



Universidade dos Açores

Departamento de Ciências da Educação

Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico

Questionário

O presente inquérito por questionário surge no âmbito do trabalho sobre o tema:

“Educar para Agir no Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico: (Re) Pensar a Atividade Física e os Hábitos de Vida Saudável”.

Deste modo, pretende-se conhecer **a opinião de Encarregados de Educação** sobre a importância da atividade física e os hábitos de vida saudável nas crianças em idade pré-escolar e escolar.

As informações recolhidas **através deste questionário** serão confidenciais.

Agradecemos a sua colaboração.

Parte I

1. Data de nascimento e idade do seu educando: ____ / ____ / ____ - ____ anos

2. Sexo do seu educando: Feminino Masculino

3. O seu educando está na: “Sala” _____ /Ano de Escolaridade: ____:º

4. Grau de parentesco com o seu educando: Mãe Pai
Outro: ____ Qual? _____

5. Data de nascimento do Encarregado de Educação: ____ / ____ / ____

6. Habilitações Académicas do Encarregado de Educação:

Ensino Básico Ensino Secundário Bacharelato

Licenciatura Outra: Qual ? _____

7. Profissão do Encarregado de Educação: _____

8. Pratica algum tipo de Atividade Física?

Sim Não

Se **Sim**, O quê ? _____

Se **Não**, Porquê? _____

9. Na sua infância/juventude praticou algum tipo de Atividade Física / Desportiva?

Sim Não

Se **Sim**, qual ? _____

Parte II

10. Na sua opinião o que significa ter Hábitos de Vida Saudável?

11. Promove Hábitos de Vida Saudável ao seu educando?

Sim

Não

Se sim, como os promove?

12. Qual o Papel da Escola na Promoção de Hábitos de Vida Saudável ao seu educando?

Parte III

13. A que distância aproximada mora o seu educando da escola ? _____

14. Como é que o seu educando se desloca para a escola?

A pé

Carro

Autocarro

Bicicleta

Outro

Qual?

15. No dia de semana, quanto tempo o seu educando dorme por dia ? _____

16. No fim de semana, quanto tempo o seu educando dorme por dia ? _____

Anexo XII- Inquérito por questionário

17. Quanto tempo o seu educando passa por dia em atividades como:

(Por favor, assinale com um X em cada quadrado a situação que parece mais ajustada à realidade)

	Ver TV e/ou Jogar Computador	Fazer Trabalhos de Casa	Brincar ao Ar Livre	Prática de Atividade Desportiva/ Dança
Durante a Semana	Até 3 horas ____ 4 – 7 horas ____ + 7 horas ____	Até 3 horas ____ 4 – 7 horas ____ + 7 horas ____	Até 3 horas ____ 4 – 7 horas ____ + 7 horas ____	Até 3 horas ____ 4 – 7 horas ____ + 7 horas ____
Ao Fim de Semana	Até 3 horas ____ 4 – 7 horas ____ + 7 horas ____	Até 3 horas ____ 4 – 7 horas ____ + 7 horas ____	Até 3 horas ____ 4 – 7 horas ____ + 7 horas ____	Até 3 horas ____ 4 – 7 horas ____ + 7 horas ____

18. O seu educando Brinca regularmente com os amigos/ colegas:

- Casa - quintal/pátio - Sim Não
- Escola - recreio - Sim Não
- Outro(s) local(ais): _____

Parte IV

19. Na sua opinião a Atividade Física é importante na vida do seu educando?

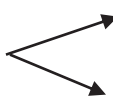
Sim Não

Porquê? _____

20. O seu educando pratica algum tipo de Atividade Física?

Sim Não

20.1. Se sim, onde pratica? (Se respondeu Não, passe para a pergunta 13)

Na escola  Educação Física
Escolinhas do Desporto
Fora da Escola

Anexo XII- Inquérito por questionário

20.2. Se respondeu nas Escolinhas de Desporto e/ou Fora da Escola, que tipo de Atividade Física pratica?

Futebol Ginástica
Natação Outra(s)
Dança Quais? _____

20.3. Quantas vezes por semana corresponde essa prática?

1 x 2 a 3 xs mais de 3xs

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

21. O seu educando tem por hábito realizar algum tipo de atividade física ao fim de semana ?

Sim Não

a. Se sim, que tipo de atividades realiza e com quem as pratica?

22. Com que “Domínio”, o seu educando realiza as seguintes Habilidades:

(Por favor, assinale com um X a situação que parece mais ajustada à realidade)

	Não realiza	Realiza com dificuldade	Realiza Bem	Realiza muito Bem
1. Correr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Saltar à Corda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Saltar ao Eixo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Andar de Bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Andar de Patins	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Nadar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Pontapear uma Bola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Trepam um muro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo XII- Inquérito por questionário

23. Na sua opinião, a prática de Atividade Física interfere no “rendimento escolar” e “capacidade física” do seu educando?

Sim Não

Porquê? _____

Parte V

24. O que é para si uma Alimentação Saudável?

25. Considera que o seu educando tem uma alimentação saudável?

Sim Não

26. O seu educando costuma tomar o pequeno-almoço?

Sim Não

Se **Sim**, O que costuma comer ?

Se **Não**, Porque razão?

Não é hábito Não tem fome Não tem tempo
Outra Razão?

Qual ? _____

27. Onde o seu educando costuma almoçar?

Em casa Na escola

Anexo XII- Inquérito por questionário

28. Quando come na escola o seu educando gosta da comida servida no refeitório?

Sim

Não

a) Se **Não, porquê?** _____

29. Considera que a comida servida no refeitório da escola é adequada?

Sim

Não

a) Se **Não, porquê?** _____

30. Tem conhecimento da ementa servida no refeitório da escola?

Sim

Não

31. Que tipo de alimentos ingere o seu educando ? (Coloque de acordo com a frequência com que o seu educando come: 1 – Nunca; 2 – 1 a 2 xs por Semana; 3- 3 a 4 xs por Semana; 4- todos os dias; 5- várias vezes ao dia).

Fruta

Carne

Pão

Sopa

Legumes/hortaliças

Peixe

Doces

Manteiga

Saladas e Vegetais

Ovos

Leite

Leguminosas

Arroz

Iogurte

Água

Batata

Massas

Cereais de

Bolachas

Nutella

Chocolate

Oreo

pizzas

hamburgers

Fritos

Refrigerantes

32. Na sua opinião, uma Alimentação Saudável interfere no “rendimento escolar” e “capacidade física” do seu educando?

Sim

Não

Porquê? _____

Muito obrigada pela tua colaboração!