

# **Boas Práticas de Atividade Física na Escola Infantil? Uma Análise em Contexto de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico**

Relatório de Estágio

Carolina Ferreira Costa

Mestrado em

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



# Boas Práticas de Atividade Física na Escola Infantil? Uma Análise em Contexto de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico

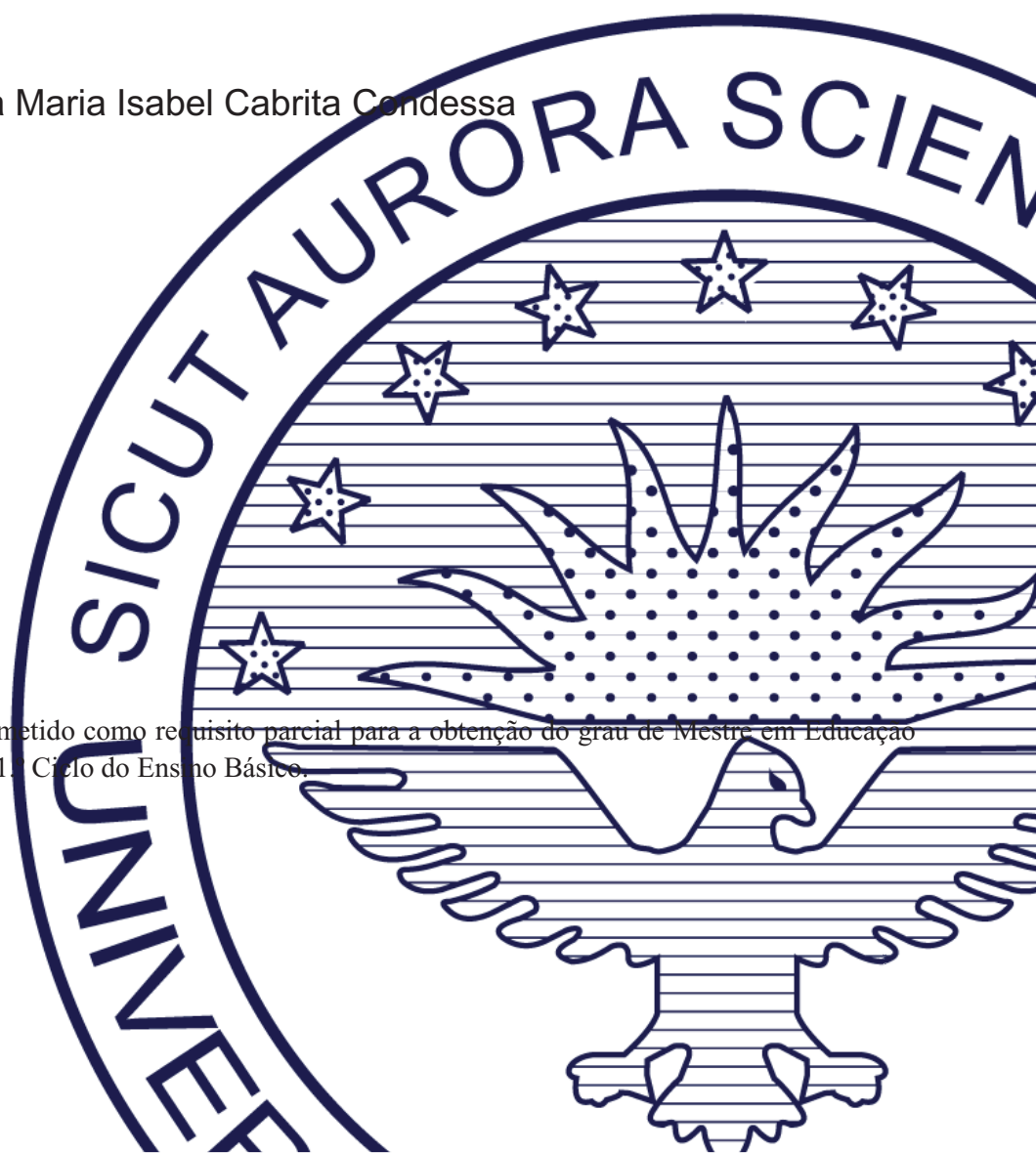
Relatório de Estágio

Carolina Ferreira Costa

## Orientador

Professora Doutora Maria Isabel Cabrita Condessa

Relatório de Estágio submetido como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico.



Àqueles que mais amo,

A quem tudo devo...

E quase nada recebem em troca.

## **Agradecimentos**

*“Chegar até ao cimo da montanha e contemplar o imenso vazio do cume pode ser gratificante. Mas nada é superior à árdua caminhada desde o baixo terreno e às dificuldades percorridas nessa viagem, para superar os percalços da subida”.*

Deste modo, depois dessa caminhada quero agradecer a todos os que contribuíram...

Aos meus pais, por todo o apoio, dedicação, amor, palavras e pela força demonstrada para nunca desistir e prosseguir sempre em frente, sem eles não seria possível.

À minha irmã, por cada ensinamento, por cada gesto, palavra, carinho, incentivo, ajuda, amor e por ser um exemplo a seguir!

Ao André, pela paciência, por todo o apoio, pelas palavras de incentivo, pelo amor, dedicação e principalmente amizade e na ajuda para a construção de alguns materiais de apoio aos estágios pedagógicos.

À minha família em geral, pela preocupação.

Às minhas cooperantes, pelos seus ensinamentos.

À minha colega de estágio Daniela, por estar sempre ao meu lado, nos momentos bons e menos bons e pela ajuda sempre que necessário durante o estágio.

À minha orientadora de relatório, Isabel Condessa, pela sua disponibilidade e compreensão, orientando e guiando o desenrolar do trabalho, manifestando sempre as suas opiniões enriquecedoras para o crescimento deste relatório de estágio e da minha formação, por todos os incentivos, vendo a sua vertente mais humana, em que para além de boa professora, foi possível também criar uma ligação de amizade.

Às minhas amigas, que sabem bem quem são, que tantas horas passamos na biblioteca na execução deste relatório, tantas risadas proporcionaram, pelo apoio, pela força que juntas conseguimos ter e por todos os momentos que ficarão gravados para sempre no coração!

A todas as crianças com quem me cruzei ao longo de todo esse processo, que tantos sorrisos me proporcionaram e despertaram em mim o gosto de lhes dar o meu melhor.

Por fim, a mim, por toda a persistência, luta e nunca ter desistido, de um desejo desde sempre idealizado e agora realizado.

O meu muito obrigada a todos, do fundo do coração. Sigo feliz e consciente que tudo isto era aquilo que desejava!

## Resumo

O presente relatório de estágio, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, pretende dar a conhecer o nosso percurso em contexto real, desde as práticas supervisionadas desenvolvidas na escola até à investigação educacional.

Sendo a natureza deste documento inseparável da reflexão, entre a teoria e a prática, ao longo do mesmo serão relatadas as experiências vivenciadas nesta nossa etapa de formação inicial, confrontando-as com a literatura da especialidade.

Um ponto importante foi a descrição e análise das opções e procedimentos utilizados durante a nossa prática pedagógica, sobretudo em atividades desenvolvidas com o tema de aprofundamento, entre os quais se incluem princípios fundamentais à função docente, como a observação, a planificação, a intervenção, a avaliação e a reflexão.

Ao longo do documento, apresentamos de forma aprofundada a temática, ou seja, pretendemos realçar a importância dada à prática de atividade física regular no âmbito da escola, como complemento à (in)atividade proporcionada em casa, no seio da família. Com o nosso estudo empírico, que teve como propósito responder à questão: *Boas práticas de Atividade Física (AF) na Escola Infantil?* pretendeu-se destacar os contributos da AF no desenvolvimento global de crianças das nossas escolas de estágio. Optámos por uma metodologia mista, realizada através do cruzamento de dados obtidos em vários momentos: pela aplicação de um inquérito por questionário a encarregados de educação/pais e de um questionário de resposta múltipla aos seus educandos do 1.º ciclo; pela observação de parâmetros físicos e comportamentos motores em pequenos grupos de crianças.

Sobre os resultados do nosso estudo, elegemos o facto dos pais considerarem que a prática de AF é muito importante para a educação e que a escola, desde o recreio às atividades (extra)curriculares, é ela um lugar de “Boas Práticas” para as crianças.

Consideramos que este momento de formação, refletido neste documento, é um ponto de passagem importante para uma etapa subsequente, a de profissional em educação.

**Palavras-chave:** Estágio pedagógico; prática supervisionada; criança; família; escola; (in)atividade física.

## **Abstract**

This internship report, developed under the Master in Pre-school Education and, Teaching of the 1st Cycle of Basic Education aims, to present our journey in a real context, from the supervised practice developed at school to educational research.

As the nature of this document inseparable from reflection, between theory and practice, along the same will be reported the experiences in this our initial training stage, confronting them with the literature.

An important point was the description and analysis of the options and procedures used during our pedagogical practice, especially not activities with the theme of deepening, among which include fundamental principles of the teaching function, such as observation, planning, intervention, evaluation and reflection.

Throughout the paper, we present in detail the subject, ie, we intend to highlight the importance given to regular physical activity within the school, in addition to the (in)activity provided at home, in the family. With our empirical study, which aimed to answer the question: Good practice for physical activity (PA) in Childhood School? It was intended to highlight the contributions of AF in the overall development of children in our schools internship. We opted for a mixed methodology, performed by crossing data obtained at various times: the application of a questionnaire survey the guardians / parents and a questionnaire multiple response to their students of the 1st cycle; by observation of physical parameters and motor behaviors in small groups of children.

On the results of our study, we chose that parents consider that the PA practice is very important for education and the school, from the playground to the activities (extra) curricular, is it a place of "Best Practices" for children.

We believe that this moment of training, reflected in this document, is an important transit point for a subsequent step, the professional education.

**Key words:** pedagogical internship; supervised practice; child; family; school; (In)activity.

## Índice Geral

Agradecimentos .....	i
Resumo .....	ii
Abstract .....	iii
Índice de figuras .....	vi
Índice de Tabelas .....	vi
Índice de Quadros .....	vii
Índice de Anexos .....	vii
Lista de Siglas e Abreviaturas .....	viii
Introdução .....	1
<b>Parte 1- O Nosso Estágio em Contexto da Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico ....</b>	<b>4</b>
<b>Capítulo I- Boas Práticas para a Docência: do Processo Formativo à Ação Educativa .....</b>	<b>5</b>
1.1. A formação do educador/professor .....	5
1.2. O perfil profissional do educador/professor .....	10
1.3. O processo formativo na ação educativa .....	13
1.3.1. A observação no processo formativo .....	14
1.3.2. A planificação no processo formativo .....	16
1.3.3. A avaliação no processo formativo .....	18
1.3.4. A reflexão no processo formativo .....	20
<b>Capítulo II- O Processo dos Nossos Estágios .....</b>	<b>23</b>
2.1. O meio e a escola dos estágios .....	24
2.1.1. O meio envolvente .....	24
2.1.2. A escola .....	24
2.2. O Estágio da Educação Pré-Escolar: Contexto e Ação Pedagógica .....	26
2.2.1. A sala de atividades .....	26
2.2.2. Caracterização do grupo .....	27
2.2.3. Rotinas diárias na educação pré-escolar .....	29
2.2.4. Atividades de intervenção pedagógica na EPE .....	31
2.2.5. Descrição e análise pormenorizada das atividades selecionadas na EPE .....	33
2.3. O Estágio do 1.º Ciclo do Ensino Básico: Contexto da Ação Pedagógica .....	46
2.3.1. A sala de aulas .....	46
2.3.2. Caracterização do grupo .....	48
2.3.3. Dinâmicas diárias no 1.º ciclo do ensino básico .....	50
2.3.4. Atividades de intervenção pedagógica no 1.º CEB .....	51

2.3.5. Descrição e análise das atividades selecionadas no 1.º CEB .....	52
<b>Parte 2- Os Hábitos de Vida Saudável e a Atividade Física na Escola Infantil .....</b>	<b>69</b>
<b>Capítulo III- Boas práticas para a Atividade Física na Escola Infantil: da Teoria à Prática .....</b>	<b>69</b>
3.1. A importância da criança ter boas práticas da atividade física para o seu desenvolvimento e aprendizagem .....	69
3.2. A inatividade física e o sedentarismo na atualidade.....	74
3.3. Evidências da existência de uma relação entre atividade física e saúde .....	78
3.4. As boas práticas: a importância do papel da escola na prática física .....	80
3.4.1. As boas práticas de AF na escola: educação física e desporto escolar.....	83
3.5. Boas práticas de AF: a importância do recreio.....	86
<b>Capítulo IV- Estudo: Boas Práticas de Atividade Física na Escola do Estágio? .....</b>	<b>90</b>
4.1. Problemática do estudo e objetivos .....	91
4.2. Métodos e procedimentos.....	93
4.3. Apresentação dos resultados do estudo .....	96
4.3.1. Em casa .....	96
4.3.1.1. Conclusão e discussão do estudo relativo à prática de AF em casa .....	104
4.3.2. Na Escola.....	106
4.3.2.1. Discussão e conclusão do estudo relativo à prática de AF na escola .....	114
<b>Considerações Finais.....</b>	<b>119</b>
<b>Referências.....</b>	<b>123</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>133</b>

## **Índice de figuras**

*Figura 1- Processos Formativos na Ação Educativa*

*Figura 2- Planta da sala de atividades da EPE*

*Figura 3- Percurso de Equilíbrio e Deslocamentos*

*Figura 4- Exercício de Perícias e Manipulação*

*Figura 5- Jogo “O lobo e os porquinhos”*

*Figura 6- Jogo “A galinha cega”*

*Figura 7- Jogos de Psicomotricidade*

*Figura 8- Planta da sala de aula do 1.º CEB*

*Figura 9- Percurso 1 envolvendo perícia e manipulações e deslocamentos e equilíbrios*

*Figura 10- Percurso 2 envolvendo perícia e manipulações e deslocamentos e equilíbrios*

*Figura 11- Trajeto*

*Figura 12- Quiz sobre alimentação e hábitos de vida saudável*

*Figura 13- Conceito de atividade física vs conceito de exercício físico, segundo Caspersen et al., 1986*

*Figura 14- Esquema adaptado do Modelo de Blair et al. (1989): Potenciais relações entre atividade física e saúde nas crianças e nos adultos*

*Figura 15- Esquema estruturante do estudo*

## **Índice de Tabelas**

*Tabela 1- Objetivos de estudo*

*Tabela 2- Caracterização dos Educandos: Idade, Género e Ano de Escolaridade*

*Tabela 3- Forma como o Educando se desloca para a escola*

*Tabela 4- Rotinas dos educandos durante a semana e fim de semana*

*Tabela 5- Prática de atividade física dos encarregados de educação atualmente vs passado (infância/ juventude)*

*Tabela 6- Prática de atividade física dos educandos*

*Tabela 7- Prática de atividade física dos educando durante o fim de semana*

*Tabela 8- Brincadeira dos educandos com os amigos/colegas em casa*

*Tabela 9- Promove hábitos de vida saudável aos educandos?*

*Tabela 10- Como promove os hábitos de vida saudável?*

*Tabela 11- O que entende sobre hábitos de vida saudável?*

- Tabela 12- *Interferência da AF no rendimento escolar e capacidade física do educando*
- Tabela 13- *O tipo de atividade física/desporto que pratica na escola ou fora*
- Tabela 14- *Atividade física praticada nas escolinhas de desporto e/ou fora da escola*
- Tabela 15- *Percepções dos alunos da turma de estágio sobre o seu domínio nas HMB*
- Tabela 16- *Análise cruzada das percepções de EE nas HMB com as dos seus educandos*
- Tabela 17- *Brinca com os colegas na escola (recreio)*
- Tabela 18- *Equipamentos/espacos/materiais que potenciam a AF na escola*
- Tabela 19- *Sistematização das Ocorrências em Atividades realizadas no recreio pelo Grupo de Crianças da EPE*
- Tabela 20- *Número de passos em tempo livre e componente letiva*

### **Índice de Quadros**

- Quadro 1- *Atividades desenvolvidas na EPE, no âmbito do tema do relatório de estágio*
- Quadro 2- *Planificação da Atividade I*
- Quadro 3- *Planificação da Atividade II*
- Quadro 4- *Planificação da Atividade III*
- Quadro 5- *Atividades desenvolvidas no 1.º CEB, no âmbito do tema do relatório de estágio*
- Quadro 6- *Planificação da Atividade IV*
- Quadro 7- *Planificação da Atividade V*
- Quadro 8- *Planificação da Atividade VI*

### **Índice de Anexos**

- Anexo I- *Caracterização do IMC, da turma de estágio, na Educação Pré-Escolar*
- Anexo II- *Quadro descritivo com todas as atividades realizadas no âmbito da EPE*
- Anexo III- *Caracterização do IMC, da turma de estágio, no 1.º Ciclo do Ensino Básico*
- Anexo IV- *Horário semanal da turma de estágio do 1.º ano de escolaridade*
- Anexo V- *Horário semanal dos alunos com NEE da turma de estágio, do 1.º ano de escolaridade*
- Anexo VI- *Quadro descritivo com todas as atividades realizadas no âmbito do 1.º CEB*
- Anexo VII- *Grelha de observação direta sistematizada ao recreio às crianças da EPE*
- Anexo VIII- *Inquérito aos Encarregados de Educação*

## Anexo IX- Inquérito aos alunos da turma de estágio do 1.º CEB

### **Lista de Siglas e Abreviaturas**

OCEPE- Orientações curriculares para a educação pré-escolar

PFI- Projeto formativo individual

EPE- Educação pré-escolar

CEB- Ciclo do ensino básico

PEE- Projeto educativo de escola

PCE- Projeto curricular de escola

PAA- Plano anual de atividades

NEE- Necessidades educativas especiais

IMC- Índice de massa corporal

EF- Educação física

AF- Atividade física

ApF- Aptidão física

ExFs- Exercício físico

EE- Encarregados de educação

## Introdução

O presente Relatório de Estágio surge no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, de acordo com o artigo n.º 9 do Decreto-Lei n.º 43/2007, de 22 de fevereiro, que possibilita a obtenção do grau de Mestre e confere a habilitação para docência ao nível da Educação Pré-Escolar (EPE) e do 1.º Ciclo do Ensino Básico (1.ºCEB).

Na sequência deste decreto-lei, surge o Decreto-Lei n.º 79/2014, e de forma a completar a informação,

Reconhece-se que ao primeiro ciclo, a licenciatura, cabe assegurar a formação de base na área da docência. E salienta-se que ao segundo ciclo, o mestrado, cabe assegurar um complemento dessa formação que reforce e aprofunde a formação académica, incidindo sobre os conhecimentos necessários à docência nas áreas de conteúdo e nas disciplinas abrangidas pelo grupo de recrutamento para que visa preparar. Cabe igualmente ao segundo ciclo assegurar a formação.

Ainda, de acordo com o artigo 2º, alínea i, do Regulamento do Mestrado da Universidade dos Açores, o “relatório de estágio deverá contemplar a revisão dos conhecimentos atualizados da especialidade, o plano de trabalhos aplicados a desenvolver, as aplicações concretas num determinado contexto, os resultados esperados e a análise crítica dos resultados obtidos”.

Inicialmente, foi crucial pensar sobre um tema, segundo os nossos interesses, para aprofundar e investigar. Neste sentido, o presente relatório de estágio tem como tema *Boas Práticas de Atividade Física na Escola Infantil! Uma análise em contexto da Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico*.

A escolha do tema primou pelo gosto pessoal pela área, pelo facto de as crianças, hoje em dia, terem estilos de vida muito sedentários e por saber que cada vez há mais oferta para o desenvolvimento pelo gosto da prática de atividade física. Daí o interesse em investigar mais sobre o assunto e compreender os motivos do estilo de vida (in)ativo.

Hoje em dia, temos acesso a muita informação e, fruto disso sabemos o quão importante é a prática de atividade física regular, não só para o desenvolvimento integral da criança, mas também para questões benéficas, como a socialização e saúde. Se, desde cedo, se inculcirem boas

práticas às crianças, mais facilmente estas serão levadas ao longo da vida. Por isso, é preciso agir neste sentido, no promover, incentivar e inculcar esses hábitos na educação das crianças.

Assim, para a elaboração do presente relatório, tivemos em conta vários aspetos, passando por várias etapas. Em primeiro lugar, procedeu-se ao enquadramento conceptual no âmbito da formação para a docência e da temática do estudo, de seguida desenvolvimento do processo dos estágios pedagógicos I e II, seguindo-se a parte investigativa referente ao estudo sobre a temática: as boas práticas de atividade física na escola do estágio.

Todas essas fases foram cruciais, e seguiram uma lógica. Assim o presente relatório divide-se em duas partes, sendo cada parte constituída por dois capítulos. A primeira parte diz respeito ao estágio em contexto da educação pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico, em que no 1.º capítulo iremos fundamentar as boas práticas para a docência, desde o processo formativo até à ação educativa. No segundo capítulo falaremos do processo dos nossos estágios, relativamente às práticas pedagógicas. Quanto à segunda parte, esta diz respeito aos hábitos de vida saudável e a atividade física na escola infantil, em que surge o terceiro capítulo com o enquadramento conceptual do tema, as boas práticas, e o quarto capítulo que surgirá o desenvolvimento do estudo empírico.

Assim, o primeiro capítulo remete-nos para o enquadramento conceptual sobre a formação inicial de educadores/professores e o perfil profissional e os processos formativos na ação educativa, nomeadamente a observação, a planificação, a avaliação e a reflexão, tendo como base a opinião de vários autores.

O segundo capítulo diz respeito, ao processo do estágio, tanto em educação pré-escolar como no 1.º ciclo do ensino básico. É uma das fases mais importantes, uma vez que descrevemos, analisamos e refletimos sobre as atividades realizadas ao longo do estágio, segundo o nosso tema. Foi uma fase, que foi possível também conhecer bem as nossas crianças e os seus encarregados de educação, uma vez que seriam imprescindíveis à nossa investigação, pois foram eles os nossos participantes do estudo. Nesta parte, será, ainda, caracterizada a escola do estágio e o seu meio envolvente (ambos os estágios foram realizados na mesma escola), a sala de atividade/de aula, bem como o grupo/turma.

No terceiro capítulo, aprofundamos o tema do presente relatório de estágio, com base em fundamentações de vários autores entendidos e especializados na área em que abordamos a importância da criança ter boas práticas de atividade física para o seu desenvolvimento e

aprendizagem, bem como a inatividade física e o sedentarismo na atualidade, da relação entre a atividade física e a saúde, a importância do papel da escola na prática física, as boas práticas na escola, nomeadamente a educação física escolar, o desporto escolar e por fim, mas não menos importante, o papel do recreio como promotor de atividade física.

No quarto, e último capítulo, temos a parte investigativa, que assumiu uma elevada relevância, onde iremos referir os objetivos dos estudos organizados em duas partes: um, em casa, na família, e outro na escola, questionando-se sobre as boas práticas que nela ocorrem. Iremos referir ainda, os métodos e procedimentos e a apresentação e discussão dos nossos resultados, consoante os nossos objetivos específicos.

No final do relatório, encontraremos as considerações finais que englobarão de forma sintetizada a conclusão do estudo, da parte prática referente aos estágios, e breves reflexões sobre todo o processo, e, ainda, as limitações encontradas e sugestões para o futuro. Por fim, surgirão as referências bibliográficas, com as obras utilizadas para fundamentação e os anexos.