

Inês Lopes de Almeida

“CRESCER SAUDÁVEL E EM MOVIMENTO”

Orientadora: Professora Doutora Ana Rita Faria

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

Almada, 2025

Relatório Final de Prática de Ensino Supervisionada

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

Orientadora: Professora Doutora Ana Rita Faria

Discente: Inês Lopes de Almeida

Almada, 2025

Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós.

Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”

(Antoine Saint-Exupéry)

Agradecimentos

Para que este mestrado fosse possível não posso esquecer de agradecer a todos aqueles que direta ou indiretamente participaram e contribuíram para que fosse possível a sua realização, especialmente:

À minha mãe, a minha maior inspiração, educadora por vocação e um exemplo de dedicação, que será sempre a minha referência. O seu amor, coragem e empenho mostraram-me o valor da educação e da perseverança, acompanhando-me em cada passo deste percurso.

Ao meu pai, irmão, avó, tios, primos e restante família, por me acompanharem, apoiarem e acreditarem em mim ao longo da minha vida, sendo sempre uma fonte de força e inspiração.

À minha orientadora, Professora Doutora Ana Rita Faria pela ajuda, por todos os conhecimentos transmitidos ao longo desta jornada, pela preocupação e incentivo na conclusão deste projeto bem como na conclusão do mestrado.

A todos os professores com quem tive o privilégio de aprender e sem eles era impossível terminar o mestrado.

A todas as escolas que me acolheram durante os estágios, bem como aos docentes, pelo apoio, disponibilidade e partilha de experiências, permitindo-me aprender e crescer.

À Educadora Carla Santos e à Professora Cláudia Silva, que me mostraram, com paciência e dedicação, o verdadeiro sentido da Educação dentro de sala de aula, inspirando-me e deixando uma marca inesquecível no meu percurso.

Às crianças com quem tive o privilégio de trabalhar, pelas suas curiosidades, alegrias e entusiasmos, ensinaram-me muito sobre a verdadeira essência da Educação e deixaram uma marca inesquecível na minha vida.

Aos meus amigos que acompanharam esta jornada, pelo incentivo, companheirismo e apoio em todos os momentos, tornando o percurso mais leve e motivador.

A todos o meu muito obrigada!

Resumo

O presente Relatório Final insere-se no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico e tem como finalidade refletir sobre o percurso de formação e as experiências vividas ao longo das Práticas de Ensino Supervisionadas nas duas valências, bem como apresentar o estudo de investigação-ação desenvolvido. Este relatório reúne a dimensão prática e a investigativa, mostrando o percurso de formação e a forma como a teoria se foi transformando em prática ao longo da experiência.

As Práticas de Ensino Supervisionadas decorreram em contextos distintos, Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico, e permitiram desenvolver competências essenciais para a intervenção pedagógica, através da observação, da planificação, da implementação e da avaliação de atividades educativas ajustadas às características e necessidades de cada grupo.

No estágio em Educação Pré-Escolar, surgiu a necessidade de intervir sobre a ausência de hábitos de vida saudáveis observada no grupo de crianças, o que originou o projeto intitulado “*Crescer Saudável e em Movimento*”. Este projeto teve como objetivo promover práticas relacionadas com a alimentação equilibrada, a atividade física e o bem-estar, reconhecendo a importância de trabalhar estas dimensões desde a infância. O projeto levado a cabo permitiu a realização de um estudo baseado numa metodologia de investigação-ação, privilegiando a observação, as entrevistas e os inquéritos por questionários enquanto instrumentos de recolha de dados envolvendo crianças, educadoras de infância e encarregados de educação.

Os resultados obtidos demonstraram que as crianças revelaram maior interesse pelos temas ligados à saúde, adotando atitudes mais conscientes sobre o corpo, o movimento e a alimentação. O estudo realizado permitiu ainda reforçar o papel da escola e do educador na criação de oportunidades pedagógicas que promovam a educação para a saúde, numa perspetiva preventiva e promotora de bem-estar, assim como o papel do educador na criação de oportunidades pedagógicas que incluam a educação para a saúde e contribuam para a formação de cidadãos mais conscientes, responsáveis e autónomos.

Palavras-chave: Práticas de Ensino Supervisionadas; Educação Pré-Escolar; 1º Ciclo do Ensino Básico; Hábitos de Vida Saudáveis; Investigação-Ação.

Abstract

The present Final Report is part of the Master's Degree in Pre-School Education and Primary Education and aims to reflect on the training process and the experiences gained throughout the Supervised Teaching Practices in both educational levels, as well as to present the action-research study developed. This report combines both the practical and investigative dimensions, showing the training path and the way in which theory was gradually transformed into practice throughout the experience.

The Supervised Teaching Practices took place in two different educational contexts — Pre-School Education and Primary Education — and enabled the development of essential skills for pedagogical intervention through observation, planning, implementation and evaluation of educational activities adapted to the characteristics and needs of each group.

During the Pre-School Education placement, the need arose to address the lack of healthy lifestyle habits observed among the children, which led to the project entitled “*Crescer Saudável e em Movimento*”. This project aimed to promote practices related to balanced nutrition, physical activity and well-being, recognising the importance of working on these dimensions from early childhood. The project led to the implementation of a study based on an action-research methodology, focusing on observation, interviews and questionnaires as data collection instruments involving children, early childhood educators and parents or guardians.

The results showed that the children demonstrated greater interest in topics related to health, adopting more conscious attitudes towards their bodies, movement and eating habits. The study also reinforced the role of the school and the educator in creating pedagogical opportunities that promote health education from a preventive and well-being-oriented perspective, as well as the educator's role in fostering educational experiences that include health education and contribute to the development of more aware, responsible and autonomous citizens.

Keywords: Supervised Teaching Practice; Pre-School Education; Primary Education; Healthy Lifestyle Habits; Action Research.

Índice

Introdução.....	1
Capítulo I – Prática Profissional em contexto de Educação Pré-Escolar e de 1º Ciclo do Ensino Básico.....	4
1.1. Contextualização da Prática Profissional.....	4
1.2. Caracterização do Meio	5
1.3. Prática de Ensino Supervisionada em contexto de Educação Pré-Escolar.....	6
1.3.1. Caracterização da Entidade Cooperante.....	6
1.3.2. Caracterização da Educadora Cooperante.....	7
1.3.3. Caracterização do Grupo.....	8
1.3.4. Projeto de Intervenção.....	9
1.3.4.1. Atividades desenvolvidas	10
1.3.4.2. Resultados	12
1.4. Prática de Ensino Supervisionada em contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	13
1.4.1. Caracterização da Entidade Cooperante.....	13
1.4.2. Caracterização do Professor Cooperante.....	14
1.4.3. Caracterização da Turma	14
1.4.4. Projeto de Intervenção.....	15
1.4.4.1. Atividades desenvolvidas	16
1.4.4.2. Resultados	18
1.5. Balanço das Práticas de Ensino Supervisionadas.....	20
1.6. Justificação do Projeto de investigação-ação “Crescer Saudável e em Movimento”	21
Capítulo II – Projeto “Crescer Saudável e em Movimento”	22
2.1. Enquadramento Teórico.....	22
2.1.1 Bem-Estar e Desenvolvimento da Criança.....	22
2.1.2. Hábitos de Vida Saudáveis	23
2.1.2.1. Alimentação Saudável	24
2.1.2.2. Atividade Física como contributo para a Educação de Infância.....	25
2.2. Estado da Arte	27
2.3. Problema, Questões Orientadoras e Objetivos de Investigação	29

2.4. Relevância, Pertinência e Atualidade da investigação	30
2.5. Opções Metodológicas	31
2.5.1. Natureza da Investigação	31
2.5.2. Paradigma	32
2.5.4. Processo de recolha de dados	34
2.5.4.1. Técnicas e instrumentos de recolha de dados	34
2.5.5. Processo de tratamento de dados	35
2.5.5.1. Técnicas de tratamento e análise de dados	35
2.5.6. Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados	36
2.5.6.1. Apresentação e análise dos inquéritos por entrevista realizados às Educadoras de Infância	36
2.5.6.2. Discussão dos resultados dos inquéritos por entrevista realizados às Educadoras	38
2.5.6.3. Apresentação e análise dos inquéritos por questionário aplicados aos Encarregados de Educação	39
2.5.6.4. Discussão dos resultados dos inquéritos por questionário aplicados aos Encarregados de Educação	45
2.5.6.5. Apresentação e análise dos registos feitos em diário de bordo	46
2.5.6.6. Discussão dos resultados dos registos feitos em diário de bordo	47
2.6. Conclusão do Estudo	48
Considerações Finais	51
Referências Bibliográficas	53
Anexos	58
Anexo A: Declaração de Autorização de Depósito no Repositório Comum	58
Anexo B: Licença de Distribuição Não Exclusiva – Repositório Comum	59
Apêndices	60
APÊNDICE A: Guião da Entrevista Semiestruturada aplicada às Educadoras de Infância	60
APÊNDICE B: Protocolo das Entrevistas Semiestruturadas aplicadas às Educadoras de Infância	65
APÊNDICE C: Grelha de Categorização das Entrevistas	87
APÊNDICE D: Inquérito por Questionário aplicado aos Encarregados de Educação ..	103
APÊNDICE E: Grelha de Categorização das respostas abertas obtidas a partir da aplicação dos Inquéritos por Questionário aos Encarregados de Educação	113

Introdução

O presente relatório final surge no âmbito do mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, realizado na Escola Superior de Educação Jean Piaget de Almada.

A conclusão deste mestrado de habilitação para a docência em Educação Pré-Escolar (EPE) e em 1.º Ciclo do Ensino Básico (CEB), vê traduzida no presente relatório uma reflexão sobre todo o percurso desenvolvido ao longo das experiências de prática profissional levadas a cabo nas duas valências.

Importa referir que foi a experiência vivida no contexto de EPE que se revelou determinante na definição do tema deste relatório estreitamente relacionado com a investigação realizada.

As Práticas de Ensino Supervisionadas (PES), realizadas nos contextos de EPE e de 1.º CEB, constituíram momentos centrais deste percurso. Através delas foi possível observar, planificar e desenvolver atividades ajustadas às características de cada grupo. Estas experiências permitiram compreender as dinâmicas de cada contexto, reconhecer as necessidades concretas de cada criança e aprofundar o papel do educador/ professor na construção de aprendizagens. No presente relatório serão, assim, apresentados os projetos desenvolvidos em ambos os contextos. Foi também neste processo que surgiu a vontade de investigar e de intervir sobre a promoção de hábitos de vida saudáveis, dando origem ao projeto de investigação apresentado neste relatório.

Todo o estudo de investigação parte de um problema que se procura compreender e responder (Campenhoudt & Quivy, 1992). No decorrer do estágio em EPE, surgiu a necessidade de atender às carências, relacionada com a falta de hábitos de vida saudáveis por parte de muitas crianças. Através da observação, tornou-se evidente a ausência de práticas regulares de atividade física, escolhas alimentares pouco equilibradas e um certo desinteresse por temas ligados ao bem-estar. Contudo, não foi apenas a observação realizada durante o estágio que ditou o interesse e necessidade de trabalhar esta problemática, mas também a perceção da importância de promover, desde cedo, práticas que contribuam para o bem-estar físico e emocional da criança. Surgiu, assim, a necessidade de evidenciar a importância que as atividades simples e significativas podem ter na construção de hábitos de vida saudáveis.

Perante esta realidade, tornou-se essencial intervir de forma intencional, o que motivou, então, a escolha do tema da investigação-ação realizada e, consequentemente, do presente relatório, centrado na promoção de hábitos de vida saudáveis como estratégia educativa para o desenvolvimento da criança visando a resposta ao problema de investigação: “Qual a importância da Educação para a Saúde em contexto de Educação Pré-Escolar?”

O presente relatório, intitulado “Crescer Saudável e em Movimento”, encontra-se estruturado em duas partes: o Capítulo I – Prática Profissional em Contexto de Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico e o Capítulo II – Componente Investigativa.

No Capítulo I, é feita uma descrição aprofundada das PES desenvolvidas em EPE e em 1.º CEB. Este capítulo contempla a caracterização dos contextos e dos grupos envolvidos, a apresentação dos projetos de intervenção implementados, assim como as conclusões retiradas.

Por sua vez, o Capítulo II centra-se no estudo empírico realizado no âmbito da promoção de hábitos de vida saudáveis na infância. Este capítulo apresenta o enquadramento teórico que sustenta a problemática em análise, o estado da arte, o problema e as questões orientadoras, assim como os objetivos da investigação e as opções metodológicas adotadas.

Ainda no segundo capítulo, são apresentados e analisados os dados recolhidos junto das educadoras de infância, dos encarregados de educação e das crianças. Estes dados são posteriormente discutidos de forma a evidenciar as mudanças observadas e a perceção dos diferentes intervenientes quanto à importância dos hábitos de vida saudáveis. Este capítulo procura também, dar resposta ao problema e às questões orientadoras da investigação, estabelecendo a ligação entre a teoria e a prática e evidenciando a importância das atividades desenvolvidas na forma como as crianças, as famílias e as educadoras de infância, passaram a valorizar os hábitos de vida saudáveis. O capítulo termina com a conclusão do estudo, onde são sintetizados os principais resultados, identificadas as limitações e apontadas sugestões para futuras investigações no âmbito da promoção da saúde e do bem-estar em contexto educativo.

O Relatório Final representa a concretização da união entre a teoria e a prática educativa, tendo como propósito a construção da perspetiva de professora-

investigadora e professora-reflexiva, permitindo uma atuação pedagógica mais consciente e fundamentada.

Capítulo I – Prática Profissional em contexto de Educação Pré-Escolar e de 1º Ciclo do Ensino Básico

1.1. Contextualização da Prática Profissional

A prática profissional em diversos contextos é uma excelente oportunidade para o processo de formação do estudante. Ao sermos integrados num ambiente educativo, temos a possibilidade de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da formação, de nos confrontarmos com a realidade pedagógica e de nos reconhecermos enquanto profissionais em evolução. O estágio não é apenas um momento de observação ou de aplicação de teorias, mas sobretudo um espaço de experimentação, de descoberta, de confronto com desafios e de desenvolvimento de competências profissionais e pessoais.

O estágio profissional assume, assim, um papel determinante no processo de formação, permitindo-nos construir e desenvolver a nossa identidade profissional, compreender melhor o papel do educador/professor e refletir de forma crítica sobre as práticas educativas. Ao longo da prática, somos constantemente convidados a tomar decisões, a adaptar estratégias, a estabelecer relações com as crianças, com os pares e com as famílias, e a refletir sobre os efeitos da nossa intervenção.

Neste seguimento, Machado (2010) defende que o estágio representa uma etapa particularmente relevante na formação pessoal e profissional dos futuros professores, sendo um momento privilegiado da formação inicial. Neste contexto, a prática constitui-se como um espaço integrador de competências, onde a ação, a experimentação e a reflexão são fundamentais para o desenvolvimento do conhecimento sobre o ato de ensinar, a tomada de decisões e a resolução de problemas, promovendo simultaneamente a autonomia e a descoberta.

As experiências vividas durante os estágios em contexto de EPE e de 1.º CEB, contribuíram de forma significativa para a construção da prática educativa. Os dois contextos onde se realizaram as PES, exigiram uma constante capacidade de adaptação, de observação e de análise. Houve momentos em que as estratégias inicialmente pensadas não resultaram e tiveram que ser reformuladas, outras vezes, em que se conseguiu promover aprendizagens significativas e momentos de uma verdadeira participação por parte das crianças. Cada situação trouxe aprendizagens valiosas, que reforçaram a importância de uma prática mais reflexiva.

As PES permitiram também aprofundar a imagem da criança enquanto sujeito detentor de direitos, competente, ativo e participante do seu desenvolvimento. Tomou-se também consciência de que o papel de educador e de professor não é apenas o de transmissão de conteúdos, mas o de criar contextos ricos, seguros e desafiantes onde as crianças possam explorar, questionar, construir e transformar o conhecimento.

Este processo permite uma maior consciência das imposições da profissão, mas também uma maior preparação e motivação para continuar a aprender, a questionar e a melhorar a prática educativa. Permite igualmente perceber que educar com paixão é reconhecer cada criança como única, escutá-la com atenção e responder às suas necessidades de forma sensível, respeitando os seus ritmos, interesses e emoções.

1.2. Caracterização do Meio

As Escolas Básicas onde foram realizadas as PES, estão localizadas na freguesia da Charneca de Caparica e Sobreda, no concelho de Almada, distrito de Setúbal. Esta área destaca-se pelo seu rico património natural e cultural, onde se salientam zonas como a Mata dos Medos, a Herdade da Aroeira, bem como espaços de lazer como o Parque Urbano da Charneca de Caparica e a proximidade à costa, com praias conhecidas como a Fonte da Telha. Estes locais oferecem múltiplas possibilidades para atividades ao ar livre e de contacto com a natureza.

Segundo a Rede Social de Almada, os dados dos censos de 2021, a freguesia conta com 48.733 habitantes, registando uma população diversificada em termos etários. Apesar da presença significativa de idosos, verifica-se igualmente uma importante proporção de jovens e famílias em idade ativa, o que contribui para uma dinâmica social e educativa enriquecedora.

A freguesia da Charneca de Caparica e Sobreda dispõe de diversas infraestruturas que enriquecem a vida da comunidade, como o Parque Urbano da Charneca de Caparica, inaugurado em 2025, que oferece zonas de lazer, equipamentos de fitness, parque infantil e espaço para animais de companhia. Também o Parque Urbano das Quintinhas e a Mata dos Medos são espaços importantes que proporcionam oportunidades para atividades ao ar livre e contacto com a natureza.

A comunidade é bastante ativa e participativa, envolvendo-se em eventos culturais e recreativos, como a Festa das Vilas, que decorre no Parque Urbano da

Charneca de Caparica e reúne música, artesanato e gastronomia local, reforçando o sentido de pertença e o envolvimento entre a população.

1.3. Prática de Ensino Supervisionada em contexto de Educação Pré-Escolar

1.3.1. Caracterização da Entidade Cooperante

A escola básica onde decorreu a PES em contexto EPE, foi construída de raiz e iniciou a sua atividade em 2013, sendo atualmente composta por 12 salas destinadas ao 1.º CEB e 3 salas de EPE, estando assim preparada para responder às necessidades da comunidade local. Esta escola desenvolve a sua atividade num edifício moderno, térreo e com boas condições de acessibilidade. Dispõe de espaços exteriores amplos e organizados, que representam uma mais-valia para a promoção do jogo livre, das atividades lúdicas e do desenvolvimento motor das crianças, abrindo portas às 9h00 terminando a sua atividade letiva às 15h30 com Atividades de Animação e Apoio à Família (AAAF) entre as 7h30 às 19h.

O acesso à escola pode ser feito por mais do que um portão, estando o edifício rodeado de estacionamento públicos. Toda a estrutura está adaptada para receber crianças e adultos com mobilidade reduzida, cumprindo os critérios de acessibilidade universal.

Os espaços interiores incluem salas amplas com luz natural, refeitório, biblioteca, sala polivalente/ginásio, gabinetes de professores e apoio, bem como instalações sanitárias adaptadas. As salas de pré-escolar têm saída direta para o exterior, favorecendo a autonomia infantil e o contacto com o ambiente exterior.

Já, o espaço exterior da escola é amplo e composto por um campo de futebol e um parque lúdico partilhado por todos os alunos. No entanto, apesar da sua dimensão, este espaço revela algumas limitações ao nível da sua organização e funcionalidade. A ausência de zonas de sombra é particularmente notória durante os meses mais quentes, expondo as crianças a longos períodos ao sol. Além disso, nota-se a falta de diversidade nos equipamentos disponíveis, o que restringe as possibilidades de exploração lúdica.

É ainda de sinalizar a colaboração interprofissional regular com técnicos do agrupamento (como psicólogos e professores de educação especial), garantindo respostas ajustadas às necessidades específicas das crianças.

1.3.2. Caracterização da Educadora Cooperante

As Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE) têm como objetivo apoiar a reflexão do/a educador/a sobre a sua intencionalidade pedagógica. Não se trata de um programa rígido a ser seguido, mas sim de um referencial orientador para a construção e gestão do currículo, o qual deve ser adaptado ao contexto social, às características das crianças e das suas famílias, bem como ao percurso de aprendizagem de cada criança e do grupo (OCEPE, 2016).

Durante o meu estágio, tive a oportunidade de acompanhar de perto a metodologia de trabalho da educadora cooperante, o que me permitiu observar a relação do seu trabalho com as OCEPE, com uma prática pedagógica estruturada nas áreas de conteúdos presentes no mesmo documento, de forma articulada transversalmente.

Foi possível observar que a educadora valoriza muito a dinâmica de grupo, promovendo um ambiente onde as crianças dispõem de oportunidades para se expressarem, de forma espontânea, as suas vivências, interesses e aprendizagens, em articulação com as necessidades do grupo. Esta intencionalidade pedagógica manifesta-se na valorização da autonomia, da iniciativa, do respeito e da empatia, que orientam as interações estabelecidas na sala. Ao longo das interações estabelecidas com esta profissional, tornou-se evidente que a sua prática pedagógica vai além da mera transmissão de conteúdos, promovendo uma construção ativa do conhecimento por parte das crianças, alinhando-se aos princípios da abordagem Reggio Emília. A sua ação educativa destaca-se por praticar uma escuta atenta às múltiplas formas de linguagens, valorizando formas de expressão que vão além do verbal, como a linguagem plástica, dramática e corporal, reconhecendo-as como dimensões essenciais no processo de aprendizagem.

A educadora inclui também o uso de instrumentos de organização de tempo, como o calendário, o mapa de presenças, o mapa de tarefas, o mapa do tempo, o diário de sala, o quadro “Quero contar, mostrar ou escrever” e o plano do dia, que promovem a responsabilidade e autonomia das crianças. Consegue, assim, que as crianças tenham a iniciativa de planejar, participar e refletir sobre as suas atitudes e sobre o seu dia.

Ao questionar a educadora sobre a sua prática, logo no início do estágio, partilhou que a sua função vai além do papel tradicional enquanto transmissora de

conhecimento, descreve-se também como medidora, aprendiz e facilitadora do conhecimento. Dá uma grande importância à observação e à escuta da criança e é assim que consegue ajustar as estratégias às necessidades de cada criança, a nível cognitivo, afetivo e social.

Por fim, a educadora revela uma preocupação constante com a avaliação contínua do processo educativo, fazendo com que seja, uma parte integrante da ação pedagógica e não como um momento isolado. Esta avaliação é realizada de forma sistemática, através da observação direta e da escuta atenta, permitindo-lhe ajustar práticas, identificar progressos e responder de forma mais adequada às necessidades do grupo. Valorizando o reforço positivo e construtivo, promove um ambiente seguro, contribuindo para o fortalecimento da autoestima, da confiança e da motivação das crianças para aprenderem e participarem ativamente nas experiências propostas.

1.3.3. Caracterização do Grupo

O grupo é constituído por 26 crianças, 16 do sexo masculino e 10 do sexo feminino. A nacionalidade das crianças deste grupo é, maioritariamente, portuguesa, no entanto, fazem parte do grupo duas crianças de nacionalidade brasileira e uma de nacionalidade ucraniana.

Sinaliza-se neste grupo um grande interesse pelas atividades plásticas, mas algumas crianças mostram pouca capacidade de iniciativa e criatividade, apreciam fazer pinturas, recortes e colagem, modelagem, ainda com pouca autonomia nas produções sem a intervenção do adulto. São crianças interessadas, curiosas, empenhadas, mostram-se motivadas para a aprendizagem e para explorar novos conceitos demonstrando boa capacidade de raciocínio.

Percebe-se ainda a presença de espírito competitivo, de quem faz mais e melhor, se é amiga de uma e não é de outra, quem ganha ou perde, o ciúme, onde as amizades por vezes ficam comprometidas no momento.

Observa-se na linguagem oral e escrita que algumas crianças já conseguem juntar as sílabas para formar palavras e conseguem ler palavras simples. Por sua vez, na educação física apresentam grandes níveis de coordenação motora, é um grupo que gosta bastante que fazer jogos e atividades que envolvam a atividade física.

No entanto existe uma grande preocupação com o comportamento de algumas crianças, as quais demonstram inquietude, falta de respeito e de regras, dificuldade na resolução de problemas e em gerir a frustração.

1.3.4. Projeto de Intervenção

Aquando de alegada ao contexto, tornou-se evidente a relevância de estabelecer uma relação de proximidade com o grupo, sustentada na empatia, na escuta ativa e na compreensão das características individuais de cada criança. Através da observação e da interação diária, foi possível identificar traços particulares de cada criança, o que permitiu ajustar intencionalmente as estratégias pedagógicas, promovendo uma prática educativa diferenciada, inclusiva e respeitadora.

Este contexto exigiu uma postura profissional assente na reflexão, na flexibilidade e na disponibilidade para a aprendizagem. Os desafios enfrentados ao nível da comunicação, da gestão de conflitos e da planificação colocaram exigências significativas, mas também se revelaram oportunidades fundamentais para a aquisição de conhecimentos, para o desenvolvimento de competências profissionais e para o fortalecimento da identidade enquanto educadora/professora em formação.

A escolha do tema “Crescer Saudável e em Movimento” surgiu da observação atenta dia a dia do grupo e da análise de algumas rotinas que se foram tornando significativas ao longo do estágio. Um dos aspetos que mais me chamou à atenção foi a qualidade dos lanches que as crianças traziam de casa. Com muita frequência, os lanches eram compostos por alimentos muito pouco nutritivos, como bolos de pacote, salgados, chocolate, bolachas recheadas e sumos com adição de açúcar. Este padrão alimentar repetia-se em grande parte do grupo, com poucas exceções.

Perante esta realidade e tendo em conta a importância da alimentação equilibrada na infância, considerei essencial atuar pedagogicamente sobre esta necessidade do grupo. Não se tratava apenas de ensinar “O que é ser saudável”, mas de despertar a curiosidade das crianças, desmistificar certos alimentos e promover atitudes mais conscientes em relação à comida, ao seu corpo e ao bem-estar de todos. Pois, segundo Quitério, Ferro e Alexandre (2024) “É nos primeiros anos de vida que se dão os passos iniciais no sentido de garantir que cada criança se aproprie de habilidades, desenvolva conhecimentos e valores que visam a sua qualidade de vida, saúde e bem-estar.” (p.13)

Foi sempre intenção criar experiências significativas que fizesse com que as crianças participassem de forma ativa, que ajudasse a refletir sobre os seus próprios comportamentos e que despertasse o prazer de viver de forma saudável.

A partir da identificação da problemática – lanches pouco saudáveis e constatação da importância de promover hábitos de vida mais equilibrados – defini como eixo central do projeto a promoção do bem-estar através de duas áreas fundamentais: alimentação saudável e atividade física.

Este projeto foi pensado como uma proposta aberta, em constante evolução, construída com e para as crianças, incluindo sempre os seus interesses e respeitando o ritmo de cada uma.

1.3.4.1. Atividades desenvolvidas

Ao longo do projeto de intervenção, foi promovido um conjunto de atividades para sensibilizar as crianças para a importância da adoção de hábitos de vida saudável, abordando os temas da alimentação saudável, da atividade física e do bem-estar.

Uma das vertentes exploradas foi a alimentação, tendo sido realizadas atividades práticas de cozinha. As crianças participaram ativamente na confeção de uma sopa, sendo envolvidas em todas as etapas do processo, desde a lavagem e o corte dos legumes, até à preparação e à prova final da sopa. Este momento foi vivido com grande entusiasmo e despertou o interesse das crianças pelos diferentes alimentos e pelos sabores.

De forma a aprofundar os conhecimentos sobre a alimentação equilibrada, foi explorada a Roda dos Alimentos. A abordagem foi feita, primeiramente, com a descoberta e a exploração da Roda e o que continha cada grupo com o seu respetivo nome, de seguida, passamos para a construção da nossa Roda dos Alimentos, onde se foi dividindo em pequenos grupos, ficando cada um com um grupo da Roda e com plasticina, organizaram-se e decidiram quais os alimentos que cada um iria fazer.

Este projeto revelou-se uma excelente oportunidade para integrar outra área, nomeadamente, a Educação Física, pois é essencial para o desenvolvimento motor e o bem-estar das crianças. Em conversa com a educadora, concordámos em que eu ficasse responsável pelas aulas de educação física que eram realizadas às sextas-feiras. Foram organizadas diversas aulas de jogos tradicionais no ginásio e no espaço exterior, como o jogo do Lobo e as Raposas, o jogo do lenço, o jogo da estátua, entre

outros. Trabalhámos exercícios de lateralidade e circuitos que implicassem movimento e atenção. Uma das aulas que as crianças mais gostaram, foi a execução da coreografia com a música da Roda dos Alimentos. Outra das aulas que fizemos, trouxe o yoga, como atividade de relaxamento total e de estimulação da respiração, pois só nesta aula é que trabalhámos o relaxamento a aula inteira, mas em todas as outras, havia sempre um momento de relaxamento no final, para que as crianças ficassem menos tensas. Através destes jogos, exercícios e atividades, as crianças tiveram a oportunidade de se movimentar de forma livre, desenvolvendo também competências sociais e emocionais.

Completando estas atividades, realizámos um percurso com bicicletas trazidas de casa, pelas próprias crianças. Foi particularmente valorizada, tanto pelas crianças como pelos encarregados de educação, todos gostaram da ideia e colaboraram em trazer as bicicletas e capacetes. A atividade decorreu no campo exterior da escola, num espaço amplo e seguro, garantindo que todas as crianças pudessem participar com confiança. Promoveu-se, assim, a autonomia, o equilíbrio, a segurança no uso da bicicleta e a importância da prática regular do exercício físico.

No âmbito do contacto com a natureza e da valorização dos alimentos na sua origem, organizámos uma visita às Hortas Comunitárias da Charneca de Caparica. Esta saída permitiu às crianças observar de perto o cultivo de frutas, legumes e ervas aromáticas, compreender o ciclo de crescimento dos alimentos e o papel dos agricultores, com os quais nos cruzámos e que nos explicaram alguns processos e cuidados a ter numa horta. A interação com o ambiente natural favoreceu a curiosidade e o respeito pelo meio envolvente, reforçando as aprendizagens anteriormente trabalhadas em sala.

Por fim, no último dia de estágio, dinamizámos um lanche saudável partilhado com as crianças e as famílias, realizado nas mesas de piquenique situadas no relvado, fora da escola. Esta atividade contou com a participação das famílias, que colaboraram na preparação de alimentos saudáveis para partilhar com o grupo. Este momento de convívio em comunidade, reforçou os laços entre escola e família e entre todas as famílias, promovendo a socialização num ambiente informal e valorizando as práticas alimentares saudáveis.

Em suma, todas as atividades desenvolvidas no âmbito deste projeto de intervenção foram pensadas de forma integrada, respondendo aos interesses e às necessidades das crianças, promovendo aprendizagens significativas sobre a

alimentação saudável, atividade física e bem-estar. Através de atividades práticas, lúdicas e colaborativas, foi possível sensibilizar as crianças para a importância dos hábitos de vida saudáveis desde cedo, envolvendo também as famílias neste processo, num verdadeiro trabalho de parceria entre escola, comunidade e família.

1.3.4.2. Resultados

Este projeto foi desenvolvido de forma contínua, participativa e reflexiva, mais do que procurar resultados fechados, o foco esteve na compreensão dos processos de aprendizagem, nas atitudes e nas mudanças observadas ao longo das semanas.

Ao longo da implementação do projeto, tornou-se visível um aumento na motivação e no envolvimento das crianças nas atividades propostas. A confeção da sopa, por exemplo, revelou-se um momento particularmente significativo, não só pelo entusiasmo, mas também pela participação ativa das crianças que inicialmente manifestavam resistência a experimentar alimentos diferentes. Esta mudança de atitude traduziu-se numa maior abertura no contacto com diferentes alimentos e uma maior curiosidade em relação à sua origem, utilidade e importância nutricional.

Também nas rotinas diárias foi possível observar alterações no comportamento alimentar, pois várias crianças começaram a comentar os seus lanches e os dos colegas com espírito crítico, demonstrando uma consciência mais clara sobre o que é considerado saudável. Esta mudança indica uma apropriação gradual dos conteúdos trabalhados, manifestada em comportamentos e discursos espontâneos.

A nível comportamental, o grupo revelou progressos visíveis. Em diversas atividades, sobretudo as que envolviam movimento e cooperação, notou-se uma maior capacidade de concentração, respeito pelas regras e autorregulação por parte de crianças que anteriormente se mostravam mais agitadas ou distraídas. Observou-se igualmente, uma melhoria na qualidade das interações, como por exemplo, uma maior cooperação entre pares, atitudes de ajuda e respeito pelos tempos de espera, bem como uma crescente capacidade de verbalizar emoções e pensamentos.

A diversidade das propostas, aliada à rotatividade entre momentos de maior atividade física e de maior tranquilidade, contribuiu para um ambiente educativo mais equilibrado. O projeto assumiu-se como um fio condutor da ação pedagógica, promovendo a união do grupo e permitindo uma participação mais equilibrada num grupo heterogéneo e com comportamentos desafiantes.

Além disso, a participação das crianças teve reflexos positivos na relação com as famílias e com a equipa educativa. As crianças demonstraram orgulho em participar no projeto, partilharam aprendizagens em casa e envolveram os familiares na discussão de temas como a alimentação e os hábitos de vida saudáveis.

Do ponto de vista pessoal e profissional, este projeto representou um marco importante no meu percurso enquanto futura educadora/professora. A gestão de um grupo exigente, a tomada de decisões fundamentadas, a necessidade de ajustar estratégias em função do grupo e manter o foco nos interesses e necessidades das crianças, permitiu desenvolver competências essenciais para a prática profissional.

Em suma, considero que o projeto cumpriu com os objetivos definidos, promovendo aprendizagens significativas, incentivando posturas mais conscientes em relação à alimentação e ao bem-estar e contribuindo para o desenvolvimento de competências socioemocionais. Ao mesmo tempo, esta experiência foi fundamental para a consolidação da identidade profissional e para a estabilização de uma prática educativa mais intencional e reflexiva.

1.4. Prática de Ensino Supervisionada em contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico

1.4.1. Caracterização da Entidade Cooperante

A escola básica onde foi realizada a PES, em contexto de 1.º CEB, assume-se como um espaço educativo moderno, acolhedor e funcional, tendo sido inaugurada em março de 2019, com o objetivo de dar resposta às necessidades crescentes da comunidade local no que diz respeito, a educação de infância e ao 1.º CEB. Esta escola abre as portas às 9h00 terminando a sua atividade letiva às 15h30 com Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) até às 17h00, e o AFFF funciona desde as 7h30 às 19h30. Esta escola tem capacidade para receber crianças dos 3 aos 10 anos de idade, desta forma tem infraestruturas adequadas às necessidades do público-alvo.

Localiza-se num espaço com apenas um andar, com três salas de EPE, doze salas de 1.º CEB (três salas para cada ano de escolaridade), dez casas de banho, divididas por género. Todas estas salas incluindo a sala de professores, contêm um computador. Para além destas salas equipadas com quadro branco, com o respetivo projetor e computador, a escola possui também: um centro de recursos/Biblioteca, cozinha/refeitório, ginásio/polivalente, sala de professores e uma área exterior. A

biblioteca dispõe de alguma diversidade de livros para consulta e requisição e de jogos e materiais de apoio ao ensino das diferentes áreas curriculares, tais como a Matemática, o Português, o Estudo do Meio e a Educação Musical.

1.4.2. Caracterização do Professor Cooperante

A professora cooperante trabalha com a turma desde o 1.º ano de escolaridade, o que lhe permite ter um conhecimento amplo acerca da mesma. Por outro lado, ao longo dos anos enquanto docente, colaborou na elaboração do Projeto Educativo e do Projeto Curricular da escola, os quais vê como documentos essenciais. Mantém também um trabalho colaborativo no âmbito do conselho de docentes, reuniões anuais e reuniões gerais com as docentes do 2º ano.

No que diz respeito ao processo pedagógico, a professora planifica a sua intervenção tendo em conta o horário letivo dos alunos, procurando cumprir os tempos estabelecidos para as diferentes áreas curriculares em função da carga horária de cada uma. Relativamente às estratégias das atividades, a docente opta pela utilização do manual escolar, em grande parte dos momentos. Porém, por vezes, utiliza imagens, vídeos, materiais audiovisuais e materiais interativos, porque considera uma abordagem mais apelativa para os seus alunos. Quanto à organização do espaço, opta pela distribuição das mesas em grupo de quatro alunos, visto que considera essa distribuição mais favorável, auxiliando assim a estimular o espírito de entreajuda.

Por fim, no que diz respeito à avaliação dos alunos, nesta escola houve provas intercalares no 1º semestre, de cada disciplina (Matemática, Português e Estudo do Meio). O momento de avaliação que observei, feito pela professora cooperante, foi a avaliação de leitura, pois era feita em sala quando era introduzido um texto do manual escolar, de forma a complementar a avaliação de Português.

1.4.3. Caracterização da Turma

A turma em que esta prática decorreu pertence ao 2.º ano de escolaridade do 1.º CEB. A turma é composta por 24 elementos, 12 do sexo masculino e 12 do sexo feminino, com idades entre os sete e oito anos. Todos os alunos transitaram para o segundo ano com a mesma professora.

Segundo a docente, é um grupo bastante agitado com algumas dificuldades de concentração, não estão integradas crianças com necessidades de saúde especiais, mas três alunos são acompanhados pela terapia da fala.

A maioria dos alunos deste grupo já sabe ler, ainda que com algumas dificuldades, no entanto, já constroem pequenos textos bem estruturados. O grupo expressa bem as suas vontades e ideias, gostam de intervir em público e de ler em voz alta, assim como ir ao quadro resolver exercícios.

Relativamente ao desenvolvimento motor, revelam-se crianças bastante autónomas e apesar de distinguirem a direita da esquerda, algumas ainda hesitam um pouco quando lhes é questionado sobre a sua lateralidade. No que concerne ao desenvolvimento social e afetivo, são crianças sociáveis, faladoras, meigas e muito atenciosos.

Nesta turma foi possível identificar os seus interesses em participar em jogos de grupo e atividades motoras, em desenvolver tarefas matemáticas e em interagir com outros em momentos de socialização (sendo crianças alegres e bem-dispostas).

É uma turma autónoma apesar de ainda precisarem da aprovação dos adultos nalgumas situações, são ativos, barulhentos, mas importa dizer que são participativos e têm bastante vontade de aprender e de descobrir.

Neste grupo foi possível identificar as suas necessidades no que respeita à prática da leitura, em ouvir o outro, em esperar pela sua vez, em correr e em libertar energias no espaço exterior.

1.4.4. Projeto de Intervenção

Através da observação e interação com a turma durante o primeiro mês de estágio, percebi que a área da Educação para a Saúde não era suficientemente explorada. As práticas pedagógicas demonstravam-se limitadas, baseados na rotina do dia a dia e muito pouco motivadoras não promovendo uma compreensão significativa sobre a importância da saúde e bem-estar dos alunos.

Deste forma, ao perceber a ausência de uma abordagem sobre o potencial desta temática, assumi como essencial incluir estratégias que estimulassem o pensamento crítico das crianças e as incentivasse a adotar hábitos saudáveis de forma habitual, ajudando no seu desenvolvimento pessoal.

O bem-estar desempenha um papel crucial no desenvolvimento saudável das crianças e dos jovens, que muitas das vezes influencia nas relações interpessoais e na qualidade de vida. Segundo Gaspar, Jesus, Xavier, Dias, Machado, Correia, Pais-Ribeiro, Areosa, Canhão, Guedes, Cerqueira e Matos (2023), os jovens com um maior

bem-estar apresentam melhores competências socioemocionais, maior autoestima e menor tendência a sintomas de ansiedade e depressão. No entanto, problemas de saúde mental, como a ansiedade ou a depressão, têm vindo a surgir nos jovens, muitas vezes graves devido à adoção de um estilo de vida sedentário que limita as oportunidades de socialização e das práticas de atividades físicas, fatores importantes na redução no stress. Para os mesmos autores anteriores, a falta de participação nas atividades físicas e de momentos de socialização aumenta a vulnerabilidade a sintomas depressivos e ansiosos, sendo assim, a promoção de competências emocionais e de hábitos de vida saudáveis fatores essenciais para o bem-estar e para a saúde mental dos jovens.

Segundo as recomendações da OMS, expressas no documento Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa (2024),

“as crianças e adolescentes devem: Realizar, pelo menos, uma média de 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (sobretudo aeróbia) e, no mínimo, 3 dias por semana de atividades aeróbias de intensidade vigorosa, assim como atividades de fortalecimento muscular e ósseo; Limitar o tempo em comportamento sedentário, particularmente em atividades recreativas diante dos ecrãs.”
(p. 38)

Deve, assim, ser prática recorrente incentivar as crianças e os jovens a terem hábitos saudáveis, como praticar exercício físico e recorrer a espaços que promovam atividade física como, clubes de desporto, parques ao ar livre, ciclovias ou pistas para caminhar. Estes espaços são essenciais para combater estes problemas e garantir aos jovens que cresçam num ambiente positivo para o seu desenvolvimento.

O presente projeto de intervenção surge, então, desta necessidade, com o propósito de agir de forma consciente e fundamentada. A proposta visa refletir não apenas sobre a relevância e as potencialidades da educação para a saúde, mas também proporcionar aos alunos atividades diversificadas e significativas, que promovam a aquisição de hábitos saudáveis e o maior esclarecimento sobre o bem-estar físico e emocional.

1.4.4.1. Atividades desenvolvidas

O projeto de intervenção no 1.º CEB foi orientado para a promoção de hábitos de vida saudáveis, com o foco na alimentação saudável, na atividade física e no bem-

estar emocional. As atividades foram pensadas para incentivar os alunos de forma ativa, recorrendo aos jogos, à expressão, à criatividade e à reflexão.

No âmbito da alimentação saudável, foi dinamizado um *quiz* sobre a Roda dos Alimentos, recorrido à aplicação *Quizizz* para criar uma dinâmica interativa. Cada aluno respondeu às perguntas através de canetas coloridas, associadas a cada opção. As respostas foram registadas numa tabela individual, onde os alunos desenhavam a cor da resposta escolhida e verificávamos, no final, quais estavam corretas. Também avaliaram a atividade, atribuindo uma pontuação de 0 a 10. Esta atividade permitiu rever conteúdos já lecionados, de forma lúdica, promovendo a participação e a autonomia.

Numa abordagem mais criativa, organizou-se a atividade “*MasterChef*”, em que os alunos, em pequenos grupos, construíram dois pratos, um saudável e outro não saudável, recorrendo a recortes de revistas e materiais de desenho. Utilizaram folhas A3 com um desenho de um prato, garfo e faca, e apresentaram os seus trabalhos à turma, explicando os alimentos escolhidos e revelando o nome escolhido do grupo. A atividade promoveu o trabalho colaborativo, a reflexão sobre as escolhas alimentares e o desenvolvimento da criatividade.

No domínio do bem-estar emocional, a atividade decorreu no ginásio, onde explorámos as emoções através da música e do desenho. Estavam diversos arcos distribuídos pelo chão do ginásio, com uma folha dividida em seis partes, os alunos escutaram diferentes músicas e desenhavam o que sentiam em cada uma. A partir da terceira música, puderam também exprimir-se corporalmente antes de desenhar.

De seguida, cada aluno avaliou a atividade com um pictograma, colocando na opção que melhor refletia a sua opinião: “Diverti-me a fazer a atividade”, “Gostei muito, quero repetir”, “Descobri algo novo e achei interessante” ou “Tive algumas dificuldades”. A maioria manifestou vontade de repetir a experiência.

Ainda no campo da expressão emocional, os alunos criaram esculturas em massa de moldar inspiradas no sentimento que mais gostaram de sentir durante a manhã. Após a secagem, as esculturas foram pintadas e expostas no interior da entrada da escola para todos os alunos. Seguiu-se uma votação da escultura mais criativa, com cada aluno a votar anonimamente, desenvolvendo o sentido estético, a valorização dos colegas e o respeito por diferentes formas de expressão.

Foi também realizada a escrita coletiva de uma notícia para o jornal de parede da escola. A partir das sugestões dos alunos, as ideias foram organizadas em frases no

quadro, que depois foram copiadas para os cadernos, promovendo competências de escrita e reflexão sobre as experiências vividas.

Na área da atividade física, dinamizou-se uma atividade chamada “A Corrida dos Números”, no ginásio. Após uma conversa inicial sobre número pares, ímpares e sequências, pois era matéria que estava a ser dada na altura, os alunos foram divididos em dois grupos, conforme o número da lista de nomes da turma. Participaram num percurso com desafios físicos e matemáticos, com regras previamente combinadas.

Foi também desenvolvido o jogo “Fogo e Água”, onde os alunos tinham que correr para apanhar o lenço quando ouviam o seu número a ser chamado por mim, promovendo a atenção, movimento e espírito desportivo.

As atividades físicas terminaram sempre com um momento de relaxamento com o apoio de música calma, destinado a ajudar os alunos a desacelerar, tomar consciência do corpo e das emoções. Apesar de algumas dificuldades iniciais na concentração, a maioria aderiu com interesse.

1.4.4.2. Resultados

A PES realizada em 1.º CEB permitiu-me compreender melhor o ambiente escolar e a própria dinâmica de sala de aula, fortalecendo a importância da prática pedagógica. Durante este período, pude observar e participar ativamente na organização de atividades que potenciaram não apenas o desenvolvimento académico, mas também as minhas competências socioemocionais, revelando-se como um momento transformador na minha formação.

A interação diária com as crianças proporcionou-me uma visão mais realista dos desafios inerentes no dia a dia, como professora. Vi muita curiosidade e vontade de aprender nos alunos, e isso motivou-me a adaptar estratégias de forma simples, respeitando as diferentes necessidades e ritmos de aprendizagem de cada um contribuindo significativamente para o meu crescimento pessoal e profissional.

Foi também uma oportunidade de desenvolver competências, como a gestão do tempo, a comunicação e a criatividade na resolução de problemas. O contacto com diversas situações inesperadas ensinou-me a manter a calma e a ser mais assertiva, apoiando a minha abordagem educativa e a reflexão sobre os acontecimentos.

Esta PES ajudou-me ainda a perceber que a capacidade de inovar e de adaptar os conteúdos às realidades dos alunos é fundamental para o sucesso nos processos de

ensino aprendizagem, incentivando-me a investir continuamente na minha formação profissional.

Relativamente ao projeto de intervenção, a turma esteve empenhada e colaborou com a dinâmica de todas as atividades, demonstrou-se sempre interessada e participou de forma ativa, pois foram fazendo perguntas no decorrer das mesmas.

Percebi que ao interagir com os alunos durante as atividades é fundamental abordar conceitos de forma mais concreta. A participação dos alunos evidenciou que aprender ao fazer, não só facilita a compreensão, mas também torna o processo mais simples e eficaz, com isso, mostrou-me a importância de relacionar os conteúdos com as suas rotinas diárias. Esta reflexão remete para o facto das metodologias ativas serem fundamentais para promover uma aprendizagem significativa, ao colocar o aluno no centro do processo educativo e ao transformá-lo no principal agente da construção do saber. Estas abordagens incentivam a participação ativa, a resolução de problemas, o pensamento crítico e a colaboração com os outros, considerando as experiências e ritmos individuais de cada um. Assim, o professor assume o papel de facilitador, ao criar ambientes que estimulem a autonomia e a responsabilidade dos alunos.

Considero que as atividades foram bem planeadas e executadas, todos os alunos participaram ativamente nas mesmas, demonstrando entusiasmo em cada uma delas. A dinâmica de jogar em equipas foi bem compreendida, respeitaram as ordens dos jogos e houve incentivo para com os colegas, revelando não só espírito de cooperação, mas também o desenvolvimento de competências sociais como o respeito pelas regras, a ajuda e a valorização do esforço coletivo.

Em suma, os resultados alcançados com o projeto de intervenção revelam-se muito positivos, quer a nível das aprendizagens do grupo, como no efeito que a intervenção teve na dinâmica do grupo. Ao longo das atividades, foi notória a motivação e o interesse dos alunos pelos temas abordados, demonstrando consciência de que se tratava de aspetos que precisavam de ser trabalhados e melhorados nas suas rotinas.

Para além das mudanças observadas no grupo, este projeto representou também um marco importante no meu percurso enquanto futura professora, permitiu-me experienciar o resultado de uma intervenção intencional, construída com um sentido e um propósito. Sinto que deixei uma marca positiva nesta turma, não apenas pelos conteúdos abordados, mas pela relação de confiança, de respeito e de compromisso que estabelecemos juntos. Acredito que as aprendizagens construídas serão

valorizadas e retomadas, e que o grupo dará continuidade ao caminho iniciado com uma maior consciência, responsabilidade e vontade de mudar.

1.5. Balanço das Práticas de Ensino Supervisionadas

As PES proporcionaram-me uma experiência única, exigente e profundamente enriquecedora, quer a nível profissional, quer a nível pessoal. A vivência nos dois contextos de estágio, em EPE e em 1.º CEB, permitiu-me ampliar a minha compreensão sobre cada etapa, sobre o ritmo de cada criança, e a complexidade da prática pedagógica em contextos reais e em constante transformação.

No contexto de EPE, tive a oportunidade de trabalhar com um grupo desafiante composto por 26 crianças. Esta composição teve um efeito direto na dinâmica do grupo, havendo frequentemente comportamentos de desregulação, dificuldade em respeitar regras e momentos de conflito. Ainda assim, trata-se de um grupo extremamente curioso, participativo e recetivo à novidade. Sempre que lhes era proposto algo diferente, mostravam entusiasmo e vontade de aprender. Foi neste ambiente, por vezes instável, que aprendi a ser mais paciente, a adaptar estratégias em tempo real e a ajustar expectativas face às necessidades do grupo.

No 1.º CEB, estagiei com uma turma de 2.º ano, composta por alunos mais autónomos, mas que ainda procuravam bastante a validação do adulto na tomada de decisões. Tratava-se de uma turma barulhenta exigindo uma constante gestão da atenção e da disciplina, com várias interrupções durante as aulas. No entanto, a vontade de participar, de aprender e de explorar era evidente, o que tornava o trabalho profundamente gratificante. Foi notório que a turma beneficiava de momentos diários para se movimentar, correr e libertar energia, demonstrando como o bem-estar físico influencia diretamente a qualidade de aprendizagem. Neste contexto, desenvolvi competências ao nível da organização das rotinas, da condução de atividades e da escuta ativa.

Estes dois contextos permitiram-me consolidar a ideia de que ser educadora e professora é um exercício constante de escuta, de flexibilidade e de reinvenção. Aprendi a importância de observar com intencionalidade, de planear com base no que o grupo precisa e não apenas no que está previsto, e de refletir criticamente sobre as minhas próprias práticas. As PES exigiram de mim um posicionamento ético e profissional, ajudando-me a desenvolver mais autonomia, segurança nas decisões e uma postura mais confiante perante os desafios do dia a dia.

Hoje, sinto-me mais preparada para enfrentar a realidade da docência com responsabilidade, sensibilidade e sentido crítico. As PES contribuíram decisivamente para a construção da minha identidade profissional, mostrando-me que educar é, antes de tudo, cuidar, escutar e transformar. Terminei este percurso com a certeza de que fiz a diferença, promover estes hábitos saudáveis no grupo, estimular a curiosidade deles em explorar e aprender, e fortalecer a autonomia com mais confiança nas suas escolhas futuras.

1.6. Justificação do Projeto de investigação-ação “Crescer Saudável e em Movimento”

A reflexão sobre as experiências vividas nas duas PES, permitiu identificar aspetos que exigiam uma intervenção intencional, nomeadamente no que diz respeito à promoção do bem-estar e dos hábitos de vida saudáveis em contexto educativo. Foi precisamente a partir dessa análise que surgiu a necessidade de aprofundar esta temática, dando continuidade ao trabalho desenvolvido em contexto de EPE. Neste contexto tornou-se evidente a importância de promover hábitos de vida saudáveis, uma vez que várias crianças revelavam comportamentos alimentares pouco equilibrados e mostravam grande necessidade de movimento.

A escolha do projeto de intervenção “Crescer Saudável e em Movimento”, surgiu da necessidade de promover, desde a idade pré-escolar, hábitos que contribuam para o bem-estar das crianças. Numa sociedade onde se verificam crescentes preocupações com o sedentarismo e a alimentação desequilibrada, torna-se essencial agir preventivamente, trabalhando com as crianças competências que lhes permitam crescer de forma saudável.

As atividades foram pensadas para responder aos interesses e às necessidades do grupo, bem como ao contexto educativo em que estive inserida. Tratando-se de um grupo enérgico, curioso e receptivo a experiências práticas, optou-se por propostas que implicassem a participação, a expressão corporal, a criatividade, o contacto com a natureza e a cooperação com os pares.

A intervenção foi pensada como um espaço de articulação com as famílias e com a comunidade educativa, através da dinamização de atividades lúdicas. Permitiram, assim, fortalecer laços entre escola e família, favorecer aprendizagens fora da sala e tornar as aprendizagens mais significativas no desenvolvimento de cada um.

Capítulo II – Projeto “Crescer Saudável e em Movimento”

2.1. Enquadramento Teórico

O capítulo II do presente relatório destina-se ao projeto de investigação-ação realizado. Tendo como preocupação a apresentação de um referencial teórico de sustento do projeto, a seleção dos conceitos baseia-se em autores de referência nas áreas da promoção da saúde, educação e desenvolvimento da criança, particularmente no que se refere à alimentação saudável, à atividade física e ao bem-estar emocional. Deste modo, torna-se essencial trazer à discussão quatro áreas basilares: Bem-Estar e Desenvolvimento da Criança; Hábitos de Vida Saudáveis; Alimentação Saudável; Atividade Física com contributo para a Educação de Infância.

2.1.1 Bem-Estar e Desenvolvimento da Criança

O conceito de bem-estar é fundamental para compreender o equilíbrio entre as necessidades e exigências. Nesta linha, Danna e Griffin (1999) referem que os conceitos de saúde e bem-estar são muitas vezes utilizados de forma relacionada, sem uma distinção clara entre ambos, o que pode gerar interpretações incertas. Esta incerteza pode estar relacionada com a sua natureza subjetiva, profundamente influenciada pela diversidade das vivências individuais.

Galinha e Ribeiro (2002) consideram que a saúde humana integra duas componentes positivas, o bem-estar psicológico e o bem-estar subjetivo. Para estes autores, o bem-estar subjetivo inclui dimensões cognitivas e afetivas, além de se articular com áreas como a qualidade de vida e os afetos positivos e negativos. Completando esta perspetiva, Pereira (2004) defende que o bem-estar está relacionado com a capacidade de adaptação do indivíduo face às exigências do meio, implicando o uso de estratégias adequadas para lidar com situações que são compreendidas como ameaçadoras. Com uma lente mais atenta sobre as questões do bem-estar psicológico, Queros e Neri (2005) assumem que este resulta da combinação entre os contextos e condições de vida, os modos como os indivíduos constroem o conhecimento sobre si próprios e sobre os outros, bem como da forma como enfrentam as exigências pessoais e sociais.

Falar de bem-estar é poder analisá-lo a partir de duas vertentes distintas: uma positiva, que se relaciona com a autoestima e a valorização pessoal, e outra negativa, ligada à presença de sinais associados a situações depressivas (Galinha, 2008). De

acordo com Ferreira (2009), o bem-estar é entendido como um direito fundamental, relacionado com o crescimento pessoal e coletivo, assumindo um papel importante na construção de uma sociedade mais coesa num contexto global.

2.1.2. Hábitos de Vida Saudáveis

A infância representa um período decisivo para a formação de hábitos de vida saudáveis, pois as práticas adotadas nesta fase, tendem a perdurar ao longo da vida, influenciando positivamente ou negativamente a saúde futura. Nesta linha, Lopes e Maia (2002) alertam que o sedentarismo é um problema de saúde, sendo a atividade física um recurso comprovadamente benéfico para preveni-lo. Ainda Neto (2008) reforça esta ideia, destacando que a falta de hábitos de vida saudáveis como a atividade física, a interação social ou o contacto com a natureza, podem prejudicar no desenvolvimento das crianças, afetando a estruturação do jogo e motricidade infantil, na coordenação, nas tomadas de decisão e na resistência.

Além disso, Lemos, Nakamura, Grisi e Kokubun (2010) sublinham que o suporte familiar é um dos principais fatores que influenciam a adoção de hábitos saudáveis pelas crianças, uma vez que os adultos podem exercer essa influência através do incentivo, do exemplo e do papel de modelo na prática de comportamentos saudáveis. Por sua vez, Silva (2012) acrescenta que as pessoas foram modificando gradualmente os seus hábitos de vida sem se aperceberem dos impactos negativos para a saúde, sendo o sedentarismo e o excesso alimentar, fatores que mais contribuíram para essas mudanças.

O papel dos pais mantém-se na vida das crianças, mas Rocha (2017) salienta que os pais desempenham um papel fundamental na construção de hábitos alimentares e de atividade física dos filhos, influenciando igualmente os comportamentos e escolhas que têm na escola. Os pais moldam hábitos alimentares e de atividade física, enquanto a escola, segundo Pereira e Cunha (2017), deve criar ambientes que incentivem práticas saudáveis, incluindo alimentação equilibrada, atividade física e bem-estar psicológico.

De acordo com o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS, 2022-2030), a obesidade é reconhecida como uma das principais prioridades da saúde pública em Portugal, devido à sua elevada prevalência e impacto no aumento de doenças crónicas. A prevalência de excesso de peso, incluindo obesidade nas crianças, apresenta-se em redução, mas permanece significativa, afetando quase 30% deste grupo etário.

Atualmente, o Serviço Nacional de Saúde (SNS24) indica as principais causas da obesidade infantil: genéticas, ambientais, endócrinas, consumo elevado de *fast-food*, falta de exercício físico, horários de sono irregulares, tempo excessivo de ecrãs, medicação, entre outros. Os hábitos não surgem de forma espontânea, sendo essencial que sejam estimulados em contextos educativos e familiares. A construção de rotinas saudáveis abrange comportamentos como alimentar-se bem, dormir o suficiente, brincar ativamente, cuidar da higiene e expressar emoções de forma equilibrada, impactando diretamente a forma como a criança se sente, se relaciona e aprende (SNS24, 2025).

O SNS24 (2025) destaca ainda cinco vantagens notórias em adotar hábitos saudáveis: previne o aparecimento de doenças, como as doenças cardiovasculares; promove a sensação de bem-estar e combate a depressão; ajuda a prevenir e a controlar comportamentos de risco; ajuda a manter um peso saudável e diminui o risco de se tornar obeso; reduz o risco de morte prematura. Estas vantagens só se tornam efetivas quando existe um esforço consciente e articulado entre a escola, a família e a comunidade. Por isso, mais do que transmitir regras, é necessário criar contextos significativos onde as crianças possam experienciar, compreender e valorizar essas escolhas, tornando parte da sua identidade e do seu modo de estar.

A promoção de hábitos de vida saudáveis, nomeadamente através da alimentação saudável e da atividade física, revela-se cada vez mais urgente face aos dados preocupantes sobre o estado nutricional da população. O excesso de peso e a obesidade constituem um problema de saúde pública em Portugal, afetando aproximadamente metade da população adulta e uma em cada três crianças (*ibidem*).

2.1.2.1. Alimentação Saudável

A alimentação faz parte da rotina diária da humanidade e representa um elemento essencial para a sobrevivência humana, ou seja, constitui um princípio vital que sustenta o organismo. Para além de satisfazer uma necessidade básica, tanto a insuficiência quanto o excesso de alimentos pode provocar doenças, reforçando a sua importância na saúde e no bem-estar. Neste sentido, Loureiro (1999) destaca que a alimentação saudável é fundamental para que as crianças cresçam e se desenvolvam de forma equilibrada, sendo também essencial na prevenção de diversos problemas de saúde associados à nutrição, como o atraso no crescimento, a anemia, as dificuldades de aprendizagem, a obesidade, as cáries dentárias e, futuramente, as doenças crónicas.

Nesta linha, Carvalho, Pereira e Silva (2012) reforçam que o papel dos adultos é determinante na aquisição de hábitos alimentares saudáveis pelas crianças. Os pais funcionam como modelos de comportamento alimentar, sendo esperado que hábitos positivos por parte dos adultos influenciem de forma igualmente positiva as escolhas e os comportamentos alimentares das crianças. Além da família, a escola assume um papel essencial, devendo disponibilizar opções alimentares saudáveis nos espaços de consumo coletivo, como o refeitório, promovendo hábitos adequados e contribuindo para a mudança de comportamentos alimentares inadequados.

Também o SNS24 (2025), refere que uma alimentação saudável deve ser completa, variada e equilibrada, garantindo a energia necessária e promovendo o bem-estar físico ao longo do dia. Este Serviço sublinha ainda que as necessidades energéticas variam consoante a idade e o grau de atividade física. Por exemplo, uma criança de 2 anos necessita de cerca de 1.000 calorias por dia, aumentando para aproximadamente 1.200 calorias aos 3 anos e atingindo cerca de 1.700 calorias por volta dos 6 anos de idade. Estas necessidades específicas refletem a importância de adequar a alimentação à fase de crescimento e ao ritmo de atividade das crianças, reconhecendo que o seu desenvolvimento exige não só quantidade, mas qualidade nutricional.

Por sua vez, a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2025) acrescenta que uma alimentação saudável é essencial para manter uma boa saúde e um estado nutricional equilibrado, desempenhando um papel protetor contra diversas doenças crónicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes e cancro. Para isso, é fundamental adotar uma dieta variada e moderar o consumo de sal, açúcares e gorduras saturadas de origem industrial.

2.1.2.2. Atividade Física como contributo para a Educação de Infância

A atividade física assume um papel fundamental no desenvolvimento da criança em idade pré-escolar, favorecendo não só competências motoras, mas também o bem-estar, a socialização e a aprendizagem. Na Educação de Infância, é importante que esta dimensão esteja presente de forma natural no dia a dia das crianças, através do movimento, do jogo e da exploração de espaços.

A escola, enquanto espaço educativo tem a responsabilidade de criar contextos favoráveis à prática de atividade física. Neste sentido, Mota e Sallis (2002) defendem que é responsabilidade da escola promover a participação das crianças nestas práticas,

o que exige atenção à forma como essa promoção está integrada na organização curricular e à articulação existente com a família e outros elementos da comunidade educativa.

De acordo com Silva (2012) a atividade física consiste em qualquer ação muscular ou motora que envolva movimento, força ou manutenção da postura e que resulte em gasto energético. Esta definição é complementada pelo SNS24 (2025), que refere que a atividade física corresponde a qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos que provoque consumo de energia. É importante distinguir este conceito da educação física, que se caracteriza como uma intervenção pedagógica planeada e orientada, utilizando o movimento como meio para promover o desenvolvimento físico, social, emocional e cognitivo da criança (Quitério, Ferro & Alexandre, 2024).

Carvalho, et al. (2012) salientam que, embora a atividade física traga inúmeros benefícios para a saúde e a condição física, como a prevenção da obesidade e a promoção da qualidade de vida, é essencial que as crianças a vivenciem de forma significativa e prazerosa. Só quando a experiência é positiva é mais provável que incorporem o movimento nos seus hábitos de vida.

De acordo com Quitério, Ferro e Alexandre (2024), a educação física constitui um processo pedagógico essencial que, ao centrar-se no movimento, contribui para o desenvolvimento da criança. Quando é integrada na EPE, deve ocorrer de forma natural e diversificada, surgindo tanto em momentos de jogo livre como em propostas intencionais adaptadas ao ritmo de cada criança. Os autores reforçam que o desenvolvimento das capacidades motoras não deve ser isolado, pois envolve também aspetos sociais e emocionais.

Assim, é fundamental promover a aquisição de habilidades motoras, como deslocamentos, equilíbrios, perícias e manipulação de objetos, valorizando igualmente a interação com colegas, com o espaço e com os materiais, sobretudo através de situações de jogo. Os primeiros anos de idade são decisivos na formação de hábitos e valores que impactam a saúde e o bem-estar ao longo da vida. As experiências vividas nesta fase moldam competências motoras e cognitivas, assim como atitudes e comportamentos que influenciam o futuro da criança (*ibidem*).

2.2. Estado da Arte

Respondendo à necessidade de compreender que estudos têm sido realizados tendo a problemática escolhida como objeto de trabalho torna-se relevante recuperar investigações levadas a cabo de forma a justificar o valor acrescentado do estudo realizado.

No estudo realizado por Albuquerque (2006) o Jardim de Infância é assumido como um local privilegiado para o desenvolvimento da promoção da saúde, dada a idade precoce das crianças que o frequentam (dos 3 aos 6 anos). Este estudo identificou que os educadores de infância percebem a necessidade de formação contínua para melhor abordar temas relacionados com a saúde, evidenciando a importância de programas de capacitação que integrem práticas educativas voltadas para a promoção de hábitos saudáveis desde a primeira infância.

Por sua vez, em 2009, o estudo de Palma e Pereira e visou apurar o impacto de diferentes programas de movimento no desenvolvimento motor e no empenho das crianças de 5 a 6 anos em contexto pré-escolar em Braga. Os dados, obtidos através do teste de desenvolvimento motor e de observações qualitativas, revelaram que o programa “Jogo com orientação” promoveu ganhos significativos no desempenho motor e uma maior participação das crianças em comparação ao “Jogo livre em contexto enriquecido”. Ainda o jogo (e a sua valorização) e a expressão motora como estratégia pedagógica está igualmente presente no projeto desenvolvido por Medeiros (2012), que defende que a atividade lúdica, através da expressão motora e da educação física, funciona como instrumentos didático-pedagógicos para promover aprendizagens físicas e cognitivas, numa perspetiva interdisciplinar. Complementando esta abordagem, Regalado (2014) sublinha a relevância dos recursos educativos, como a Roda dos Alimentos, para facilitar a compreensão dos conceitos relacionados com a alimentação saudável. A autora reforça, ainda, a importância da articulação entre a escola e a família, defendendo que a educação para saúde deve ser uma responsabilidade partilhada. Essa articulação entre contextos educativos e familiares é também destacada no estudo realizado por Cardoso, Condessa e Anastácio (2019), que analisaram a formação de hábitos saudáveis em crianças de EPE e de 1.º CEB. Os resultados revelam que, embora os pais reconheçam o papel da escola na promoção de práticas alimentares equilibradas e de atividade física, persistem interpretações divergentes entre famílias e

educadores quanto à implementação destas práticas. Esta evidência reforça a necessidade de estratégias integradas e colaborativas.

Em 2021, um projeto educativo desenvolvido por Silva visou sensibilizar e educar as crianças para a importância de uma alimentação equilibrada, integrando atividades práticas e teóricas envolvendo as crianças e os educadores. Através deste projeto, a autora destaca a relevância de estratégias educativas que incentivem a adoção de comportamentos alimentares saudáveis desde as primeiras idades. No mesmo ano e nesta linha, Morais acrescenta que os fatores familiares, como a disponibilidade de alimentos em casa, o comportamento alimentar dos pais e o uso de práticas alimentares, têm uma influência significativa na formação dos hábitos alimentares das crianças. A autora destaca ainda o papel da escola como um ambiente promotor de saúde, salientando o impacto dos programas de educação alimentar e nutricional na prevenção de doenças ao longo da vida.

Já, em 2022, Duarte destaca que as metodologias lúdicas aplicadas durante a que experiência de estágio contribuíram para a alteração positiva das escolhas alimentares das crianças, evidenciando a eficácia de abordagens pedagógicas interativas na formação de hábitos saudáveis. Os resultados remetem para o facto da intervenção educativa desempenhar um papel crucial na sensibilização das crianças para a importância de uma alimentação equilibrada desde as primeiras idades.

Mais recentemente, Vieira (2023) alerta para o aumento da obesidade infantil e as suas consequências na saúde, como diabetes e doenças cardiovasculares. O projeto por si desenvolvido procurou abranger as crianças e as respetivas familiares na adoção de comportamentos saudáveis, com especial foco na melhoria dos lanches escolares.

As investigações revelam uma forte convergência quanto à importância da intervenção na promoção de hábitos de vida saudáveis, destacando o papel fundamental da EPE e do 1.º CEB. Através da alimentação equilibrada, da prática de atividade física regular ou da valorização do bem-estar infantil, torna-se evidente que a escola deve assumir uma função ativa na formação de hábitos saudáveis, em colaboração com as famílias. A literatura evidencia ainda que, as abordagens pedagógicas lúdicas e orientadas potenciam não só o desenvolvimento motor e cognitivo, como também favorecem atitudes conscientes desde os primeiros anos de vida.

2.3. Problema, Questões Orientadoras e Objetivos de Investigação

A investigação que sustenta este projeto resulta da prática vivida nas PES. As observações realizadas e as experiências partilhadas com as crianças, as famílias e as educadoras permitiram identificar a necessidade de aprofundar a importância da educação para a saúde. A investigação-ação levada a cabo visou, sobretudo, articular a teoria com a prática, compreender a realidade observada e intervir de forma intencional procurando promover mudanças na realidade observada.

O crescente reconhecimento da importância de hábitos de vida saudáveis desde a infância, tem levado a uma valorização crescente da Educação para a Saúde, nomeadamente na EPE. Considerando que os primeiros anos de vida constituem uma fase determinante para a aquisição de hábitos e comportamentos que influenciam o bem-estar físico, emocional e social ao longo da vida, torna-se pertinente refletir sobre o papel da escola e, em particular, do educador, na promoção da saúde e de qualidade de vida das crianças.

Partindo deste princípio, a investigação aqui apresentada assume como problema: “Qual a importância da Educação para a Saúde em contexto de Educação Pré-Escolar?”

Esta questão surge da necessidade de compreender de que forma a intervenção pedagógica pode contribuir para o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis, incentivando a alimentação equilibrada, a prática de atividade física e o bem-estar das crianças num ambiente educativo. Através da observação, da experimentação e da implementação de estratégias, pretende-se investigar como é que a Educação para a Saúde pode ser integrada na escola de forma ajustada às necessidades das crianças.

De modo a nortear a investigação e a contribuir para a resposta ao problema identificado, foram formuladas duas questões orientadoras:

- De que forma o ambiente escolar pode contribuir para o bem-estar e para o desenvolvimento de hábitos saudáveis das crianças em idade pré-escolar?
- Quais as estratégias que promovem os hábitos saudáveis em contexto de Educação Pré-Escolar contribuindo para o bem-estar das crianças?

Com base nestas questões, definiram-se os seguintes objetivos, que estruturam e orientam o projeto de investigação:

Objetivos Gerais:

- Compreender a importância da Educação para a Saúde no desenvolvimento de hábitos saudáveis na Educação Pré-Escolar;
- Promover a Educação para a Saúde em Educação Pré-Escolar, incentivando os hábitos saudáveis nas crianças para melhorar a sua qualidade de vida.

Objetivos Específicos:

- Implementar atividades de consciencialização sobre a importância dos cuidados com a saúde e dos benefícios do exercício físico;
- Adotar estratégias que facilitem o desenvolvimento de hábitos saudáveis, nomeadamente no que diz respeito à alimentação equilibrada e à prática de atividade física;
- Avaliar o efeito das atividades realizadas na melhoria dos hábitos saudáveis nas crianças em idade pré-escolar.

2.4. Relevância, Pertinência e Atualidade da investigação

A relevância deste projeto de investigação assenta na crescente necessidade de promover uma educação centrada no bem-estar da criança, numa perspetiva preventiva e promotora da saúde. A infância é a fase determinante para a construção de hábitos, atitudes e comportamentos que tendem a manter-se ao longo da vida, sendo por isso fundamental que se criem oportunidades para o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis.

No atual contexto social educativo, onde se observam preocupações crescentes com o aumento do sedentarismo, a má alimentação e os problemas de saúde mental em idades precoces, torna-se urgente investir na educação para a saúde, como dimensão pedagógica essencial no dia a dia das escolas. A escola, enquanto espaço privilegiado de aprendizagem e de socialização, deve assumir um papel ativo na promoção da saúde, não apenas física, mas também emocional e social, contribuindo para uma infância mais feliz e saudável.

Este projeto torna-se, portanto, relevante não só do ponto de vista académico e formativo, mas também social e educativo, contribuindo para o debate e para a construção de práticas promotoras de saúde na escola. Ao proporcionar experiências significativas às crianças, centradas nos hábitos de vida saudável, pretende-se criar alicerces sólidos para uma infância mais consciente e saudável, com reflexos positivos no presente e no futuro.

2.5. Opções Metodológicas

2.5.1. Natureza da Investigação

O presente estudo concebido como investigação-ação permitiu uma articulação dinâmica entre a teoria e a prática, possibilitando não apenas a compreensão aprofundada do problema em estudo, mas também a definição de soluções concretas e contextualizadas.

Para além de favorecer uma postura crítica e reflexiva sobre a prática profissional, a investigação-ação sustenta um processo contínuo de aprendizagem, ajustamento e evolução, tornando a pesquisa mais significativa e envolvida com os desafios recorrentes. Na perspetiva de Elliott (1993, citado por Latorre, 2005) os professores analisam as suas próprias práticas e o contexto em que estão inseridos, procurando compreender os problemas que surgem e encontrar formas de os melhorar através da ação.

Através deste processo, a investigação-ação permite que os professores se tornem mais conscientes das suas práticas pedagógicas e, conseqüentemente, aumentam a eficácia da aprendizagem. Para Kemmis e McTaggart (1988, citado por Latorre, 2005) este tipo de investigação tem como objetivo primordial não apenas de entender a prática educativa, mas também promover mudanças significativas que possam levar a melhorias nas situações educativas ou até sociais.

Dada a natureza do estudo desenvolvido, a investigação-ação enquadra-se, muitas vezes, numa abordagem qualitativa, uma vez que privilegia a compreensão das experiências e das dinâmicas observadas. A investigação qualitativa é uma abordagem que visa essencialmente a compreensão de comportamentos e experiências, privilegiando a adoção de métodos e técnicas de recolha de dados como entrevistas, observações e análise de documental. Privilegia a interpretação subjetiva, permitindo procurar significados que não podem ser quantificados de forma objetiva. Para Gómez,

Flores e Jiménez (1999) a investigação qualitativa reconhece a importância do papel do investigador, que observa a realidade procurando compreendê-la a partir das perspetivas e das interações entre os indivíduos. Este método permite uma aproximação ao participante, facilitando o acesso às suas vivências, opiniões e valores.

A investigação qualitativa recorre a diversos métodos para abordar uma problemática de forma naturalista e interpretativa, favorecendo o estudo dos fenómenos no seu ambiente natural e procurando compreendê-los a partir do significado que têm para os próprios sujeitos envolvidos (Coutinho, 2014). A investigação qualitativa destaca-se, assim, por ser um processo de interpretação de dados, que dialoga diretamente com as experiências humanas e capta a complexidade das interações sociais.

Apesar dos dados recolhidos na presente investigação serem na sua maioria qualitativos, assumindo assim um papel central neste estudo, é de referir que a investigação se pautou por uma metodologia mista, uma vez que se procedeu também a uma recolha e tratamento de dados numa abordagem quantitativa. A abordagem quantitativa procura transformar a realidade em dados numéricos, permitindo medir, comparar e analisar variáveis de forma objetiva. Segundo Sampieri, Collado e Lucio (2007), a investigação quantitativa recorre a instrumentos e procedimentos padronizados que tornam possível o tratamento estatístico da informação.

A articulação entre estas duas abordagens, possibilitou uma compreensão mais completa da realidade estudada. Assim, de acordo com Coutinho (2014), a investigação de natureza mista combina diferentes técnicas de recolha e de análise de dados, o que permite ultrapassar algumas limitações. O autor defende ainda que esta perspetiva acrescenta flexibilidade e diversidade ao processo investigativo, tornando possível a ligação entre os dados e uma compreensão mais ampla.

Nesta linha, Creswell e Clark (2017) destacam a relevância de usar de forma estratégica dados qualitativos e quantitativos, com o objetivo de aprofundar o conhecimento sobre o tema investigado. Defendem, assim, que a abordagem mista proporciona uma análise mais completa e consciente, ao aproveitar os pontos fortes de cada metodologia.

2.5.2. Paradigma

Segundo Bogdan e Biklen (1994), um paradigma pode ser entendido como um

conjunto de proposições, conceitos e orientações que estruturam o pensamento e servem de guia à investigação.

A presente investigação insere-se no paradigma humanista-interpretativo, que de acordo com Burrell e Morgan (1979) procura compreender o mundo social tal como ele é, considerando que a realidade emerge das ações e interpretações dos indivíduos envolvidos. Para estes autores este paradigma realça a importância de ultrapassar limitações sociais, destacando a consciência do ser humano.

Este enquadramento revela-se adequado ao estudo desenvolvido, uma vez que permite compreender o comportamento humano e reconhecer que cada criança atribui significados próprios às experiências educativas. Essa interpretação das atividades é fundamental para entender o modo como cada criança aprende e constrói o seu conhecimento.

Através desta perspetiva, procura-se compreender o sentido que as crianças atribuem às suas ações, às interações com os pares e às propostas pedagógicas. Mais do que recolher dados, procura-se interpretar o fundamento das suas atitudes, das suas escolhas e das suas expressões, valorizando as diferentes formas de como cada criança vive e expressa as suas experiências.

2.5.3. Participantes

A presente investigação respondeu às questões éticas fundamentais quando se trata de um estudo que envolve crianças, mas também salvaguardou as questões éticas inerentes à participação de adultos e envolvimento de instituições.

Antes de iniciar qualquer recolha de dados, foram elaborados termos de consentimento informado, destinados a todos os sujeitos envolvidos no estudo. Estes documentos apresentavam de forma clara e acessível os objetivos da investigação, a natureza da participação, o carácter voluntário da colaboração e a possibilidade de desistência em qualquer momento, assegurando, assim, o respeito pelos participantes.

Os termos de consentimento informado foram entregues às educadoras que participaram nas entrevistas, à coordenadora da escola, à diretora do agrupamento e aos encarregados de educação das crianças. Esta medida teve como objetivo garantir que todos os participantes compreendessem plenamente os objetivos do estudo e as implicações da sua participação, contribuindo para um ambiente de confiança e transparência entre investigadora e participantes.

Em termos de recolha de dados, foram realizadas três entrevistas junto de 3 educadoras de infância e aplicados 25 inquéritos por questionário aos encarregados de educação das crianças do grupo de EPE. Antes da aplicação destes instrumentos, foi novamente reforçado o carácter voluntário e a confidencialidade, garantindo que todas as respostas seriam tratadas de forma anónima e utilizadas exclusivamente para fins de investigação.

2.5.4. Processo de recolha de dados

A recolha de dados decorreu durante o período de intervenção, tendo sido desenvolvidas atividades pedagógicas planeadas no âmbito da Educação para a Saúde, com foco na alimentação saudável, na atividade física e no bem-estar emocional. O processo de recolha de dados privilegiou a observação, os registos escritos recorrendo ao diário de bordo, onde foram registados nomeadamente os lanches trazidos pelas crianças durante o período de estágio em EPE, a realização de entrevistas semi-estruturadas e a aplicação inquéritos por questionário.

No que se refere aos registos feitos em diário de bordo importa salientar que tiveram, sobretudo, como objetivo registar os padrões alimentares e perceber de que forma é que a intervenção ia promovendo alterações nas escolhas das crianças. O registo foi feito em dois momentos distintos, nos primeiros cinco dias da primeira semana de estágio e nos últimos 5 dias da última semana de estágio, permitindo assim comparar os tipos de alimentos trazidos e analisar eventuais alterações de escolhas alimentares.

A triangulação destes instrumentos permitiu recolher informação diversificada e complementar, proporcionando uma visão mais ampla da realidade observada. Todo o processo de recolha de dados acompanhou as diferentes fases da investigação-ação, articulando a observação com a reflexão e a intervenção.

2.5.4.1. Técnicas e instrumentos de recolha de dados

Morgado (2012) defende que as técnicas e os instrumentos de recolha de dados são determinantes para a qualidade e o sucesso da investigação, uma vez que é através deles que se garante a fiabilidade e a validade dos resultados obtidos.

Neste âmbito, Sousa e Baptista (2011) referem que o questionário é um instrumento de investigação utilizado para recolher informações, recorrendo, geralmente, à investigação de um grupo representativo da população em estudo. Posto

isto, foram aplicados 25 inquéritos por questionário aos encarregados de educação de 25 crianças, com o objetivo de recolher dados sobre os hábitos diários das crianças em casa, nomeadamente a alimentação, a atividade física e as rotinas de bem-estar.

Para completar a recolha, foram realizadas entrevistas semi-estruturadas a três educadoras de infância, uma vez que conforme destaca Estrela (1994) a entrevista permite recolher dados de opinião e compreender aspetos subjetivos dos intervenientes. Este instrumento foi escolhido para possibilitar uma análise mais aprofundada das práticas pedagógicas e das perceções das educadoras sobre a promoção de hábitos saudáveis, permitindo explorar aspetos que não seriam captados apenas com a aplicação dos inquéritos por questionário.

Adicionalmente, o diário de bordo, constitui um instrumento essencial para registar acontecimentos, observações e reflexões durante todo o processo de investigação. Este recurso permitiu documentar de forma sistemática impressões e acontecimentos relevantes, pois segundo Coroa e Dias (2018), o diário de bordo constitui-se como um espaço que promove a partilha de poder, o diálogo e a interação entre diferentes vozes sobre um mesmo acontecimento. As autoras referem ainda que, embora essa diversidade de perspetivas e de poder possa ser um desafio nas práticas sociais e pedagógicas.

2.5.5. Processo de tratamento de dados

O tratamento de dados foi realizado de forma a garantir uma análise rigorosa e coerente com os objetivos definidos para o estudo.

No próximo ponto são abordadas as técnicas de tratamento dos dados obtidos a partir da aplicação dos inquéritos por questionário e das entrevistas semiestruturadas.

2.5.5.1. Técnicas de tratamento e análise de dados

Na presente investigação, os dados quantitativos recolhidos através da aplicação dos 25 inquéritos por questionário aos encarregados de educação, foram tratados a partir de estatística descritiva. Esta técnica permitiu organizar e apresentar a informação de forma clara e objetiva, recorrendo a representações gráficas que facilitam a interpretação dos resultados (Reis, 1996). Embora não possibilite generalizações para além do grupo estudado, a estatística descritiva mostrou-se adequada para identificar tendências e caracterizar os hábitos relatados pelos encarregados de educação.

Relativamente aos dados qualitativos, obtidos a partir das entrevistas semiestruturadas realizadas às educadoras de infância, recorreu-se à análise de conteúdo. Para Bardin (1994), esta técnica visa a descrição objetiva do conteúdo, de modo a permitir a dedução de significados.

A articulação entre a estatística descritiva e a análise de conteúdo assegurou o tratamento rigoroso dos dados recolhidos, permitindo uma compreensão mais aprofundada do estudo, dando respostas às questões de investigação.

2.5.6. Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados

2.5.6.1. Apresentação e análise dos inquéritos por entrevista realizados às Educadoras de Infância

Através da análise das entrevistas realizadas às três educadoras de infância participantes no estudo, foi possível compreender as suas perceções e práticas relativamente à promoção da Educação para a Saúde no contexto da EPE. As respostas recolhidas evidenciam uma forte valorização da saúde infantil, abordando temas como a alimentação, a atividade física, o bem-estar emocional, a colaboração com as famílias e as condições estruturais da escola.

As educadoras demonstraram uma perspetiva alargada do que significa ter hábitos de vida saudáveis, apontando, de forma consciente, a importância de rotinas regulares, uma alimentação equilibrada, a prática de exercício físico, um sono de qualidade, a higiene corporal e o acompanhamento médico preventivo. A saúde emocional é também referida como parte integrante deste conceito, sendo associada à capacidade de gerir frustrações, de resolver problemas e de manter o equilíbrio nas relações entre eles.

Relativamente à alimentação saudável, todas as educadoras reconhecem a sua importância desde cedo, afirmando que influencia no desenvolvimento físico, cognitivo e até emocional das crianças. No entanto, salientam neste âmbito diversas dificuldades: muitas crianças apresentam resistência à fruta e aos legumes, têm dietas carenciadas e pouca prática de mastigação, justificando, em grande parte, com as rotinas familiares, que nem sempre promovem escolhas alimentares equilibradas.

No que se refere à atividade física, as educadoras consideram-na essencial para o desenvolvimento, incluindo competências motoras, sociais e emocionais. Porém, criticam a pouca valorização que esta dimensão ainda tem no quotidiano escolar,

considerando insuficientes os tempos formais de educação física, defendendo que as crianças deveriam ter mais oportunidades para se movimentar livremente e participar em atividades lúdicas que envolvam o corpo. A educadora E1 refere, por exemplo, que "uma hora semanal de ginásio é francamente pouco", enquanto a educadora E3 realça que as crianças "aprendem a gerir frustrações" e "socializam" através do movimento.

A intencionalidade pedagógica nas práticas das educadoras é visível, na forma como estas associam as atividades à formação de hábitos e à mudança de mentalidades, não só das crianças, mas também das famílias. A educação para a saúde é entendida como uma responsabilidade partilhada entre a escola e a família, sendo esta última considerada decisiva. Contudo, todas as educadoras sublinham a dificuldade de envolver os pais de forma consciente. Acresce o facto dos lanches trazidos de casa serem referidos como um obstáculo frequente, descritos até como "a desgraça das desgraças" (E3), recheados de doces e produtos processados. Neste âmbito as educadoras identificam a necessidade de persistência e sensibilização junto das famílias, propondo estratégias como reuniões, workshops, partilha de atividades e envolvimento em eventos escolares.

No que diz respeito aos espaços escolares e equipamentos disponíveis, as entrevistadas reconhecem o potencial do ginásio da escola, do espaço exterior e dos materiais disponíveis (como os colchões, as bolas, os arcos e o paraquedas), mas apontam limitações na sua utilização regular e acessível. Além disso, consideram que o espaço exterior é fundamental para a expressão corporal e o bem-estar das crianças, defendendo que deviam ser mais valorizados e estruturados para permitir brincadeiras criativas e movimentadas.

Relativamente às atividades promovidas pela escola no âmbito da saúde, as entrevistadas reconhecem que são pontuais, como a semana do bem-estar ou o dia da alimentação saudável, sendo consideradas positivas, embora ainda insuficientes para garantir uma abordagem contínua. As educadoras notam que a EPE acaba por ser menos contemplada nas iniciativas promovidas pelo Agrupamento, como sendo o cortamato ou as aulas de natação.

Por fim, ao nível das sugestões de melhoria, as profissionais entrevistadas convergem na necessidade de existir mais tempo e projetos ligados à atividade física, de uma maior articulação com serviços de saúde e de ações específicas de formação e sensibilização, tanto para pessoal docente como não docente e famílias. A promoção

da saúde é vista como um esforço coletivo que exige recursos, compromisso institucional e o envolvimento comunitário.

Em síntese, os dados recolhidos apontam para um corpo docente atento, experiente e reflexivo, consciente dos desafios que se colocam à promoção de hábitos saudáveis em contexto de educação pré-escolar. As educadoras demonstraram intencionalidade educativa, sentido ético e criatividade nas estratégias que utilizam, mas reconhecem a necessidade de reforçar a articulação escola-família e de dispor de mais tempo e de condições e apoio para dar continuidade às práticas que realmente contribuam para o bem-estar e saúde das crianças.

2.5.6.2. Discussão dos resultados dos inquéritos por entrevista realizados às Educadoras

As análises das entrevistas realizadas às educadoras de infância evidenciam uma perceção consolidada sobre a importância da educação para a saúde em contexto de EPE, destacando hábitos de vida saudáveis que incluem alimentação equilibrada, prática de atividade física, higiene, sono adequado e bem-estar emocional. Neste âmbito, Carvalho (2006) reconhece a infância como um período crucial para a construção de hábitos preventivos e de promoção da saúde. De forma semelhante, o PASEO (2017) enfatiza o papel da escola como espaço privilegiado para desenvolver hábitos de vida saudáveis, promovendo aprendizagens que contribuam para o bem-estar das crianças.

Contudo, as educadoras identificam vários desafios na implementação diária destas práticas. Um dos obstáculos mais mencionados é a gestão dos comportamentos das crianças fora do espaço escolar, nomeadamente os lanches muito pouco equilibrados enviados de casa ou a ausência de rotinas que auxiliem a atividade física. Estas dificuldades são atribuídas à forma como as famílias organizam o seu dia, bem como à influência de fatores externos, como a falta de tempo e a desinformação.

No que se refere à atividade física, as educadoras destacam a sua importância não apenas para o desenvolvimento motor, mas também para o crescimento social e emocional das crianças. Neto (2020) sublinha, a esse propósito, que o jogo e a motricidade constituem instrumentos que se forem bem utilizados, possibilitam aprendizagens fundamentais no desenvolvimento psicológico, emocional e social. De forma consistente, Quitério, Ferro e Alexandre (2024) reforçam que a prática regular de movimento e de jogos estruturados na EPE contribui significativamente para o

desenvolvimento motor, social e emocional, sendo essencial que a escola proporcione oportunidades regulares e intencionais de atividade física. Com isto, reconhecem que o empenho das famílias nesta área ainda é limitado, o que reforça a necessidade de dinamizar iniciativas conjuntas, como ações de sensibilização, workshops e momentos de partilha.

Por fim, é consensual entre as três educadoras que a articulação entre escola e família precisa de ser fortalecida, embora valorizem essa colaboração, referem lacunas na comunicação e apontam a importância de estratégias mais consistentes para incluir os encarregados de educação na promoção de hábitos de vida saudáveis. Esta articulação requer uma interação constante e um entendimento recíproco entre todos os intervenientes, reforçando a importância de envolver os encarregados de educação no processo educativo (Costa, 2015).

Em suma, os resultados evidenciam que as educadoras estão conscientes dos problemas deste tema, foram reflexivas e proativas, capazes de identificar lacunas, propor soluções e integrar práticas de promoção da saúde de forma criativa. Ao mesmo tempo, reforçam a necessidade de maior envolvimento das famílias, do planeamento intencional da atividade física e da alimentação saudável, bem como o desenvolvimento de projetos e rotinas que assegurem a continuidade destas práticas.

2.5.6.3. Apresentação e análise dos inquéritos por questionário aplicados aos Encarregados de Educação

O inquérito por questionário aplicado aos encarregados de educação teve como objetivo recolher informações sobre as suas perceções relativamente aos hábitos de vida saudáveis das crianças, à importância da atividade física e à forma como a escola contribui ou pode contribuir para a promoção destes hábitos.

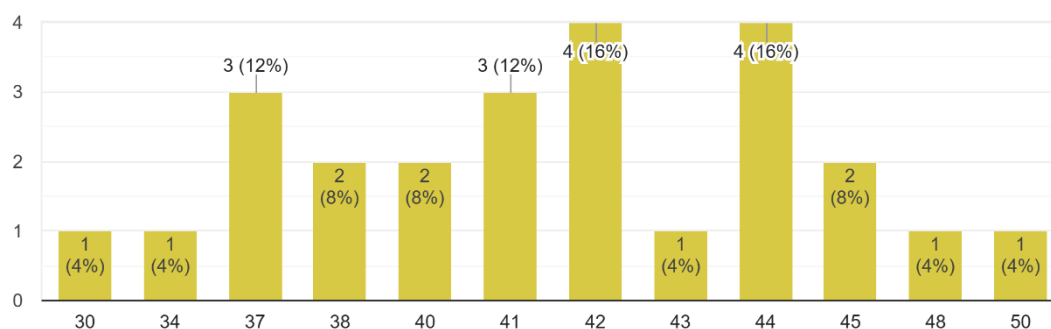
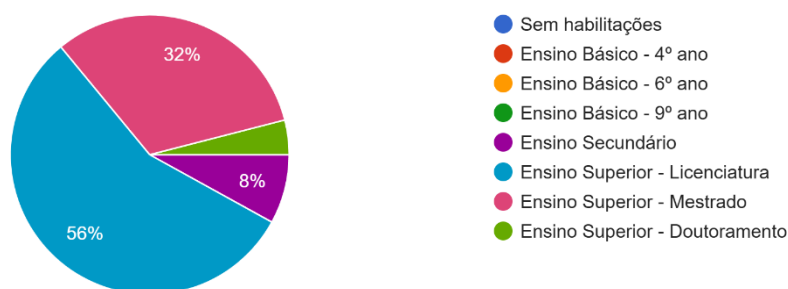


Gráfico 1 – Idade dos Encarregados de Educação

Como representado no gráfico acima, os encarregados de educação participantes no estudo têm idades compreendidas entre os 30 e os 50 anos. O maior número de respondentes situa-se entre os 41 e os 44 anos, com destaque para aqueles que têm 42 e 44 anos representando 16% dos participantes.

**Gráfico 2 – Escolaridade dos Encarregados de Educação**

No que diz respeito ao nível de escolaridade dos encarregados de educação respondentes, observa-se um predomínio claro de habilitações ao nível de ensino superior, representando no total 92% dos inquiridos. A maioria possui uma licenciatura (56%), seguida de mestrado (32%) e ainda um caso de doutoramento (4%). Apenas 8% dos participantes completaram o ensino secundário, não prosseguindo para o ensino superior.

Quando questionados sobre o que entendem por hábitos de vida saudáveis, as respostas revelaram uma compreensão alargada do conceito, integrando dimensões como a alimentação equilibrada, a prática de exercício físico, o descanso adequado, a ingestão de água e o bem-estar emocional. A maioria dos participantes associa diretamente os hábitos saudáveis a uma “vida equilibrada”, envolvendo uma rotina estável e o incentivo à autonomia das crianças.

Quanto à importância de incentivar hábitos de vida saudáveis, os discursos expressam a ideia de que deve acontecer desde cedo, para que se criem rotinas positivas e se desenvolvam saudáveis para a vida futura. Uma das respostas salienta “Somos os seus exemplos” (EE6), reconhecendo que o modelo familiar tem um papel determinante no comportamento das crianças.

No que se refere à alimentação das crianças, os encarregados de educação respondentes afirmam, de forma geral, que os seus educandos mantêm uma

alimentação cuidada, embora alguns reconheçam a existência de exceções pontuais, como o consumo de doces ou de *snacks*. Os desafios relatados são diversos e muito presentes no dia a dia das famílias: falta de tempo para preparar refeições, preferência das crianças por alimentos processados, tentação constante de opções rápidas e até o peso social das festas de aniversário. Um encarregado de educação refere ainda “a pressão das crianças para consumir alimentos não saudáveis é muito grande” (EE4), mostrando assim, que os fatores externos interferem nas escolhas familiares.

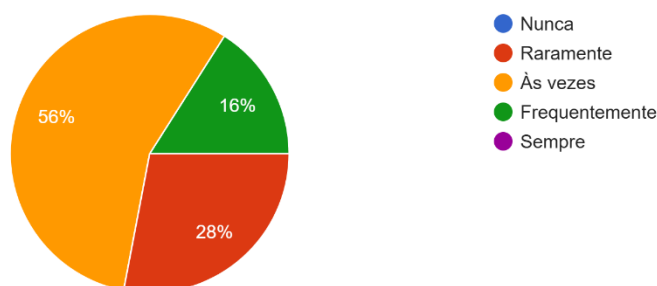


Gráfico 3 – Participação das crianças na preparação de refeições em casa

Relativamente à participação das crianças na preparação das refeições em casa, os dados indicam que, para a maioria dos encarregados de educação (56%), essa participação ocorre apenas “às vezes”. Por outro lado, 28% referem que acontece “raramente”, e apenas 16% afirmam que é “frequentemente”. Importa referir que nenhum encarregado de educação assinalou as opções “nunca” ou “sempre”. Assim, conclui-se que a participação das crianças em tarefas de preparação alimentar ocorre de forma pontual e não sistemática, não sendo, na maioria dos casos, uma prática integrada na rotina familiar.

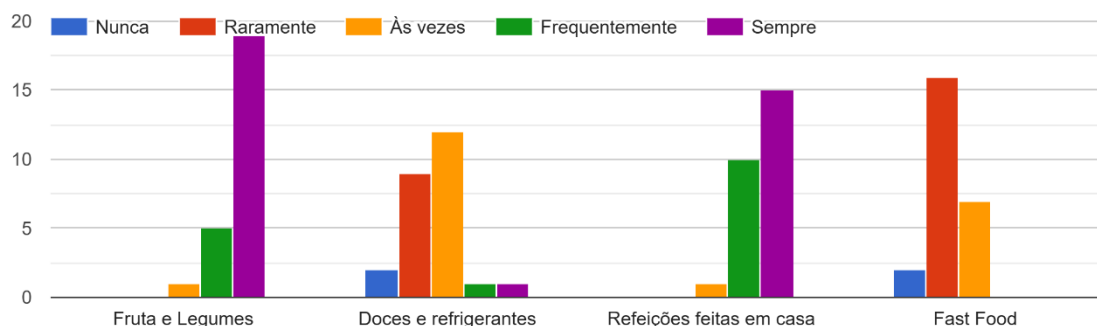


Gráfico 4 – Alimentos oferecidos em casa

No que se refere ao consumo de frutas e legumes, a grande maioria dos encarregados de educação indica que estes alimentos são oferecidos “sempre” (19

respostas) ou “frequentemente” (5 respostas). Apenas um respondente refere que são oferecidos “às vezes”, o que demonstra uma presença constante de alimentos saudáveis nas rotinas alimentares das famílias.

Quanto à oferta de doces e refrigerantes, é perceptível uma tendência geral para o consumo casual, com a maioria das respostas a situar-se nas categorias “às vezes” e “raramente”. No entanto, merece particular destaque e preocupação, o facto de dois respondentes indicarem que oferecem este tipo de alimentos “frequentemente” e “sempre”.

Relativamente às refeições confeccionadas em casa, os resultados mostram um cenário muito positivo, pois 15 encarregados de educação assinalaram “sempre” e 10 “frequentemente”, não havendo qualquer resposta nas opções “nunca”, “raramente” ou “às vezes”. Estes dados revelam que a maioria das famílias valoriza a confeção de refeições em casa, favorecendo uma alimentação mais equilibrada e controlada.

Por fim, no que diz respeito ao consumo de *fast food*, a grande maioria dos inquiridos refere que este tipo de alimento é oferecido “raramente” (16) ou “às vezes” (7). Apenas dois encarregados de educação indicam que “nunca” oferecem *fast food*, o que prova assim, que embora o *fast food* esteja presente nalgumas rotinas familiares, o seu consumo tende a ser casual e não habitual.

Quanto à atividade física é amplamente valorizada pelos participantes. Todos referem a sua importância para o desenvolvimento das crianças, não apenas a nível motor, mas também cognitivo e emocional. Apontam que ajuda a ganhar vitalidade, promove o trabalho em equipa e melhora a concentração. Muitos encaram-na como uma forma divertida de aprendizagem e de crescimento saudável. No entanto, nem todas as crianças praticam atividade física regular fora do contexto escolar, enquanto algumas o fazem diariamente, outras apenas uma ou duas vezes por semana. As principais razões apontadas para essa limitação incluem a falta de tempo, a vida profissional dos pais e a ausência de espaços adequados ou seguros para brincar.

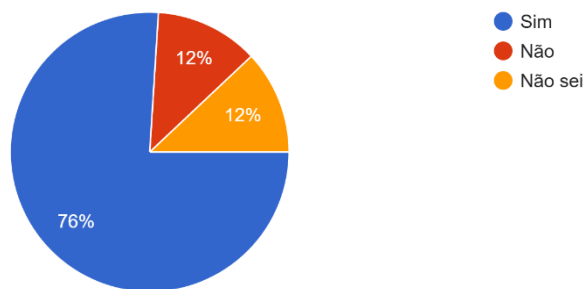


Gráfico 5 – Incentivo da escola à prática de atividade física

Relativamente à perceção dos encarregados de educação sobre o incentivo à prática de atividade física, por parte da escola, a grande maioria dos inquiridos (76%) considera que sim, existe um incentivo. No entanto, importa destacar como particular preocupação que 12% afirma que a escola não promove a atividade física a mesma percentagem que diz não saber se tal incentivo existe. Estes dados são especialmente relevantes, uma vez que quase um quarto dos respondentes (24%) não reconhece, ou nem sequer tem conhecimento, de uma prática pedagógica fundamental para o desenvolvimento da criança.

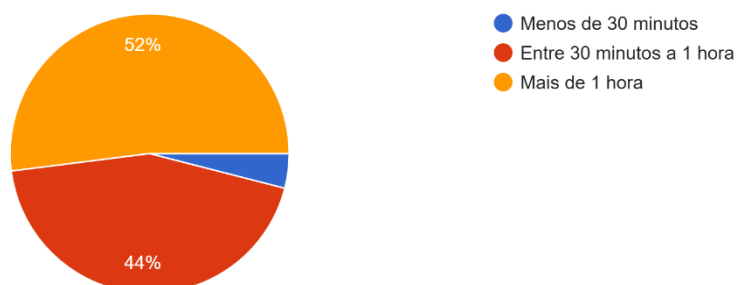


Gráfico 6 – Tempo por dia a brincar ao ar livre

No que se refere ao tempo diário que as crianças passam a brincar ao ar livre, a maioria dos encarregados de educação (52%) indica que os seus educandos brincam mais de 1 hora por dia ao ar livre, enquanto 44% referem entre 30 minutos a 1 hora, o que evidencia que 96% das crianças tem contacto diário regular com o exterior.

Em relação ao papel da escola na promoção da atividade física, a maioria dos encarregados de educação considera que a escola incentiva essa prática, embora apenas alguns relatam ter participado em atividades promovidas diretamente pela escola relacionadas com hábitos de vida saudáveis ou exercício físico. Esta disparidade

pode indicar que, apesar da existência de algumas iniciativas, ainda há espaço para uma maior inclusão das famílias ou para uma divulgação mais eficaz destas atividades.

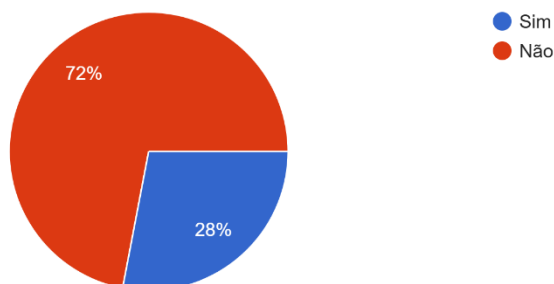


Gráfico 7 – Participação dos encarregados de educação nas atividades da escola

Segundo a representação do gráfico 7, apenas 28% dos encarregados de educação assumem já ter participado nalguma atividade da escola relacionada com hábitos de vida saudável ou exercício físico, enquanto a grande maioria (72%) indica nunca ter participado em iniciativas deste tema. Estes dados revelam uma baixa taxa de participação dos encarregados de educação em atividades promotoras de hábitos de vida saudáveis dinamizadas pela escola, o que pode refletir algumas limitações, como incompatibilidade de horários, desvalorização destas temáticas ou até a falta de oportunidades de participação.

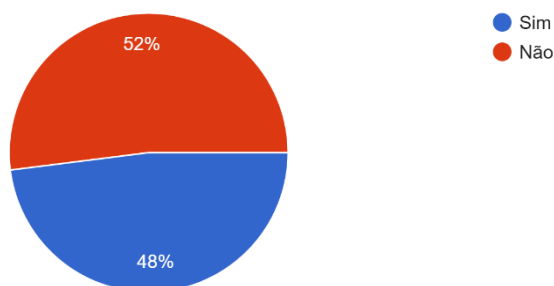


Gráfico 8 – Frequência de sugestões por parte da escola para promover hábitos saudáveis em casa

A partir do gráfico 8, verifica-se uma ligeira maioria de encarregados de educação (52%) a responder que não costumam receber sugestões da escola para promover hábitos saudáveis em casa, enquanto 48% afirmam que sim.

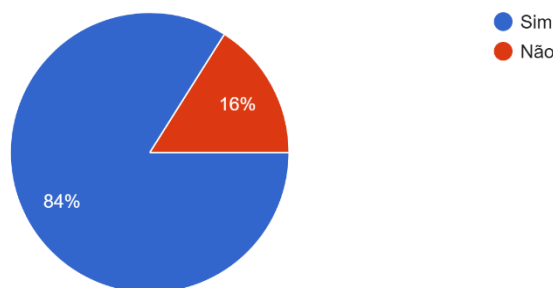


Gráfico 9 – Interesse dos encarregados de educação em receber sugestões da escola sobre alimentação saudável e atividade física

O gráfico acima representado revela um dado muito significativo, 84% dos encarregados de educação, manifestam interesse em receber mais sugestões ou materiais sobre alimentação saudável e atividade física por parte da escola, enquanto apenas 16% indica que não gostariam de receber. Este resultado contrasta diretamente com as respostas do gráfico 8, onde mais de metade dos respondentes afirmou não receber sugestões por parte da escola, o que reforça a urgência de uma atuação mais efetiva por parte das educadoras de infância.

Entre as sugestões deixadas pelos encarregados de educação sobre estratégias que a escola pode incluir as famílias nestas temáticas, surgem ideias como a realização de atividades físicas em família, workshops, piqueniques saudáveis, feiras temáticas ou sessões com profissionais da área de saúde.

2.5.6.4. Discussão dos resultados dos inquéritos por questionário aplicados aos Encarregados de Educação

A análise dos questionários aplicados aos encarregados de educação revela uma perceção positiva e consciente sobre os hábitos de vida saudáveis. A maioria dos participantes identifica a importância da alimentação equilibrada, da atividade física regular e do bem-estar emocional como elementos fundamentais para o desenvolvimento das crianças.

No entanto, surgem também dados que levantam preocupações significativas., pois algumas respostas, ainda que minoritárias, apontam para práticas familiares que contrariam os princípios da saúde, como o consumo frequente de produtos ultraprocessados ou a limitação de tempo de brincadeira ao ar livre. Estas respostas devem ser valorizadas não apenas do ponto de vista estatístico, mas sobretudo

enquanto sinal de alerta, evidenciando a urgência de sensibilizar algumas famílias para os riscos associados a estes comportamentos.

A resposta à pergunta sobre o incentivo à prática de atividade física por parte da escola levanta a necessidade de refletir sobre a forma como a escola comunica e torna visível o trabalho desenvolvido neste tema. A existência de respostas negativas ou de incerteza pode indicar que estas não estão a ser suficientemente valorizadas pelas famílias.

Um dado que merece especial atenção é o facto de mais de metade dos encarregados de educação (52%) afirmar que não recebe, por parte da escola, sugestões ou orientações relacionadas com alimentação saudável, atividade física ou bem-estar. Esta falta de comunicação compromete a eficácia das iniciativas escolares, pois torna mais difícil a continuidade das práticas educativas dentro do contexto familiar. Segundo Costa (2015), a escola deve promover um clima de confiança, de cooperação e de entreajuda, de forma a envolver ativamente as famílias na educação das crianças.

Além disso, a participação das famílias não deve ser encarada apenas como um apoio ao trabalho do educador/professor, mas como uma oportunidade para contribuir significativamente para o desenvolvimento de novas competências e para o fortalecimento da qualidade educativa, permitindo que proponham ideias e questionem práticas de forma construtiva (Mata & Pedro, 2021).

Para que a educação para a saúde seja realmente significativa, é fundamental criar meios de comunicação mais eficazes, garantir a partilha das práticas desenvolvidas, sugestões e informações para as famílias. Só através dessa colaboração será possível construir uma ligação que favoreça o bem-estar das crianças e a consolidação das rotinas saudáveis.

2.5.6.5. Apresentação e análise dos registos feitos em diário de bordo

Como forma de compreender os hábitos alimentares do grupo, foi elaborado um registo dos lanches trazidos de casa pelas crianças durante o período de estágio em EPE. O registo foi realizado em dois momentos distintos, na primeira semana e na última semana de estágio, com o objetivo de identificar possíveis mudanças nas escolhas alimentares após a implementação do projeto de intervenção.

Na primeira recolha de dados, verificou-se que a maioria das crianças trazia lanches compostos por bolos de chocolate, bolachas, queques e sumos

industrializados, sendo pouco frequente a presença de fruta ou de alimentos considerados mais saudáveis. Este padrão revelou uma preferência por produtos processados e ricos em açúcares, o que evidencia a necessidade de trabalhar a temática da alimentação equilibrada com as crianças e as famílias.

A partir do segundo registo, realizado após o projeto “*Crescer Saudável e em Movimento*”, é possível constatar mudanças significativas nas escolhas alimentares. Tornou-se mais comum a presença de fruta, leite, iogurtes e pão com manteiga, fiambre ou queijo, bem como uma redução do consumo de bolos e bolachas de chocolate. Embora algumas crianças continuassem a trazer alimentos menos saudáveis, notou-se uma maior diversidade e equilíbrio nos lanches.

De forma geral, a comparação entre os dois momentos permite constatar uma evolução positiva nos hábitos alimentares do grupo, demonstrando uma maior atenção a qualidade dos alimentos escolhidos e uma tendência para opções mais nutritivas.

2.5.6.6. Discussão dos resultados dos registos feitos em diário de bordo

A análise dos registos dos lanches das crianças, feitos em diário de bordo, permitiu compreender a evolução dos hábitos alimentares das crianças ao longo da intervenção. As mudanças observadas entre o início e o final do estágio, evidenciam o efeito positivo das atividades desenvolvidas no âmbito do projeto “*Crescer Saudável e em Movimento*”.

O aumento da presença de fruta, leite, iogurtes e pão mostrou uma maior consciência por parte das crianças e das famílias relativamente à importância de uma alimentação equilibrada. Esta alteração nas escolhas sugere que as ações dinamizadas, como conversas em grande grupo, exploração de histórias, jogos e a confeção de receitas saudáveis, contribuíram para despertar o interesse e a curiosidade das crianças pela temática.

Verificou-se também uma maior partilha entre as crianças sobre o que traziam para o lanche, valorizando alimentos considerados saudáveis e demonstrando orgulho nas suas escolhas. Este tipo de comportamento reflete não só a aprendizagem individual, mas também a influência do grupo e o papel da escola enquanto espaço de transformação de atitudes.

Apesar dos progressos, algumas crianças continuaram a trazer alimentos menos saudáveis o que revela que a mudança de hábitos é um processo gradual, que exige

continuidade e reforço por parte da escola e da família. Ainda assim, os resultados obtidos indicam que o trabalho desenvolvido foi significativo, contribuindo para a construção de uma maior consciência alimentar e para o fortalecimento de práticas mais saudáveis nas rotinas das crianças.

2.6. Conclusão do Estudo

A investigação desenvolvida em contexto de EPE permitiu compreender de forma aprofundada, o contributo da escola na promoção de hábitos de vida saudáveis e na construção do bem-estar das crianças. Através da implementação de um projeto educativo com foco na alimentação saudável, na atividade física e no bem-estar, foi possível envolver as crianças num conjunto de experiências significativas que revelaram a importância da intencionalidade pedagógica na abordagem destes temas desde a infância.

Ao longo do estudo, tornou-se evidente que o ambiente escolar pode ser um espaço privilegiado na formação de hábitos saudáveis, desde que exista um planeamento coerente por parte da escola. As atividades desenvolvidas demonstraram ter impacto direto nas atitudes e comportamentos das crianças, que revelaram curiosidade, entusiasmo e acomodação de conhecimentos sobre os alimentos, os cuidados com o corpo, a importância do movimento e a expressão emocional. A integração destes temas nas rotinas diárias e nas propostas lúdicas, promoveu uma abordagem completa sobre a educação para a saúde, tornando-a mais próxima e compreensível para as crianças.

As entrevistas realizadas às educadoras permitiram perceber que, apesar da consciência sobre o papel da escola na promoção da saúde, existem ainda limitações ao nível dos recursos disponíveis, do tempo letivo e da articulação com os contextos familiares. As profissionais destacaram o esforço contínuo em sensibilizar as crianças para escolhas mais conscientes, mas reconheceram que muitas vezes os hábitos não são reforçados em casa, o que dificulta a consolidação das aprendizagens. Ainda assim, foram referidos exemplos concretos de estratégias eficazes e mudanças observadas nas crianças, o que reforça a pertinência de investir em práticas consistentes neste domínio.

Já os questionários aplicados aos encarregados de educação permitiram recolher dados relevantes sobre as práticas familiares, as perceções em torno da saúde infantil e o envolvimento com a escola. A maioria dos participantes demonstrou ter

consciência da importância de uma alimentação equilibrada e da prática regular de atividade física, valorizando também o tempo passado ao ar livre e a estabilidade emocional. Contudo, muitos referiram obstáculos à implementação de hábitos saudáveis, como a falta de tempo, a pressão do ritmo de vida e, nalguns casos, a ausência de propostas mais regulares da parte da escola. Esta distância entre o que é reconhecido como importante e o que efetivamente se pratica revela a necessidade de reforçar a relação escola-família, promovendo uma comunicação mais frequente e orientações práticas que facilitem a continuidade das aprendizagens em casa.

Assim, pode concluir-se que os objetivos indicados para esta investigação foram globalmente alcançados. Foi possível compreender o papel da educação para a saúde na educação pré-escolar, identificar estratégias eficazes para promover hábitos saudáveis, e verificar, através da intervenção realizada, que as crianças respondem positivamente quando envolvidas em propostas bem estruturadas e ajustadas às suas necessidades e interesses. Para além disso, o estudo evidenciou que a promoção do bem-estar das crianças exige uma ação concertada entre educadores, famílias e comunidade, sustentada num trabalho de continuidade, reflexão e partilha.

Em relação à primeira questão orientadora definida pelo estudo empírico “De que forma o ambiente escolar pode contribuir para o bem-estar e para o desenvolvimento de hábitos saudáveis das crianças em idade pré-escolar?”, o estudo revelou que o ambiente escolar contribui para o bem-estar e para o desenvolvimento de hábitos saudáveis das crianças ao criarmos contextos estimulantes e seguros, ao promover rotinas estruturadas, ao desenvolver atividades lúdicas e interativas e ao favorecer a aprendizagem de atitudes positivas em relação ao bem-estar e à saúde.

Quando à segunda questão que norteou a investigação levada a caso “Quais as estratégias que promovem os hábitos saudáveis em contexto de Educação Pré-Escolar contribuindo para o bem-estar das crianças?”, foram identificadas estratégias para promover hábitos saudáveis, tais como, a implementação de atividades lúdicas sobre a alimentação e o movimento, a integração de conteúdos de saúde nas rotinas diárias, o uso de materiais visuais e experiências práticas, e a promoção da colaboração entre escola e família. Estas estratégias revelaram-se fundamentais para que as crianças assimilassem conhecimentos e adotassem comportamentos positivos de forma consciente.

Este projeto constituiu uma oportunidade de crescimento profissional e pessoal, ao permitir articular a teoria com a prática de forma significativa. A reflexão crítica sobre as práticas educativas e o contacto direto com os diferentes intervenientes reforçaram a convicção de que a Educação para a Saúde deve ocupar um lugar central na ação pedagógica, contribuindo para o desenvolvimento da criança, para a sua qualidade de vida e para a construção de uma cidadania mais consciente e saudável.

O estudo demonstrou também que, quando as crianças são envolvidas em propostas educativas adaptadas às suas necessidades e interesses, respondem de forma positiva, o que confirma a pertinência de investir em programas estruturados de Educação para a Saúde em contexto escolar.

Considerações Finais

A elaboração deste relatório final possibilitou a tomada de consciência das situações vividas nas práticas pedagógicas, relativas à investigação que nos propusemos desenvolver – *“Crescer Saudável e em Movimento”*. Este documento reflete um processo formativo exigente, mas profundamente enriquecedor, que permite articular conhecimentos teóricos e práticos em contextos educativos.

Para além da investigação realizada, este relatório reflete todo o percurso vivido nas duas valências, EPE e 1.º CEB, que se revelaram experiências profundamente marcantes. Cada contexto trouxe desafios distintos e aprendizagens únicas, permitindo desenvolver um olhar mais atento sobre o papel do educador e do professor, sobre as dinâmicas das equipas educativas e sobre as formas de aprender e de ensinar. As PES foram, assim, momentos determinantes para consolidar a prática pedagógica, compreender a importância de planificar, de observar e de avaliar, e sobretudo, para me desenvolver enquanto profissional e enquanto pessoa. Esta evidência remete para Carvalho (2006) o conhecimento é relevante, mas a promoção de comportamentos mais saudáveis exige a consideração dos contextos específicos de cada pessoa. Esta abordagem permitiu observar como as crianças respondem positivamente quando envolvidas em atividades lúdicas e significativas, demonstrando curiosidade, entusiasmo e interesse pela alimentação saudável, pelo movimento e pelo bem-estar.

Importa referir que, embora se trate de um estudo, cuja natureza não permite a generalização dos resultados, consideramos que os objetivos propostos foram atingidos. A análise conjunta dos dados recolhidos permitiu concluir que todos os participantes reconhecem a relevância dos hábitos de vida saudáveis para o desenvolvimento das crianças.

Ao longo da elaboração deste relatório surgiram algumas limitações e dificuldades, nomeadamente relacionadas com a gestão do tempo, o acesso a determinada bibliografia especializada e a organização coerente e crítica de toda a informação recolhida ao longo da prática. Apesar destes desafios, a PES reforçou a importância do planeamento cuidadoso, da reflexão contínua e da adaptação das propostas educativas às necessidades e interesses do grupo de crianças. A partir destas aprendizagens, compreende-se que a escola assume-se como um espaço privilegiado para a promoção de hábitos de vida saudáveis, sendo um contexto onde as/os crianças/alunos passam grande parte do seu tempo e onde se constroem rotinas,

valores e hábitos que podem perdurar ao longo da vida. Nesse sentido, a intervenção do educador/professor não se deve limitar à transmissão de conteúdos, mas alargar-se à criação de oportunidades para que as/os crianças/alunos desenvolvam competências que lhes permitam fazer escolhas conscientes e saudáveis.

Este percurso permitiu compreender a articulação entre a teoria e a prática, assim como reconhecer o valor da investigação como meio de transformação e consolidar competências essenciais. A reflexão contínua sobre a ação, o contacto direto com as crianças, o trabalho em equipa e a colaboração com as famílias foram elementos centrais deste processo, que contribuíram para a construção de uma identidade profissional mais sólida e consciente. As duas PES mostraram que educar é um ato intencional, que exige sensibilidade, escuta e capacidade de adaptação às realidades de cada grupo.

O projeto de investigação-ação realizado despertou também em mim, um grande interesse pelo tema da promoção da saúde e bem-estar na infância. O gosto por explorar este tema permitiu aprofundar conhecimentos, refletir sobre a prática educativa e reconhecer a importância de integrar projetos deste tipo de forma contínua na Educação Pré-Escolar. A experiência motivou-me a querer conhecer mais, explorar novas estratégias e desenvolver abordagens cada vez mais adaptadas às necessidades das crianças.

Conclui-se este percurso com a certeza de que ser educadora/professora é, acima de tudo, assumir um compromisso ético com cada criança/aluno, com as suas potencialidades e com o direito a crescer num ambiente seguro, desafiante e saudável. As PES permitiram desenvolver um olhar mais atento, uma escuta mais sensível e uma intervenção mais intencional, pois ficou claro que, cada gesto educativo pode ser determinante para que as crianças cresçam com maior autonomia, bem-estar e sentido de responsabilidade nas suas escolhas.

Por fim, esta experiência confirmou não só a relevância de promover hábitos saudáveis desde a infância, mas também o meu próprio entusiasmo por esta área, que desejo continuar a explorar e aprofundar na minha prática futura, através de uma aprendizagem contínua e de uma investigação que me permita inovar e crescer como educadora/professora.

Referências Bibliográficas

- Aires, L. (2015). *Paradigma qualitativo e práticas de investigação educacional*. Universidade Aberta.
- Almeida, L. & Freire, T. (2008). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação* (5.ª ed.). Psiquilibrios Edições.
- Bardin, L. (1994). *Análise de Conteúdo*. Edições 70.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto Editora.
- Carvalho, G. (2006). *Criação de Ambientes Favoráveis para a Promoção de Estilos de Vida Saudáveis*. In Carvalho, G., Pereira, B. (2006). *Actividade Física, Saúde e Lazer – A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*. (pp.19-37). Lidel.
- Carvalho, G., Pereira, B. & Silva, A. (2012). *Actividade Física, Saúde e Lazer – O Valor formativo do jogo e da brincadeira*. Instituto de Estudos da Criança.
- 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). Lidel.
- Coroa, M. & Dias, A. (2018). *De um Relato inevitável a uma Experiência de Liberdade*. Cadernos de Linguagem e Sociedade.
- Costa, H. (2015). *Relação Família-Escola, Um Olhar de ecologia Humana entre o Ensino Público e o Privado* (2ª ed.). Facto Editores.
- Coutinho, C. (2014). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Almedina. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/464577525/Metodologia-deInvestigacao-Em-Ciencias-Sociais-e-Humanas>

Creswell, J. & Clark, V. (2017). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. SAGE Publications. Disponível em:
<https://bayanbox.ir/view/236051966444369258/9781483344379Designing-and-Conducting-Mixed-Methods-Research-3e.pdf>

Danna, K. & Griffin, R. (1999). *Health and Well-Being in the Workplace: a Review and Synthesis of the Literature*. Journal of Management. pp. 357-384.

Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Inde Publicaciones.

Estrela, A. (1994). *Teoria e Prática de Observação de Classes – Uma Estratégia de Formação de Professores*. Porto Editora.

Ferreira, J. (2009). *Serviço Social e Modelos de Bem-Estar para a Infância: Modus Operandi do Assistente Social na Promoção da Proteção à Criança e à Família*. ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa.

Galinha, I. (2008). *Bem-estar subjetivo – factores cognitivos, afetivos e contextuais*. Quarteto.

Galinha, I. & Ribeiro, J. (2002). *História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjetivo*. Tese de Mestrado. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.

Gaspar, T., Jesus, S., Xavier, M., Dias, M., Machado, M., Correia, M., Pais-Ribeiro, J., Areosa, J., Canhão, H., Guedes, F., Cerqueira, A. & Matos, M. (2023). *Ecossistemas de Ambientes de Trabalho Saudáveis*. Laboratório Português de Ambientes de Trabalho Saudáveis.

Gómez, G., Flores, J. & Jiménez, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Ediciones Aljibe.

Latorre, A. (2005). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Editorial Graó.

Lemos, N., Nakamura, P., Grisi, R. & Kokubun, E. (2010). *Associação entre nível de atividade física de lazer dos pais com o nível de atividade física dos filhos*. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, pp.95-100. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/703>

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). Edições FMH.

Machado, M. (2010). *Compreensão e interpretação da reflexão na formação de professores*. Estudo em professores da FADEUP. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mata, L. & Pedro, I. (2021). *Participação e envolvimento das famílias: Construção de parcerias em contextos de educação de infância*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.

Morgado, J. (2012). *O estudo de caso na investigação em educação*. Facto Editores.

Mota, J. (2000). *Saúde e Desporto. Educação para a Saúde*. Universidade do Minho.

Mota, J. & Sallis, J. (2002). *Actividade Física e Saúde – Factores de Influência da Actividade Física nas Crianças e nos Adolescentes*. Campo das Letras.

Neto, C. (2020). *Libertem as crianças: Urgência de brincar e ser ativo* (1ª ed.). Contraponto.

Pereira, F. & Cunha, P. (coord.) (2017). *Referencial de Educação para a Saúde*.
Direção Geral de Educação. Disponível em
http://dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_novo.pdf

Pereira, M. (2004). *Recensão crítica do artigo de Jesus, S. N. (2002). Perspetivas Para O Bem-Estar Docente - Uma Lição de Síntese*. ASA Editores.

Queroz, N. & Neri, A. (2005). *Bem-estar Psicológico e Inteligência Emocional entre Homens e Mulheres na Meia-idade e na Velhice*. Psicologia: Reflexão e Crítica, 18, 292-299. Disponível em: <http://www.scielo.br/prc/v18n2/27481.pdf>

Quitério, A., Ferro, N. & Alexandre, R. (2024). *A educação física na educação pré-escolar*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE) / APEI – Associação de Profissionais de Educação de Infância.

Quivy, R. & Campenhoudt, L. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Gradiva.

Reis, E. (1996). *Estatística Descritiva*. Edições Sílabo.

Rocha, R. (2017). *Análise de Atividade Física e Hábitos Alimentares na Educação Física Infantil: Escola Balão Mágico em Uruana de Minas*. Universidade Aberta do Brasil. Disponível em <http://bdm.unb.br/handle/10483/20376>

Rodrigues, N. & Oliveira, F. (2024). *Inquérito aos hábitos desportivos da População escolar portuguesa, 2021/22: Principais resultados*. Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência.

Sampieri, R., Collado, C. & Lucio, P. (2007). *Fundamentos de metodología de la investigación*. McGraw-Hill.

Sardinha, L., Matos, M. & Loureiro, I. (1999). *Promoção da Saúde – Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Atividade Física, Nutrição e Tabagismo*. Faculdade de Motricidade Humana, Serviços de Edições.

Serviço Nacional de Saúde 24. (2025). *Hábitos saudáveis*. Disponível em: <https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/prevencao-e-cuidados-de-saude/habitos-saudaveis/>

Silva, I., Marques, L., Mata, L. & Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE)*. Ministério da Educação/Direção Geral da Educação (DGE).

Silva, M. (2012). *A Atividade Física: Seu Contributo para a Promoção da Saúde*. In Carvalho, G., Condessa, I. & Pereira, B. (2012). *Atividade Física, Saúde e Lazer: Educar e Formar*. (p.45-54). Instituto de Estudos da Criança.

Sousa, M. & Baptista, C. (2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios segundo Bolonha*. Lidel.

Spodek, B. (2010). *Manual de Investigação em Educação de Infância* (2.ªed.). Fundação Calouste Gulbenkian.

World Health Organization. (2025). *Healthy diet*. Disponível em: <https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet>

Anexos

Anexo A: Declaração de Autorização de Depósito no Repositório Comum



ANEXO I

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE DEPÓSITO NO REPOSITÓRIO COMUM Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto

Considerando que a legislação em vigor referente ao depósito legal de dissertações e teses - artigo 50.º, do Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto, obriga ao depósito de uma cópia digital das teses e outros trabalhos de doutoramento e das dissertações de mestrado num repositório integrante da rede RCAAP - Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal, o(a)

Inês Lopes de Almeida

Portador do Cartão de Cidadão n.º 15290994

Autor do Trabalho de Projeto / Relatório Final / Dissertação de Mestrado

Intitulado/a: "CRESCER Saudável e em Movimento"

Concluído/a em 10/10/2025

Declara, sob compromisso de honra, que:

1. O Trabalho de Projeto / Relatório final / Dissertação entregue e que conduziu à atribuição do grau é um trabalho original e detenho todos os direitos de autor;
2. Concedo ao Instituto Piaget, entidade instituidora da Escola Superior de Educação Jean Piaget de Almada, uma licença não-exclusiva para a/o arquivar e tornar acessível em formato digital no Repositório Comum, ou em qualquer outro repositório que a Instituição venha a utilizar, com o seguinte estatuto:

Acesso aberto X

Acesso restrito

Acesso fechado

Acesso Embargado¹ até / /

Email: 59008@ipiaget.pt Contacto tlf: 939782633

Data: 10/10/2025

Assinatura: Inês Almeida

¹Após a data indicada, o documento fica disponível em Acesso Aberto.

Anexo B: Licença de Distribuição Não Exclusiva – Repositório Comum**ANEXO II****LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA – REPOSITÓRIO COMUM**

Ao depositar no Repositório Comum, os autores devem concordar com a seguinte licença de utilização:

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

Ao depositar um documento no Repositório Comum, o/a Sr./Sra.:

Imês Lopes de Almeida

- a) Concede à FCCN o direito não-exclusivo de reproduzir, converter (como definido em baixo), disponibilizar, comunicar e/ou distribuir o documento entregue (incluindo o resumo/abstract) em formato digital, no quadro e para os fins e objetivos do projeto RCAAP.
- b) **Declara que o documento entregue é seu trabalho original**, e que detém o direito de conceder à FCCN os direitos referidos na alínea anterior ou que obteve do respetivo titular as necessárias permissões para essa concessão.
- c) Declara que a concessão à FCCN dos direitos referidos na alínea a), não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade e que o conteúdo do documento disponibilizado não viola direitos de terceiros.
- d) Declara acautelar que os documentos por si disponibilizados não contêm informações sigilosas ou confidenciais relativas à sua atividade educativa ou profissional, nomeadamente em termos de marcas, patentes ou segredos industriais ainda não registados ou atribuídos pelas entidades competentes.
- e) Declara que os documentos contêm todas as referências bibliográficas, editoriais, e a referência aos respetivos programas financiadores e apoios institucionais (se aplicável).

A FCCN identificará claramente o(s) autor(es) do documento entregue, e não fará qualquer alteração, para além das permitidas por esta licença.

O autor pode solicitar que o seu documento seja retirado do Repositório Comum.

Data: 10 / 10 / 2025

Assinatura: Imês Almeida

Apêndices

APÊNDICE A: Guião da Entrevista Semiestruturada aplicada às Educadoras de Infância

Dimensão	Objetivos	Tópicos	Questões
A – Legitimação da entrevista	- Comunicar os objetivos da entrevista; - Sensibilizar o (a) entrevistado(a) para a importância da participação no estudo; - Garantir o anonimato e a confidencialidade dos dados.	- Objetivos da entrevista; - Enquadrar a entrevista no estudo; - Confidencialidade e anonimato dos dados.	Pretende-se contextualizar o(a) entrevistado(a) e motivá-lo(a) para a entrevista sendo esta o menos diretiva possível permitindo, assim, partilhar as suas perceções, experiências e práticas.
B - Caracterização pessoal e profissional do(a) educador(a)	- Identificar características pessoais que possam ter influência na prática; - Identificar elementos do percurso profissional que possam ter influência na prática.	- Idade; - Habilitações académicas; - Tempo de serviço; - Tempo na Instituição; - Faixas etárias mais comuns na prática	1. Que idade tem? 2. Quais são as suas habilitações académicas? 3. Há quantos anos é educador(a)? 4. Há quantos anos está nesta Instituição? 5. Tem feito formações complementares? Se sim, em que áreas?

			6. Quais as faixas etárias com as quais mais tem trabalhado?
C - Papel do(a) educador(a) de infância	- Aferir a perceção sobre o papel do(a) educador(a); - Identificar as características reconhecidas a um(a) bom(a) educador(a).	- Papel do(a) educador(a); - Características de um(a) bom(a) educador(a).	1. O que é ser educador(a)? 2. O que caracteriza um(a) bom(a) educador(a)?
D - Caracterização do grupo	- Identificar as características do grupo com o qual trabalha.	- Faixa etária do grupo; - Características do grupo.	1. Qual a faixa etária com que trabalha atualmente? 2. Como caracteriza o seu grupo de crianças?
E – Perceção acerca dos Hábitos de Vida Saudável e Atividade Física	- Conhecer as perceções acerca dos hábitos de vida saudável e Atividade Física, bem como a respetiva importância; - Conhecer o papel da escola relativamente aos hábitos de vida saudável e atividade física das crianças.	- Perceções acerca dos Hábitos de Vida Saudável e Atividade Física na infância; - Perceção do(a) educador(a) acerca da importância dos hábitos de vida saudável e da atividade física na infância.	1. Na sua opinião o que significa ter hábitos de vida saudável? 2. Considera importante as crianças terem uma alimentação saudável? Se sim, porquê? 3. Na sua opinião qual é a importância da Atividade Física na Infância?

F - Hábitos saudáveis e atividade física na escola	- Compreender como a escola e os(as) educadores(as) abordam a alimentação saudável e a atividade física em contexto escolar. - Analisar as intenções pedagógicas associadas a estas práticas. - Identificar dificuldades e áreas a melhorar.	- Dificuldades sentidas, na prática, na exploração dos hábitos de vida saudável e atividade física.	1. Costuma abordar a importância de se ter uma alimentação saudável e ser-se fisicamente ativo? Se sim, como costuma fazer? 2. Quando trabalha estas temáticas qual a sua intencionalidade pedagógica? 3. Sente algum tipo de dificuldade na exploração e implementação dos bons hábitos alimentares com as crianças? Se sim, quais? 4. A escola costuma realizar atividades que potenciem a prática da atividade física e uma alimentação saudável? (em caso de resposta positiva solicitar exemplos) 5. Na sua opinião a escola podia melhorar a sua intervenção relativamente ao trabalho que desenvolve em torno da promoção de hábitos de vida saudáveis e atividade física? Se sim, em que medida?
G – Influência dos Espaços na Atividade Física	- Explorar a forma como os diferentes espaços podem influenciar a atividade física;	- Influência dos espaços na atividade física;	1. Na sua opinião o espaço exterior da escola é importante para as crianças? Porquê?

	- Perceber como a escola potência a prática de Atividade Física.	- Papel da escola na atividade física da criança.	2. A escola possui espaços específico destinados à prática de atividade física? Se sim, quais e que tipo de atividades realizam? 3. A escola possui equipamentos que potenciem a atividade física? Se sim, quais? 4. Durante o ano letivo são previstas ações realizadas fora do espaço escolar que potenciem a atividade física?
H – A influência do sexo e da idade na atividade física das crianças	- Perceber se a atividade física diferencia entre as crianças considerando o género e a idade.	- Perceção sobre as diferenças que possam existir na atividade física entre as crianças.	1. Na sua opinião, existem diferenças, entre meninos e meninas, no que diz respeito ao tipo de atividade física que realizam? Se sim, quais? 2. Na sua opinião, com o avançar da idade, vê diferenças nos comportamentos das crianças, relativamente à atividade física? Se sim, quais?
I – O papel da Escola e da Família na promoção de Hábitos de Vida Saudável	- Apurar a perceção do(a) educador(a) sobre a continuidade do trabalho que é desenvolvido na escola pelas famílias no que respeita à promoção de hábitos de vida saudáveis.	- Envolvimento das famílias na formação de hábitos saudáveis; - O papel do(a) educador(a) entre os dois contextos – casa e escola.	1. Como encara o papel das famílias na promoção de hábitos de vida saudáveis das crianças? 2. Costuma sugerir atividades ou estratégias que as famílias possam adotar? Se sim,

	- Explorar estratégias e práticas utilizadas pelos(as) educadores(as) para envolver as famílias na adoção de hábitos saudáveis.		quais? Se sim, sente que são bem recebidas? 3. De que forma a escola pode contribuir reforçar a ligação com as famílias em prol da adoção de hábitos de vida saudável na infância?
--	---	--	---

APÊNDICE B: Protocolo das Entrevistas Semiestruturadas aplicadas às Educadoras de Infância

Entrevista – Educadora 1

Entrevistador: A primeira pergunta é que idade tem?

E1: 46.

Entrevistador: Quais são as suas habilitações académicas?

E1: Comecei por ter primeiro o bacharelato, depois fiz um ano de complemento para tirar a licenciatura e depois mais tarde, uns anos bons mais tarde, fiz uma pós-graduação.

Entrevistador: Há quantos anos é educador?

E1: Desde 2000. Há 25.

Entrevistador: Há quantos anos está nesta instituição?

E1: É o primeiro ano.

Entrevistador: Tem feito formações complementares? se sim em que áreas?

E1: Sim, tenho. Em áreas diversas dependendo dos anos e das ações que vão saindo. Por exemplo este ano fiz na gestão de projetos, fiz também há pouco tempo na área da filosofia para crianças, dependendo também das opções que temos na Almada forma.

Entrevistador: Quais as faixas etárias com as quais mais tem trabalhado?

E1: Os cinco e os seis anos.

Entrevistador: Para si, o que é que é ser educador?

E1: Educador é ser um formador, é alguém que o orienta, que forma crianças, que lhe dá valores, que os ajude e incentiva nas diversas áreas do desenvolvimento, é alguém que trabalha com as crianças, com as auxiliares com as famílias e que faz uma articulação conjunta.

Entrevistador: o que caracteriza ser um bom educador?

E1: Um bom educador, eu acho que alguém que tem que ter o conhecimento, a base, e que saiba intervir e como intervir diretamente com cada criança, porque eles

são todos diferentes e têm sempre coisas a evoluir, não é? Portanto têm sempre algumas dificuldades e dentro dessas dificuldades, precisam de evoluir precisam da nossa ajuda para. Para mim um bom educador é alguém com uma boa perceção do desenvolvimento da criança e que os impulse a elevar essas competências nas áreas que estão em défice.

Entrevistador: Qual a faixa etária com que trabalha atualmente?

E1: Entre os cinco, seis anos.

Entrevistador: Como caracteriza o seu grupo de crianças deste ano?

E1: é um grupo organizado, calmo, tem tendência a cumprir regras, que gosta de trabalhar, é um grupo simpático, no sentido que são fáceis de lidar, digamos são afetivos, afetuosos uns com os outros, não há assim crianças muito agressivas, é um grupo agradável.

Entrevistador: Na sua opinião, o que significa ter hábitos de vida saudável?

E1: Eu acho que os hábitos de vida saudável estão presentes em todas as áreas da vida da criança, em todos os meios. Estão presentes na comunidade, no meio familiar, na escola, portanto é um conjunto que tem que ser trabalhado e que inclui as mais diversas áreas, desde boas rotinas em casa, desde boas rotinas também na escola e boas rotinas às vezes estou-me a lembrar de: dormir bem, deitar cedo, levantar cedo, ter momentos de brincadeira mas também de trabalho, fazer desporto, ter uma boa alimentação, ter bons conhecimentos do que é que é mais saudável ou não, em termos de alimentação, praticar desporto já falei, a questão da saúde, ir ao médico fazer as vacinas, ter conhecimento que é importante tratar do corpo e da higiene do corpo.

Entrevistador: Considera importante as crianças terem uma alimentação saudável? Se sim, porquê?

E1: É muito importante que tenham alimentação saudável e quanto mais cedo melhor, e uma vez que até aos seis anos de idade, é quando formam e têm mais capacidade de absorver informação e daquilo que vem no exterior, o quanto antes se a alimentação for saudável vai beneficiar essas capacidades da criança, e aí sim eu acho que é extremamente importante.

Entrevistador: Na sua opinião, qual é a importância da Atividade Física na Infância?

E1: É extremamente importante e acho que não é devidamente valorizada, porque nós na prática, nas escolas, também não temos muitos tempos de ida ao ginásio, não é? porque as escolas são cada vez mais sobrelotadas, o ginásio é único e então, o espaço tem que ser dividido por todas as turmas, em todo o horário da componente coletiva. Isto significa que os tempos são muito reduzidos e nós por semana, temos uma ida ao ginásio uma hora, para mim francamente é muito pouco, eu acho que eles até dia sim dia não na minha opinião deveria ser dia sim em dia não, e a atividade física é mesmo muito engraçada de se ver porque eles gostam, ganham competências a outros níveis, portanto muitas competências até que nós trabalhamos em sala são trabalhados nesses momentos de ginástica, de educação física, e não há muita possibilidade porque, temos a possibilidade uma vez por semana, e é francamente pouco, mas é o que é, não é? Pronto é a nossa cultura e a nossa forma também, enquanto sociedade estarmos a organizados, as escolas são cada vez maiores, cada vez mais turmas, cada vez mais alunos, isso dá-nos menos hipótese depois de usufruir do que temos.

Entrevistador: Costuma abordar a importância de se ter uma alimentação saudável e ser-se fisicamente ativo? Se sim, como costuma fazer?

E1: Sim é muito habitual durante o ano letivo, em vários momentos, em épocas festivas ou não. Eles são muito sensíveis a isso, abordamos sempre uma forma lúdica, através de histórias, de jogos, jogos físicos também, pronto fazíamos muito isso.

Entrevistador: Quando trabalha estas temáticas, qual a sua intencionalidade pedagógica?

E1: A intenção é sempre sensibilizá-los que haja ali, nem que seja, uma questãozinha que eles não tinham o hábito. No fundo é mudar mentalidades, é sensibilizá-los a novas atitudes, é sempre muito nesse sentido.

Entrevistador: Sente algum tipo de dificuldade na exploração e implementação dos bons hábitos alimentares com as crianças? Se sim, quais?

E1: A maior dificuldade, muitas vezes não tem haver com as nossas crianças, tem haver mais com os pais. De facto, nós percebemos que, às vezes, há crianças que trazem lanches que não são saudáveis pronto. Eles têm noção de que os lanches não são saudáveis, mas não são completamente independentes, porque são os pais que fazem os lanches dos filhos, não são as crianças que os fazem, logo eu acho que a grande dificuldade é chegar às famílias, não é? Que as famílias entendam que o lanche saudável, deveria ser algo frequente, e não o contrário. As famílias, por vezes

erradamente, tentam compensar os filhos com um lanche com maminhos, que não são saudáveis, e os maminhos, às vezes, acontecem algumas vezes. Pronto, eu acho que aqui a dificuldade é chegar às famílias, porque às crianças eu acho que sim, que se consegue, mas depois como não são completamente independentes, e os lanches não são elas que os fazem em casa, portanto claro que trazem lanches, por vezes não são saudáveis.

Entrevistador: A escola costuma realizar atividades que potenciem a prática da atividade física e uma alimentação saudável?

E1: Sim, nós já temos tido algumas atividades nesse sentido, temos a prática da educação física, uma vez por semana, em que fazemos muito exercício físico. Depois, no agrupamento há uma semana por ano, que a semana do bem-estar, em que nós tentamos, de alguma forma, também incutir ali algumas formas de bem-estar, que não sendo só ginástica, não é? Mas como leituras ao ar livre, o yoga, o desporto, pronto temos uma semana específica para trabalhar isso. Depois, como trabalhamos em articulação com as famílias, também sucede muitas vezes ser as próprias famílias a vir dinamizar alguma atividade nesse sentido.

Entrevistador: Na sua opinião a escola podia melhorar a sua intervenção relativamente ao trabalho que desenvolve em torno da promoção de hábitos de vida saudáveis e atividade física? Se sim, em que medida?

E1: Eu acho que a escola até já está muito bem ao nível da alimentação saudável, pronto a nível de refeições, as refeições são saudáveis e são confeccionadas e são pensadas, por uma nutricionista, ao nível da câmara, pronto são sempre saudáveis. Depois, a nível de hábitos de rotinas que nós temos, as crianças comem sempre fruta de manhã, todas elas, têm acesso a fruta e a diversos tipos de fruta. Por outro lado, a câmara tem um projeto que é o projeto da fruta, em que duas vezes por semana, também nos vêm entregar à sala frutas que são diferentes, frutas de época, mas que são diferentes, pronto eles têm acesso a fruta diversificada, comem muito bem na escola, não só fruta, mas como o leite, bebem o leite, que é oferecido pelo Ministério da Educação, de volta de alimentação sim. Agora a nível de atividade física, eu vou referir aquilo que já referi no início, eu acho que podíamos fazer muito mais, seria benéfico, as escolas terem menos lotação de alunos, para que os espaços que temos, serem distribuídos de uma outra forma, mais tempos de atividade física para as crianças, acho que é extremamente importante.

Entrevistador: Na sua opinião o espaço exterior da escola é importante para as crianças? Porquê?

E1: É dos espaços mais importantes, todos os espaços são, na verdade, mas o exterior é dos mais importantes, é onde as crianças podem libertar-se, soltar-se, brincar em grupos, socializar, que é coisa que hoje em dia, já muito dificilmente quando saem da escola o fazem, não é? Pronto e este é o momento que temos e deviam ser espaços, realmente estruturados e melhor pensados.

Entrevistador: A escola possui espaços específico destinados à prática de atividade física? Se sim, quais e que tipo de atividades realizam?

E1: Nós temos um ginásio, com ótimas dimensões, com muito material, temos o campo de futebol no recreio, no espaço exterior, e eles usufruem diariamente do campo de futebol, e basicamente é isto.

Entrevistador: A escola possui equipamentos que potenciem a atividade física? Se sim, quais?

E1: A escola possui alguns. Possui colchões, bolas de basquete, possui cordas, algumas bolas daquelas saltitonas, para eles se mexerem, pinos, arcos, o paraquedas.

Entrevistador: Durante o ano letivo são previstas ações realizadas fora do espaço escolar que potenciem a atividade física?

E1: É assim, nós temos o quarto-mato escolar, mas nesta escola, em específico, não costumamos aderir, porque o quarto-mato escolar costuma ser dinamizado ali na escola Vale Rosal, pronto como ainda é um bocadinho longe, nós não nos deslocamos até lá, mas temos JI's (Jardins de Infância) que sim, em que as crianças do pré-escolar que entram nessa atividade do quarto-mato, e experimentam essa atividade física.

Entrevistador: Na sua opinião, existem diferenças, entre meninos e meninas, no que diz respeito ao tipo de atividade física que realizam? Se sim, quais?

E1: Não, não existem muitas diferenças, as meninas realizam todas as atividades que os meninos também realizam, não diferenciamos muito o jogos de uns para os outros.

Entrevistador: Na sua opinião, com o avançar da idade, vê diferenças nos comportamentos das crianças, relativamente à atividade física? Se sim, quais?

E1: Não tenho muita precessão disso, porque às vezes acabamos por perder o contacto na transição, porque nós também saltamos muito de escola em escola, e como vamos perdendo esse contacto, eu confesso que não tenho muita precessão.

Entrevistador: Na sua opinião, com o avançar da idade, vê diferenças nos comportamentos das crianças, relativamente à atividade física? Se sim, quais?

E1: Eu acho que o papel das famílias é fundamental, se não for a família a base que dê essa estrutura, só a escola não o consegue fazer, por muito que se fale, e que se explique, que se façam jogos na escola, só a escola não consegue realizar esse trabalho sozinha e aqui o papel das famílias é mesmo essencial.

Entrevistador: Costuma sugerir atividades ou estratégias que as famílias possam adotar? Se sim, quais? Se sim, sente que são bem recebidas?

E1: Às vezes, tenho a estratégia de enviar algumas atividades e são muito bem recebidas, porque no bem onde estamos inseridos, são famílias preocupadas e interessadas pelas crianças que gostam de saber o que é que fazem, e quando há propostas, aderem com muita facilidade.

Entrevistador: De que forma a escola pode contribuir reforçar a ligação com as famílias em prol da adoção de hábitos de vida saudável na infância?

E1: Talvez promover ações de formação ou pequenos workshops, encontros, por exemplo, na festa de final de ano, pode ser uma estratégia até haver, portanto um dos momentos ser de atividade física e de dança ou de jogos com a família, pode ser nas reuniões de pais, por exemplo, abordarmos o tema, sondar ali os pais e percebermos a sensibilidade ou não para o tema.

Entrevistador: Damos por terminada a nossa entrevista. Obrigada pela sua participação.

Entrevista – Educadora 2

Entrevistador: Que idade tem?

E2: 57

Entrevistador: Quais são as suas habilitações académicas?

E2: tenho licenciatura e uma pós-graduação em educação para a cidadania e para o adulto.

Entrevistador: Há quantos anos é educador?

E2: Tempo de serviço quase à 30, mas como educadora menos sete, porque eu tive sete anos com os profissionais, mesmo sete anos em agrupamentos, só com profissionais, como coordenadora de estágios, orientadora de curso.

Entrevistador: Há quantos anos está nesta instituição?

E2: 4

Entrevistador: Tem feito formações complementares? Se sim, em que áreas?

E2: Sim, nas áreas ligadas à inclusão, à parte digital, jogos, a última que fiz foi ligada à educação física, foi muito giro, pronto tem sido mais áreas que realmente me despertem o interesse, para eu trabalhar com as crianças.

Entrevistador: Quais as faixas etárias com as quais mais tem trabalhado?

E2: Tirando os sete anos que foram com idades entre os 14, 15, 16, 17 anos, tem sido, os 3, 4, 5 anos, mas essencialmente 4/5 anos, tirando o período que tive com creche, também tive com creche e ATL.

Entrevistador: Para si, o que é ser educador?

E2: Educador somos todos, não é? Por isso é que eu não gosto da palavra educador, eu acho que a palavra educador de infância não se coaduna, porque educador somos todos. Qualquer pessoa que está ligada à área de educação, desde professor, até a assistente operacional, são educadores, todos podem ser educadores, porque todos podem ajudar a educar. Além de que até a palavra educador, está errada, porque quem educa são os pais, os principais educadores são os pais, não somos nós. Eu acho que nós somos, basicamente, professores orientadores num crescimento e na orientação para as competências, tanto sociais, como académicas e lúdicas.

Entrevistador: O que caracteriza um bom educador?

E2: Principalmente estar desperto para as necessidades individuais de cada criança, estar desperto e atento a problemáticas, estar em constante evolução, mas não esquecer nunca, as bases e os princípios, porque eu acho que isso é essencial, princípios de solidariedade e de humildade, princípios que façam de ajuda as pessoas a serem melhores e a ser integradas numa sociedade que cada vez é mais complicada.

Entrevistador: Qual a faixa etária com que trabalha atualmente?

E2: 5

Entrevistador: Como caracteriza o seu grupo de crianças?

E2: É um grupo disperso, é um grupo interessado, é um grupo que tem muito conhecimento externo do mundo, também tem haver com a área onde nós nos encontramos, mas tenho aqui crianças com muito pouca resiliência, crianças com pouca empatia, crianças que não estão a ser educadas, a ver o outro, ao tempo de espera, mas eu acho que isto é geral, não é só o meu grupo, acho que isto é uma característica atual da sociedade. Acho que após a pandemia, as pessoas tornaram-se muito mais egoístas, muito menos empáticas e estão a transmitir isso às novas idades.

Entrevistador: Na sua opinião o que significa ter hábitos de vida saudável?

E2: Uma boa alimentação, fazer desporto e desporto não implica que tem que ir para um ginásio, vida ao ar livre, conseguir resolver os seus problemas de uma forma clara, sem stresses. A vida saudável para mim, também é lá está eu vou sempre ao mesmo é saber olhar o outro, é saber ajudar, e basicamente é evitar tudo aquilo que possam ser coisas que a longo prazo, nos deixam sequelas, tanto na vida física, como na vida emocional.

Entrevistador: Considera importante as crianças terem uma alimentação saudável? Se sim, porquê?

E2: Claro, cada vez mais, porque devido às condições atuais, não é? os takeaways e o fast food, as crianças não sabem o que é, e eu vejo isso no meu trabalho. Há muitas crianças que são muito remitentes a comer fruta por exemplo, porque é muito mais fácil, dar-lhes boiões, compotas, do que uma fruta. Têm dificuldade em mastigar, tem dificuldade em perceber o que é uma fruta inteira, com a casca, isso também tem muito a ver com os hábitos de casa, e o hábito que agora se cria, que as coisas como já são todas muito processadas, a nível industrial, e já não é tão natural, que é tudo feito com pesticidas e químicos, e então os pais muitas vezes, também retiram a própria pele

das frutas, porque acham que ali é que está os pesticidas e tudo, e as crianças acabam por comer a fruta, metade de fruta. Não comem sopa, não têm hábitos de sopa, e pronto isso tudo reflete-se numa alimentação muito carenciada a nível de vitaminas e pronto e hábitos, mesmo a mastigação, cada vez noto que as crianças têm mais dificuldade na mastigação.

Entrevistador: Na sua opinião qual é a importância da Atividade Física na Infância?

E2: Ajuda, não só na resolução problemas, como no próprio desenvolvimento físico, como a libertação toda daquelas coisas todas que originam frustrações, as irritações, as lutas, os confrontos físicos, que cada vez são muitos e mesmo a educação física. Eu acho que os pais consideram que levá-los a um jardim a um jardim interno, um equipamento num centro comercial, as crianças já estão libertar a energia, podem libertar a energia mas também estão a similar muita coisa negativa, estão num espaço fechado com crianças, estão a dividir uma área de meia dúzia de metros quadrados, com se calhar, 20 crianças ao mesmo tempo e com os pais ao redor, agarrados ao telemóvel, quando para mim, às vezes um passeio, uma caminhada, é muito mais saudável, mas os pais aproveitam fazem dois em um, as compras e fazem sua tarefa de pais.

Entrevistador: Costuma abordar a importância de se ter uma alimentação saudável e ser-se fisicamente ativo? Se sim, como costuma fazer?

E2: Sim, diariamente, isso é uma constante, porque eu própria também tenho de fazer comigo, com os meus filhos, com a minha família e eu acho que tudo aquilo que nos faz sentido a nós, é importante também transmitirmos às crianças, e se isto me faz sentido transmito lá está que eles comem fruta todos os dias, que eles habituam-se a mastigação, tenho pais que no início, mostravam-se um bocadinho renitentes a que os filhos comessem sopa, porque não tinham hábitos de sopa, e eu, em conversa com os pais, expliquei, até na reunião, expliquei a importância da sopa pronto, se bem que as sopas vem nos jardins de infância e nas escolas, hoje em dia, são tudo passadas, por duas razões, primeiro porque as crianças, lá está, não têm o hábito da mastigação e também têm o fator do tempo. Maior parte das escolas hoje em dia, passa os legumes todos, um creme não é porque as ordens da câmara sejam essas, pelo contrário, é por causa de uma questão de tempo, despachar porque há sempre muitas crianças para comer nos refeitórios umas a seguir às outras

Entrevistador: Quando trabalha estas temáticas qual a sua intencionalidade pedagógica?

E2: Sensibilizar para a importância de uma comida saudável e como isso posteriormente, traz reflexos na sua vida física, intelectual e emocional.

Entrevistador: Sente algum tipo de dificuldade na exploração e implementação dos bons hábitos alimentares com as crianças? Se sim, quais?

E2: Sim, muito deles vêm da própria família, são as próprias famílias que incutem limitações na alimentação das crianças, quando muitas vezes, à porta mesmo à frente dos filhos, dizem “ele não gosta disto, ele não come daquilo” e o mais engraçado, é que depois connosco, conseguimos trabalhar isso, lá está estas questões são sempre não é? não é de agora, as crianças que são crianças isto é um progresso não é? fazer com que a criança se habitue a determinados alimentos não é à toa, quando nós começamos alimentação sólida nas crianças, vamos inserir os alimentos, pronto. A questão aqui é que, tem que ser com uma certa persistência, e hoje em dia as famílias não estão para isso.

Entrevistador: A escola costuma realizar atividades que potenciem a prática da atividade física e uma alimentação saudável?

E2: Sim, com temas alusivos à temática, por exemplo, fazemos doce de abóbora, há o dia da alimentação saudável, em que, por exemplo, nas salas pode vir no dia da alimentação, pode-se fazer ou pode-se pedir mesmo aos pais, alimentos para potenciar essa alimentação mais saudável, realização de piqueniques, em que há ali uma dualidade entre a vida ao campo, ao ar livre e o comer de saudável, porque isso também potencia, se a pessoa vai para um sítio bom, em que está em contacto com a natureza, também potencia um bocadinho que a pessoa faça uma intenção mais saudável.

Entrevistador: Na sua opinião a escola podia melhorar a sua intervenção relativamente ao trabalho que desenvolve em torno da promoção de hábitos de vida saudáveis e atividade física? Se sim, em que medida?

E2: Sim, pequenas ações para família, por exemplo, haver uma articulação entre os centros de saúde, eu lembro-me que aqui há uns anos havia, as enfermeiras vinham falar às escolas da boa higiene oral, da boa alimentação e hoje em dia não se vê isso, e acima de tudo, eu reforço muito, eu acho que eu costumo dizer, eu não sou mãe das crianças, por isso eu não posso fazer mais do que aquilo que me compete ou dos meios

que eu tenho. Por isso eu acho que, neste momento há muita necessidade de uma sensibilização em relação aos pais, os pais muitas vezes eles próprios, ficam perdidos naquilo que vão fazer com os filhos, e depois não sabem dizer “não”, porque hoje em dia, um pai que diz não ao filho, acha que ele não vai gostar dele, e então, tudo é permitido, e as crianças não sabem realmente muitas vezes o que é bom e o que é mau, por isso eu acho que sim. Devia haver mais ações de formação nossas e também envolver os pais nessas ações de formação.

Entrevistador: Na sua opinião o espaço exterior da escola é importante para as crianças? Porquê?

E2: Sim, qualquer espaço, seja ele circundante às instalações, seja mesmo os recreios é importante, infelizmente os espaços cada vez são mais em diminutos, têm falta de equipamentos, têm falta de meios que promovam lá está uma atividade física uma realização de atividades, nomeadamente jogos, e até atividades que muitas vezes são feitas no interior da sala, poderiam ser feitas no exterior, se houvesse mais condições. Nós aqui estamos numa situação até privilegiada, porque temos a mata, mas a nível de recreio, não somos muito privilegiados, porque o nosso recreio é partilhado com o primeiro ciclo e quando o recreio está a ser ao mesmo tempo, torna-se restrito, as crianças não podem levar nada para brincar, porque depois os mais crescidos também partem estragam, pronto devia haver também uma sensibilização a esse nível e aproveitar mais, reaproveitar e aproveitar mais os espaços que a escola tem externos.

Entrevistador: A escola possui espaços específico destinados à prática de atividade física? Se sim, quais e que tipo de atividades realizam?

E2: Tem um ginásio, não é muito grande é pequeno, tem um problema a meu ver muito grande e que neste ano o tem limitado muitas vezes a ida ao ginásio e opto por fazer jogos ou por baixo do telheiro, aqui na zona da “pré” ou então mesmo atividades dentro de sala. O ginásio está junto ao refeitório e a utilização deste, por vezes, tem interferência com o refeitório e vice-versa. É um espaço pequeno, é um espaço que, a meu ver, poderia ser mais bem aproveitado. Quanto ao espaço exterior, também poderia haver aqui um espaço exterior mais bem aproveitado, temos um ringue, um campo, mas nem sempre é muito viável para as crianças, principalmente agora com o tempo quente, torna-se muito quente e pronto e não é confortável.

Entrevistador: A escola possui equipamentos que potenciem a atividade física? Se sim, quais?

E2: Sim, colchões, aqueles equipamentos de ginásio, os arcos, bolas, pinos. Fora isso, nós mesmo em nível de sala, isso tem a ver com educadora, não é? temos algum material suplementar ou complementar, neste caso que poderemos usar tanto, lá está no exterior como podemos usar no ginásio.

Entrevistador: Durante o ano letivo são previstas ações realizadas fora do espaço escolar que potenciem a atividade física?

E2: Sim, o agrupamento, por exemplo, tem o corta-mato, só que o corta-mato é realizado numa escola longe daqui, então não nos é permitido, a nós, enquanto crianças mais pequenas participarmos. Também pode haver outro tipo de ações, mas, lá está, são muito mais direcionadas para o 1º ciclo e não para pré-escolar.

Entrevistador: Na sua opinião, existem diferenças, entre meninos e meninas, no que diz respeito ao tipo de atividade física que realizam? Se sim, quais?

E2: Não, eu pelo menos não faço distinção nenhuma, o que faço com rapazes faço com raparigas, até porque isso hoje em dia, eu não faço essa extinção de gêneros na nessas questões e muitas outras.

Entrevistador: Na sua opinião, com o avançar da idade, vê diferenças nos comportamentos das crianças, relativamente à atividade física? Se sim, quais?

E2: Sim, as crianças cada vez fazem menos atividade físicas, estão cada vez mais agarradas a telemóveis, a tabletes, a consolas, lá está eles não saem às pedras calçada e os pais são os modelos principais. Se os próprios pais não potenciam, nem incentivam a atividade física, a criança por si não vai ela própria ter essa iniciativa, se bem que eu tenho meninos que mesmo não tendo atividade física, tem bicicletas, tem trotinetes, e eu sei que o fim de semana, vão andar de bicicleta ou até para praia, estamos numa zona privilegiada, temos praias e eu acho que poderia ser muito mais aproveitado, lá está falta aquilo que eu tinha dito, mais atrás, se calhar uma sensibilização dos pais para algumas coisas faria diferença.

Entrevistador: Como encara o papel das famílias na promoção de hábitos de vida saudáveis das crianças?

E2: São os primordiais, não é são os principais, são os primeiros educadores, são eles que deveriam ter essa sensibilidade e quando não a têm, deviam estar abertos e disponíveis para aceitar ideias e conselhos, não é imposições, mas conselhos, se calhar, pessoas não tenho esse problema aqui, mas sei que há pessoas que têm mais

dificuldade, em fazer com que as famílias percebam a importância disso, ainda há alguns, mas principalmente, os que têm avós presentes, os avós ainda têm esse cuidado, muitas vezes nomeadamente em relação aos lanches, ainda vejo um bocadinho isso. De forma geral, acho que as famílias estão tão assoberbadas com esses assuntos, que tudo o que lhes facilite a vida, é mais importante do que a qualidade.

Entrevistador: Costuma sugerir atividades ou estratégias que as famílias possam adotar? Se sim, quais? Se sim, sente que são bem recebidas?

E2: Sim, alias eu já disse isso no início, na reunião de pais, às vezes tento promover essa qualidade de vida e incentivo nomeadamente, eu já fiz um projeto houve um ano que eu fiz um projeto muito engraçado sobre castelos, fizemos castelos e tudo mais e incentivei as famílias a irem ver os castelos de Portugal e tive meninos que foram efetivamente fazer e foi muito giro, faziam piqueniques, viam os castelos, depois traziam fotografias e foi muito giro. Incentivo as crianças à sexta-feira, incentivo no sentido, “olha não se esqueçam, vão à praia, olha vai estar bom tempo, vão passear o cão”.

Entrevistador: De que forma a escola pode contribuir reforçar a ligação com as famílias em prol da adoção de hábitos de vida saudável na infância?

E2: Através de formações, através de placares de temas que a família possa intervir, por exemplo como quando fizemos o doce de abóbora, as famílias trouxeram uma abóbora, por exemplo no dia da alimentação as pessoas trazerem fruta para poderem fazer sua salada de frutas, para além da fruta das escola, que já temos muita. Devido à multiculturalidade e à migração, cada vez há mais crianças com hábitos alimentares diferentes, haver uma partilha numa das reuniões, por exemplo haver uma partilha dos pais, qual é sua alimentação diária, também para nós, muitas vezes, percebermos, porque às vezes estamos a impor alguns hábitos alimentares a crianças, que elas vêm num contexto cultural e social muito diferente, e isso às vezes também não lhes compete a nós, podemos sensibilizar porque elas estão numa escola inclusa não é mas se é inclusa não é só inclusa para umas coisas, eu acho que também devia ser inclusa para alimentação, porque não haver o dia de uma alimentação de crianças que são só vegetarianas, porque não o dia da comida um prato indiano, eu tive uma escola que isso aconteceu e foi muito giro, mas tínhamos muitas crianças indianas e foi muito giro mas a própria escola adquiriu isso como um projeto juntamente com a câmara, há uns dez anos.

Entrevistador: Damos por terminada a nossa entrevista. Obrigada pela sua participação.

Entrevista – Educadora 3

Entrevistador: Que idade tem?

E3: Tenho 55.

Entrevistador: Quais são as suas habilitações académicas?

E3: Tenho licenciatura, mas fiz em 1994, o bacharelato e depois em 2005, fiz o complemento de formação científica.

Entrevistador: Há quantos anos é educador?

E3: Já são 31.

Entrevistador: Há quantos anos está nesta instituição?

E3: Aqui nesta escola, há 8 meses.

Entrevistador: Tem feito formações complementares? Se sim em que áreas?

E3: Sim já fiz muitas formações. Já fiz em expressão artística, igualdade de gênero, já fiz a formação do MEM (Movimento de Escola Moderna), capacitação digital, escrita, matemática, dificuldades de aprendizagem, Microsoft, fiz um muito giro sobre a promoção para saúde que era o prevenir em coleção, aquele do Xavier, eu acho que já fiz um bocadinho em muitas áreas, também já fiz sobre assertividade, relações entre os colegas.

Entrevistador: Quais as faixas etárias com as quais mais tem trabalhado?

E3: Eu quando estive no particular, nós geralmente seguimos o grupo, portanto começávamos nos bebês e seguíamos o grupo, e, portanto, aí passei por todas. Eu tive um colégio quando saí do curso, abrir logo um colégio, aí então fiz tudo, mas depois para outro, que seguimos o grupo, desde os bebezinhos até aos seis anos, era rotativo. Agora no público não, agora no público é só dos três aos seis anos.

Entrevistador: O que é ser educador?

E3: Educador é, principalmente, amar os filhos dos outros. Para ser educador tem que se gostar muito, porque se nós não gostamos, é indiferente para nós, não conseguimos transmitir o que nos vai aqui na alma. Ser educador é transmitir o nosso conhecimento, é inspirar, é guiar, é transformar os miúdos como da noite para o dia, porque nós temos sempre a razão, é ajudá-los a desenvolverem-se a nível pessoal, social, cognitivo, motor. Nós ajudamos a tudo, repara, nós não somos como o professor

do 2º ciclo, que só tem uma disciplina, daí a monodocência, nós somos aqui um bocadinho tudo. Nós eliminamos os caminhos deles, porque há crianças que chegam aqui, muito verdes, não têm conhecimento nenhum, e aconteceu este ano, muitas crianças vieram assim. Nós ajudamos a fortalecer laços, porque nós fazemos tudo por eles, ou seja, há os educadores, educadores, que são professores, e depois há os educadores que é o meu caso, que faço tudo porque tenho a mania que sou mãe deles, e então eu acho que é um excesso, às vezes, porque queremos tanto dar aos miúdos, que acabamos por não ser os professores, somos as mães. Nós acolhemos nós, temos uns braços gigantes, nós temos aqui o dom de dar tudo nosso, e nós semeamos, plantamos e depois colhemos. Todos os valores que nós podemos transmitir, é viver um dia cheio de amor e brincar com sabedoria e afeto, é essencialmente isso.

Entrevistador: O que caracteriza um bom educador?

E3: Um bom educador, é uma pessoa muito especial, porque, todas as profissões têm que se gostar, mas eu acho que aqui da nossa parte, tem que haver uma paixão. uma coisa que vem lá de dentro, para que possamos ser educadores, porque nós não lidamos com papéis, não lidamos com objetos, são pessoas, são crianças, e nós temos que dar sempre o nosso melhor, e temos que ter uma paciência de “Jó” como se diz, porque às vezes eles fazem coisas que nos passamos ao lado se não dissemos nada, e temos que interagir, temos que fazer para que eles percebam, que é assim ou que não é assim. Portanto temos que dar o nosso melhor, para que eles sejam crianças felizes. Agora um educador o que é que tem que ser? Um educador tem que ser uma pessoa que goste muito de conversar, tem que ser muito bom ouvinte, tem que ser criativo, tem que ser uma pessoa muito dinâmica, prática, não pode ser uma pessoa parada, nós temos que ser muito ativos, por exemplo, um professor do 1º ciclo, já temos uma ideia diferente, claro que deve ser uma pessoa dinâmica, espontânea, prática, mas se for uma pessoa mais tranquila, mais calma, se calhar não tem tanta criatividade. Ser educador é ser um bocadinho louco, porque eu acho que temos que ter um bocadinho de criança dentro de nós, porque sendo um bocadinho criança também passamos um bocadinho para lá. Temos de descer ao nível deles, temos que ser motivadores, temos que fazer com que eles gostem de vir para escola, também temos que, dentro da nossa metodologia, saber respeitar o ritmo de cada criança, um aprende duma maneira e outro aprende de outra, cada um tem o seu ritmo, todos têm necessidades diferentes e daí aprendem de maneiras diferentes também. Ser o educador é permitir que as nossas crianças sejam felizes, aprendam a brincar ou brincam a aprender é o meu lema.

Entrevistador: Qual a faixa etária com que trabalha atualmente?

E3: É 5/6 anos.

Entrevistador: Como caracteriza o seu grupo de crianças?

E3: Este grupo é um grupo safado, são miúdos extremamente meigos, são miúdos extremamente afetivos, mas eu também como trabalho muito com efetividade também não me admirava que não fossem. Temos aqui meninos muito desafiantes, a faltar ao respeito aos outros, portanto há aqui muita falta de regras, por mais que nós as tentemos impor, não é muito fácil. Por outro lado, aqui chegaram meninos que não tinham motivação para aprender, eles só queriam brincar, no início do ano, em setembro e outubro, mas felizmente que isto deu assim uma volta de 360°, tenho muito orgulho no meu trabalho que tenho feito até agora, porque sinto que trabalho muito sozinha, e são muitos. Agora neste momento, vê-se que trabalhando muito a escrita, a matemática e todas essas áreas que além das outras, eles são miúdos que querem aprender, eles querem muito aprender, são miúdos motivados, mas temos aqui que limar estas arestas que ainda estão por limar, mas vamos devagarinho, ainda temos dois meses como eu digo.

Entrevistador: Na sua opinião o que significa ter hábitos de vida saudável?

E3: Ter hábitos de vida saudável, é ser uma pessoa saudável, ou seja, temos que ter uma alimentação cuidada, o mais equilibrado possível, com poucos açúcares pouco sal e poucas gorduras. Temos que trabalhar a atividade física, não podemos ser molinhos, temos que mexer o corpo, o corpo precisa de movimento, temos que descansar, que o descanso também faz muita falta. Temos que beber muita água, porque o nosso corpo precisa de muita água e o mais importante de tudo, é estarmos bem emocionalmente, porque se a nossa cabeça não está bem, nós também não estamos bem, se nós não estamos bem connosco próprios, o corpo não funciona bem. Evitar o estresse, às vezes evitar os maus pensamentos, porque às vezes nós é que nos enfiámos também neles.

Entrevistador: Considera importante as crianças terem uma alimentação saudável? Se sim, porquê?

E3: Claro que sim, é muito importante, porque começa desde pequenino, porque senão eles crescem a não gostar das coisas, e faz bem ao crescimento deles, portanto, eles precisam para crescer, para se desenvolverem, para serem crianças enérgicas,

para serem bem dispostas, para não terem tantas doenças. Desde cedo têm mesmo que começar a comer, porque senão são aqueles adultos horrorosos que não gostam de nada.

Entrevistador: Na sua opinião qual é a importância da Atividade Física na Infância?

E3: É tanta como a alimentação, como tudo só que nós, às vezes, pensamos que não. Às vezes vimos crianças obesas, precisamente por isso, porque mexem-se pouco, e os miúdos têm que se mexer, porque o seu desenvolvimento motor, precisa que eles se mexam, porque se vimos miúdos parados, eles não desenvolvem as capacidades de coordenação, agilidade, flexibilidade, portanto se eles não se mexem eles não conseguem desenvolver isso. Ao fazerem atividade física também há o contacto com os outros, a socialização, porque crianças que não têm um desporto, por exemplo, vão para escola e tem os amigos da escola, mas ficam por ali, e num desporto eles contactam, há competições, há clubes e, portanto, socializam e aprendem regras, aprendem a respeitar, aprendem a ganhar, aprendem a perder, aprendem a gerir frustrações que às vezes é bem difícil, aprender valores, a respeitarem-se e à disciplina.

Entrevistador: Costuma abordar a importância de se ter uma alimentação saudável e ser-se fisicamente ativo? Se sim, como costuma fazer?

E3: Sim, abordo e muito, porque se nós na escola, às vezes não abordarmos estes temas, em casa às vezes fica esquecido. Falamos diariamente, seja da alimentação, seja da atividade física. Da alimentação ando sempre em cima deles, para que provem as coisas, porque às vezes, há sempre aquela tendência dos miúdos, dizerem “não gosto”, “não quero”, tem que querer, porque tem que provar, porque se eles não provarem, eles não sabem se gostam, daí eu fazer a “magia”, e com isto eles acabam por comer, porque os pais não insistem, se nós insistirmos um bocadinho eles acabam por ir também no gosto. Na atividade física, tentamos fazer o máximo de atividades possíveis, fazer a ginástica, dançar, correr, atividades mais divertidas para que possam trabalhar em grande grupo, em equipas, para que eles se possam movimentar, respeitarem-se, brincarem, ir à rua, ir à natureza que é tão bom.

Entrevistador: Quando trabalha estas temáticas qual a sua intencionalidade pedagógica?

E3: Quando nós trabalhamos qualquer temática, temos sempre uma intenção, neste caso o mais importante é a criação de hábitos saudáveis, para que eles cresçam

fortes, com energia, porque faz falta para o desenvolvimento deles. Se eles não crescem saudáveis, eles não se conseguem desenvolver harmoniosamente, cognitivo, motor, pessoal, social. Por isso, o nosso intuito é principalmente, para que eles criem estes hábitos, porque em casa às vezes não têm.

Entrevistador: Sente algum tipo de dificuldade na exploração e implementação dos bons hábitos alimentares com as crianças? Se sim, quais?

E3: Sim é difícil, porque geralmente, como estava a dizer, em casa, os pais não insistem, se o menino não gosta, o menino não come. Nós aqui, temos essa função, que eu acho que é a principal, que é temos que os levar a experimentar, porque senão eles não deixam automaticamente de comer. Nos lanches é a desgraça das desgraças, e aqui vimos a diferença do lanche saudável do AAAF (Atividades de Animação e Apoio à Família) e do lanche que trazem de casa, que é só chocolates.

Entrevistador: A escola costuma realizar atividades que potenciem a prática da atividade física e uma alimentação saudável?

E3: É assim agora sim, agora surgiu aquele projeto dos placares que eu disse que tínhamos de trabalhar, foi esse projeto. Houve a semana do bem-estar que é feita a semana do bem-estar, foram feitas atividades, mas por hábito, o pré-escolar em si, não tem. Assim projetos, não temos.

Entrevistador: Na sua opinião a escola podia melhorar a sua intervenção relativamente ao trabalho que desenvolve em torno da promoção de hábitos de vida saudáveis e atividade física? Se sim, em que medida?

E3: Sim eu acho que devia melhorar, melhorava se houvesse mais projetos, com atividades físicas, porque cada educadora pode fazer o que quer, mas tinha que haver mais sim, mais projetos a esse nível. Uma coisa que eu acho que devia de haver, era formação para pessoal não docente, que acho que era muito importante, tinha que haver. Também devia de haver workshops para os pais, porque há pais que não sabem e não é só neste tema, várias coisas, e na alimentação quando não tendem a dizer “isto faz-te bem”, “é para o teu bem”, não, preferem dizer é mais fácil dizer “não comas”, “deixa estar, não gostas, não comes”, do que incentivar a comer.

Entrevistador: Na sua opinião o espaço exterior da escola é importante para as crianças? Porquê?

E3: É muito importante, porque estamos a contactar com a natureza, temos luz do sol natural, não é luz de lâmpadas, temos ar puro, temos liberdade de movimento, na sala estamos mais compactos, ali parece que estamos mais livres. Podemos explorar, mesmo que eles não tenham brinquedos, eles podem explorar, podem inventar, podem usar pedrinhas, podem usar folhas, podem usar elementos da natureza, para as suas brincadeiras. Acho que os miúdos na rua tornam-se muito mais autónomos, mais criativos, podem ir às descobertas, são mais interativos uns com os outros, cooperam mais uns com os outros.

Entrevistador: A escola possui espaços específico destinados à prática de atividade física? Se sim, quais e que tipo de atividades realizam?

E3: Para atividade física, podemos utilizar lá fora o exterior e temos o ginásio. No exterior, podemos fazer jogos, podemos contar histórias.

Entrevistador: A escola possui equipamentos que potenciem a atividade física? Se sim, quais?

E3: Por acaso, até tem muitos equipamentos, mas é no ginásio que estão lá guardados, mas nós também podemos trazer cá para fora, às vezes, é talvez um bocadinho da preguiça, termos que ir buscar e ter que ir depois arrumar, mas é assim quando queremos e podemos fazê-lo.

Entrevistador: Durante o ano letivo são previstas ações realizadas fora do espaço escolar que potenciem a atividade física?

E3: Aqui na escola, a câmara da Almada não faz grandes projetos, a nível do desporto, aqui acho que vão os meninos só do 4º ano, têm natação, mas infelizmente o pré-escolar não. Agora cada educador é que escolhe o que faz, mas a nível de escola não há assim grandes coisas.

Entrevistador: Na sua opinião, existem diferenças, entre meninos e meninas, no que diz respeito ao tipo de atividade física que realizam? Se sim, quais?

E3: Não, para mim é igual, porque tanto fazem as meninas, como os meninos. Não há aqui limites, nem nunca pus essa hipótese, fazem tudo. Quando não querem fazer, por exemplo, os meninos às vezes, não querem dançar, eu digo “vai dançar, pois claro que tem que dançar” porque têm que tentar fazer tudo senão a igualdade de gênero está aí muito bem definida.

Entrevistador: Na sua opinião, com o avançar da idade, vê diferenças nos comportamentos das crianças, relativamente à atividade física? Se sim, quais?

E3: Com a avançar da idade, o que eu vejo é a diferença a nível comportamental, isso sim. A nível de atividade física, depende das crianças, aqui no pré-escolar, eu acho que não, não se nota assim muito. Eu acho que se nota mais, a nível dos mais crescidos, porque há meninas que se encostam mais, que não querem tanto mexer-se, a fazer a ginástica, mas a nível do pré-escolar, eu acho que não.

Eu: Como encara o papel das famílias na promoção de hábitos de vida saudáveis das crianças?

Entrevistador: É muito importante, é o principal, e neste caso não está a ser, porque como os pais fazem um bocadinho de tudo, acabam por não ajudarem. Nós passamos o dia todo com os meninos, mas eles é que são os pais, eles é que estão a educar, nós somos só um complemento, mas infelizmente, às vezes, não fazem o seu melhor trabalho.

Entrevistador: Costuma sugerir atividades ou estratégias que as famílias possam adotar? Se sim, quais? Se sim, sente que são bem recebidas?

E3: Eu acho que sim, há atividades que nós fazemos aqui, que eles levam tudo para casa. Tudo o que fazemos aqui, tem influência na vida em casa, porque depois os pais dão-nos esse feedback.

Entrevistador: De que forma a escola pode contribuir reforçar a ligação com as famílias em prol da adoção de hábitos de vida saudável na infância?

E3: Aqui eu acho que devia haver mais conversas ativas com os pais, mais conversas diárias os pais, deviam entrar na escola, porque ao entrarem há mais união e assim não há, apesar de eu, por mensagem ou fotografias, ir sempre falando, mas às vezes não é tão fácil. No entanto, acho que devia de haver mais reuniões, mais workshops para que os pais, onde pudessem estar mais a par das coisas, como eventos. Tem de haver mais a participação dos pais, às vezes eu também entendo, porque os pais também não podem estar a faltar ao trabalho, mas se houvesse mais eventos, mais projetos, se calhar as famílias também participavam. Uma coisa também importante é convidarmos pessoas a vir cá, além dos pais, outras pessoas, que é o caso da higienista oral, nutricionistas, pessoas ligadas à alimentação e ao desporto que pudessem vir cá, porque é importante ver pessoas de fora, para eles verem que não é

só professora ou as pessoas da sala, mas desde que haja troca de informação para mim acho que devia de ser uma sala aberta acho que era importante.

Entrevistador: Damos por terminada a nossa entrevista. Obrigada pela sua participação.

APÊNDICE C: Grelha de Categorização das Entrevistas

Dimensões	Indicadores	Unidades de Registo
Caracterização pessoal e académica do/a entrevistado/a	Idade	E1: “46”. E2: “57” E3: “Tenho 55”
	Formação académica	E1: “Comecei por ter primeiro o bacharelato” E1: “Fiz um ano de complemento para tirar a licenciatura” E1: “Fiz uma pós-graduação” E1: (pós-graduação) “Desde 2000” E1: (pós-graduação) “Há 25” E2: “Tenho licenciatura” E2: “Uma pós-graduação em educação para a cidadania e para o adulto.” E2: “Tempo de serviço quase à 30” E3: “Tenho licenciatura” E3: “Fiz em 1994, o bacharelato”

		E3: “Em 2005, fiz o complemento de formação científica.” E3: (tempo de serviço) “Já são 31”
Educador de infância	Conceito	E1: “Educador é ser um formador” E1: “É alguém que o orienta” E1: “Dá valores” E1: “trabalha com crianças, auxiliares e famílias.” E2: “Educador somos todos” E2: “Os principais educadores são os pais, não somos nós.” E3: “Educador é, principalmente, amar os filhos dos outros” E3: “É inspirar” E3: “É guiar” E3: “É transformar os miúdos como da noite para o dia” E3: “Nós semeamos, plantamos e depois colhemos”
	Características de um bom educador	E1: “Alguém que tem que ter o conhecimento, a base e que saiba intervir.” E1: “Alguém com uma boa perceção do desenvolvimento da criança.”

		E2: “Estar desperto para as necessidades individuais de cada criança” E2: “Estar em constante evolução” E2: “Não esquecer nunca, as bases e os princípios” E3: “Tem que haver uma paixão” E3: “Tem que ser criativo” E3: (ser) “Dinâmico” E3: (ser) “Prático” E3: “Respeitar o ritmo de cada criança”
Caracterização do grupo	Perfil	E1: “É um grupo organizado” E1: “Calmo” E1: “Tem tendência a cumprir regras” E1: “É um grupo agradável.” E2: “É um grupo disperso” E2: “É um grupo interessado” E2: “Crianças com muito pouca resiliência”

		E2: “Crianças com pouca empatia” E3: “Este grupo é um grupo safado” E3: “Extremamente meigos” E3: “Muito desafiantes” E3: “No início não tinham motivação para aprender” E3: “Agora são miúdos motivados”
Perceção sobre hábitos de vida saudável	Definição	E1: “Boas rotinas em casa e na escola” E1: “Dormir bem” E1: “Fazer desporto” E1: “Ter uma boa alimentação” E1: “Ir ao médico fazer as vacinas” E1: “Higiene do corpo” E2: “Uma boa alimentação” E2: “Fazer desporto”

		E2: “Conseguir resolver os seus problemas de uma forma clara, sem stresses” E3: “Alimentação cuidada” E3: “Trabalhar a atividade física” E3: “Descansar” E3: “Beber muita água” E3: “Estarmos bem emocionalmente”
	Importância da alimentação saudável	E1: “Quanto mais cedo melhor” E1: “Se a alimentação for saudável vai beneficiar essas capacidades da criança.” E2: “Há muitas crianças que são muito remitentes a comer fruta” E2: “Alimentação muito carenciada a nível de vitaminas” E2: “Cada vez noto que as crianças têm mais dificuldade na mastigação” E3: “Eles precisam para crescer” E3: “Para serem crianças enérgicas” E3: “Para serem bem dispostas”

		E3: “Para não terem tantas doenças”
	Importância da atividade física	E1: “É extremamente importante” E1: “Acho que não é devidamente valorizada” E1: “Nós por semana, temos uma ida ao ginásio uma hora, para mim francamente é muito pouco” E1: “Ganham competências a outros níveis” E2: “Ajuda, não só na resolução problemas” E2: (ajuda) “com a libertação” E2: (ajuda) “frustrações” E2: (ajuda) “confrontos físicos” E2: (realizar) “Um passeio, uma caminhada, é muito mais saudável” E3: “Os miúdos têm que se mexer” E3: “Desenvolvimento motor” E3: “Socializam” E3: “Aprendem regras”

		E3: “Aprendem a gerir frustrações”
Hábitos saudáveis e atividade física na escola	Estratégias educativas	E1: “Abordamos sempre uma forma lúdica” E1: “Através de histórias, de jogos” E2: “Sim, diariamente” E2: “Em conversa com os pais, expliquei (...) a importância da sopa.” E3: “Falamos diariamente” E3: “Alimentação ando sempre em cima deles” E3: “Faço a “magia” e com isto eles acabam por comer” E3: “Fazer a ginástica” E3: “Dançar” E3: “correr” E3: atividades mais divertidas E3: (atividades) “possam trabalhar em grande grupo, em equipas” E3: (atividades) “possam movimentar”
	Intencionalidade pedagógica	E1: “É mudar mentalidades”

		E1: “É sensibilizá-los a novas atitudes.” E2: “Sensibilizar para a importância de uma comida saudável” E2: “Traz reflexos na sua vida física, intelectual e emocional” E3: “O mais importante é a criação de hábitos saudáveis” E3: “Cresçam fortes, com energia” E3: “Desenvolvimento cognitivo, motor, pessoal, social”
	Dificuldades sentidas	E1: “A maior dificuldade, muitas vezes não tem haver com as nossas crianças” E1: “Tem haver mais com os pais” E1: “São os pais que fazem os lanches dos filhos” E1: “Eu acho que a grande dificuldade é chegar às famílias” E1: “Trazem lanches, por vezes não são saudáveis.” E2: “São as próprias famílias que incutem limitações na alimentação das crianças” E2: “Tem que ser com uma certa persistência” E2: “Hoje em dia as famílias não estão para isso”

		E3: “Em casa, os pais não insistem” E3: “Nos lanches é a desgraça das desgraças” E3: “É só chocolates”
	Atividades promovidas pela escola	E1: “Temos a prática da educação física, uma vez por semana” E1: “No agrupamento há uma semana por ano, que a semana do bem-estar, em que nós tentamos, de alguma forma, também incutir ali algumas formas de bem-estar, que não sendo só ginástica” E1: “As próprias famílias a vir dinamizar alguma atividade nesse sentido” E2: “Dia da alimentação saudável” E2: “Realização de piqueniques” E3: “Houve a semana do bem-estar” E3: “Por hábito, o pré-escolar em si, não tem” E3: “Assim projetos, não temos”
	Sugestões de melhoria	E1: “Seria benéfico, as escolas terem menos lotação de alunos” E1: “Mais tempos de atividade física para as crianças”

		E2: “Pequenas ações para família” E2: “Articulação entre os centros de saúde” E2: “Há muita necessidade de uma sensibilização em relação aos pais” E3: “Devia melhorar” E3: “Mais projetos com atividades físicas” E3: “Formação para pessoal não docente” E3: “Workshops para os pais”
Espaços escolares e atividade física	Importância do espaço exterior	E1: “É dos espaços mais importantes” E1: “É onde as crianças podem libertar-se” E1: (as crianças podem) “Soltar-se” E1: (as crianças podem) “Brincar em grupos” E1: (as crianças podem) “Socializar” E1: “Deviam ser espaços, realmente estruturados e melhor pensados” E2: “Infelizmente os espaços cada vez são mais em diminutos” E2: “Devia haver também uma sensibilização a esse nível”

		E2: “Reaproveitar e aproveitar mais os espaços que a escola tem externos” E3: “Temos luz do sol natural” E3: “Liberdade de movimento” E3: “Podem usar elementos da natureza” E3: “Tornam-se mais autónomos” E3: (tornam-se) “Mais criativos”
	Espaços existentes	E1: “Um ginásio, com ótimas dimensões” E1: “O campo de futebol no recreio” E2: “Tem um ginásio” E2: “Um campo” E2: (o campo) “nem sempre é muito viável.” E3: “Temos o ginásio” E3: “No exterior podemos fazer jogos”
	Equipamentos disponíveis	E1: “Possui colchões, E1: (possui) “Bolas de basquete”

		E1: “Possui cordas” E1: (possui) “Algumas bolas daquelas saltitonas, para eles se mexerem” E1: (possui) “Pinos” E1: (possui) “Arcos” E1: (possui) “O paraquedas” E2: (possui) “Colchões” E2: (possui) “Equipamentos de ginásio” E2: (possui) “Arcos” E2: (possui) “Bolas” E2: (possui) “Pinos” E3: “Até tem muitos equipamentos” E3: “É no ginásio que estão lá guardados” E3: (o equipamento) “Nós podemos trazer cá para fora”
	Atividades fora da escola	E1: “Nós temos o quarto-mato escolar” E1: “Mas nesta escola, em específico, não costumamos aderir”

		E2: “Tem o corta-mato” E2: (existem) “Ações muito mais direcionadas para o 1º ciclo e não para pré-escolar” E3: “A câmara da Almada não faz grandes projetos, a nível do desporto” E3: “Os meninos só do 4º ano, têm natação” E3: (aulas de natação) “Infelizmente o pré-escolar não” E3: “A nível de escola não há assim grandes coisas”
Diferenças no tipo de atividades físicas	Entre sexos	E1: “Não existem muitas diferenças” E1: “As meninas realizam todas as atividades que os meninos também realizam” E2: “Não, eu pelo menos não faço distinção nenhuma” E3: “Para mim é igual” E3: “Tanto fazem as meninas, como os meninos” E3: “Têm que tentar fazer tudo senão a igualdade de gênero está aí muito bem definida”
	Com o avançar da idade	E1: “Não tenho muita precessão”

		E2: “As crianças cada vez fazem menos atividade física” E2: “Estão cada vez mais agarradas a telemóveis” E3: “Com a avançar da idade, o que eu vejo é a diferença a nível comportamental” E3: “Eu acho que se nota mais, a nível dos mais crescidos” E3: “Há meninas que se encostam mais” E3: (as meninas) “Não querem tanto mexer-se” E3: “A nível do pré-escolar, eu acho que não”
Relação Escola-Família	Papel das famílias	E1: “O papel das famílias é fundamental” E1: “Só a escola não consegue realizar esse trabalho sozinha e aqui o papel das famílias é mesmo essencial” E2: “São os primordiais” E2: “Deviam estar abertos e disponíveis para aceitar ideias e conselhos” E3: “É o principal” E3: “Eles é que estão a educar” E3: “Nós somos só um complemento”

		E3: “Infelizmente, às vezes, não fazem o seu melhor trabalho”
	Estratégias com famílias	E1: “Tenho a estratégia de enviar algumas atividades e são muito bem recebidas” E1: “Quando há propostas, aderem com muita facilidade” E2: “Na reunião de pais, às vezes tento promover essa qualidade de vida” E3: “Tudo o que fazemos aqui, tem influência na vida em casa” E3: “Os pais dão-nos esse feedback”
	Reforço da ligação escola-família	E1: “Promover ações de formação ou pequenos workshops” E1: “Nas reuniões de pais, por exemplo, abordarmos o tema, sondar ali os pais e percebermos a sensibilidade ou não para o tema” E2: “Através de formações” E2: “Através de placares de temas” E2: “Partilha dos pais” E2: “Dia da comida de crianças vegetarianas” E3: “Devia haver mais reuniões”

		E3: “Mais workshops” E3: “Convidarmos pessoas a vir cá” E3: (pessoas a virem à escola) “Nutricionistas” E3: “Pessoas ligadas à alimentação e ao desporto”
--	--	---

APÊNDICE D: Inquérito por Questionário aplicado aos Encarregados de Educação

1. Idade *

Texto de resposta curta

2. Escolaridade *

- ☐ Sem habilitações
- ☐ Ensino Básico - 4º ano
- ☐ Ensino Básico - 6º ano
- ☐ Ensino Básico - 9º ano
- ☐ Ensino Secundário
- ☐ Ensino Superior - Licenciatura
- ☐ Ensino Superior - Mestrado
- ☐ Ensino Superior - Doutoramento

3. Grau de Parentesco *

- ☐ Mãe
- ☐ Pai
- ☐ Avô
- ☐ Avó
- ☐ Outro

4. Nacionalidade *

Texto de resposta curta

5. Idade *

Texto de resposta curta

6. Sexo *

- ☐ Feminino
- ☐ Masculino

7. Natureza da instituição que frequenta *

- ☐ Pública
- ☐ Privada

8. Na sua opinião, o que significa ter hábitos de vida saudável? *

Texto de resposta longa

9. Enquanto família, considera importante incentivar hábitos saudáveis (como alimentação equilibrada, exercício físico, higiene pessoal)? *

Se sim, porquê?

Texto de resposta longa

10. O/a seu/sua educando/a tem horários definidos para as principais rotinas diárias (refeições, sono, tempo de ecrã)? *

- ☐ Sim, para todas
- ☐ Sim, para algumas
- ☐ Não tem horários definidos
- ☐ Não sei/ Não se aplica

11. Considera importante o/a seu/sua educando/a ter uma alimentação saudável? Porquê? *

Texto de resposta longa

12. Com que regularidade o/a seu/sua educando/a participa na preparação das refeições em casa? *

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

13. Em casa, com que frequência são oferecidos alimentos como: *

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Fruta e Legumes	☐	☐	☐	☐	☐
Doces e refriger...	☐	☐	☐	☐	☐
Refeições feitas...	☐	☐	☐	☐	☐
Fast Food	☐	☐	☐	☐	☐

14. Quais são para si os principais desafios em manter uma alimentação saudável? *

Texto de resposta longa

15. O/A seu/sua educando/a pratica atividade física fora da escola? *

☐ Sim

☐ Não

15.1. Se sim, quantas vezes por semana?

Texto de resposta curta

.....

15.2. Se não, qual/quais são os principais obstáculos à prática de atividade física do/da seu/sua educando/a fora do contexto escolar?

Texto de resposta curta

.....

...

16. Qual a sua opinião sobre a importância da atividade física na infância? *

Texto de resposta longa

17. O/A seu/sua educando/a costuma passar quanto tempo por dia a brincar ao ar livre? *

- ☐ Menos de 30 minutos
- ☐ Entre 30 minutos a 1 hora
- ☐ Mais de 1 hora

18. Considera que a escola incentiva a prática de atividade física? *

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não sei

...

19. Já participou nalguma atividade da escola relacionada com hábitos de vida saudável ou exercício físico? *

☐ Sim

☐ Não

19.1. Se sim, qual/quais?

Texto de resposta curta

20. Costuma receber sugestões da escola para promover hábitos saudáveis em casa? *

☐ Sim

☐ Não

21. Gostaria de receber mais sugestões ou materiais sobre alimentação saudável e atividade física? *

☐ Sim

☐ Não

22. De que forma acha que a escola pode incluir as famílias nestas temáticas? *

Texto de resposta longa

.....

APÊNDICE E: Grelha de Categorização das respostas abertas obtidas a partir da aplicação dos Inquéritos por Questionário aos Encarregados de Educação

Dimensões	Indicadores	Unidades de Registo
Hábitos de Vida Saudáveis	Perceção	EE1: “Alimentação saudável” EE1: “Atividade física” EE1: “Hábitos de higiene” EE2: “É cuidar bem do corpo e da mente” EE2: “Significa comer bem” EE2: “Brincar” EE2: “Mexer-se todos os dias” EE2: “Dormir o suficiente” EE2: “Estar num ambiente seguro e feliz” EE3: “Comer variado”

		EE4: “Horas de sono adequados à idade” EE4: “Socialização com familiares e amigos para o bem estar emocional” EE7: “Tempo de lazer com amigos” EE7: “Momentos de relaxamento” EE7: “Contacto com a natureza” EE7: “Qualidade de sono” EE25: “Um dia a dia tranquilo” EE8: “Não fumar” EE17 : “Atividades em família” EE9: “Comer adequadamente de todos os grupos de comida”
	Importância de incentivar hábitos saudáveis	EE2: “Consideramos muito importante” EE2: “Os hábitos saudáveis aprendem-se desde pequenos” EE2: “Ajudam as crianças a crescerem com mais saúde” EE2: “Criam rotinas positivas”

		EE12: “É importante para o desenvolvimento pessoal” EE14: “É fundamental” EE6: “Somos os seus exemplos” EE6: “Necessitamos de atuar desde pequeninos” EE20: “Faz parte da formação das crianças” EE7: (a criança) “Cresça com qualidade de vida” EE9: “Evitar doenças” EE18: “Hábitos são estabelecidos na infância” EE21: “Mente, Corpo e Espírito em Harmonia”
Alimentação Saudável	Importância	EE14: “O fortalecimento do sistema imunitário” EE14: “A prevenção de doenças crónicas” EE14: “O estabelecimento de hábitos para a vida” EE5: “Fazer com que ele se desenvolva de forma saudável” EE25: “Comer um pouco de tudo com equilíbrio” EE2: “É essencial para o crescimento”

		EE7: “A alimentação é o que nutre o corpo” EE20: “Alimentação saudável = criança saudável” EE20: “Proporciona uma melhor qualidade de vida” EE12: “Consegue ter os nutrientes e vitaminas necessárias para o seu crescimento” EE18: “A saúde do aparelho digestivo” EE18: “A ausência de excesso de peso” EE8: “Somos o que comemos”
	Principais desafios	EE2: “A falta de tempo para preparar refeições equilibradas” EE2: “A preferência das crianças por alimentos menos saudáveis” EE2: “A tentação constante de opções rápidas e processadas” EE5: “Fazer com que o meu filho aceite experimentar alimentos novos” EE20: “Estímulos externos” EE20: “Alimentos associados a personagens” EE20: “Hábitos de outras pessoas que convivem com a criança”

		EE25: “A quantidade de festas de aniversário” EE1: “Não existem no meu agregado familiar” EE21: “Pressão das crianças para consumir alimentos não saudáveis” EE14: “Custo dos alimentos saudáveis” EE14: “Controlo das porções” EE3: “Refeições fora de casa” EE19: “Comer sem guerras” EE8: “Ideias para cozinhar” EE17: “Incluir legumes, hortaliças, leguminosas na dieta”
Atividade Física	Importância	EE2: “Ajuda no desenvolvimento motor” EE2: “Uma forma divertida de gastar energia” EE2: “Aprender a trabalhar em equipa” EE14: “Benefícios mentais” EE14: “Desenvolvimento social” EE5: “Utilizarem a energia que têm de uma forma saudável”

		EE20: “Gastar energia” EE20: “Desenvolver o hábito de praticar desporto” EE20: “Desenvolver o espírito de equipa” EE4: “Equilíbrio no crescimento” EE4: “Eliminar o tempo livre em casa” EE7: “Ajuda na disciplina” EE7: “Libertar o stress” EE8: “Ganhar vitalidade” EE9: (ajuda na) “Concentração”
Relação Escola-Família	Participação das famílias	EE5: “Disponibilizar informação aos pais” EE5: “Criar uma cultura de escola que inclua esse hábitos nas suas atividades” EE2: “Atividades em conjunto” EE2: (atividades) “Oficinas de alimentação saudável” EE2: (atividades) “Dias de desporto em família”

		EE2: (atividades) “Receitas” EE6: “Informar algumas famílias de atividades no âmbito do desporto” EE21: “Fazer sessões de sensibilidade que incluam as famílias” EE23: “Promover atividades para pais e filhos” EE14: “Eventos desportivos familiares” EE14: “Hortas pedagógicas” EE1: “Caminhadas” EE24: “Organizar atividades ao fim de semana” EE13: “Workshops”
--	--	--