que permite aceder à representação de uma realidade é para Dias (2009, p. 28) um processo em que “(...) há alguém (sujeito da observação) que se coloca perante algo (objeto da observação) com uma finalidade. Esta finalidade dirige a atenção do sujeito da observação e o levará a utilizar as estratégias mais adequadas para recolher as informações relativas aos seus objectivos.” Para Estrela (1994, pág. 29) a delimitação do campo de observação – situações, comportamentos, atividades, assim como, os fenómenos a observar (crianças, turma, professor, aula, fenómenos, etc.) serão fundamentais para as etapas subsequentes do processo: preparação preliminar, instrumentos, métodos e técnicas, critérios de análise, análise dos dados.

Deste modo, a observação foi a primeira etapa do nosso estágio, antes da preparação da intervenção pedagógica, pois a partir da informação recolhida foi nos possível conhecer melhor as crianças, o grupo e a turma, com que viríamos a ter contato, e assim, adequar as atividades à realidade educativa com que nos deparámos.

Durante o estágio realizado na EPE e no ensino do 1.º CEB a nossa observação consistiu numa observação direta de comportamentos, atitudes, rotinas, saberes e dificuldades. Esta apreciação foi efetuada através da análise documental acedida nas escolas e através dos registos escritos da estagiária.

No que concerne à observação efetuada ao grupo do Pré-Escolar, neste primeiro contato, preparámos dois documentos de registo, um produzido para registar as canções, as lengalengas utilizadas, as rotinas da sala, algumas formas de organização e as ações desenvolvidas pela educadora cooperante. O outro documento, realizado em parceria com o par pedagógico, serviu para registar os vários comportamentos das crianças (Anexo II). Da nossa apreciação, consideramos que apresentámos algumas limitações que se justificaram pela falta de experiência, pois elaborámos um registo pouco estruturado e uma análise das informações pouco aprofundada. O facto de este não ter sido um documento único dificultou os nossos registos e, desta forma, verificou-se que a estagiária preocupou-se mais em registar e compreender como funcionava uma sala de jardim-de-infância para, posteriormente, ser capaz de assumir o controlo do grupo e ser capaz de respeitar as rotinas habitualmente implementadas e conhecidas pelas crianças. Por isso, a

estagiária considera que nesta fase do estágio cuidou pouco da análise e tratamento de alguns dos registos referentes à criança, aos seus comportamentos e, mesmo, das suas progressões nas aprendizagens.

Servindo como exemplo a experiência no estágio do Pré-Escolar, a estagiária sentiu necessidade de melhorar a recolha de informação efetuada no estágio do 1.º CEB. Assim, fazendo algumas pesquisas sobre a observação e técnicas de recolha de dados, foi elaborado um documento único para o registo e recolha de informação (Anexo III). Atentamos que com esta nova forma de registo foi mais fácil organizar e interpretar a informação.

Sendo assim, esta observação inicial configurou-se como um meio para aumentar o nosso conhecimento sobre a realidade dos contextos, onde iríamos intervir de forma a: conhecermos a dinâmica do grupo/turma; realizarmos uma observação individualizada a cada criança de modo a verificarmos quais as suas capacidades e necessidades; conhecermos as rotinas diárias; detetarmos as principais problemáticas existentes no grupo/turma.

É importante salientar que a observação não se cingiu unicamente a esta etapa inicial, mas foi acompanhando todo o nosso estágio e, sem dúvida, melhorando a nossa recolha de informação que permitiu aperfeiçoar as práticas de intervenção. Contudo, temos que referir que, nem sempre conseguimos fazer uso dos instrumentos de observação de forma mais adequada. Por vezes, as observações eram efetuadas de forma menos estruturada, porque torna-se muito difícil atuar e efetuar, simultaneamente, registos de observação completos. Como refere Parente (2002, p.204) “(...) registar em simultâneo com a ocorrência do episódio, o que nos remete para a questão da oportunidade dos registos imediatos, com possível prejuízo da continuidade da orientação da atividade ou para os registos efetuados posteriormente, com possível perda de informação”. Na verdade, quando estávamos a intervir nem sempre era fácil coordenar o controlo do grupo/ turma e os vários aspetos aquando da elaboração destes registos, sem provocar quebras ou interrupções na nossa intervenção.

Se a observação constituiu uma etapa necessária à realização de uma prática sustentada, não menos importante foi a planificação, como podemos constatar no ponto subsequente.

## 2.2. A Planificação Como Antecipação da Nossa Prática

A planificação, enquanto processo de tomada de decisões pró-ativas, por parte da comunidade escolar ou, por parte do educador/professor afigura-se como entidade norteadora e orientadora da prática que pretendemos desenvolver. Indo ao encontro das palavras de Zabalza (1994, p. 47- 48), é uma forma de “(...) prever possíveis cursos de acção de um fenómeno e plasmar de algum modo as nossas previsões, desejos, aspirações e metas num projecto”.

A elaboração de um documento de planificação apresenta especial importância para os educadores/professores e, neste caso específico, para a estagiária, uma vez que lhe permitiu projetar a sua prática, antevendo a sua acção que, na sua lógica, se considerava o melhor caminho para a consecução de aprendizagem pelos alunos.

A escola é encarada como sendo o local ideal para o desenvolvimento do currículo em que os alunos não só aprendem os conteúdos, como também aprendem a ser cidadãos capazes de agir e de viver em sociedade. Deste modo, “(...) a planificação do professor é a principal determinante daquilo que é ensinado nas escolas. O currículo, tal como é publicado, é transformado e adaptado pelo processo de planificação através de acrescentos, supressões e interpretações e pelas decisões do professor sobre o ritmo, sequência e ênfase” Arends (1999, p. 44).

O papel do educador/ professor é fundamental na mediação da dialética entre o que é definido nas orientações curriculares/ currículo e a planificação para a prática. À semelhança de Roldão (2004, p. 28) podemos dizer que “(...) o conjunto de aprendizagens pretendidas constitui o currículo (...) e para um dado currículo (...) é forçoso conceber um programa, uma sequência, uma estrutura (...)” e que este (o currículo) é um conjunto de aprendizagens que a escola proporciona. Ainda, segundo Condessa (2012, pp.108-109)

(...) qualquer currículo terá de ser cuidadosamente orientado de forma a contemplar não só as finalidades educativas mas também os princípios contemporâneos e a contextualização sobre a comunidade onde é implementado. Um bom currículo deve-se espelhar num programa ajustado, ou seja, num conjunto de intenções estruturadas e com um conteúdo adequado, isto é, que possibilite experiências significativas e positivas para os alunos a quem se destina.

Nos estágios tivemos de elaborar sequências didáticas, documentos esses de planificação a médio prazo, que permitiram aos estagiários organizar a sua acção. Podemos

dizer que as sequências didáticas são a base de apoio para toda a intervenção pedagógica e que para a sua construção a recolha de informações, anteriormente mencionada, foi fundamental para que depois se pudesse decidir, em consciência, o que realmente era mais eficaz com determinado grupo/turma e, ou mesmo, com um(a) determinado(a) criança/aluno. Essas informações poderão e deverão ser obtidas a partir dos momentos de observação, pois, como já se constatou, o ato de planificar não é isolado, uma vez que o processo de planificação encontra-se indissociável da observação, realizada antes e durante a ação, para que haja um ajuste e posterior melhoria da(s) intervenção(ões).

As nossas sequências didáticas, organizadas em função da(s) área(s) e conteúdos, apresentavam a seguinte estrutura: a) justificação das opções tomadas; b) a grelha da sequência didática; c) descrição das atividades a desenvolver (Anexo IV). As opções tomadas tinham de ser justificadas, ao longo do documento, com a fundamentação adequada, de modo a considerar alguns autores da especialidade aquando da justificação da pertinência das nossas propostas. Por tudo isto, estes são documentos morosos e extensos e requerem muita dedicação e pesquisa. No entanto, é uma mais-valia, pois ampliamos os nossos conhecimentos e fundamentalmente “não fazemos as coisas só por fazer”.

O motivo de planear, não só pelo pensamento ou conceptualização, mas também na sua concretização em papel, foi fundamental para a estagiária poder organizar as suas ideias e refletir sobre o que poderia correr bem ou mal. A planificação é, sem dúvida, uma antevisão do decorrer da nossa ação. De acordo com Vieira (1990, p. 127), “as tarefas de planificação – relativas aos objectivos, conteúdos, actividades, materiais e formas de avaliação do processo ensino/aprendizagem – constituem, no campo da experimentação, um suporte essencial da prática pedagógica. Se é verdade que um bom plano não garante uma boa aula, também é igualmente verdade que um mau plano a garante ainda menos, e que um bom plano assegura, potencialmente, uma melhor execução, por uma razão muito simples: um plano traça uma direcção de acção, conduzindo-a num determinado sentido, o que permite uma monitoração eficaz do que é feito, por confronto com o que se pensou fazer”.

Ainda é importante destacar que com a grelha da sequência didática, onde se apresentava todo o trabalho projetado de forma sucinta, era possível organizar e sistematizar todas as partes da ação e ao mesmo tempo vê-la como um todo. A sua estrutura permitia ter uma divisão por: competência(s) foco, competência(s) associada(s), meta(s), conteúdo(s), descritores de desempenho, estratégias (atividades/recursos),

avaliação e tempo. Além de descrever e antever as ações, das crianças e do docente, importa que a sequência didática seja adequada, aberta e flexível, articulando o que se prevê com as necessidades das crianças, promovendo um ambiente de ensino-aprendizagem na prática pedagógica que seja não só ativo, como significativo, para todas as crianças/ alunos.

É de referir que, durante o momento de planificação, nem sempre nos foi possível centrar a atenção em cada criança, de um modo individual, como era desejável, uma vez que nos encontrávamos num período de formação que incluía supervisão e avaliação e, por isso, num momento de elevado stress. Contudo, há a salientar que houve uma preocupação em trabalhar os temas/conteúdos com atividades ajustadas a todas as crianças. O maior ajuste de atividades verificou-se no estágio do 1.º CEB, uma vez que tínhamos cinco crianças com Necessidades Educativas Especiais (NEE). Desta forma, os modelos e métodos selecionados, bem como as estratégias adotadas eram pensadas tendo em conta as capacidades das crianças e, sobretudo, as competências necessárias ao seu desenvolvimento.

Portanto, é necessário que cada educador/professor descubra a melhor forma de planificar as suas ações tendo em conta as características do seu grupo/turma visto que, é importante refletir, debater e tomar decisões fundamentadas sobre o que se pretende ensinar para que se produzam aprendizagens, ativas e significativas, mudanças que serão apreciadas pelo recurso à avaliação.

### **2.3. Avaliar e Refletir Para Compreender a Eficácia do Ensino**

Outro aspeto importante quando se fala de planificação é a avaliação, até porque “(...) a planificação do ensino deve incluir a planificação da avaliação” (Rosales, 1992, p.87). Nesta ordem de ideias, registamos a existência de alguma coerência com o nosso modelo de planificação, pois a grelha de planificação contempla uma coluna onde se incluem tipos de avaliação para cada uma das atividades.

A avaliação por observação em contexto educativo é de grande contributo na avaliação das crianças, no entanto não é suficiente e quando falamos do 1.º CEB, sentimos necessidade de construir instrumentos que facilitem o registo e a tarefa de avaliar.

Nesse sentido, tanto no estágio do pré-escolar, como no estágio do 1.ºCEB, realizámos documentos escritos Os instrumentos de avaliação foram, essencialmente, grelhas de avaliação referentes às metas de aprendizagem e aos vários descritores de

desempenho; registos momentâneos não estruturados, resultados de jogos e dos momentos de reflexão (auto e heteroavaliação) das crianças sobre o seu desempenho nas atividades.

As grelhas de avaliação, que contemplavam as metas curriculares e os descritores de desempenho, foram essenciais para verificar as aprendizagens alcançadas por cada criança. (Anexo V). Para além disso, estas grelhas possibilitaram-nos reajustar a nossa ação, tendo sempre como base as necessidades das crianças. Através da análise dos resultados das crianças, a estagiária refletiu criticamente a sua atuação e as suas decisões sobre as melhores estratégias

Em 1997, Nova referia que a avaliação é “(...) o elemento integrador da prática educativa que permite a recolha da informação e a formulação das decisões adaptadas às necessidades e capacidades do aluno” (p. 14). Posteriormente, Roldão (2004, p. 41) refere que avaliar é “(...) um conjunto organizado de processos que visam o acompanhamento regulador de qualquer aprendizagem pretendida, e que incorporam, por isso mesmo a verificação da sua consecução”. Ainda sobre a avaliação e a sua complexidade, Morgado apela à sua importância “(...) na agenda das preocupações dos docentes e de todos os intervenientes nos sistemas educativos” (2001, p. 23).

É relevante mencionar que a avaliação obtém maior qualidade e precisão quando é feita de forma contínua no processo de ensino/aprendizagem. Deste modo, tanto o educador/professor como a criança/aluno devem refletir sobre a avaliação, de forma a colmatar as lacunas encontradas no ensino-aprendizagem e, deste modo, ir ao encontro das necessidades e dificuldades de cada criança.

A avaliação é, também, essencial para que a criança tenha consciência dos seus erros e dificuldades. Este conhecimento, por parte da criança, – essencial para a construção da sua autonomia – irá fazer com que esta dirija a sua ação quando não alcançar os objetivos idealizados. Mais atualmente, Dias (2009) refere que o ato de avaliar “deve trazer benefícios para a criança, deve reflectir ou esboçar o progresso dos objectivos principais da aprendizagem, deve ser realizada de acordo com o seu propósito específico. Nunca pode classificar, clivar ou rotular a criança. Os métodos utilizados devem ser apropriados ao desenvolvimento e às experiências das crianças, implicando, sempre que possível, a criança nesse mesmo processo de avaliação” (p. 30).

Deste modo, cabe-nos a nós, educadores/professores, adaptar os instrumentos de avaliação à realidade educativa e avaliar com precisão. Seguindo a mesma linha, Serpa (2010) diz-nos que qualquer ação de avaliação exige sentido àquilo que se avalia, procurando identificar e clarificar os objetivos e as suas funções.

Todo este ciclo de ensino, de observação-planificação-ação-avaliação, fez-se acompanhar pela reflexão da estagiária, sobre e na ação educativa, partilhando os melhores e piores momentos com o par pedagógico e com a educadora/professor cooperante, tendo em vista o desenvolvimento e crescimento profissional. Esta prática reflexiva, que Perrenoud (2002, p.43) refere ser comum pois “(...) cada pessoa reflete de modo espontâneo sobre a sua prática”, mas que segundo este autor precisa de ser aperfeiçoada “(...) porém, se esse questionamento não for metódico nem regular, não vai conduzir necessariamente a tomadas de consciência nem a mudanças para se transformar num verdadeiro profissional reflexivo” (p.43). Neste sentido, este mesmo autor refere que só quando os profissionais aceitam, integram e tomam consciência da pertinência das reflexões sobre as suas práticas, estão em condições de mudar e se desenvolver profissionalmente (p.128).

É de salientar que, foi fundamental o apoio que recebemos da educadora/professor cooperante da(s) escola(s) onde realizámos o(s) estágio(s). A partilha de ideias e novas sugestões por parte dos cooperantes foi muito enriquecedor para a nossa formação inicial. Outro momento importante para a nossa formação foram as reuniões reflexivas, nas quais ocorriam trocas de informações entre os cooperantes, par pedagógico e a própria estagiária. Nessas reuniões eram debatidos vários pontos como, por exemplo, a qualidade da apresentação da sequência didática; as situações a melhorar durante as intervenções; as escolhas das estratégias e das atividades; a organização das atividades; os recursos utilizados; o à vontade na sala de atividades/aula e as dificuldades sentidas durante o estágio. Também importa referir que criou-se uma ligação de cooperação e de amizade entre os cooperantes, o par pedagógico e os vários intervenientes dos estágios, sobretudo entre os elementos pertencentes ao mesmo núcleo de estágio pedagógico.

### **3. Caraterização e Análise do Estágio Pedagógico I**

No último documento das Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE), documento homologado pelo Despacho n.º 9180/2016, reconhece-se que cabe ao educador intervir junto dos educandos de forma a “(...) apoiar e estimular esse desenvolvimento e aprendizagem, a partir do meio social alargado e das possíveis interações que os contextos de educação de infância possibilita (...)” (p.10) devendo respeitar a necessidade de atribuir à EPE um papel de destaque “(...) na promoção de uma maior igualdade de oportunidades relativamente às condições de vida e aprendizagens futuras, sobretudo para as crianças cuja cultura familiar está mais distante da cultura escolar.” (p.11)

Embora o nosso estágio se reporte ao ano letivo de 2015/16, ano anterior à aplicação das novas OCEPE, foi com base nas anteriores orientações (OCEPE, 1997) que contextualizámos toda a ação educativa desenvolvida neste nosso período de iniciação à prática profissional. Assim, caraterizaremos em seguida os vários contextos ou ambientes de estágio na EPE, nomeadamente o meio envolvente, a escola, a sala de atividades, o grupo de crianças e, ainda, algumas das estratégias de intervenção adotadas pela estagiária na sua prática pedagógica.

#### **3.1. Caraterização do Meio Envolvente da Escola – EPE**

Tanto a família como o meio social, onde a criança está inserida, irá ter influência na sua educação, importa, desde logo, ter conhecimento do(s) contexto(s) onde estas mesmas crianças estão inseridas. Segundo as OCEPE (1997, p. 32) “(...) para compreender a complexidade do meio importa considerá-lo como constituído por diversos sistemas que desempenham funções específicas e que, estando em inter-conexão, se apresentam como dinâmicos e em evolução”.

Assim sendo, e como forma de compreendermos melhor o envolvimento e contexto(s) onde as crianças do nosso primeiro momento de estágio estavam integradas, foi indispensável analisar e caraterizar este mesmo meio, pois como nos é dito nas OCEPE (1997, p. 33) “ (...) o meio social envolvente - localidade ou localidades de onde provêm as crianças que frequentam um estabelecimento de educação pré-escolar, a própria inserção geográfica deste estabelecimento - tem também influência, embora indirecta, na educação das crianças”.

O conhecimento deste(s) contexto(s) é sempre benéfico tanto para a escola como para a comunidade, podendo-se, a partir dele, desenvolver pequenos projetos na escola que visam, em última instância, melhorar a qualidade de vida dos indivíduos dessa comunidade.

Importa salientar que o grupo de crianças com que trabalhámos era proveniente de uma escola pública de Ponta Delgada, localizada numa freguesia onde podemos destacar alguns serviços e instituições, tais como: o Centro Cultural e Social da Casa do Povo, a Junta de Freguesia, uma Casa de Saúde, um Centro Social e Paroquial, uma Cooperativa de Iniciativas de Economia Solidária, um ATL, uma frutaria, os CTT e um supermercado. Ao longo do estágio fizemos uma visita de estudo à frutaria, com o intuito de mostrar às crianças alguns dos alimentos que constituem uma alimentação saudável. Para além desta, também realizamos uma visita ao Centro Social e Paroquial. A proximidade geográfica da escola a estas instituições possibilitou irmos a pé, consciencializando, assim, as crianças para uma modalidade sustentável: a de andar a pé.

Através do exposto, podemos depreender que o meio tem um papel fundamental no desenvolvimento da criança, proporcionando-lhe diversidade de experiências que podem influenciar as suas aprendizagens. Tal como mencionam as Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar, “(...) o meio social em que a criança vive influencia a sua educação, beneficiando a escola da conjugação de esforços e da potencialização de recursos da comunidade para a educação das crianças e dos jovens” (1997, p.23).

### **3.2. Caraterização da Escola**

A escola, onde realizámos o estágio pedagógico I, possuía condições favoráveis ao bom funcionamento, uma vez que, esta foi remodelada e o espaço, por sua vez, foi bem aproveitado, apresentando boas estruturas físicas.

Relativamente aos seus recursos físicos, este estabelecimento de ensino dispunha de 6 salas de jardim-de-infância que funcionavam em pisos diferentes. Perto das salas do pré-escolar existia um hall, onde estavam dispostas mesas, local onde as crianças bebiam o seu leite. Estas salas, com capacidade para 20 crianças cada, sendo que uma das salas tinha 21 alunos perfazendo um total de 121 crianças a frequentar o pré-escolar. No 1.º ciclo estavam inscritos 221 alunos, sendo que existiam três salas do 1º ano, duas do 2º ano, duas do 3º ano e duas do 4º ano. Além disso, a escola tinha em cada piso duas casas

de banho, uma ou duas salas de apoio e salas para as turmas de currículo adaptado (TPCA'S). No rés-do-chão, ainda, existia uma reprografia, uma sala de professores, uma sala de coordenação, um refeitório, várias arrecadações, uma biblioteca, que também funcionava como sala de recursos, um recreio ao ar livre, um pequeno alpendre e um polivalente, que também era utilizado como ginásio. Este polivalente era amplo, com alguma luz natural e equipado com bastantes recursos materiais (bolas, colchões, arcos, cordas, pinos, material esponjoso). Este espaço, o ginásio, foi fantástico, para a realização das nossas aulas de Educação e Expressão Física-Motora (EEFM).

Essa escola usufruía de um amplo recreio descoberto para a realização de atividades lúdico-desportivas, este constava de alguns espaços verdes, bem como de um espaço com equipamentos de carácter lúdico, como escorregas, pavimento com material antiderrapante. Na hora do recreio, as crianças do pré-escolar brincavam separadamente dos alunos do 1.ºCEB e, desta forma, as crianças da EPE, apenas, usufruíam de um dia por semana do espaço com equipamentos. No alpendre as crianças podiam brincar, livremente, quando as condições meteorológicas não permitissem ir para o exterior. É de referir que a escola também dispunha de uma receção onde era feito o acolhimento das crianças do pré-escolar de manhã antes de irem para as salas de atividades e à saída, às 15h, enquanto aguardavam a chegada dos pais, outros familiares ou dos monitores das Atividades de Tempos Livres (ATL).

A escola possuía um corpo docente de 8 educadoras de infância, sendo que uma delas era educadora do núcleo de educação especial e prestava apoio pedagógico personalizado às crianças com Necessidades Educativas Especiais (NEE), havendo também uma educadora de apoio educativo e de substituição. Para a Educação Física (EF) estavam disponíveis 2 professores e o número de assistentes operacionais era de nove.

### **3.3. Caracterização da Sala de Atividades**

A sala do pré-escolar, na qual decorreu o nosso estágio, situava-se no primeiro andar. A sala era ampla, bem arejada, com muita luminosidade natural e possuía mobiliário num estado razoável. Esta era dividida por áreas, sendo elas, a área da manta que dispunha de um tapete amplo. Esta área para além de ser usada no acolhimento também servia para os jogos de construção. A área da garagem estava apetrechada de carrinhos, barcos, aviões, entre outros brinquedos relacionados com esta. Também havia a área da casinha, onde as crianças realizavam o “faz de conta”, estando esta área

relacionada com a Expressão Dramática e a Formação Pessoal e Social. Segundo as OCEPE (1997, p.59), “na interação com outra ou outras crianças, em actividades de jogo simbólico, os diferentes parceiros tomam consciência das suas reacções, do seu poder sobre a realidade, criando situações de comunicação verbal e não-verbal”. Na área da modelagem apenas existe a plasticina. A área da biblioteca era constituída por uma estante com alguns livros e uns sofás de vimes. Com os livros estamos a incutir nas crianças o gosto pela leitura. “É através dos livros, que as crianças descobrem o prazer da leitura e desenvolvem a sensibilidade estética” (OCEPE 1997, p.76).

Os jogos didáticos têm um papel fundamental no desenvolvimento das aprendizagens das crianças, pois estes desempenham tanto funções lúdicas, educativas como funções pedagógicas. Portanto, ao jogar a criança experimenta, descobre, aprende e desperta a sua curiosidade. Na sala de actividades, os jogos (de encaixe, puzzle, dominó, entre outros) encontravam-se numa estante que ficava ao lado das mesas.

Para além destas áreas também existia, na sala, a área do computador. Esta era uma área de preferência das crianças, pois, apresentava jogos didáticos apelativos.

A área de trabalho era constituída por 3 mesas, onde as crianças tinham a oportunidade de fazer as suas actividades de expressão plástica, bem como outras tarefas onde requeria a utilização desta área.

A sala também dispunha de um lavatório e um mesão com armários de arrumação por cima e por baixo.

### **3.4. Organização da Rotina Diária**

A rotina diária permite que as crianças adquiram hábitos e se tornem mais autónomas. Sendo assim, esta faz com que as crianças lentamente vão construindo a noção de tempo, dos momentos que se sucedem, o que é feito no período da manhã e no da tarde. Desta forma, as rotinas estabelecidas eram:

- 9 h – Chegada das crianças à escola: Acolhimento; } Canção do Bom Dia; }  
Nomeação do chefe do dia; } Marcação das presenças e do tempo, nos  
respetivos quadros; } Diálogo com as crianças: novidades, relembrar o que foi  
feito no dia anterior, actividades a desenvolver
- 9h30m – Actividades planificadas, explicação, destas, ao grupo
- 10h30m – Intervalo

- 11h – Regresso do intervalo/Continuação das atividades propostas
- 12:30h – Almoço
- 13h30m – Atividades planejadas, explicação, destas, ao grupo
- 14h50m – Arrumação da sala de aula e marcação do comportamento no respetivo quadro
- 15h – Saída

Outros momentos de destaque eram na quarta-feira e na sexta-feira com momentos destinados à EEFM. Na quarta-feira das 9:45h às 10:30h com a professora de EF e na sexta-feira das 13:45h às 14:30h com a educadora da sala.

### **3.5. Caracterização do Grupo de Crianças**

O nosso grupo era constituído por vinte crianças, das quais 11 eram meninos e 9 eram meninas, com idades compreendidas entre 3 e 4 anos. Embora a maioria já tivesse frequentado o pré-escolar algumas delas nunca tinham estado num ambiente escolar. É relevante mencionar que havia três crianças que frequentavam as aulas de terapia da fala, uma vez que apresentam dificuldades na oralidade. Para além disso, ainda, havia uma criança que estava no apoio, com uma educadora do núcleo.

Para caracterizar o nosso grupo de crianças, tivemos em conta as observações realizadas no âmbito do estágio, antes e durante as intervenções, assim como, algumas informações dadas pelos EE/pais (questionário).

#### 1- Assiduidade:

O grupo era, na sua maioria, assíduo, pontual e participativo.

#### 2- Envolvimento da atividade:

A maior parte das crianças revelava bastante interesse na realização das atividades. No que diz respeito à autonomia e independência, notava-se que apenas duas crianças necessitavam de mais apoio na realização das tarefas que requeriam maior concentração e autonomia por parte delas.

#### 3- Desenvolvimento cognitivo:

É de salientar que algumas das crianças apresentavam um nível de desenvolvimento cognitivo bastante satisfatório.

#### 4- Ritmo de aprendizagem:

A maioria conseguia ter um ritmo de aprendizagem normal, no entanto quatro alunos demonstravam por vezes dificuldades, necessitando do apoio da estagiária para terminar as atividades.

#### 5- Desenvolvimento/capacidades motoras:

As maiores dificuldades apresentadas pelos EE/pais na realização de várias habilidades motoras por estes meninos(as) eram: saltar à corda, 72,7% das crianças “não realiza” ou “realiza com dificuldades” e 63,7% ainda não conseguia nadar. Curiosamente, nestes, 54,6% mencionaram que os seus filhos conseguiam andar de bicicleta. Ainda, importa referir que a atividade “pontapear uma bola” foi referenciada como uma atividade que os educandos “realizam bem” ou “muito bem”.

#### 6- Hábitos de vida saudável

##### 6.1. AF/vida sedentária

A maioria (72,8%) destas crianças morava a mais de 6 minutos da escola a pé, contudo grande parte 72,7% ia para a escola de carro e só 27,3% ia a pé. Durante os dias de semana, a maioria destas crianças (81,8%) passava pelo menos até 3 horas a ver TV e/ou jogar computador (atividades passivas) e apenas 18,2% dos pais referenciaram que os seus filhos passavam mais do que 4 horas por semana em práticas físicas e desportivas.

##### 6.2. Prática desportiva/brincar

A maioria dos pais (81,8%) disse que os seus filhos praticavam AF, sendo que o local dessa prática, em primeiro lugar com 66,3% era na escola na aula de EF e só 18,2% referiu na escola (aula de EF) e fora da escola. No que se refere ao local onde brincavam regularmente, os pais destas crianças referenciaram, em primeiro lugar (100%), que o seu educando brincava no recreio da escola e, em segundo lugar, (63,6%) em casa no quintal. Destas crianças 27,3% também brincava em parques e em jardins. Relativamente à prática de atividade física ao fim de semana, os pais destas crianças mencionaram que 72,7% praticava, sobretudo, com a família e em práticas de atividade ao ar livre.

##### 6.3. Hábitos alimentares

Relativamente ao pequeno-almoço, a maioria (63,7%) comia cereais com leite, fruta e iogurte. A totalidade destas crianças (100%) almoçava na escola, no entanto nem todos os pais estavam satisfeitos com a alimentação fornecida na mesma, cerca de 60% é que estava satisfeito. Sobre a importância da alimentação para a saúde apenas 18,2% dos pais mencionaram essa importância para a saúde.

#### 6.4. Descanso

No respeitante ao número de horas que dormia, por dia, o seu educando, salientamos que todos os pais (100%) afirmaram que os seus filhos dormiam 8 ou mais horas por dia.

#### 7- Crenças dos EE/pais sobre a importância da AF e alimentação

A partir da análise efetuada sobre algumas questões respondidas pelos EE/pais sobre as rotinas dos seus educandos em casa e na escola, com influência nos hábitos de vida saudável com realce para a AF, podemos referir que os pais destas crianças, 100% referiram que a AF era importante na vida do seu educando. No entanto, apenas 36,4% dos EE destas crianças mencionaram a importância da AF para o domínio da saúde.

Como é fundamental para a AF o descanso e a alimentação, os EE/pais destas crianças referenciaram que uma alimentação saudável tem de ser diversificada e nutritiva e 100% destas crianças, segundo os pais, tinham uma alimentação neste sentido.

### **3.6. Modelos Pedagógicos e Macro Estratégias Utilizadas**

Na educação pré-escolar não existe um único modelo educacional e nós trabalhamos segundo alguns Modelos Curriculares, nomeadamente o Movimento da Escola Moderna, uma vez que o grupo de crianças respeitava uma rotina diária e segundo Formosinho (1998, p.154) “a estabilização de uma estrutura organizativa, uma rotina educativa, proporciona a segurança indispensável para o investimento cognitivo da criança”.

Para além disso, evidencia o espírito de grupo e o trabalho em equipa. Desta forma, pretendemos privilegiar a interação, participação e cooperação entre o grupo, nas várias atividades, como forma a gerar momentos de aprendizagem, num envolvimento motivador. Relativamente ao Modelo High Scope, este evidencia os interesses e necessidades das crianças. É importante que cada criança se sinta com liberdade, confiante e à vontade para expressar, sem receios, os seus sentimentos e pensamentos. Importa salientar que este modelo também apela à rotina diária.

Uma vez que a educadora cooperante adotava o método ativo (construtivista), mantivemos este método nas nossas intervenções. O construtivismo propõe que o aluno participe ativamente da própria aprendizagem, mediante a experimentação, a pesquisa em

grupo, o estímulo, a dúvida e o desenvolvimento do raciocínio, entre outros procedimentos.

De acordo com as atividades que dinamizamos, destacaram-se as seguintes macro estratégias: desenvolver atividades lúdicas e pedagógicas que permitissem enriquecer as aprendizagens das crianças; incutir e criar hábitos de alimentação saudável e de exercício físico; promover atividades orientadas e diferenciadas utilizando materiais próprios e de desperdício; criar momentos de diálogo, deixando as crianças exprimirem-se de forma a desenvolver o raciocínio e a linguagem; dar às crianças a oportunidade de participar em grupo nas atividades de expressão motora e em outros tipos de trabalhos, criando ambientes mais favoráveis à interiorização dos conhecimentos; realizar visitas a locais de interesse relacionadas com a temática em estudo; despertar uma atitude de curiosidade.

### **3.7. As Atividades Curriculares Desenvolvidas no Estágio da EFE**

Após todo o conhecimento relativo às crianças, instituição e meio envolvente, a nossa atenção agora recairá sobre a intervenção desenvolvida em contexto Pré-Escolar. De seguida, exibiremos um quadro síntese (**Quadro 1**) onde estarão explanados os temas, as datas de intervenção e as áreas e domínios de conteúdo das atividades realizadas com o grupo de crianças, no âmbito da disciplina de Estágio Pedagógico I. Posteriormente, serão descritas e analisadas algumas atividades, nomeadamente as atividades que vão ao encontro do tema deste relatório de estágio.

Quadro 1 - Atividades de Estágio no Pré-Escolar

Temas	Familia			Hábitos de vida saudavel			Pão-por-Deus/Halloween			São Martinho			Higiene				Natal									
Dias	28/9	29/9	30/9	12/10	13/10	14/10	26/10	27/10	28/10	29/10	30/10	9/11	10/11	11/11	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11	7/12	9/12	14/12	15/12	16/12		
Área de Expressão e comunicação	Área de Formação Pessoal e Social																									
	Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita																									
	Domínio da Matemática																									
	Domínio da Expressão Motora																									
	Domínio da Expressão Plástica																									
	Domínio da Expressão Dramática																									
	Domínio da Expressão Musical																									
	Conhecimento do Mundo																									

### 3.8. Apresentação de Atividades Desenvolvidas no Contexto de Estágio do Pré-Escolar

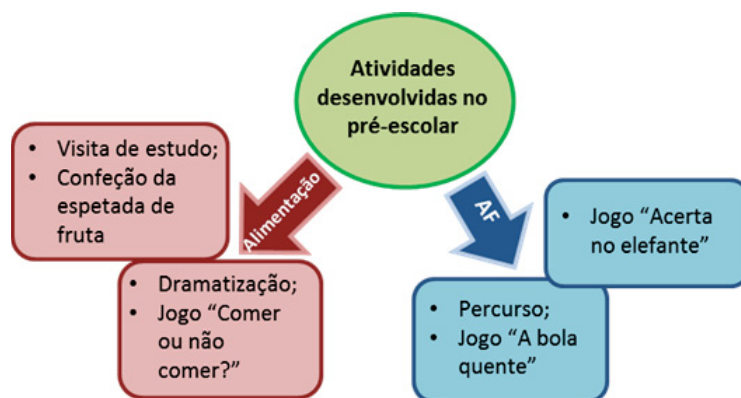


Fig.1 – Atividades analisadas na EPE

Nos dias 12, 13 e 14 de outubro de 2015 trabalhamos o tema “Hábitos de Vida Saudável”, nomeadamente a atividade física e a alimentação saudável. Esta temática foi abordada nesta semana pelo facto do dia Mundial da Alimentação ser a 16 de outubro.

Ao longo destes três dias foram desenvolvidas várias atividades com o objetivo de consciencializar as crianças para hábitos de vida saudável que, segundo Navarro (2000, p.18) é “(...) um processo que visa criar as condições para que os indivíduos se

responsabilizem pela sua saúde e pela da sua família, dos vizinhos e da comunidade a que pertencem”. Sendo assim, pretendíamos dar a conhecer às crianças a importância de praticar exercício físico, bem como de realizar uma alimentação saudável, uma vez que segundo Mourão-Carvalho *et al.* (2012, p. 33) “o sedentarismo está presente no estilo de vida das crianças dos nossos dias. Estas praticam pouca atividade física e têm uma alimentação pouco saudável”. Desta forma, “(...) é necessário promover a atividade física na vida das crianças e jovens de forma a evitar que estes se tornem adultos sedentários com a possibilidade de desenvolverem doenças cardiovasculares, diabetes, cancro, aumento da pressão arterial, excesso de peso e obesidade” (WHO, 2010, cit. por Pereira *et al.*, 2014, p. 193).

Salientamos que todas as atividades que foram por nós implementadas no âmbito desse tema proporcionaram aprendizagens significativas nas várias áreas das orientações curriculares que foram integradas, conforme se pode constatar nos exemplos que se seguem.

### **Atividade 1: Visita de Estudo à Frutaria Local**

No dia 12 de outubro de 2015, pelas 13:30, realizamos uma visita de estudo à frutaria local. Consideramos que esta é uma das estratégias que mais estimula as crianças dado o seu carácter motivador que constitui a saída do espaço escolar. Para além disso, a visita de estudo, tem uma componente lúdica, bem como uma relação educador/criança que propicia, levando a que as crianças se empenhem na sua realização. Sendo assim, consideramos que a visita de estudo constitui uma situação de aprendizagem que favorece a aquisição de conhecimentos, proporciona o desenvolvimento de técnicas de trabalho e facilita a sociabilidade.

Esta visita tornou-se interessante, uma vez que as crianças tiveram a oportunidade de conhecer algumas frutas que não conheciam. Para além disso, também realizaram a compra das mesmas, ou seja, tiveram a oportunidade de escolher, colocar as frutas no saco e levar ao caixa para pagar.

É relevante mencionar que, antes de realizarmos a visita de estudo, a área de Formação Pessoal e Social foi trabalhada, permitindo às crianças: conhecer e praticar normas básicas de segurança na rua; cumprir regras de convivência, anteriormente acordadas; respeitar o adulto que orienta a visita; manifestar bom comportamento na

frutaria e demonstrar empenho na atividade. Para além desta área também pretendeu-se trabalhar as áreas do Conhecimento do Mundo e a área da Expressão e Comunicação.

Contudo, é importante referir que com este tipo de atividade a estagiária pretendeu mostrar, às crianças, o que comercializa uma frutaria, uma vez que esta visita de estudo proporcionou o contato direto com as várias frutas e legumes existentes e, para além disso, ajudou a incentivar e a consciencializar as crianças a ingerirem alimentos saudáveis, nomeadamente fruta.

As visitas de estudo são benéficas para as crianças, pois estas aprendem, compreendem, conhecem, observam e respeitam o mundo que as rodeia. Uma visita de estudo não é um passeio, é muito mais do que isso, e deve ser sempre planeada e trabalhada com os alunos antes da sua realização. Segundo as (OCEPE,1997, p.39), “o conhecimento do meio próximo e de outros meios mais distantes, constitui oportunidade de aprendizagens relacionadas com a área de conhecimento do mundo”.

Esta visita de estudo à frutaria local e naturalmente a compra das frutas revelou-se muito importante para a realização da atividade do dia seguinte, servindo de ponte de ligação para a confeção da espetada de frutas.

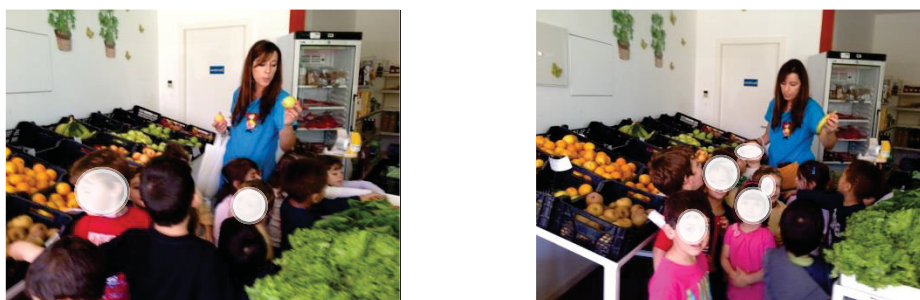


Fig.2 – Visita de estudo à frutaria

### **Atividade 2: Confeção de Uma Espetada de Fruta**

No dia 13 de outubro de 2015, pelas 10:00h, realizamos uma espetada de fruta. As crianças tiveram a oportunidade de identificar, de cheirar, de tocar, de manipular e, por último, com a ajuda da estagiária, de cortar as várias frutas compradas, no dia anterior, na frutaria local.

Para a realização desta atividade foram usados espetos de espetada, vários recipientes para colocar a fruta cortada em pedaços, diversas frutas, avental e touca. Durante a atividade foram colocadas algumas questões: “Que fruta é esta?”, “Consegues

identificar esta fruta através do cheiro?” e “Consegues reconhecer esta fruta através do paladar?”.

Devemos mencionar que esta atividade proporcionou o contato direto com diversas frutas, pois consideramos que as crianças nestas idades ainda estão numa fase sensorial, tocar, ver, cheirar, provar. Para além disso, as crianças tiveram a oportunidade de conhecer e provar frutas que não conheciam.

É de salientar que antes das crianças realizarem esta atividade, e ainda no tapete, foi-lhes incutido, pela estagiária, bons hábitos de higiene alimentar e corporal. Sendo assim foram colocadas algumas questões importantes para a nossa área temática: “Deves lavar as mãos, sempre, antes de comer ou de mexer nos alimentos?”, “Deves lavar sempre a fruta antes de comer?”, “Por que razão vamos usar touca e avental?”.



Fig.3 – Confeção da espetada de fruta

Esta atividade permitiu trabalhar a Área do Conhecimento do Mundo, uma vez que possibilitou que as crianças usassem e justificassem algumas razões da prática da higiene corporal e alimentar. A Área da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita, também, foi trabalhada quando as crianças falaram das frutas exibidas pela estagiária. Para além disso, esta atividade, também permitiu trabalhar algumas noções de matemática, nomeadamente na comparação, das frutas, quanto ao seu tamanho e volume, assim como foi possível trabalhar as quantidades das frutas, recorrendo a contagens e a comparações das quantidades, pois estas seriam “oportunidades de exercitar as suas capacidades numéricas emergentes” (Hohmann, Banet & Weikart, 1979, p. 255).

É importante realçar que a Área de Formação Pessoal e Social esteve presente nesta atividade como forma de levar os alunos a respeitarem os colegas e a seguirem as orientações da estagiária.

Esta atividade foi, na opinião da estagiária, bem-sucedida na medida em que as crianças foram envolvidas na ação e demonstraram entusiasmo e interesse na execução da espetada de fruta. Para além disso, foi gratificante verificar que a maioria das crianças comeu com prazer as várias frutas, havendo, apenas, uma ou outra criança que não se mostrou predisposta a provar frutas diferentes. Ainda foi possível constatar a ótima interação e interajuda e existiu, entre as crianças, durante a confeção desta espetada, uma vez que “para as crianças que geralmente trabalham sozinhas, o tempo de pequenos grupos é uma oportunidade de contacto e intercâmbio com as outras crianças” (Hohmann, Banet, & Weikart, 1979, p. 124). Estes momentos são importantes “(...) porque lhes abre possibilidades e opções que, de outro modo, talvez não viessem a conhecer e que podem incluir nos seus planos do tempo do trabalho” (Hohmann, Banet, & Weikart, 1979, p. 124).

#### **Atividades 3 e 4: Dramatização e Jogo “Comer ou não Comer”**

No dia 14 de outubro de 2015, pelas 11h15m, realizámos uma atividade de dramatização e o jogo “Comer ou não comer”. Como já sabemos os jogos não têm apenas o seu lado lúdico, estes são fundamentais para o desenvolvimento do ensino aprendizagem e podem proporcionar diversas aprendizagens nas crianças. É através do jogo que muitas vezes aprendem a conviver em grupo e a respeitar regras. Para Neto (2009, p. 24), “o jogo pode ter uma utilização pedagógica com uma linguagem universal e um poder robusto de significações nas estratégias de ensino/aprendizagem. A existência de ambientes lúdicos em situações de aprendizagem escolar permite que as crianças obtenham mais facilidade em assimilar conceitos e linguagens progressivamente mais abstratos”.

No primeiro momento realizamos a dramatização, com fantoches, de uma história intitulada “Os alimentos falantes”. Durante a dramatização as crianças tiveram a oportunidade de identificar e reconhecer alguns dos alimentos que constituem uma boa ou má alimentação. Após a dramatização foram feitas, pelos fantoches, questões sobre a

história. Relevante mencionar que as crianças responderam corretamente às questões.



Fig. 4 – Dramatização da história “Comer ou não Comer”

No segundo momento foram afixados, na parede da área da manta, dois cartazes. Um deles para, as crianças, colocarem imagens que representavam alimentos que devemos comer (alimentação saudável) e o outro para colocarem imagens de comidas que não devemos comer. Cada criança teve a oportunidade de retirar, de uma caixinha, uma imagem e colocá-la corretamente no seu respectivo cartaz. Saliente-se que, durante a colocação de cada alimento no cartaz, as crianças tiveram de dizer o nome do alimento, que retiraram da caixa, a sua cor, se era fruto ou legume, se era carne ou peixe e, por último se fazia ou não parte de uma alimentação saudável. Isto, para verificarmos se as crianças sabiam ou não identificar os diversos alimentos



Fig.5 – Preenchimento dos cartazes

Esta atividade permitiu trabalhar a comunicação verbal, no momento em que as crianças apresentaram, ao grupo, o alimento retirado da caixa, também possibilitou trabalhar a área de Formação Pessoal e Social, visto que as crianças respeitaram as regras básicas de convivência em grupo (esperar pela sua vez, respeitar os colegas, respeitar as regras do jogo).

Relevante mencionar que com esta atividade as crianças conseguiram identificar e conhecer os alimentos que fazem parte de uma boa alimentação. Acima de tudo foi

gratificante verificar que as crianças assimilaram bem os conteúdos, anteriormente, trabalhados. Ficámos satisfeitas com a participação das crianças, visto que, anteriormente, em diálogo, na manta, constatamos que para além de algumas crianças não terem bons hábitos alimentares, também não sabiam distinguir alguns alimentos (quais os prejudiciais para saúde e quais os saudáveis) de entre os vários apresentados.

Em geral, as crianças mostraram-se interessadas na atividade, conseguiram respeitar a sua vez para intervir e todas tiveram oportunidade para participar

### **Atividade 5: Momento de Expressão Motora: Jogos de Manipulação**

#### **Jogo “Acerta no Elefante”**

No dia 14 de outubro de 2015, pelas 9h:45m, também foi realizado um momento de EEFM, com o objetivo de incutir bons hábitos de exercício físico.

Relevante salientar que a EF escolar assume-se como um veículo para a futura integração das crianças numa prática permanente, desportiva ou cultural, sendo essa fundamental para a formação escolar adequada. Desta forma, Condessa (2009, p.37) alega que ao educador/professor “(...) caberá a delicada tarefa de garantir o enriquecimento do seu património motor e cultural que visa em simultâneo os domínios de desenvolvimento individual e colectivo”.

À semelhança de todos os dias, a aula teve início com o acolhimento. Após o mesmo, e como era dia de EEFM, as crianças dirigiram-se para o ginásio. Assim sendo, a aula teve início com um breve aquecimento, onde se realizaram deslocamentos vários: uma corrida lenta aumentando gradualmente o ritmo e velocidade; mudanças de direção na marcha ao andar de lado, de costas; saltar com diferentes apoios como os dois pés e saltar a pé-coxinho. De seguida, mobilizaram algumas articulações, nomeadamente dos braços, dos pulsos e dos joelhos.



Fig. 6 – Aquecimento para o jogo

A atividade principal, foi o jogo “Acerta no elefante”, para o qual foi necessário constituir duas equipas (A e B), com igual número de jogadores. Cada equipa formou uma fila, ficando, de frente para o seu alvo, atrás de uma marcação que se encontrava no chão. Ambas as equipas tiveram à sua disposição três bolas, de diferentes tamanhos e cores, e um alvo vertical com três aberturas correspondentes ao tamanho de cada bola. Isto é, uma abertura maior que correspondeu à bola maior, uma abertura menor, correspondeu à bola menor, e uma abertura intermédia correspondeu à bola intermédia. Assim sendo cada jogador lançava uma bola, em precisão, um de cada vez, para acertar na abertura correspondente do alvo. Após o jogador já ter lançado voltava para o fim da fila, dando a oportunidade à criança seguinte de lançar a bola e assim sucessivamente.

Antes de cada lançamento a criança dizia o nome de um legume ou fruta, se acertasse significava que o elefante estava a ser alimentado. Contavam-se os pontos e ganhava a equipa que conseguisse dar mais comida ao seu elefante.



Fig. 7 – Jogo “Acerta no Elefante”

Por fim, foi realizado o relaxamento com o jogo “O lençol”. As crianças, em círculo, pegavam nos extremos de um lençol, sobre o qual estava um balão grande. Assim, as crianças realizavam movimentos lentos e ondulatórios, de modo a fazer rolar o balão por todo o lençol ao som de uma música.



Fig. 8 – Relaxamento depois do jogo

Nestes momentos, trabalhámos vários conceitos, como o equilíbrio, a coordenação, a lateralidade e as atitudes face ao trabalho em equipa. O jogo “Acerta no elefante” permitiu desenvolver uma série de capacidades, tais como: coordenação motora fina, percepção da distância, direção e força, concentração e respeito pela ordem de participação dos colegas. É de salientar que as crianças revelaram muito entusiasmo pelo jogo, entenderam bem as regras e demonstraram-se empenhadas em conseguir lançar a bola no respetivo alvo de forma a acertarem.

Importante mencionar que tivemos dificuldades em observar e controlar este jogo, uma vez que eram dois alvos com duas equipas e enquanto observávamos uma, a outra e decorria sem a nossa presença. Sendo assim, deveríamos ter colocado os alvos um ao lado do outro e não um em cada lado oposto do ginásio.

Relevante referir que neste jogo as crianças não demonstraram grandes dificuldades, havendo apenas uma menina com problemas em lançar a bola ao alvo. Também reparamos que no momento de aquecimento algumas crianças apresentaram dificuldades em saltar a pé-coxinho, por falta de força e de equilíbrio.

Ao longo de todo o momento de EEFM, foi satisfatório verificar que todas as crianças compreenderam e cumpriram as regras do jogo, respeitaram os colegas, esperaram pela sua vez de jogar, executaram o jogo até ao fim e aceitaram as derrotas sem frustrações.

De um modo geral, a intervenção decorreu de uma forma positiva, considerando que as crianças demonstraram interesse na realização das atividades, participaram com entusiasmo nas mesmas, conseguimos implementar o que tínhamos planificado e, com as atividades propostas, trabalhamos os objetivos.

### **Atividade 6 e 7: Momento de Expressão Motora: “Percurso de Deslocamento” e jogo “Bola Quente”**

No dia 28 de outubro de 2015, pelas 9h:45m foi realizado mais um momento de Expressão Motora. Como de costume a aula de EEFM teve início com um breve aquecimento. Realizou-se uma corrida lenta e gradualmente o ritmo foi aumentando até chegar à corrida rápida. De seguida, e ainda no aquecimento, foi realizado um jogo de perseguição, o jogo pega-pega. Este consistiu em dois tipos de jogadores os pegadores e os que devem evitar ser apanhados. A criança tocada ou apanhada ficava automaticamente em pegador. O jogo terminava quando fossem apanhadas todas as crianças.



Fig. 9 – Aquecimento – preparação para o percurso e jogo

A seguir ao aquecimento, as crianças realizaram o “percurso de deslocamento” com 4 estações: 1-saltar sobre obstáculos, 2-correr em zig-zag entre os cones, 3-saltar para o interior de vários arcos e, por fim, 4- andar em cima de um banco sueco.

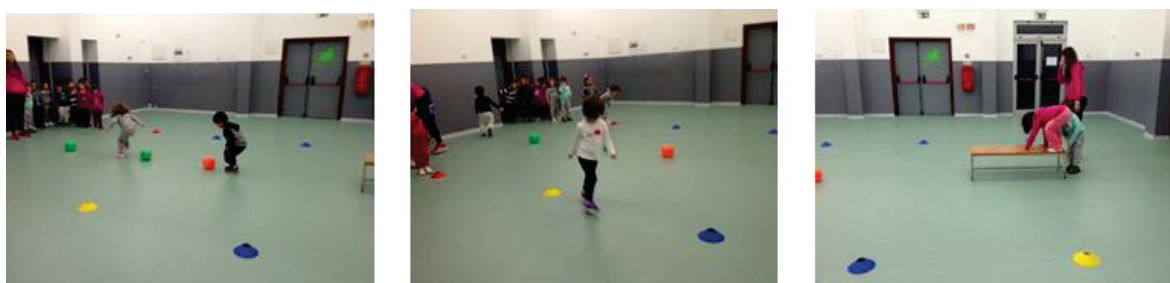


Fig. 10 – Percurso de deslocamentos

Após todas as crianças terem completado corretamente o percurso foi realizado o jogo a “Bola quente”, as crianças dispersaram-se numa roda (em pé) e tiveram como objetivo passar a bola ao colega do lado o mais rápido possível. O passe da bola foi feito com uma ou com as duas mãos e a receção com as duas mãos. A criança que segurasse a bola durante muito tempo nas mãos ficava “queimada” e saía da roda.



Fig. 11 – Jogo “Bola Quente”

Por último tivemos o momento de relaxamento. Neste momento, as crianças tiveram de alongar os seus braços e pernas, sentaram-se e fizeram movimentos lentos com os braços.

Podemos concluir que a área de EEFM tem muito interesse para as crianças, pela sua vertente lúdica. Na atividade do percurso verificamos que a maioria das crianças apresentou dificuldades em correr em zig zag entre os cones, no entanto é de salientar que no jogo com bola, a maioria das crianças não demonstrou grandes dificuldades.

Ao longo das atividades (percurso e jogo) verificamos que as crianças compreenderam e cumpriram as regras estabelecidas, esperaram pela sua vez de jogar e souberam perder.

De um modo geral, considero que tanto o percurso como o jogo, aplicados pela estagiária, foram realizados com sucesso e suscitaram o interesse das crianças. Com a realização dessas atividades, as crianças tiveram conhecimento de que se pode adquirir novas aprendizagens através da AF e do movimento – quer ao nível motor, quer de atitude e comportamento, bem como reforçará o “gosto” pelo movimento e interação com os pares.

## **4. Caraterização e Análise do Estágio Pedagógico II**

### **4.1. Caraterização do Meio Envoltente da Escola – 1.º CEB**

Atualmente é muito importante conhecer o meio em que a escola se insere, uma vez que ficamos a conhecer quais os recursos que a comunidade envolvente dispõe, qual o seu contexto sociocultural, possibilitando também conhecer a realidade em que os alunos estão inseridos. O conhecimento do meio poderá favorecer parcerias importantes entre a comunidade e a escola, trazendo benefícios para ambas, por exemplo, no desenvolvimento de pequenos projetos da escola que visam melhorar a qualidade de vida dos indivíduos desse meio.

O estabelecimento de ensino onde realizámos o Estágio Pedagógico II situava-se numa zona da ilha de São Miguel onde existia uma grande heterogeneidade social, económica e cultural das famílias. Nela estavam integradas famílias com um bom nível de vida e de formação, mas, ao mesmo tempo, podíamos encontrar famílias com baixos níveis de escolaridade e com fracos recursos económicos.

A nível económico, pode-se afirmar que o setor primário, nomeadamente as

atividades agrícolas, ocupavam um lugar de destaque, porém, verificou-se que o setor terciário (restauração e pequeno comércio) tinha vindo a expandir-se, ao longo dos anos, assumindo diversas valências locais.

Esta localidade apresentava diversos pontos de interesse didático e pedagógico que permitiam promover o desenvolvimento das aprendizagens das crianças e dos alunos. Tratava-se de uma zona muito rica em monumentos históricos e muitos deles localizados nas proximidades da escola. Próximo da escola estava a Junta de Freguesia, a Igreja Paroquial, o supermercado e o pavilhão multiusos que possuía diversas atividades.

#### **4.2. Caracterização da Escola**

A escola, onde realizamos o estágio do 1.º CEB, recentemente remodelada, com bom aproveitamento de espaço e boas estruturas físicas, possuía condições favoráveis ao bom funcionamento.

Relativamente aos recursos físicos, este estabelecimento de ensino dispunha de uma sala polivalente reservada às aulas de EEFM e aos momentos de recreio, em dias de chuva. Nesta zona polivalente encontrava-se uma pequena sala destinada à arrumação dos materiais para as práticas de EEFM, uma sala reservada à reprografia e à arrumação dos materiais audiovisuais, uma biblioteca e uma casa de banho. Esta instituição de ensino possuía, ainda, uma cozinha, um refeitório, um gabinete administrativo, três gabinetes de apoio, uma sala de professores e casas de banho.

Ao nível do espaço exterior, o estabelecimento de ensino comportava duas áreas distintas, uma destinada ao recreio e um campo de jogos. Na hora do recreio o campo de jogos era o espaço ocupado pelos alunos do 1.ºCEB, ficando o espaço de recreio, à volta da escola, para as crianças do pré-escolar. Nestes espaços encontramos zonas verdes à volta da escola e um espaço coberto para a população escolar se proteger nos dias de chuva. Dos diferentes espaços referidos, colocando de parte a sala de aula, pois é o espaço usado com maior frequência, destacamos a sala polivalente onde decorreram as nossas aulas de EEFM não coadjuvadas, bem como o espaço recreio que foram relevantes para este relatório.

Neste estabelecimento de ensino encontravam-se em funcionamento sete salas para o 1.ºCEB, quatro salas para a EPE e as Atividades de Tempos Livres (A.T.L.).

O A.T.L. funcionava numa das salas do estabelecimento de ensino. Em termos do funcionamento regular, a escola contava com a colaboração de algumas entidades:

*Associação de Pais; Junta de Freguesia; Câmara Municipal; Casa do Povo; Unidade de Saúde; Eventuais intervenientes.*

Esta escola possuía com um corpo docente constituído por quatro educadoras de infância, sete professores do 1.ºCEB, uma docente de apoio educativo do primeiro ciclo, uma terapeuta de fala, uma terapeuta ocupacional, dois docentes de NEE, um professor de EF, uma professora de inglês e uma psicóloga.

O corpo não docente era composto por cinco assistentes operacionais.

### **4.3. Caraterização da Sala de Aula**

A sala de aula, na qual decorreu o nosso estágio, situava-se no primeiro andar. A sala era ampla, bem arejada, com muita luminosidade natural e possuía uma arquitetura e equipamentos bastante modernos e de boa qualidade.

A sala dispunha de uma secretária para o professor, que ficava, no fim da sala, atrás das mesas dos alunos. Também tinha um armário, que se destinava à arrumação de materiais por parte do professor. No centro da sala encontravam-se 11 mesas (cada mesa era partilhada por dois alunos) e essas encontram-se divididas por 4 filas paralelas, posicionadas de frente para o quadro.

No que respeita aos materiais e recursos educativos a sala encontrava-se bem apetrechada, tendo os alunos acesso facilitado a recursos diversos, como um computador, dois quadros de ardósia, livros escolares, dicionários, cartazes informativos, expositores, entre outros materiais. A disposição de alguns recursos criava áreas de trabalho específicas, nomeadamente, ao nível da Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC) (área do computador), da Matemática (expositores com conteúdos de números e operações, tratamento de dados) e do Português (expositores com conteúdos gramaticais e auxiliares da leitura e da escrita). Esta logística permitia aos alunos compreenderem e sistematizarem conhecimentos e factos básicos importantes, associados a cada área curricular.

Além disso, a sala tinha placards onde eram colocados alguns trabalhos realizados pelos alunos. Esta também continha uma estante onde os alunos guardavam os seus cadernos, os seus manuais e a sua capa. Ainda podemos referir a existência de um lava loiças que possibilitava a higiene dos alunos na execução de atividades ligadas à área curricular de expressão plástica.

#### 4.4. Calendário/Horário de Atividades

Na sala de aula onde estagiamos existiam rotinas estabelecidas, uma vez que a turma seguia o horário estabelecido pelo professor titular, mas salienta-se que, sempre que necessário, ocorreram alterações, para colmatar as dúvidas e as dificuldades dos alunos.

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
9:00	PORTUGUÊS	PORTUGUÊS	INGLÊS	MATEMÁTICA	PORTUGUÊS
9:45					
9:45	EDUCAÇÃO FÍSICA	MATEMÁTICA			
10:30					
11:00	EDUCAÇÃO FÍSICA	INGLÊS	PORTUGUÊS	PORTUGUÊS	CIDADANIA
11:45					
11:45	ESTUDO DO MEIO	EDUCAÇÃO FÍSICA		ESTUDO DO MEIO	
12:30					
13:30	MATEMÁTICA	MATEMÁTICA	MATEMÁTICA	ESTUDO DO MEIO	
14:15					
14:15		EXP PLÁST			
15:00					
15:00		EXP DRAM		EXP (ED)/MUS	
15:45					
TIC					

Fig. 12 – Horário

#### 4.5. Caracterização da Turma

A turma do professor cooperante era constituída por 16 alunos, dos quais 9 eram do sexo masculino e 7 eram do sexo feminino, com idades compreendidas entre os sete e os oito anos. É de salientar que a turma encontrava-se dividida em dois grupos, sendo eles: um grupo de 5 alunos que se encontravam ao nível de um final do 1º ano, início do 2º (nível I); um grupo de 11 alunos ao nível do 2º ano (nível II).

Tal como aconteceu no EPE, para caracterização da nossa turma, tivemos em conta as observações realizadas no âmbito do estágio, antes e durante as intervenções, as informações dadas pelo professor cooperante, assim como, algumas informações dadas pelos EE/pais (questionário):

##### 1- Assiduidade:

A turma, de um modo geral, era assídua e pontual, apresentava um bom comportamento. No entanto, em momentos de realização de trabalhos de grupo, alguns alunos demonstravam comportamentos mais agitados.

## 2- Envolvimento da atividade:

A maior parte dos alunos demonstrava entusiasmo, interesse e autonomia aquando da realização das atividades. No entanto, os alunos que se encontravam ao nível I, necessitavam de apoio individual para terminarem as tarefas.

## 3- Desenvolvimento cognitivo:

Dos 11 alunos que se encontravam ao nível do 2º ano (nível II), salientamos que seis eram alunos que apresentavam um nível de desenvolvimento cognitivo bastante satisfatório, enquanto os restantes alunos acompanhavam, satisfatoriamente, as aprendizagens realizadas.

## 4- Ritmo de aprendizagem:

Os alunos que se encontravam no nível I demonstravam muitas dificuldades, por isso necessitavam de apoio individual e sistemático em todas as áreas curriculares, de modo a colmatar as dificuldades que apresentavam. Relevante mencionar que estes alunos revelavam maior dificuldade na área do Português. Deste modo tiveram momentos de ensino individual com a docente de apoio educativo. Dois destes alunos para além de beneficiarem de apoio educativo também estavam na psicóloga, na terapia da fala e no apoio pedagógico personalizado, sendo que um deles ainda frequentava a terapia ocupacional e necessitava de adaptações curriculares. Os restantes três alunos também beneficiavam de apoio educativo, sendo que dois frequentavam a terapia da fala e um o apoio pedagógico personalizado.

Os restantes alunos (nível II) revelavam interesse, entusiasmo e autonomia na realização da maioria das atividades e não necessitavam de apoio individualizado.

## 5- Desenvolvimento/capacidades motoras:

Pela informação dada pelos pais, pode-se constatar que a maioria dos educandos realizava bem várias atividades tais como: pontapear uma bola (77,4%), saltar à corda (66,7%), andar de bicicleta (64,7%). Por sua vez, o saltar ao eixo foi identificado como sendo uma atividade que a maioria dos educandos “realiza com dificuldade”, ou seja, só 20% saltava ao eixo. Outro aspeto relevante foi que apenas 26,7% dos alunos sabia andar de patins e só 33% sabia nadar.

## 6- Hábitos de vida saudável:

### 6.1. AF/vida sedentária:

A maioria (53,3%) dos alunos morava a mais de 10 minutos da escola a pé. Importante salientar que a maior parte (60%) deslocava-se de carro e alguns de autocarro e só uma pequena minoria a pé (13,3%). Durante os dias de semana, grande parte destas

crianças (80%) passava até 3 horas ou mais a ver TV e/ou jogar computador e esse valor aumentava ao fim de semana. Importa, ainda, referir que estes alunos tinham Trabalhos Para Casa (TPC) acrescentando para, na maioria (80%) das crianças, 3 ou mais horas de atividades passivas. Apenas 40% dos pais referenciaram que os seus filhos passavam mais de 4 horas por semana em práticas físicas.

#### 6.2. Prática desportiva/brincar

A maioria dos pais (86,7%) referiu que os seus filhos praticavam AF, sendo que o local dessa prática, em primeiro lugar, na escola (atividades extracurriculares), apontando 60% para as escolinhas de desporto e só 20% mencionou a EF na escola. Salienta-se que apenas 6,7%, destes alunos praticavam AF fora da escola. As atividades físicas mais praticadas por estes alunos eram o futebol e a ginástica com uma frequência de 2 a 3 vezes por semana. No que se refere ao local onde brincavam regularmente, os pais destas crianças referenciaram, em primeiro lugar (86,7%), o recreio da escola, em segundo lugar, (40%) em casa no quintal e ninguém brincava em parques e em jardins. Relativamente à prática de AF ao fim de semana, apenas 36,7% mencionou que os filhos praticavam, não respondendo com quem e onde o faziam.

#### 6.3. Hábitos alimentares:

Relativamente ao pequeno-almoço, a maioria (86,7%) dos pais referiu que os seus educandos tomavam pequeno-almoço, sendo que, 53,3% comia cereais com leite e 33,3% pão com manteiga ou fiambre/queijo. Grande parte destes alunos almoçava na escola e 46,7% gostava da comida servida no refeitório da escola. Alguns pais referiram que os seus educandos comiam fruta, sopa, carne ou peixe todos os dias.

#### 6.4. Descanso:

No respeitante ao número de horas que dormia, por dia, o seu educando, salientamos que os pais, na sua maioria, afirmaram que os seus filhos dormiam 8 ou mais horas por dia.

#### 7- Crenças de EE/pais sobre a importância da AF e alimentação:

Dos pais destas crianças, 86,7% afirmou que a AF era importante na vida do seu educando. No entanto, apenas 40% dos EE destes alunos referiram a importância da AF para o domínio da saúde.

A maioria dos pais defendeu que uma boa alimentação tinha de ser diversificada, equilibrada e nutritiva.

Como forma de síntese, foi fundamental conhecermos muito bem a turma, uma vez que este conhecimento nos serviu de base e apoio para escolhermos as atividades a

desenvolver com a turma, tendo em atenção as necessidades, as limitações e as potencialidades de cada criança, pois foi essencial que as atividades, escolhidas por nós, incentivassem os alunos, para que estes adquirissem mais conhecimentos e alargassem os seus horizontes.

#### **4.6. Modelos Pedagógicos e Macro Estratégias Utilizadas**

Para se realizar uma boa prática educativa, nós professores não nos podemos restringir a apenas uma metodologia, uma vez que, assim, seria difícil ir ao encontro das dificuldades, necessidades e interesses dos alunos, por isso a utilização de um ou mais modelos por parte do professor constitui uma ferramenta essencial para planear as suas atividades e estratégias, de modo a que todos os alunos consigam realizar as aprendizagens planeadas.

Posto isto, é importante que o docente selecione um conjunto integrado de modelos e, acima de tudo, os adequar ao desenvolvimento das competências dos alunos da turma.

Pelos programas do 1.ºCEB, denota-se que o desenvolvimento da educação escolar crie um momento para que os alunos efetuem experiências de aprendizagens ativas, significativas, diversificadas, integradas, e socializadoras, de forma a permitir o sucesso escolar dos alunos.

Partindo do referido, e tendo em consideração a turma com a qual estagiamos, tivemos de colocar em prática esses tipos de aprendizagens. Quanto às aprendizagens ativas, estas indicam que os alunos alcancem aprendizagens diversificadas e motivadoras, ou seja, “(...) que vão da actividade física e da manipulação dos objectos e meios didácticos, à descoberta permanente de novos percursos e de outros saberes” (ME/DEB, 2004, p.23).

No que respeita às aprendizagens significativas, as expostas relacionam-se com as vivências letivas e extra letivas executadas pelos alunos e que ocorrem da sua experiência pessoal. No entanto, evidenciam os conhecimentos que equivalem aos interesses e necessidades dos alunos, pois “(...) pressupõe que a cultura de origem de cada aluno é determinante para que os conteúdos programáticos possam gerar novas significações” (ME/DEB, 2004, p.23).

Relativamente às aprendizagens diversificadas, menciona-se a aplicação de recursos variados, como forma de facultar uma maior e distinta abordagem aos conteúdos, permitindo, assim, a obtenção eficaz dos conhecimentos.

Quanto às aprendizagens integradas, salienta-se que estas “(...) decorrem das realidades vivenciadas ou imaginadas que possam ter sentido para a cultura de cada aluno” (ME/DEB, 2004, p.24), ou seja, referem-se aos pré-conceitos que cada aluno possui e que a partir destes, possam reconstruir novos conhecimentos.

Por último, e sem menosprezar, tem-se as aprendizagens socializadoras. Como o próprio nome indica, reportam-se à formação moral e crítica na aquisição dos conhecimentos. No entanto, encontram-se ligadas ao modo de organização do trabalho escolar cooperativo, de forma a, “(...) reproduzir as formas de autonomia e de solidariedade que a educação democrática exige” (ME/DEB, 2004, p.24).

Segundo o apresentado, ao longo das nossas ações pedagógicas recorreremos aos diferentes modelos, nos momentos específicos e de atividades, com o intuito de possibilitar e adequar estas aprendizagens.

Nas nossas intervenções, deixamos um pouco de lado os métodos centrados no professor ou nos alunos e trabalhámos, mais, segundo os métodos interativos, pois estes “(...) são métodos de discussão e debate em grupos na base de grupos pequenos em que se tenta promover um intercâmbio de ideias e de opiniões, de que são exemplos a discussão na turma, a discussão em pequenos grupos, os projetos em grupo, etc. No que se refere à discussão, ela pode ser orientada, aberta ou livre conforme a organização”. Uma das modalidades dos métodos interativos é o método do questionamento “em que o professor suscita a intervenção dos alunos, verifica a compreensão e explora os conhecimentos já adquiridos de modo a situar o desconhecido no conhecido” (Pacheco, 1999, pág. 166). Trabalhamos segundo os modelos e os métodos mencionados anteriormente, tivemos em conta o ritmo de aprendizagem de cada aluno, bem como tentamos perceber se eles entenderam e compreenderam aquilo que lhes foi transmitido e/ou pedido acerca de determinado conteúdo. De acordo com as atividades que dinamizámos, destacam-se as seguintes macro estratégias:

- Desenvolver atividades lúdicas e pedagógicas que permitissem enriquecer as aprendizagens dos alunos;
- Organizar a prática pedagógica de forma a atender às dificuldades e aos interesses dos alunos;

- Promover atividades orientadas e diferenciadas utilizando materiais próprios e de desperdício;
- Recorrer a diferentes tipos de atividades e a diversos materiais didáticos, para despertar a curiosidade nos alunos;
- Criar momentos de diálogo, deixando os alunos exprimir-se de forma a desenvolver o raciocínio, a linguagem e a capacidade de interpretação;
- Dar aos alunos a oportunidade de participar em grupo nas aulas e na elaboração de vários tipos de trabalho;
- Sensibilizar as crianças para a importância de uma “alimentação saudável”;
- Promover dinâmicas para a aprendizagem sobre o tema “alimentação saudável”;
- Sensibilizar as crianças para a importância da “atividade física”;
- Promover dinâmica, através do jogo, para a aprendizagem em/na “atividade física”.

#### 4.7. As Atividades Curriculares Desenvolvidas no Estágio do 1.º CEB

De seguida, apresentaremos o quadro (**Quadro 2**) onde ficam clarificadas as datas de intervenção e as áreas curriculares trabalhadas no Estágio Pedagógico II.

**Quadro 2 - Atividades de Estágio no 1.º CEB**

	1ª Intervenção			2ª Intervenção			3ª Intervenção								4ª Intervenção							
	29/2	1/3	2/3	14/3	15/3	16/3	18/4	19/4	20/4	21/4	22/4	26/4	27/4	28/4	17/5	18/5	19/5	20/5	23/5	24/5	25/5	
Formação Pessoal e Social			■					■			■											■
Português	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Matemática	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Estudo do Meio				■	■	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■			
Expressão Plástica					■			■						■	■							
Expressão Dramática		■								■								■				
Expressão Musical										■							■					
Expressão Motora	■			■			■												■			

#### 4.8. Apresentação de Atividades Desenvolvidas no Contexto de Estágio do 1.º CEB

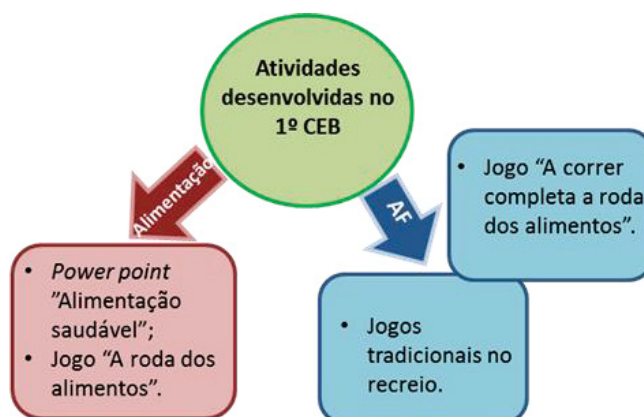


Fig. 13 – Atividades analisadas no 1.ºCEB

##### **Atividade 1: Apresentação de Informação sobre a: “Alimentação Saudável”**

Na intervenção do dia 20 de maio 2016 no 1.ºCEB, abordamos o tema da alimentação, iniciámos por questionar os alunos sobre os seus hábitos alimentares, nomeadamente se tomavam pequeno-almoço e o que comiam nas várias refeições do dia. De seguida fizemos uma apresentação em *PowerPoint* intitulado “Alimentação saudável”, a partir do qual os alunos identificaram os alimentos indispensáveis a uma vida saudável. Achámos pertinente utilizar o *PowerPoint*, uma vez que este tipo de apresentação “(...) interessam vivamente os alunos, já pela novidade de apresentação da lição, já pela dimensão, colorido e movimento que alguns comportam, e todos sabemos quanto representa para o rendimento de uma aula o interesse que desperta nos alunos essa aula” (Queirós, 1967, p.11). Com esta exposição e com o método interativo, os alunos captaram mais rapidamente a informação transmitida e tiveram a oportunidade de intervir, expondo os conhecimentos e experiências por eles vividas.

Com a apresentação desta informação, fizemos uma ponte de ligação para iniciar a construção da “Roda dos Alimentos”.



Fig. 14 – Diapositivos sobre a: “Alimentação Saudável!”

Durante a atividade verificámos que a maioria dos alunos reconheceu e identificou os alimentos que constituem uma boa alimentação. No entanto, apenas, uma aluna apresentou dificuldades em identificar os alimentos saudáveis de entre os vários apresentados. Para além disso, também, constatámos, através do diálogo, que alguns alunos não tomavam pequeno-almoço e o lanche que levavam para comer a meio da manhã, também, não era o mais adequado. Sendo assim, com esta atividade tentamos, ao máximo informar para incutir bons hábitos alimentares, alertando os alunos para os riscos que constituem uma má alimentação.

### Atividade 2: Jogo “A Roda dos Alimentos”

A roda dos alimentos foi mostrada e explicada, numa primeira fase, através de uma atividade realizada em PowerPoint. De seguida, apresentamos, no quadro de ardósia, um cartaz da roda já dividida nos vários setores e uma caixa que continha os vários

alimentos que constituem a roda. Depois, todos os alunos tiveram a oportunidade de ir ao quadro, um a um, retirar da caixa uma imagem e colocá-la no setor correto da roda dos alimentos.



Fig. 15 – Preenchimento da Roda dos Alimentos

Saliente-se que, durante a colocação de cada alimento no cartaz representativo, os alunos tiveram de dizer o nome do alimento que retiraram da caixa, a sua cor e o nome da família à qual pertencia. Isto serviu para verificarmos se os alunos sabiam categorizar os alimentos.

Relevante mencionar, que os alunos não apresentaram quaisquer dificuldades em colocar, no respetivo setor da roda, o alimento correspondente a este.

Numa fase seguinte, através uma vez mais do diálogo, foi altura, de em grande grupo, falarmos sobre a alimentação saudável e os contributos desta para o bem-estar de todos.

### **Atividade 3: Momento de Expressão e Educação Físico Motora: Jogo “A Correr Completa a Roda dos Alimentos”**

Nesta aula, articulamos as áreas de EEFM com o Estudo do Meio, uma vez que realizamos o jogo “A correr completa a roda dos alimentos”. Este jogo permitiu que os alunos agrupassem os alimentos nos sectores corretos da roda de uma forma mais espontânea e motivadora, pois “(...) jogar é reagir a uma determinada situação, nela se empenhando totalmente. Os jogos possuem o poder de fascinar as pessoas e, como tal, de as incitar a agir até as absorver completamente (...). O jogo, mais do que qualquer outra actividade, motiva em absoluto” (Storms, 1996, p.15).

É de salientar que as atividades que desenvolvemos encontram-se interligadas, pois a interdisciplinaridade é fundamental no ensino básico, na medida em que “é necessário

ultrapassar a dispersão do conhecimento fragmentado cujos produtos são peças que não encaixam umas nas outras e, com base numa discussão racional e argumentativa dos pressupostos de cada disciplina, tentar articulá-las, encontrar um espaço plural mas comum, refazer uma totalidade, que será, sem dúvida, sempre precária, transitória e susceptível de revisões” (Pombo, 1994, p.26).

Com esta atividade, pretendemos dar a conhecer às crianças a importância de praticar exercício físico e, também, de fazer uma alimentação saudável. Pois, atualmente, verifica-se que a maioria das crianças não realiza uma alimentação equilibrada nem pratica qualquer exercício físico, como refere Neto “estas «crianças com agendas» muito preenchidas, bem como os constrangimentos de falta de espaço e de mobilidade existentes na vida das cidades, vilas e aldeias, a falta de risco e aventura e uma alimentação pouco saudável estão progressivamente a criar uma geração obesa, sedentária e analfabeta motora, com consequências muito graves a curto e longo prazo para a saúde pública” (2008, p. 17).

Iniciamos o momento de EEFM com o aquecimento. Realizou-se uma corrida (devagar, depressa e parar quando apitar); andar de lado; saltar (com dois pés e pé-coxinho direito e esquerdo); rotação de braços (1º o direito e depois o esquerdo). De seguida, aqueceram as articulações, nomeadamente dos braços, dos pulsos e dos joelhos.



Fig.16 – Aquecimento, preparação para o jogo

A seguir ao aquecimento, os alunos realizaram o jogo de estafeta “A correr completa a roda dos alimentos”, para o qual foi necessário em primeiro lugar, formar duas equipas (A e B) com igual número de participantes. Os elementos das duas equipas tiveram de realizar o seguinte percurso: 1-saltar sobre obstáculos, 2-correr em zig-zag entre os cones, 3-saltar para o interior de vários arcos, 4-recolher uma imagem de um alimento, de cada vez, de dentro de uma caixa, 5-andar em cima de um banco sueco e, por fim, 6-colocar o

alimento no respetivo setor da roda dos alimentos, 7-regressar à fila em corrida e bater nas mãos do colega seguinte. Ganhou a equipa que terminou o percurso em primeiro lugar sem errar na colocação dos alimentos na roda.



Fig.17 – Jogo “A Correr Completa a Roda dos Alimentos”

Após o jogo, passou-se ao momento de relaxamento. Neste momento, os alunos deitados alongaram os seus braços e pernas, sentaram-se, fizeram movimentos lentos com os braços e, em fila, um momento de massagem.

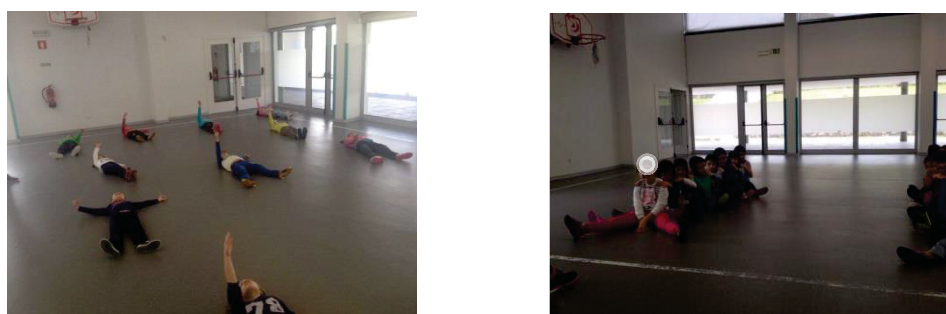


Fig.18 – Relaxamento depois do jogo

É importante mencionar que todos os alunos demonstraram motivação e satisfação ao participarem tanto no preenchimento da roda dos alimentos, como no percurso realizado na aula de EEFM. Nestes dois momentos, os alunos estavam a sintetizar os seus

conhecimentos acerca de determinado conteúdo e, como refere Proença (1990, p.109), “a participação dos alunos na elaboração de cartazes sobre determinados temas é uma actividade extremamente motivadora e com imensas aplicações no ensino”.

Quanto ao desempenho dos alunos, no que diz respeito à actividade da construção da roda dos alimentos e do diálogo, em grande grupo, sobre a alimentação saudável e a importância do exercício físico para a saúde, a grande maioria dos alunos atingiu o que se pretendia – um nível de conhecimento aceitável sobre os temas.

### **Outras Actividades: Dinamizadas no Espaço Recreio - Promoção da Actividade Física para as Crianças do 1.º CEB**

No contexto escolar, o recreio é reconhecidamente um tempo e um espaço importante no âmbito da promoção da actividade física em crianças. No entanto, esse momento nem sempre é bem aproveitado pelos alunos por isso, o projeto “Dinamização do recreio: promoção da actividade física nas crianças”, desenvolvido, em contexto do estágio pedagógico II, em parceria com outra disciplina do curso, teve como objetivos, implantar coletivamente jogos tradicionais no recreio. Com esta actividade pretendemos explicitar a importância do recreio na prática de AF para a formação integral dos alunos, promovendo actividades diferenciadas durante o intervalo que levam não só à prática do movimento e do exercício físico, como ao desenvolver valores humanos, tais como, o respeito, a solidariedade, a amizade, a partilha possível na interacção que se estabelece ao brincar com o outro.

No ambiente escolar as aulas de EF e o recreio, apresentam-se como as duas principais oportunidades onde as crianças podem ser mais ativas. A vantagem que o recreio tem sobre as aulas de EF é que providencia oportunidades diárias de AF. Sendo assim, o momento do recreio deve ser bem aproveitado uma vez que Stratton e Mullan (2005) sugerem que as crianças devam estar fisicamente ativas durante 50% do tempo do recreio.

Este projeto foi dividido em várias fases passando por sessões de observação e implementação. Primeiramente, tivemos como participantes os alunos do nosso grupo de estágio pedagógico II, constituído por 16 alunos e, posteriormente, fizeram parte deste projeto todos os alunos do 1.ºCEB que quiseram participar.

Numa primeira fase, este trabalho, iniciou-se com a observação directa do recreio, que era constituído por dois espaços livres: o recreio e um campo de futebol, no sentido

de se perceber o tipo de brincadeiras, livres, realizadas pelas crianças. É relevante mencionar que o recreio desta escola não dispunha de qualquer tipo de equipamentos infantis e, sendo que por isso, algumas crianças corriam desordenadamente pelo recreio, outras simplesmente estavam sentadas e uma minoria, maioritariamente rapazes, jogavam à bola.

Numa segunda fase, foram dinamizados vários jogos tradicionais: jogo da barra do lenço, jogo do saltar à corda e jogo do stop na aula de EF com a turma do estágio II.



Fig.19 – Jogos, implementados no espaço recreio na aula de EEFM: barra do lenço, saltar à corda e stop

A realização desses jogos teve como principal objetivo verificar se os alunos, na hora do recreio, trocavam a brincadeira livre pelos jogos tradicionais implementados na aula de EF.

Após a realização dos jogos acima mencionados foi nossa intenção verificar se os alunos, na hora do recreio, colocavam em prática, por iniciativa própria, os jogos aprendidos na aula de EF. Desta forma, a observação ao recreio foi realizada durante dois dias. Constatámos que, no primeiro dia após a implementação dos jogos, alguns elementos da turma mostraram-se empenhados na realização dos mesmos e, desta forma, fizeram com que outros alunos da escola também se interessassem e aderissem. O facto de o recreio não ter qualquer equipamento de carácter lúdico contribuiu para a grande adesão das crianças aos jogos, para além disso, a presença das estagiárias no recreio também foi crucial para que estas atividades tivessem decorrido com sucesso.

No segundo dia de observação, verificámos que houve menos alunos interessados na realização dos jogos (talvez pelo tempo de espera para jogarem), no entanto as crianças presentes demonstraram grande interesse e motivação para jogar. Sendo assim, constatámos que o número de jogos implementados não era o suficiente.

Desta forma e, numa fase posterior, dinamizámos o recreio da escola com os jogos anteriormente mencionados e, para além, desses também implementámos o “Jogo da

macaca” e o “Tiro ao alvo”. É relevante mencionar que estes cinco jogos foram dinamizados não só com a turma de estágio, mas com todos os alunos presentes no recreio.



Fig.20 – Jogos no recreio: Macaca e Tiro ao alvo

Após a implementação de todos os jogos no recreio, tivemos interesse em fazer uma última observação para verificarmos se os alunos estavam a por em prática os jogos tradicionais implementados. Desta forma, constatamos que as meninas brincavam mais do que os rapazes, sendo que estes continuavam a preferir jogar à bola e correr pelo recreio. Observamos que os jogos foram bem interiorizados e que os alunos (que jogaram) demonstraram interesse na realização dos mesmos.

Tendo tido esta atividade, como principal objetivo, promover em tempo de recreio, a AF através dos jogos tradicionais, uma vez que o recreio é uma excelente oportunidade para a realização da AF ao longo do dia, tendo em conta as nossas observações, podemos verificar que a dinamização do recreio com jogos tradicionais, foi uma mais-valia a por em prática não só com a turma de estágio, como também com as restantes crianças que se encontravam no recreio. Para Pereira e Condessa (2014, p.83) “é indubitável o valor que o tempo de recreio na escola tem para a criança, o jogo e a brincadeira são parte integrante das suas vidas e é necessária a criação de condições e oportunidades (...)”.

Esta foi uma atividade realizada com sucesso e que suscitou o interesse das crianças, no entanto, na realização dos jogos tradicionais, que se desenvolveram no espaço/tempo “recreio”, importa mencionar que aqui também nos deparamos com algumas limitações, nomeadamente a falta de autorização para demarcar, com tinta, os jogos tradicionais, no chão, do recreio da escola. Sendo assim, o nosso objetivo de

dinamizar, “para sempre”, o recreio e “levar” as crianças à prática física neste espaço/tempo escolar não se concretizou, uma vez que os jogos que realizamos foram desenhados com giz só para o momento.

## **5. Conclusão Sobre a Ação Educativa**

A formação inicial é de facto a primeira etapa para a construção e desenvolvimento do perfil de futuros profissionais de Educação. Esta é dotada de uma especificidade profunda, porquanto proporciona o desenvolvimento de conhecimentos, hábitos, atitudes, valores, capacidades, competências a mobilizar, e concede sentido a vivências pessoais e experiências profissionais. Neste sentido, o processo de formação desenvolvido no decorrer destes dois estágios está assente numa metodologia de investigação-ação, de forma colaborativa com o par pedagógico e cooperantes.

No que diz respeito aos objetivos delineados na nossa ação pedagógica, em sala de aula e na escola, constatamos que foram alcançados e que a educação é um caminho que se delimita entre a família e a escola.

Tal como fundamentado, anteriormente, o recurso à “observação” foi essencial ao longo do estágio pedagógico. Relativamente a este alicerce desempenhamos essencialmente uma observação participada e participante, com base na metodologia de investigação-ação e ambicionando construir um melhor perfil de educadora/professora. Neste sentido recolhemos, progressivamente, informação sobre as práticas dos cooperantes, o contexto familiar e meio sociocultural e observamos cada criança, individualmente, em pequeno e grande grupo, com vista à planificação de atividades e projetos adequados às necessidades, capacidades e interesses dos alunos. Adquirimos, então, estes conhecimentos a partir de uma observação contínua, em contexto reforçado pela análise e pelo testemunho de educadores (escola e família), compreendendo desta forma o processo de cada criança e fomentando um ambiente estimulante, promovendo a participação, interesse e estímulo das crianças.

A organização do ambiente educativo e as interações adulto/criança adquirem uma importância acrescida. É importante para nós, como futuras educadoras/professoras, preocuparmo-nos em estabelecer interações positivas adulto-criança, com o objetivo de criar um clima de apoio e de funcionar como um facilitador da aprendizagem ativa da criança (Hohmann & Weikart, 2009).

Sendo assim, o primeiro desafio foi, precisamente, ganhar a confiança das crianças/alunos. Relevante mencionar que, de um modo geral, fomos muito bem-recebidas pelas crianças de ambos os estágios. Todos os meninos demonstraram gestos afetuosos e carinhosos para conosco, facilitando, deste modo, o(s) nosso(s) estágio(s).

De modo a perceber a personalidade de cada criança e de promover uma maior aproximação, auxiliámo-nos e participamos nas várias brincadeiras/jogos que as crianças realizaram em tempo de recreio. Aquando dos momentos de observação, sempre que possível, apoiamos as crianças/alunos nas atividades. Esta estratégia permitiu que existisse uma maior proximidade entre as crianças e as estagiárias, facilitando, desta forma, confiança, por parte das crianças. Deste modo, “o educador deve ter a plena consciência da sua maneira de se relacionar com as crianças, visto que este desempenha um papel fundamental na formação das mesmas” (Oliveira-Formosinho, 2007; 2009).

Note-se, que o processo de observação está presente no decurso de toda a nossa prática pedagógica profissional, sendo imprescindível recorrer a este para a construção de outros processos, como por exemplo, as planificações. Tal como referem Formosinho, Lino e Niza, (2007), “a observação é um processo contínuo, pois requer o conhecimento de cada criança individual, no seu processo de aprendizagem e desenvolvimento” (p. 32). Nesta linha de pensamento tivemos a preocupação em planificar tendo em conta os interesses e aptidões do grupo/turma uma vez que “(...) a participação das crianças permite ao grupo beneficiar da sua diversidade, das capacidades e competências de cada criança, num processo de partilha facilitador de aprendizagem e do desenvolvimento de todas e de cada uma” (Ministério da Educação, 1997, p.26).

As planificações das ações foram realizadas semanalmente, procurando sempre fazer uma articulação entre as diferentes áreas de conteúdo/disciplinas, para que desta forma nenhuma delas ficasse descurada; respeitar as opiniões do grupo, motivações, temáticas ou curiosidades momentâneas. Embora se definisse uma intencionalidade, as planificações eram suscetíveis a qualquer alteração, ou seja, eram bastante flexíveis.

É importante salientar que a formanda, ao longo do estágio, foi melhorando as suas planificações, uma vez que, no estágio do pré-escolar, se centrava pouco na área da matemática, descuidando-se um pouco desta área. No entanto, esta falha foi colmatada com a ajuda da educadora cooperante e à medida que o processo de observação se foi aprofundando, permitindo um olhar mais focado e transversal. Neste sentido, além de conhecer as crianças e o contexto da ação educativa, a formanda sentiu também necessidade de aprofundar progressivamente os seus conhecimentos teóricos e de

enquadramento legal que, subjacentes à educação, fundamentam a ação educativa. Nomeadamente, no procedimento de planificar de forma congruente e articulando adequadamente objetivos, estratégias e avaliação. Esta articulação foi, também, uma das principais dificuldades sentidas no processo de planificação, que foi sendo ultrapassada. De facto, é importante que exista um desenvolvimento de competências nas diferentes áreas de conteúdo descritas nas OCEPE, pelo que é da competência do educador planificar “atividades que sirvam objetivos abrangentes e transversais” (Decreto-Lei n.º241/2001).

Foi também, durante o estágio que a formanda teve a oportunidade de por em prática a teoria, anteriormente, apreendida. Sendo assim, a formanda esforçou-se, sempre, em transmitir os conteúdos. Segundo Roldão (2004) é essencial “(...) ensinar como acto de fazer os outros aprender, e não passar um conteúdo que se domina. É preciso que se domine, e muito bem, o conteúdo que se ensina. E isto face a qualquer nível de ensino, porque a natureza científica rigorosa do saber aprende-se – e ensina-se desde os conhecimentos mais simples” (p.48).

A reflexão na educação deve ser encarada como parte integrante de ser-se educador/professor. É através da reflexão que o educador/professor é capaz de centrar a sua atenção para o resultado alcançado, de modo a atingir o que se propôs. Viana e Silva (2000, p.177), ao citarem Pérez Gomes (1992), referem que a reflexão “(...) é um processo rico na formação do professor, que se revela profícuo no cenário complexo da prática”. As mesmas autoras acrescentam que a reflexão serve para orientar a ação do professor.

Se consideramos a reflexão como uma etapa do trabalho do educador/professor, então como estagiários esta capacidade e abertura para refletir é indispensável. É através da reflexão que se definem pontos de partida que por sua vez ditarão as estratégias que deverão ser adotadas. Atrevo-me a dizer que a capacidade de refletir, quer antes da ação, quer durante a ação e ainda após a ação, é sem sombra de dúvida uma ferramenta que ditará o sucesso ou não da profissão docente.

Desta forma, as reflexões ajudaram a estagiária na sua prática assim como na elaboração deste presente documento. Um profissional reflexivo desenvolverá a capacidade de refletir sobre tudo o que os rodeia, aprendendo a agir sobre os problemas perante os quais se vão deparando.

Através de uma reflexão pessoal, de uma reflexão apoiada no par pedagógico e orientada pela educadora/professor cooperantes e pela orientadora de estágio, de facto,

conseguimos traçar um melhor percurso, contribuindo para o crescimento profissional. O contributo, sempre presente, da educadora/professor cooperantes e do par pedagógico fizeram com que estagiária ultrapassasse medos e angústias. Fomos sempre motivadas a fazer mais e melhor, na medida em que os diálogos assíduos com os mesmos proporcionaram à estagiária maior tranquilidade e segurança na intervenção educativa na escola – em contexto de sala de aula e recreio.

## **PARTE II – Estudo de Aprofundamento da Temática:**

### ***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***

#### **6. Introdução**

O estudo empírico apresentado assume-se como um estudo de caso. Segundo Bell (1997, p.23), a grande vantagem dos estudos de caso “(...) consiste no facto de permitir ao investigador a possibilidade de se concentrar num caso específico ou situação e de identificar, ou tentar identificar, os diversos processos interactivos em curso”. No nosso caso específico, cruzámos informação que nos possibilitou realizar um estudo misto, de análise qualitativa e quantitativa.

Para a realização deste estudo, tivemos como propósito realizar uma recolha de dados que nos permitisse recolher informação acerca das rotinas (de prática física e alimentares) de um grupo de crianças e das perspetivas dos seus EE/pais e dos profissionais de educação diretamente envolvidos do nosso estágio, sobre a importância da AF e HVS. Sendo assim, este foi o nosso principal propósito de estudo, tentando responder à nossa questão de partida que interroga sobre “Que rotinas de adesão a hábitos de vida saudável, de atividade física e alimentares, existem em crianças em idade escolar?”. Lembremos que segundo Quivy e Campenhoudt (2003, pp.34-35) a pergunta de partida “(...) deve poder ser tratada. Isto significa que se deve poder trabalhar eficazmente a partir dela, e em particular deve ser possível fornecer elementos para lhe responder”.

Assim, o nosso intuito com esta investigação de aprofundamento foi o de conhecer melhor, no nosso contexto de estágio, as rotinas das crianças, bem como verificar a importância dada à prática física regular e à alimentação saudável oferecida em contexto escolar e familiar às crianças da EPE e 1.ºCEB, de duas escolas dos Açores.

Neste sentido, iremos primeiro apresentar um aprofundamento teórico de alguns conceitos chave ao nosso estudo empírico, nomeadamente: saúde, aptidão física, atividade física, hábitos de vida saudável – incluindo a alimentação, o bem-estar da criança e o papel da escola. Posteriormente, apresentaremos a estrutura de desenvolvimento do estudo que inclui os objetivos do estudo, a amostra e sua caracterização, os instrumentos de pesquisas e análise dos dados, a apresentação dos

resultados confrontados com alguma teoria e, por fim, as conclusões mais gerais da pesquisa.

## **7. A Importância da Escola na Educação da Criança para a Atividade Física e os Hábitos de Vida Saudável**

### **7.1. Os Hábitos de Vida da Criança e a Saúde**

Segundo Carrondo (2000, p.89) “o conceito de saúde tem vindo a sofrer reformulações várias, inter-relacionando factores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais, com o bem-estar”. Sendo assim, o conceito de saúde mudou de um paradigma estático e biologicamente centrado na ausência de doenças, para um conceito dinâmico, ecológico e multidimensional. Este conceito foi formado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1948, que na época, era qualificado como garantia de englobar e conceituar a saúde em todas as suas faces: “a saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não a mera ausência de doenças”.

De acordo com OMS (1986), a saúde é então um conceito que se inter-relaciona com diferentes fatores: políticos, económicos, sociais, culturais, ambientais, comportamentais e biológicos, podem tanto favorecer como prejudicar a saúde dos indivíduos e das populações, e é por isso, o maior recurso para o desenvolvimento social, económico e pessoal. Ainda do mesmo documento consta que as condições e os recursos fundamentais para haver saúde são variados: paz, habitação, renda, ecossistema estável, recursos sustentáveis, justiça social e equidade e, entre esses, destacam-se a educação, alimentação.

Sendo assim e, ainda, para atingir um estado de completo bem-estar (físico, mental e social) é necessário haver saúde, que é entendida como um recurso para a vida e não como uma finalidade de vida. Aqui a saúde é vista como um conceito positivo, que acentua os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas.

É importante mencionar que a evolução do conceito de saúde modificou-se e o modelo de saúde médico é agora completado com o modelo de saúde social, onde a intervenção por prevenção dá um lugar especial à escola – modo de intervenção em saúde escolar. Deste modo a saúde escolar é vista como todo o processo que contribui para o desenvolvimento da capacidade, da criatividade e competência de cada indivíduo para que possa confrontar-se consigo próprio, desenvolver hábitos saudáveis, colaborar na sua modificação se necessário, e, resolver os seus próprios problemas (Freitas, 2000, p.65).

A promoção da saúde inclui a criação de ambientes favoráveis, o reforço da ação comunitária, o desenvolvimento de habilidades pessoais. (OMS, 1986) e o indivíduo ou o grupo devem estar aptos a identificar e realizar as suas aspirações, a satisfazer as suas necessidades e a modificar ou adaptar-se ao meio.

A tradicional “Educação para a Saúde” tem-se preocupado agora em “persuadir” as pessoas para alterarem os seus hábitos e se adaptarem aos ambientes em que vivem, transformando a saúde a nível da sociedade. É do equilíbrio entre os quatro fatores -- biologia humana, estilos de vida, meio ambiente e sistema de saúde, que a promoção da saúde ocupa um lugar crescente na sociedade.

Tendo em conta as noções acima mencionadas sobre a saúde, que podemos referir que existe uma relação entre saúde preventiva, a atividade física e a aptidão física.

Neste sentido, Silva (2012, p. 45) demonstra a importância da atividade física, considerando que esta

traz benefícios para a saúde a vários níveis: ajuda a controlar o peso e a prevenir/tratar a obesidade, diminuindo a gordura corporal, principalmente a gordura abdominal; ajuda a desenvolver a massa muscular; contribui para que o músculo cardíaco melhore a sua «performance»; previne e ajuda a melhorar a hipertensão arterial; melhora a composição do sangue; diminui a infertilidade feminina; aumenta a massa óssea, o tónus muscular e a mobilidade; promove um crescimento harmonioso; diminui a ansiedade e a depressão; melhora a função cognitiva e a autoestima; e diminui o aparecimento de diferentes tipos de cancro.

Nos dias de hoje, a sociedade encontra-se perante um aumento do sedentarismo e um desequilíbrio nutricional. A industrialização e informatização crescentes, a urbanização, o desenvolvimento económico e a globalização dos mercados, têm trazido consequências graves para a saúde das populações. Para Moreira *et al.* (2008) este “é um dos motivos pelo qual, nos últimos vinte anos, houve alterações no estilo de vida das pessoas” (p. 9).

Como é sabido, as populações adotam, cada vez mais, comportamentos e estilos de vida sedentários, desta forma e, segundo Rodrigues *et al.* (2011, p. 181)

o aumento tão rápido das taxas de prevalência de obesidade que se tem vindo a observar indica que os fatores genéticos não são a única causa desta alteração. Os fatores ambientais, designadamente alterações na dieta e no estilo de vida decorrentes da industrialização, urbanização, desenvolvimento económico e globalização do mercado têm levado ao aumento da ingestão energética aliada à diminuição do dispêndio energético consequentemente de um estilo de vida sedentário.

Em Portugal, há mais de uma década, Carvalho e Silva (2006, p. 103) referiam “a percentagem de crianças com obesidade é de 25%, apresentando o sexo feminino taxas superiores às do sexo masculino”.

Ainda importa salientar que “nos países desenvolvidos, os hábitos alimentares caracterizam-se por um consumo excessivo de alimentos que superam as recomendações energéticas e nutricionais estabelecidas” (Segundo Mourão-Carvalho *et al.*, 2012, p. 35).

Neste sentido, Carvalho *et al.* (2011, p. 148) referem que “(...) a obesidade infantil constitui, na actualidade, um dos mais sérios desafios de saúde pública, tendo atingido níveis epidémicos em vários países do Mundo”. Ainda segundo estes autores, a obesidade nas crianças e jovens aumenta a probabilidade de obesidade na idade adulta, bem como os problemas adversos em termos de saúde e bem-estar das crianças e dos adolescentes (p. 148). Nesta perspetiva, Casado (2011, p.11), Batista *et al.* (2011, p. 14) dizem-nos que o excesso de peso, a ingestão insuficiente de fruta e vegetais, o tabagismo e a inatividade física são um fator de risco na atualidade facilitando o aparecimento de doenças não transmissíveis, corroborando assim para o aparecimento de condições crónicas de doença (cardiovascular, a diabetes tipo II e alguns tipos de cancro) que levam à incapacidade e à mortalidade prematura, com perda de produtividade e comprometimento da qualidade de vida de gerações.

Nos Açores já foram realizados alguns estudos acerca deste tema, nomeadamente A Carta da Condição Física dos Cidadãos da Região Autónoma dos Açores. Os dados desta investigação foram recolhidos entre outubro de 2007 e abril de 2008 e “os resultados deste trabalho mostraram prevalências do excesso de peso e da obesidade elevadas. Cerca de 1/3 dos adolescentes, 56.3% dos adultos e 94.6% dos idosos apresentam excesso de peso ou obesidade” (Santos, Moreira & Mota, 2008).

Uma vez que este estudo não abrange a faixa etária infantil, considerámos pertinente e fundamental trabalhar esta temática com as crianças, uma vez que o incentivo

para um estilo de vida ativo na infância e juventude poderá ser considerado como uma estratégia preventiva de alguns fatores de risco que pode ser melhor sucedida se for iniciada desde tenra idade, pois “de facto, a promoção da actividade física nestes escalões etários parte do pressuposto de que uma vez adquiridos os hábitos, estes se mantêm estáveis ao longo da vida dos sujeitos (Lopes, 2008, p.125).

De facto, é relevante mencionar, que as crianças de hoje em dia têm oportunidade de movimentos cada vez mais restrita, visto que, “falta de espaços e de mobilidade existentes na vida das cidades, vilas e aldeias, (...) estão progressivamente a criar uma geração obesa, sedentária e analfabeta motora” (Condessa, 2009, p. 19).

Nesta perspetiva, Carvalho e Silva (2006, p.103) realçam que “o local das actividades está associado com as taxas de obesidade (casa de forma positiva e espaços exteriores de forma negativa) “e “o tempo de visionamento crescente de televisão e de jogos electrónicos está associado positivamente a elevadas taxas de obesidade”. Cremos que embora naturalmente as crianças gostem de brincar no exterior, atualmente devido a fatores de inúmeras ordens (entre outros, a apreciação pelos pais de perigos existentes nas ruas, o isolamento crescente das crianças, a falta de tempo dos pais, o aumento de controlo da mobilidade) estas passam mais tempo em atividades lúdicas dentro de casa (Neto, 2009; Serrano, 2012).

É de salientar que devido à influência da atual sociedade e da alteração dos seus estilos de vida, as crianças possuem um reportório motor “empobrecido”, resultante da redução das experiências e atividades ao ar livre. De acordo com Condessa (2009, p. 23) “este grande fenómeno da sociedade obesogénica está associado a índices inadequados de actividade física e aliado a dietas incorrectas, ainda que se reconheça o papel atribuído a factores metabólicos e genéticos”.

Tendo em conta os hábitos de vida da atual sociedade, Fernandes e Pereira (2006, p. 40) dizem-nos que “perante esta necessidade, emergente dos modos de vida actuais, de tornar as populações mais activas em termos físicos, julgamos que o âmbito de intervenção prioritário terá que ser desenvolvido junto das actividades praticadas em tempos de lazer, nas actividades desportivas e na escola, no caso das crianças e dos jovens”.

## **7.2. Atividade Física, Aptidão Física e o Bem-estar da Criança**

Porque consideramos que uma criança com saúde e bem-estar geral revela comportamentos ativos, de vitalidade e felicidade, de interação com os pares e, denotando uma ação ou movimento de controlo crescente, que só é possível com a adoção de um estilo de vida saudável, iremos desenvolver de seguida alguns conceitos relacionados com a atividade física (AF) e a aptidão física (ApF).

A World Health Organization [WHO] (1997) define AF como sendo a totalidade dos movimentos realizados diariamente, que engloba o trabalho, a diversão, o exercício e as atividades desportivas.

Caspersen (citado por Mota, 1999) refere-se à AF como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto de energia. Nessa mesma linha de pensamento Armstrong e Welsman (2000) descrevem a AF como um conjunto de práticas que acompanham qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, e que resultam principalmente num aumento do dispêndio energético superior aos níveis de repouso.

A atividade física é uma das funções humanas mais básicas, capaz de executar uma enorme variedade de tarefas usando um largo número de músculos para andar, correr ou trepar (Cavill, Kahlmeier & Racioppi, 2008, p.1).

Segundo Silva (2012, p.48) AF é toda a atividade muscular ou motora que um indivíduo adota. É tudo o que implica movimento, força ou manutenção da postura e que resulta num gasto de energia.

A atividade física é então uma conduta presente em vários momentos e tarefas da vida humana, assumidos em vários contextos: no trabalho - escola, nos tempos livres - lazer, e mesmo na prática artística e desportiva.

São bem visíveis os benefícios corporais que a AF nos traz, desde a diminuição do peso, o aumento da massa muscular, na maior capacidade cardiovascular. Do mesmo modo, a atividade física também nos transfere benefícios psicológicos, tais como a sensação de uma certa liberdade, tranquilidade ou até mesmo de relaxamento.

Nesta linha de pensamento Cavill, Kahnerer e Racioppi (2006) mencionam que, a promoção de AF é uma necessidade e não um luxo da sociedade da atualidade.

É relevante mencionar a indiscutível importância da AF para uma vida saudável das crianças e jovens. A sua prática, de forma regular irá proporcionar resultados positivos para o organismo dos indivíduos. Para além da AF proporcionar um crescimento normal

e saudável, irá permitir também hábitos de vida saudáveis, podendo prolongar-se por muitos anos.

Bento (1998) refere que existe uma relação entre a AF e a saúde, ligação que na nossa interpretação se deve não ao papel que se atribuí à prática desportiva na promoção de estilos de vida saudáveis, mas também à energia e vitalidade naturais do comportamento da infância, que induz ao bem-estar geral.

Sendo assim, na AF será necessário ter-se em conta outros conceitos essenciais, tais como: a saúde e a ApF.

Relacionar a ApF à saúde representa um estado multifacetado de bem-estar resultante da participação na AF, associado à diminuição de riscos de desenvolvimento de doenças. Supera a tradicional perspectiva do “fitness” e procura inter-relacionar as variáveis associadas à promoção da saúde.

A relação entre ApF e saúde tem sido definida segundo Armstrong e Welsman (2000, p.101) “como a capacidade de realizar as tarefas diárias com disposição e manifestação de feições/traços e capacidades associadas a riscos mínimos de desenvolvimento de doenças hipocinéticas”.

O conceito de ApF, de acordo com Pate (citado por Lemos, 2012, p. 24) “é um estado caracterizado pela capacidade em executar atividades diárias com vigor e evidenciar traços ou características que estão associados ao risco reduzido de desenvolvimento prematuro de doenças designadas de hipocinética, i.e. aquelas que estão relacionadas com a inatividade física.”

A ApF, enquanto característica do indivíduo é uma conceção, representada por um conjunto de aptidões, expressão clara da sua multidimensionalidade.

Na perspectiva de Marques (1998, p.84) a ApF é uma condição de bem-estar, que advém da participação na AF.

Segundo os conceitos acima citados, podemos concluir que a ApF é um estado dinâmica de energia e vitalidade, que resulta da participação da AF, que por sua vez é todo e qualquer movimento corporal que resulta em gasto energético, diminuindo a gordura corporal, a frequência cardíaca, a pressão arterial e aumentando a autoestima, a socialização, entre outros, promovendo, deste modo, a saúde global dos indivíduos.

Portanto, conforme mencionado no artigo 6.º do Decreto-Lei nº 5/2007 de 16 de janeiro, cabe ao Estado, às Regiões Autónomas e às autarquias locais, a promoção e a generalização da AF, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos.

### **7.3. O Papel da Escola na Promoção de AF e Hábitos de Vida Saudável**

Pelo que atrás foi dito, consideramos que é necessário promover a atividade física na vida das crianças e jovens de forma a evitar que estes se tornem adultos sedentários com a possibilidade de desenvolverem doenças cardiovasculares, diabetes, cancro, aumento da pressão arterial, excesso de peso e obesidade (WHO, 2010, citado por Pereira *et al.*, 2014, p. 193). Sendo assim, considera-se muito importante a AF praticada durante a idade escolar, visto que poderá influenciar a AF desenvolvida na vida adulta. Desta forma deve-se promover desde cedo a criação de hábitos para a saúde, em que a Escola aparece como local de fomento dessa prática.

Segundo Rocha e Pereira (2006, p. 165), “motivar e encorajar as crianças e adolescentes a participarem e a manterem uma actividade física necessária para a obtenção de um bom nível de aptidão física deve ser um dos objectivos da Educação Física”, isto é, foco de trabalho da AF curricular oferecida pela escola com a regularidade semanal, que nos Açores para a EPE é de dois tempos semanais – 1 lecionado pela educadora titular e 1 lecionado pelo professor especialista de EF e para o 1.ºCEB é de três tempos semanais - 1 lecionado pelo professor titular e 2 lecionados pelo professor especialista de EF.

É entre a casa e a escola que as crianças encontram as suas referências básicas. Desta forma, é importante que haja o diálogo entre os pais e a instituição de ensino. Para as crianças mais jovens, os pais desempenham uma importante referência e como refere Navarro (2000, p.18) promover a saúde é “um processo que visa criar as condições para que os indivíduos se responsabilizem pela sua saúde e pela da sua família, dos vizinhos e da comunidade a que pertencem”.

Os estudos realizados no âmbito de Relatórios de Estágio por Santos (2013), Cordeiro (2013) e Cardoso (2016) com o objetivo de averiguar a percepção de EE/pais sobre a estimulação físico-motora dos seus filhos, em casa e na escola, concluíram que os pais ainda delegam à escola grande importância na prática da AF dos seus educandos, prática essa com impacto quer na saúde, quer no desenvolvimento. Multidimensional, quer na aquisição de habilidades motoras essenciais à educação e formação desportiva dos filhos.

De acordo com Cordeiro (2013) estes pais ainda “mencionam que é durante o fim de semana que os seus educandos passam mais tempo em atividades menos ativas” (p.27).

Tendo em conta este estudo e de acordo com o que diz Diogo (2008, p. 43) “hoje as famílias estão interessadas em mandar os filhos estudar e moldam as suas práticas e interações à escolarização. A escola torna-se cada vez mais central nas estratégias de transmissão das posições sociais e nas interações quotidianas”.

Sendo assim, a escola é a instituição que desempenha um papel fundamental na promoção e no incentivo de estilos de vida saudáveis, agrupando as crianças e criando um ambiente propício para se fazer passar a mensagem educativa.

Desta forma, a escola pode ser considerada como um espaço ideal para desenvolvimento de programas de promoção da qualidade de vida em função de várias condições que são contempladas pela sua estrutura e objetivos.

É neste aspeto que a escola possui um papel fundamental, pois envolve um conjunto de atividades educativas programadas para as aprendizagens. Para Neves (2002, p.34)

a Educação Física (EF) nas escolas portuguesas é hoje uma questão de formação, de saúde e de cidadania. De formação pelo seu papel ao nível da formação de crianças e jovens em termos de estimulação e desenvolvimento das suas capacidades motoras, sócio-afectivas e cognitivas. De saúde face ao papel que o movimento assume na nossa vida e à necessidade de manter um estilo de vida activo que se ganha pelos hábitos, atitudes e práticas desenvolvidas na escola. De cidadania porque é a EF que pode proporcionar a todas as crianças e jovens uma diversidade de Actividades Físicas e Desportivas (...) a que algumas dificilmente teriam acesso.

Fernandes e Pereira (2006, p. 40) ainda referem que “(...) a prática de actividades físicas desportivas nos tempos de lazer, a promoção de mais actividades desportivas, extracurriculares nas nossas escolas e o desenvolvimento adequado de actividades físicas regulares, constituem-se como a alternativa as alternativas mais viáveis para se conseguir colmatar esta falta de actividade física.”

Segundo Freitas (2000, p.67), é muito importante promover os hábitos de vida saudável na escola, pelas seguintes razões:

- a escola como lugar privilegiado onde crianças e jovens vivem grande parte do seu tempo e fazem aprendizagens em diversos domínios;

- a infância e a adolescência como idades cruciais na construção de atitudes e adopção de comportamentos que vão posteriormente condicionar os padrões de morbi-mortalidade desta faixa etária;
- possibilidade de se prevenirem situações de risco ou problemas de saúde que possam comprometer o bem-estar da população escolarizada, bem como o normal percurso escolar e promover a sua resolução;
- contribuição na criação de condições ambientais e de relação favorecedoras de saúde e de bem-estar desta população escolarizada e conseqüentemente do seu processo educativo;
- contribuição para o desenvolvimento nas crianças e jovens de comportamentos positivos, de auto-estima, de auto-imagem, auto-responsabilização pela saúde individual e colectiva, sentido crítico e autonomia, através da criação de condições para que a escola se constitua como um tempo e um espaço de educação e promoção da saúde.

Nesta linha de pensamento, 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”.

Uma vez que a escola tem um papel primordial no processo ensino-aprendizagem das crianças, cabe à instituição proporcionar atividade física significativa. Segundo o Currículo Regional de Educação Básica da Região Autónoma dos Açores (RAA) (2011) “a Educação Física, enquanto área curricular, centra-se no valor educativo de atividade física pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multidimensional e harmonioso do aluno (...), para tal, deverá ser proporcionada aos alunos atividade física adequada- intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa”. Uma vez que a EF, tal como mencionam as Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (2016, p.3), vai permitir às crianças “(...) um desenvolvimento progressivo da consciência e do domínio do seu corpo e, ainda, o prazer do movimento numa relação consigo próprio, com o espaço, com os outros e com os objetos”.

Segundo Condessa (2014, p.268), “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”.

A partir dessa informação, é nos possível verificar que a EF é uma disciplina que na escola promove o movimento do corpo e, em simultâneo, visa o desenvolvimento global do ser humano. Tal como todas as outras áreas curriculares, a Educação Física pressupõe um conjunto de objetivos fundamentais na formação dos alunos. É uma área que se liga quer à AF, quer à ApF e que suporta um conjunto de exercícios de forma a desenvolver diversas capacidades que são indispensáveis para uma vida ativa e saudável.

Importa salientar que a EF escolar assume-se como um veículo para a futura integração das crianças numa prática permanente, desportiva ou cultural, sendo essa fundamental para a formação escolar adequada. A aula de educação física está numa posição unicamente favorável para aumentar a prática de atividade física nas crianças, já que para muitas delas a EF na escola é a única oportunidade que têm para praticar exercício e para usufruir dos benefícios da atividade física.

A escola e a educação física têm a oportunidade de influenciar os jovens em períodos decisivos da sua vida contribuindo para o desenvolvimento da sua personalidade, nas dimensões socio afetiva, motora, moral e cognitiva. Segundo Ferreira (2006, p.22), atualmente espera-se “(...) que nas aulas de Educação Física os exercícios físicos estejam também ligados ao afetivo, ao social e ao intelectual”. Isto porque hoje em dia, há inúmeros estímulos que prejudicaram estas atividades nos alunos, e, por conseguinte, “as “vivências motoras” das crianças reduziram-se, devido a modificações nas suas próprias brincadeiras e à escassez de convívios com os pares, fora do contexto escolar”.

Neste contexto, a escola está no centro das preocupações com a saúde. Por diferentes razões e, sobretudo, pelo facto de uma boa parte das crianças e jovens ter acesso à escola. O que torna a escola uma instituição privilegiada de intervenção (Marques citado por Moreira 2006, p.48). Sendo mesmo, para muitas delas, as aulas de Educação Física na escola a única experiência de atividade física organizada e regular (Matos e Graça, citados por Moreira, 2006 p.48).

Condessa (2009, p.37) alega que aos educadores/professores “(...) caberá a delicada tarefa de garantir o enriquecimento do seu património motor e cultural que visa em simultâneo os domínios de desenvolvimento individual e colectivo”.

Desta forma, cabe aos educadores/professores disponibilizarem mais tempo para as atividades motoras, bem como aos professores de EF de intervirem de modo a dar a conhecer às crianças os aspetos bons da EF.

Segundo Paulo *et al.* (2012, p.256)

torna-se necessária a mudança no papel do profissional da área do Desporto e Educação Física. Que não seja somente a de orientação de técnicas desportivas, mas sim, a consciencialização do aluno na procura de melhor aproveitamento das suas capacidades motoras, tanto no horário da educação física escolar, como no tempo livre fora da escola.

Assim, entende-se que “um dos objectivos da acção educativa do professor seja desenvolver nos alunos atitudes adequadas face à escola e às matérias disciplinares de modo a facilitar ou potenciar a sua aprendizagem” (Pereira, 2012, p. 137).

O mesmo autor ainda afirma que:

o conhecimento das atitudes dos alunos face à Educação Física pode constituir um importante instrumento na acção educativa do professor, dado que permite verificar se os alunos gostam ou não da referida disciplina e ainda qual a melhor forma de modificar, no sentido positivo, essas mesmas atitudes. (2012, p. 138).

Na mesma linha de pensamentos e segundo Condessa (2009, p.45), “o nível de empenho das crianças nos vários envolvimento de prática motora da escola é reflexo das opções de organização de situações de aprendizagem feitas pelo educador/professor. A partir desta estruturação criam-se ambiências de trabalho que facilitarão, de forma directa ou indirecta, o seu desenvolvimento.”

Silva refere que (2012, p.45) “a atividade física e a alimentação são dois sustentáculos fundamentais para a promoção da saúde e prevenção da doença”

Desta forma, pede-se aos educadores/professores que influenciem as crianças a adotarem hábitos de vida saudáveis, para que esses, bons hábitos, permaneçam ao longo da vida como, por exemplo, a prática regular de AF e a realização de uma alimentação saudável. Nesse sentido, Loureiro (1999, p.80) sugere que é de grande importância compreender que a educação alimentar é mais do que “uma matéria a dar”. Pois esta pode contribuir para o desenvolvimento global da criança, se utilizadas metodologias apropriadas, e para o crescimento harmonioso se as práticas alimentares responderem às suas necessidades fisiológicas.

Para além disso, e conforme refere Casado (2011, p.66) compete aos profissionais de educação

fornecer informações correctas sobre alimentação e saúde (promoção) para evitar que informações incorrectas e contraditórias cheguem aos indivíduos e, ao mesmo tempo, propiciar a esses indivíduos condições que tornem possíveis a adopção das orientações que recebem (apoio): educar os pais sobre alimentação saudável e hábitos de actividade física.

Nessa linha de pensamento, Gonçalves (2012, p.242) considera que

a escola desempenha um papel crucial na formação dos hábitos alimentares das crianças e jovens, devendo assumir o compromisso de fornecer alimentos saudáveis nos espaços de alimentação colectiva como o bufete escolar e o refeitório contribuindo, assim, para a transmissão de hábitos de alimentação saudável e a mudança de comportamentos eventualmente desajustados.

Desta forma, os educadores/professores têm de estar atentos e informados em relação às condições que a escola oferece na promoção de hábitos de vida saudável, nomeadamente às refeições fornecidas na escola e ao nível de EF praticado em tempo letivo. Para além disso, os educadores/professores para realizarem programas de AF e de educação alimentar nas escolas têm de estar motivados, interessados, informados e preparados para desenvolverem atividades de forma a incutir e incentivar as crianças para bons hábitos. Para isso, é importante a partilha de hábitos de vida saudáveis entre alunos e professores, pais e professores, comunidade envolvente e escola.

## **8. Procedimentos Metodológicos**

### **8.1. Definição de Objetivos, Apresentação dos Instrumentos de Pesquisa e Análise dos Dados**

Este nosso estudo de aprofundamento da temática sobre o tema *Importância da Atividade Física e Hábitos de Vida Saudável*, partindo da análise e comparação de informação recolhida nos nossos dois contextos de estágio, educação pré-escolar e ensino do 1.ºCEB, vai ser realizado a partir da ótica de profissionais e familiares de crianças de duas escolas de Ponta Delgada – Açores, as escolas do nosso estágio.

Para a nossa pesquisa, partimos da análise dos seguintes **objetivos**:

- 1) Conhecer e comparar as perspetivas dos educadores/professores e dos EE/pais de crianças/alunos das escolas de estágio acerca da importância*

*da atividade física e de uma boa alimentação para a criação de hábitos de vida saudável da criança.*

- 2) Caracterizar rotinas de prática física e alimentar enquanto promotores de HVS, de um grupo de crianças da EPE e do 1.ºCEB das escolas de estágio, relacionando-as com as perspectivas dos EE/pais e dos educadores/professores.*
- 3) Conhecer e comparar as perspectivas dos EE/pais e dos educadores/professores de crianças/alunos da EPE e 1.ºCEB das escolas de estágio acerca da importância da Escola para reforço dos hábitos de vida saudável da criança.*
- 4) Conhecer as perspectivas dos EE/pais e dos professores especialistas de EF sobre a importância da Escola nas rotinas de Prática de Atividade Física das crianças - com realce na adesão a um tipo de práticas e à aquisição de competências motoras.*

A recolha de informação é um processo organizado e realizado para obter informações de várias fontes com a finalidade de “(...) passar de um nível de conhecimentos para outro nível de conhecimento ou de representação de uma dada situação, no quadro de uma acção deliberada cujos objectivos foram claramente definidos e que dá garantias de validades suficientes” (De Ketele & Roegiers, 1993, p. 17).

É importante termos a noção do tipo de dados que pretendemos recolher, para a partir desse conceito pré-definido, determinar o(s) nosso(s) instrumento(s) de pesquisa. Foi nesse sentido que, numa primeira fase, recorreremos ao inquérito por questionário, dirigido aos EE/pais de crianças das nossas escolas de estágio e, posteriormente, à entrevista semiestruturada, com características mais qualitativas, que foi dirigida a alguns dos profissionais das escolas – educadora/professor cooperantes e professores especialistas de EF da EPE e do 1.º CEB.

Aplicámos o inquérito por questionário, uma vez que, segundo Ribeiro (2011, p. 51) este é, “actualmente um dos melhores instrumentos de pesquisa visto a sua facilidade de aplicação associado ao seu carácter em assumir o anonimato, quando possível, podendo reflectir de forma mais credível as respostas dos inquiridos, uma vez que não se saberá quem deu as respostas”.

Tendo por base o instrumento aplicado no estudo de Cordeiro (2013) o nosso questionário (Anexo VI) foi construído em colaboração com Cardoso (2017), encontrava-

se organizado em cinco partes distintas e foi estruturado de modo a incluir um conjunto de questões fechadas e abertas. As questões fechadas de escolha múltipla e/ou ordenação, foram apresentadas em várias escalas: dicotómica (sim, não) e *Likert* (não realiza, realiza com dificuldade, realiza bem, realiza muito bem). As questões abertas corresponderam, muitas vezes, a um aprofundamento ou uma clarificação do(s) assunto(s) abordado(s).

No que diz respeito aos encontros para aplicação da entrevista, verdadeiros momentos reflexivos, é de salientar que esses momentos foram muito importantes, uma vez que permitiram tornar o nosso estudo mais rico, com o contributo das perspetivas dos profissionais de educação quanto à temática estudada. A entrevista é, segundo Moser e Kalton (1971), citados por Bell (1997, p.118), “(...) uma conversa entre um entrevistador e um entrevistado que tem como objectivo extrair determinada informação do entrevistado”. Consideramos este instrumento importante e apropriado para dar resposta aos objetivos visados, como ferramenta de recolha de informação sobre Hábitos de Vida Saudável das crianças das duas escolas visadas. Como referem Bogdan e Bicklen (1994, p.16) a recolha dos dados qualitativos são “ricos em pormenores descritivos relativamente a pessoas, locais e conversas”.

Será relevante mencionar que os guiões das entrevistas, tanto dos cooperantes de estágio, como dos professores de EF, foram elaborados tendo em conta o conhecimento sobre a implementação de hábitos de vida saudável nas crianças/alunos (relevância na prática de AF e, com complemento da alimentação saudável) partindo do ambiente familiar, para o ambiente escolar. Estes guiões (Anexos VII e VIII) foram compostos por perguntas de resposta aberta, dando a oportunidade aos entrevistados de detalharem a sua opinião relativamente às situações em análise. Como forma de registar estes encontros utilizámos a gravação áudio, para depois passar para o papel o que foi dito. Desta forma, foi feita uma transcrição integral das conversas realizadas entre entrevistador (estagiária) e entrevistados (educ./prof. cooperantes e professores de EF) (Anexos IX e X).

A análise de dados foi realizada com base nas informações obtida pela aplicação dos questionários aos EE/pais, bem como pela aplicação de entrevistas aos cooperantes e aos professores de EF com o intuito de responder os nossos 4 objetivos de estudo. Após a análise de conteúdo das questões abertas e das respostas às entrevistas, recorreremos ao programa Estatístico SPSS (versão 21), para efetuar uma análise descritiva simples dos dados quantitativos.

## **8.2. População e Amostras**

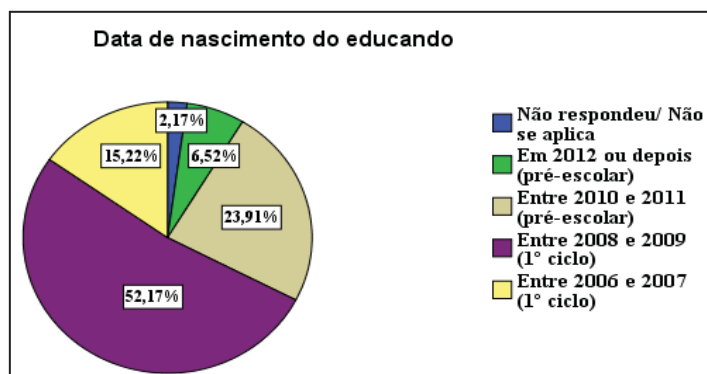
Neste estudo recolhemos informação a partir de EE/pais das duas escolas de estágio (A e B). Contámos com a participação de familiares não só do grupo/turma de crianças/alunos com que estagiámos, nomeadamente do pré-escolar e do 2º ano, como também de EE/pais de outras turmas do mesmo nível de ensino. Para além destes, o nosso estudo, também, recaiu sobre os dois docentes cooperantes dos estágios e os dois professores de EF das escolas dos estágios. Assim sendo, esta pesquisa de aprofundamento do tema de relatório contou com 51 participantes, 46 EE/pais (14 de crianças da EPE e 32 de alunos do 1.ºCEB), 1 educadora de infância, 1 professor do 1.ºCEB e 2 professores de EF.

## **8.3. Breve Caraterização dos Intervenientes do Estudo**

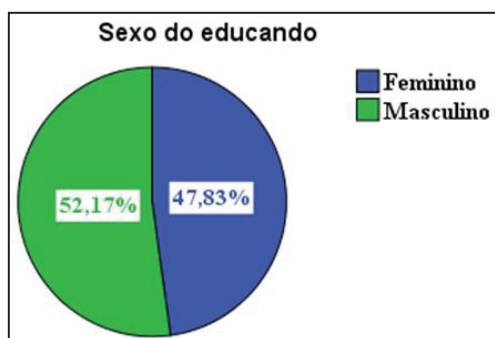
Para caraterizarmos sucintamente as nossas amostras do estudo, a nível pessoal os EE/pais das crianças/alunos (Q1 a Q46) e a nível pessoal e profissional os EE/pais, educadores/ professores (educ.; prof.) e professores de EF (prof. EF pré ; prof. EF 1.ºC.), foram construídos gráficos e tabelas, baseadas na análise das variáveis de caraterização de todos os participantes do estudo, que a seguir serão apresentados.

### 8.3.1. Alunos

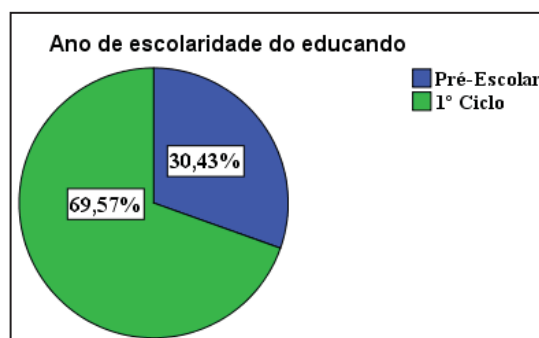
Os **gráficos 1, 2 e 3** revelam a data de nascimento, o sexo e o ano de escolaridade das crianças/alunos.



**Gráfico 1** – Data de nascimento



**Gráfico 2** – Género



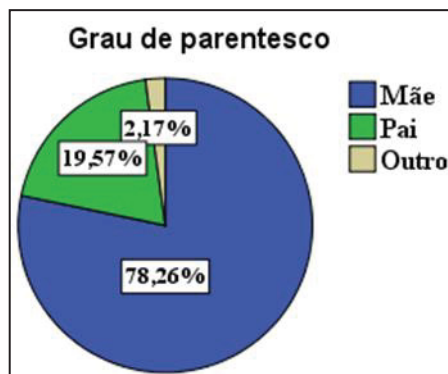
**Gráfico 3** – Ano de escolaridade

Das crianças/alunos da nossa amostra verificamos que uma maior percentagem (52,2%) nasceu entre 2008 e 2009 correspondendo aos alunos do 1º ciclo com 7 e 8 anos. O grupo de crianças que nasceu entre 2010 e 2011, crianças do pré-escolar com 4 e 5 anos, corresponde a 23,9% da totalidade. De seguida temos um grupo de alunos do 1º ciclo, com 8 e 9 anos, que foram os que nasceram entre 2006 e 2007 (15,2%). Por último, em menor número (6,5%) um grupo de crianças do pré-escolar, com 3 e 4 anos, que nasceu em 2012 ou depois. Apenas se verificou uma percentagem de 2,17% que não respondeu/não se aplica. Podemos verificar que a maioria das crianças/alunos desta amostra são alunos do 1ºCEB (69,6%).

Quanto à divisão por sexo, verificamos que o nosso grupo era homogéneo quanto à presença de crianças/ alunos do sexo masculino (52,2%) e feminino (47,8%).

### 8.3.2. Encarregados de Educação

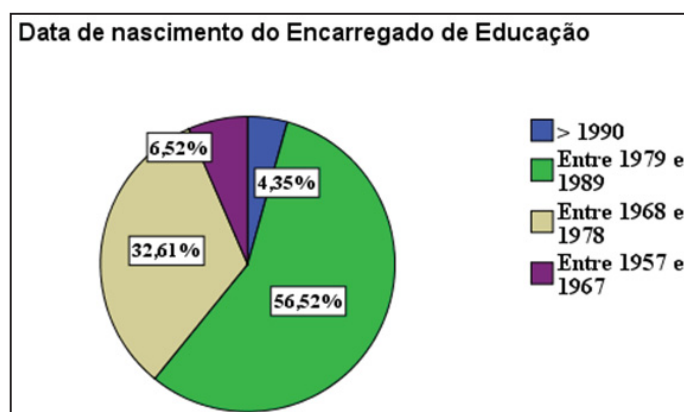
O **gráfico 4** revela o grau de parentesco dos EE das crianças/alunos.



**Gráfico 4** – Grau de parentesco do EE

Conforme os dados apresentados, podemos referir que a maioria dos EE inquiridos (97,8%) eram os pais das crianças, sendo que constamos uma maior presença de mães neste grupo de EE/pais (78,3% eram mães e só havia 19,6% de pais). Apenas 2,17% correspondeu a “outros”, nomeadamente a uma psicóloga.

O **gráfico 5** indica a data de nascimento dos EE inquiridos.

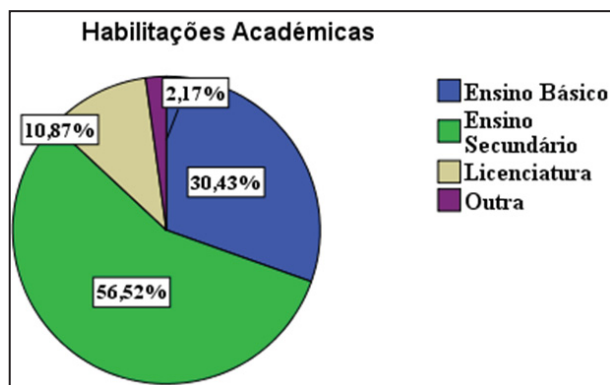


**Gráfico 5** – Data de nascimento dos EE

Os EE do nosso estudo representaram um grupo de pais relativamente jovens, pois situavam-se maioritariamente (60,9%) entre os que nasceram até 1990 e que tinham até 38 anos de idade. Seguindo-se com 32,6% aqueles que nasceram entre 1968 e 1978, de uma faixa etária superior, dos 39 e 49 anos de idade. Em minoria, com 6,5%,

apresentamos os EE/pais que se encontravam na faixa etária muito mais avançada, dos 50 e 60 anos de idade (nascidos entre 1957 e 1967).

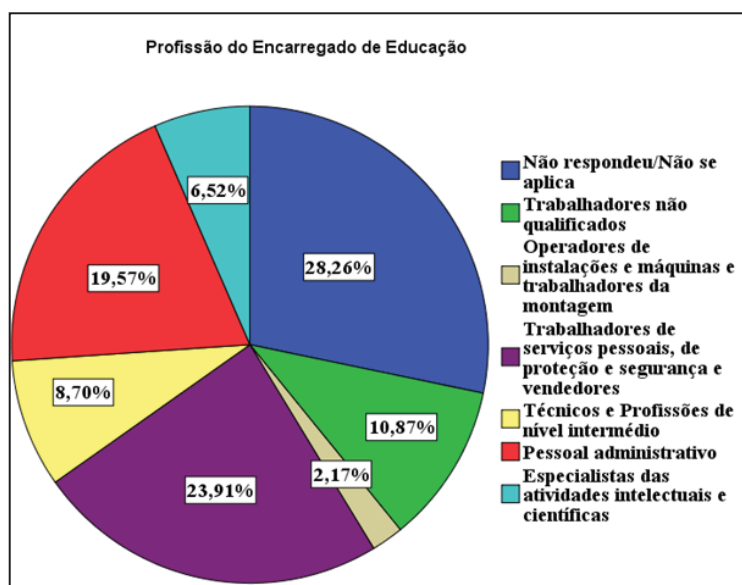
O **gráfico 6** mostra as habilitações académicas dos EE inquiridos.



**Gráfico 6** – Habilitações académicas dos EE

No que diz respeito às habilitações académicas, a maioria dos EE/pais (56,5%) possuía o Ensino Secundário ou tinha frequentado apenas o Ensino Básico (30,4%). Com uma percentagem muito baixa temos os pais (13,1%) que possuíam um grau académico de Licenciatura e/ou Mestrado, fator que será de realçar, a baixa formação académica destes EE.

O **gráfico 7** refere-se às profissões dos EE inquiridos.

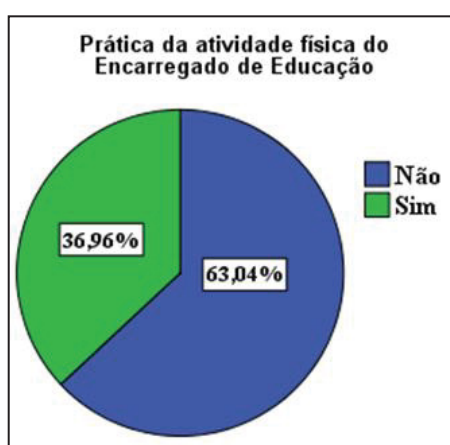


**Gráfico 7** – Profissões dos EE

Em relação às profissões, verificamos que 28,3% dos EE/pais não respondeu ou não se aplica, 23,9% pertencia aos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores, 19,6% fazia parte do pessoal administrativo, 10,9% eram trabalhadores não qualificados e os restantes desempenhavam funções variadas nas restantes categorias, sendo de realçar, que em conformidade com o nível académico, só 6,5% dos EE/pais eram especialistas em atividades intelectuais e científicas.

Para uma melhor compreensão dos dados, sobre a importância da AF na criação de HVS, considerámos relevante aprofundar esta caracterização dos EE/pais e apresentar a análise das suas vivências na AF.

No **gráfico 8** está patente a prática da atividade física dos EE



**Gráfico 8** – Prática da atividade física

Tendo em conta os dados apresentados no **gráfico 8**, constatamos que a maioria, (63,0%) dos EE/pais, não praticava AF, sendo que, apenas, 37% realizava AF e com maior realce para os “pais” (sexo masculino).

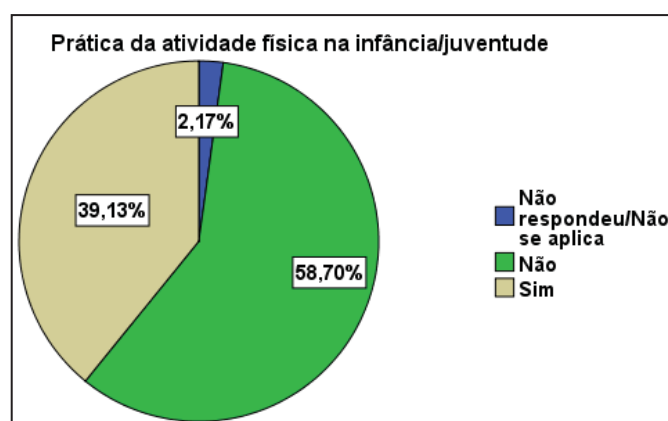
Na **tabela 1** estão registadas as atividades físicas praticadas pelos EE.

**Tabela 1** - Exemplos de AF praticada pelos EE

	Frequência (n)	Percentagem (%)
Não respondeu/Não se aplica	29	63,0
Atividade física ao ar livre	8	17,4
Atividades desportivas em clubes ou similares	7	15,2
Atividades físicas artísticas ou de luta em clube ou similares	2	4,3
Total	46	100,0

Dos 17 EE/pais que praticavam AF, podemos observar, a partir da **tabela 1**, que a maioria (17,4%) praticava AF ao ar livre como, por exemplo, caminhadas, corrida e marcha; 15,2% praticava atividades desportivas em clubes ou similares, sobretudo, futebol e ténis; apenas 2 EE/pais (4,3%) realizavam atividades físicas artística ou de luta em clubes ou similares, nomeadamente, zumba e ginásio e uma grande percentagem de EE/pais (63%) não respondeu. Quando procuramos saber as razões do tão elevado número de EE/pais que não praticavam AF constatamos que a maioria (56,5%) não respondeu; 32,6% alegava ter falta de tempo/oportunidade para praticar AF; 8,7% que correspondeu apenas “a mães”, afirmaram falta de vontade e/ou gosto e apenas um (2,2%) EE/pais mencionaram não sentir necessidade de praticar AF.

O **gráfico 9** refere-se à prática de atividade física na infância/juventude dos EE.



**Gráfico 9** – Prática de atividade física na infância/juventude

Verificamos através do **gráfico 9** que grande parte dos inquiridos (58,7%) afirmou não ter praticado AF, comparativamente com os 39,13% que revelou ter praticado AF na sua infância/juventude.

A **tabela 2** mostra o tipo de atividades físicas praticadas pelos EE na sua infância/juventude.

**Tabela 2** - Atividades físicas praticadas na infância/juventude

	Frequência (n)	Porcentagem (%)
Não respondeu/Não se aplica	30	65,2
Educação Física na escola	4	8,7
Ginásio	1	2,2
Atividades individuais	1	2,2
Atividades coletivas	10	21,7
Total	46	100,0

Quando questionámos sobre quais tinham sido a AF praticada na sua infância/juventude (**tabela 2**), dos 39,13% que afirmaram ter praticado, a maioria (21,7%) confirmou ter praticado atividades coletivas (por exemplo, futebol, voleibol, ginástica hóquei, ténis, basquetebol e atletismo). 4% afirmou ter praticado EF na escola, apenas 2,2% dos EE mencionaram ter praticado ginásio e outros 2,2% atividade individual (por exemplo caminhadas).

### **8.3.3 Educador/ Professor Cooperantes e Professores de Educação Física**

No que diz respeito aos nossos cooperantes podemos salientar que um era do sexo feminino (educadora de infância) e o outro do sexo masculino (professor do 1.º CEB), situavam-se na faixa etária dos 40 ou mais anos e, ambos, lecionavam há 16 anos.

No que concerne aos professores de EF, podemos revelar que um era do sexo feminino e o outro do sexo masculino e situavam-se, numa faixa etária mais baixa, entre os 26 e os 35 anos, um dos professores lecionava há 12 anos e o outro lecionava pela primeira vez, no ano do nosso estágio.

## **9. Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados**

Realizaremos em seguida uma análise dos dados obtidos sobre o tema geral: *Importância da Atividade Física e Hábitos de Vida Saudável no pré-escolar e 1ºCEB*, realizada tendo por base a informação obtida por inquérito por questionário aos EE/pais das crianças/alunos dos nossos estágios e reforçada com a informação obtida pelas entrevistas realizadas aos nossos profissionais de educação.

Porque “apesar de uma prática suficiente de actividade física se traduzir em inúmeros benefícios para a saúde, não tem constituído um comportamento habitual das sociedades desenvolvidas, uma vez que somente um terço da população cumpre as recomendações.” (Batista, *et al.*, 2011, p.17), considerámos relevante conhecer comportamentos de adesão à AF e a uma alimentação saudável, enquanto fatores de importância elevada para a criação de HVS em idade escolar. Assim, iremos observar os dados recolhidos em cada um dos quatro objetivos de estudo, a partir da(s) nossa(s) escola(s) de estágio.

### **O nosso primeiro objetivo do estudo:**

*“Conhecer e comparar as perspetivas dos educadores/professores e dos EE/pais de crianças/alunos da(s) escola(s) do(s) estágio(s) acerca da importância da atividade física e de uma boa alimentação para a criação hábitos de vida saudável da criança “.*

Como pudemos ver na caracterização dos EE, a maioria “mães” e alguns “pais”, constatamos que não houve uma grande adesão à prática física regular pelos progenitores inquiridos. Mesmo assim, sem que houvesse um grande exemplo em casa, consideramos relevante pesquisar a sua perspetiva quanto à importância da prática da atividade física e da alimentação saudável na educação dos seus filhos.

Registámos que na generalidade os EE/pais (91,3%) consideram a AF uma área de muita importância para os seus educandos, mencionando-a como elemento chave para o desenvolvimento do “Domínio da Saúde” (34,8%), seguindo-se a sua relevância no “Domino Psicomotor” (19,6%). Podemos comprovar isso através das transcrições seguintes: “Desenvolve parte física e psicológica do educando...” (Q. 7); “Importante a nível físico, motor, bem como psicológico” (Q. 11).

Contudo, consideraram também a sua importância no contributo para a melhoria do seu desenvolvimento cognitivo, socio afetivo e social das crianças, como podemos confirmar nos seguintes trechos:

“Desenvolve a parte motora; concentração; disciplina” (Q. 37).

“Desenvolve fisicamente e psicologicamente formas de agir perante os outros” (Q. 9).

“Ajuda a desenvolver tanto a nível social como físico” (Q. 3).

Neste sentido, o recurso à AF melhora a saúde física, psicológica e ainda a capacidade da criança para se relacionar, aprender e cooperar. Da mesma opinião foram a nossa educadora e professor, pois em conversa com os cooperantes de estágio, também foi possível constatarmos a sua opinião sobre o contributo da AF, conforme se pode verificar através dos excertos que se seguem: a educadora diz que a “AF adequada é uma atividade que contribuiu para o desenvolvimento global da criança, não só em termos motores mas também contribuiu para uma aquisição de valores (...)” e o professor titular realça “Éee... é assim, a AF é tudo o que, para mim, envolve o movimento (...)”. Estes dados encontram-se de acordo com os de estudos anteriores (Sousa, 2013, Cordeiro, 2013, Cardoso 2017) realizados no mesmo contexto.

Ao questionarmos a opinião, da maioria (54,3%), dos nossos familiares, verificámos que eles consideraram que a prática de AF não interfere no “rendimento escolar” nem na “capacidade física” dos seus educandos, contudo 13% desses inquiridos mencionaram que a AF ajuda sobretudo no desenvolvimento e funcionamento do corpo. Constatamos que nesta questão, apesar de um elevado número de EE não responder (43,5%), acabaram por argumentar que esta é importante também para o desenvolvimento e aprendizagem das crianças, conforme se pode constatar nos seguintes excertos:

“Antes pelo contrário, ajuda a desenvolver as capacidades de concentração, coordenação, tudo no seu tempo certo é importante para o seu desenvolvimento”. (Q. 3)

“Acho importante a atividade física, pois ajuda a espalhar e dá-lhes alguns momentos de “liberdade”, para depois quando necessário se poderem concentrar nas atividades propostas na sala de aula”. (Q. 24)

“Para já não, pois a minha filha ainda tem 3 anos e frequenta ainda a pré, no entanto sou da opinião que a atividade física deve manter-se na restante evolução escolar e inclusive é vantajosa”. (Q. 1)

“É fulcral a prática de atividade física uma vez que ajuda no desenvolvimento global do meu educando, consolidando regras, interações, aquisições importantes a nível corporal e mental – desenvolve as habilidades psicomotoras. A prática regular de exercícios pode funcionar como uma forma de “escape” para a energia “extra normal”, (...) das crianças (...)”. (Q. 39)

Em conversa com os cooperantes, foi possível constatar a opinião destes sobre a influência que a prática da AF tem nas crianças, conforme se pode verificar nos seguintes testemunhos quer da Educ. “A nível da concentração, o saber estar, o respeitar a sua vez, o respeitar regras de grupo, a nível da socialização e também aptidões físicas e motoras que são fundamentais”, quer do Prof. 1.º C “São crianças mais despertas, desenvoltas, mais participativas”.

Neste sentido, podemos referir que Jensen (2002, pp.126-128) na sua obra tenta dar resposta à questão: *Em que medida é o movimento importante para a aprendizagem?* Enaltecendo vários estudos a partir dos quais conclui “surpreendentemente a parte do cérebro que processa o movimento é a mesma parte que está a processar a aprendizagem.” E assim, confirma o valor da educação física, do movimento e dos jogos, no incentivo à cognição.

Ainda importa salientar que a opinião, dos professores especialistas de EF, sobre o contributo e a influência da prática de AF foram coerente com os testemunhos dos EE/pais e dos cooperantes de estágio, como podemos constatar nos excertos que se seguem:

Aaa... pronto, aaa... a principal delas todas é desenvolver as capacidades dos alunos, desenvolver aaa... a nível coordenativo, físico, motor... e depois, também, passa por promover momentos de lazer aaa... fundamentados num conjunto de regras e valores... passa também pela aquisição de conhecimentos... e obviamente a EF, também, está ligada à parte da promoção da saúde, dos hábitos de vida saudável, embora não seja um fator muito focado é muito importante (...).  
(Prof. EF pré)

(...) consegue fazer com que o aluno desenvolva a sua identidade e contribui de forma decisiva para o seu crescimento, pois vai-lhe permitir diversos conhecimentos práticos, do que é viver em sociedade, trabalho de equipa e como desenvolver e aperfeiçoar essas mesmas dificuldades que encontra ao longo da vida. (Prof. EF 1.º C)

Relativamente à alimentação, estes pais consideraram que uma alimentação saudável é um aspeto de especial relevância para os seus filhos, considerando que, em primeiro lugar, deve ser uma alimentação que seja “diversificada, equilibrada e nutritiva”

(67,4%) e, em segundo lugar, que respeite o cumprimento da “roda ou pirâmide dos alimentos” (6,5%). Assim, os EE/pais referiram com impacto nos HVS, para além da AF, a necessidade de:

“Ter uma alimentação saudável e variada...”. (Q.1)

“... respeitar a roda dos alimentos”. (Q.14)

“Comer de forma equilibrada; não fumar; não beber...dormir o suficiente”. (Q. 37).

Em concordância, com os testemunhos dos EE/pais, estão a educadora e o professor cooperantes, conforme se pode constatar nas seguintes opiniões que nos foram transmitidas:

“Uma boa alimentação é uma alimentação que reúne todos os nutrientes que o organismo necessita, neste caso é uma alimentação em que a pessoa consegue ingerir os alimentos de todos os grupos da roda dos alimentos de forma adequada”. (Educ.)

“(...) comer um bocadinho de tudo com moderação (...)” (Prof.)

#### **O nosso segundo objetivo de estudo:**

*“Caraterizar rotinas de prática física e alimentar enquanto promotores de HVS, de um grupo de crianças da EPE e do 1º CEB das escolas de estágio, relacionando-as com as perspetivas dos EE/pais e dos educadores/professores”.*

Para os pais das crianças do nosso estudo existiam vários fatores que influenciavam os hábitos de vida saudável sendo que para a maioria deles (71,7%) estes hábitos estavam mais associados à prática de AF, a um bom descanso e à realização de uma alimentação equilibrada, conforme podemos testemunhar nos seguintes excertos:

“... praticar atividade desportiva com regularidade”. (Q.1)

“Não ter uma vida sedentária ...”. (Q.14)

“Comer de forma equilibrada; ... praticar uma modalidade desportiva ou fazer caminhadas; dormir o suficiente”. (Q. 37)

No sentido de conhecer as rotinas das crianças do estudo em AF, para estimar a prevalência de sedentarismo ou de vida ativa, nas suas vidas, tomámos em consideração as respostas dadas pelos EE/pais e o conhecimento dos horários escolares, para poder organizar as atividades das crianças “durante a semana” (da Escola à Casa) em práticas “mais e menos saudáveis” (**tabela 3**).

**Tabela 3** – Exemplos de algumas rotinas, práticas de AF das crianças – Da Escola à Casa

Sedentarismo vs vida ativa		<b>Práticas de “Atividade mais saudáveis” Exigem Movimento</b>	<b>Práticas de “Atividade menos saudáveis” Não Exigem Movimento</b>
	Escola	<b>Horas de prática de atividade física</b> Até 3h (41,3% crianças) 4 a 7h (8,7% crianças)	<b>Tempo Rotinas Sala de Aula</b> (21h e 30m) Pré -Escolar (28h e 15m) 1.º CEB
		<b>Brinca na escola (recreio)</b> Sim 95,7% (44 crianças) Não 2,2% (1 criança)	
		<b>Número de horas que brinca ao ar livre</b> Até 3h (63,0% crianças) 4 a 7h (19,6% crianças)	
		<b>Tempo Horário em EF</b> (1 h) Pré-Escolar (2h e 15m) 1.º CEB	
	Escola vs Casa	<b>Prática de atividade física</b> (82,6% crianças)	<b>Fazer os TPC</b> Até 3h (60,9% crianças) 4 a 7h (2,2% crianças)
	Casa/ Família	Número de horas que dorme por dia De 8 a 10h (93,5% crianças)	Tempo despendido a ver TV e/ou a jogar computador <b>Até 3h (73,9% crianças)</b> 4 a 7h (6,5% crianças)
			Deslocação para a escola De carro 60,9% (28 crianças)
		Brinca em casa (quintal/pátio) Sim 50% (23 crianças)	<b>Não Brinca em casa (quintal/pátio)</b> <b>32,2% (15 criança)</b>

Da análise dos dados apresentados na **tabela 3**, sobre as práticas semanais, podemos retirar vários sentidos. Nas práticas de “Atividade menos saudáveis”, que exigem pouca atividade física ou são mais sedentárias, consideramos aquelas que Serrano (2012, p.123) refere como as atividades realizadas em espaço interior e que solicitam uma frequência cardíaca inferior e, por isso, no que respeita à exigência física, são “atividades mais leves” para as crianças. Aqui, para além, das rotinas e atividades de calendário escolar, que exigem à manutenção da criança na sala de aula – no 1.º ciclo com menos “movimento”, elencámos outras atividades relacionadas com as práticas escolares nestas idades, como a realização de trabalhos de casa, sobretudo para as crianças do 1.º ciclo – no ATL ou em casa, pois 60,9% dos seus pais referem que os filhos fazem TPC.

No que se refere ao modo como os alunos se deslocavam para a escola, podemos verificar que a maioria das crianças da nossa amostra (60,9%) deslocava-se para a escola de carro e só 28,3% iam a pé, sendo este tipo de mobilidade uma oportunidade de AF pouco aproveitada na vida destas crianças.

Relativamente às rotinas dos educandos em casa, práticas, que se aproximam mais de uma vida sedentária, podemos aferir que 73,9% afirmaram que os seus educandos viam TV e/ou jogam computador, sendo de realçar que as crianças do pré-escolar viam mais TV e as do 1.º ciclo aderiam mais aos jogos de computador. No que concerne ao brincar em casa (quintal/pátio) apenas 50% dos pais mencionaram que o seu filho brincava em casa, em espaços ao ar livre, enquanto 32,2% sublinhou que o seu educando não passava tempo semanal nesses espaços, em atividades livres e provavelmente mais intensas. Lembremos que Moreno e Neto (2012, p.102) num estudo com uma amostra semelhante, perceberam que “a maioria das crianças não brinca na rua onde mora – 70%”.

A maioria destes familiares (95,7%) estava consciente que o local onde as crianças mais brincavam de forma ativa, e com pares, era no recreio da escola. Por isso, Lopes *et al.* (2012, p.75) referem que “apenas um número limitado de estudos descreveram programas de intervenção com o objetivo de promover a AF no recreio ...de forma, a construir espaços de recreio ‘mais amigos’ da AF implica o conhecimento de factores que influenciam a AF das crianças”.

Por outro lado, quando analisados os dados que indiciam rotinas de “atividades mais saudáveis”, que exigem mais e melhor qualidade de movimento, no que respeita à prática de AF pelos seus educandos, na sua maioria (82,6%), os EE/pais afirmaram que os seus educandos praticavam AF. No entanto, foram os pais dos meninos “mais novos” (pré-escolar) quem mais relevou a importância da prática de atividade física para a educação da criança, sendo o valor de adesão superior nestas crianças (+ 3,4%). Realce-se que apenas 41,3% dos pais confirmaram que os seus educandos praticavam “até 3 h de AF”, sendo que, essa prática incidia sobretudo na escola: Pré-escolar – 1.º na EF da Escola; 2.º na EF da Escola e Desporto Fora da Escola; 3.º - em Escolinhas de Desporto e na Escola. No 1.º ciclo - 1.º na EF da Escola; 2.º em Escolinhas de Desporto na Escola; 3.º- na EF da Escola e Desporto Fora da Escola.

Será de referir que no 1.º ciclo, as crianças aderiam mais às Escolinhas de Desporto existentes na escola da RAA, que para Condessa (2015a, p.442) são apoiadas no art.º 70.ª do decreto Legislativo regional n.º 21/2009 e que com o intuito de “iniciar a uma prática desportiva (...) reforçar a importância do desporto como factor potenciador

de um estilo de vida ativo e saudável”, neste caso com grande impacto, já que como pudemos constatar estes pais são pouco ativos e educam os seus filhos pelo modelo que deixam.

Um elemento importante é o descanso que acompanha estas crianças pois a maioria dos EE inquiridos (93,5%) responderam que os seus educandos dormiam de 8 a 10 horas por dia.

Por fim, quando analisadas as respostas dadas pelos EE/pais sobre as rotinas alimentares dos seus educandos em casa, revelamos que a maioria (88,7%) considerou que os seus filhos em casa tinham uma alimentação saudável. Conforme os dados apresentados na tabela que se segue (**tabela 4**), organizámos alguns hábitos e ingestão de alimentos mais e menos saudáveis.

**Tabela 4** – Exemplos de alguns hábitos alimentares das crianças em casa

	<b>Práticas Alimentares “mais saudáveis”</b>	<b>Práticas Alimentares “menos saudáveis”</b>
<b>Hábitos Alimentares</b>	<b>Toma pequeno-almoço</b> Sim 93,5% (43 crianças)	
	<b>Come fruta</b> Todos os dias (56,5% crianças)	<b>Come doces</b> 1 a 2 vezes por semana (32,6% crianças) 3 a 4 vezes por semana (10,9% crianças)
	<b>Come sopa</b> Todos os dias (54,3% crianças)	<b>Come hamburgers</b> 1 a 2 vezes por semana (43,5% crianças) 3 a 4 vezes por semana (8,7% crianças)
	<b>Come legumes/hortaliças</b> Todos os dias (26,1% crianças)	Todos os dias (2,2% crianças)
	<b>Come salada e vegetais</b> Todos os dias (17,4% crianças)	<b>Come pizzas</b> 1 a 2 vezes por semana (41,3% crianças) 3 a 4 vezes por semana (4,3% crianças)
	<b>Come peixe</b> Todos os dias (4,3% crianças) 3 a 4 vezes por dia 30,4% crianças)	<b>Come fritos</b> 1 a 2 vezes por semana (54,3% crianças) 3 a 4 vezes por semana (5,6% crianças)
	<b>Come carne</b> 1 a 2 vezes por semana (34,8% crianças) 3 a 4 vezes por semana (34,8% crianças)	<b>Come cereais de chocolate</b> 1 a 2 vezes por semana (30,4% crianças) 3 a 4 vezes por semana (15,2% crianças)
	<b>Bebe leite</b> Todos os dias (58,7% crianças)	<b>Bebe refrigerantes</b> 1 a 2 vezes por semana (30,4% crianças) 3 ou mais vezes por semana (6,5%)
	<b>Bebe água</b> Várias vezes ao dia (52,2% crianças)	

Loureiro (1999, p.70) advoga que:

uma alimentação saudável é essencial às crianças para que possam ter um crescimento e desenvolvimento harmoniosos e prevenir uma variedade de problemas de saúde relacionados com a nutrição como atraso de crescimento, anemia, perturbações na aprendizagem, obesidade, cárie dentária e, mais tarde, as doenças crónicas.

Em relação ao pequeno-almoço, a maioria (93,5%) revelou que os seus filhos tomavam pequeno-almoço.

Ao questionarmos os EE/pais sobre a frequência com que os seus educandos comiam fruta e sopa, constatamos que a maioria dos EE/pais referiram que os seus filhos ingeriam sopa (54,3%) e fruta (56,5%) todos os dias. Apenas 13% mencionou que os seus educandos comiam sopa e 8,7% fruta 3 a 4 vezes por semana.

No que concerne à ingestão de legumes/hortaliças, salada e vegetais, alguns EE/pais (26,1%) referiram que os seus educandos comiam, todos os dias, legumes/hortaliças e só 17,4% disseram que os seus filhos comiam saladas e vegetais todos os dias. Contudo, importa salientar que 30,4% dos EE/pais acrescentaram que os seus educandos ingeriam legumes/hortaliças apenas 3 a 4 vezes por semana e 26% referiram que os seus filhos comiam salada e vegetais só 3 a 4 vezes por semana.

No que respeita à ingestão de carne e peixe, os EE/pais apontaram que, na maioria, os seus educandos comiam 3 ou mais vezes por semana este tipo de alimentos

Relativamente à ingestão de comidas de confeção rápida (pizas, hamburgers, fritos), de doces e de cereais de chocolate foi satisfatório verificar que, a maioria dos pais referenciaram que, os seus educandos ingeriam 1 a 2 vezes por semana este tipo de alimentos e alguns ainda afirmaram que os seus filhos nunca comiam este tipo de alimentos.

Questionados sobre a ingestão de bebidas como água, leite e refrigerantes podemos constatar que a água foi a bebida mais consumida pelos educandos, uma vez que, a maioria dos EE/pais, (52,2%) afirmaram que os seus educandos bebiam água várias vezes ao dia. O leite foi a segunda bebida mais consumida pelas crianças, 58,7% dos EE/pais referiram que os seus educandos bebiam leite todos os dias e por último 32,6% dos EE/pais afirmaram que os seus filhos nunca bebiam refrigerantes. Ainda importa referir que 1 a 2 vezes por semana 30,4% dos EE/pais alegaram que os seus educandos consumiam refrigerantes.

Os EE/pais das crianças da nossa amostra mencionaram proporcionar, aos seus filhos, HVS através de rotinas de prática física e de bons hábitos alimentares, como podemos confirmar com as seguintes declarações, de alguns pais:

“Com muitos passeios ao ar livre e tento inculcir alguns hábitos saudáveis na alimentação (não é fácil, porque o meu educando oferece alguma resistência)”. (Q. 13)

“Boa alimentação, evitando alimentos “menos” saudáveis. A rotina do “deitar cedo e cedo erguer”, brincando ao ar livre, desde andar de bicicleta, jogar à bola, etc.”. (Q. 10)

“Proporcionando refeições saudáveis ricas em legumes e fruta, incentivando à prática atividades ao ar livre, saindo com regularidade, proporcionando um bom ambiente familiar”. (Q. 1)

“Através de um diálogo consciente sobre a importância de hábitos de vida saudável, também solicitando ajuda do meu educando na confecção de alguns pratos saudáveis. Incentivando a prática de exercício físico”. (Q. 39)

Relativamente ao testemunho, da educ./prof. cooperantes, no que diz respeito à prática de uma alimentação equilibrada por parte dos EE/pais aos seus educandos, podemos constatar que não há coerência, conforme se pode verificar nas seguintes opiniões que nos foram transmitidas:

“Tenho, tenho, porque através do diálogo ou às vezes de algumas atividades, eu consigo verificar que eles ingerem muitos açúcares e ingerem poucos vegetais e poucas frutas”. (Educ.)

“Ainda consigo ver nos meus alunos (...) o saltar refeições (...) ou não tomar pequeno-almoço que às vezes é muito importante e há um ou outro que não toma”. (Prof.)

Realcemos que esta discordância, nos remete para a importância do papel da escola na promoção de hábitos de vida saudável, pois Condessa (2015b, p. 282) refere que a escola pode 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 aí delineada irá ajudar o seu futuro...”

**O nosso terceiro objetivo de estudo:**

*“Conhecer e comparar as perspectivas dos EE/pais e dos educadores/professores de crianças/alunos da EPE e 1.ºCEB das escolas de estágio acerca da importância da Escola para reforço dos hábitos de vida saudável da criança”.*

Quando questionados sobre o papel da escola na promoção desses hábitos de vida saudável das respostas obtidas, 17,4% referentes a 8 pais inquiridos mencionaram a importância da escola informar, orientar e sensibilizar as crianças/alunos para esses hábitos. A maioria destes familiares (58,7%) considerou que é nas “boas práticas” que a escola se deve distinguir, isto é, educando para a saúde promovendo uma alimentação saudável e momentos de atividade física, conforme podemos realçar nos seguintes testemunhos:

“Muito importante, porque passam muito tempo lá e são compostas por pessoas capazes de todas as condições para dar uma vida saudável. (Q. 3)

“Complementar os hábitos que adotamos em casa, e até incentivar noutros aspetos que não fazemos nas nossas casas”. (Q. 37)

“O papel da escola é muito importante, como praticar desporto e alertar para uma boa alimentação”. (Q. 41)

“Ter aula de EF, aprender o bom e o mal, como se comportar e ter educação”. (Q. 12)

Esta perspectiva, dada por alguns pais, foi ao encontro do discurso dos profissionais das escolas de estágio. Pois, em conversa com a educadora/professor cooperantes de estágio, através dos seus testemunhos, foi notório que, estes consideraram que participavam ativamente na promoção de hábitos de vida saudável das suas crianças/alunos, nomeadamente: **a.** na condução prática de exercício físico – nas aulas de EF; **b.** na implementação de outras atividades que utilizam para incutir “bons hábitos” alimentares e de AF junto das crianças/ alunos.

***a. Na condução prática de exercício físico – nas aulas de EF***

“Há uma vez que é a professora de EF na semana, outra vez eu faço à sexta-feira eee... à segunda-feira costumo fazer à tarde a nível de expressão corporal, a dança”. (Educ.)

“Comigo, o professor titular, uma vez por semana e com o professor de EF duas vezes por semana (...)”. (Prof. 1.ºC)

Pois ficou clara a sua participação na atividade física das crianças, promovendo práticas de movimento pedagogicamente organizado, duas vezes por semana na sala da educação pré-escolar e três vezes por semana no 1.º ciclo.

***b. Na implementação de outras atividades com recurso a estratégias variadas como: “recurso ao diálogo” estabelecido com as crianças, análise de “panfletos” e implementação de “jogo” - que utilizam para incutir “bons hábitos”:***

Alimentares

Através do diálogo com eles tento sempre incutir bons hábitos alimentares, através de jogos, através mesmo do computador às vezes há mini filmes em que se foca isso, a boa alimentação (...), nós normalmente temos um protocolo com o centro de saúde, vem cá enfermeiras e falem do que é uma boa alimentação (...) (Educ.)

“(...) as estratégias éee... são textos de sensibilização que agente muitas vezes temos aqui na escola, construção da roda dos alimentos, panfletos que às vezes são trazidos aqui para a escola (...)”. (Prof.1.ºC.)

Atividade Física

aaa... mais uma vez o diálogo, falando muito com eles eeee... incutindo neles jogos, jogos em que eles próprios conseguem ver que se forem meninos mais atléticos (...) conseguem ter melhores resultados nos jogos. Através de histórias (...) eeee... eu falo muito com eles, que é bom fazerem exercício físico, que é fundamental para crescermos, para termos um corpo consolidado e bem-estar. (Educ.)

“Aaaa... através do diálogo, às vezes, aqui na sala fazemos um joguinho ou outro aaa... desde comboios, a cadeira quente (...)”. (Prof.1.ºC.)

Reconhece-se que usam estratégias ativas, envolvendo colaboradores especializados, informando e promovendo atividades lúdicas e de interação.

Esta perspetiva de promoção de hábitos de vida saudável nas escolas é bem aceite pelos nossos cooperantes de estágio, mas são inúmeras as dificuldades com que, nestas escolas de estágio eles se deparam.

### **Dificuldades Observadas quanto à Alimentação praticada na (s) Escola (s)**

Aquando do questionamento sobre o local onde os seus educandos costumavam almoçar, a maioria dos EE/pais (80,4%) referenciaram na escola e 63% das famílias consideraram a comida servida no refeitório da escola adequada. No entanto, 15,2% dos EE/pais consideraram, esta, inadequada, atribuindo o motivo à pouca quantidade de comida. Para além destes, 30,4% dos EE/pais referiram que os seus filhos não gostavam da comida servida na escola. Conforme se pode verificar através dos excertos que se seguem:

“A comida não varia muito e não sabe bem”. (Q. 29)

“Refere que o peixe contém espinhas; a carne é servida com gordura”. (Q. 46)

“Porque não tem sabor a sal e pimenta apenas ao sabor dos alimentos”. (Q. 4)

“A comida está sempre fria”. (Q. 36)

Através das entrevistas realizadas, podemos acrescentar que, relativamente às refeições servidas na escola, as cooperantes do nosso estágio também deram a sua opinião, conforme se pode constatar nos seguintes testemunhos:

De uma forma geral a alimentação é equilibrada em termos nutritivos, vem sempre mais massa, os miúdos precisam dos hidratos de carbono, vem carne e vem sempre legumes. O problema está nos hábitos alimentares que os meninos trazem de casa, eles não estão habituados a comer a sopa e nos primeiros meses é sempre um problema eee... nós tentamos inculcar a sopa aaa..., não estão habituados às leguminosas ou aos vegetais em geral (...). (Educ.)

Sim é adequada, é adequada porque é preparada com padrões restritos, é preparada com a proporcionalidade daquilo que a criança deve comer. As sopas geralmente são muito ricas, no segundo prato, apesar dos pais dizerem que é pouco, está ali a proporcionalidade que as crianças devem comer. Os alunos gostam da comida mas são muito, muito renitentes a tudo o que é sopas, legumes, tudo quanto é salada (...). (Prof. 1.ºC.)

É interessante a dualidade de opinião: pais-educadores, pois nem sempre concordam e atribuem culpas uns aos outros, como se pode verificar pelo que atrás foi dito. Realçamos que a educadora e o professor entrevistados referiram como maior entrave à educação alimentar das crianças a má intervenção dos pais, associada ao consumismo excessivo:

“A dificuldade que nós encontramos é mesmo a questão dos pais, a relação dos pais, porque esses hábitos já estão muito incutidos na família e enraizados (...) e não é muito fácil de um momento para o outro mudar hábitos”. (Educ.)

O grande problema aaaa... com que nos deparamos (...) é que há muito estímulo para chocolates, doces (...), cereais açucarados (...) e o desejo permanente da criança consumir estes produtos. Isto é muito difícil de combater (...) aliado também (...) a um “fechar de olhos” dos EE/pais por ser mais fácil (...). (prof. 1.ºC)

### **Dificuldades Observadas quanto à prática de AF Curricular na(s) Escola(s)**

Quanto à prática de AF, a dificuldade circunscreve-se aos recursos existentes e de apoio à componente prática da aula de EF, como nos mencionou a educadora cooperante:

Às vezes é uma questão do material, não temos o material adequado à faixa etária, às vezes é uma questão de espaço, porque a escola, também, é uma escola muito grande e temos que gerir aquele espaço que temos para todos os grupos e, também, a nível de falta de pessoal (sozinha tenho de levar o grupo e preparar ... se quero preparar um circuito, eles têm de estar lá sentados à espera) ..., ou seja é recursos humanos, recursos materiais e mesmo a nível de recursos físicos, espaço.

A professora especialista de EF do pré-escolar, também, refere a falta de recursos físicos (espaço) como uma dificuldade á prática de AF, conforme se pode verificar através dos excertos que se seguem:

Aaa... Condições de trabalho, isso depende muito das escolas, este ano estive em quatro escolas, duas delas, tinham aaa..., a nível de espaço eram espectaculares, tinham espaço mais do que suficiente para os miúdos correrem no interior, no exterior, para fazerem jogos e a nível de material também. No entanto, estive em outras duas escolas em que era basicamente o espaço aaa..., o espaço era tão pequeno que para eu fazer qualquer jogo metade da turma tinha de estar sentada. Para além de ser pequeno tinha o material todo disposto à volta guardado aaa..., portanto depende muito das condições da escola. Aaa..., A nível de condições, considero mais importante aaa... sobretudo os espaços, havendo espaço pode-se fazer qualquer jogo aaa..., mesmo que não exista material específico de EF pode ser sempre inventado, às vezes fazemos jogos sem material nenhum, portante fundamentalmente haver um interior, para os dias maus, amplo para que as crianças possam correr à vontade, isso é que é para mim, a parte fundamental para se fazer EF.

#### **O nosso quarto objetivo de estudo:**

*“Conhecer as perspetivas dos EE/pais e dos professores especialista de EF sobre a importância da escola nas rotinas de Prática de Atividade Física das crianças - com realce na adesão a um tipo de práticas e à aquisição de competências motoras”.*

Quando inquiridos sobre o local de prática de AF dos seus filhos, 41 indivíduos (89%) mencionaram a escola como palco dessa prática, sendo que apenas 26,1% se referiram às práticas das crianças em atividades extracurriculares (do projeto regional escolinhas de desporto e/ou fora da escola). Embora o escalão etário destas crianças fosse baixo em modalidades de iniciação ao desporto coletivo como futebol (21,7%), os EE dos meninos referiram ser esta a prática de eleição dos seus educandos, seguindo-se a ginástica (13%). Esta modalidade (ginástica) foi referenciada por EE/pais apenas de meninas. Registamos aqui uma diferença entre práticas de meninos e de meninas e

observamos uma fraca variedade (natação e dança - 1 criança; outras práticas - 5 crianças). Pensamos que a falta de espaços e equipamentos adequados nas escolas, a pressão dos meios de comunicação e o exemplo dado pelos pais, induz a uma maior adesão a práticas de atividade física estereotipadas em função do género. A frequência com que esta prática ocorre durante a semana é sobretudo duas a três vezes por semana (mencionada por 17 indivíduos).

Quando questionados, paralelamente a estas práticas organizadas, os pais mencionaram a importância do “recreio da escola” como momento de eleição para a criança brincar em práticas mais ativas, ao ar livre e com os seus pares, compensando a falta de tempo de qualidade de prática de AF realizada em parques infantis e jardins ao ar livre. Realçamos a opinião de uma mãe, técnica de higiene e segurança no trabalho que refere a importância da AF mencionando que “é importante realizar alguma atividade a fim de criar hábitos saudáveis e estimular a mobilidade e desenvolvimento motor da criança”. O papel da escola na criação desses hábitos prende-se com “realizar várias práticas desportivas de modo a que possam eventualmente interessar-se por alguma, realizar atividades diversas ao ar livre”. (Q. 1). Aqui é de realçar que também registámos diferenças entre meninas e meninos quanto ao tempo que usufruíam de brincadeiras ao ar livre, já que segundo os testemunhos dos pais são os meninos quem passam mais tempo durante a semana em brincadeiras ao ar livre.

Em consonância com o mencionado, acima, pelos EE/pais das crianças, salientamos que os professores especialistas de EF referiram a escola como um espaço fundamental para a prática de AF das crianças, porque tanto o recreio como as aulas de EF são para muitas crianças o único local onde estas podem praticar AF, como podemos verificar no seguinte excerto da professora especialista de EF do pré-escolar:

os miúdos têm tão pouca atividade física (...), ou seja, se tivessem mais formas de correr, saltar, participar num desporto específico, se calhar não era necessário chamar fundamental. É importante, é importante sem dúvida, mas por motivos aplicáveis aaa... eles têm tão pouca oportunidade de explorar o corpo, aaa... de explorar o organismo que a EF e o recreio na escola tornam-se mesmo fundamentais, porque para muitas crianças é o único local de prática física.

Para muitas crianças, o momento de prática física e desportiva facultada pelas escolas era a única possibilidade que estas tinham de prática. Deste modo, cabe às escolas

prezar pela prática física curricular e alargar a oferta de atividades extracurriculares, contribuindo assim para um desenvolvimento mais completo de todos os seus alunos.

Relativamente às modalidades de eleição das crianças, os professores especialistas de EF, também, partilharam da mesma opinião que os EE/pais e mencionaram haver uma diferença de práticas físicas entre meninos e meninas, sendo o motivo dessa diferença, segundo eles, as vivências das crianças, conforme se pode verificar nos próximos excertos:

normalmente aaa..., os rapazes aderem mais aaa... as raparigas nem tanto e depende da atividade que vão fazer as raparigas.... Ao nível do pré-escolar não, todos gostam de se sentir integrados, todos gostam de jogar, todos gostam de pertencer..., nas idades mais pequenas não se nota essa diferença, agora os mais velhotes a adesão é mais nos rapazes. Em relação à aptidão, há desportos que os rapazes aaa... apresentam mais aptidão, outros que as raparigas apresentam mais. Por exemplo, no saltar à corda as meninas saltam à corda mais depressa do que os rapazes, sem dúvida, e no jogo de futebol, os rapazes apresentam mais aptidão. Os rapazes são capazes de ter mais aptidão nos jogos desportivos mesmo individuais e, se calhar, as raparigas mais para a ginástica. (prof. de EF pré-escolar)

Aaaa... Existem e elas são claras desde o início. Vou dar um exemplo, se perguntar na 1ª aula o que querem fazer, mais de metade dos rapazes respondem futebol, mais de metade das raparigas dizem saltar à corda, e porquê? (riso), porque aaa... normalmente por parte das vivências anteriores, os rapazes jogam à bola por norma e as raparigas saltam à corda por norma, aaa... cabe a nós profissionais de EF desmistificar e incutir aos alunos que todos eles conseguem fazer aaa... todas as modalidades e motivá-los e assegurar que a adesão seja igual quer para meninas quer para rapazes. (prof. EF 1.º C)

Por fim, quando abordámos os EE/pais sobre a maior ou menor facilidade dos seus educandos para a realização algumas habilidades de equilíbrio, de deslocamento e de perícias (**tabela 4**)

**Tabela 5** – Percepção dos EE sobre o grau de facilidade do educando em realizar várias habilidades motoras.

<b>Habilidades</b>	<b>Não respondeu/não se aplica</b>	<b>Não realiza</b>	<b>Realiza com dificuldade</b>	<b>Realiza bem</b>	<b>Realiza muito bem</b>
Correr	3,8%			50%	46,2%
Saltar à corda	11,5%	23,1%	15,4%	38,5%	11,5%
Saltar ao eixo	26,9%	30,8%	23,1%	7,7%	11,5%
Andar de bicicleta	7,7%	3,8%	23,1%	34,6%	30,8%
Andar de patins	15,4%	50%	19,2%	7,7%	7,7%
Nadar	15,4%	19,2%	30,8%	19,2%	15,4%
Pontapear uma bola	7,7%		11,5%	46,2%	34,6%
Trepar um muro	11,5%	3,8%	30,8%	23,1%	30,8%

Das habilidades apreciadas pelos pais, é na patinagem que as crianças apresentavam mais dificuldades, seguindo-se a natação e os saltos ao eixo e à corda. Este resultado é semelhante ao de Cordeiro (2013) e de Cardoso (2017) que determinam valores muito próximos para um estudo semelhante.

## **10. Conclusão do Estudo**

Após a apresentação e análise dos dados iremos demonstrar a finalidade desse estudo, tendo em conta os objetivos apresentados.

Um dos objetivos a que esse estudo se propunha era conhecer e comparar as perspetivas dos educadores/professores e dos EE/pais de crianças/alunos da(s) escola(s) do(s) estagio(s) acerca da importância da atividade física e de uma boa alimentação para a criação de HVS da criança.

Tendo em conta este nosso propósito verificamos que grande parte dos EE/pais, na sua maioria “mães”, não praticaram AF na infância/juventude nem na fase adulta. No entanto e apesar de não praticarem AF, a maior parte dos EE/pais consideraram que esta é uma área de muita importância para os seus educandos.

Mota e Sallis (2002, p.57) argumentam que é importante o apoio parental em relação às escolhas de vida dos seus filhos, pois “este apoio à prática de AF, traduz-se quer pelo encorajamento directo, quer, particularmente, pelo apoio material e disponibilidade pessoal para facilitar a acessibilidade a essas mesmas práticas”.

Este incentivo dos pais, nesta tenra idade, é essencial, uma vez que um estilo de vida ativo desenvolvido na infância se prolongará até à idade adulta, como referem vários autores, mencionados anteriormente na revisão de literatura. Por exemplo Lopes (2008) diz que a promoção da atividade física nestas idades parte do pressuposto de que uma vez adquiridos os hábitos, estes se mantêm estáveis ao longo da vida dos sujeitos.

Podemos verificar que, ao longo de toda a análise anteriormente realizada, os educ./prof. e os EE/pais consideraram que tanto a AF como a alimentação saudável são muito importantes na vida dos seus alunos/educandos. Os professores especialistas de EF, em consonância com os EE/pais e com os cooperantes, ainda, afirmaram que a AF se torna uma mais-valia para ajudar as crianças no desenvolvimento do domínio da saúde, psicomotor e socio afetivo, a melhorar a concentração, a interação, o respeito pelos outros, as regras de grupo e a tornarem-se crianças mais participativas e desenvoltas. Tal como nos é dito por Costa, Rodrigues e Carvalho (2012, p. 265), “diversos estudos mostram que as escolas que oferecem intensos programas de AF promovem o sucesso académico das crianças e jovens, com o aumento da concentração, melhoria da interpretação oral e escrita e de cálculos matemáticos, bem como um aumento de níveis das funções mental e de aprendizagem”.

Para além disso, tanto os cooperantes de estágio, como os EE/pais, referiram que uma alimentação saudável tem de ser diversificada, equilibrada e nutritiva.

Quanto ao segundo objetivo do estudo, propusemo-nos caracterizar rotinas de prática física e alimentar enquanto promotoras de HVS, de um grupo de crianças da EPE e 1.ºCEB das escolas de estágio, relacionando-as com as perspetivas dos EE/pais e dos educadores/professores.

Assim sendo, e relativamente às rotinas “Da escola à Casa”, constatamos que o tempo que as crianças passavam em atividades de sala de aula, por semana, é muito superior às horas de prática de AF na escola (aulas de EF e brincadeira no recreio). No pré-escolar as crianças passavam 21h e 30m em “atividades menos saudáveis” e sensivelmente 3h e 30m em rotinas de prática de AF. No 1.º CEB, os alunos passavam 28h e 15m em atividades de sala de aula (atividades sedentárias) e aproximadamente 2h e 45m em prática de AF, nomeadamente nas aulas de EF e em brincadeiras livres no recreio da escola. Para além disso, a maioria dos EE/pais dos alunos do 1º ciclo, referiram que os seus educandos realizam TPCs no ATL ou em casa.

Como refere Neto (2009) “estas ‘crianças com agendas’ muito preenchidas (...) estão progressivamente a criar uma geração obesa, sedentária e analfabeta motora, com consequências muito graves a curto e longo prazo para a saúde pública” (p.19).

No que concerne às rotinas dos educandos em casa, a maioria dos EE/pais alegaram que os seus educandos viam TV e/ou jogavam computador e apenas metade dos pais mencionaram que o seu filho brincava em casa, em espaços ao ar livre. Como nos diz Neto “as crianças continuam a brincar como sempre o fizeram ao longo da história da humanidade. Só que hoje brincam de maneira diferente. As novas tecnologias e os cenários de espaços virtuais são muito sedutores para actividades centralizadas na paisagem do uso visual e manual” (2009, p. 21).

Relevante referir que, na generalidade, os pais revelaram que os seus educandos dormiam de 8 a 10 horas por dia.

Relativamente às rotinas alimentares das crianças, podemos salientar que a maioria dos EE/pais referiu que os seus filhos comiam fruta e sopa todos os dias.

Importante salientar que uma percentagem significativa de EE/pais afirmou que os seus educandos ingeriam legumes/hortaliças, salada e vegetais todos os dias. Contudo, a maioria dos pais respondeu que os seus educandos ingeriam esses alimentos 3 a 4 vezes por semana.

Também é relevante mencionar que a maioria dos EE/pais afirmou que as comidas de confeção rápida (pizas, hamburgers, fritos) e os doces eram ingeridos pelos seus educandos 1 a 2 vezes por semana e alguns ainda afirmaram que os seus filhos nunca comiam este tipo de alimentos.

No respeitante às bebidas ingeridas pelos educandos, podemos constatar que estes, na sua maioria, bebiam água várias vezes ao dia, bebiam leite todos os dias e nunca ingeriam refrigerantes. Ainda importa referir que alguns dos EE/pais alegaram que os seus educandos consumiam refrigerantes 1 a 2 vezes por semana.

Segundo a maioria dos EE/pais, os fatores que influenciam os hábitos de vida saudável estão associados à alimentação equilibrada e prática de AF. A maior parte dos EE/pais revelaram promover esses hábitos aos seus educandos. Essa constatação não vai, na sua totalidade, ao encontro das respostas dadas pelos cooperantes, uma vez que estes verificaram, durante as refeições realizadas na escola, através do diálogo e em atividades com as crianças, que estas ingeriam muitos açúcares, poucos vegetais e poucas frutas, bem como algumas dessas crianças não tomavam pequeno-almoço.

O nosso terceiro objetivo de estudo permitiu conhecer e comparar as perspectivas dos EE/pais e dos educadores/professores de crianças/alunos da EPE e 1.ºCEB da(s) escola(s) do(s) estagiário(s) acerca da importância da escola para reforço dos hábitos de vida saudável da criança.

Assim sendo, e tendo em conta este intento, constatamos que a maioria dos EE/pais referiu que a escola deve promover, através da informação, da orientação, da sensibilização e da prática de AF, hábitos de vida saudável aos seus educandos. Da mesma opinião foram a educadora e professor cooperantes, que mencionaram promover HVS nas suas crianças/alunos, nomeadamente nas aulas de EF e em atividades que utilizavam para inculcar boas práticas de AF e bons hábitos alimentares.

No entanto, os cooperantes de estágio e os pais nem sempre estavam de acordo, como podemos verificar nos testemunhos de ambos em relação às refeições servidas na escola. Deste modo, verificamos que, por um lado, alguns EE/pais consideraram a comida servida no refeitório da escola inadequada (porque os filhos não gostavam ou por ser pouca quantidade) e, por outro lado, os cooperantes de estágio mencionaram que as refeições servidas na escola eram nutritivas, preparadas com padrões restritos e com proporcionalidades adequadas. Estes, últimos, ainda mencionaram que o maior entrave à educação alimentar das crianças estava aliado à intervenção dos pais, associada ao consumo de poucos legumes, saladas, sopas e à excessiva ingestão de alimentos açucarados.

Relativamente à prática de AF, o único entrave mencionado pela educadora cooperante foi em relação aos recursos existentes, tanto humanos como materiais e físicos.

Quanto ao quarto e último objetivo, este teve a intenção de conhecer as perspectivas de EE/pais e dos professores especialistas de EF sobre a importância da Escola nas rotinas de Prática de Atividade Física das crianças - com realce na adesão a um tipo de práticas e à aquisição de competências motoras.

No que concerne ao local da prática de AF, 89% dos EE/pais mencionaram a escola como palco dessa prática. Para além disso, tanto os EE/pais como os professores especialistas de EF aludiram a importância do recreio da escola e das aulas de EF curricular como momentos de eleição para a prática de AF por serem, para muitas crianças, o único momento de prática física e desportiva que estas tinham para praticar AF.

Segundo Paulo *et al.* (2012, p.256) “a importância da atividade física (AF) e desportiva para a população infanto-juvenil é hoje em dia inquestionável. A prática regular destas atividades proporciona efeitos positivos sobre o organismo”. É de salientar que cada vez mais, ouvimos que a prática de AF é fundamental para a aquisição de uma boa saúde e melhoria da qualidade de vida das pessoas, sendo assim é reconhecida a importância da prática de AF na prevenção de certos problemas de saúde.

Um dos papéis da EF, enumerado por professores especialista de EF do 1.ºCEB da RAA no estudo de Condessa e Matias (2011. p.3), é o possibilitar às crianças contato com um tipo de experiências de vida que contribui para a criação de hábitos de vida saudável.

Em relação às práticas físicas das crianças/alunos constatamos que, tanto os EE/pais como os professores especialistas de EF consideraram que existiam diferenças entre géneros, sendo o futebol o desporto de eleição dos meninos e a ginástica e o saltar à corda das meninas. Silva *et al.* em concordância com Martin e Fabes (citados por Cordazzo *et al.* 2012) afirmam que os rapazes têm preferência por brincadeiras que envolvem atividade física mais intensas, bem como brincadeiras que possuem desafio e competição.

O professor especialista de EF do 1.ºCEB revelou-nos, ainda, que muitos dos desportos, jogos ou brincadeiras são por vezes estereotipados pelos adultos como sendo masculinos, femininos ou indiferenciados. Deste modo, cabe à escola e aos profissionais de educação desmistificar e inculcar todas as modalidades, assegurando que a adesão seja igual quer para meninos quer para meninas.

No que se refere à maior ou menor facilidade das crianças na realização de algumas habilidades, constatamos, através dos depoimentos dos EE/pais, que era na patinagem que as crianças apresentavam mais dificuldades, seguindo-se a natação e os saltos ao eixo e à corda. De acordo com um estudo de Cordeiro (2013, p.53) e Cardoso (2017, p.81) podemos verificar a semelhança nos resultados, pois em habilidades como “o ‘saltar ao eixo’ e o ‘nadar’ foram identificadas, pela maioria dos EE, como sendo as habilidades que os seus educandos realizavam com dificuldade, enquanto o hábito de ‘andar de patins’ não foi adquirido por grande parte das crianças”.

No que concerne ao deslocamento para a escola é de ressaltar que a grande maioria deslocava-se de carro para a escola, não usufruindo do gasto energético durante o percurso.

## **Considerações Finais**

Este relatório é o fim de uma longa viagem e teve como finalidade testemunhar, analisar, refletir sobre experiências vividas ao longo dos estágios na EPE e no 1.º CEB. Durante os dois estágios propusemo-nos a atingir determinados objetivos, referidos no início deste relatório.

Ao longo do estágio, nos dois contextos, tentamos proporcionar às crianças variadas experiências educativas, tendo em conta a temática a que nos propusemos desenvolver, designadamente a *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*.

Sendo assim, ao elaborar o presente relatório foi possível constatar que conseguimos alcançar os objetivos a que nos propusemos, pois promovemos, um conjunto diversificado de atividades de prática de exercício físico, tanto nas aulas de EF como em jogos tradicionais no recreio da escola. Para além disso, também implementamos várias atividades/jogos de forma a incutir bons hábitos alimentares e boas rotinas de AF junto das crianças/alunos.

O estágio pedagógico proporcionou experiências que contribuíram para o nosso desenvolvimento profissional e pessoal, a capacidade de tomar decisões, a tomada de consciência dos erros, a análise de experiências, a partilha de saberes, tendo, assim, uma maior perceção das realidades escolares e das implicações da profissão

Neste sentido, ao longo dos dois estágios verificámos uma evolução da nossa contribuição ao nível da planificação, da observação, da gestão do tempo e da elaboração de documentos de registo. Por ser o segundo estágio tentamos colmatar o que foi sentido no estágio anterior. No entanto, o estágio do pré-escolar decorreu com maior firmeza no que respeita às nossas ações durante as experiências educativas. Isto deveu-se pelo facto de ser uma profissional em ação educativa, desempenhando tarefas de Ajudante de Educação, com crianças do pré-escolar, há vários anos e, por este motivo, as intervenções neste nível de ensino foram mais genuínas, com maior à-vontade e com mais capacidade de resolução de problemas.

Não podemos deixar de fazer referência às duas instituições onde estagiámos, pois fomos muito bem-recebidas. Lá estabelecemos relações de amizade, respeito e partilha tanto com os, cooperantes, colegas de núcleo, crianças/alunos, assistentes operacionais e

também com os restantes professores/educadores que lá lecionavam. Todos eles contribuíram e tiveram um papel importante para o sucesso deste nosso processo.

Através do estágio não só tivemos a oportunidade de colocar em prática os conhecimentos que adquirimos na licenciatura e ao longo deste mestrado, como também obtivemos novos saberes e competências, aprendemos a lidar com situações de imprevisto e apreendemos novos instrumentos e estratégias de ensino para o futuro, pois este foi o nosso primeiro momento de contato direto com a realidade de vida escolar.

Relativamente ao estudo realizado, verificamos que de acordo com os dados recolhidos, podemos concluir que todos os intervenientes do estudo (EE/pais, educ./prof. cooperantes e professores especialistas de EF) consideraram que a atividade física é uma área do currículo com bastante importância para a promoção de hábitos de vida saudáveis. Estes participantes, ainda afirmaram que a AF é essencial, no desenvolvimento psicomotor, social, cognitivo, socioafetivo e no domínio da saúde das crianças, possibilitando a concentração, a interação, o respeito pelo outro, o trabalho de equipa, entre outros.

Também constatamos que tanto a educ./prof. como os EE/pais consideram que os bons hábitos alimentares são fundamentais para que os seus educandos/alunos tenham qualidade de vida e sejam crianças saudáveis, pois, como é sabido, será importante atuar, desde tenra idade, no sentido das crianças adotarem comportamentos saudáveis que sejam mantidos ao longo das suas vidas.

Porém, encontramos opiniões diferentes, entre os EE/pais e os cooperantes de estágio, relativamente à prática de uma alimentação equilibrada praticada pelos pais aos seus educandos. Nos testemunhos da educadora/professor, podemos verificar que, estes relataram que as crianças/alunos, do seu grupo, ingeriam muitos alimentos açucarados e que eram muito renitentes às saladas, sopas e legumes.

Relativamente às rotinas de prática física, constatamos que a maioria das crianças passavam muito mais tempo em “atividades menos saudáveis”, como ver TV e/ou jogar computador, fazer trabalhos de casa e em atividades de sala de aula.

Sendo assim, a escola é mencionada, tanto pelos profissionais de educação como pelos familiares, como local de excelência para a prática de AF, pois para muitas crianças este era o único lugar que elas tinham para essa prática.

É de referir que a escola é o local privilegiado para a prevenção do sedentarismo e da má nutrição das crianças, daí a necessidade de os educ./prof. desempenharem um papel motivador.

Ao longo da elaboração desse relatório de estágio tivemos algumas limitações e dificuldades, nomeadamente, a gestão do tempo disponibilizado para a elaboração deste relatório, a falta de experiência na elaboração de pesquisas e o fraco domínio nas línguas estrangeiras que fez com que o leque de bibliografia a consultar se tornasse mais reduzido.

Como limitações do estudo, pode-se fazer referência à reduzida amostra que torna o estudo limitado e com impossibilidade de generalização.

Em síntese, este relatório foi uma mais-valia no processo de aprendizagem e serviu para despertar, ainda mais, a nossa atenção sobre a necessidade de incutir, sensibilizar e promover, desde cedo, nas crianças, práticas de AF e de bons hábitos alimentares como promotores de HVS, pois, como regista Paulo Freire (2003), “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para sua própria produção ou a sua construção” (p. 47).

Sendo nós educadores/professores, parte integrante da Escola, devemos ter como preocupação proporcionar às crianças aprendizagens significativas, momentos de lazer e atividades lúdicas que permitam que elas desenvolvam competências e sejam ativas na construção do seu futuro, visto que a comunidade escolar, para além de preparar os alunos para o mundo do trabalho, prepara-os também para o mundo em geral.

## Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. & Roldão, M. (2008). *Supervisão. Um contexto de desenvolvimento profissional dos professores*. Mangualde: Edições Pedagogo.
- Armstrong, N. & Welms J. (2000) *Young People and Physical Activity*. Oxford medical publications.
- Arends, R. I. (1999). *Aprender a Ensinar*. Lisboa: McGraw-Hill.
- Batista, F., et al. (2011). *Livro da Actividade Física*. Lisboa: Instituto de Desporto de Portugal.
- Bell, J. (1997). *Como Realizar um Projecto de Investigação*. Lisboa: Gradiva.
- Bento, J. (1998). *Desporto e Humanismo: O Campo do Possível*. Rio de Janeiro. Eduerj.
- Bogdan, R., Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto: Porto Editora.
- Brandão, S., et al. (2012). Currículo Oculto e Género – Suas Representações nas Concepções de Docentes de Atividade Física e Desportiva. In Carvalho, G., et al. (2012). *Atividade Física, Saúde e Lazer – O Valor formativo do jogo e da brincadeira*. (pp.215-225). Minho: Instituto de Estudos da Criança.
- Caires, S. (2001). *Vivências e percepções do estágio no ensino superior*. Braga: Grupo de missão para a qualidade do ensino aprendizagem, UM.
- 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.
- Carrondo, E. (2000). Promoção da Saúde – Serviços de Saúde Promotores de Saúde: Dimensão Administrativa. In Precioso, J., et al. (2000). *Educação para a Saúde*. (pp.89-95). Braga: Universidade do Minho.
- Carvalhal I. & Silva A. (2006). A Obesidade Infantil e os Estilos de Vida Sedentários Das Crianças Portuguesas. In Pereira, B., Carvalho, G. (2006). *Actividade Física, Saúde e Lazer: A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*. Minho: Centro de Investigação em Promoção da Literacia e Bem-Estar da Criança.

- Carvalho, M., et al. (2011). Análise Comparativa de Métodos de Abordagem da Obesidade Infantil. *Saúde Pública*, 29 (2) 148-181.
- Casado, S. (2011) *Excesso de peso e obesidade nas crianças em idade escolar: prevalência e factores de risco*. Coimbra.
- Cavill, N., Kahlmeier, S. & Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*.
- Cavill, N., Kahlmeier, S. & Racioppi, F. (2008). *Actividade Física e saúde na Europa. Evidências para a acção*. Centro de Investigação em Actividade Física e lazer: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- 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. (2009). A Educação Física na Infância. Aprender: a Brincar e a Praticar. In Condessa, I. (2009). (Re) *Aprender a Brincar: Da Especificidade à Diversidade*. (pp.37-49). Ponta Delgada: Universidade dos Açores.
- Condessa, I. & Matias, H. (2011). *The Curricular Physical Education in the Primary School. Analyze a context of teaching*, In Libro de Actas en CD-ROM. Congreso de la Asociación Internacional de Escuelas Superiores de Educación Física (A Coruña 2010), Colección Congressos CD 16, 543. España: Editorial y Centro de Formación Alto Rendimiento.
- Condessa, I. (2012). Marcas da Cultura Regional Açoriana no Currículo da EF do Ensino Básico. In Carvalho, G., Pereira, B., Silva, A., (2012). *Atividade Física, Saúde e Lazer – O Valor formativo do jogo e da brincadeira*. (pp.105-115) Universidade do Minho: Instituto de Estudos da Criança.
- Condessa, I (2014). O desenvolvimento do estagiário através do ensino da Educação física. A singularidade dos educadores de infância e professores do 1.ciclo do ensino básico. In B. O. Pereira., A. N. Silva., A. C. Cunha. (Org). *Atividade física, saúde e lazer: olhar e pensar o corpo*, pp. 266-278, Florianópolis: Tribo da Ilha.

- Condessa, M.I.C. (2015a). Educação Física e Desporto para Crianças e Jovens. Boas Práticas: da Educação Física ao Desporto. In J. Nascimento., E. Souza., V. Ramos. & J. Rocha (2015). *Educação Física e Esporte: convergindo para novos caminhos...* Coleção Temas em Movimento. Volume 7, pp: 427-450, Florianópolis: Editora da UDESC.
- 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.
- Cordeiro, N., (2013). *Hábitos de vida saudáveis e atividade física em contexto de educação Pré-Escolar e ensino do 1º ciclo do Ensino Básico*. Ponta Delgada: Universidade dos Açores. Acedido abril 12, 2017, em <http://repositorio.uac.pt/bitstream/10400.3/2314/1/DissertMestradoNeliaOliveiraCordeiro2013.pdf>
- Cordeiro, N. & Condessa, I. (2016). A percepção de pais sobre as rotinas, a prática de atividade física e a proficiência motora dos seus filhos. In J. Serrano & J. Petrica (Eds.), *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança IX*, (pp. 24-31). Castelo Branco: IPCB. Acedido abril 13, 2017, em <http://repositorio.uac.pt/bitstream/10400.3/4075/3/Estudos%20em%20Desenvolvimento%20motor%20da%20Crian%20C3%A7a%20IX%20%281%29.pdf>
- Costa, C., Rodrigues, L. P. & Carvalho, G. S. (2012). Relação entre a Aptidão Física e Morfológica e o Sucesso Académico: Um Estudo Longitudinal Retrospectivo. in B. O. Perreira, A. N. Silva & G. S. Carvalho. *Atividade Física, Saúde e Lazer: O Valor formativo do jogo e da brincadeira*. (pp.265-278). Braga: CIEC,IE,UM.
- Cordazzo, S., Vieira, M. & Almeida, A. (2012). Brincadeiras de Crianças Brasileiras e Portuguesas no Contexto Escolar. *Journal of Human Growth and Development*, 22 (1), pp.1-13.
- Dias, M. I. (2009). *Promoção de Competências em Educação*. Leiria: Indea.
- Diogo, A. (2008). *Investimento das Famílias nas Escolas: Dinâmicas Familiares e Contexto Escolar Local*. Lisboa: Celta Editora.

- Direção Regional da Educação e Formação (2011). *Referencial Curricular para a Educação Básica na Região Autónoma do Açores*. Açores: Secretaria Regional da Educação e Formação – Direção Regional da Educação e Formação.
- Estrela, A. (1994). *Teoria e Prática de Observação de Classes – Uma Estratégia de Formação de Professores*. Porto: Porto Editora.
- Estrela, M. (2002). Modelos de Formação de Professores e seus Pressupostos Conceptuais. In *Revista de Educação XI*, 1, pp. 17-29. Lisboa.
- Fernandes, S. (2002). *Oferta e Procura Desportiva para Jovens*. Dissertação de Mestrado. F. C. D. E. F. - U. P.
- Fernandes, S. & Pereira, B. (2006). A Prática Desportiva dos Jovens e a sua Importância na Aquisição de Hábitos de Vida Saudáveis. in B. O. Pereira & G. S. Carvalho. *Actividade Física, Saúde e Lazer: A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*. (pp. 39- 48). Lisboa: Lidel.
- Freire, P. (2003). *Pedagogia da Autonomia - saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra.
- Ferreira, V. (2006). *Educação física. Interdisciplinaridade, aprendizagem e inclusão*. Rio de Janeiro: Editora Sprint LTDA.
- Formosinho, J., Spodek, B., Lino, D., Brown, P., Niza, S. (1998). *Modelos curriculares para a Educação de Infância*. Porto: Porto Editora, 2ª edição.
- Formosinho, J. Lino, D. & Niza, S. (2007). *Modelos Curriculares para a Educação de Infância - Construindo uma práxis de participação*. Porto: Porto Editora.
- Formosinho, J. (coord) (2009). *Formação de Professores aprendizagem profissional e acção docente*. Porto. Porto Editora.
- Formosinho, J. O; Lino, D; Niza, S. (2007). *Modelos Curriculares para a Educação de Infância*. Porto Editora. Porto.
- Freitas, C. (2000). Escola Saudável para Crescer em Saúde. In Precioso, J., *et al.* (2000). *Educação para a Saúde*. (pp.65-71). Braga: Universidade do Minho.
- Gonçalves, A., *et al.* (2010). Perfil locomotor de Crianças em Diversos Estados Nutricionais. In Barros, P., Carvalho, J., Reis, R. (2010). *Educação Física, lazer*

*e saúde: desafios e novas perspectivas.* (pp.171-181). Curitiba: Editora Universitária Champagnat.

- Gonçalves, J., *et al.* (2012). Comportamento Alimentar na Escola: Estudo com Crianças e Adolescentes dos 10 aos 15 Anos. In Carvalho, G., Pereira, B., Silva, A. (2012). *Atividade Física, Saúde e Lazer – O Valor formativo do jogo e da brincadeira.* (pp.241-253). Minho: Instituto de Estudos da Criança.
- Hohmann, M., Banet, B. & Weikart, D. (1979) *A criança em acção.* Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Hohmann, M. & Weikart, D. (2009). *Educar a Criança.* Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Jensen, E., (2002). *O Cérebro, a bioquímica e as aprendizagens.* 1.<sup>a</sup> Edição. Porto: Edições ASA.
- Ketele, J (1980). A Observação. In De Ketele & Roegiers, (1993) *Metodologia da Recolha de Dados, Fundamentos dos Métodos de Observações, de Questionários, de Entrevistas e de Estudo de documentos.* Lisboa: Grafiroda – Artes Gráficas, Lda.
- Lemos, F. (2012). Avaliação da Atividade Física, Aptidão Física, Composição Corporal e Somatótipo. in I. C. Condessa, B. O. Pereira & G. S. Carvalho. *Atividade Física, Saúde e Lazer: Educar e Formar.* (pp. 21-32). Braga: CIEC,IE,UM.
- Lopes, L., Santos, R., Lopes, et al. (2012). A Importância do Recreio Escolar na Atividade Física das Crianças. in I. C. Condessa, B. O. Pereira & G. S. Carvalho. *Atividade Física, Saúde e Lazer: Educar e Formar.* (pp. 65-80). Braga: CIEC,IE,UM.
- Lopes, V. (2008). Estabilidade e Mudança na Actividade Física. A Problemática do Tracking. In Carvalho, G., Pereira, B. (2008). *Actividade Física, Saúde e Lazer – Modelos de Análise e Intervenção.* (pp.125-139). Lisboa: Lidel.
- Loureiro, I. (1999). A Importância da Educação Alimentar na Escola. In Loureiro, I., Matos, M., Sardinha, L. (1999). *Promoção da Saúde: Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo.* (57-84). Lisboa: Edições FMH.

- Marques, A. (1998). *Actividade física e saúde. A perspectiva pedagógica*. FCDEF-UC. A Educação Para a Saúde – O Papel da Educação Física na Promoção de estilos de Vida Saudáveis.
- Marques, R. (1999). *Modelos Pedagógicos Atuais* (1ª Edição). Lisboa: Plátano Edições Técnicas.
- ME/DEB (2004). *Organização curricular e programas, Ensino básico – 1.º Ciclo*. Lisboa: Editorial do Ministério de Educação, 4.ª Edição.
- Ministério da Educação. (1997). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa.
- Ministério da Educação. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa.
- Moreira, P., et al. (2008). *Carta da Condição Física dos Cidadãos da Região Autónoma dos Açores*. Porto: Centro de Investigação em Actividade, Saúde e Lazer.
- Moreira, S. (2006). *As Actividades Lúdico-Desportivas nas Práticas de Laser em Crianças do 1º Ciclo* (pp. 18-24). Minho: Instituto de Estudos da Criança. Acedido abril 22, 2017, em <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/6962/3/P%C3%A1ginas%20iniciais.pdf>
- Moreno, D. & Neto, C. (2012). A Expressão do Jogo de Atividade Física em Crianças e o Declínio do uso da Rua da Cidade. In I. Condessa, B. pereira & G. Carvalho *Atividade Física, Saúde e Lazer*. (pp – 101-112). Braga: CIEC-IE.
- Morgado, J. (2001). *A Relação Pedagógica: Diferenciação e Inclusão*. Lisboa: Editorial Presença.
- Mota, J. (1999). Educação e Saúde. in: *Desporto e Saúde*. (pp. 56- 102). Câmara Municipal de Oeiras Divisão de Cultura, Desporto e Turismo.
- Mota, J. & Duarte, D. (1999). Estilo da vida activo e saúde. *Sociedade Portuguesa – Boletim de Educação Física*.
- Mota, J., Sallis, J. (2002). *Actividade Física e Saúde – Factores de Influência da Actividade Física nas Crianças e nos Adolescentes*. Porto: Campo das Letras

- Mourão-Carvalho, I., *et al.* (2012). Alteração de Hábitos Alimentares e de Atividades de Tempo Livre na Transição do 1.º para o 2.º Ciclo do Ensino Básico. In Carvalho, G., Condessa, I., Pereira, B. (2012). *Atividade Física, Saúde e Lazer: Educar e Formar*. (pp.33-43). Minho: Instituto de Estudos da Criança.
- Navarro, M. (2000). Educar para a Saúde ou para a Vida? - Conceitos e Fundamentos para Novas Práticas. In Precioso, J., *et al.* (2000). *Educação para a Saúde*. (13-28). Braga: Universidade do Minho.
- Neto, C. (2008). Atividade Física da Criança e do Jovem e Independência de Mobilidade no Meio Urbano. In Carvalho, G., Pereira, B. (2008). *Atividade Física, Saúde e Lazer – Modelos de Análise e Intervenção*. (pp.15-34). Lisboa: Lidel.
- Neto, C. (2009). A Importância do Brincar no Desenvolvimento da Criança: uma Perspectiva Ecológica. In Condessa, I. (2009). *(Re) Aprender a Brincar – Da Especificidade à Diversidade*. (pp.19-35). Ponta Delgada: Universidade dos Açores.
- Neves, R. (2002) Educação física nas escolas do 1.º ciclo de Lisboa - oportunidade de negócio ou baldio pedagógico?. *A página da educação*, 118: 34.
- Nova, E. (1997). *Avaliação dos Alunos: Problemas e Soluções*. Lisboa: Texto Editora.
- OMS (1986). *Carta de Otava para a Promoção da Saúde*. Lisboa. Divisão da educação para a saúde.
- Pacheco, A. (1995). Formação de Professores : *teoria e praxis*. Braga: Instituto de Educação e Psicologia - Universidade do Minho.
- Pacheco, J. (Org.) (1999). *Componentes do Processo de Desenvolvimento do Currículo*.
- Parente, C. (2002). Observação: um percurso de formação, prática e reflexão. In Oliveira-Formosinho, J. (Org.). *A supervisão na formação de professores I – da sala à escola*. (pp. 166-216). Porto: Porto Editora.
- Paulo, R., *et al.* (2012). Efeitos da Atividade Física e Desportiva Extracurricular na Aptidão Física, na Composição Corporal e nos Parâmetros Fisiológicos, dos Alunos do Ensino Secundário do Concelho de Castelo Branco. In Carvalho, G.,

- Pereira, B., Silva, A. (2012). *Atividade Física, Saúde e Lazer – O Valor formativo do jogo e da brincadeira*. (pp.255-263). Minho: Instituto de Estudos da Criança.
- Pereira, P. (2012). As atitudes dos Alunos Face à Disciplina de Educação Física. In Condessa, I., Pereira, B., Carvalho, G. (2012). *Atividade Física, Saúde e Lazer: Educar e Formar*. Minho: Instituto de Estudos da Criança.
  - Pereira, V., Pereira, B., Condessa, I (2014). Tempo de recreio na escola: que benefícios? que sentimentos ? Perspectivas de alunos do 1.º ciclo do ensino básico. In Pereira, B. O., Silva, A.N., Cunha, A.C. (Org). *Atividade física, saúde e lazer: olhar e pensar o corpo*, pp. 67-88. Florianópolis: Tribo da Ilha.
  - Perrenoud, P. (2002). *A Prática Reflexiva no Ofício do Professor: Profissionalização e Razão Pedagógica*. Porto Alegre: Artmed Editora;
  - Pombo, O. (1994). Problemas e perspectivas da interdisciplinaridade. *Revista de Educação*, IV, 3-11.
  - Proença, M. (1990). *Ensinar/Aprender História – questões de didática aplicada*. Lisboa: Livros Horizonte.
  - Queirós, F. (1967). *Os Áudio-Visuais no Ensino*. Atlântida editora.
  - Quivy, R., Campenhoudt, L. (2003). *Manual de Investigação em ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva. 3ª Edição.
  - Ribeiro, E. (2011). *Factores que influenciam na escolha vocacional dos alunos do 12º ano da Via Técnica: O caso da Escola Secundária Polivalente Cesaltina Ramos*. Memória Monográfica apresentada na Universidade Jean Piaget. Cabo Verde.
  - Rodrigues, A., et al. (2011). Associação entre o Marketing de Produtos Alimentares de Elevada Densidade Energética e a Obesidade Infantil. *Saúde Pública*, 29 (2) 148-181.
  - Roldão, M. (2004). *Gestão do currículo e avaliação de competências. As questões dos professores*. 2ª Edição. Lisboa: Editorial Presença.
  - Rosales, C. (1992). *Avaliar é refletir sobre o ensino*. Rio Tinto: Edições ASA.
  - Rocha, A. & Pereira, B. (2006). Avaliação da Aptidão Física e da Actividade Física Associada à Saúde em Crianças de 10 Anos de Idade. in B. O. Pereira &

G. S. Carvalho. *Atividade Física, Saúde e Lazer: A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*. (pp. 165- 176). Lisboa: Lidel.

- Santos, E., (2013). *Contributos da Atividade Física em Contexto de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico*. Ponta Delgada: Universidade dos Açores.
- Santos, R., Moreira, P. & Mota, J., (2008). *Carta da Condição Física dos Cidadãos da Região Autónoma dos Açores*. Açores: DREFD.
- Serpa, M. (2010). *Compreender a avaliação: fundamentos para práticas educativas*. Lisboa: Colibri.
- Serrano, J. (2012). A intensidade da Atividade Física nos Tempos Livres das Crianças do Meio Urbano. In Condessa, I., Pereira, B., & Carvalho, G. *Atividade Física, Saúde e Lazer*, pp – 113-126. Braga: CIEC-IE.
- Silva, M. M. (2012). A Atividade Física: Seu Contributo para a Promoção da Saúde. in I. C. Condessa, B. O. Pereira & G. S. Carvalho. *Atividade Física, Saúde e Lazer: Educar e Formar*. (pp. 45-54). Braga: CIEC,IE,UM.
- Silva, M. G. (1992). *Métodos e técnicas pedagógicas*. Lisboa: CNS.
- Storms, G., (1996). *100 Jogos Musicais*. Coleção Práticas Pedagógicas. Edições ASA.
- Viana, I. & Silva, A. (Org.) (2000). *Políticas curriculares: caminhos da flexibilização e Integração*. Porto: Porto Editora.
- Vieira, F. (1990). *Supervisão: Uma Prática de Formação de Professores*. Rio Tinto: Edições ASA.
- World Health Organization [WHO]. (1997). *The Heidelberg guidelines for promoting physical activity among older persons*. *Journal of Aging and Physical Activity* 5(1), 2-8.
- Zabalza, M. (1994). *Planificação e Desenvolvimento Curricular na Escola*. Rio Tinto: Edições ASA. 2ª Edição.

## **Legislação Consultada**

- Decreto-Lei n.º 79/2014, de 14 de maio. Diário da República, nº 92
- Decreto-Lei n.º 241/2001 de 30 de Agosto. Diário da República, nº 201
- Decreto- Lei n.º43/2007, de 22 de fevereiro. Diário da República, nº 38
- Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março. Diária da República
- Decreto-Lei n.º 5/2007 de 16 de janeiro.

# Anexos

