



UNIVERSIDADE DOS AÇORES
FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO

Relatório de Estágio

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

Cátia Sofia Sá Cardoso

ESPECIALIDADE

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

ORIENTADORA

Professora Doutora Maria Isabel Cabrita Condessa

Ponta Delgada, novembro de 2016



UNIVERSIDADE DOS AÇORES
FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

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

Cátia Sofia Sá Cardoso

Relatório de Estágio apresentado à Universidade dos Açores para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, realizado sob orientação científica da Professora Doutora Maria Isabel Cabrita Condessa

Ponta Delgada, novembro de 2016

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todas as pessoas que me acompanharam nos últimos 8 anos da minha vida e me apoiaram na concretização do presente relatório de estágio.

Um especial agradecimento à Professora Doutora Isabel Condessa, pelo seu apoio e orientação no meu processo de formação, mas também pelas suas palavras sábias.

À minha família, principalmente à minha mãe, pela sua paciência, palavras amigas, “mãos de fada”, pelo amor, pela mãe corajosa, pela bondade, proteção, orientação, educação e pela força que me deu ao longo de toda a minha vida.

À minha irmã, pela sua amizade, companheirismo, confiança, pelas longas conversas, pelos bons momentos proporcionados, pelo carinho, conselhos e pelo seu papel fundamental na minha vida.

Ao meu afilhado Afonso, pela motivação e inspiração durante o processo de escrita do Relatório de Estágio.

Aos meus tios, Domingos e Susana, pelas suas ideias magníficas, paciência e apoio que me deram no último ano.

À Tuna Com Elas, pelos momentos únicos de amizade, diversão, companheirismo, musicalidade, festivais, confiança, bem-estar em cima de palco, mas principalmente por me ter ajudado a evoluir como pessoa.

Às minhas orientadores cooperantes, por terem disponibilizado as suas salas para poder evoluir na minha formação, mas também pelos seus conselhos.

Às crianças dos estágios, por me terem recebido de braços abertos, pela confiança que depositaram em mim, pelas suas amizades, pelas surpresas que me proporcionaram, pelos sorrisos, mas principalmente por me terem ajudado a crescer enquanto pessoa e futura profissional.

A todos vocês, o meu sincero agradecimento.

Obrigada!

RESUMO

O presente Relatório de Estágio foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico e visa refletir sobre o nosso percurso em contexto de estágio, realizado em duas escolas, com especial destaque para as intervenções e o tema pesquisado: *(Re)Pensar a Atividade Física e outros Hábitos de Vida Saudável*.

A elaboração deste documento pressupõe: em primeiro lugar, uma pesquisa documental relativamente aos procedimentos essenciais da formação de educadores e professores, mas também relativamente à sua temática de aprofundamento. Seguindo-se de um relato de experiências vividas, no âmbito dos Estágios Pedagógicos realizados no Pré-Escolar e no 1.º CEB, no que concerne a atividades da prática pedagógica, em contexto de escola e de sala de aula.

Para o reforço do estágio desenvolvemos um estudo empírico, que envolveu uma investigação qualitativa e quantitativa, realizando-se entrevistas às educadoras e professoras, inquéritos por questionário aos encarregados de educação/ pais e observações de crianças no recreio, com o objetivo de conhecer os hábitos de vida saudável de crianças das escolas dos estágios, no seio da família e da escola.

Da recolha de opiniões, das educadoras e professoras, constataram-se algumas apreciações contraditórias relativamente às condições que a escola tem para a promoção de atividade física no recreio, quanto aos equipamentos e materiais. No entanto, para as entrevistadas ambas as escolas promovem atividades que potenciam a prática de atividade física, mas quanto às atividades que promovam uma alimentação saudável, as opiniões das docentes das duas escolas são contrárias.

A partir da informação dada pelos familiares, verificamos que estes consideram promover a prática de atividade física e uma alimentação saudável aos seus educandos, apesar da maioria, atualmente, não ter uma vida ativa em termos de adesão a práticas.

Assim sendo, podemos afirmar que este é um verdadeiro documento de análise e aprendizagem nos nossos estágios, pois enquanto futuros profissionais devemos, desde cedo, refletir as nossas práticas em contexto de escola e de sala de aula, de modo a garantir às crianças uma educação de qualidade e orientada para a valorização da sua saúde.

Palavras- chave: Estágio profissional; prática pedagógica; criança; família; escola; hábitos de vida saudável.

RÉSUMÉ

Ce rapport de stage a été développé dans le cadre du Maîtrise en Enseignement Maternelle et Enseignement Élémentaire et a comme objectif réfléchir sur notre stage dans deux écoles, avec une attention particulière au thème: (Re)penser l'activité physique et d'autres habitudes de vie saine.

La préparation de ce document suppose: d'abord, une recherche documentaire sur les procédures essentielles de la formation des enseignants, mais aussi en ce qui concerne le thème de l'approfondissement. Ce qui suit est un compte d'expériences dans le cadre de stages pédagogiques réalisés dans la maternelle et l'école élémentaire, sur les activités de pratique pédagogiques, dans le contexte de l'école et la salle de classe.

En outre, pour enrichir notre stage, nous avons développé une étude empirique, qui a impliqué une recherche qualitative et quantitative. Nous avons réalisé des entrevues aux enseignantes, des enquêtes par questionnaire aux parents et aux tuteurs et observations des enfants au moment de la récréation, afin de connaître les habitudes de vie saine des enfants des écoles, au sein de la famille et l'école.

D'après la collecte des informations des enseignantes, nous avons constaté quelques résultats contradictoires par rapport à la promotion de l'activité physique au moment de la récréation, surtout en ce qui concerne à l'équipement et au matériel. En fait, les deux écoles interviewées visent à promouvoir des activités physiques, cependant les activités qui favorisent une alimentation saine, les points de vue des enseignantes sont contradictoires.

De l'information donnée para la famille, nous avons constaté aussi qu'elle considère avoir cette promotion de l'activité physique et une alimentation saine à leurs enfants, bien que la plupart ne dispose pas actuellement une vie saine en termes de respect des pratiques.

Par conséquent, nous pouvons dire que ce document est une véritable analyse et apprentissage de notre stage car, comme futurs professionnels, nous devons, dès le début, refléter nos pratiques dans le contexte de l'école et la salle de classe, afin de garantir aux enfants une éducation de qualité orientée sur la valorisation de la santé.

Mots-clés: stage professionnel; pratique pédagogique; enfants; famille; école; habitudes de vie saine.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	i
RESUMO	ii
RÉSUMÉ	iii
LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS	vii
ÍNDICE DE ANEXOS	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	viii
ÍNDICE DE TABELAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I- Fundamentação Teórica.....	3
Introdução.....	4
1. Pensar o Papel da Escola na Educação da Criança.....	4
1.1- O perfil do educador de infância e do professor do 1.º CEB	4
1.2- A formação inicial de educadores/ professores – uma retrospectiva quanto ao desenvolvimento profissional no ensino e investigação.....	8
1.3- Etapas relevantes para a organização do ensino-aprendizagem na educação Pré-Escolar e no ensino do 1.º CEB - observar, planificar, intervir, avaliar e refletir	12
2- Os Hábitos de Vida Saudável na Educação da Criança.....	17
2.1- Importância da alimentação na educação para a saúde e como fator relevante no desenvolvimento e aprendizagem infantil.....	17
2.2- Importância da atividade física na educação para a saúde e como fator relevante no desenvolvimento e aprendizagem infantil	22
3- A Família e a Escola – Aliados no Combate à Inatividade Infantil	26
3.1- Como se age na família para a criação de hábitos de vida saudável na criança?.....	27

3.2- Como se age na escola para a criação de hábitos de vida saudável na criança?.....	29
3.3- O recreio como facilitador de atividade física.....	33
CAPÍTULO II- Os Estágios Pedagógicos.....	37
Introdução.....	38
1- Estágio Pedagógico I - Educação Pré-Escolar.....	39
1.1- Caracterização do meio envolvente.....	40
1.2- Caracterização da escola	40
1.3- A sala de atividades.....	42
1.4- As opções da educadora de infância cooperante – Modelos e rotinas	43
1.5- Caracterização do grupo de crianças	45
1.6- As atividades implementadas no estágio em Educação Pré-Escolar, em contexto escola e de sala de aula	46
1.6.1- Descrição e análise de duas atividades implementadas na Prática Pedagógica, com reforço na temática.....	47
2- Estágio Pedagógico II- 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	52
2.1- Caracterização do meio envolvente.....	52
2.2- Caracterização da escola.....	52
2.3- Caracterização da sala	53
2.4- Caracterização da turma	53
2.5- As atividades implementadas no Estágio em 1.º Ciclo do Ensino Básico, em contexto escola e de sala de aula	55
2.5.1- Descrição e análise de duas atividades implementadas na Prática Pedagogia, com reforço na temática.....	56
CAPÍTULO III- Apresentação do Estudo: Educar para Agir no Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico: (Re)Pensar a Atividade Física e outros Hábitos de Vida Saudável.....	60
Introdução.....	61
1- Problemática do Estudo e Objetivos.....	62

2-	Métodos e Procedimentos.....	63
3-	Apresentação dos Resultados do Estudo	66
3.1-	Como se age na família quanto à prática de atividade física e de outros hábitos de vida saudável?.....	66
3.1.1-	Conhecer os familiares das crianças das escolas dos estágios e os seus hábitos de prática de atividade física.....	67
3.1.2-	Conhecer os educandos, crianças das escolas dos estágios, e os seus hábitos de prática da atividade física no seio da família.....	71
3.1.3-	Conhecer outros hábitos dos educandos no seio da família: mobilidade, descanso, rotinas e alimentação.....	75
3.1.4-	Relacionar os hábitos dos familiares com os hábitos das crianças e a percepção que os pais têm sobre as suas capacidades motora	79
3.2-	Como se age na escola quanto à prática de atividade física e de outros hábitos de vida saudável?.....	82
3.2.1-	Conhecer os hábitos de prática de atividade física das crianças, nas escolas dos estágios (atividade curricular, extra-curricular e recreio).....	83
3.2.2-	Conhecer os hábitos alimentares das crianças das escolas de estágio, na escola.....	86
3.2.3-	Relacionar as características das crianças, os hábitos de atividade física e outros hábitos de vida saudáveis e as condições escolares	89
3.2.4-	Perceber as limitações encontradas pelos educadores/professores na ação para intervir na redefinição dos hábitos de vida saudável dos seus alunos e familiares.....	92
4-	Conclusão e Discussão do Estudo	94
	CONSIDERAÇÕES FINAIS	99
	REFERÊNCIAS	102
	ANEXOS.....	112

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

AF- Atividade Física

AS- Alimentação Saudável

AVC- Acidente Vascular Cerebral

1.º CEB- 1.º Ciclo do Ensino Básico

CREB- Currículo Regional da Educação Básica

Ed.- Educadores

EE- Encarregados de Educação

EF- Educação Física

EPE- Educação Pré-Escolar

Et. al.- e outros

F- Feminino

Fig.- Figura

Hab.- Habilidade

Ibidem- Mesmo (s) autor (es) e mesma obra

IMC- Índice de Massa Corporal

LBSE- Lei de Bases do Sistema Educativo

M- Masculino

Máx.- Máximo

Min.- Mínimo

OCEPE- Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar

PD- Prática Desportiva

PEE- Projeto Educativo de Escola

PFI- Projeto Formativo Individual

Prof.- Professores

UNECA- Unidade Especializada com Currículo Adaptado

VS- Vida Saudável

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I- Projeto Formativo Individual da escola A

Anexo II- Projeto Formativo Individual da escola B

Anexo III- Grelhas de avaliação da “Alexandra”

Anexo IV- Grelhas de avaliação das aulas de Educação Físico-motora

Anexo V- Tabela dos valores referência IMC de crianças com idades entre os 5 e 6 anos

Anexo VI- Fotografia da sala do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Anexo VII- Tabela dos valores referência IMC de crianças com idades entre os 9 e os 11 anos

Anexo VIII- Perguntas/desafios do peddy-paper

Anexo IX- Folha de respostas do peddy-paper

Anexo X- Localizações dos postos do peddy-paper

Anexo XI- Projeto da “Alimentação Saudável”

Anexo XII- Inquérito por questionário

Anexo XIII- Guião de entrevista

Anexo XIV- Análise de conteúdo

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico I- Data de nascimento dos EE

Gráfico II- Grau de parentesco com os educandos

Gráfico III- Habilitações académicas dos EE

Gráfico IV- Profissão dos EE

Gráfico V- Prática de AF dos EE

Gráfico VI- Idade dos educandos

Gráfico VII- Género dos educandos

Gráfico VIII- Ano de escolaridade dos educandos

Gráfico IX- Prática de AF pelos educandos

Gráfico X- Prática de AF, ao fim de semana

Gráfico XI- Horas de descanso, por dia, durante a semana

Gráfico XII- Horas de descanso, por dia, ao fim de semana

Gráfico XIII- O educando pratica uma alimentação saudável

Gráfico XIV- O educando toma o pequeno-almoço

Gráfico XV- Gosto pela comida da escola

Gráfico XVI- Adequação da comida da escola

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela I- Rotinas do grupo do Pré-Escolar

Tabela II- Caracterização físico-motora das crianças do Pré-Escolar

Tabela III- Atividades realizadas com o grupo do Pré-Escolar, sobre o tema

Tabela IV- Caracterização físico-motora das crianças do 1.º CEB

Tabela V- Atividades realizadas no 1.º CEB, relativamente ao tema

- Tabela VI-** Tipo de AF praticada pelos EE
- Tabela VII-** Razões para a inatividade física dos EE
- Tabela VIII-** Prática de AF, na infância, pelos EE
- Tabela IX-** AF praticada pelos EE, na infância
- Tabela X-** Lugar onde o educando pratica AF
- Tabela XI-** Tipo de AF praticada fora da escola, pelos educandos
- Tabela XII-** Outro tipo de AF praticada fora da escola, pelos educandos
- Tabela XIII-** Frequência de prática de AF, por semana, fora da escola
- Tabela XIV-** Com quem os educandos praticam AF, ao fim de semana
- Tabela XV-** Tipo de AF praticada ao fim de semana
- Tabela XVI-** Como se deslocam os educandos para a escola
- Tabela XVII-** Alimentos ingeridos ao pequeno-almoço, pelos educandos
- Tabela XVIII-** Frequência com que os educandos ingerem os alimentos
- Tabela XIX-** Relação entre os hábitos de vida das crianças e a adesão/ou não pelos EE
- Tabela XX-** Percepção dos EE/pais sobre o domínio do educando em certas habilidades motoras
- Tabela XXI-** Relação entre domínio, percebido em Habilidade motora e ano de escolaridade e género do educando
- Tabela XXII-** Atividades observadas, pela estagiária, no recreio
- Tabela XXIII-** Número de passos realizados no recreio, análise por ano de escolaridade e género
- Tabela XXIV-** Razões do educando para não gostar da comida da escola
- Tabela XXV-** Razões da inadequação da comida da escola
- Tabela XXVI-** Alimentos/comidas do lanche/almoço que as crianças traziam de casa
- Tabela XXVII-** Equipamentos/espacos/materiais que potenciam os hábitos de AF, na escola
- Tabela XXVIII-** Opinião dos EE, sobre o papel da escola na promoção dos hábitos de vida saudável

ÍNDICE DE FIGURAS

- Figura I-** Esquema das etapas da organização do ensino-aprendizagem
- Figura II-** Esquema estruturante do papel dos nossos agentes educativos nos hábitos de vida saudável
- Figura III-** Planta da escola A

Figura IV- Pictograma dos frutos

Figura V- Pictograma com as fotografias das crianças

Figura VI- Aquecimento

Figura VII- Tipo de deslocamento (correr)

Figura VIII- Peddy-paper

Figura IX- Peddy-paper

Figura X- Construção da roda dos alimentos

Figura XI- “Jogo do Comilão”

Figura XII- Placar do projeto “Alimentação Saudável”

Figura XIII- Apresentação do projeto

Figura XIV- Esquema estruturante do estudo

Figura XV- A análise do tema do estudo

INTRODUÇÃO

O presente Relatório de Estágio surge no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico e na condição de obtenção do grau de Mestre, com especialidade em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

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”.

Para a realização do presente relatório de estágio, inicialmente foi necessário pensar sobre um tema que gostaria de aprofundar e investigar. Assim sendo, este relatório de estágio tem como tema *Educar para Agir no Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico: (Re)Pensar a Atividade Física e outros Hábitos de Vida Saudável*.

A escolha desta área deu-se pelo facto das crianças de hoje serem cada vez mais sedentárias e ingerirem alimentos que são prejudiciais à saúde e isso fez com que ficasse interessada e curiosa em investigar e tentar compreender a razão desses maus hábitos.

O défice alimentar e a inatividade física são um problema que tem crescido nos últimos anos e isso traz muitas consequências a médio e a longo prazo, tanto às crianças como aos adultos, nomeadamente a obesidade, doença essa que é muito comum no nosso século, hipercolesterolemia, problemas respiratórios, atraso de crescimento, entre outros.

Uma vez que esses maus hábitos são muito prejudiciais à saúde, é necessário que alguém intervenha desde muito cedo na educação das crianças a esse nível, agindo de modo a educá-las, incentivá-las, inculcá-las e promover-lhes hábitos de vida saudável.

O presente relatório de estágio teve em conta várias fases. A primeira foi um aprofundamento conceptual, a segunda teve a ver com a contextualização e análise refletida dos estágios pedagógicos e a terceira fase, a parte investigativa referente ao estudo empírico sobre a temática de aprofundamento.

É de referir que todas as fases do relatório foram necessárias e fundamentais para o desenvolvimento da estagiária. A primeira pelo facto de nos inteirar sobre o perfil de educadores e professores e os princípios essenciais ao desenvolvimento profissional,

com base nas opiniões de vários autores, mas também a importância que uma alimentação saudável e prática regular de atividade física têm para o bom desenvolvimento das crianças.

A segunda fase é a mais importante, uma vez que descrevemos, analisamos e refletimos sobre as atividades que foram realizadas ao longo dos estágios, na nossa Prática Pedagógica, mas também porque a nossa investigação teve como amostras as crianças do estágio, os Encarregados de Educação e as educadoras/professoras. Essa segunda fase foi o início da nossa vertente investigativa e foi um ponto essencial para conhecermos individualmente cada criança, bem como os seus familiares.

Por fim, mas não menos importante, temos a nossa terceira fase, a investigação. Também é de enorme relevância, por ter sido o culminar de todo o aprofundamento do tema e de toda a investigação que foi feita ao longo dos estágios e as conclusões a que chegamos sobre o nosso estudo.

Deste modo, podemos dizer que o nosso relatório de estágio está dividido em 3 capítulos.

O primeiro capítulo corresponde à fundamentação teórica, no que concerne ao perfil do educador e do professor do 1.º Ciclo do Ensino Básico, aos princípios essenciais da formação de educadores e professores, bem como as etapas relevantes para a organização do ensino-aprendizagem. Para além disso, neste capítulo, aprofundamos o tema do relatório de estágio, em que abordaremos a importância da atividade física e de uma alimentação saudável e os agentes que mais têm impacto na educação da criança para os hábitos de vida saudável.

O segundo capítulo diz respeito aos estágios pedagógicos. Nesta parte serão caracterizadas as escolas dos Estágios Pedagógicos I e II, as salas de atividades/de aulas, bem como o grupo/turma. Para além disso, ainda neste capítulo, serão apresentadas algumas atividades que foram desenvolvidas no âmbito dos estágios, referentes à temática de aprofundamento, para uma análise e reflexão.

O terceiro capítulo conta com a parte investigativa do relatório, onde iremos referir os objetivos do estudo, os métodos e procedimentos, a apresentação dos resultados do nosso estudo, consoante os nossos objetivos e as conclusões e discussão do estudo.

No final, encontramos as considerações finais, as referências e alguns anexos. Os restantes estarão disponíveis em suporte digital (CD).