

Carla Sofia Góis Fernandes

Educar para a adoção de hábitos de vida saudáveis: uma estratégia de prevenção da obesidade infantil

Trabalho de projeto do Mestrado em Educação para a Saúde, apresentada à Escola Superior de Educação de Coimbra e à Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra para obtenção do grau de Mestre

Constituição do júri

Presidente: Prof. Doutora Ana Paula Amaral

Arguente: Prof. Doutor Rui Matos

Orientadora: Prof. Doutora Maria António Ferreira de Castro

Co-orientador: Prof. Mestre Ricardo Miguel Matias Gomes

fevereiro, 2018

Por vezes, não é imaginável o valor que a representação de um simples gesto e conselho pode ter na vida de alguém e de que forma pode ser uma condicionante na mudança de comportamentos (Freire, 1996).

AGRADECIMENTOS

Na conclusão deste período de grande interesse pessoal e académico, dedico este espaço àqueles e àquelas que deram o seu contributo ao longo desta caminhada, para a concretização deste trabalho. Quero então agradecer:

À Professora Doutora Maria António Castro, orientadora deste trabalho, por toda a atenção dispensada desde o primeiro contato, por ter acreditado desde o princípio neste projeto, pela colaboração, apoio, motivação, sinceridade, simpatia e partilha na execução do mesmo.

Ao Professor Ricardo Gomes, coorientador deste trabalho, por todo o apoio e incentivo, bem como pela disponibilidade incansável nas orientações prestadas, promovendo um sentido de liberdade e segurança necessárias.

À Escola Quinta de Sant’Ana – Externato na pessoa da senhora diretora Irmã Teresa Gomes pela disponibilidade, entusiasmo, força, carinho e acolhimento com que aceitou este projeto, assim como ao pessoal docente e não docente.

Às (minhas) crianças do 2º ano de escolaridade do 1º Ciclo do Ensino Básico da Escola Quinta de Sant’Ana – Externato e às suas famílias pela participação e motivação, que permitiram a concretização deste trabalho e meu crescimento pessoal e profissional.

À Câmara Municipal de Machico, enquanto autarquia interessada em colaborar neste projeto de educação para a saúde, assim como à Junta de Freguesia que disponibilizou recursos materiais.

À Universidade da Madeira e em especial, ao Professor Doutor Rui Ornelas que disponibilizou recursos humanos, a Técnica de Educação Física e Desporto, a quem agradeço a disponibilidade, bem como recursos materiais, a balança de bio impedância para a realização do diagnóstico e da avaliação final do projeto.

À minha família, que sempre foi uma referência muito positiva na minha vida, especialmente ao meu pai que embora já não esteja presente fisicamente, acompanha-me sempre, o meu mais profundo obrigada, pelo carinho e pela compreensão sem limites ao longo deste percurso.

A todos e todas, o meu muito obrigada!



RESUMO

O relatório do projeto de intervenção incide sobre o desenvolvimento de um programa de Educação para a Saúde na Escola Sant’Ana – Externato, no âmbito do Mestrado em Educação para a Saúde. A Educação para a Saúde constitui um aspeto crucial na sociedade atual, sendo que o seu grande objetivo consiste em (re)produzir mudanças no saber, na compreensão e nas formas de pensar, bem como conduzir a mudanças de comportamento e estilos de vida, através do conceito de capacitação e empoderamento. Tem em vista a promoção da saúde numa perspetiva da qualidade de vida que influencia a tomada de decisão consciente e autónoma ao longo da vida. É no sentido desta promoção que surge a necessidade da criação de um programa de educação para a saúde com abordagens neste âmbito, uma vez que constitui um problema de saúde pública em todo o mundo. Este programa foi aplicado a 14 crianças com 7 e 8 anos de idade que frequentaram o 2º ano de escolaridade do 1º Ciclo do Ensino Básico da Escola Sant’Ana – Externato. O principal objetivo é promover a adoção de hábitos de vida saudáveis junto das crianças e das suas famílias, através da estimulação e motivação, enquanto requisito essencial para manter uma vida saudável a longo prazo. Como método de pesquisa foi efetuada uma revisão de evidência científica disponível nas principais bases de dados da literatura, nomeadamente em repositórios científicos, SCIELO, Google académico, Direção Geral de Saúde e Organização Mundial de Saúde. Os instrumentos de avaliação utilizados para recolha de dados foram distintos, tais como: medições antropométricas, diários de bordo, observações diretas semiestruturadas, dinâmicas de grupo, registo fotográfico, entrevistas semiestruturadas e *follow-up*.

Os resultados indicam que 57,1% das crianças reduziu o perímetro abdominal e 53,8% reduziu a massa gorda. Os conhecimentos das famílias aumentaram e consequentemente os comportamentos foram alterados, com o aumento do consumo de fruta, de legumes, de água e com a redução do consumo de doces, de gorduras e de refrigerantes. Em suma, as escolas em cooperação com as famílias devem assumir responsabilidades na educação para a saúde, no sentido de alertar as crianças para a importância da promoção da saúde numa perspetiva de prevenção da obesidade infantil.

Palavras-chave: Educação para a Saúde; Crianças; Agentes Educativos; Promoção da Saúde; Hábitos de Vida Saudáveis.

ABSTRACT

The report of the intervention project focuses on the development of a Health Education program at the Sant'Ana - Externato School, within the scope of the Master in Health Education. Health Education is a crucial aspect in today's society, being that its main objective is to (re) produce changes in knowledge, understanding and in the ways of thinking, as well as lead to changes in behavior and lifestyles through the concept of training and empowerment. It aims to promote health in a perspective of the quality of life that influences conscious and autonomous decision making throughout life. It is in the sense of this promotion that the need arises for the creation of a health education program with approaches in this field, since it is a public health problem throughout the world. This program is aimed at 14 children with 7 and 8 years who attend the second year of primary schooling in Sant'Ana - Externato School. The main goal is to promote the adoption of healthy living habits among children and their families through stimulation and motivation as an essential requirement to maintain a healthy life in the long term. As a research method, a scientific evidence was made available in the main databases of the literature, namely in scientific repositories, SCIELO, academic Google, DGS and World Health Organization (WHO). The evaluation instruments used for data collection were different, such as: anthropometric measurements, logbooks, semi-structured direct observations, group dynamics, photographic recording, semi-structured interviews and follow-up.

The results indicate that 57,1% of the children reduced the abdominal perimeter and 53,8% reduced fat mass. The knowledge of the families increased and consequently the behaviors were altered, with the increase of the consumption of fruit, of vegetables, of water and with the reduction of the consumption of sweets, of fats and of refrigerants. In sum, schools in cooperation with families should take responsibility for health education through to alert children to the importance of health promotion from a perspective of preventing childhood obesity.

Key-words: Health education, Children, Educational Agents, Health Promotion; Healthy Living Habits

SUMÁRIO

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
1. Introdução	1
2. Estrutura do relatório.....	2
CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO	4
1. Implementação de projetos de prevenção da obesidade	4
2. Formação pessoal e social da criança.....	7
3. Modelo ecológico do desenvolvimento humano.....	8
4. Obesidade infantil enquanto problema de saúde pública.....	9
5. Promoção de hábitos de vida saudáveis	10
5.1. Alimentação	10
5.2. Atividade Física	11
CAPÍTULO III - METODOLOGIA DO PROJETO	14
1. Pesquisa bibliográfica	14
2. Diagnóstico da situação.....	14
3. Objetivos	15
4. Participantes	15
5. Caracterização da escola de intervenção	17
6. Instrumentos de avaliação	17
7. Procedimentos: planeamento, questões éticas, estratégias e recursos.....	19
8. Descrição das atividades de educação para a saúde.....	21
CAPÍTULO IV – RESULTADOS	24
1. Resultados	24
CAPÍTULO V - DISCUSSÃO	35
1. Discussão	35
CAPÍTULO VI – CONCLUSÃO.....	36
1. Conclusão.....	36
2. Recomendações para futuros projetos de intervenção	36
Bibliografia	38
Anexo I – Avaliação inicial: medições antropométricas.....	43
Anexo II – Guião de observação da sessão	45
Anexo III – Cronograma do projeto.....	49

Anexo IV – Logotipo do Projeto.....	50
Anexo V – Declaração e parecer da escola	51
Anexo VI – Termo de consentimento informado.....	52
Anexo VII – Planificação das sessões de educação para a saúde	55
Anexo VIII – Guião das entrevistas semiestruturadas	76
Anexo IX - Transcrição das entrevistas semiestruturadas	82
Anexo X – Análise de conteúdo das entrevistas semiestruturadas	115
Anexo XI – Resultados dos guiões de observação das sessões.....	132
Anexo XII – Guia de avaliação da sessão das crianças e das famílias.....	203
Anexo XIII – Análise da avaliação das sessões (crianças)	205
Anexo XIV – Análise da avaliação das sessões (famílias)	211
Anexo XV – Registos das Sessões de Educação para a Saúde	213
Anexo XVI – Análise de conteúdo das entrevistas semiestruturadas pós-projeto...	221
Anexo XVII – Avaliação final: <i>follow-up</i>	236
Anexo XVIII – Certificado de participação das crianças.....	238
Anexo XIX – Artigo do Diário de Notícias da Madeira sobre o projeto	239
Anexo XX – Artigo do Diário de Notícias sobre o Simpósio de Medicina Desportiva em Machico	240

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Definição de alimentação saudável	31
Gráfico 2 – Quantas vezes por semana a criança come doces, salgados e/ou chocolates	31
Gráfico 3 – Quantas vezes por semana bebe refrigerantes	32
Gráfico 4 – Quantidade de água que a criança bebe diariamente	32
Gráfico 5 – Quantas vezes por semana a criança come fruta	32

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Teoria do sistema ecológico de Bronfenbrenner	9
--	---

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Refeição mais importante do dia	25
Tabela 2 – O que a criança come ao pequeno-almoço	25
Tabela 3 - Alimentos incluídos no almoço e/ou jantar	25
Tabela 4 – Quantas vezes por semana a criança consome doces, salgados e/ou doces	26
Tabela 5 – Quantas vezes por semana a criança ingere refrigerantes	26
Tabela 6 – Quantidade de água que a criança ingere diariamente	27
Tabela 7 – Quantas vezes por semana a criança consome fruta	27
Tabela 8 – Quantas vezes por semana a criança consome legumes	27
Tabela 9 – Quantas vezes por semana a criança consome sopa	28
Tabela 10 – Avaliação geral dos guiões de observação	29
Tabela 11 – Opinião geral e participação nas sessões das crianças e famílias	30
Tabela 12 – Valores obtidos pelo método de bio impedância	33

ABREVIATURAS

APCOI - Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil

Cf. – Confira

DGS – Direção-Geral de Saúde

EpS – Educação para a Saúde

ENPAF - Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar

IMC – Índice de Massa Corporal

OMS – Organização Mundial de Saúde

PNS - Plano Nacional de Saúde

PNPAS - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

RAM – Região Autónoma da Madeira

UMa – Universidade da Madeira

ZDP - Zona de Desenvolvimento Proximal

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

1. Introdução

A educação para a saúde permite a tomada de consciência das necessidades e das situações de modo a desenvolver capacidades pessoais como a confiança, autoeficácia, motivação, cognição e comportamento planeado, com o objetivo de conduzir a uma vida saudável com liberdade de escolha (WHO, 1986). As estratégias neste âmbito passam pela criação de políticas públicas de saúde, de ambientes que possibilitem as ações educativas, por meio da capacitação e da participação ativa na educação para a saúde (WHO, 1991).

A salutogênese representou uma mudança de paradigma nas ciências da saúde, por considerar que o ser humano está num estado de desequilíbrio dinâmico hétero-estático e que as origens da saúde vão muito além da cura da doença ou até mesmo da sua prevenção, mas no sentido de promoção da saúde (Antonovsky, 1993). Este modelo salutogénico propicia vantagens em saúde, através da construção do sentido de coerência, que se caracteriza por uma postura de vida em que existe a predominância da sensação duradoura de confiança e a mesma assume-se como um fator de proteção da saúde. É ainda, uma orientação global que explica a capacidade deste sentimento de confiança, com a qual a criança encara os estímulos provenientes do meio interno e externo (capacidade de compreensão); tem ao seu alcance os recursos necessários às exigências dos estímulos (capacidade de gestão) e apesar dos desafios tem a capacidade de “catalisar” o investimento e o empenho (capacidade de investimento) (Saboga-Nunes, 1999). Deste modo, após a análise das vantagens apresentadas pelo modelo salutogénico justifica-se a intervenção de acordo com este modelo teórico, na procura das razões que levam a criança a manter-se saudável, independentemente dos elementos desfavoráveis existentes no meio físico e social (Antonovsky, 1993). Ainda assim, aliar a educação para a saúde como motor de desenvolvimento a este paradigma de saúde, é garantir os requisitos essenciais para criar mecanismos de preparação para a tomada de decisão nas crianças, incitando a ideia de que a saúde é um valor cívico e social que precisa de ser preservado ao máximo e, ao ser realizado com crianças possibilita um investimento de longa duração (Saboga-Nunes, 1999).

Educar é então desenvolver as capacidades, por meio de incentivos e iniciativas locais, que a longo prazo possibilitem uma mudança de comportamento. A saúde, por sua vez, é toda a ação que visa diminuir o caos na vida de outra pessoa, promovendo o aumento da responsabilidade individual e social que garante equidade e que torna cada indivíduo capaz de intervir na sua própria saúde (Saboga-Nunes, 1999). Por meio da educação para a saúde é possível diminuir o caos, isto é, atuar na falta de (in)formação que existe na vida do outro ser humano, nomeadamente nas crianças e nas suas famílias.

Em Portugal, o aumento do sedentarismo e o aumento de uma alimentação hipercalórica tem contribuído para um grave problema de saúde pública que é a obesidade, isto é, a acumulação excessiva de tecido adiposo, resultado de uma ingestão calórica excessiva quando comparado com o gasto do metabolismo basal e das atividades diárias (Médart, 2007; Saldanha, 1999).

A Região Autónoma da Madeira (RAM) é a segunda região com maiores níveis de obesidade a nível nacional, na qual as mulheres apresentam maior incidência¹ (Instituto Nacional de Estatística, 2016; Silva, 2016). Nesta perspetiva, surge também o aumento da obesidade infantil é também um fenómeno de destaque no século XXI que é considerado epidémico pela Organização Mundial de Saúde (OMS) daí a necessidade de atuar e intervir precocemente, de modo a minimizar os riscos associados (DGS, 2005). Este grave problema de saúde, quando surge na infância, geralmente persiste e acompanha a criança até à idade adulta. Por esta razão é fundamental a sua prevenção, limitando o ganho de peso nesta etapa do ciclo de vida, para não permitir a proliferação de adipócitos (Médart, 2007; Paes, Marins & Andreazzi, 2015; Pereira & Carvalho, 2006).

O Plano Nacional de Saúde 2020 indica como meta a atingir, o controlo da incidência e da prevalência da pré-obesidade e da obesidade infantil, embora mais de 30% das crianças portuguesas apresentem excesso de peso (Camarinha, Graça & Nogueira, 2016; DGS, 2015).

Neste sentido, a escola enquanto espaço privilegiado de educação e socialização, tem responsabilidade nas questões relacionadas com a saúde e com a qualidade de vida, especialmente nas áreas da educação acerca da nutrição e da atividade física. A prioridade passa por sensibilizar, alertar, informar e formar, de modo a construir cidadãos e cidadãs saudáveis, bem como compreender a ligação entre os problemas de saúde, os comportamentos e o estilo de vida.

2. Estrutura do relatório

O presente relatório de projeto é constituído por seis capítulos.

No primeiro capítulo é apresentada a introdução numa perspetiva geral do trabalho de projeto.

No segundo, consta a conceptualização do projeto baseada na fundamentação teórica, através de uma revisão da literatura e evidência científica, referida por vários autores e organizações sobre a promoção da saúde numa perspetiva de educação para a saúde, a obesidade infantil a nível mundial e nacional e os fatores relevantes relacionados com esta epidemia de saúde pública, como a inatividade física associada a uma má nutrição na população infantil.

¹ Inquérito Nacional de Saúde de 2014, publicado pelo Instituto Nacional de Estatística em colaboração com o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (Instituto Nacional de Estatística, 2016)

No terceiro capítulo é apresentada a metodologia do projeto, com o diagnóstico da situação e os objetivos a que este projeto se propõe, a caracterização dos participantes e do local de intervenção, os instrumentos de avaliação utilizados, os procedimentos necessários como o planeamento, questões éticas, estratégias e recursos, e a descrição das atividades de educação para a saúde realizadas.

No capítulo quarto, a análise de dados dos resultados obtidos após a aplicação do projeto de educação para a saúde.

No quinto, a discussão dos resultados referidos no quarto capítulo, bem como o resumo do *follow-up*.

No sexto e último capítulo, são enunciadas as principais conclusões conseguidas através do projeto, bem como algumas limitações e recomendações para futuros trabalhos no contexto da educação para a saúde.

CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO

1. Implementação de projetos de prevenção da obesidade

As ações no sentido de promover saúde e de prevenir a obesidade infantil têm sido desenvolvidas nos últimos anos, permitindo uma melhor compreensão das estratégias de prevenção e combate à obesidade infantil aplicadas em Portugal. Como forma de elucidar estas estratégias e de acordo com a Carta Europeia de luta contra a Obesidade, são vários os programas de intervenção em Portugal que visam a prevenção da obesidade (DGS, 2012).

A nível internacional foram desenvolvidos os seguintes programas de prevenção da obesidade infantil: o “EPODE – Ensemble Prévenons l’Obésité Des Enfants” em França, com crianças entre os zero e os doze anos e as suas famílias, com o objetivo de promover estilos de vida saudáveis, o “Thao” em Espanha e o “Viasano” na Bélgica. Os resultados obtidos com o desenvolvimento destes programas de prevenção permitem afirmar que as intervenções de base comunitária e em ambiente familiar de base comportamental, contribuem para a diminuição a longo prazo da prevalência do excesso de peso (Carvalho, Carmo, Breda & Rito, 2011).

Nos Estados Unidos foram desenvolvidos programas de cuidados primários na infância, nomeadamente ao nível da saúde oral, para perceber a eficácia na redução do consumo de bebidas açucaradas, nomeadamente na prevenção da obesidade infantil. Estes programas foram desenvolvidos em base familiar com intervenção motivacional e por meio de entrevistas (Dooley, Moultrie, Sites, & Crawford, 2017). Por outro lado, numa perspetiva de reduzir a prevalência do excesso de peso e da obesidade infantil nos Estados Unidos surge o programa de educação para a saúde, o Project Healthy Schools (PHS) que pretende mudar o ambiente escolar neste sentido, quer pela educação como pelas medições de saúde. Os resultados obtidos demonstraram sucesso e mudanças positivas a nível fisiológico e ao nível dos comportamentos mais saudáveis, pelo que a sua replicação seria eficaz (Rogers et al., 2017).

Nesta perspetiva da importância dos cuidados de saúde primários, foi realizado em Inglaterra, um estudo qualitativo com o objetivo de explorar os pontos de vista de uma equipa de prática geral composta pela equipa clínica e não clínica, sobre a obesidade infantil. A mesma era composta por um total de cinquenta e dois funcionários que foram submetidos a uma entrevista semiestruturada. A maioria dos/das entrevistados/as referiram que a obesidade infantil não é somente um problema da prática médica, mas também da responsabilidade de toda a equipa de trabalho, ou seja, da equipa clínica e não clínica, pelo que mencionaram este problema de saúde como grave, tendo em conta que acarreta implicações a longo prazo na vida das crianças.

Surgem então três áreas que estão relacionadas, como a falta de contacto com crianças, que na perspetiva dos entrevistados/as deve ser efetuado por outras instituições e profissionais, como a escola, com quem estão frequentemente, a sensibilidade para com a questão quando abordada com a criança e com a sua família. Ainda assim, o facto de a equipa da prática geral sentir incapacidade perante a

resolução desta questão de saúde, quer pela não influência nos fatores ambientais, socioeconómicos e estilos de vida, pelo que o impacto na mudança de comportamentos seria escasso (O' Donnell, Foskett-Tharby, & Gill, 2017).

Na China, mais especificamente em Nanjing foi realizado um estudo durante um ano letivo com crianças com idade compreendida entre nove e doze anos para perceber os comportamentos saudáveis e níveis de prática da atividade física. Estas crianças foram avaliadas numa fase inicial para perceber os seus níveis de conhecimento e a sua prática da atividade física e reavaliadas após nove meses com o mesmo questionário. Os resultados obtidos demonstraram que cerca de setenta por cento das crianças perceberam a associação existente entre a prática da atividade física e a obesidade. Concluíram que ter consciência da relação supracitada, proporciona uma modificação face ao comportamento positivo na prática da atividade física e potencia a educação para a saúde como área de importância na promoção da atividade física e consecutivamente na prevenção da obesidade infantil na China (Xu et al., 2017).

Numa perspetiva de prevenção da obesidade infantil nas escolas, surgiu o programa APPLE Schools no Canadá, sendo o primeiro a apresentar a relação custo-eficácia da promoção de saúde na escola. Este programa, entendido como uma prática eficaz, pelo que foi desenvolvido um modelo que tinha em vista o estado do peso corporal, comparando os alunos que frequentavam escolas de intervenção, as APPLE com as escolas sem intervenção, ou seja as de controlo, quantificando o impacto ao longo da vida das escolas que foram submetidas ao programa. O objetivo foi tornar a escola mais saudável, com atividades relacionadas com programas de nutrição, com clubes de culinária e programas de atividades físicas em toda a escola, embora a avaliação tenha sido com crianças de dez anos de idade. Foi concluído que quando a promoção da saúde é realizada na escola, como as escolas APPLE, a intervenção torna-se económica na prevenção da obesidade e na redução do risco de doença crónica ao longo da vida (Ekwaru et al., 2017).

Na Austrália foi realizado um programa denominado de PEACH (Parenting, Eating and Activity for Child Health) entre 2013-2016 durante dez sessões grupais, traduzidas em seis meses, com famílias de crianças obesas em idade escolar. Tendo em conta a sua eficácia, ou seja, o envolvimento familiar (recrutamento e atendimento) e a participação dos e das participantes, foi essencial para não só alcançar resultados positivos, como para contar com o apoio e financiamento do governo de Queensland (Austrália) nesta intervenção comunitária de estilo de vida familiar em larga escala. O objetivo central foi avaliar as características da amostra e os fatores de mediação, como a autoeficácia associada ao ambiente familiar e às funções parentais, a preocupação com o *status* e as consequências do peso corporal da criança, que foram incluídas e consequentemente influentes aquando do atendimento nas sessões (Williams et al., 2017).

Numa perspetiva de caracterização do estudo, na Carolina do Norte central foi realizado um projeto de investigação (em fase de intervenção), com um estudo de controlo randomizado com dois grupos, com quatrocentas e sessenta e oito mulheres grávidas de famílias afro-americanas para promover estilos de vida saudáveis durante

os dois primeiros anos de vida. O objetivo é estudar a eficácia de uma intervenção em família, tendo em conta que o grupo apresentava um alto risco de obesidade pediátrica. O grupo de intervenção recebe antecipadamente orientações sobre a amamentação, a alimentação, a gestão emocional com o choro, o sono infantil e a ausência dos meios de comunicação. A avaliação acontece entre as vinte e oito e as trinta e sete semanas de gestação e quando as crianças tinham um, três, seis, nove, doze e quinze meses de idade. Como ainda não são conhecidos os resultados, os autores e as autoras pretendem que o estudo tenha em vista um resultado primário, com a promoção do crescimento saudável do lactente e ainda um resultado secundário, este último por meio do aumento dos comportamentos e cuidados alimentares (Wasser et al., 2017).

O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) é um programa que pretende melhorar o padrão alimentar da população. Entre vários projetos desenvolvidos pelo PNPAS, o “Papa Bem” é um projeto que tem como objetivos a promoção da literacia em saúde o apoio a famílias no crescimento saudável das suas crianças, desde a gravidez até aos 5 anos de idade, alertando para as formas de prevenção da obesidade infantil (DGS, 2012; Goes, Câmara, Loureiro, Bragança, Nunes, & Bourbon, 2015).

O projeto “Comer Devagar e Bem & Mexe-te Também” foi implementado durante quatro anos, entre 2012 e 2016, no qual o público-alvo foram crianças que frequentam o 1º ciclo do ensino básico com o propósito de promover comportamentos saudáveis. O projeto “Regime de Fruta Escolar” foi uma estratégia implementada entre 2010 e 2013, que consistia na distribuição gratuita de hortofrutícolas igualmente aos alunos e alunas do 1º ciclo do ensino básico, com o objetivo de aumentar o consumo destes alimentos, bem como o conhecimento sobre as suas origens. O projeto “Regresso às Aulas com Energia” pretende incentivar a adoção de estilos de vida saudáveis e sustentáveis tanto pelas crianças como pelos familiares, reduzindo assim a diminuição da prevalência da obesidade infantil (DGS, 2012).

Ainda implementando no PNPAS, o desenvolvimento do “Programa 5 ao Dia”, que tem como objetivos a promoção da alimentação saudável por parte das crianças e o contributo para a prevenção de doenças associadas com os maus hábitos de alimentação. Este programa lúdico-pedagógico destina-se a crianças que frequentam o 1º e 2º ciclo bem como a toda a comunidade educativa (DGS, 2012).

Numa perspetiva de obtenção de ganhos em saúde, foram criados três documentos estratégicos, entre os quais: “Saúde um Compromisso: A Estratégia de Saúde para o Virar do Século (1998-2002)”, “Plano Nacional de Saúde 2004-2010” e “Plano Nacional de Saúde 2012-2016”, com orientações político-ideológicas, nos quais a obesidade foi reconhecida enquanto problema de saúde em Portugal (Beja, Ferrinho & Craveiro, 2014).

Deste modo, constatou-se que na primeira estratégia a obesidade não é descrita como problema, mas estão explícitas as metas, os objetivos e as orientações que colaboram no combate e prevenção da obesidade das crianças e jovens. No Plano Nacional de Saúde (PNS) 2004-2010 a obesidade é assumida como um problema de saúde pública mas não está inserida nas cinco áreas prioritárias, pelo que a obesidade

foi apresentada mais como um fator de risco e determinante da saúde. No PNS 2012-2016 a prioridade está relacionada com a prevenção e de combate ao problema e com uma maior preocupação com o aumento da prevalência na infância e na juventude (Beja, Ferrinho & Craveiro, 2014).

A Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI) é uma associação que promove a saúde das crianças através da transmissão de hábitos e estilos de vida mais saudáveis, especialmente com as quem têm excesso de peso e contribuindo assim para a redução da obesidade infantil. Esta associação já desenvolveu iniciativas relacionadas com o projeto “Heróis da Fruta” com o lanche escolar saudável, ações de distribuição gratuita de fruta, o projeto “Corrida da Criança”, as oficinas de alimentação saudável e exercício físico, os atendimentos gratuitos por Dietistas e Nutricionistas e ainda a criação do 1º Centro de Prevenção da Obesidade Infantil em Portugal, em Cascais (APCOI, 2010-2014).

Em Portugal, embora os projetos que abordam a obesidade infantil parecem ser escassos, foi desenvolvido em cinco municípios (Melgaço, Mealhada, Cascais, Beja e Silves), o Projeto Obesidade Zero (POZ), projeto este de promoção e educação para a saúde dirigido a crianças com excesso de peso em idade escolar, em ambiente familiar e em articulação com as Câmaras Municipais e os Centros de Saúde. Este projeto foi dividido em quatro fases, entre elas: o aconselhamento alimentar individual ao nível das consultas de obesidade infantil, os *workshops* de culinária saudável, as sessões de grupo com crianças e a sessão “alimentação saudável” desenvolvida com as famílias. Os resultados obtidos foram positivos, tendo em conta que houve uma redução do percentil relativo ao IMC das crianças (Carvalho, Carmo, Breda & Rito, 2011).

2. Formação pessoal e social da criança

A infância é uma etapa do ciclo de vida que vai desde o nascimento à adolescência e que necessita de intervenção educativa, tendo em conta que é neste período que ocorre crescimento e desenvolvimento até à maturidade, além de ser um processo complexo que contempla aspetos psicomotores, afetivos, cognitivos e sociais. As adaptações ao mundo exterior nem sempre são idênticas, isto porque cada criança tem o seu ritmo e estilo de crescimento (Thill, Thomas & Caja, 1989b).

De acordo com a abordagem sociointeracionista de Vygotsky (1996), o desenvolvimento humano acontece nas relações sociais, através dos processos de interação e mediação e no qual a linguagem adquire um papel de desenvolvimento do indivíduo (Vygotsky, 1996). A criança adquire conhecimentos a partir das relações intrapessoais e interpessoais e por meio da interação com o meio, sendo que o seu desenvolvimento e aprendizagem acontece na Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP), que se caracteriza pela distância entre o nível de desenvolvimento real, determinado pela capacidade de resolução de problemas de forma independente e o nível de desenvolvimento proximal, pela capacidade de solucionar problemas com o auxílio de um agente educativo mais experiente (Vygotsky, 1996). O educador/a é

então, aquele/a que favorece o processo de aprendizagem nesta zona e tem o papel de mediador entre a criança e o mundo.

Ainda assim, desenvolver redes saudáveis de comunicação acontece com o propósito de propiciar um espaço inclusivo e a participação na mudança social e comunitária, ou seja garantir a sustentabilidade e o desenvolvimento das capacidades de análise e reflexão da criança (Freire, 2010).

3. Modelo ecológico do desenvolvimento humano

O modelo ecológico do desenvolvimento humano de Bronfenbrenner defende que os contextos exercem uma forte influência sobre o comportamento e as atitudes das crianças e para uma análise precisa do desenvolvimento humano, é importante compreender os subsistemas que se relacionam entre si, como o microssistema, mesossistema, exossistema, macrossistema e cronossistema no qual as mesmas estão inseridas (Bronfenbrenner, 2002; Serrano, 1996).

Nesta linha de pensamento, a criança quando interage com o ambiente estabelece reciprocidade, no qual o seu desenvolvimento pode ser influenciado e moldado, com o objetivo de mudar e recriar o meio em que se encontra (Serrano, 1996).

A adoção de hábitos de vida saudáveis pode ser explicada por inúmeros fatores implícitos nos subsistemas do desenvolvimento humano (figura 1), sendo que no meio está a criança que pode ser influenciada pela família, amigos, pares (microssistema), pela escola e pelos espaços que frequenta e participa de forma ativa (mesossistema). Os contextos indiretos em que a criança está envolvida, como o grupo de amigos/as e local de trabalho dos progenitores, os meios de comunicação, os clubes de lazer, a administração da escola, o sistema de transportes e os serviços de saúde também influenciam (exossistema). Ainda assim, a influência que os valores, ideologias, normas e crenças podem ter na tomada de decisão (macrossistema) e que podem conduzir a mudanças e resistências ao longo do tempo, tanto da criança como do meio em que a mesma se desenvolve (cronossistema).

Como forma de exemplificar esta ação participativa da criança nos subsistemas do desenvolvimento humano, pode ser reforçada a ideia de que “(...) o desenvolvimento humano ocorre por meio de processos de interação recíproca (...)” (Bronfenbrenner, 2012, p. 46). Esta interação deve acontecer em longos períodos de tempo, denominados de processos proximais, que pode ser observado nas atividades em grupo entre as crianças, como nas leituras e nas atividades físicas (Bronfenbrenner, 2012).

O modelo ecológico defende que o ambiente desempenha um efeito de moderação significativa na tomada de decisão. Por esta razão, a promoção da atividade física, enquanto comportamento promotor de saúde deve ser incutida de forma a abranger todos os sistemas do modelo ecológico do desenvolvimento humano, desde o microssistema até ao macrossistema (International Obesity TaskForce, 2002).

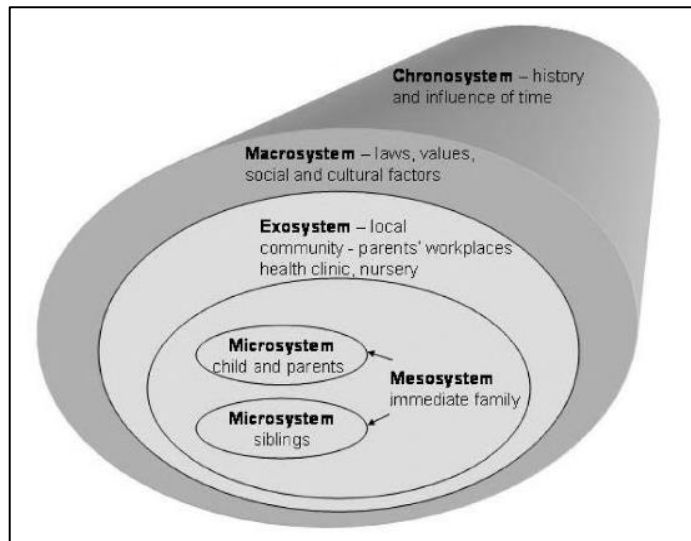


Figura 1 - Teoria do sistema ecológico de Bronfenbrenner (adaptado de Underdown, 2006, p. 11)

4. Obesidade infantil enquanto problema de saúde pública

A obesidade é um distúrbio metabólico caracterizado por um estado inflamatório crónico e pela acumulação excessiva de gordura corporal no tecido adiposo, manifestado pelo aumento do peso corporal. A sua etiologia é multifatorial, pode estar associada a causas genéticas, sedentarismo, consumo excessivo de gorduras, consumo excessivo de glícidos com um índice glicémico elevado, hábito de fracionar as refeições (petiscar), consumo excessivo de bebidas alcoólicas, fatores ambientais (publicidade e disponibilidade alimentar), fatores psicológicos e ainda perturbações hormonais. Relacionam-se com a obesidade, as doenças cardiovasculares (hipertensão arterial, enfarte, isquemia por aterosclerose, doença tromboembólica, perturbações do ritmo cardíaco, insuficiência venosa dos membros inferiores como varizes e flebites), a síndrome metabólica ou síndrome X (triade obesidade, hipertensão arterial e insulinoresistência), a dislipidemia, a diabetes de tipo 2, as doenças pulmonares e respiratórias, o cansaço e problemas tímicos, doenças osteoarticulares e alguns cancros (Bingham, Varela-Silva, Ferrão, Augusta, Mourão, Nogueira, et al., 2013; Médart, 2007; Paes, Marins & Andreazzi, 2015).

A obesidade é um problema de saúde pública do século XXI, sendo que Portugal é considerado um dos países europeus com maior taxa de excesso de peso e obesidade na infância, com valores acima dos 30%. Para além disso, mais de 50% dos adultos portugueses sofre de excesso de peso e a prevalência da obesidade traduz-se em cerca de 1 milhão de obesos e 3,5 milhões de pré-obesos (DGS, 2015).

Nas últimas décadas registou-se um aumento preocupante da obesidade infantil, explicado pelo facto das crianças serem menos ativas por consequência dos avanços tecnológicos e dos fatores socioeconómicos. O aumento da ingestão energética total está relacionado com as refeições realizadas maioritariamente fora de casa,

principalmente em restaurantes de *fast-food* (Lima & Baptista, 2015; Paes, Marins & Andreazzi, 2015).

Têm sido consideradas diversas dificuldades em atingir a meta que o Plano Nacional de Saúde prevê até 2020, principalmente pela natureza multifatorial da obesidade, pelo que são necessárias soluções conjuntas que passam pela redução do sedentarismo e pela adoção de comportamentos saudáveis. Neste plano foi proposta a promoção da literacia e a capacitação dos cidadãos como solução para esta problemática, tornando-os mais autónomos e mais responsáveis pela sua saúde e pela dos que os rodeiam (DGS, 2015).

A saúde infantil é uma garantia da qualidade da saúde ao longo da vida, isto é a intervenção é mais eficaz na infância porque é nesta fase que se fazem opções dos estilos de vida que podem ter repercussões na idade adulta (Camarinha, Ribeiro & Graça, 2015).

5. Promoção de hábitos de vida saudáveis

A saúde está diretamente relacionada com os comportamentos adotados pelos indivíduos ao longo da vida, e de forma a promover saúde pela mudança de comportamentos saudáveis, a intervenção tem que ser feita neste sentido, por meio da educação para a saúde. Promover um estilo de vida saudável está relacionado com as práticas individuais que contribuem para manter saúde, como a prática regular de atividade física e a adoção de uma alimentação equilibrada. Permite a eliminação do sedentarismo presente na vida moderna e de uma alimentação excessiva e calórica. Uma alimentação saudável faz parte da saúde física e mental do ser humano, que possibilita a resposta às necessidades primárias, fornece substâncias nutritivas importantes para a formação e manutenção dos tecidos orgânicos (proteínas, ferro e cálcio), para a energia reservada para a prática da atividade física (hidratos de carbono e gorduras) e, em última instância, para fornecer nutrientes que regulem os processos orgânicos (vitaminas e minerais) (Silva, 2002).

O ambiente familiar destaca-se por exercer influência no desenvolvimento de hábitos saudáveis na criança, que têm um papel decisivo na promoção da saúde e na prevenção da obesidade infantil. Criar um elo de ligação entre a família, a escola e os profissionais de educação e de saúde, para que seja possível a implementação de medidas relacionadas com a promoção de hábitos saudáveis e com o intuito de provocar mudanças de estilos de vida de toda a família (Abreu, 2010; DGS, 2014; Pereira & Carvalho, 2008).

5.1. Alimentação

Alimento é o nome da substância complexa que nutre os seres vivos e nutriente é a substância indispensável à vida que se encontra no interior do alimento, como aminoácidos, ácidos gordos, grande parte das vitaminas e minerais. É uma área da saúde que necessita de uma atenção especial, pois detém um papel essencial na vida

humana, sendo por um lado uma necessidade básica e paradoxalmente pode ser entendida como a malnutrição, principal causa de morbilidade e mortalidade nos países desenvolvidos, que afeta diretamente a saúde e a qualidade de vida (Saldanha, 1999).

Mais do que a acessibilidade e disponibilidade dos alimentos, é preciso saber identificar os consumos energéticos exacerbados e excessivos de alimentos, bem como escolher as quantidades necessárias, de modo a estabelecer um equilíbrio diário ao longo da vida (Saldanha, 1999). Os ritmos de vida atuais contribuíram para a desvalorização de um padrão alimentar adequado e para o aumento do consumo das comidas rápidas, denominadas *fast food*, que invadiram de forma problemática os estilos de vida (Peres, 1997).

A família tem um papel indiscutível de educar e (re)educar para a alimentação saudável, enquanto modelos de referência das crianças, daí a necessidade de em conjunto adotarem um estilo de vida saudável que permita ter uma alimentação equilibrada com o respeito pelas proporções nutricionais recomendadas, bem como a prática regular da atividade física (DGS, 2014).

Os comportamentos habituais de padrões de alimentação resultam em estilos de vida que requerem mudanças comportamentais a longo prazo. É preciso ter em atenção os obstáculos e barreiras como que podem ser questionadas pelas famílias como o custo dos alimentos, a disponibilidade, a capacidade, tempo e esforço para a preparação, o que pode limitar os comportamentos. O problema não é do *food*, é do *fast*, tendo em conta que comer bem não é difícil, difícil é escolher alimentos que garantem saúde mas que por razões e questões sociais não são bem aceites, daí a importância de reaprender e reeducar no sentido da reeducação alimentar e do planeamento das refeições (Pereira & Carvalho, 2008; Peres, 1997).

A adoção de uma alimentação coerente e consciente contribui para o bem-estar físico e psíquico, o prazer e o respeito pelo corpo, que aliado à atividade física regular e ao sono recuperador são a chave para o bem-estar integral (Médart, 2007).

5.2. Atividade Física

A atividade física é todo e qualquer movimento corporal, produzido pela contração músculo-esquelética, da qual resulta um gasto energético. Por outro lado, o exercício físico é uma atividade repetida e estruturada que tem como objetivo a manutenção ou melhoria da aptidão física (Calmeiro & Matos, 2004; Saldanha, 1999).

A atividade física de intensidade moderada é equivalente a andar de bicicleta, dançar, fazer jardinagem, fazer caminhadas, brincar ativamente, jogar voleibol e lavar o carro. Corresponde a um dispêndio energético três a seis vezes maior que o de repouso. Por outro lado, a atividade física de intensidade vigorosa, despende sete vezes mais energia do que o repouso, tal como correr, nadar e praticar desportos coletivos (Calmeiro & Matos, 2004).

A inatividade física nas crianças contribui para o aumento do sedentarismo verificado em Portugal e é considerado atualmente uma questão de saúde pública (Calmeiro & Matos, 2004; Lima & Baptista, 2015; Pereira & Carvalho, 2008).

A Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar (ENPAF) afirma que é necessário baixar os níveis de sedentarismo da população em território nacional, bem como mantê-la fisicamente ativa, por meio da adoção de comportamentos ativos, mantendo assim um estilo de vida também ele ativo. Recomenda a prática regular da atividade física, através da educação para a saúde, nomeadamente em espaços escolares e desportivos de interação direta entre pessoas (DGS, 2016).

A atividade física é promotora de saúde, de longevidade e contribui para a qualidade de vida em geral, pelo que a sua prática regular promove benefícios na criança ao nível do seu crescimento físico, do desenvolvimento de capacidades físico-motoras, na melhoria da autoestima e na criação de novas amizades, bem como benefícios para a saúde, tanto na componente física, como na psicológica, cognitiva e social. A OMS recomenda a prática regular de atividade física nas crianças, daí a necessidade de aumentar os níveis desta prática, de modo a tornar as crianças mais ativas (Poeta, Duarte, Giuliano & Junior, 2012).

Mais concretamente, a prática regular de atividade física apresenta benefícios como: melhoria da função cardiovascular e respiratória, diminuição da massa gorda e manutenção ou aumento da massa muscular, aumento da massa óssea e/ou prevenção da sua perda, aumento da força muscular, aumento da resistência de tendões e ligamentos, aumento do metabolismo em repouso, melhoria da função imunitária, aumento da sensação de bem-estar e da autoestima e melhoria dos estados de depressão e ansiedade (Kaplan, Sallis & Patterson, 1993). Na infância apresenta benefícios como sejam promover a integração e o convívio social, estimular o desenvolvimento da autonomia, contribuir para o conhecimento e domínio do próprio corpo, promover a adoção de hábitos de vida saudáveis, aumentar a autoestima e contribuir para o desenvolvimento de capacidades motoras como força, resistência, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e velocidade (Lima & Baptista, 2015).

Os gastos energéticos diários podem acontecer através do Metabolismo Basal, energia gasta em repouso para manter as funções vitais e representa 60 a 75% do gasto total de energia, da absorção, digestão e metabolização dos alimentos e ainda com a Atividade Física. São as únicas formas de gastar energia e deste modo, manter o equilíbrio corporal do ser humano (Saldanha, 1999). A ausência da atividade física origina uma acumulação energética, contribui para o aumento do sedentarismo, que aliada à elevada ingestão de alimentos hipercalóricos contribui para o surgimento da obesidade. As crianças estão sujeitas a atividades sedentárias relacionadas com jogos informáticos, com a utilização da Internet e com visualização de televisão e deixaram de correr nas ruas, andar de bicicleta, jogar futebol. O sedentarismo é um novo estilo de vida da sociedade moderna no qual prevalece a ausência da atividade física e do gasto de calorías. Este estilo de vida é atualmente responsável pela diminuição da qualidade de vida e pelo aumento de gastos em saúde (Pereira & Carvalho, 2008).

Por esta razão, motivar, encorajar e incentivar as crianças a manter uma atividade física é uma responsabilidade da educação para a saúde e é a escola que enquanto instrumento privilegiado de intervenção deve promover nas crianças a adoção de um

estilo de vida que se mantenha no futuro, mantendo-as fisicamente ativas e garantindo um impacto na sua saúde (Pereira & Carvalho, 2006).

A evidência disponível justifica pois a elaboração do presente projeto de educação para a saúde que pretende de forma explícita e concreta, capacitar as crianças e as suas famílias para a promoção de hábitos de vida saudáveis, sobretudo nas áreas da alimentação saudável e da prática da atividade física com regularidade.

Os objetivos deste projeto são a prevenção da obesidade infantil, por meio da (in)formação de futuras/os cidadãs/ãos ativos/as e da promoção de estilos de vida mais saudáveis e do desenvolvimento de dinâmicas que estão relacionadas com as temáticas acima referidas.

CAPÍTULO III - METODOLOGIA DO PROJETO

1. Pesquisa bibliográfica

Para a concretização do presente projeto efetuaram-se pesquisas através do motor de busca “Google académico” e de *websites*, utilizando os termos chave: “Educação para a saúde”, “Obesidade infantil”, “Alimentação saudável”, “Hábitos alimentares das crianças”, “Atividade física”, “Estilo de vida saudável”. Foram realizadas também pesquisas nos *sites* da DGS e da OMS, bem como nas bases bibliográficas: “*PsycArticles*” e “*PubMed*”.

A metodologia utilizada é de carácter qualitativo e rege-se pelos princípios de uma investigação-ação participativa (Cohen & Manion, 1994), sendo que o objetivo primordial é fomentar a mudança social (Guerra, 2002) nos comportamentos adotados pelas crianças e pelas suas famílias, adquirindo competências essenciais para a tomada de decisão. Na investigação-ação existe um envolvimento ativo na causa da mudança e a sua atuação pretende consciencializar para a tomada de decisão, provocando a mudança social na educação (Bogdan & Biklen, 1994), daí a necessidade de intervir e esclarecer dúvidas sobre a importância de adotar comportamentos saudáveis e mantê-los ao longo da vida.

2. Diagnóstico da situação

Em Portugal, o aumento do sedentarismo e o aumento de uma alimentação hipercalórica tem contribuído para um grave problema de saúde pública que é a obesidade. De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (2016) a RAM é a segunda região com níveis de obesidade mais elevados a nível nacional, na qual as mulheres apresentam maior incidência². A obesidade infantil é também um fenómeno de destaque no século XXI daí a necessidade de atuar e intervir cada vez mais cedo, de modo a minimizar os riscos associados a esta doença.

A partir das entrevistas semiestruturadas realizadas às famílias antes da implementação do projeto, constatou-se a necessidade de intervir no âmbito da educação para a saúde, através da promoção de hábitos de vida saudáveis, nomeadamente no que diz respeito à alimentação e à atividade física. As crianças apresentavam carência de informação relativamente ao que é considerado saudável, pelo que não respeitavam alguns alimentos inseridos nas refeições e tinham uma alimentação pouco equilibrada quando comparado com o recomendado (Gregório et al., 2012).

Assim, com a análise efetuada percebeu-se que as crianças consomem muito açúcar ao longo do dia, como guloseimas, chocolates e refrigerantes e poucos alimentos com nutrientes essenciais ao seu crescimento e desenvolvimento com as

² Inquérito Nacional de Saúde de 2014, publicado pelo Instituto Nacional de Estatística em colaboração com o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (Instituto Nacional de Estatística, 2016).

porções recomendadas pela roda dos alimentos, como hortícolas, fruta, cereais e derivados, tubérculos, leguminosas, leite e derivados, carne, pescado e ovos (Gregório et al., 2012).

Com base neste diagnóstico, definiram-se os objetivos que se relacionam com a aquisição de conhecimentos e práticas sobre os hábitos de uma alimentação saudável e a prática regular de atividade física.

3. Objetivos

O projeto tem como principal objetivo promover a adoção de hábitos de vida saudáveis com as crianças e as suas famílias, através da estimulação, incentivo e motivação, enquanto requisitos essenciais para manter uma vida saudável a longo prazo. Desta forma, pretendeu-se atingir os seguintes objetivos específicos:

- Reconhecer que o bem-estar humano depende dos hábitos individuais, relacionados com uma alimentação equilibrada e com a prática regular de atividade física, concretizado com as atividades de educação para a saúde em que existe a reflexão sobre a importância de optar por escolhas mais saudáveis.
- Identificar o próprio estado de saúde das crianças e das suas famílias no que diz respeito aos hábitos alimentares e à prática regular da atividade física, e perceber a preocupação existente neste sentido.
- Motivar as crianças para a prática da atividade física, como parte integrante da vida diária, tornando-a em rotina.
- Contribuir para a redução do sedentarismo nas crianças e para o mínimo de tempo de atividade física de intensidade moderada recomendada para as crianças, que se traduz em sessenta minutos diários.
- Capacitar as crianças e as famílias para o desenvolvimento de competências e estratégias eficazes no âmbito da educação para a saúde, de modo a garantir comportamentos promotores de saúde ao longo da vida.

4. Participantes

No presente projeto participaram catorze crianças de ambos os sexos, de sete e oito anos, que frequentam o 2º ano de escolaridade do 1º Ciclo do Ensino Básico da Escola Sant'Ana – Externato no ano letivo 2016/2017, situada no concelho de Machico, na RAM, bem como as suas famílias.

A turma onde foi realizada a intervenção em educação para a saúde é constituída por vinte e duas crianças, mas aquando da entrega do termo de consentimento informado, somente catorze crianças foram autorizadas a participar, das quais oito do sexo feminino (57,1%) e seis do sexo masculino (42,9%). Quanto à idade, onze crianças têm sete anos (78,6%) e três tem oito anos (21,4%), a média do peso corporal da amostra é 32,4 kg e o desvio padrão é aproximadamente 8,44 kg. No que diz respeito

ao índice de massa corporal é $19,0 \text{ kg/m}^2$ e de acordo com os valores de corte de Cole et. al. (2000), uma criança apresenta sobrepeso, com o índice de massa corporal de $26,8 \text{ kg/m}^2$.

O projeto vai ao encontro do Projeto Educativo da Escola, na medida em que se insere na promoção da aprendizagem e desenvolvimento de comportamentos saudáveis, de valores, de atitudes essenciais ao bem-estar pessoal, de relações interpessoais e da participação e intervenção cívica. Cabe à educação para a saúde, educar as crianças para os hábitos de vida saudáveis, nos quais se destacam a educação para os valores, essenciais para a formação integral da criança.

Foi escolhido o contexto escolar por se considerar que a escola tem o papel de garantir a transmissão de conhecimentos e fomentar a mudança de comportamentos, sendo um espaço reservado para o acesso a experiências positivas e favoráveis ao crescimento e desenvolvimento das crianças.

Foram contactadas três escolas do concelho de Machico para participar no projeto de educação para a saúde, contudo a seleção da Escola Sant'Ana – Externato teve que ver com a facilidade de protocolos e com a aceitação imediata da diretora que considerou a pertinência do desenvolvimento deste projeto como uma mais-valia na escola. O critério para a seleção de alunos e alunas do 2º ano foi baseado no facto de ser uma faixa etária em que leitura e a escrita fazem parte dos domínios cognitivos, sendo um requisito fundamental para a participação no projeto. Além disso, as crianças nesta faixa etária estão num estágio de desenvolvimento em que a transmissão e assimilação de conhecimentos, de práticas e de valores no que concerne à educação para a saúde é decisiva e garante a eficácia dos comportamentos pretendidos.

A família desempenha um papel importante e de impacte no comportamento alimentar das crianças, tendo em conta que é um modelo para as mesmas (Abreu, 2010). Mais do que tratar a obesidade, é preveni-la, através da aquisição de hábitos saudáveis, como a mudança comportamental na alimentação e na prática da atividade física. A intervenção de suporte familiar é recomendada e a mais eficaz, que garante resultados positivos na mudança comportamental. É importante que os pais reconheçam e tenham consciência dos riscos para a saúde associados a uma má alimentação e à falta de prática de atividade física. Mais do que o peso das crianças, são os hábitos alimentares a longo prazo.

A influência por modelagem parental na alimentação infantil é entendida pela aprendizagem social de Bandura (1977), na qual a ingestão alimentar das crianças depende dos alimentos consumidos pelos pais. Esta modelagem define-se pelo processo de aprendizagem observacional, no qual o comportamento dos pais é um estímulo para um comportamento idêntico nos filhos (Abreu, 2010; Bandura, 1977).

Neste sentido, a escolha da participação das famílias deveu-se à influência direta que detêm sobre as crianças e ao dever de participação ativa na educação dos alunos/as no sentido de colaborar no processo de aprendizagem e promover ativamente o seu desenvolvimento físico, intelectual e cívico. Como requisito para a eficácia, a escolha da tríade da comunidade educativa escola-criança-família é compreensível, isto porque cabe à escola e à família a promoção do sentido dos valores e a preparação para a vida

profissional, cultural, cívica e religiosa, bem como a responsabilidade de ajudar a criança a ser atriz da sua própria educação e promover a sua formação integral.

5. Caracterização da escola de intervenção

A Escola de Sant'Ana – Externato é uma escola básica de 1º Ciclo com pré-escolar, que fica situada no Caminho da Quinta de Sant'Ana, nº 31, no concelho de Machico. É uma escola católica fundada em 1904, pela Irmã Wilson, fundadora da Congregação das Irmãs Franciscanas de Nossa Senhora das Vitórias, Província do Coração de Maria e funciona com o carisma da sua fundadora “Façamos todo o bem que nos é possível.”.

A escola funciona com pré-escolar e 1º ciclo em regime de tempo inteiro, das 07h45 às 18h30, com atividades curriculares no período da manhã e atividades de enriquecimento curricular à tarde. A estrutura orgânica da escola é composta por uma diretora, pelo pessoal docente (cinco educadoras de infância, sete docentes do 1º ciclo do ensino básico, uma professora de expressão e educação musical e dramática, um professor de expressão e educação físico-motora, uma professora de ensino especial) e pelo pessoal não docente (três auxiliares de ação educativa e quatro auxiliares de educação de infância).

A escola constitui um meio privilegiado para a promoção de estilos de vida ativos e permite o contacto com as crianças e as suas respetivas famílias, pelo que intervir em contexto escolar possibilita a mudança de comportamentos.

6. Instrumentos de avaliação

O instrumento de avaliação utilizado para determinar a avaliação corporal, de modo não invasivo, simples e utilizado em grupos grandes, foi o método da bio impedância, que calcula o volume total da água corporal, volume de água extracelular, bem como a quantidade de massa magra, através da passagem de uma corrente elétrica pelo corpo. Este método de avaliação não permite a medição do perímetro abdominal, parâmetro importante para perceber o impacto da intervenção, pelo que foi utilizada uma fita métrica para o efeito.

A massa magra é a componente corporal mais rica em água e eletrólitos quando comparada com a massa gorda. A gordura e o osso resistem mais à passagem desta corrente elétrica do que o músculo e o sangue. A bio impedância baseia-se na capacidade de condução elétrica dos tecidos do corpo humano. Tem como vantagens o baixo custo, a facilidade de transporte, disponibiliza dados precisos e válidos e garante resultados diretos, pois avalia a densidade corporal da criança, por meio de uma corrente elétrica de baixa amplitude e alta frequência (Saldanha, 1999; Thill, Thomas & Caja, 1989a).

Este instrumento foi utilizado em dois momentos, antes de iniciar o projeto³ (avaliação inicial) e três meses após a intervenção (*follow-up*), de maneira a perceber a existência de mudanças significativas com a mesma balança e no mesmo horário, de modo a evitar variações na avaliação corporal. Obedeceram-se aos seguintes requisitos: não comer ou beber nas quatro horas antecedentes à avaliação, bem como não ter realizado exercícios moderados ou vigorosos nas doze horas anteriores (Dehghan & Merchant, 2008).

Só foi possível a sua utilização com a colaboração de uma Técnica de Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira (UMa) que auxiliou na pesagem e com o apoio do Professor Doutor Rui Ornelas, professor do Departamento de Educação Física e Desporto da UMa, que disponibilizou a balança para o efeito.

A observação foi outro dos instrumentos de avaliação utilizado, que possibilitou a perceção de informações sobre o comportamento e as atitudes das crianças no decorrer das atividades. Para o efeito, foi criado um guião de observação⁴ para cada sessão, de forma a registar pormenorizadamente os comportamentos e as atitudes das crianças ao longo das sessões de educação para a saúde. A criação de guiões de observação permitem a observação direta, a descrição detalhada daquilo que é observado, o que é fidedigno para com a avaliação (Bogdan & Biklen, 1994).

A observação comportamental da atividade física é uma medida direta do comportamento que requiere interpretação e permite quantificar o tipo de atividade, o envolvimento físico onde acontece e as interações sociais que ocorrem aquando da sua prática. É um método invasivo, utilizado sobretudo com crianças, pois as mesmas estão habituadas a que as suas atividades sejam supervisionadas. Deste modo, a observação sistemática é um método válido de obtenção de dados no contexto natural das crianças (Godin, & Shephard, 1985).

A avaliação no final de cada sessão foi realizada pelas próprias crianças e foi utilizada a fim de perceber a opinião das mesmas relativamente ao que foi abordado em cada sessão e ainda, obter o *feedback* para eventuais reformulações nas sessões seguintes, corrigindo pontos negativos e reforçando pontos positivos.

De modo a perceber os estilos de vida das crianças em casa, o recurso à entrevista semiestruturada com as famílias foi o meio mais adequado e eficaz. Foram realizadas na escola, com o cuidado na escolha dos espaços de modo a assegurar um clima tranquilo, agradável, sem interrupções e solicitadas por via das crianças, esclarecendo de forma concisa os objetivos principais, os dias, os horários e o local de acordo com a disponibilidade dos entrevistados e entrevistadas. As entrevistas foram realizadas no final do mês de janeiro e posteriormente no mês de junho e a disponibilidade foi quase total, realizadas com onze famílias, conduzidas através de um guião que serviu de linha orientadora para a sua realização, em que a sua construção foi do tipo semiestruturado que permitiu recolhas mais explícitas. Os dados obtidos são de natureza qualitativa e o recurso à técnica de análise de conteúdo assumiu importância no processo de

³ Cf. Anexo I – Avaliação inicial: medições antropométricas.

⁴ Cf. Anexo II – Guião de observação da sessão.

tratamento e análise de dados e possibilitaram um maior aprofundamento dos conteúdos produzidos nos discursos dos entrevistados e entrevistadas.

Outro meio de registo foram as notas de campo no decorrer das diversas atividades com o propósito de validar e enriquecer os registos e as descrições das interações entre as crianças. Entende-se por notas de campo o relato escrito daquilo que foi ouvido, visto e experienciado sobre dados de um estudo qualitativo (Bogdan & Bicklen, 1994). Ainda assim, o recurso à fotografia registou situações de aprendizagem das crianças, momentos de brincadeira livre e de interação com os pares e estas informações visuais ficam disponibilizadas a longo tempo para ser analisadas e reanalisadas. As crianças agiram de forma natural e positiva ao uso da máquina fotográfica, pelo que não suscitou qualquer desconforto nem afetou o normal funcionamento das atividades.

O recurso aos diários de bordo permite a reflexão da forma como as crianças têm um pensamento crítico sobre determinados temas e que estão de acordo com os seus conhecimentos e vivências. Permite compreender as transformações e evoluções do pensamento e ainda estimular atitudes reflexivas que são um contributo para a criação de hábitos de pensamento desde a infância. A utilização de instrumentos de reflexão como a criação de um diário de bordo, com registos de experiências pessoais e educativas ao longo do programa de educação para a saúde, pode ser uma metodologia com forte impacto, na medida em que as aprendizagens são significativas e permite a assimilação das mesmas por meio das experiências. O papel do educador e da educadora é auxiliar e apoiar os educandos e educandas na construção do saber por via da problematização. Só é possível sensibilizar quando existe consciencialização, o que significa que é possível a criação de uma educação de consciência e de tomada de decisão (Gonçalves, 2009).

7. Procedimentos: planeamento, questões éticas, estratégias e recursos

Os procedimentos necessários para o desenvolvimento do projeto⁵ foram diversos, entre eles a criação de um logotipo com o propósito de tornar o projeto mais apelativo e concreto quanto aos seus objetivos, sendo que o mesmo ficou denominado como “Psst... Posso ser uma criança mais ativa?”⁶

Os métodos e técnicas utilizadas ao longo do projeto garantiram o envolvimento ativo dos participantes e contribuíram para o desenvolvimento de competências, através de métodos participativos, como as dinâmicas de grupo (Dias, 2006). A prática de técnicas de dinâmicas de grupo está relacionada com a interação e relação social (Guerra, 2002).

Para além disto, o projeto aspirou a uma educação pelos pares que é um processo de partilha de experiências, valores e de aprendizagens, em que auxilia os grupos envolvidos, na prevenção e promoção da saúde e na busca de comportamentos

⁵ Cf. Anexo III – Cronograma do projeto.

⁶ Cf. Anexo IV – Logotipo do projeto.

saudáveis e além disso é uma estratégia de educação entre indivíduos da mesma faixa etária (Dias, 2006).

O *Training Group* é um método ativo de participação cujo interesse está na mudança de atitudes dos participantes, ajuda o público-alvo na tomada de consciência e na reflexão sobre os comportamentos, com a consolidação dos conhecimentos adquiridos, estimulação da aprendizagem em grupo e promoção da mudança de comportamentos (Serrano, 2010).

A capacitação foi um dos recursos utilizados no desenvolvimento das atividades com as crianças e as famílias, tendo em conta que através desta estratégia de educação é possível que as mesmas consigam assumir atitudes conscientes e responsáveis quanto à sua saúde. Contribui para a criação de ambientes favoráveis propícios à promoção dos estilos de vida saudáveis, para o aumento da autoestima através da sensação de controlo dos aspetos relacionados com a própria vida, particularmente com a saúde, que permitem o desenvolvimento de competências pessoais para a tomada de decisão (Pereira & Carvalho, 2006). Desenvolver técnicas que vão ao encontro da formação pessoal e social da criança, que permita a convivência e a participação na vida em grupo, por meio da interiorização de valores, pelo respeito pelo outro e pela sua opinião, pela capacidade de partilha e de transmissão dos seus interesses, necessidades e sentimentos, com o objetivo de a tornar mais autónoma e solidária.

Incentivar e estimular o interesse pelas histórias, com momentos de aprendizagens significativas, proporcionando a experiências reais com o objetivo de contribuir para a formação integral e para a educação das crianças. Ao nível da expressão dramática, promover momentos de jogos de imitação, criar diálogos e histórias com o recurso ao corpo, criar *role-plays* de situações reais, explorar canções relacionadas com a alimentação através da mímica e facilitar a expressão através do corpo e da voz, promover atividades ao nível do “faz-de-conta” com a recriação de situações imaginárias, bem como do quotidiano, com o desempenho de diferentes papéis. Ao nível da expressão musical, as crianças participaram com diferentes momentos: de silêncio em que aprendem a escutar, a identificar, a explorar e a produzir sons e ritmos diferentes, a explorar o corpo através da música e a reproduzir canções aprendidas com jogos de ritmo e de movimento. Ao nível da expressão motora, promover por meio de atividades e exercícios de motricidade global e fina, ter consciência do corpo e da relação do corpo com o exterior, dominar e melhorar o corpo, desenvolver várias competências como saltar, correr, atirar, agarrar, pontapear e criar momentos de relaxamento.

É por meio do brincar que a criança resolve problemas, faz descobertas, expressa-se de diferentes maneiras e utilizam as informações e conhecimentos em contextos significativos. Por outro lado, capacitar a família para que eduque as crianças para a sua saúde é uma forma de transmitir uma mensagem de educação que vai ao encontro do desenvolvimento das capacidades, aptidões e comportamentos que por meio de estímulos afetivos, ritmos, exemplos, explicações e reflexões apresentam a longo prazo resultados positivos no mundo da criança.

Em relação às questões éticas para a intervenção na escola, foi entregue à diretora da escola a declaração e parecer⁷ para confirmar a realização do presente projeto e foi entregue aos encarregados/as de educação o termo de consentimento informado⁸ que apresenta de forma sucinta o projeto, os objetivos, os procedimentos e duração, os riscos da participação, os benefícios, os custos e a confidencialidade dos dados e resultados do estudo.

Em relação aos recursos humanos, foram imprescindíveis a Técnica de Educação Física e Desporto, o Professor Doutor Rui Ornelas, do Departamento de Educação Física e Desporto da UMa, a Professora do ensino curricular da turma de 2º ano, bem como a sua auxiliar. Os recursos materiais necessários para cada sessão estão descritos na planificação das sessões, sendo que os recursos tanto humanos como materiais foram disponibilizados pelas seguintes parcerias: a Escola Sant'Ana – Externato, a UMa, a Câmara Municipal de Machico e a Junta de Freguesia de Machico.

8. Descrição das atividades de educação para a saúde

O programa de educação para a saúde consistiu em dezoito sessões educativas⁹, com atividades destinadas às crianças e à família durante nove semanas consecutivas, duas vezes por semana nos meses de fevereiro e março. As atividades educativas consistiram em duas áreas de intervenção: a alimentação e a atividade física, sendo que existem oito sessões para cada área, alternadas entre orientações nutricionais e prática da atividade física de intensidade moderada e com a duração de sessenta minutos cada. Ambos são de caráter educativo e dinâmico, com o objetivo de incentivar à adoção destes hábitos e fomentar a mudança de estilos de vida. Foram realizadas reflexões e discussões e debates em grupo, explorando temáticas des(conhecidas) consideradas essenciais para a compreensão do programa.

De modo a tornar os programas de intervenção comportamentais eficazes, é necessário incluir a família na promoção de hábitos (envolvimento parental), tendo em conta que é com a família que as crianças aprendem e adotam hábitos saudáveis, enquanto primeiros modelos de aprendizagem e de orientação das crianças.

A planificação do programa foi inspirada na literatura consultada (DGS, 2005; DGS, 2012; DGS, 2014; DGS, 2016; Gregório et al., 2012; Kant & Graubard, 2010; Médart, 2007; Patel & Hampton, 2011; Peres, 1997), em que primeiramente se procurou definir os objetivos gerais, os específicos, delinear qual a população-alvo e o número e a duração das sessões. Depois, estabelecer os objetivos de cada sessão e elaborar as atividades das mesmas. No início de cada sessão foram realizadas breves revisões dos conteúdos abordados na sessão anterior, de modo a estabelecer uma ligação com o tema/atividade seguinte. Em algumas sessões, o início foi preenchido

⁷ Cf. Anexo V – Declaração e parecer da escola.

⁸ Cf. Anexo VI – Termo de consentimento informado.

⁹ Cf. Anexo VII – Planificação das sessões de educação para a saúde.

pela partilha das tarefas realizadas em casa e o final pelo preenchimento de uma ficha de avaliação das atividades realizadas, de modo a que o programa estivesse em contínua avaliação e para que existisse um *feedback* para necessárias reformulações.

As atividades de educação para a saúde realizadas ao longo das sessões destacaram temáticas diversificadas, com atividades relacionadas com a importância do pequeno-almoço diário, do consumo de hortaliças e leguminosas, fruta, pão e outros alimentos cerealíferos, batata e outros tubérculos ricos de amido, leite ou substitutos, azeite e outras gorduras, carne, peixe, ovos e dos benefícios de beber água ao longo do dia.

A importância da abordagem da fruta tem que ver com o facto de a RAM ser a segunda região do país em que as crianças dos dois aos doze anos comem menos fruta (Gouveia, 2016). Como estratégia de educação alimentar, recorreu-se ao Barco Alimentar, que representa a Roda dos Alimentos, instrumento nacional de educação alimentar e imagem gráfica que ajuda a escolher e a combinar a alimentação diária, isto de uma forma mais dinâmica e simples para as crianças (Médart, 2007).

No que diz respeito ao consumo diário de água, tem que ver com o facto de esta substituir as bebidas não nutritivas que são consumidas durante as refeições (Kant & Graubard, 2010; Patel & Hampton, 2011).

É de extrema importância tomar o primeiro almoço, isto é o pequeno-almoço diariamente, com uma variedade nutricional equilibrada e diversificada¹⁰ tem benefícios para a saúde e para o bem-estar geral do ser humano. Não realizar esta refeição afeta a capacidade intelectual e física e há a desnutrição do organismo (Peres, 1997).

Aliar esta refeição, ao lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e à ceia (se houver necessidade) é sem dúvida completar uma alimentação saudável, que seja colorida e contribua para a produtividade ao longo do dia (Peres, 1997). O jejum de manhã é prejudicial e faz com que exista falta de atenção, precisão, aumento da irritabilidade, inquietação, o que verificado nas crianças é ainda mais preocupante, pois quebra o seu crescimento e desenvolvimento, bem como reduz o rendimento escolar (Peres, 1997).

Uma das ferramentas eficazes neste tipo de educação é o recurso às histórias, tendo em conta que a criança por meio desta estratégia de aprendizagem consegue perceber o que a rodeia e resolver o que considera inadequado à sua realidade. Além de proporcionar diversão, as histórias permitem o desenvolvimento de competências cognitivas e de oralidade, e a (re)criação de valores enquanto auxílio na construção do “eu” com o outro e com o mundo.

Por outro, foram realizadas atividades de incentivo às famílias na medida em que são uma mais-valia e contribuem para a adoção de uma alimentação equilibrada e sadia, bem como na influência enquanto modelos de aprendizagem, de uma prática regular de atividade física.

¹⁰ Composto por fruta fresca, leite ou substitutos (iogurte, queijo ou requeijão), pão ou outros fornecedores de amido (cereais) (Peres, 1997).

Uma forma de combater o aumento do sedentarismo nas crianças é através do aconselhamento aos pais para a realização de atividades físicas, como andar de bicicleta, correr, caminhar, ou seja, incentivar os pais a criar circuitos funcionais em família. Na época de férias, é importante que os pais tenham em casa a fruta da época (melão, melancia, ameixa, pêsego, cereja) e chamem a atenção para o consumo de água, em vez de sumos e refrigerantes. Apostar na prevenção, na criação de programas de educação para a saúde tanto com os pais como com as crianças. As famílias devem adotar um conjunto de hábitos mais saudáveis junto das crianças, como utilizar os alimentos como reforço positivo, apresentando alternativas saudáveis (por exemplo, entre duas peças de fruta e não entre fruta e gelado), praticar atividade física diariamente como dançar, correr, saltar, caminhar.

As estratégias individuais para promover a eficácia da prática da atividade física passam por atribuir *feedback* de forma contínua ao longo das sessões, para melhorar a adesão, a participação e o interesse das crianças, reforçar e estimular através da recompensa intrínseca (satisfação pela participação, sensação de bem-estar, aumento da autoestima) e da recompensa extrínseca (prémios, certificados). E ainda, garantir o comprometimento de acordo com as responsabilidades na tomada de decisão, através de discussões e reflexões acerca da atividade física e com o preenchimento de fichas para perceber o balanço existente entre os custos e os benefícios entre ser ativo e ser sedentário.

CAPÍTULO IV – RESULTADOS

1. Resultados

Neste ponto, serão apresentados, analisados e discutidos os resultados obtidos nas entrevistas realizadas¹¹ (antes e depois do projeto), nos guiões de observação, nos guias de avaliação da sessão e no *follow-up*.

A análise de conteúdo das entrevistas semiestruturadas privilegia a fase interpretativa, de forma a compreender e aprofundar os dados, assim como a elaborar conclusões. Numa análise crítica das informações advindas das entrevistas semiestruturadas¹² realizadas às respetivas famílias antes da implementação do projeto, constatou-se em linhas gerais que as maneiras de entender a alimentação saudável e a prática da atividade física são semelhantes e por vezes complementares.

Percebe-se assim, a importância e a necessidade de intervir no âmbito da educação para a saúde numa perspetiva de promoção de hábitos de vida saudáveis, nomeadamente no que diz respeito às temáticas referidas. As crianças apresentavam carência de informação relativamente ao que é considerado saudável, tinham uma alimentação deficitária quando comparado ao que se pretende, pelo que consumiam muito açúcar (guloseimas, chocolates e refrigerantes) e poucos nutrientes essenciais ao seu crescimento e desenvolvimento como cálcio, ferro, vitamina E, vitamina C e fibras.

As entrevistas foram realizadas a onze famílias (nove mães e duas irmãs) para perspetivar uma visão geral de como são os hábitos de vida das crianças antes de iniciar a intervenção. A análise de conteúdo das entrevistas¹³ foi efetuada de modo a confrontar as respostas e a observar as suas semelhanças e divergências. As entrevistas foram identificadas da seguinte maneira: entrevistada A, entrevistada B, entrevistada C, entrevistada D, entrevistada E, entrevistada F, entrevistada G, entrevistada H, entrevistada I, entrevistada J e entrevista K, de modo a garantir o anonimato e confidencialidade, como referido aquando da sua realização.

As entrevistadas, são todas do sexo feminino, com uma média de idades de 36,6, com habilitações literárias entre o 9º ano de escolaridade e mestrado numa área específica, sendo que algumas mães tem formação académica na área da educação, na área da saúde e na área de prestação de serviços a pessoas institucionalizadas.

Os hábitos de vida das crianças no que diz respeito à alimentação e à atividade física são caracterizados como hábitos saudáveis, ainda que as entrevistadas reconhecem que podiam estar mais atentas em certos aspetos, pois algumas refeições não estão de acordo com uma alimentação equilibrada, nomeadamente pelo consumo excessivo de açúcar e pela ausência de fruta, de legumes e de água.

A alimentação saudável foi definida de diferentes maneiras mas em todas está a importância de reduzir gorduras e açúcar e aumentar o consumo de nutrientes

¹¹ Cf. Anexo – VIII – Guião da entrevista semiestruturada.

¹² Cf. Anexo IX – Transcrição das entrevistas semiestruturadas.

¹³ Cf. Anexo X - Análise de conteúdo das entrevistas semiestruturadas.

essenciais ao crescimento e desenvolvimento das crianças. Quanto à importância do pequeno-almoço, 81,8% das entrevistadas consideram esta refeição como a mais importante (ver tabela 1).

Tabela 1 - Refeição mais importante do dia	
Entrevistada A	Pequeno-almoço
Entrevistada B	Almoço
Entrevistada C	Pequeno-almoço
Entrevistada D	Pequeno-almoço
Entrevistada E	Pequeno-almoço
Entrevistada F	Pequeno-almoço
Entrevistada G	Pequeno-almoço
Entrevistada H	Pequeno-almoço
Entrevistada I	Pequeno-almoço
Entrevistada J	Jantar
Entrevistada K	Pequeno-almoço

No que diz respeito ao que a criança come ao pequeno-almoço, 72,7% das famílias identifica os cereais, 90,9% o pão, 18,2% a fruta, o leite achocolatado está presente em 45,5% e o leite, maioritariamente em conjunto com os cereais, é identificado em 72,7% (ver tabela 2).

Tabela 2 – O que é que a criança come ao pequeno-almoço	
Entrevistada A	Pão com ovo e leite achocolatado
Entrevistada B	Cereais com leite; pão com queijo e sumo de laranja natural
Entrevistada C	Cereais de chocolate com leite; iogurte com <i>smarties</i> ; pão com queijo e café
Entrevistada D	Cereais com leite; pão com leite achocolatado
Entrevistada E	Pão com leite achocolatado
Entrevistada F	Pão com doce e leite achocolatado; <i>cereais nestum</i> com leite
Entrevistada G	Pão com leite achocolatado; cereais com leite
Entrevistada H	Cereais <i>nestum</i> com leite
Entrevistada I	Cereais de aveia com leite e fruta; pão de centeio com fiambre de peru e leite; iogurte com chia e fruta
Entrevistada J	Pão com fiambre e leite; cereais <i>nestum</i> com leite
Entrevistada K	Cereais <i>nestum</i> com leite e fruta; pão com manteiga, leite e fruta

Aquando da construção de uma refeição principal, todas as famílias têm em conta a importância das proporções de legumes, carne, ovos, peixe, arroz e massa (ver tabela 3).

Tabela 3 – Alimentos incluídos no almoço e/ou jantar	
Entrevistada A	Legumes
Entrevistada B	Massa com carne ou peixe e salada (alface, tomate, cenoura e cebola); legumes (brócolos, feijão-verde, cenoura e ervilha) com carne ou peixe
Entrevistada C	Legumes, massa, salada e ovo
Entrevistada D	Arroz com carne e legumes; massa com peixe e legumes

Entrevistada E	Brócolos, arroz, frango e salada
Entrevistada F	Legumes, carne e massa/arroz
Entrevistada G	Feijão-verde, cenoura, batata e peixe
Entrevistada H	Legumes, arroz e frango
Entrevistada I	Legumes, arroz ou massa e carne ou peixe
Entrevistada J	Peixe com massa e salada
Entrevistada K	Feijão, atum, ovo e legumes

Quanto ao consumo semanal de doces, salgados e/ou chocolates, 63,6% das famílias identificaram que as suas crianças consomem duas vezes, 18,2% consome uma vez e 9,1 % consome cinco e três vezes (ver tabela 4).

Tabela 4 – Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates	
Entrevistada A	Duas vezes
Entrevistada B	Duas vezes
Entrevistada C	Cinco vezes
Entrevistada D	Duas vezes
Entrevistada E	Duas vezes
Entrevistada F	Três vezes
Entrevistada G	Duas vezes
Entrevistada H	Uma vez
Entrevistada I	Uma vez
Entrevistada J	Duas vezes
Entrevistada K	Duas vezes

Quanto aos refrigerantes que as crianças ingerem semanalmente, 54,5% das entrevistadas refere duas vezes, 18,2% cinco vezes, 9,1% três vezes e o mais grave, em que 9,1% ingere sete vezes, ou seja diariamente (ver tabela 5).

Tabela 5 – Quantas vezes por semana a criança ingere refrigerantes	
Entrevistada A	Cinco vezes
Entrevistada B	Duas vezes
Entrevistada C	Sete vezes
Entrevistada D	Cinco vezes
Entrevistada E	Duas vezes
Entrevistada F	Três vezes
Entrevistada G	Duas vezes
Entrevistada H	Duas vezes
Entrevistada I	Não ingere
Entrevistada J	Duas vezes
Entrevistada K	Duas vezes

No que diz respeito à ingestão de água, 54,5% das entrevistadas refere que as suas crianças bebem cerca de um litro de água diariamente, 27,3% bebem 0,50 centilitros e 18,2% ingere 0,75 centilitros (ver tabela 6).

Tabela 6 – Quantidade de água que a criança ingere diariamente	
Entrevistada A	0,50 centilitros
Entrevistada B	1 litro
Entrevistada C	0,50 centilitros
Entrevistada D	0,75 centilitros
Entrevistada E	1 litro
Entrevistada F	1 litro
Entrevistada G	1 litro
Entrevistada H	0,75 centilitros
Entrevistada I	1 litro
Entrevistada J	0,50 centilitros
Entrevistada K	1 litro

Quando as entrevistadas foram questionadas sobre o consumo de fruta, 90,1% aponta que as suas crianças consomem fruta sete vezes por semana, ou seja, todos os dias e 9,1% refere somente duas vezes por semana (ver tabela 7).

Tabela 7 – Quantas vezes por semana a criança consome fruta	
Entrevistada A	Sete vezes
Entrevistada B	Sete vezes
Entrevistada C	Duas vezes
Entrevistada D	Sete vezes
Entrevistada E	Sete vezes
Entrevistada F	Sete vezes
Entrevistada G	Sete vezes
Entrevistada H	Sete vezes
Entrevistada I	Sete vezes
Entrevistada J	Sete vezes
Entrevistada K	Sete vezes

Em relação aos legumes, 45,5% das entrevistadas apontam que as suas crianças consomem cinco vezes por semana, 36,4% sete vezes por semana, 9,1% quatro vezes por semana e ainda 9,1% três vezes por semana (ver tabela 8).

Tabela 8 – Quantas vezes por semana criança consome legumes	
Entrevistada A	Três vezes
Entrevistada B	Sete vezes
Entrevistada C	Quatro vezes
Entrevistada D	Sete vezes
Entrevistada E	Cinco vezes
Entrevistada F	Cinco vezes
Entrevistada G	Cinco vezes
Entrevistada H	Cinco vezes
Entrevistada I	Sete vezes
Entrevistada J	Cinco vezes
Entrevistada K	Sete vezes

Em último, no que diz respeito ao consumo de sopa semanalmente, 63,6% das entrevistadas refere que as suas crianças consomem cinco vezes por semana, 18,2% sete vezes e considerados mais preocupantes, 9,1% diz que as mesmas consomem três e duas vezes respetivamente (ver tabela 9).

Tabela 9 – Quantas vezes por semana criança consome sopa	
Entrevistada A	Duas vezes
Entrevistada B	Sete vezes
Entrevistada C	Três vezes
Entrevistada D	Cinco vezes
Entrevistada E	Cinco vezes
Entrevistada F	Cinco vezes
Entrevistada G	Cinco vezes
Entrevistada H	Cinco vezes
Entrevistada I	Sete vezes
Entrevistada J	Cinco vezes
Entrevistada K	Cinco vezes

De um modo geral, as famílias demonstram muita preocupação quando a criança consome excessivamente doces, salgados e/ou chocolates, e ainda quando não comem suficientemente a quantidade de legumes, de fruta, de cereais e derivados, de tubérculos, de carne, de peixe, de ovos e de água. Quando referiram a verificação dos rótulos dos alimentos, apenas uma mãe demonstrou este interesse, pelo que as restantes famílias referem não ter tempo para este cuidado nas compras, por falta de tempo e por ter em conta os preços e não a composição nutricional.

No que se refere à definição de atividade física, todas as entrevistadas concordam que tem que ver com a importância de manter o corpo em movimento durante um determinado período de tempo, na deslocação casa e escola todas recorrem ao uso do carro, embora algumas estejam a cinco minutos da mesma, quanto à prática de desporto ou atividade física programada, somente cinco crianças praticam fora do contexto escolar e aquelas que não praticam, a justificação é por falta de disponibilidade e de tempo.

Os parâmetros observados aquando das observações¹⁴ foram os seguintes: a assiduidade, o interesse pela sessão, o pensamento crítico e reflexivo, o empenho nas dinâmicas, a interação com o grupo, o levantamento de questões/dúvidas, a participação, a iniciativa, o espírito de equipa, a cooperação e a criatividade. A pontuação e a classificação variaram entre Bom (B - quarenta a quarenta e nove pontos), Muito Bom (MB - cinquenta a cinquenta e cinco pontos) e quando o comportamento não era observado, consta na observação Não-Observado (NO).

Quanto aos resultados obtidos com os guiões de observação, foi possível verificar que nas primeiras sessões existiam crianças com dificuldades em refletir sobre algumas temáticas, em questionar o que não compreendiam e em demonstrar empenho

¹⁴ Cf. Anexo XI – Resultados dos guiões de observação das sessões.

nas dinâmicas. Com o decorrer das sessões, a avaliação destes parâmetros evoluíram de forma positiva, refletindo-se na avaliação final dos guiões de observação, que traduz de forma geral e conclusiva, as classificações de cada criança em cada uma das sessões. A partir da nona sessão e curiosamente depois da primeira intervenção com as famílias, o somatório dos comportamentos observados correspondeu à classificação de muito bom, que variava entre os cinquenta e os cinquenta e cinco pontos (ver tabela 10).

Tabela 10 – Avaliação geral dos guiões de observação														
Participantes Sessões	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1ª Sessão	M B	M B	M B	M B	N O	M B	B	M B	M B	M B	B	N O	M B	M B
2ª Sessão	M B	B	B	M B	B	B	B	N O	M B	M B	B	M B	M B	B
3ª Sessão	M B	M B	M B	M B	N O	B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B
4ª Sessão	M B	M B	M B	M B	B	B	M B	N O	M B	N O	M B	M B	M B	B
5ª Sessão	M B	M B	M B	M B	N O	B	M B	N O	M B	M B	N O	M B	M B	M B
6ª Sessão	M B	N O	M B	M B	M B	B	M B	N O	M B	M B	M B	M B	M B	M B
7ª Sessão	M B	M B	M B	M B	N O	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B
8ª Sessão	Destinada à família													
9ª Sessão	N O	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B
10ª Sessão	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B
11ª Sessão	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B
12ª Sessão	M B	M B	M B	M B	N O	N O	M B	M B	M B	M B	M B	M B	N O	M B
13ª Sessão	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	N O	M B	M B	M B	M B	M B	M B
14ª Sessão	M B	M B	M B	M B	N O	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B
15ª Sessão	M B	N O	M B	M B	M B	M B	N O	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B
16ª Sessão	M B	M B	M B	M B	N O	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B
17ª Sessão	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B	M B
17ª Sessão	Destinada à família													

Relativamente aos guias de avaliação da sessão¹⁵, a sua utilização foi uma mais-valia, permitindo avaliar a forma como a aprendizagem estava a acontecer, pois

¹⁵ Cf. Anexo XII - Guia de avaliação das sessões das crianças e das famílias.

atribuíam o *feedback* positivo ou negativo de cada sessão. Ao analisar as diversas respostas, percebe-se a importância de recolher de forma contínua e sistemática as informações sobre o desenvolvimento e as aprendizagens das crianças, ajustando às capacidades e às dificuldades das mesmas. Com este instrumento de avaliação foi possível analisar, regular e reorganizar a prática educativa a fim de ir ao encontro das necessidades das crianças, enquanto seres individuais e inseridos num grupo, de maneira a intervir precocemente e a contribuir para o desenvolvimento integral. Este processo de avaliação é importante permite a aproximação entre a tríade educadora, criança e família, tendo em conta que as informações mais importantes são partilhadas em casa e na escola, espaços de aprendizagem que possibilitam a tomada de decisões.

De um modo geral, os guias de avaliação das sessões utilizados com as crianças¹⁶ serviram para perceber o impacto a longo prazo das atividades realizadas, onde foi referido o grau de satisfação da sessão, a existência ou ausência de aprendizagens, referindo-as e quais os temas mais pertinentes. Por outro lado, mas na mesma linha de pensamento, os guias de avaliação das sessões usados com as famílias¹⁷ permitiu perceber o grau de satisfação da sessão, as aprendizagens sucedidas, os temas mais interessantes, bem como as opiniões e/ou sugestões.

Os resultados demonstraram que as crianças em todas as sessões tiveram o grau de satisfação mais positivo, aprenderam sempre coisas novas e as aprendizagens corresponderam aos objetivos previstos. Quanto às famílias, foi notória a satisfação, as aprendizagens e *feedback* positivo (ver tabela 11).

Tabela 11 – Opinião geral e participação nas sessões das crianças e famílias	
1ª sessão	12 crianças – Muito Bom; 12 crianças aprenderam coisas novas
2ª sessão	13 crianças – Muito Bom; 13 crianças aprenderam coisas novas
3ª sessão	13 crianças – Muito Bom; 13 crianças aprenderam coisas novas
4ª sessão	12 crianças – Muito Bom; 12 crianças aprenderam coisas novas
5ª sessão	11 crianças – Muito Bom; 11 crianças aprenderam coisas novas
6ª sessão	12 crianças – Muito Bom; 12 crianças aprenderam coisas novas
7ª sessão	13 crianças – Muito Bom; 13 crianças aprenderam coisas novas
8ª sessão	8 famílias – Gostei Muito; 8 famílias aprenderam coisas novas
9ª sessão	13 crianças – Muito Bom; 13 crianças aprenderam coisas novas
10ª sessão	14 crianças – Muito Bom; 14 crianças aprenderam coisas novas
11ª sessão	14 crianças – Muito Bom; 14 crianças aprenderam coisas novas
12ª sessão	11 crianças – Muito Bom; 11 crianças aprenderam coisas novas
13ª sessão	13 crianças – Muito Bom; 13 crianças aprenderam coisas novas
14ª sessão	13 crianças – Muito Bom; 13 crianças aprenderam coisas novas
15ª sessão	12 crianças – Muito Bom; 12 crianças aprenderam coisas novas
16ª sessão	13 crianças – Muito Bom; 13 crianças aprenderam coisas novas
17ª sessão	14 crianças – Muito Bom; 14 crianças aprenderam coisas novas 11 famílias – Gostei Muito; 11 famílias aprenderam coisas novas

¹⁶ Cf. Anexo XIII - Análise da avaliação das sessões (crianças)

¹⁷ Cf. Anexo XIV – Análise da avaliação das sessões (família).

No final da intervenção, foram registadas todas as sessões de educação para a saúde¹⁸ onde foram incluídos os seguintes parâmetros: sessão, data, duração, número de participantes, objetivos alcançados, dificuldades e/ou limitações, aspetos positivos e notas. Estes registos resumem as sessões de educação para a saúde que contemplaram o presente projeto e permitem a compreensão.

As entrevistas semiestruturadas¹⁹ realizadas antes de iniciar o projeto foram reaplicadas e foi possível perceber mudanças na definição de alimentação saudável (ver gráfico 1). Ainda assim, em quantas vezes por semana a criança come doces, salgados e/ou chocolates (ver gráfico 2), quantas vezes por semana a criança bebe refrigerantes (ver gráfico 3), na quantidade de água que a criança bebe diariamente (ver gráfico 4) e em quantas vezes por semana come fruta (ver gráfico 5).

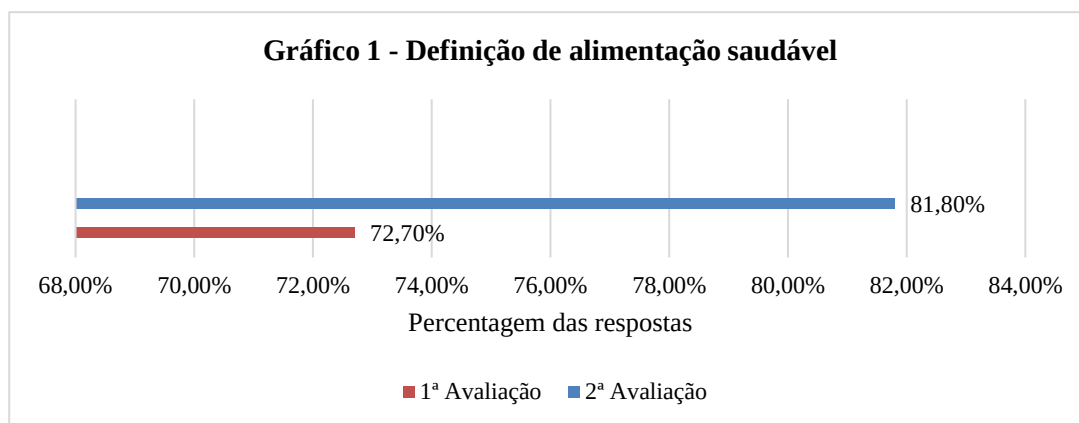


Gráfico 1 - Definição de alimentação saudável

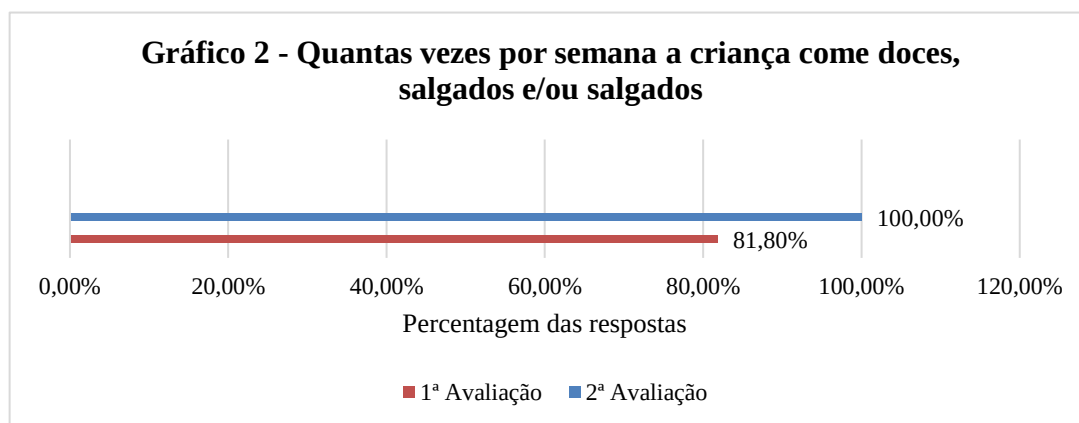


Gráfico 2 - Quantas vezes por semana a criança come doces, salgados e/ou chocolates

¹⁸ Cf. Anexo XV – Registos das sessões de educação para a saúde.

¹⁹ Cf. Anexo XVI - Análise de conteúdo das entrevistas semiestruturadas pós-projeto.

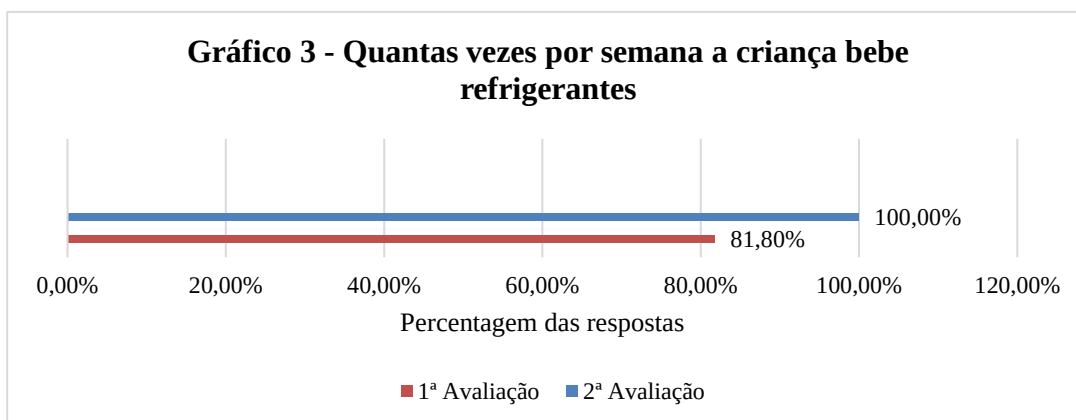


Gráfico 3 - Quantas vezes a criança bebe refrigerantes

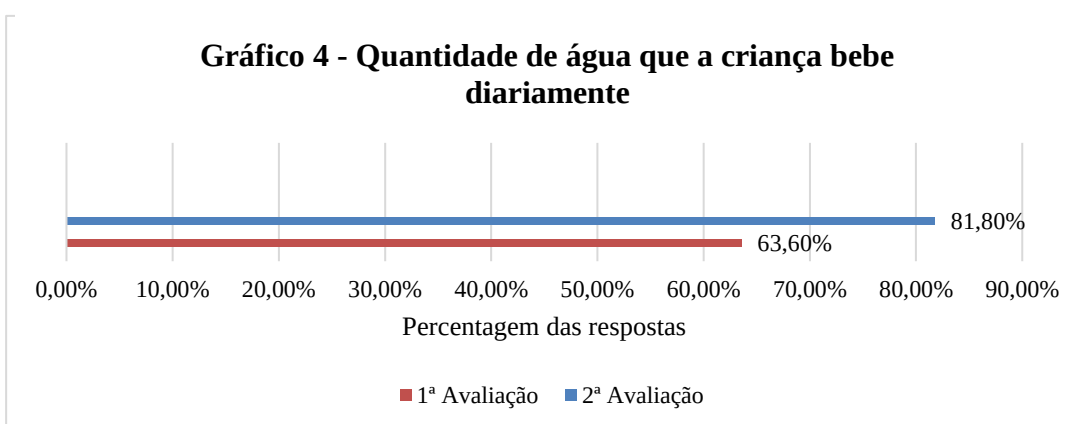


Gráfico 4 - Quantidade de água que a criança bebe diariamente

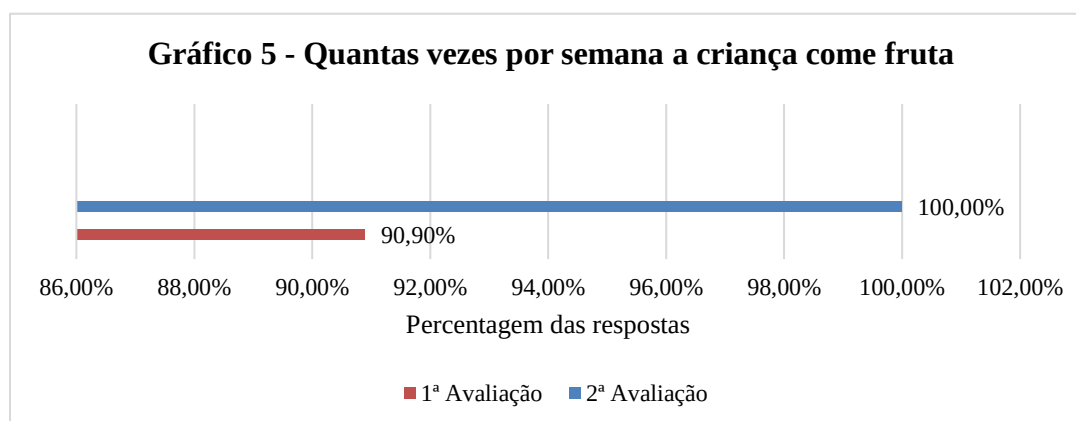


Gráfico 5 - Quantas vezes por semana a criança come fruta

Como forma de perceber o impacto do projeto, foi realizado um *follow-up* para perceber se houve mudança de comportamentos das crianças, que consistiu nas medições antropométricas semelhantes às do início do projeto.

Ao analisar ambos os momentos de avaliação, na fase de diagnóstico e posteriormente na fase do *follow-up*²⁰, ou seja, três meses após a intervenção, foram observadas diferenças nos seguintes parâmetros da avaliação da composição corporal:

²⁰ Cf. Anexo XVII – Avaliação final: *follow-up*.

no peso, no índice de massa corporal, na taxa metabólica basal, na impedância, na percentagem de gordura, na massa gorda, na massa magra, na água corporal total e no perímetro abdominal. As variáveis avaliadas foram o peso, a massa gorda, a massa magra e ainda o perímetro abdominal, quer na fase de diagnóstico, quer no follow-up, sendo que as diferenças positivas verificaram-se concretamente na diminuição do perímetro abdominal e ainda na redução da massa gorda (ver tabela 12).

Tabela 12 – Valores obtidos pelo método de bio impedância ²¹		
Criança	Diagnóstico (pré intervenção)	Follow-up (pós intervenção)
A	Peso: 21,5 kg; PA: 54,5 cm MG: 3,8 kg; MM: 17,7 kg	Peso: 22,5 kg; PA: 55 cm MG: 3,9 kg; MM: 18,6 kg
B	Peso: 28,5 kg; PA: 59,5 cm MG: 6,1 kg; MM: 22,4 kg	Peso: 28,8 kg; PA: 58 cm MG: 4,9 kg ; MM: 23,9 kg
C	Peso: 34,8 kg; PA: 72,5 cm MG: 11,0 kg; MM: 23,8 kg	Peso: 34,4 kg; PA: 69,5 cm MG: 10,2 kg ; MM: 24,2 kg
D	Peso: 49,8 kg; PA: 82,5 cm MG: 17,3 kg; MM: 32,5 kg	Peso: 51,6 kg; PA: 76 cm MG: 18,1 kg; MM: 33,5 kg
E	Peso: 48,8 kg; PA: 93,5 cm MG: 23,1 kg; MM: 25,7 kg	Peso: 48,2 kg; PA: 90,5 cm MG: 20,9 kg ; MM: 27,3 kg
F	Peso: 28,4 kg; PA: 63 cm MG: 8,2 kg; MM: 20,2 kg	Peso: 30,9 kg; PA: 67 cm MG: 8,9 kg; MM: 22,0 kg
G	Peso: 20,3 kg; PA: 56 cm MG: 3,5 kg; MM: 16,8 kg	Peso: 21,6 kg; PA: 55,8 cm MG: 3,7 kg; MM: 17,9 kg
H	Peso: 30,3 kg; PA: 63 cm MG: 8,5 kg; MM: 21,8 kg	Peso: 32,0 kg; PA: 64 cm MG: 8,1 kg ; MM: 23,9 kg
I	Peso: 28,7 kg; PA: 67,5 cm MG: 7,6 kg; MM: 21,1 kg	Peso: 30,0 kg; PA: 66,3cm MG: 7,4 kg; MM: 22,6 kg
J	Peso: 37,6 kg; PA: 67 cm MG: 7,5 kg; MM: 30,1 kg	Peso: 38,8 kg; PA: 69,8 cm MG: 7,8 kg; MM: 31,0 kg
K	Peso: 31,4 kg; PA: 71 cm MG: 7,5 kg; MM: 23,9 kg	Peso: 30,4 kg; PA: 66 cm MG: 4,6 kg ; MM: 25,8 kg
L	Peso: 30,3 kg; PA: 61 cm MG: 6,2 kg; MM: 24,1 kg	Peso: 31,7 kg; PA: 58 cm MG: 5,6 kg ; MM: 26,1 kg
M	Peso: - kg; PA: 70,5 cm MG: - kg; MM: - kg	Peso: 42,0 kg; PA: 73 cm MG: 13,5 kg; MM: 28,5 kg
N	Peso: 30,8 kg; PA: 64 cm MG: 5,5 kg; MM: 25,3 kg	Peso: 31,0 kg; PA: 61 cm MG: 5,1 kg ; MM: 25,9 kg

Após a análise da avaliação diagnóstica e do follow-up, os dados possibilitam concluir que 57,1% das crianças reduziram o perímetro abdominal e 53,8% a massa gorda. De referir que o perímetro abdominal está relacionado com a gordura abdominal e é um indicador de risco metabólico, associado ao desenvolvimento de problemas de saúde como a obesidade, a diabetes, as doenças cardiovasculares e ainda a pressão sanguínea elevada.

²¹ PA – Perímetro Abdominal; MG – Massa Gorda; MM – Massa Magra.

Em suma, o projeto apresentou resultados positivos, nomeadamente no aumento de conhecimentos e na mudança de comportamentos relacionados com o aumento do consumo de fruta, de legumes e de água, e com a redução do consumo de doces, de gorduras e de refrigerantes, informações descritas nas entrevistas realizadas após terminar o projeto. A família demonstrou uma aceitação positiva e com o decorrer das sessões o interesse e a preocupação acerca destas questões dos seus educandos/as aumentava. Dados os resultados positivos observados por muitas famílias, foi sugerido por alguns encarregados de educação, a continuidade deste projeto na escola, abrangendo mais turmas.

CAPÍTULO V - DISCUSSÃO

1. Discussão

As práticas avaliativas que foram utilizadas neste projeto englobaram um processo de avaliação contínua, tendo em conta que foram utilizados vários instrumentos de avaliação, supracitados no capítulo anterior. No trabalho de campo, os diários de bordo, os registos fotográficos, as notas de campo e as observações diretas foram instrumentos de trabalho que representaram aspetos positivos para perceber a evolução e o impacto do projeto e possibilitaram além de observar, registrar, organizar, sistematizar, refletir e avaliar, construir em conjunto experiências de aprendizagens significativas para as crianças, que enquanto seres que quando estimulados e incentivados, recorrem ao pensamento crítico, à criatividade e à autonomia para fazer escolhas e tomar decisões. A utilização dos diários de bordo permitiram avaliar competências, valores, comportamentos e atitudes ao longo do desenvolvimento das sessões, tornando-se um meio facilitador para o processo de aprendizagem.

Os resultados menos favoráveis na composição corporal tem que ver com diversos fatores como o desenvolvimento físico da criança que está em constante crescimento, a ansiedade que surge com a realização dos testes e das provas de aferição que se realizaram no final do ano letivo, altura em que foram apurados os últimos resultados. E ainda pelo facto de não existir a continuidade dos comportamentos que se pretendiam saudáveis nas crianças.

Numa análise final do projeto, importa referir que as afirmações mencionadas pelos participantes nos guias de avaliação de cada sessão, demonstraram a consciencialização das crianças e das famílias para as temáticas da educação para a saúde, particularmente na área da alimentação e da atividade física. No final da intervenção, foram entregues certificados de participação às crianças²², como forma de comprovar e reconhecer o desenvolvimento positivo, a dedicação e a motivação das crianças ao longo de todo o projeto.

De referir que uma educação baseada na partilha, no envolvimento e na participação ativa das famílias, foi um ponto crucial no decorrer da prática educativa. A preocupação, a aproximação e o envolvimento foram elementos que permitiram afirmar a importância da tríade criança, família e escola. Este processo de construção da aprendizagem da criança, partilhada com a família, enriquece o desenvolvimento pessoal e social.

Contudo, o projeto apresentou algumas limitações como o tempo de intervenção e de avaliação que não permite a perceção das mudanças a longo prazo, a dificuldade em cumprir as atividades previstas de acordo com a duração das sessões, a falta de participação de algumas famílias no início do programa, mas foi superado no final.

²² Cf. Anexo XVIII - Certificado de participação das crianças.

CAPÍTULO VI – CONCLUSÃO

1. Conclusão

Cada vez mais, recriar práticas de alimentação que sejam adaptadas ao contexto de vida e que sejam exequíveis é um desafio colocado a todos os e as profissionais que têm interesse no bem-estar coletivo e individual (Peres, 1997).

Justificações como falta de tempo, cansaço, indisponibilidade emocional, horários desencontrados, pouco conhecimento e pouca atenção dada aos alimentos consumidos são comuns, mas precisam de ser trabalhadas junto das famílias (Peres, 1997).

O bem-estar físico e psicológico bem como a sobrevivência são manifestações biológicas que acontecem pela alimentação adaptada, respeito pelo próprio corpo, procriação e lazer. A alimentação só será amplamente saudável se houver exercício do corpo (Peres, 1997), daí a importância de encontrar tempo destinado ao trabalho do corpo que consequentemente propicia a saúde.

Trocar a sopa de legumes, o peixe cozido com leguminosas ou outras comidas por comidas industrializadas fazem do ser humano seres incultos e desinteressados pela sua própria saúde. Embora sejam comidas consideradas mais baratas pela maioria dos indivíduos, a longo prazo com o aparecimento de doenças tornam-se dispendiosas. Isto leva a um pensamento crítico sobre a forma como a sociedade não quer criar condições para promover saúde (Peres, 1997).

Torna-se necessário que cada escola, enquanto espaço educativo e promotora de saúde, tenha o papel de Educação para a Saúde, por meio da alimentação equilibrada e da prática regular de atividade física, no sentido de contribuir para as recomendações nacionais e internacionais neste âmbito.

As escolas em cooperação com as famílias assumem responsabilidades na formação de gerações, que a médio prazo definem o padrão de saúde atual. O desenvolvimento de programas de educação para a saúde nas escolas torna-se necessária e urgente.

Em conclusão, será importante que em projetos futuros as intervenções desenvolvidas avaliem a eficácia na mudança dos comportamentos. É no relacionamento com o outro que é possível a aprendizagem significativa, assumindo-se como influente nos comportamentos e nas mudanças. Assim, “ (...) o máximo que uma pessoa pode fazer por outra é criar determinadas condições que tornam possível esta forma de aprendizagem” (Rogers, 2009, p. 241).

2. Recomendações para futuros projetos de intervenção

Dado como concluído o trabalho de projeto, são reveladas outras possibilidades de aplicação que podem contribuir para o crescimento de reflexões e análises no âmbito da educação para a saúde como: a pertinência e persistência em projetos em contexto escolar e em outros locais, para além das zonas urbanas também nas periferias

da RAM, dada a crescente preocupação na abordagem do tema, de modo a garantir o direito à educação para a saúde para todas as crianças.

A criação de programas de educação para a saúde junto com a família e a escola, em que exista a abordagem das temáticas da alimentação e da atividade física são potenciais mecanismos e estratégias de educação, no sentido de criar novas formas de pensar e de agir novos hábitos e consequentemente novas formas de estar na e com a vida, em busca da formação integral da criança e do seu bem-estar.

Posto isto, com o sucesso do projeto, o Diário de Notícias da Madeira²³ demonstrou interesse em publicar um artigo sobre o mesmo e por esta mesma razão, implementar estes programas nas escolas, nas autarquias, nos clubes desportivos e no âmbito das pausas letivas, é justificável. Como resultado da divulgação positiva do projeto e a convite da Câmara Municipal de Machico, foi realizada uma proposta para apresentar o mesmo num Simpósio de Medicina Desportiva, que teve lugar no concelho de Machico e que contou com profissionais da área da saúde e do desporto²⁴.

Importa referir que acerca desta temática são necessários mais projetos neste âmbito, com *follow-up* mais prolongado e com amostras mais alargadas, relacionando os fatores familiares com a sua influência no comportamento alimentar das crianças e por sua vez, a sua relação com o excesso de peso.

Por fim, e no que diz respeito ao *feedback* por parte das famílias, foi muito positivo, pelo que os comentários depois da intervenção foram os seguintes: “Está de parabéns pelo trabalho desenvolvido e pela forma como conseguiu que os alunos refletissem e aprendessem a importância de uma alimentação saudável”; “Achei este projeto muito interessante, visto que o exercício físico é muito importante para o nosso bem-estar”; “A minha sugestão é que a escola devia continuar com o projeto!”; “As atividades e os jogos foram diversificados e as crianças gostaram muito de participar neste projeto. Obrigada!”; “Eu gostei que a minha filha tivesse participado neste projeto”; “Devo realçar a importância do projeto”; “O que nós pais muitas vezes dizemos não tem tanto efeito como o que este projeto desencadeou. O meu filho agora pede para o pequeno-almoço pão com salada e recusa muitas vezes batatas fritas, bolos e outros alimentos. Noto uma grande diferença nos seus hábitos alimentares. Obrigada!”. Por fim, foi ainda sugerido o seguinte: “Tendo em conta que foi lembrada a importância da alimentação diversificada, este projeto deveria ser implementado na escola, no sentido de diversificarem os lanches”. Assim sendo, a continuidade do projeto de intervenção de educação para a saúde seria uma mais-valia tanto para as crianças, que demonstraram interesse em continuar a participar, como para as suas famílias, que referem o impacto positivo nos seus educandos e educandas.

²³ Cf. Anexo XIX – Artigo do Diário de Notícias da Madeira sobre o projeto.

²⁴ Cf. Anexo XX - Artigo do Diário de Notícias sobre o Simpósio de Medicina Desportiva em Machico.

Bibliografia

- Abreu, J. (2010). *Obesidade infantil: abordagem em contexto familiar*. Monografia. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação. Universidade do Porto.
- Antonovsky, A. (1993). Complexity, conflict, chaos, coherence, coercion and civility. *Social Science & Medicine*, 37, 969-974.
- APCOI (2010-2014). *Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil*. Acedido a 20 de junho de 2017, em <http://www.apcoi.pt/quem-somos/>
- Bandura (1977). *A Teoria del Aprendizaje Social*. New Jersey: Englewood Cliffs.
- Beja, A., Ferrinho, P., Craveiro, I. (2014). Evolução da prevenção e combate à obesidade de crianças e jovens em Portugal ao nível do planeamento estratégico. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 32, 1, 10-17. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rpsp.2014.02.003>
- Bingham, D., Varela-Silva, M., Ferrão, M., Augusta, G., Mourão, M. Nogueira, H., et al. (2013). Social-demographic and behavioral risk factors associated with the high prevalence of overweight and obesity in Portuguese children. *Am J Hum Biol*, 25, 733-742.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. (Trad. M. J. Alvarez, S. B. dos Santos & T. M. Baptista). Porto: Porto Editora. ISBN 972-0-34112-2.
- Bronfenbrenner, U. (1979). The Effects of Traditional Playground Equipment on Preschool Children's Dyadic Play Interaction. In Gary Alan Fine (ed.). *Meaning Play, Playful Meaning* (Vol. II) (pp. 101-109). Champaign: Human Kinetics.
- Bronfenbrenner, U. (2002). *A Ecologia do Desenvolvimento Humano: Experimentos Naturais e Planeados*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Bronfenbrenner, U. (2012). *Bioecologia do desenvolvimento humano: tornando os seres humanos mais humanos* (Trad. André de Carvalho-Barreto). Porto Alegre: Artmed. ISBN 978-0-7619-2712-9.
- Calmeiro, L., & Matos, M. (2004). *Psicologia do Exercício e da Saúde*. Lisboa: Visão e Contextos. ISBN 972-96326-7-7.
- Camarinha, B., Ribeiro, F., & Graça, P. (2015). O papel das autarquias no combate à obesidade infantil. *Acta Portuguesa de Nutrição*. Associação Portuguesa dos Nutricionistas.
- Camarinha, B., Graça, P., & Nogueira, P. (2016). A Prevalência de pré-obesidade/obesidade nas crianças do ensino pré-escolar e escolar na autarquia de Vila Nova de Gaia, Portugal. *Acta Med Port*, 29, 31-40.

- Carvalho, M., Carmo, I., Breda, J., & Rito, A. (2011). Análise comparativa de métodos de abordagem da obesidade infantil. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 29, 2, 148-156. doi: [https://doi.org/10.1016/S0870-9025\(11\)70019-0](https://doi.org/10.1016/S0870-9025(11)70019-0)
- Cohen, L., & Manion, L. (1994). *Research Methods in Education* (4th ed.). London: Routledge.
- Cole, T., Bellizzi, M., Flegal, K., & Dietz, W. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *British Medical Journal*, 320, 1240-3. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.320.7244.1240>
- Dehghan, M. & Merchant, A. (2008). Is bioelectrical impedance accurate for use in large epidemiological studies? *Nutrition Journal*, 7, 26-32. doi: [10.1186/1475-2891-7-26](https://doi.org/10.1186/1475-2891-7-26)
- DGS (2005). *Programa Nacional de Combate à Obesidade*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde. Divisão de Doenças Genéticas, Crónicas e Geriátricas. ISBN 972-675-128-4. Acedido a 29 de abril de 2017, em <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i008253.pdf>
- DGS (2012). *Plataforma Contra a Obesidade*. Direção-Geral da Saúde. Acedido a 21 de junho de 2017, em <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt>
- DGS. (2014). *Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável: Alimentação Saudável em números*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde
- DGS (2015). *Plano Nacional de Saúde: Revisão e Extensão a 2020*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- DGS (2016). *Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar (ENPAF)*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde. ISBN 978-972-675-244-8.
- Dias, S. (2006). *Educação pelos pares: uma estratégia na promoção da saúde*. Universidade Nova de Lisboa. Instituto de Higiene e Medicina Tropical. Unidade de Saúde e Desenvolvimento. Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais. Acedido a 29 de outubro de 2016, em <http://sida.dgs.pt/pagina.aspx?f=1&codigono=5612572958676317AAAAAAAAA>
- Dooley, D., Moultrie, N., Sites, E., & Crawford, P. (2017). Primary care interventions to reduce childhood obesity and sugar-sweetened beverage consumption: food for thought for oral Health professionals. *Journal of Public Health Dentistry*. doi: [10.1111/jphd.12229](https://doi.org/10.1111/jphd.12229)
- Ekwaru, J., Ohinmaa, A., Tran, B., Setayeshgar, S., Johnson, J., & Veugelers, P. (2017). Cost-effectiveness of a school-based Health promotion program in Canada: A life-course modeling approach. *PLoS One*, 12, 5. doi: [10.1371/journal.pone.0177848](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177848)
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa* (25ª Ed.). São Paulo: Editora Paz e Terra. ISBN 85-219-0243-3.

- Freire, P. (2010). *Pedagogia do Oprimido* (49ª Ed.). Rio de Janeiro: Paz e Terra. ISBN 978-85-7753-016-8.
- Godin, G. & Shephard, R. J. (1985). A Simple Method to Assess Behavior in the Community. *Can J. Appl. Sport Sci.*, 10, 141-146.
- Goes, A., Câmara, G., Loureiro, I., Bragança, G., Nunes, L. & Bourbon, M. (2015). “Papa Bem”: investir na literacia em saúde para a prevenção da obesidade infantil. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 33, 1, 12-23. doi: <https://doi.org/10.1016/j.rpsp.2015.01.002>
- Gonçalves, J. (2009). Aprender na e com a vida – a problematização da experiência como processo de consciencialização. *Cadernos de Pedagogia Social*, 3, 35-44.
- Gouveia, P. (21 de setembro de 2016). Crianças madeirenses não têm o hábito de comer fruta. *Diário de Notícias da Madeira*, ano 140, nº 46039. Acedido a 23 de setembro de 2016, em <http://www.dnoticias.pt/imprensa/hemeroteca/diario-de-noticias/612069-criancas-madeirenses-nao-tem-o-habito-de-comer-fruta-NNDN612069>
- Gregório, M., Santos, M., Ferreira, S., & Graça, P. (2012). *Alimentação Inteligente: coma melhor, poupe mais* (1ª edição). Lisboa: Direção-Geral da Saúde, Edenred Portugal. ISBN 978-972-675-197-7. Acedido a 30 de novembro de 2016, em http://www.alimentacaointeligente.dgs.pt/roda_dos_alimentos.html
- Guerra, I. (2002). *Fundamentos e processos de uma Sociologia da Ação* (2ª Ed.). Estoril: Principia. ISBN 972-8500-85-8.
- Instituto Nacional de Estatística (2016). *Inquérito Nacional de Saúde 2014*. Lisboa: INE. ISBN 978-989-25-0356-1. Acedido a 30 de setembro de 2016, em https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=263714091&PUBLICACOESmodo=2
- International Obesity TaskForce. (2002). European Association for the Study of Obesity. *Obesity in Europe*. Acedido a 26 de outubro de 2016, em <http://www.ietf.org/media/euobesity.pdf>
- Kant, A., & Graubard, B. (2010). Contributors of water intake in US children and adolescents: associations with dietary and meal characteristics – Nation Health and Nutrition Examination Survey 2005-2006. *American Journal of Clinical Nutrition*, 92, 887-896. American Society for Nutrition.
- Kaplan, R., Sallis, J., & Patterson, T. (1993). *Health and human behavior*. McGraw-Hill.
- Lima, G., & Baptista, P. (2015). *Viva Melhor com Actividade Física* (1ªEd.). Lisboa: Edições UNE. ISBN 978-989-96789-6-5.

- Médart, J. (2007). *Nutrição – Guia Prático de Medicina*. (Trad. Alda Mota). Lisboa: Climepsi Editores. ISBN 978-972-796-236-5.
- O’ Donnell, J.; Foskett-Tharby, R., & Gill, P. (2017). General practice views of managing childhood obesity in primary care: a qualitative analysis. *JRSM, Open*, 8, 6. doi: [10.1177/2054270417693966](https://doi.org/10.1177/2054270417693966)
- Paes, S., Marins, J., & Andreazzi, A. (2015). Efeitos metabólicos do exercício físico na obesidade infantil: uma visão atual. *Revista Paulista de Pediatria*, 1, 33, 122-129. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rpped.2014.11.002>
- Patel, A., & Hampton, K. (2011). Encouraging Consumption of Water in School and Child Care Settings: Access, Challenges, and Strategies for Improvement. *American Journal of Public Health*, 101, 8, 1370-1379. American Society for Nutrition.
- Pereira, B., & Carvalho, G. (2006). *Actividade Física, Saúde e Lazer – A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*. Lisboa: LIDEL – Edições Técnicas. ISBN 978-972-757-423-0.
- Pereira, B., & Carvalho, G. (2008). *Actividade Física, Saúde e Lazer - Modelos de Análise e Intervenção*. Lisboa: LIDEL – Edições Técnicas. ISBN 978-972-757-502-2.
- Peres, E. (1997). *Bem Comidos e Bem Bebidos*. Lisboa: Editorial Caminho. ISBN 972-21-1113-2.
- Poeta, L., Duarte, M., Giuliano, I., & Junior, J. (2012). Intervenção interdisciplinar na composição corporal e em testes de aptidão física de crianças obesas. *Revista Brasileira de CINEANTROPOMETRIA e Desempenho Humano*, 14, 134-143. doi: <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2012v14n2p134>
- Rogers, C. (2009). *Tornar-se Pessoa*. (Trad. Entre Letras). Lisboa: Padrões Culturais. ISBN 978-989-8160-46-1.
- Rogers, R., Krallman, R., Jackson, E., DuRussel-Weston, J., Palma-Davis, L., Visser, R., Eagle, T., Eagle, K., & Kline-Rogers, E. (2017). Top 10 Lesson Learned from Project Healthy Schools. *Am J Med*. doi: [10.1016/j.amjmed.2017.03.018](https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2017.03.018)
- Saboga-Nunes, L. (1999). *O sentido de coerência: operacionalização de um conceito que influencia a saúde mental e a qualidade de vida*. Lisboa: Escola Nacional de Saúde Pública. Universidade Nova de Lisboa.
- Saldanha, H. (1999). *Nutrição Clínica*. Lisboa: LIDEL – Edições Técnicas. ISBN 978-972-757-103-1.
- Serrano, J. (1996). *Envolvimento Social e Desenvolvimento da Criança: Estudo das Rotinas de Vida Diária das Crianças com Idades Compreendidas entre os 7 e os 10 anos nos Meios Rural e Urbano*. Tese de Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa.

- Serrano, G. (2010). *Elaboração de Projetos Sociais – Casos Práticos*. (Trad. Marisa Isabel M.). Porto: Porto Editora. ISBN 978-972-0-34857-9.
- Silva, L. (2002). *Promoção da Saúde*. Lisboa: Universidade Aberta. ISBN 972-674-361-3.
- Silva, M. (24 de junho de 2016). Mulheres obesas e jovens satisfeitos. *Diário de Notícias da Madeira*, ano 140, nº 45950, p. 7. Acedido a 26 de junho de 2016, em <http://www.dnoticias.pt/impressa/hemeroteca/diario-de-noticias/595814-mulheres-obesas-e-jovens-satisfeitos-IGDN595814>
- Thill, E., Thomas, R., & Caja, J. (1989a). Manual do educador desportivo. 1º Volume - *Ciências biológicas aplicadas ao desporto* (Trad. Nuno Mil-Homens de Matos). Lisboa: Dinalivro. ISBN 972-576-088-3.
- Thill, E., Thomas, R., & Caja, J. (1989b). Manual do educador desportivo. 2º Volume - *Ciências humanas aplicadas ao desporto*. (Trad. Nuno Mil-Homens de Matos). Lisboa: Dinalivro. ISBN 972-576-089-1.
- Underdown, A. (2006). *Young Children's Health and Well-Being*. UK: Mc Graw-Hill Education. ISBN 0335230318.
- Vygotsky, L. (1996). *A formação social da mente*. Rio de Janeiro: Martins Fontes.
- Xu, F., Wang, X., Xiang, D., Wang, Z., Ye, Q., & Ware, R. (2017). Awareness of knowledge and practice regarding physical activity: a population-based prospective, observational study among students in Nanjing, China. *PLoS One*, 12, 6. doi: [10.1371/journal.pone.0179518](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179518)
- Wasser, H., Thompson, A., Suchindran, C., Hodges, E., Goldman, B., Perrin, E., Faith, M., Bulik, C., Heinig, M., & Bentley, M. (2017). Family-based obesity prevention for infants: design of the “mothers & others” randomized trial. *Contemp Clin Trials*, 60, 24-33. doi: [10.1016/j.cct.2017.06.002](https://doi.org/10.1016/j.cct.2017.06.002).
- Williams, S., Lippevelde, W., Magarey, A., Moores, C., Croyden, D., Esdaile, E., & Daniels, L. (2017). Parent engagement and attendance in PEACH™ QLD – na up – scaled parent-led childhood obesity program. *BMC Public Health*, 17, 1, 559. doi: [10.1186/s12889-017-4466-6](https://doi.org/10.1186/s12889-017-4466-6)
- WHO. (1986). *Ottawa charter for health promotion*. Geneva: WHO.
- WHO. (1991). *Third International Conference on Health Promotion*. Sundsvall Statement on Supportive Environments for Health. Sundsvall, Sweden: WHO

Anexo I – Avaliação inicial: medições antropométricas

MÉTODO DE BIO IMPEDÂNCIA BALANÇA: TANITA BODY COMPOSITION ANALYZER TBF- 300 1º MOMENTO DE AVALIAÇÃO – DIAGNÓSTICO														
Criança	Tipo de Corpo	Gênero	Idade	Peso	Altura	IMC ²⁵	Taxa metabólica basal ²⁶	Impedância	% gordura	Massa gorda	Massa magra ²⁷	Água corporal total ²⁸	Perímetro abdominal	Data
A	Normal	Masculino	7 anos	21,5 kg	115 cm	16,3 kg/m ²	4126 kJ 986 kcal	613 Ω	17,6%	3,8 kg	17,7 kg	13,0 kg	54,5 cm	27/01/2017
B	Normal	Feminino	7 anos	28,5 kg	130 cm	16,9 kg/m ²	4460 kJ 1066 kcal	633 Ω	21,4%	6,1 kg	22,4 kg	16,4 kg	59,5 cm	27/01/2017
C	Normal	Feminino	7 anos	34,8 kg	125 cm	22,3 kg/m ²	4875 kJ 1165 kcal	566 Ω	31,6%	11,0 kg	23,8 kg	17,4 kg	72,5 cm	27/01/2017
D	Normal	Masculino	8 anos	49,8 kg	144 cm	24,0 kg/m ²	6605 kJ 1579 kcal	553 Ω	34,8%	17,3 kg	32,5 kg	23,8 kg	82,5 cm	27/01/2017
E	Normal	Masculino	8 anos	48,8 kg	135 cm	26,8 kg/m ²	6474 kJ 1547 kcal	595 Ω	47,4%	23,1 kg	25,7 kg	18,8 kg	93,5 cm	27/01/2017
F	Normal	Feminino	7 anos	28,4 kg	127 cm	17,6 kg/m ²	4433 kJ 1060 kcal	728 Ω	28,7%	8,2 kg	20,2 kg	14,8 kg	63 cm	27/01/2017

²⁵ IMC – Índice de Massa Corporal²⁶ BMR – Basal Metabolic Rate²⁷ FFM – Fat Free Mass²⁸ TBW – Total Body Water

G	Normal	Feminino	7 anos	20,3 kg	118 cm	14,6 kg/ m^2	3796 kJ 907 kcal	797 Ω	17,1%	3,5 kg	16,8 kg	12,3 kg	56 cm	27/01/ 2017
H	Normal	Feminino	7 anos	30,3 kg	130 cm	17,9 kg/ m^2	4588 kJ 1097 kcal	679 Ω	28,0%	8,5 kg	21,8 kg	16,0 kg	63 cm	27/01/ 2017
I	Normal	Feminino	7 anos	28,7 kg	124 cm	18,7 kg/ m^2	4434 kJ 1060 kcal	643 Ω	26,4%	7,6 kg	21,1 kg	15,5 kg	67,5 cm	27/01/ 2017
J	Normal	Masculino	8 anos	37,6 kg	139 cm	19,5 kg/ m^2	5577 kJ 1333 kcal	521 Ω	20%	7,5 kg	30,1 kg	22,0 kg	67 cm	27/01/ 2017
K	Normal	Feminino	7 anos	31,4 kg	132 cm	18,0 kg/ m^2	4680 kJ 1119 kcal	600 Ω	23,8%	7,5 kg	23,9 kg	17,5 kg	71 cm	27/01/ 2017
L	Normal	Masculino	7 anos	30,3 kg	131 cm	17,7 kg/ m^2	4935 kJ 1180 kcal	587 Ω	20,3%	6,2 kg	24,1 kg	17,6 kg	61 cm	27/01/ 2017
M	Normal	Feminino	7 anos		138 cm								70,5 cm	01/02/ 2017
N	Normal	Masculino	7 anos	30,8 kg	136 cm	16,7 kg/ m^2	5003 kJ 1196 kcal	598 Ω	18%	5,5 kg	25,3 kg	18,5 kg	64 cm	27/01/ 2017

Anexo II – Guião de observação da sessão

O presente guião de observação é utilizado como instrumento de avaliação qualitativa que permite recolher dados sobre os comportamentos e as atitudes dos participantes, bem como o seu empenho ao longo da sessão de educação para a saúde.

Sessão nº ____

Dia: ____ / ____ / ____

Participantes														
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Parâmetros a observar														
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)														
Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)														
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)														
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)														
✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)														
Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)														
✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)														
✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)														
✓ Pede ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)														

✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)														
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)														
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)														
✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)														
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)														
✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)														
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)														
✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)														
✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)														
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)														
✓ Cooperar com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)														
✓ Cooperar com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)														
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)														
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)														

✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)														
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)														
✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)														
Somatório dos comportamentos observados²⁹														
Pontuação														

²⁹ Pontuação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos).

Anexo III – Cronograma do projeto

Sessões de Educação para a Saúde	Janeiro 2017	Fevereiro 2017 ¹	Março 2017	Abril 2017 ²	Mai 2017	Junho 2017
Diagnóstico da Situação	Dia 27					
1ª Sessão		Dia 1 – Quebra-gelo – Crianças				
2ª Sessão		Dia 3 – Alimentação saudável - Crianças				
3ª Sessão		Dia 8 - Atividade física – Crianças				
4ª Sessão		Dia 10 – Alimentação – Crianças				
5ª Sessão		Dia 15 - Atividade física – Crianças				
6ª Sessão		Dia 17 – Alimentação – Crianças				
7ª Sessão		Dia 22 - Atividade física – Crianças				
8ª Sessão		Dia 22 – Alimentação e Atividade física - Família				
9ª Sessão			Dia 3 - Alimentação – Crianças			
10ª Sessão			Dia 8 – Atividade física - Crianças			

¹ Férias de Carnaval – 27 de fevereiro a 01 de março.

² Férias da Páscoa – 05 a 18 de abril.

11ª Sessão			Dia 10 – Alimentação – Crianças			
12ª Sessão			Dia 15 – Alimentação e Atividade física – Crianças			
13ª Sessão			Dia 17 – Atividade física - Crianças			
14ª Sessão			Dia 22 – Alimentação – Crianças			
15ª Sessão			Dia 24 – Alimentação e Atividade Física – Crianças			
16ª Sessão			Dia 29 – Atividade Física – Crianças			
17ª Sessão			Dia 31 – Hábitos de Vida Saudáveis – Crianças e Família			
Follow-up						Dia 12

Anexo IV – Logotipo do Projeto

“Psst ... Posso ser uma criança mais ativa?”



Anexo V – Declaração e parecer da escola



Escola Superior de Educação de Coimbra
Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra



Declaração e Parecer sobre a Intervenção em Educação para a Saúde:

Educar para a promoção de hábitos de vida saudáveis: uma estratégia de prevenção da obesidade infantil - “Psst... Posso ser uma criança mais ativa?”

Declaro para os devidos fins, que tenho conhecimento da participação dos alunos e alunas do 2º ano de escolaridade da Escola Sant’Ana - Externato no Projeto Educar para a promoção de hábitos de vida saudáveis: uma estratégia de prevenção da obesidade infantil - “Psst... Posso ser uma criança mais ativa?”

Após conhecimento do projeto e dos seus objetivos, declaro o parecer favorável à sua realização.

Machico, 19 de janeiro de 2017

Diretora da Escola

Teresa Maria R. Gomes

Anexo VI – Termo de consentimento informado

Entidades institucionais

Escola Superior de Educação de Coimbra
Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

Identificação

Educadora para a Saúde: Carla Sofia Góis Fernandes

Leia atentamente a informação contida neste documento, e certifique-se que entende a ideia deste projeto de educação para a saúde. Se concordar na participação do seu educando e/ou da sua educanda, por gentileza assine este documento. Pela sua assinatura, reconhece que foi informado/a das características do projeto, dos seus requisitos e riscos, e que aceita livremente a participação.

Objetivos do projeto:

O seu educando e/ou sua educanda foi convidado/a a participar no projeto com o objetivo de perceber de que forma o programa de educação para a saúde pode influenciar a mudança de comportamento no que diz respeito à adoção de uma alimentação saudável e à prática regular da atividade física. Além disso, o projeto inclui a medição da composição corporal como peso, altura, índice de massa corporal, idade metabólica, peso da gordura, peso do músculo e perímetro abdominal.

Procedimentos e duração do projeto:

O projeto é composto por dezoito sessões contínuas de intervenção educativa, com a duração de sessenta minutos cada, duas vezes por semana. As áreas de saúde prioritárias são a alimentação saudável e a atividade física, com sessões para as crianças e para as famílias. O projeto decorre nos meses de fevereiro e março de 2017, contudo em abril haverá o contacto com a família de modo a perceber o impacto que está a haver. No mês de junho realiza-se um *follow-up* junto das crianças.

Riscos da participação no projeto:

Os riscos associados ao projeto são praticamente nulos, limitando-se àqueles relacionados

com a duração e incómodo das medições.

Benefícios:

A participação no projeto não terá recompensa monetária ou pagamento. Os resultados do projeto serão disponibilizados de forma geral e não individual. Este projeto objetiva compreender melhor o efeito do programa de educação para a saúde *“Psst... Posso ser uma criança mais ativa?”* na mudança de comportamentos.

Custos:

Os gastos com os procedimentos do projeto serão cobertos pelo próprio. **A sua participação não lhe trará nenhum custo.**

Confidencialidade dos seus dados e resultados do estudo:

As informações e imagens são confidenciais e têm como finalidade a ilustração do programa, com fins meramente académicos.

Autorizo informações ☐

Autorizo fotografias ☐

Educadora para a saúde: Carla Sofia Góis Fernandes

Contato de endereço eletrónico: carlafernandes1993@gmail.com

Contato telefónico: 962716348

Declaração do Participante:

Fui informado/a pela responsável do projeto.

Tem direito de permitir a participação ou não no projeto e de retirar o termo de consentimento a qualquer momento.

Foi-me fornecida cópia do presente documento. ACEITO A PARTICIPAÇÃO NESTE PROJETO

Nome do menor:

Assinatura: _____

Nome do encarregado/a de educação:

Assinatura: _____

Data: ____/____/____

- **Declaração do responsável de que o participante foi informado devidamente.**

Responsável pelo projeto: Carla Sofia Góis Fernandes

Assinatura: _____

Certo de contar com o seu apoio, agradeço antecipadamente.

Anexo VII – Planificação das sessões de educação para a saúde
Plano do Diagnóstico - 27 de janeiro de 2017

PLANO
TEMA: Diagnóstico – Método da Bio impedância Duração: 30 minutos Participantes: 14 crianças Recursos materiais e/ou didáticos: balança de Bio impedância, formulário para registo das avaliações antropométricas, canetas, lápis, borrachas, computador e máquina fotográfica Recursos humanos: Educadora para a Saúde e Técnica de Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira

OBJETIVOS
GERAL • Medir a composição corporal das crianças.
ESPECÍFICOS • Obter a composição corporal das crianças.

CONTEÚDO
• Apresentação do Projeto. • Medições Antropométricas.

METODOLOGIA
• Medição corporal.

AVALIAÇÃO
• Balança de bio impedância.

Plano da Sessão nº 1 - 01 de fevereiro de 2017

PLANO DA SESSÃO
TEMA: Quebra-gelo Duração: 60 minutos Participantes: 12 crianças Recursos materiais e/ou didáticos: crachás do programa, diários de bordo, canetas, lápis, borrachas, computador, colunas e máquina fotográfica Recursos humanos: Educadora para a Saúde

OBJETIVOS

GERAL

- Desenvolver a capacidade de memorização, criatividade e sentido crítico de cada criança.

ESPECÍFICOS

- Definir a autoimagem positiva que cada criança tem de si própria.
- Relacionar o nome de cada criança com a identificação de qualidades da personalidade.
- Por meio do diário de bordo, registar regularmente as atividades desenvolvidas, bem como comentários e sugestões sobre as mesmas.
- Assinar um contrato pessoal de compromisso com o programa de educação para a saúde.

CONTEÚDO

- Apresentação do Projeto.
- Entrega dos crachás de identificação a cada criança.
- Dinâmica de Quebra-Gelo “Sei olhar-me e valorizar-me”.
Colocar as crianças em círculo. A primeira criança tem que se apresentar, dizendo o seu nome e acrescentando uma qualidade que comece com a primeira letra do nome (por exemplo: Carla Carinhosa). A segunda criança tem que se apresentar e dizer o nome da anterior e a sua qualidade. E assim sucessivamente, até chegar à última criança do círculo.
- Entrega dos diários de bordo.
 - Distribuir cadernos pelas crianças e proceder à sua decoração “O meu diário de bordo”. O mesmo será utilizado tanto pelas crianças como pelos familiares ao longo das sessões.
 - Capa do caderno deve conter: Escola; Aluno/a; Ano/Turma; Ano letivo; Projeto de Educação para a Saúde: “Psst... Posso ser uma criança mais ativa?” – Preenchimento da identificação da criança.
- **Dinâmica de Desenvolvimento Pessoal: “O que sou e o que gosto”**
“Eu sou o/a ..., tenho ..., gosto de... não gosto de..., quero ser...”; “a minha família é...”; “os meus amigos/as são...”; “as minhas professoras/es são...”; “o meu jogo preferido é...”; “se fosse um alimento seria...”; se fosse um animal seria...”.
Aqui começa o percurso para ser uma criança ativa!
- Pedir para que cada criança traga de casa rótulos de alimentos que gosta e que não gosta e colá-los no diário de bordo.

METODOLOGIA

- Método ativo: Dinâmica de quebra-gelo: “Sei olhar-me e valorizar-me”.
- Método expositivo: Apresentação do Projeto.
- Método interrogativo: Dinâmica de desenvolvimento pessoal: “O que sou e o que gosto”.

AVALIAÇÃO

- Diário de bordo.
- Guião de observação participante.
- Guia de avaliação da sessão.

Plano da Sessão nº 2 - 03 de fevereiro de 2017**PLANO DA SESSÃO****TEMA:** Alimentação**Duração:** 60 minutos**Participantes:** 14 crianças**Recursos materiais e/ou didáticos:** diários de bordo, canetas, lápis, borrachas, rótulos dos alimentos, cartolinas, cola, bostik, fita-cola, marcadores, computador, colunas, vídeo-projetor, apontador e máquina fotográfica**Recursos humanos:** Educadora para a Saúde**OBJETIVOS****GERAL**

- Perceber os hábitos alimentares das crianças nas refeições diárias.
- Capacitar as crianças para a responsabilidade que é a tomada de decisão na adoção de uma alimentação saudável.

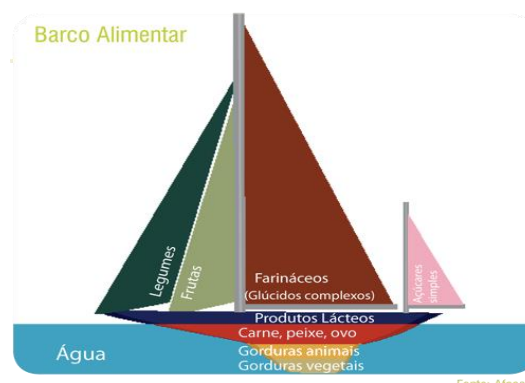
ESPECÍFICOS

- Reconhecer, corretamente, em que consiste uma alimentação saudável.
- Descrever a importância do pequeno-almoço e a sua influência ao longo do dia
- Identificar por meio do barco alimentar, os grupos alimentares e a importância de cada um numa alimentação saudável.
- Reconhecer os alimentos de cada grupo alimentar.
- Relacionar os alimentos do barco alimentar com os alimentos que cada criança consome diariamente.

CONTEÚDO

- Dinâmica - “O meu pequeno-almoço”.

Através dos rótulos dos alimentos que cada criança trouxe de casa, abordar o Barco Alimentar e construir um no diário de bordo, com base na roda dos alimentos e na pirâmide alimentar (Dia Mundial da Alimentação – 16 de Outubro).



METODOLOGIA

- Método ativo: Atividade “O meu pequeno-almoço”.
- Método expositivo: Barco Alimentar e Roda dos Alimentos.
- Método interrogativo: Barco Alimentar e atividade “O meu pequeno-almoço”.

AVALIAÇÃO

- Diário de bordo.
- Guião de observação participante.
- Guia de avaliação da sessão.

Plano da Sessão nº 3 - 08 de fevereiro de 2017

PLANO DA SESSÃO

TEMA: Atividade Física

Duração: 60 minutos

Participantes: 14 crianças

Recursos materiais e/ou didáticos: crachás do programa, diários de bordo, canetas, lápis, borrachas, computador, colunas, apontador e máquina fotográfica

Recursos humanos: Educadora para a Saúde

OBJETIVOS

GERAL

- Garantir a aquisição de conhecimentos para a prática regular da atividade física.
- Capacitar as crianças para a responsabilidade que é a tomada de decisão na adoção da prática regular da atividade física.
- Promover hábitos de atividade física, através da apresentação de exemplos, benefícios e do desenvolvimento de sentimentos de prazer e bem-estar no decorrer da sua prática.

ESPECÍFICOS

- Reconhecer, de forma correta, em que consiste a atividade física.
- Identificar atividades físicas que podem ser realizadas diariamente.
- Relacionar a pirâmide da atividade física com a prática de cada criança.

CONTEÚDO

- Pirâmide da Atividade Física.
 - Construção da Pirâmide da Atividade Física (Dia Mundial da Atividade Física – 6 de abril).
 - Quais as atividades físicas que as crianças gostam de fazer e quais é que não gostam.
 - Porquê?
- O que sentem ao praticar atividade física?
 - Aquecimento.
 - Dança.
 - Caminhada.
 - Bicicleta.
 - Corrida.

METODOLOGIA

- Método ativo: Atividades físicas.
- Método expositivo: Pirâmide da Atividade Física.
- Método interrogativo.

AVALIAÇÃO

- Diário de bordo.
- Guião de observação participante.
- Guia de avaliação da sessão.

Plano da Sessão nº 4 - 10 de fevereiro de 2017

PLANO DA SESSÃO

TEMA: Alimentação Saudável

Duração: 60 minutos

Participantes: 14 crianças

Recursos materiais e/ou didáticos: diários de bordo, canetas, lápis, borrachas, computador, recurso multimédia (apresentação em PowerPoint), letra das músicas, colunas, vídeo-projetor, apontador e máquina fotográfica

Recursos humanos: Educadora para a Saúde

OBJETIVOS

GERAL

- Promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis.
- Desenvolver a memorização, criatividade e sentido crítico.

ESPECÍFICOS

- Relacionar o tema da alimentação saudável com a música.
- Reconhecer os alimentos referidos nas letras das músicas e refletir sobre a sua importância numa alimentação saudável e não-saudável.

CONTEÚDO

- Atividade “A minha alimentação”.
- Audição de uma música relacionada com a alimentação.
 - Explorar a alimentação de acordo com a letra da canção.
 - Reflexão sobre a importância da alimentação saudável e não-saudável.
- Canção “Alimentação para ter Saúde”.

METODOLOGIA

- Método ativo: Dinâmica de grupo.
- Método expositivo: música sobre a alimentação.
- Método interrogativo: alimentação saudável vs alimentação não-saudável.

AVALIAÇÃO

- Diário de bordo.
- Guião de observação participante.
- Guia de avaliação da sessão.

Plano da Sessão nº 5 - 15 de fevereiro de 2017

PLANO DA SESSÃO

TEMA: Atividade Física

Duração: 60 minutos

Participantes: 14 crianças

Recursos materiais e/ou didáticos: diários de bordo, canetas, lápis, borrachas, computador, colunas, vídeo-projetor, apontador e máquina fotográfica

Recursos humanos: Educadora para a Saúde

OBJETIVOS

GERAL

- Valorizar as histórias como estratégia de aprendizagem na educação infantil.
- Promover a criatividade, a improvisação e o sentido crítico.

ESPECÍFICOS

- Reconhecer o movimento corporal dos membros superiores e inferiores como atividade física.
- Indicar movimentos corporais como parte integrante da atividade física.
- Identificar hábitos da prática da atividade física.

CONTEÚDO

- Aquecimento – alterar a ordem, começar dos membros inferiores para os membros superiores.



- Costumam andar a pé?
- Andam todos os dias pelo menos uma hora?
- Brincam mais com o corpo em movimento (correr, saltar, jogar à bola) ou passam a maior parte do tempo livre sentado/a?
- Têm outra atividade física que façam pelo menos duas vezes por semana?
- Pertencem a um clube ou associação desportiva?

- Sou ou não uma criança ativa?"

- Reflexão sobre as questões referidas acima.

- Dinâmica: “Hora dos Movimentos”

As crianças devem estar dispersas pelo espaço e, com uma música de fundo fazer vários movimentos, tanto dos membros superiores como inferiores, em que as crianças não podem estar sempre no mesmo lugar, ou seja, tem que haver obrigatoriamente movimento. Criar uma história com uma moral, de modo a promover a criatividade e ir ao encontro do projeto educativo da escola, que valoriza por meio dos contos a promoção da leitura em idade escolar.

- Alongamentos.

METODOLOGIA

- Método ativo: Dinâmica de grupo
- Método expositivo: Histórias.
- Método interrogativo: Hábitos das crianças sobre a atividade física.

AVALIAÇÃO

- Diário de bordo
- Guião de observação participante
- Guia de avaliação da sessão

Plano da Sessão nº 6 - 17 de fevereiro de 2017

PLANO DA SESSÃO

TEMA: Alimentação Saudável

Duração: 60 minutos

Participantes: 12 crianças

Recursos materiais e/ou didáticos: diários de bordo, canetas, lápis, borrachas, computador, recurso multimédia (apresentação em PowerPoint), recurso multimédia (vídeo), colunas, vídeo-projetor, apontador e máquina fotográfica

Recursos humanos: Educadora para a Saúde

OBJETIVOS

GERAL

- Partilhar conhecimentos adquiridos por meio do filme.
- Desenvolver competências nas crianças, de modo a garantir a mudança de práticas relacionadas com os hábitos de vida saudáveis.

ESPECÍFICOS.

- Identificar a alimentação saudável e não-saudável apresentada no filme.
- Reconhecer as temáticas mencionadas, relacionando-as com a realidade dos estilos de vida atualmente.
- Esclarecer dúvidas sobre a alimentação saudável.

CONTEÚDO

- Filme sobre a Alimentação Saudável – Desenhos animados.
 - Reflexão sobre as temáticas do vídeo.
 - Criação de uma rede de palavras associadas ao filme.
 - Ilustração do momento que mais gostaram e porquê.
 - Construção de frases alusivas ao tema e de acordo com a rede de palavras.

METODOLOGIA

- Método ativo: Dinâmica de grupo.
- Método interrogativo: Visualização de um filme.

AVALIAÇÃO

- Diário de bordo.
- Guião de observação participante.
- Guia de avaliação da sessão.

Plano da Sessão nº 7 - 22 de fevereiro de 2017**PLANO DA SESSÃO****TEMA:** Atividade física**Duração:** 60 minutos**Participantes:** Crianças**Recursos materiais e/ou didáticos:** diários de bordo, canetas, lápis, borrachas, computador, recurso multimédia (vídeo), colunas, vídeo-projetor, apontador e máquina fotográfica**Recursos humanos:** Educadora para a Saúde**OBJETIVOS****GERAL**

- Partilhar conhecimentos adquiridos por meio do filme.
- Desenvolver competências nas crianças, de modo a garantir a mudança de práticas relacionadas com os hábitos de vida saudáveis, nomeadamente no que se refere à atividade física.

ESPECÍFICOS.

- Identificar as atividades físicas presentes no filme.
- Associar a prática da atividade física presente no filme com os estilos de vida das crianças atualmente.
- Esclarecer dúvidas sobre as atividades físicas que cada criança gosta de fazer.

CONTEÚDO

- Filme sobre Atividade Física – Desenhos animados.
 - Reflexão sobre as temáticas do filme.

- Canção da Atividade Física.
- Atividade: “Eu já sei que...”.

METODOLOGIA

- Método ativo: Dinâmica de grupo.
- Método interrogativo: Visualização de um filme.

AVALIAÇÃO

- Diário de bordo.
- Guião de observação participante.
- Guia de avaliação da sessão.

Plano da Sessão nº 8 - 22 de fevereiro de 2017

PLANO DA SESSÃO

TEMA: Alimentação Saudável e Atividade Física

Duração: 60 minutos

Participantes: Família

Recursos materiais e/ou didáticos: diários de bordo, canetas, lápis, borrachas, computador, colunas, vídeo-projetor, apontador e máquina fotográfica

Recursos humanos: Educadora para a Saúde

OBJETIVOS

GERAL

- Criar e partilhar momentos de aprendizagem mútua e colaborativa.
- Capacitar os pais para a responsabilidade de apoiar na tomada de decisão dos comportamentos que têm em vista a promoção da saúde.
- Desenvolver competências na família, de modo a garantir a mudança de práticas relacionadas com os hábitos de vida saudáveis.

ESPECÍFICOS

- Definir os conhecimentos que a família já possui e perceber de que maneira influenciam na prática, ou seja, na adoção do comportamento saudável.
- Identificar o problema de saúde pública relacionado com o aumento do sedentarismo e alimentação não-saudável.
- Relacionar as recomendações da pirâmide da atividade física com a prática realizada pela família e pelas crianças.

CONTEÚDO

- Apresentação do Projeto de Educação para a Saúde.
- Apresentação em PowerPoint: “Já sabia?”
- Vídeo “Obesidade Infantil em Portugal” – APCOI.
- Reflexão sobre o vídeo.

METODOLOGIA

- Método ativo: Dinâmica de grupo.
- Método expositivo: Apresentação de um PowerPoint.
- Método interrogativo: Visualização de um vídeo.

AVALIAÇÃO

- Diário de bordo
- Guião de observação participante.

Plano da Sessão nº 9 - 03 de março de 2017**PLANO DA SESSÃO****TEMA:** Alimentação Saudável**Duração:** 60 minutos**Participantes:** 14 crianças**Recursos materiais e/ou didáticos:** diários de bordo, canetas, lápis, borrachas, cartões com as frutas, cola, bostik, cartolinas, marcadores, tesouras, computador, colunas, vídeo-projetor, apontador e máquina fotográfica**Recursos humanos:** Educadora para a Saúde**OBJETIVOS****GERAL**

- Promover a aquisição de conhecimentos, como base para a mudança de comportamentos relativamente ao grupo alimentar das frutas.

ESPECÍFICOS

- Reconhecer que a fruta é essencial na adoção de uma alimentação saudável.
- Indicar o consumo de fruta nas refeições diárias enquanto elemento fundamental para o crescimento e bem-estar.
- Relacionar as emoções com o consumo de fruta.
- Refletir sobre o porquê do não consumo de fruta.

CONTEÚDO

- Atividade: “As minhas frutas”
A atividade consiste na recolha das frutas preferidas de cada criança e quantas vezes é que a consomem. De seguida, cada criança deve escolher as suas frutas e colá-las no diário de bordo. Cada uma terá que explicar o porquê da sua escolha.
- Abordar a importância do consumo de frutas.



METODOLOGIA

- Método ativo: Dinâmica de grupo.
- Método expositivo.
- Método interrogativo.

AVALIAÇÃO

- Diário de bordo.
- Guião de observação participante.
- Guia de avaliação da sessão.

Plano da Sessão nº 10 - 08 de março de 2017

PLANO DA SESSÃO

TEMA: Atividade Física

Duração: 60 minutos

Participantes: 14 crianças

Recursos materiais e/ou didáticos: diários de bordo, canetas, lápis, borrachas, garrafas de plástico, bolas, computador, colunas, vídeo-projetor, apontador e máquina fotográfica

Recursos humanos: Educadora para a Saúde

OBJETIVOS

GERAL

- Proporcionar atividades físicas diversificadas e praticáveis por todas as crianças.
- Promover a criatividade, a improvisação e o sentido crítico.

ESPECÍFICOS

- Acertar em pelo menos uma garrafa e executar a atividade física.
- Desenvolver a capacidade de imitação e improvisação

CONTEÚDO

- Aquecimento – alterar a ordem, começar dos membros inferiores para os membros superiores.
- Dinâmica: “Acerta-me e movimenta-te!”
As crianças têm que derrubar as garrafas e representar o que está na garrafa que acertaram. Todas as crianças têm que imitar o colega que está a executar a atividade. Em cada uma das garrafas estão imagens com atividades físicas, como por exemplo: saltar, correr, etc.
- Alongamentos.

METODOLOGIA

- Método ativo: Dinâmica de grupo
- Método expositivo: Reflexão sobre a dinâmica.
- Método interrogativo: Perceção das crianças face às atividades físicas realizadas.

AVALIAÇÃO

- Diário de bordo.
- Guião de observação participante.
- Guia de avaliação da sessão.

Plano da Sessão nº 11 - 10 de março de 2017**PLANO DA SESSÃO****TEMA:** Alimentação Saudável e Atividade Física**Duração:** 60 minutos**Participantes:** 14 crianças**Recursos materiais e/ou didáticos:** diários de bordo, canetas, lápis, borrachas, bostik, cartolinas, marcadores, letra da música, computador, colunas, vídeo-projetor, apontador e máquina fotográfica**Recursos humanos:** Educadora para a Saúde**OBJETIVOS****GERAL**

- Criar um momento de partilha e de aprendizagem significativa em grupo, recorrendo a arte musical.
- Contribuir para a aptidão física das crianças através da dança.
- Promover a capacidade de criatividade e memorização nas crianças.

ESPECÍFICOS

- Relacionar o tema da fruta com a música.
- Identificar a importância da fruta na adoção de uma alimentação saudável.
- Definir uma coreografia para a música.

CONTEÚDO

- **Música - A fruta faz-me bem!** - Esta música faz parte do projeto “Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável” e transmite às crianças um dos segredos da alimentação saudável, que é o consumo de fruta diariamente.

Letra:

Eu descobri, algo tão bom.

Que me apetece partilhar.

Dá-me poderes, de super-herói.

Força para não parar.

Em cada missão eu vou ...

Provar que um herói eu sou!

Ooooh oohh oohh...

A fruta faz-me bem!

Ooooh oohh oohh...

Experimenta tu também!

Vou-te contar, qual é o segredo...

Para esta energia assim.

Dá p’rá sentir, consegues ouvir?

Algo a mudar em mim.

A fruta tem mais cor.

Para a saúde é melhor.

Ooooh oohh oohh...

A fruta faz-me bem!

Ooooh oohh oohh...

Qualquer dia ou hora...

Podes ser um herói agora.

Escuta bem, vou-te ensinar.

Só vais ter de cantar assim...

Ooooh oohh oohh...

A fruta faz-me bem (3x)

Ooooh oohh oohh...

Experimenta tu também.

- Criar uma coreografia para a música.

METODOLOGIA

- Método ativo: Dinâmica de grupo.
- Método expositivo: Letra da canção: “A fruta faz-me bem!”.

AVALIAÇÃO

- Diário de bordo.
- Guião de observação participante.
- Guia de avaliação da sessão.

Plano da Sessão nº 12 - 15 de março de 2017

PLANO DA SESSÃO
TEMA: Alimentação Saudável e Atividade Física Duração: 60 minutos Participantes: 14 crianças Recursos materiais e/ou didáticos: diários de bordo, canetas, lápis, borrachas, bostik, cartolinas, marcadores, letra da música, computador, colunas, vídeo-projetor, apontador e máquina fotográfica Recursos humanos: Educadora para a Saúde

OBJETIVOS
GERAL • Criar um momento de partilha e de aprendizagem significativa em grupo, recorrendo a arte musical. • Contribuir para a aptidão física das crianças através da dança. • Promover a capacidade de criatividade e memorização nas crianças. ESPECÍFICOS • Relacionar o tema da fruta com a música. • Identificar a importância da fruta na adoção de uma alimentação saudável. • Definir uma coreografia para a música.

CONTEÚDO
1. Música - A fruta faz-me bem! - Esta música faz parte do projeto “Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável” e ensina as crianças um dos segredos da alimentação saudável, que é o consumo de fruta diariamente (continuação). - Criar uma coreografia para a música

METODOLOGIA
• Método ativo: Dinâmica de grupo. • Método expositivo: Letra da canção: “A fruta faz-me bem!”.

AVALIAÇÃO
• Diário de bordo. • Guião de observação participante. • Guia de avaliação da sessão.

Plano da Sessão nº 13 - 17 de março de 2017

PLANO DA SESSÃO

TEMA: Atividade Física

Duração: 60 minutos

Participantes: 14 crianças

Recursos materiais e/ou didáticos: diários de bordo, canetas, lápis, borrachas, cartas para a dinâmica, computador, colunas e máquina fotográfica

Recursos humanos: Educadora para a Saúde

OBJETIVOS

GERAL

- Reduzir o sedentarismo nas crianças, contribuindo para a aptidão física através da realização de exercícios práticos.
- Capacitar as crianças para a prática da atividade física.

ESPECÍFICOS

- Descrever a influência da capacidade da tomada de decisão como crucial para a adoção de um comportamento de educação para a saúde, visto que a criança executa a atividade física por opção.
- Identificar atividades físicas que são eficazes na redução do sedentarismo nas crianças.
- Permitir que por meio de uma indicação, a criança executa a atividade física.

CONTEÚDO

- Aquecimento.
- Dinâmica: “A carta pede!”
As cartas contêm exercícios com dez repetições e exercícios estabelecidos por um tempo específico. Cada criança, à vez, escolhe uma carta sem saber o que lá está e terá opcionalmente de realizá-la, de acordo com a sua capacidade de decisão para aquilo que entenda como benéfico para a sua saúde.
- Alongamentos.

METODOLOGIA

- Método ativo: Dinâmica de grupo.

AVALIAÇÃO

- Diário de bordo.

- Guião de observação participante.
- Guia de avaliação da sessão.

Plano da Sessão nº 14 - 22 de março de 2017

PLANO DA SESSÃO

TEMA: Alimentação Saudável

Duração: 60 minutos

Participantes: 14 crianças

Recursos materiais e/ou didáticos: diários de bordo, canetas, lápis, borrachas, bostik, histórias para explorar e máquina fotográfica

Recursos humanos: Educadora para a Saúde

OBJETIVOS

GERAL

- Contribuir para as metas do Projeto Educativo da Escola Sant'Ana - Externato, no que diz respeito à promoção dos hábitos de leitura e ao desenvolvimento de competências relacionadas com o desenvolvimento de temáticas por meio das histórias infantis.
- Desenvolver o espírito crítico sobre os temas referidos nas histórias.
- Verificar a eficácia dos conhecimentos transmitidos ao longo das sessões de educação para a saúde.
- Promover a criatividade e o pensamento reflexivo.

ESPECÍFICOS

- Identificar as temáticas das histórias.
- Relacionar as histórias com as experiências de vida das crianças, sendo que a associação do conhecimento acontece de acordo com a interpretação realizada.
- Reconhecer que as histórias são uma estratégia educativa que transmitem lições de vida e das quais podem resultar em morais.
- Relacionar os conhecimentos adquiridos até ao momento, de modo a conseguir criar uma música alusiva ao tema da alimentação saudável e da prática da atividade física.

CONTEÚDO

- Hora dos Contos.
 - A História do menino PA.
 - A História das refeições.

METODOLOGIA

- Método ativo: Dinâmica de grupo – *Brainstorming*.
- Método expositivo: Histórias sobre alimentação.
- Método interrogativo: Questões sobre as histórias.

AVALIAÇÃO

- Diário de bordo.
- Guião de observação participante.
- Guia de avaliação da sessão.

Plano da Sessão nº 15 - 24 de março de 2017

PLANO DA SESSÃO

TEMA: Alimentação Saudável e Atividade Física

Duração: 60 minutos

Participantes: 14 crianças

Recursos materiais e/ou didáticos: diários de bordo, canetas, lápis, borrachas, computador, colunas, vídeo-projetor, apontador e máquina fotográfica

Recursos humanos: Educadora para a Saúde

OBJETIVOS

GERAL

- Verificar a eficácia dos conhecimentos transmitidos ao longo das sessões de educação para a saúde.
- Promover a criatividade, a imaginação, o diálogo e o pensamento reflexivo.
- Desenvolver a capacidade de memorização, de comunicação e artística.

ESPECÍFICOS

- Identificar as próprias refeições diárias.
- Clarificar o que é considerado saudável e não-saudável.
- Descrever exemplos de refeições saudáveis.
- Relacionar os conceitos aprendidos com a criação de uma história alusiva ao tema da alimentação saudável e da prática da atividade física.

CONTEÚDO

- Introdução à Obesidade Infantil enquanto problema de saúde pública.
- Visualização de um filme da Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI).
- História “Posso ser uma criança mais ativa”?

METODOLOGIA

- Método ativo: História “Posso ser uma criança mais ativa”?
- Método interrogativo: Relembrar os conteúdos transmitidos.

AVALIAÇÃO

- Diário de bordo.
- Guião de observação participante.
- Guia de avaliação da sessão.

Plano da Sessão nº 16 - 29 de março de 2017

PLANO DA SESSÃO
TEMA: Atividade Física Duração: 60 minutos Participantes: 14 crianças Recursos materiais e/ou didáticos: computador, colunas e máquina fotográfica Recursos humanos: Educadora para a Saúde

OBJETIVOS
GERAL • Verificar a eficácia dos conhecimentos transmitidos ao longo das sessões de educação para a saúde. • Promover a imaginação e a expressão corporal. ESPECÍFICOS • Executar diferentes exercícios físicos. • Relacionar a música com a prática da atividade física. • Empoderar as crianças o sentido de liderança das suas atividades físicas.

CONTEÚDO
• Dinâmica: “Quem é ativo/a, é mais feliz!”.

METODOLOGIA
• Método ativo: Dinâmica “Quem é ativo/a, é mais feliz!”. • Método interrogativo: Relembrar os conteúdos transmitidos no âmbito da atividade física.

AVALIAÇÃO
• Diário de bordo. • Guião de observação participante. • Guia de avaliação da sessão.

Plano da Sessão nº 17 - 31 de março de 2017

PLANO DA SESSÃO

TEMA: Hábito de Vida Saudáveis – Sou ou não uma criança mais ativa?

Duração: 60 minutos

Participantes: 14 crianças e as respetivas famílias

Recursos materiais e/ou didáticos: crachás do programa, íman do programa, certificados, diários de bordo, canetas, lápis, borrachas, computador, recurso multimédia (apresentação em vídeo) colunas, vídeo-projetor, apontador e máquina fotográfica

Recursos humanos: Educadora para a Saúde

OBJETIVOS

GERAL

- Incentivar as crianças e as famílias a construir os próprios hábitos de vida saudáveis, levando-as a participar ativamente nesta construção ao longo da vida.
- Capacitar as crianças e as famílias para a valorização das competências pessoais e sociais, de modo a garantir o bem-estar, autoestima e a satisfação com a vida.
- Estimular as crianças e as famílias para o pensamento crítico, para a resolução de conflitos e para realização de progressos no sentido da promoção da saúde, incentivando à comunicação com os agentes educativos.

ESPECÍFICOS

- Relacionar a aprendizagem e com a efetivação da sua prática, através da apresentação da música e coreografia criada pelas crianças ao longo do programa de educação para a saúde.
- Descrever as aprendizagens alcançadas com o grupo.

CONTEÚDO

- Visualização da apresentação da turma saudável e do filme: “Alimentação Saudável – Comer bem ao longo da vida”.
- Pedir às famílias e às crianças que escrevam uma mensagem alusiva ao programa no diário de bordo (frase, poema, texto ou desenho).
- Entrega dos certificados às crianças e à família.

METODOLOGIA

- Método ativo: Dinâmica de grupo.
- Método expositivo: Visualização de um vídeo.

AVALIAÇÃO

- Diário de bordo.
- Guião de observação participante.
- Guia de avaliação da sessão.

Plano do *Follow-up* - 12 de junho de 2017

PLANO

TEMA: *Follow-up*

Duração: 30 minutos

Participantes: 14 crianças

Recursos materiais e/ou didáticos: balança de bio impedância, formulário para registo das avaliações antropométricas, canetas, lápis, borrachas e máquina fotográfica

Recursos humanos: Educadora para a Saúde e Técnica de Educação Física da Universidade da Madeira

OBJETIVOS

GERAL

- Verificar as mudanças existentes na composição corporal das crianças por meio da utilização da balança de bio impedância.

ESPECÍFICOS

- Medir a composição corporal das crianças após a aplicação do programa de educação para a saúde.
- Perceber as mudanças nos conhecimentos e práticas das crianças.

CONTEÚDO

- Medições antropométricas.

METODOLOGIA

- Medição corporal.

AValiação

- Balança de bio impedância.

Anexo VIII – Guião das entrevistas semiestruturadas**Data:** ____/____/____

A presente entrevista refere-se à recolha de dados relativos ao programa de educação para a saúde “*Psst... Posso ser uma criança mais ativa?*”, pelo ponto de vista da família.

Esta incorpora um trabalho de projeto no âmbito do Mestrado de Educação para a Saúde, no presente ano letivo. Destina-se às famílias das crianças que participaram no programa, e é única e exclusivamente para recolha de dados.

Caracterização do/a entrevistado/a**Sexo:** Feminino _____

Masculino _____

Idade: _____**Profissão:** _____**Grau de parentesco:** _____**Habilitações literárias:** _____**1. O que entende por alimentação saudável?**

Pontos que o/a entrevistado/a deverá referir:	Confirmação
Falar do que considera ser uma alimentação saudável.	

2. Qual é a refeição que considera ser a mais importante do dia?

Pontos que o/a entrevistado/a deverá referir:	Confirmação
Falar da refeição mais importante.	
Justificar a resposta.	

3. O que é que a criança come ao pequeno-almoço?

Pontos que o/a entrevistado/a deverá referir:	Confirmação
Falar da alimentação da criança ao pequeno-almoço.	

4. Se tivesse que preparar um almoço ou jantar, que alimentos incluía?

Pontos que o/a entrevistado/a deverá referir:	Confirmação
Falar da construção da refeição.	

5. Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?

Pontos que o/a entrevistado/a deverá referir:	Confirmação
Especificar do número de vezes que consome doces.	
Especificar quais os doces que consome.	
Porquê do consumo e em que contexto.	

6. Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?

Pontos que o/a entrevistado/a deverá referir:	Confirmação
Especificar o número de vezes que bebe refrigerantes.	
Especificar quais os refrigerantes que bebe.	
Porquê do consumo e em que contexto.	

7. Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?

Pontos que o/a entrevistado/a deverá referir:	Confirmação
Especificar a quantidade de água que bebe diariamente.	
Falar da importância da água.	

8. Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?

Pontos que o/a entrevistado/a deverá referir:	Confirmação
Especificar o número de vezes que consome fruta.	
Especificar quais as frutas que consome.	
Se não consome, justificar a razão.	

9. Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?

Pontos que o/a entrevistado/a deverá referir:	Confirmação
Especificar o número de vezes que consome legumes.	
Especificar quais as legumes que consome.	
Se não consome, justificar a razão.	

10. Quantas vezes por semana, a criança come sopa?

Pontos que o/a entrevistado/a deverá referir:	Confirmação
Especificar o número de vezes que come sopa.	
Falar das refeições em que come sopa.	

11. Imagine um exemplo de lanche da manhã e de lanche da tarde para a criança?

Pontos que o/a entrevistado/a deverá referir:	Confirmação
Explicar através de elementos ilustrativos (exemplificação).	
Falar do seu consumo diário.	

12. Na maioria das refeições que a criança faz em casa:

	Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
Come a mesma comida que a restante família					
Come uma comida diferente					
Qual?					

13. Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de casa? (sem contar com as refeições na escola)

Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)

Pontos que o/a entrevistado/a deverá referir:	Confirmação
Identificar o que é que a criança costuma comer.	
Explicar através de elementos ilustrativos (exemplificação).	

14. Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?

Sim, muita dificuldade	Sim, alguma dificuldade	Sim, ocasionalmente	Não, nenhuma dificuldade	Nunca
Se sim, descreva os problemas que sentiu:				

--

15. Responda conforme o grau de preocupação, em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em casa, durante o último ano:

	Sim, preocupo-me muito	Sim, preocupo-me um pouco	Sim, mas não me preocupo	Não, isto não aconteceu
A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes				
A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas				
A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos				
A criança não bebeu a quantidade suficiente de água				
A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos				
A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas				
A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates				

16. Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos para a sua criança e para si de acordo com os rótulos?

Pontos que o/a entrevistado/a deverá referir:	Confirmação
Identificar as escolhas aquando da compra dos alimentos.	
Referir se tem em conta o preço, qualidade ou composição nutricional.	
Se escolhe de acordo com “baixo em açúcar”	
Justificar as razões destas opções.	

17. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter uma alimentação saudável?

Pontos que o/a entrevistado/a deverá referir:	Confirmação
Identificar as sugestões.	
Explicar através de elementos ilustrativos (exemplificação).	

18. O que entende por atividade física?

Pontos que o/a entrevistado/a deverá referir:	Confirmação
Falar do que considera ser uma atividade física.	
Especificar o número de vezes e a duração com que a criança pratica atividade física por semana.	
Se não pratica, justificar a razão.	

19. Como é que a criança se desloca para a escola?

	Nunca	Menos que 15 minutos	Entre 15 a 30 minutos	Mais que 30 minutos
A pé				
De bicicleta				
Autocarro				
Carro				
Motorizada				
Outros:				

20. Para além da escola, a criança costuma participar em algum desporto ou atividade física programada?

Pontos que o/a entrevistado/a deverá referir:	Confirmação
---	-------------

Identificar o desporto ou atividade física que pratica.	
Especificar o número de vezes e a duração com que pratica.	
Se não pratica, justificar a razão.	

21. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter mais prática de atividade física?

Pontos que o/a entrevistado/a deverá referir:	Confirmação
Identificar as sugestões.	
Explicar através de elementos ilustrativos (exemplificação).	

Obrigada pelo teu tempo e colaboração!

Anexo IX - Transcrição das entrevistas semiestruturadas

Entrevistada A

Caracterização da entrevistada

Data: 23/01/2017

Sexo: Feminino

Idade: 39

Profissão: Assistente Operacional

Grau de parentesco: Mãe **Habilitações literárias:** 11º Ano

1. O que entende por alimentação saudável?

“Alimentação saudável é retirar doces e dar mais vitaminas, proteínas, frutas e água.”

2. Qual é a refeição que considera ser a mais importante do dia?

“O pequeno-almoço, pois considero que se não o tomar, ou tomar mais tarde, acabo por ter menos fome ao longo do dia, o que é prejudicial para a minha saúde.”

3. O que é que a criança come ao pequeno-almoço?

“Pão com ovo e leite com chocolate.”

4. Se tivesse que preparar um almoço ou jantar, que alimentos incluía?

“Maioritariamente legumes, mas têm que ser passados com a varinha mágica.”

5. Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?

“Duas vezes por semana.”

“Come chocolate, rebuçados porque gosta do sabor e normalmente consome em casa.”

6. Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?

“Bebe refrigerantes cinco vezes por semana, normalmente bebe *ice tea* a acompanhar a refeição.”

7. Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?

“Em média, bebe dois copos de água por dia, mas considero importante que ele beba mais.”

8. Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?

“Come fruta todos os dias. Gosta muito de anona e banana.”

9. Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?

“Três vezes por semana.”

10. Quantas vezes por semana, a criança come sopa?

“Duas vezes por semana.”

11. Imagine um exemplo de lanche da manhã e de lanche da tarde para a criança?

“Cereais com leite; iogurte; pão com ovo ou pão com salsicha e leite.”

12. Na maioria das refeições que a criança faz em casa:

	Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
Come a mesma comida que a restante família	X				
Come uma comida diferente					X

13. Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de casa? (sem contar com as refeições na escola)

Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
			X	

“Fora de casa, normalmente é em casa de familiares e é idêntica àquilo que faço na minha casa, por exemplo massa com carne ou sopa.”

14. Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?

Sim, muita dificuldade	Sim, alguma dificuldade	Sim, ocasionalmente	Não, nenhuma dificuldade	Nunca
		X		
Se sim, descreva os problemas que sentiu:				
“Tenho que ocultar certos alimentos quando inteiros, daí ter que passá-los com a varinha mágica, como o feijão e a ervilha.”				

15. Responda conforme o grau de preocupação, em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em casa, durante o último ano:

	Sim, preocupo-me muito	Sim, preocupo-me um pouco	Sim, mas não me preocupo	Não, isto não aconteceu
A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes				X
A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas				X

A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos		X		
A criança não bebeu a quantidade suficiente de água	X			
A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas	X			
A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates		X		

16. Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos para a sua criança e para si de acordo com os rótulos?

“Não escolho de acordo com os rótulos, tenho em conta a validade, preços e promoções e não presto atenção à composição nutricional, porque a ida às compras é sempre muito rápida e não tenho tempo.”

17. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter uma alimentação saudável?

“Salada (alface, tomate e pepino), salada de fruta, frutas grandes (anona e banana) e sopa (cenoura, chuchu, mas tem que ser bem escondido).”

18. O que entende por atividade física?

“É mexer-se, correr, saltar, jogar futebol, andar de bicicleta. Não é estar sentado em frente ao computador. É também participar nas tarefas domésticas.”
 “Ele costuma praticar três vezes por semana durante trinta minutos, mas no fim-de-semana é durante uma hora.”

19. Como é que a criança se desloca para a escola?

	Nunca	Menos que 15 minutos	Entre 15 a 30 minutos	Mais que 30 minutos
Carro		X		

20. Para além da escola, a criança costuma participar em algum desporto ou atividade física programada?

“Não, ele queria jogar futebol num clube ou associação, mas por falta de disponibilidade de horário e horário incerto não posso colocá-lo neste desporto.”

21. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter mais prática de atividade física?

“Ele já pratica regularmente atividade física, sendo que fico preocupada quando está muito tempo parado.”

Entrevistada B

Caracterização da entrevistada

Data: 24/01/2017

Sexo: Feminino

Idade: 27

Profissão: Técnica Superior de Educação.

Grau de parentesco: Irmã **Habilitações literárias:** Licenciatura em Ciências da Educação

1. O que entende por alimentação saudável?

“É ter uma alimentação equilibrada, respeitando todas as refeições ao longo do dia. Além disso, dar preferência aos legumes e à fruta nas refeições almoço e jantar.”

2. Qual é a refeição que considera ser a mais importante do dia?

“Tenho consciência que a refeição mais importante é o pequeno-almoço, mas pessoalmente dou mais importância ao almoço. Isto porque de manhã o meu organismo não tolera muitos alimentos, daí a minha preferência pelo almoço.”

3. O que é que a criança come ao pequeno-almoço?

“Cereais com leite; sumo de laranja natural e pão com queijo.”

4. Se tivesse que preparar um almoço ou jantar, que alimentos incluía?

“Massa com carne ou peixe e salada (alface, tomate, cenoura, cebola); legumes (brócolos, feijão verde, cenoura ou ervilha) com carne ou peixe.”

5. Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?

“Duas vezes por semana, nomeadamente no fim-de-semana, e costuma comer chocolate.”

6. Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?

“Bebe refrigerantes duas vezes por semana, ao fim-de-semana.”

“Bebe *ice tea* e fanta.”

7. Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?

“Bebe cerca de um litro por dia.”

8. Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?

“Todos os dias, após as principais refeições e leva para o lanche da escola.

9. Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?

“Todos os dias, em pelo menos uma refeição.”

10. Quantas vezes por semana, a criança come sopa?

“Todos os dias, em todas as refeições, tendo sempre uma pequena porção, antes do prato principal.”

11. Imagine um exemplo de lanche da manhã e de lanche da tarde para a criança?

“Bolachas maria em saqueta e fruta (maçã, pêra ou banana); leite ou sumo de laranja natural e pão com queijo.”

12. Na maioria das refeições que a criança faz em casa:

	Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
Come a mesma comida que a restante família		X			
Come uma comida diferente			X		
Qual?	Come sempre sopa como primeira refeição				

13. Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de casa? (sem contar com as refeições na escola)

Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
			X	

“Quando come é em restaurantes e pode comer espetada, salmão grelhado, bacalhau com natas, lombo de porco assado com batata-doce ou cozido à portuguesa.”

14. Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?

Sim, muita dificuldade	Sim, alguma dificuldade	Sim, ocasionalmente	Não, nenhuma dificuldade	Nunca
				X

15. Responda conforme o grau de preocupação, em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em casa, durante o último ano:

	Sim, preocupo-me muito	Sim, preocupo-me um pouco	Sim, mas não me preocupo	Não, isto não aconteceu
A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes				X
A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas				X
A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos				X
A criança não bebeu a quantidade suficiente de água				X
A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos				X
A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas	X			
A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates			X	

16. Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos para a sua criança e para si de acordo com os rótulos?

“Não tenho em conta a qualidade e o preço dos alimentos, bem como as informações nutricionais.”

17. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter uma alimentação saudável?

“Comer sopa todos os dias, variar na alimentação e beber muita água.”

18. O que entende por atividade física?

“É praticar um desporto que a criança goste, para que se sinta motivada e participe nas atividades que lhe são pedidas. O meu irmão adora futebol, pratica regularmente, normalmente quatro vezes por semana.”

19. Como é que a criança se desloca para a escola?

	Nunca	Menos que 15 minutos	Entre 15 a 30 minutos	Mais que 30 minutos
Carro		X		

20. Para além da escola, a criança costuma participar em algum desporto ou atividade física programada?

“Sim, participa no futebol três vezes por semana.”

21. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter mais prática de atividade física?

“Não tenho sugestões porque ele já pratica.”

Entrevistada C

Caracterização da entrevistada

Data: 25/01/2017

Sexo: Feminino

Idade: 20

Profissão: Massagista

Grau de parentesco: Irmã **Habilitações literárias:** 12º Ano

1. O que entende por alimentação saudável?

“É equilibrar as fontes nutritivas dos alimentos.”

2. Qual é a refeição que considera ser a mais importante do dia?

“Considero que o pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia, porque após muitas horas de repouso, o corpo necessita de preencher as suas reservas.”

3. O que é que a criança come ao pequeno-almoço?

“Cereais *crunch* com leite; iogurte de *smarties*; pão com queijo e café.”

4. Se tivesse que preparar um almoço ou jantar, que alimentos incluía?

“Legumes, massa, salada e ovo.”

5. Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?

“Cinco vezes por semana; costuma comer chocolates, batata frita, porque gosta do sabor e consome a ver televisão.”

6. Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?

“Sete vezes por semana; bebe coca-cola e brisa maracujá, porque gosta do sabor e substitui muitas vezes a água na hora da refeição.”

7. Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?

“Em média, bebe meio litro por dia.”

8. Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?

“Duas vezes por semana, come banana, maçã, uvas; admito que consome pouca fruta.”

9. Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?

“Quatro vezes por semana, consome frequentemente brócolos, feijão-verde e ervilhas.”

10. Quantas vezes por semana, a criança come sopa?

“Três vezes por semana, normalmente ao almoço.”

11. Imagine um exemplo de lanche da manhã e de lanche da tarde para a criança?

“Bolachas com fruta; iogurte com barra de cereais. Normalmente só faz o lanche da tarde.”

12. Na maioria das refeições que a criança faz em casa:

	Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
Come a mesma comida que a restante família			X		
Come uma comida diferente			X		
Qual?	Batata frita				

13. Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de casa? (sem contar com as refeições na escola)

Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
			X	

“Come bife de carne de vaca.”

14. Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?

Sim, muita dificuldade	Sim, alguma dificuldade	Sim, ocasionalmente	Não, nenhuma dificuldade	Nunca
		X		

Se sim, descreva os problemas que sentiu:

- “Não gosta de certos legumes, como alho francês, feijão-verde.”

15. Responda conforme o grau de preocupação, em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em casa, durante o último ano:

	Sim, preocupo-me muito	Sim, preocupo-me um pouco	Sim, mas não me preocupo	Não, isto não aconteceu
A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos		X		
A criança não bebeu a quantidade suficiente de água	X			
A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas		X		
A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates	X			

16. Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos para a sua criança e para si de acordo com os rótulos?

“Não tenho em conta a qualidade dos alimentos, mas às vezes escolho de acordo com baixo açúcar, porque tenho em consideração a minha saúde.”

17. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter uma alimentação saudável?

“Beber mais água, ingerir mais fibras (legumes, bolachas) e ingerir menos gorduras.”

18. O que entende por atividade física?

“Quando o corpo está em movimento durante um período de trinta a sessenta minutos no mínimo. Normalmente pratica três vezes por semana atividade física”

19. Como é que a criança se desloca para a escola?

	Nunca	Menos que 15 minutos	Entre 15 a 30 minutos	Mais que 30 minutos
A pé		X		
Carro		X		

20. Para além da escola, a criança costuma participar em algum desporto ou atividade física programada?

“Não participa, porque não demonstra interesse.”

21. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter mais prática de atividade física?

“Frequentar atividades como a dança, o futebol, fazer caminhadas e praticar natação.”

Entrevistada D

Caracterização da entrevistada

Data: 26/01/2017

Sexo: Feminino

Idade: 36

Profissão: Assistente Operacional

Grau de parentesco: Mãe **Habilitações literárias:** 9º Ano

1. O que entende por alimentação saudável?

“É não comer alimentos que fazem mal, como gorduras e doces e comer sopa.”

2. Qual é a refeição que considera ser a mais importante do dia?

“É o pequeno-almoço, porque depois de muitas horas sem comer, precisamos de energia.”

3. O que é que a criança come ao pequeno-almoço?

“Cereais com leite; pão com nesquik.”

4. Se tivesse que preparar um almoço ou jantar, que alimentos incluía?

“Arroz com carne e legumes; massa com peixe e legumes.”

5. Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?

“Duas vezes por semana.”

6. Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?

“Cinco dias por semana.”

7. Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?

“Cerca de setenta e cinco centilitros.”

8. Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?

“Todos os dias.”

9. Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?

“Todos os dias.”

10. Quantas vezes por semana, a criança come sopa?

“Cinco vezes por semana.”

11. Imagine um exemplo de lanche da manhã e de lanche da tarde para a criança?

“Iogurte e fruta.”

12. Na maioria das refeições que a criança faz em casa:

	Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
Come a mesma comida que a restante família	X				
Come uma comida diferente					X

13. Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de casa? (sem contar com as refeições na escola)

Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
			X	

“Costuma comer alimentos idênticos àquilo que come em casa.”

14. Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?

Sim, muita dificuldade	Sim, alguma dificuldade	Sim, ocasionalmente	Não, nenhuma dificuldade	Nunca
		X		
Se sim, descreva os problemas que sentiu:				
“Não queria comer alguns alimentos, porque dizia não gostar.”				

15. Responda conforme o grau de preocupação, em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em casa, durante o último ano:

	Sim, preocupo-me muito	Sim, preocupo-me um pouco	Sim, mas não me preocupo	Não, isto não aconteceu
A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes			X	
A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas				X
A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos			X	
A criança não bebeu a quantidade suficiente de água			X	
A criança não comeu a quantidade suficiente de carne, peixe ou ovos			X	
A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas			X	
A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates	X			

16. Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos para a sua criança e para si de acordo com os rótulos?

“Não tenho em conta as informações nutricionais.”

17. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter uma alimentação saudável?

“Comer mais legumes, evitar os refrigerantes e os doces.”

18. O que entende por atividade física?

“É fazer uma caminhada, dançar.”

19. Como é que a criança se desloca para a escola?

	Nunca	Menos que 15 minutos	Entre 15 a 30 minutos	Mais que 30 minutos
Carro		X		

20. Para além da escola, a criança costuma participar em algum desporto ou atividade física programada?

“Não participa, porque já praticou ginástica rítmica e não teve uma boa experiência.”

21. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter mais prática de atividade física?

“Caminhar todos os dias pelo menos durante sessenta minutos.”

Entrevistada E

Caracterização da entrevistada

Data: 27/01/2017

Sexo: Feminino

Idade: 39

Profissão: Professora

Grau de parentesco: Mãe **Habilitações literárias:** Mestrado em Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico

1. O que entende por alimentação saudável?

“É a alimentação que fornece energia para que o organismo possa crescer e se desenvolver.”

2. Qual é a refeição que considera ser a mais importante do dia?

“É o pequeno-almoço, porque é a primeira refeição do dia.”

3. O que é que a criança come ao pequeno-almoço?

“Pão com leite e chocolate.”

4. Se tivesse que preparar um almoço ou jantar, que alimentos incluía?

“Brócolos, arroz, frango e salada.”

5. Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?

“Duas vezes por semana; batatas fritas e gomas.”

6. Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?

“Duas vezes por semana, como *ice tea* e *compal*.”

7. Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?

“Cerca de um litro por dia.”

8. Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?

“Todos os dias.”

9. Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?

“Todos os dias.”

10. Quantas vezes por semana, a criança come sopa?

“Cinco vezes por semana.”

11. Imagine um exemplo de lanche da manhã e de lanche da tarde para a criança?

“Fruta e iogurte.”

12. Na maioria das refeições que a criança faz em casa:

	Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
Come a mesma comida que a restante família	X				
Come uma comida diferente					X

13. Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de casa? (sem contar com as refeições na escola)

Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
				X

14. Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?

Sim, muita dificuldade	Sim, alguma dificuldade	Sim, ocasionalmente	Não, nenhuma dificuldade	Nunca
				X

15. Responda conforme o grau de preocupação, em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em casa, durante o último ano:

	Sim, preocupo-me muito	Sim, preocupo-me um pouco	Sim, mas não me preocupo	Não, isto não aconteceu

A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes	X			
A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas	X			
A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos		X		
A criança não bebeu a quantidade suficiente de água	X			
A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas		X		
A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates	X			

16. Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos para a sua criança e para si de acordo com os rótulos?

“Quando vou com mais tempo, tenho em consideração os rótulos.”

17. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter uma alimentação saudável?

“Comer mais feijão e grão, bem como legumes e fruta e evitar alguns os doces.”

18. O que entende por atividade física?

“Atividade que implica esforço físico e que serve para se mexer de alguma forma.”

19. Como é que a criança se desloca para a escola?

	Nunca	Menos que 15 minutos	Entre 15 a 30 minutos	Mais que 30 minutos
Carro		X		

20. Para além da escola, a criança costuma participar em algum desporto ou atividade física programada?

“Sim, no futebol.”

21. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter mais prática de atividade física?

“Já pratica diariamente.”

Entrevistada F

Caracterização da entrevistada

Data: 27/01/2017

Sexo: Feminino

Idade: 39

Profissão: Professora

Grau de parentesco: Mãe **Habilitações literárias:** Mestrado em Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico

1. O que entende por alimentação saudável?

“Alimentação saudável é diminuir o consumo de doces e gorduras e aumentar o consumo de legumes e fruta.”

2. Qual é a refeição que considera ser a mais importante do dia?

“É o pequeno-almoço, porque é a refeição que fornece mais energia ao longo do dia.”

3. O que é que a criança come ao pequeno-almoço?

“Pão com doce e leite com chocolate; cereais Nestum com leite.”

4. Se tivesse que preparar um almoço ou jantar, que alimentos incluía?

“Legumes, carne e massa ou arroz.”

5. Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?

“Cerca de três vezes por semana; costuma comer gomas, batata frita, chocolates e normalmente é em casa ou em aniversários.”

6. Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?

“Três vezes por semana, normalmente é *ice tea* na hora das refeições, porque nunca habituei o consumo de água.”

7. Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?

“Em média, três a quatro copos de água por dia.”

8. Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?

“Todos os dias.”

9. Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?

“Cinco vezes por semana.”

10. Quantas vezes por semana, a criança come sopa?

“Cinco vezes por semana.”

11. Imagine um exemplo de lanche da manhã e de lanche da tarde para a criança?

“Pão e leite com chocolate; bolachas e iogurte.”

12. Na maioria das refeições que a criança faz em casa:

	Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
Come a mesma comida que a restante família	X				
Come uma comida diferente					X

13. Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de casa? (sem contar com as refeições na escola)

Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
			X	

“Fast food (hambúrgueres).”

14. Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?

Sim, muita dificuldade	Sim, alguma dificuldade	Sim, ocasionalmente	Não, nenhuma dificuldade	Nunca
		X		
Se sim, descreva os problemas que sentiu:				
“Comer alguns legumes.”				

15. Responda conforme o grau de preocupação, em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em casa, durante o último ano:

	Sim, preocupo-me muito	Sim, preocupo-me um pouco	Sim, mas não me preocupo	Não, isto não aconteceu

A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos		X		
A criança não bebeu a quantidade suficiente de água		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas		X		
A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates		X		

16. Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos para a sua criança e para si de acordo com os rótulos?

“Não tenho em conta os rótulos, sendo que normalmente o preço mais baixo é o que tenho em consideração.”

17. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter uma alimentação saudável?

“Comer mais legumes e evitar doces e refrigerantes.”

18. O que entende por atividade física?

“É todos os movimentos que são feitos para perder calorias e além disso são movimentos que fazem bem à saúde.”

19. Como é que a criança se desloca para a escola?

	Nunca	Menos que 15 minutos	Entre 15 a 30 minutos	Mais que 30 minutos
Carro		X		

20. Para além da escola, a criança costuma participar em algum desporto ou atividade física programada?

“Não participa, porque não tenho disponibilidade.”

21. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter mais prática de atividade física?

“Tendo em conta que gosta de dançar, reforçar esta atividade física.”

Entrevistada G

Caracterização da entrevistada

Data: 28/01/2017

Sexo: Feminino

Idade: 39

Profissão: Professora

Grau de parentesco: Mãe **Habilitações literárias:** Mestrado em Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico

1. O que entende por alimentação saudável?

“É ter uma alimentação diversificada, em que sejam incluídos alimentos de todos os grupos alimentares. Inclui refeições com fruta, legumes, carne, peixe e leguminosas.”

2. Qual é a refeição que considera ser a mais importante do dia?

“Acho que é o pequeno-almoço, pois é a refeição que mais nutrientes fornece ao organismo.”

3. O que é que a criança come ao pequeno-almoço?

“Pão e leite com chocolate; cereais com leite.”

4. Se tivesse que preparar um almoço ou jantar, que alimentos incluía?

“Feijão-verde, cenoura, batata e peixe.”

5. Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?

“Duas vezes por semana; batatas fritas e gomas.”

6. Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?

“Duas vezes por semana.”

7. Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?

“Penso que bebe um litro por dia.”

8. Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?

“Todos os dias.”

9. Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?

“Todos os dias.”

10. Quantas vezes por semana, a criança come sopa?

“Cinco vezes por semana.”

11. Imagine um exemplo de lanche da manhã e de lanche da tarde para a criança?

“Pão com leite; Iogurte, bolachas e fruta.”

12. Na maioria das refeições que a criança faz em casa:

	Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
Come a mesma comida que a restante família	X				
Come uma comida diferente					X

13. Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de casa? (sem contar com as refeições na escola)

Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
				X

14. Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?

Sim, muita dificuldade	Sim, alguma dificuldade	Sim, ocasionalmente	Não, nenhuma dificuldade	Nunca
				X

15. Responda conforme o grau de preocupação, em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em casa, durante o último ano:

	Sim, preocupo-me muito	Sim, preocupo-me um pouco	Sim, mas não me preocupo	Não, isto não aconteceu
A criança não comeu a quantidade				X

suficiente de legumes				
A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas				X
A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos	X			
A criança não bebeu a quantidade suficiente de água		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas		X		
A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates	X			

16. Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos para a sua criança e para si de acordo com os rótulos?

“Tenho em conta os rótulos quando vou com mais tempo às compras.”

17. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter uma alimentação saudável?

“Comer mais leguminosas, reforçar mais as frutas e os legumes.”

18. O que entende por atividade física?

“Acho que são os exercícios que são executados e que têm como objetivo manter ou perder peso.”

19. Como é que a criança se desloca para a escola?

	Nunca	Menos que 15 minutos	Entre 15 a 30 minutos	Mais que 30 minutos
Carro		X		

20. Para além da escola, a criança costuma participar em algum desporto ou atividade física programada?

“Joga futebol, treina três vezes por semana e joga ao fim-de-semana.”

21. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter mais prática de atividade física?

“Já pratica diariamente futebol.”

Entrevistada H

Caracterização da entrevistada

Data: 28/01/2017

Sexo: Feminino

Idade: 44

Profissão: Assistente Técnica

Grau de parentesco: Mãe

Habilitações literárias: 12º Ano

1. O que entende por alimentação saudável?

“Comer bem e de forma equilibrada para manter o peso ideal.”

2. Qual é a refeição que considera ser a mais importante do dia?

“O pequeno-almoço porque é a primeira refeição do dia.”

3. O que é que a criança come ao pequeno-almoço?

“Cereais Nestum com leite.”

4. Se tivesse que preparar um almoço ou jantar, que alimentos incluía?

“Legumes, arroz e frango.”

5. Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?

“Uma vez por semana.”

6. Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?

“Duas vezes por semana.”

7. Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?

“Cerca de setenta e cinco centilitros.”

8. Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?

“Todos os dias.”

9. Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?

“Todos os dias.”

10. Quantas vezes por semana, a criança come sopa?

“Cinco vezes por semana.”

11. Imagine um exemplo de lanche da manhã e de lanche da tarde para a criança?

“Cereais com leite; fruta e bolachas.”

12. Na maioria das refeições que a criança faz em casa:

	Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
Come a mesma comida que a restante família	X				
Come uma comida diferente					X

13. Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de casa? (sem contar com as refeições na escola)

Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
				X

14. Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?

Sim, muita dificuldade	Sim, alguma dificuldade	Sim, ocasionalmente	Não, nenhuma dificuldade	Nunca
				X

15. Responda conforme o grau de preocupação, em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em casa, durante o último ano:

	Sim, preocupo-me muito	Sim, preocupo-me um pouco	Sim, mas não me preocupo	Não, isto não aconteceu
A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas		X		

A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos		X		
A criança não bebeu a quantidade suficiente de água		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas		X		
A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates	X			

16. Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos para a sua criança e para si de acordo com os rótulos?

“Nem sempre tenho em conta os rótulos, porque nunca foi hábito.”

17. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter uma alimentação saudável?

“Comer mais legumes e mais fruta.”

18. O que entende por atividade física?

“Atividade física é quando o corpo está em movimento.”

19. Como é que a criança se desloca para a escola?

	Nunca	Menos que 15 minutos	Entre 15 a 30 minutos	Mais que 30 minutos
Carro		X		

20. Para além da escola, a criança costuma participar em algum desporto ou atividade física programada?

“Não.”

21. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter mais prática de atividade física?

“Fazer caminhadas e andar de bicicleta três vezes por semana.”

Entrevistada I

Caracterização da entrevistada

Data: 30/01/2017

Sexo: Feminino

Idade: 37

Profissão: Enfermeira

Grau de parentesco: Mãe **Habilitações literárias:** Licenciatura em Enfermagem

1. O que entende por alimentação saudável?

“É fornecer ao organismo os nutrientes indispensáveis ao seu funcionamento, tendo em conta a variedade, a moderação, a proporcionalidade e a adequação.”

2. Qual é a refeição que considera ser a mais importante do dia?

“Julgo que é o pequeno-almoço, porque após algumas horas em que o organismo não recebe qualquer tipo de alimento e o que está a gastar são as reservas, é necessária energia para o seu bom funcionamento.”

3. O que é que a criança come ao pequeno-almoço?

“Cereais de aveia com leite e fruta; Pão de centeio com fiambre de peru e leite; Iogurte com chia e fruta.”

4. Se tivesse que preparar um almoço ou jantar, que alimentos incluía?

“Uma proporção de legumes, arroz ou massa e carne ou peixe; Posso alternar o arroz com feijão ou grão.”

5. Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?

“Só ao domingo.”

6. Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?

“Não costuma beber.”

7. Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?

“Bebe cerca de um litro de água.”

8. Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?

“Todos os dias.”

9. Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?

“Todos os dias.”

10. Quantas vezes por semana, a criança come sopa?

“Todos os dias.”

11. Imagine um exemplo de lanche da manhã e de lanche da tarde para a criança?

“Fruta e pão de centeio com ovo; pão de cereais com queijo fresco e leite.”

12. Na maioria das refeições que a criança faz em casa:

	Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
Come a mesma comida que a restante família	X				
Come uma comida diferente					X

13. Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de casa? (sem contar com as refeições na escola)

Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
				X

14. Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?

Sim, muita dificuldade	Sim, alguma dificuldade	Sim, ocasionalmente	Não, nenhuma dificuldade	Nunca
				X

15. Responda conforme o grau de preocupação, em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em casa, durante o último ano:

	Sim, preocupo-me muito	Sim, preocupo-me um pouco	Sim, mas não me preocupo	Não, isto não aconteceu
A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes	X			
A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas	X			
A criança não comeu a quantidade	X			

suficiente de cereais e derivados, tubérculos				
A criança não bebeu a quantidade suficiente de água	X			
A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos	X			
A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas		X		
A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates	X			

16. Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos para a sua criança e para si de acordo com os rótulos?

“Tenho sempre em conta os rótulos dos alimentos, costumo observar muitas vezes as percentagens de hidratos de carbono, de gordura saturada e de açúcares.”

17. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter uma alimentação saudável?

“Não tenho sugestões, porque o meu filho já segue uma alimentação saudável.”

18. O que entende por atividade física?

“É executar por um período de tempo, algum tipo de exercício, quer seja corrida, caminhada, andar de bicicleta, nadar, saltar, atividades domésticas, entre outras.”

19. Como é que a criança se desloca para a escola?

	Nunca	Menos que 15 minutos	Entre 15 a 30 minutos	Mais que 30 minutos
Carro		X		

20. Para além da escola, a criança costuma participar em algum desporto ou atividade física programada?

“Sim, participa no triatlo.”

21. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter mais prática de atividade física?

“Julgo que já pratica muita atividade física, as minhas sugestões seriam no sentido de fazê-lo parar algumas vezes, porque chego a pensar que pode ser exaustivo.”

Entrevistada J

Caracterização da entrevistada

Data: 31/01/2017

Sexo: Feminino

Idade: 44

Profissão: Educadora de Infância

Grau de parentesco: Mãe **Habilitações literárias:** Mestrado em Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico

1. O que entende por alimentação saudável?

“É escolher os alimentos não porque faz bem para manter o peso corporal, mas também para garantir saúde ao longo da vida.”

2. Qual é a refeição que considera ser a mais importante do dia?

“O jantar, porque é a última refeição do dia e a que irá ser digerida durante muitas horas de sono.”

3. O que é que a criança come ao pequeno-almoço?

“Pão com fiambre e leite; cereais de Nestum com leite.”

4. Se tivesse que preparar um almoço ou jantar, que alimentos incluía?

“Peixe com massa e salada.”

5. Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?

“Duas vezes por semana.”

6. Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?

“Duas vezes por semana.”

7. Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?

“Bebe meio litro de água por dia.”

8. Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?

“Todos os dias.”

9. Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?

“Cinco vezes por semana.”

10. Quantas vezes por semana, a criança come sopa?

“Cinco vezes por semana.”

11. Imagine um exemplo de lanche da manhã e de lanche da tarde para a criança?

“Iogurte e fruta.”

12. Na maioria das refeições que a criança faz em casa:

	Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
Come a mesma comida que a restante família	X				
Come uma comida diferente					X

13. Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de casa? (sem contar com as refeições na escola)

Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
			X	

“Pode comer carne com arroz, bacalhau com batatas, hambúrgueres.”

14. Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?

Sim, muita dificuldade	Sim, alguma dificuldade	Sim, ocasionalmente	Não, nenhuma dificuldade	Nunca
				X

15. Responda conforme o grau de preocupação, em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em casa, durante o último ano:

	Sim, preocupo-me muito	Sim, preocupo-me um pouco	Sim, mas não me preocupo	Não, isto não aconteceu
A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos		X		

A criança não bebeu a quantidade suficiente de água		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas		X		
A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates	X			

16. Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos para a sua criança e para si de acordo com os rótulos?

“Não costumo olhar para as informações que estão nos alimentos, compro sempre pelo mais barato.”

17. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter uma alimentação saudável?

“Diria para beber mais água e para comer mais legumes e fruta.”

18. O que entende por atividade física?

“É quando o corpo está em movimento.”

19. Como é que a criança se desloca para a escola?

	Nunca	Menos que 15 minutos	Entre 15 a 30 minutos	Mais que 30 minutos
Carro		X		

20. Para além da escola, a criança costuma participar em algum desporto ou atividade física programada?

“Participa no atletismo.”

21. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter mais prática de atividade física?

“Julgo que já pratica o suficiente, mas se fosse necessário diria para caminhar mais.”

Entrevistada K

Caracterização da entrevistada

Data: 31/01/2017

Sexo: Feminino

Idade: 39

Profissão: Farmacêutica

Grau de parentesco: Mãe **Habilitações literárias:** Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas

1. O que entende por alimentação saudável?

“É aquela que fornece os elementos que são essenciais ao crescimento e à manutenção do organismo.”

2. Qual é a refeição que considera ser a mais importante do dia?

“O pequeno-almoço, pois é a refeição que nos dá energia para o resto do dia.”

3. O que é que a criança come ao pequeno-almoço?

“Cereais Nestum com leite e fruta; Pão com manteiga, leite e fruta.”

4. Se tivesse que preparar um almoço ou jantar, que alimentos incluía?

“Feijão, atum, ovo e legumes.”

5. Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?

“Duas vezes por semana.”

6. Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?

“Duas vezes por semana.”

7. Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?

“Costuma beber cerca de um litro de água.”

8. Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?

“Todos os dias.”

9. Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?

“Todos os dias.”

10. Quantas vezes por semana, a criança come sopa?

“Cinco vezes por semana.”

11. Imagine um exemplo de lanche da manhã e de lanche da tarde para a criança?

“Sumo de laranja e bolachas.”

12. Na maioria das refeições que a criança faz em casa:

	Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)

Come a mesma comida que a restante família	X				
Come uma comida diferente					X
Qual?					

13. Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de casa? (sem contar com as refeições na escola)

Sempre (7x)	Quase sempre (5-7x)	Às vezes (3-4x)	Quase nunca (2x)	Nunca (0x)
				X

14. Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?

Sim, muita dificuldade	Sim, alguma dificuldade	Sim, ocasionalmente	Não, nenhuma dificuldade	Nunca
		X		
Se sim, descreva os problemas que sentiu:				
“Comer algumas frutas.”				

15. Responda conforme o grau de preocupação, em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em casa, durante o último ano:

	Sim, preocupo-me muito	Sim, preocupo-me um pouco	Sim, mas não me preocupo	Não, isto não aconteceu
A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes	X			
A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos		X		

A criança não bebeu a quantidade suficiente de água	X			
A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos		X		
A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas		X		
A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates	X			

16. Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos para a sua criança e para si de acordo com os rótulos?

“Perco algum tempo nas compras, mas costumo observar as informações nutricionais.”

17. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter uma alimentação saudável?

“Comer mais fruta e legumes.”

18. O que entende por atividade física?

“Desde que esteja em movimento e haja ação de pelo menos um músculo, penso que é atividade física.”

19. Como é que a criança se desloca para a escola?

	Nunca	Menos que 15 minutos	Entre 15 a 30 minutos	Mais que 30 minutos
Carro		X		

20. Para além da escola, a criança costuma participar em algum desporto ou atividade física programada?

“Não participa, porque não tenho disponibilidade.”

21. Que sugestões daria à sua criança para que possa ter mais prática de atividade física?

“Dançar, que é uma das atividades físicas que ela mais gosta.”

Anexo X – Análise de conteúdo das entrevistas semiestruturadas

Unidades de Análise				
Categorias	Entrevistada A	Entrevistada B	Entrevistada C	Entrevistada D
Caracterização da entrevistada: - Sexo - Idade - Habilitações literárias - Profissão - Grau de parentesco	- Feminino - 39 anos - 11º Ano - Assistente Operacional - Mãe	- Feminino - 27 anos - Licenciatura em Ciências da Educação - Técnica Superior de Educação - Irmã	- Feminino - 20 anos - 12º Ano - Massagista - Irmã	- Feminino - 36 anos - 9º Ano - Assistente Operacional - Mãe
Definição de alimentação saudável	- Retirar doces. - Dar mais vitaminas, proteínas, frutas e água.	- Alimentação equilibrada. - Respeitar todas as refeições ao longo do dia. - Legumes e fruta nas refeições principais.	- Equilibrar as fontes nutritivas dos alimentos.	- Não comer gorduras e doces. - Comer sopa.
Refeição mais importante do dia	- Pequeno-almoço. - Se não for realizada a refeição, a fome desaparece.	- Almoço, porque no seu caso o organismo não tolera muitos alimentos, mas tem consciência de que o pequeno-almoço é a refeição mais importante.	- Pequeno-almoço, porque após algumas horas em repouso o corpo necessita de preencher as reservas.	- Pequeno-almoço, porque o corpo necessita de energia após muitas horas sem comer.
O que é que a criança come ao pequeno-almoço	- Pão com ovo e leite com chocolate.	- Cereais com leite. - Pão com queijo e sumo de laranja natural.	- Cereais <i>crunch</i> com leite. - Iogurte com <i>smarties</i> . - Pão com queijo e café.	- Cereais com leite. - Pão com <i>nesquik</i> .

Alimentos que inclui no almoço e/ou jantar	- Legumes, mas tem que ter o cuidado de passar com a varinha mágica.	- Massa com carne ou peixe e salada (alface, tomate, cenoura e cebola). - Legumes (brócolos, feijão-verde, cenoura e ervilha) com carne ou peixe.	- Legumes, massa, salada e ovo.	- Arroz com carne e legumes. - Massa com peixe e legumes.
Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?	- Duas vezes. - Chocolate, rebuçados. - Consome em casa e porque gosta do sabor.	- Duas vezes (fim-de-semana). - Chocolate.	- Cinco vezes. - Chocolates, batata frita. - Enquanto vê televisão e porque gosta do sabor.	- Duas vezes por semana.
Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?	- Cinco vezes. - <i>Ice tea</i> a acompanhar as refeições.	- Duas vezes (fim-de-semana). - <i>Ice tea</i> e fanta laranja.	- Sete vezes. - Coca-cola e brisa maracujá. - Substitui a água na hora das refeições e porque gosta do sabor.	- Cinco vezes.
Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?	- Dois copos de água. - Considera que é importante beber mais.	- Um litro.	- Meio litro.	- Setenta e cinco centilitros.
Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?	- Todos os dias. - Anona e banana.	- Todos os dias após as refeições principais. - Lanche da escola.	- Duas vezes. - Banana, maçã, uvas. - Admite que consome pouca fruta.	- Todos os dias.

Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?	- Três vezes.	- Todos os dias, em pelo menos uma refeição.	- Quatro vezes por semana. - Brócolos, feijão-verde e ervilhas.	- Todos os dias.
Quantas vezes por semana, a criança come sopa?	- Duas vezes.	- Todos os dias, em todas as refeições, com uma pequena porção antes do prato principal.	- Três vezes. - Almoço.	- Cinco vezes.
Exemplo de lanche da manhã e/ou de lanche da tarde para a criança	- Cereais com leite. - Iogurte. - Pão com ovo ou pão com salsicha e leite.	- Bolachas maria em saqueta e fruta (maçã, pêra ou banana). - Leite ou sumo de laranja natural e pão com queijo.	- Bolachas com fruta. - Iogurte com barra de cereais. - Só faz o lanche da tarde.	- Iogurte e fruta.
Na maioria das refeições que a criança faz em casa:	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.	- Come a mesma comida que a restante família? Quase sempre. - Come uma comida diferente? Às vezes; Come sempre sopa como primeira refeição.	- Come a mesma comida que a restante família? Às vezes. - Come uma comida diferente? Às vezes; Batata frita.	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.
Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de	- Quase nunca. - Casa de familiares. - Massa com carne ou sopa.	- Quase nunca. - Restaurantes. - Espetada, salmão grelhado, bacalhau com natas, lombo de porco	- Quase nunca. - Restaurantes. - Bife de carne de vaca.	- Quase nunca. - Em casa de familiares, costuma comer alimentos idênticos ao que come em casa.

casa? (sem contar com as refeições na escola)		assado com batata-doce ou cozido à portuguesa.		
Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?	- Sim, ocasionalmente. - Dificuldades: ocultar alguns alimentos como feijão e ervilha.	- Nunca.	- Sim, ocasionalmente. - Dificuldades: não gosta de alho francês e feijão-verde.	- Sim, ocasionalmente. - Dificuldades: não queria comer alguns alimentos, pois afirma que não gosta.
Grau de preocupação em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em casa, durante o último ano:	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Não, isto não aconteceu. - A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas? Não, isto não aconteceu. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Não, isto não aconteceu. - A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas? Não, isto não aconteceu. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Não, isto não aconteceu. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Sim, mas não me preocupo. - A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas? Não, isto não aconteceu. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, mas não me preocupo. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de

	água? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me muito. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me um pouco.	água? Não, isto não aconteceu. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Não, isto não aconteceu. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me muito. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, mas não me preocupo.	água? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me muito.	água? Sim, mas não me preocupo. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, mas não me preocupo. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, mas não me preocupo. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me muito.
Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos de acordo com os rótulos?	- Não tem em conta os rótulos, porque a ida às compras é sempre muito rápida. - Compra de acordo com a validade, o preço e as promoções.	- Não tenho em conta a qualidade, o preço dos alimentos e as informações nutricionais.	- Não tem em conta a qualidade dos alimentos, mas por vezes observa se tem percentagens de açúcar baixas.	- Não tem em conta as informações nutricionais.

Sugestões para uma alimentação saudável	- Salada (alface, tomate e pepino). - Salada de fruta. - Frutas grandes, como a criança gosta (anona e banana). - Sopa (cenoura, chuchu, bem oculto).	- Comer sopa todos os dias. - Variar na alimentação. - Beber muita água.	- Beber mais água. - Ingerir mais fibras (legumes, bolachas). - Ingerir menos gorduras.	- Comer mais legumes. - Evitar refrigerantes e doces.
Definição de atividade física	- Mexer-se, como saltar, jogar futebol, andar de bicicleta. - Participar em tarefas domésticas. - Não é estar sentado em frente ao computador. - A criança pratica três vezes por semana, durante trinta minutos e aumenta para sessenta minutos ao fim-de-semana.	- Praticar um desporto. - A criança gosta de futebol e pratica quatro vezes.	- O corpo está em movimento durante um período de trinta a sessenta minutos no mínimo. - A criança pratica atividade física três vezes por semana.	- Fazer uma caminhada e dançar.
Deslocação da criança para a escola	- Carro.	- Carro.	- A pé. - Carro.	- Carro.
A criança participa em algum desporto ou	- Não participa, mas a criança demonstra interesse em jogar futebol.	- Participa no futebol três vezes por semana.	- Não participa, porque não demonstra interesse.	- Não, porque teve uma má experiência quando praticava ginástica rítmica.

atividade física programada?	- A criança não participa por falta de disponibilidade e incompatibilidade de horários da mãe e do pai.			
Sugestões para aumentar a prática de atividade física	- Já pratica regularmente.	- Não tenho sugestões porque já pratica.	- Frequentar a dança, o futebol, a natação e fazer caminhadas.	- Caminhar todos os dias pelo menos sessenta minutos.

Unidades de Análise				
Categorias	Entrevistada E	Entrevistada F	Entrevistada G	Entrevistada H
Caracterização da entrevistada: - Sexo - Idade - Habilitações literárias - Profissão - Grau de parentesco	- Feminino - 39 anos - Mestrado em Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico - Professora - Mãe	- Feminino - 39 anos - Mestrado em Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico - Professora - Mãe	- Feminino - 39 anos - Mestrado em Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico - Professora - Mãe	- Feminino - 44 anos - 12º Ano - Assistente Técnica - Mãe
Definição de alimentação saudável	- Fornece energia para o organismo crescer e se desenvolver.	- Diminuir o consumo de doces e gorduras. - Aumentar o consumo de legumes e fruta.	- Alimentação diversificada, incluindo alimentos dos seguintes grupos alimentares: fruta,	- Comer bem e de forma equilibrada para manter o peso ideal.

			legumes, carne, peixe e leguminosas.	
Refeição mais importante do dia	- Pequeno-almoço, porque é a primeira refeição do dia.	- Pequeno-almoço, porque é a refeição que fornece mais energia.	- Pequeno-almoço, pois é a refeição que fornece mais nutrientes ao organismo.	- Pequeno-almoço, porque é a primeira refeição do dia.
O que é que a criança come ao pequeno-almoço	- Pão com leite e chocolate.	- Pão com doce e leite com chocolate. - Cereais Nestum com leite.	- Pão e leite com chocolate. - Cereais com leite.	- Cereais Nestum com leite.
Alimentos que inclui no almoço e/ou jantar	- Brócolos, arroz, frango e salada.	- Legumes, carne e massa ou arroz.	- Feijão-verde, cenoura, batata e peixe.	- Legumes, arroz e frango.
Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?	- Duas vezes. - Batatas fritas e gomas	- Três vezes. - Gomas, batata frita, chocolates. - Em casa ou em aniversários.	- Duas vezes. - Batatas fritas e gomas.	- Uma vez.
Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?	- Duas vezes. - <i>Ice tea</i> e compal.	- Três vezes. - <i>Ice tea</i> na hora das refeições.	- Duas vezes.	- Duas vezes.
Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?	- Um litro.	- Três a quatro copos de água.	- Um litro.	- Setenta e cinco centilitros.

Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?	- Todos os dias.	- Todos os dias.	- Todos os dias.	- Todos os dias.
Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?	- Todos os dias.	- Cinco vezes.	- Todos os dias.	- Todos os dias.
Quantas vezes por semana, a criança come sopa?	- Cinco vezes.	- Cinco vezes.	- Cinco vezes.	- Cinco vezes.
Exemplo de lanche da manhã e/ou de lanche da tarde para a criança	- Fruta e iogurte.	- Pão e leite com chocolate. - Bolachas e iogurte.	- Pão com leite. - Iogurte, bolachas e fruta.	- Cereais com leite. - Fruta e bolachas.
Na maioria das refeições que a criança faz em casa:	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.
Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de	- Nunca.	- Quase nunca. - <i>Fast food</i> (hambúrgueres)	- Nunca.	- Nunca.

casa? (sem contar com as refeições na escola)				
Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?	- Nunca.	- Sim, ocasionalmente. - Dificuldades: comer alguns legumes.	- Nunca.	- Nunca.
Grau de preocupação em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em casa, durante o último ano:	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Não, isto não aconteceu. - A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas? Não, isto não aconteceu. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me muito. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de

	água? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me um pouco.	água? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me um pouco.	água? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me muito.	água? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me muito.
Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos de acordo com os rótulos?	- Quando tem mais tempo, têm em conta os rótulos.	- Não tenho em conta os rótulos, mas sim o preço mais baixo.	- Tem em conta os rótulos, quando o tempo para ir às compras é mais prolongado.	- Nem sempre tem em conta, porque nunca foi hábito.
Sugestões para uma alimentação saudável	- Comer mais feijão, grão, legumes e fruta. - Evitar doces.	- Comer mais legumes. - Evitar doces e refrigerantes.	- Comer mais leguminosas.	- Comer mais legumes e fruta.

			- Reforçar a fruta e os legumes.	
Definição de atividade física	- Atividade que implica esforço físico. - Mexer-se de alguma forma.	- Todos os movimentos que são realizados para perder calorias e que por sua vez, fazem bem à saúde.	- Exercícios executados com o objetivo de manter ou perder peso.	- Quando o corpo está em movimento.
Deslocação da criança para a escola	- Carro.	- Carro.	- Carro	- Carro
A criança participa em algum desporto ou atividade física programada?	- Sim, no futebol.	- Não participa, por falta de disponibilidade.	- Sim, joga futebol (treina três vezes por semana e joga ao fim-de-semana).	- Não.
Sugestões para aumentar a prática de atividade física	- Já pratica diariamente.	- Dançar, tendo em conta que gosta.	- Já pratica futebol.	- Fazer caminhadas e andar de bicicleta três vezes por semana.

Unidades de Análise			
Categorias	Entrevistada I	Entrevistada J	Entrevistada K

Caracterização da entrevistada: - Sexo - Idade - Habilitações literárias - Profissão - Grau de parentesco	- Feminino - 37 anos - Licenciatura em Enfermagem - Enfermeira - Mãe	- Feminino - 44 anos - Mestrado em Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico - Professora - Mãe	- Feminino - 39 anos - Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas - Farmacêutica - Mãe
Definição de alimentação saudável	- Fornecer nutrientes indispensáveis ao organismo e ao seu funcionamento, tendo em conta a variedade, a moderação, a proporcionalidade e a adequação.	- Escolher alimentos não porque faz bem para manter o peso corporal, mas também para garantir saúde ao longo da vida.	- Aquela que fornece os elementos essenciais ao crescimento e à manutenção do organismo.
Refeição mais importante do dia	- Pequeno-almoço, porque é necessária energia para repor as reservas do organismo e para o seu bom funcionamento.	- Jantar, porque é a última refeição do dia e a que irá ser digerida durante algumas horas de sono.	- Pequeno-almoço, pois é a refeição que fornece mais energia para o resto do dia.
O que é que a criança come ao pequeno-almoço	- Cereais de aveia com leite e fruta. - Pão de centeio com fiambre de peru e leite. - Iogurte com chia e fruta.	- Pão com fiambre e leite. - Cereais de Nestum com leite.	- Cereais Nestum com leite e fruta. - Pão com manteiga, leite e fruta.
Alimentos que inclui no almoço e/ou jantar	- Proporção de legumes, arroz ou massa e carne ou peixe. - Alternar o arroz com feijão ou grão.	- Peixe com massa e salada.	- Feijão, atum, ovo e legumes.

Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?	- Uma vez (domingo).	- Duas vezes.	- Duas vezes.
Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?	- Não costuma beber.	- Duas vezes.	- Duas vezes.
Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?	- Um litro.	- Meio litro.	- Um litro.
Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?	- Todos os dias.	- Todos os dias.	- Todos os dias.
Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?	- Todos os dias.	- Cinco vezes.	- Todos os dias.
Quantas vezes por semana, a criança come sopa?	- Todos os dias.	- Cinco vezes.	- Cinco vezes.
Exemplo de lanche da manhã e/ou de lanche da tarde para a criança	- Fruta e pão de centeio com ovo. - Pão de cereais com queijo fresco e leite.	- Iogurte e fruta.	- Sumo de laranja e bolachas.

Na maioria das refeições que a criança faz em casa:	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.
Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de casa? (sem contar com as refeições na escola)	- Nunca.	- Quase nunca. - Carne com arroz, bacalhau com batatas e hambúrgueres.	- Nunca.
Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?	- Nunca.	- Nunca.	- Sim, ocasionalmente. - Dificuldades: Comer algumas frutas.
Grau de preocupação em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em casa, durante o último ano:	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas? Sim, preocupo-me muito.	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas? Sim, preocupo-me um pouco.	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas? Sim, preocupo-me um pouco.

	- A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me muito. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de água? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me um pouco.	- A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de água? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me muito.	- A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de água? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me muito.
Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos de acordo com os rótulos?	- Tem sempre em conta os rótulos e está atenta às percentagens de hidratos de carbono, de gordura saturada e de açúcares.	- Não observa as informações nutricionais, normalmente é pelo mais barato.	- Perde algum tempo nas compras, mas observa as informações nutricionais.

Sugestões para uma alimentação saudável	- Não tem sugestões, porque a criança já tem uma alimentação saudável.	- Beber mais água. - Comer mais legumes e fruta.	- Comer mais fruta e legumes.
Definição de atividade física	- Executar exercício por um período de tempo, como corrida, caminhada, andar de bicicleta, nadar, saltar e atividades domésticas.	- Quando o corpo está em movimento.	- Esta em movimento e ter pelo menos um músculo em ação.
Deslocação da criança para a escola	- Carro.	- Carro.	- Carro
A criança participa em algum desporto ou atividade física programada?	- Sim, no triatlo.	- Participa no atletismo.	- Não participa, porque não tem disponibilidade.
Sugestões para aumentar a prática de atividade física	- Já pratica muita atividade física.	- Pratica o suficiente, mas se fosse necessário diria para caminhar mais.	- Dançar, tendo em conta que gosta desta atividade física.

Anexo XI – Resultados dos guiões de observação das sessões

Sessão nº 1

Dia: 01 / 02 / 2017

Participantes Parâmetros a observar	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2
Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	6	4	6	6	6	6	NO	6	6
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)	2	2	2	2	NO	2	0	2	2	2	2	NO	2	2
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2
✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2
Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	6	3	6	6	6	6	NO	6	6
✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)	2	2	2	2	NO	2	1	2	2	2	2	NO	2	2
✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)	2	2	2	2	NO	2	1	2	2	2	2	NO	2	2
✓ Pede ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)	2	2	2	2	NO	2	1	2	2	2	2	NO	2	2

Empenho nas dinâmicas (somatório dos comportamentos avaliados)	7	7	6	7	NO	7	6	6	7	7	6	NO	7	7
✓ Tem objetivos lógicos na realização das atividades (pontuar de 0 a 2: não tem, tem apenas se perceber a sua importância, tem)	2	2	1	2	NO	2	1	1	2	2	1	NO	2	2
✓ Expressa satisfação (pontuar 0 a 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2
✓ Demonstra que está a ser obrigado a realizar a atividade (pontuar de 0 a 2: demonstra, demonstra pela expressão, não demonstra)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2
✓ Pede para demonstrar aos colegas (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se for solicitado/a, pede)	1	1	1	1	NO	1	1	1	1	1	1	NO	1	1
Interação com o grupo (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	1	NO	2	2
✓ Interage com o grupo de forma ativa (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	0	NO	2	2
✓ Interage quando é solicitado/a (1 ponto)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	1	NO	0	0
✓ Não interage com o grupo (0 pontos)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	NO	0	0
Levantamento de questões/dúvidas (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	1	NO	2	2
✓ Coloca de forma espontânea questões e/ou dúvidas sobre a sessão (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	0	NO	2	2
✓ Coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão com timidez (1 ponto)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	1	NO	0	0
✓ Não coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão (0 pontos)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	NO	0	0
Participação (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8	NO	8	8

✓ Está atento/a e participa ativamente na sessão (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2
✓ Faz perguntas pertinentes para o tema (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2
✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	1	1	1	2	2	NO	2	2
✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)	2	2	2	2	NO	2	1	1	1	2	2	NO	2	2
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8	NO	8	8
✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2
✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2
✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	6	4	4	6	6	4	NO	6	6

✓ Coopera com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2
✓ Cooperar com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	NO	2	0	0	2	2	0	NO	2	2	2
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)	4	4	4	4	NO	4	3	3	4	4	3	NO	4	4	4
✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)	2	2	2	2	NO	2	1	1	2	2	1	NO	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	NO	0	0	0
Somatório dos comportamentos observados³⁰	53	53	52	53	NO	53	43	50	52	53	47	NO	53	53	53
Classificação	MB	MB	MB	MB	NO	M	B	MB	MB	MB	B	NO	MB	MB	MB

Outras observações:

- Duas crianças obtiveram a classificação de Bom.
- Dez crianças obtiveram a classificação de Muito Bom.
- Em geral, a sessão correspondeu aos objetivos pretendidos, sendo que a dinâmica de quebra-gelo contribuiu para a facilidade de comunicação entre as próprias crianças e a educadora, bem como a participação das mesmas.

³⁰ Classificação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos); **NO** – Não Observado

- As crianças demonstraram entusiasmo com a decoração dos diários de bordo e com a receção dos pins, enquanto elemento que as deve acompanhar, que garante a participação no projeto e que promove o sentido de responsabilidade.

Sessão nº 2

Dia: 03 / 02 / 2017

Participantes Parâmetros a observar														
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	6
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)	5	4	4	6	4	4	4	NO	5	3	5	5	5	5
✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)	2	1	1	2	0	1	1	NO	2	2	2	2	2	2

✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Pede ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)	1	1	1	2	1	1	1	NO	1	1	1	1	1	1
Empenho nas dinâmicas (somatório dos comportamentos avaliados)	8	7	7	8	6	6	7	NO	8	8	7	8	7	7
✓ Tem objetivos lógicos na realização das atividades (pontuar de 0 a 2: não tem, tem apenas se perceber a sua importância, tem)	2	2	1	2	2	1	2	NO	2	2	1	2	1	1
✓ Expressa satisfação (pontuar 0 a 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Demonstra que está a ser obrigado a realizar a atividade (pontuar de 0 a 2: demonstra, demonstra pela expressão, não demonstra)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Pede para demonstrar aos colegas (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se for solicitado/a, pede)	2	1	2	2	0	1	1	NO	2	2	2	2	2	2
Interação com o grupo (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	1	2	2	NO	2	2	1	2	2	2
✓ Interage com o grupo de forma ativa (2 pontos)	2	2	2	2	0	2	2	NO	2	2	0	2	2	2
✓ Interage quando é solicitado/a (1 ponto)	0	0	0	0	1	0	0	NO	0	0	1	0	0	0
✓ Não interage com o grupo (0 pontos)	0	0	0	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0
Levantamento de questões/dúvidas (somatório dos comportamentos avaliados)	2	0	1	2	0	0	0	NO	2	2	1	2	1	2
✓ Coloca de forma espontânea questões e/ou dúvidas sobre a sessão (2 pontos)	2	0	0	2	0	0	0	NO	2	2	0	2	0	2

✓ Coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão com timidez (1 ponto)	0	0	1	0	0	0	0	NO	0	0	1	0	1	0
✓ Não coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão (0 pontos)	0	0	0	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0
Participação (somatório dos comportamentos avaliados)	8	6	6	8	6	6	6	NO	8	8	6	8	8	6
✓ Está atento/a e participa ativamente na sessão (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Faz perguntas pertinentes para o tema (2 pontos)	2	0	0	2	0	0	0	NO	2	2	0	0	2	0
✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8
✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2

✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	6	6	6	NO	6	6	4	6	6	6
✓ Cooperar com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Cooperar com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	0	2	2	2
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)	3	4	3	4	3	3	4	NO	4	4	3	3	4	3
✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)	1	2	1	2	1	1	2	NO	2	2	1	1	2	1
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	0	0	0	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0
Somatório dos comportamentos observados³¹	52	47	47	54	44	45	47	NO	53	51	45	52	50	49
Classificação	MB	B	B	MB	B	B	B	NO	MB	MB	B	MB	MB	B

³¹ Classificação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos); NO – Não Observado

Outras observações:

- Sete crianças obtiveram a classificação de Bom.
- Seis crianças obtiveram a classificação de Muito Bom.
- Em geral, a sessão correspondeu às expectativas, tendo em conta que as crianças demonstraram ter conhecimentos relativamente à Roda dos Alimentos, nomeadamente nas quantidades dos alimentos que devem consumir mais e dos que devem consumir menos, tendo em conta uma alimentação saudável.
- Identificaram facilmente os alimentos que devem ser incluídos na Roda, exemplificando-os.
- A utilização do Barco Alimentar para explicar a importância da alimentação saudável contribuiu para uma melhor compreensão da Roda dos Alimentos.

Sessão nº 3

Dia: 08 / 02 / 2017

Participantes Parâmetros a observar														
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)	6	5	6	6	NO	5	5	6	5	3	5	5	5	5
✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)	2	1	2	2	NO	1	1	2	2	2	2	2	2	2
✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Pede ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Empenho nas dinâmicas (somatório dos comportamentos avaliados)	8	7	7	8	NO	7	7	7	8	7	8	8	7	8
✓ Tem objetivos lógicos na realização das atividades (pontuar de 0 a 2: não tem, tem apenas se perceber a sua importância, tem)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa satisfação (pontuar 0 a 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Demonstra que está a ser obrigado a realizar a atividade (pontuar de 0 a 2: demonstra, demonstra pela expressão, não demonstra)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Pede para demonstrar aos colegas (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se for solicitado/a, pede)	2	1	1	2	NO	1	1	1	2	2	2	2	1	2
Interação com o grupo (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Interage com o grupo de forma ativa (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Interage quando é solicitado/a (1 ponto)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
✓ Não interage com o grupo (0 pontos)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Levantamento de questões/dúvidas (somatório dos comportamentos avaliados)	2	1	1	2	NO	1	2	2	2	2	1	2	2	2
✓ Coloca de forma espontânea questões e/ou dúvidas sobre a sessão (2 pontos)	2	0	0	2	NO	0	2	2	2	2	0	2	2	2
✓ Coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão com timidez (1 ponto)	0	1	1	0	NO	1	0	0	0	0	1	0	0	0
✓ Não coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão (0 pontos)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Participação (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Está atento/a e participa ativamente na sessão (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Faz perguntas pertinentes para o tema (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)	2	1	1	2	NO	1	1	2	1	2	1	2	2	2
✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)	2	1	1	2	NO	1	1	2	1	2	1	2	2	2
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2

✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	4	6	6	6
✓ Cooperar com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Cooperar com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	0	2	2	2
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)	4	4	4	4	NO	3	4	4	4	4	3	4	4	3
✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)	2	2	2	2	NO	1	2	2	2	2	1	2	2	1
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Somatório dos comportamentos observados³²	54	50	51	54	NO	49	51	53	53	53	51	54	53	53

³² Classificação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos); **NO** – Não Observado

Classificação	MB	MB	MB	MB	NO	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
---------------	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Outras observações:

- Uma criança obteve a classificação de Bom.
- Doze crianças obtiveram a classificação de Muito Bom.
- Abordagem da Pirâmide da Atividade Física, exemplificando as atividades incluídas e a frequência de atividade.
- Dançar e caminhar como exemplos da prática da atividade física.

Sessão nº 4

Dia: 10 / 02 / 2017

Participantes Parâmetros a observar	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	6	6	6	NO	6	NO	6	6	6	6
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2

✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)	6	5	6	6	4	4	5	NO	6	NO	5	6	6	4
✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)	2	1	2	2	1	1	2	NO	2	NO	2	2	2	2
✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)	2	2	2	2	2	1	2	NO	2	NO	1	2	2	1
✓ Pede ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)	2	2	2	2	1	2	1	NO	2	NO	2	2	2	1
Empenho nas dinâmicas (somatório dos comportamentos avaliados)	8	7	7	8	7	7	7	NO	8	NO	7	8	7	7
✓ Tem objetivos lógicos na realização das atividades (pontuar de 0 a 2: não tem, tem apenas se perceber a sua importância, tem)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
✓ Expressa satisfação (pontuar 0 a 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
✓ Demonstra que está a ser obrigado a realizar a atividade (pontuar de 0 a 2: demonstra, demonstra pela expressão, não demonstra)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
✓ Pede para demonstrar aos colegas (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se for solicitado/a, pede)	2	1	1	2	1	1	1	NO	2	NO	1	2	1	1
Interação com o grupo (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
✓ Interage com o grupo de forma ativa (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2

✓ Interage quando é solicitado/a (1 ponto)	0	0	0	0	0	0	0	NO	0	NO	0	0	0	0
✓ Não interage com o grupo (0 pontos)	0	0	0	0	0	0	0	NO	0	NO	0	0	0	0
Levantamento de questões/dúvidas (somatório dos comportamentos avaliados)	2	1	2	2	0	1	1	NO	2	NO	1	2	2	1
✓ Coloca de forma espontânea questões e/ou dúvidas sobre a sessão (2 pontos)	2	0	2	2	0	0	0	NO	2	NO	0	2	2	0
✓ Coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão com timidez (1 ponto)	0	1	0	0	0	1	1	NO	0	NO	1	0	0	1
✓ Não coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão (0 pontos)	0	0	0	0	0	0	0	NO	0	NO	0	0	0	0
Participação (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	8	8	8	NO	8	NO	8	8	8	8
✓ Está atento/a e participa ativamente na sessão (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
✓ Faz perguntas pertinentes para o tema (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)	2	1	2	2	2	1	2	NO	2	NO	1	2	2	1
✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)	2	1	2	2	2	1	2	NO	2	NO	1	2	2	1
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	8	8	8	NO	8	NO	8	8	8	8

✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	6	6	6	NO	6	NO	4	6	6	6
✓ Cooperar com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
✓ Cooperar com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	0	2	2	2
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)	4	4	4	4	4	4	4	NO	4	NO	4	4	4	4
✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	NO	2	2	2	2

✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	0	0	0	0	0	0	0	NO	0	NO	0	0	0	0
Somatório dos comportamentos observados³³	52	50	53	54	49	49	51	NO	54	NO	50	54	53	49
Classificação	MB	MB	MB	MB	B	B	MB	NO	MB	NO	MB	MB	MB	B

Outras observações:

- Três crianças obtiveram a classificação de Bom.
- Nove crianças obtiveram a classificação de Muito Bom.
- Todas as crianças demonstraram interesse e participaram ativamente nas atividades planeadas.
- Gostaram da utilização da música para abordar a alimentação saudável.
- A letra da música foi escrita pelas crianças no diário de bordo.
- Na atividade “a minha alimentação” as crianças não conseguiam distinguir precisamente a diferença entre pequeno-almoço e lanche da manhã e muitas não se recordavam das suas refeições no dia anterior.

Sessão nº 5

Dia: 15 / 02 / 2017

Participantes Parâmetros a observar														
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2

³³ Classificação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos); NO – Não Observado

Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	6	6	NO	6	6	NO	6	6	6
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)	6	4	6	6	NO	4	6	NO	6	6	NO	6	6	6
✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)	2	1	2	2	NO	1	2	NO	2	2	NO	2	2	2
✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)	2	2	2	2	NO	1	2	NO	2	2	NO	2	2	2
✓ Pede ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)	2	1	2	2	NO	2	1	NO	2		NO	2	2	1
Empenho nas dinâmicas (somatório dos comportamentos avaliados)	8	7	8	8	NO	7	7	NO	7	8	NO	7	7	7
✓ Tem objetivos lógicos na realização das atividades (pontuar de 0 a 2: não tem, tem apenas se perceber a sua importância, tem)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
✓ Expressa satisfação (pontuar 0 a 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
✓ Demonstra que está a ser obrigado a realizar a atividade (pontuar de 0 a 2: demonstra, demonstra pela expressão, não demonstra)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2

✓ Pede para demonstrar aos colegas (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se for solicitado/a, pede)	2	1	2	2	NO	1	1	NO	1	2	NO	1	1	1
Interação com o grupo (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
✓ Interage com o grupo de forma ativa (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
✓ Interage quando é solicitado/a (1 ponto)	0	0	0	0	NO	0	0	NO	0	0	NO	0	0	0
✓ Não interage com o grupo (0 pontos)	0	0	0	0	NO	0	0	NO	0	0	NO	0	0	0
Levantamento de questões/dúvidas (somatório dos comportamentos avaliados)	2	1	2	2	NO	1	1	NO	2	2	NO	2	2	1
✓ Coloca de forma espontânea questões e/ou dúvidas sobre a sessão (2 pontos)	2	0	2	2	NO	0	0	NO	2	2	NO	2	2	0
✓ Coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão com timidez (1 ponto)	0	1	0	0	NO	1	1	NO	0	2	NO	0	0	1
✓ Não coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão (0 pontos)	0	0	0	0	NO	0	0	NO	0		NO	0	0	0
Participação (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	NO	8	8	NO	8	8	NO	8	8	8
✓ Está atento/a e participa ativamente na sessão (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
✓ Faz perguntas pertinentes para o tema (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2

✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	NO	8	8	NO	8	8	NO	8	8	8
✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	6	6	NO	6	6	NO	6	6	6
✓ Cooperar com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
✓ Cooperar com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)	4	4	4	4	NO	4	4	NO	4	4	NO	4	4	4
✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2

demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)														
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	2	2	2	2	NO	2	2	NO	2	2	NO	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	0	0	0	0	NO	0	0	NO	0	0	NO	0	0	0
Somatório dos comportamentos observados³⁴	54	50	54	54	NO	50	52	NO	53	54	NO	53	53	52
Classificação	MB	MB	MB	MB	NO	B	MB	NO	MB	MB	NO	MB	MB	MB

Outras observações:

- Onze crianças obtiveram a classificação de Muito Bom.
- As crianças entenderam com a Canção da Alimentação que é importante ser ativo e ativa e intitularam-se todas como crianças ativas.

Sessão nº 6

Dia: 17 / 02 / 2017

Participantes														
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Parâmetros a observar														
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)	2	NO	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2

³⁴ Classificação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos); NO – Não Observado

Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)	6	NO	6	6	4	5	4	NO	4	6	5	5	6	5
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)	2	NO	2	2	1	1	1	NO	1	2	1	1	2	1
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	NO	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)	2	NO	2	2	1	2	1	NO	1	2	2	2	2	2
Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)	6	NO	6	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	6
✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)	2	NO	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)	2	NO	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Pede ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)	2	NO	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Empenho nas dinâmicas (somatório dos comportamentos avaliados)	8	NO	8	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8
✓ Tem objetivos lógicos na realização das atividades (pontuar de 0 a 2: não tem, tem apenas se perceber a sua importância, tem)	2	NO	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa satisfação (pontuar 0 a 2: não expressa, expressa)	2	NO	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Demonstra que está a ser obrigado a realizar a atividade (pontuar de 0 a 2: demonstra, demonstra pela expressão, não demonstra)	2	NO	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2

✓ Pede para demonstrar aos colegas (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se for solicitado/a, pede)	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Interação com o grupo (somatório dos comportamentos avaliados)	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Interage com o grupo de forma ativa (2 pontos)	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Interage quando é solicitado/a (1 ponto)	0	NO	0	0	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0
✓ Não interage com o grupo (0 pontos)	0	NO	0	0	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0
Levantamento de questões/dúvidas (somatório dos comportamentos avaliados)	2	NO	2	2	0	1	1	1	NO	2	2	1	2	2	1
✓ Coloca de forma espontânea questões e/ou dúvidas sobre a sessão (2 pontos)	2	NO	2	2	0	0	0	0	NO	2	2	0	2	2	0
✓ Coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão com timidez (1 ponto)	0	NO	0	0	0	1	1	1	NO	0	0	1	0	0	1
✓ Não coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão (0 pontos)	0	NO	0	0	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0
Participação (somatório dos comportamentos avaliados)	8	NO	8	8	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8
✓ Está atento/a e participa ativamente na sessão (2 pontos)	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Faz perguntas pertinentes para o tema (2 pontos)	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2

✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)	8	NO	8	8	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8
✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)	6	NO	6	6	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	6
✓ Cooperar com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Cooperar com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)	4	NO	4	4	4	4	4	4	NO	4	4	4	4	4	4
✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não	2	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2

demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)														
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	2	NO	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	0	NO	0	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0
Somatório dos comportamentos observados³⁵	54	NO	54	54	50	52	51	NO	52	54	52	53	54	53
Classificação	MB	NO	MB	MB	MB	B	MB	NO	MB	MB	MB	MB	MB	MB

Outras observações:

- Doze crianças obtiveram a classificação de Muito Bom.
- As crianças aprenderam, por meio da visualização do filme, a importância de uma alimentação saudável.
- As crianças criaram uma rede de palavras, bem como frases e ilustrações sobre aquilo que aprenderam com a visualização do filme.

Sessão nº 7

Dia: 22 / 02 / 2017

Participantes														
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Parâmetros a observar														
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2

³⁵ Classificação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos); NO – Não Observado

Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	5	4	6	4	6	5	5	6	5
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)	2	2	2	2	NO	1	1	2	1	2	1	1	2	1
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	NO	2	1	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)	2	2	2	2	NO	2	2	2	1	2	2	2	2	2
Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Pede ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Empenho nas dinâmicas (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Tem objetivos lógicos na realização das atividades (pontuar de 0 a 2: não tem, tem apenas se perceber a sua importância, tem)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa satisfação (pontuar 0 a 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Demonstra que está a ser obrigado a realizar a atividade (pontuar de 0 a 2: demonstra, demonstra pela expressão, não demonstra)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2

✓ Pede para demonstrar aos colegas (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se for solicitado/a, pede)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Interação com o grupo (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Interage com o grupo de forma ativa (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Interage quando é solicitado/a (1 ponto)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
✓ Não interage com o grupo (0 pontos)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Levantamento de questões/dúvidas (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	1	1	2	2	2	2	2	2	2
✓ Coloca de forma espontânea questões e/ou dúvidas sobre a sessão (2 pontos)	2	2	2	2	NO	0	0	2	2	2	2	2	2	2
✓ Coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão com timidez (1 ponto)	0	0	0	0	NO	1	1	0	0	0	0	0	0	0
✓ Não coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão (0 pontos)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Participação (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Está atento/a e participa ativamente na sessão (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Faz perguntas pertinentes para o tema (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2

✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Cooperar com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Cooperar com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)	4	4	4	4	NO	4	4	4	4	4	4	4	4	4
✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2

demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)														
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Somatório dos comportamentos observados³⁶	54	54	54	54	NO	52	51	54	52	54	53	53	54	53
Classificação	MB	MB	MB	MB	NO	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB

Outras observações:

- Treze crianças obtiveram a classificação de Muito Bom.
- As crianças aprenderam, por meio da visualização do filme, a importância de praticar atividade física e que não é saudável ser uma criança sedentária.
- Criação da canção da atividade física, na qual consta elementos essenciais para a prática da atividade física e o porquê da mesma.

Sessão nº 8

Dia: 22 / 02 / 2017

³⁶ Classificação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos); **NO** – Não Observado

Parâmetros a observar	Participantes													
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)	6	NO	6	NO	NO	NO	NO	NO	6	NO	NO	6	NO	6
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)	6	NO	6	NO	NO	NO	NO	NO	6	NO	NO	6	NO	6
✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
✓ Pedir ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
Empenho nas dinâmicas (somatório dos comportamentos avaliados)	8	NO	8	NO	NO	NO	NO	NO	8	NO	NO	8	NO	8

✓ Tem objetivos lógicos na realização das atividades (pontuar de 0 a 2: não tem, tem apenas se perceber a sua importância, tem)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
✓ Expressa satisfação (pontuar 0 a 2: não expressa, expressa)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
✓ Demonstra que está a ser obrigado a realizar a atividade (pontuar de 0 a 2: demonstra, demonstra pela expressão, não demonstra)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
✓ Pede para demonstrar aos colegas (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se for solicitado/a, pede)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
Interação com o grupo (somatório dos comportamentos avaliados)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	1	NO	2
✓ Interage com o grupo de forma ativa (2 pontos)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	0	NO	2
✓ Interage quando é solicitado/a (1 ponto)	0	NO	0	NO	NO	NO	NO	NO	NO	0	NO	NO	1	NO	0
✓ Não interage com o grupo (0 pontos)	0	NO	0	NO	NO	NO	NO	NO	NO	0	NO	NO	0	NO	0
Levantamento de questões/dúvidas (somatório dos comportamentos avaliados)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	1	NO	2
✓ Coloca de forma espontânea questões e/ou dúvidas sobre a sessão (2 pontos)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	0	NO	2
✓ Coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão com timidez (1 ponto)	0	NO	0	NO	NO	NO	NO	NO	NO	0	NO	NO	1	NO	0
✓ Não coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão (0 pontos)	0	NO	0	NO	NO	NO	NO	NO	NO	0	NO	NO	0	NO	0
Participação (somatório dos comportamentos avaliados)	8	NO	8	NO	NO	NO	NO	NO	NO	8	NO	NO	8	NO	8
✓ Está atento/a e participa ativamente na sessão (2 pontos)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2

✓ Faz perguntas pertinentes para o tema (2 pontos)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)	8	NO	8	NO	NO	NO	NO	NO	8	NO	NO	8	NO	8
✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)	6	NO	6	NO	NO	NO	NO	NO	6	NO	NO	6	NO	6
✓ Cooperar com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2

✓ Coopera com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)	4	NO	4	NO	NO	NO	NO	NO	NO	4	NO	NO	4	NO	4
✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	2	NO	2	NO	NO	NO	NO	NO	NO	2	NO	NO	2	NO	2
✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	0	NO	0	NO	NO	NO	NO	NO	NO	0	NO	NO	0	NO	0
Somatório dos comportamentos observados³⁷	54	NO	54	NO	NO	NO	NO	NO	NO	54	NO	NO	52	NO	53
Classificação	MB	NO	MB	NO	NO	NO	NO	NO	NO	MB	NO	NO	MB	NO	MB

Outras observações:

- Cinco famílias obtiveram a classificação de Muito Bom.
- Foram apresentadas informações sobre as temáticas da alimentação e da atividade física, nomeadamente a sua importância e o papel da família no sentido da educação para a saúde.
- Abordagem da obesidade infantil, enquanto problema de saúde pública, através da visualização de um filme que demonstra a importância da promoção da saúde e da prevenção desta doença.

³⁷ Classificação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos); NO – Não Observado.

- Esclarecimento de dúvidas e questões.
- Os familiares (um pai e quatro mães) realçaram o interesse das suas crianças nas atividades que têm sido desenvolvidos ao longo do projeto, o que indica que os objetivos têm sido cumpridos e a informação não fica somente na criança, mas chega à família.

Sessão nº 9

Dia: 03 / 03 / 2017

Participantes	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Parâmetros a observar														
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)	NO	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)	NO	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Pede ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Empenho nas dinâmicas (somatório dos comportamentos avaliados)	NO	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Tem objetivos lógicos na realização das atividades (pontuar de 0 a 2: não tem, tem apenas se perceber a sua importância, tem)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa satisfação (pontuar 0 a 2: não expressa, expressa)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Demonstra que está a ser obrigado a realizar a atividade (pontuar de 0 a 2: demonstra, demonstra pela expressão, não demonstra)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Pede para demonstrar aos colegas (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se for solicitado/a, pede)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Interação com o grupo (somatório dos comportamentos avaliados)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Interage com o grupo de forma ativa (2 pontos)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Interage quando é solicitado/a (1 ponto)	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
✓ Não interage com o grupo (0 pontos)	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Levantamento de questões/dúvidas (somatório dos comportamentos avaliados)	NO	2	2	2	0	2	1	2	2	2	1	2	2	2
✓ Coloca de forma espontânea questões e/ou dúvidas sobre a sessão (2 pontos)	NO	2	2	2	0	2	0	2	2	2	0	2	2	2

✓ Coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão com timidez (1 ponto)	NO	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0
✓ Não coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão (0 pontos)	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Participação (somatório dos comportamentos avaliados)	NO	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Está atento/a e participa ativamente na sessão (2 pontos)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Faz perguntas pertinentes para o tema (2 pontos)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)	NO	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)	NO	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Cooperar com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Cooperar com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)	NO	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Somatório dos comportamentos observados³⁸	NO	54	54	54	52	54	53	54	54	54	53	54	54	53
Classificação	NO	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB

³⁸ Classificação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos); NO – Não Observado

Outras observações:

- Treze crianças obtiveram a classificação de Muito Bom.
- Com a realização da sessão, resultou a exposição no placar da sala de aula “As nossas frutas”.
- Todas as crianças gostam de pelo menos três frutas diferentes, o que é entendido como muito bom, tendo em conta a importância do consumo de fruta diariamente.
- As frutas que as crianças julgam não gostar, justifica-se na sua maioria pelo sabor, pela textura, pelo aspeto e ainda, pela disponibilidade existente em casa e na escola.

Sessão nº 10

Dia: 08 / 03 / 2017

Participantes Parâmetros a observar														
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Pede ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Empenho nas dinâmicas (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Tem objetivos lógicos na realização das atividades (pontuar de 0 a 2: não tem, tem apenas se perceber a sua importância, tem)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa satisfação (pontuar 0 a 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Demonstra que está a ser obrigado a realizar a atividade (pontuar de 0 a 2: demonstra, demonstra pela expressão, não demonstra)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Pede para demonstrar aos colegas (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se for solicitado/a, pede)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Interação com o grupo (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Interage com o grupo de forma ativa (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Interage quando é solicitado/a (1 ponto)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
✓ Não interage com o grupo (0 pontos)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Levantamento de questões/dúvidas (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	0	2	1	2	2	2	1	2	2	2

✓ Coloca de forma espontânea questões e/ou dúvidas sobre a sessão (2 pontos)	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	0	2	2	2
✓ Coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão com timidez (1 ponto)	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0
✓ Não coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão (0 pontos)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Participação (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Está atento/a e participa ativamente na sessão (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Faz perguntas pertinentes para o tema (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)														
✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Cooperar com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Cooperar com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Somatório dos comportamentos observados³⁹	54	54	54	54	52	54	53	54	54	54	53	54	54	53

³⁹ Classificação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos); **NO** – Não Observado

Classificação	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
---------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Outras observações:

- Catorze crianças obtiveram a classificação de Muito Bom.
- As crianças estiveram a maior parte da sessão em atividade física, durante quarenta e cinco minutos e praticaram diversos exercícios desde corrida, caminhada, lançamentos e saltos.
- Cada criança teve a oportunidade de ser a responsável por executar uma atividade física para os colegas e demonstrar no final da sessão um exemplo de alongamento.

Sessão nº 11

Dia: 10 / 03 / 2017

Participantes Parâmetros a observar														
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Pede ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Empenho nas dinâmicas (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Tem objetivos lógicos na realização das atividades (pontuar de 0 a 2: não tem, tem apenas se perceber a sua importância, tem)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa satisfação (pontuar 0 a 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Demonstra que está a ser obrigado a realizar a atividade (pontuar de 0 a 2: demonstra, demonstra pela expressão, não demonstra)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Pede para demonstrar aos colegas (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se for solicitado/a, pede)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Interação com o grupo (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Interage com o grupo de forma ativa (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Interage quando é solicitado/a (1 ponto)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
✓ Não interage com o grupo (0 pontos)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Levantamento de questões/dúvidas (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	0	1	1	2	2	2	1	2	2	2
✓ Coloca de forma espontânea questões e/ou dúvidas sobre a sessão (2 pontos)	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	0	2	2	2
✓ Coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão com timidez (1 ponto)	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0
✓ Não coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão (0 pontos)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Participação (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Está atento/a e participa ativamente na sessão (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Faz perguntas pertinentes para o tema (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Cooperar com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Cooperar com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Somatório dos comportamentos observados⁴⁰	54	54	54	54	52	53	53	54	54	54	53	54	54	54

⁴⁰ Classificação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos); **NO** – Não Observado

Classificação	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
---------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Outras observações:

- Catorze crianças obtiveram a classificação de Muito Bom.
- As crianças aprenderam a música “A fruta faz-me bem!” e associaram à importância e ao porquê do consumo de fruta todos os dias.

Sessão nº 12

Dia: 15 / 03 / 2017

Participantes Parâmetros a observar														
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2
Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	NO	5	6	6	6	6	6	NO	5
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)	2	2	2	2	NO	NO	1	2	2	2	2	2	NO	1
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2
Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	NO	6	6	6	6	6	6	NO	6

✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Pede ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	2	NO	2
Empenho nas dinâmicas (somatório dos comportamentos avaliados)	8	7	7	8	NO	NO	7	8	7	8	8	8	8	NO	8
✓ Tem objetivos lógicos na realização das atividades (pontuar de 0 a 2: não tem, tem apenas se perceber a sua importância, tem)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Expressa satisfação (pontuar 0 a 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Demonstra que está a ser obrigado a realizar a atividade (pontuar de 0 a 2: demonstra, demonstra pela expressão, não demonstra)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Pede para demonstrar aos colegas (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se for solicitado/a, pede)	2	1	1	2	NO	NO	1	2	1	2	2	2	2	NO	2
Interação com o grupo (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Interage com o grupo de forma ativa (2 pontos)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Interage quando é solicitado/a (1 ponto)	0	0	0	0	NO	NO	0	0	0	0	0	0	0	NO	0
✓ Não interage com o grupo (0 pontos)	0	0	0	0	NO	NO	0	0	0	0	0	0	0	NO	0
Levantamento de questões/dúvidas (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	NO	1	2	2	2	2	2	2	NO	1

✓ Coloca de forma espontânea questões e/ou dúvidas sobre a sessão (2 pontos)	2	2	2	2	NO	NO	0	2	2	2	2	2	NO	0
✓ Coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão com timidez (1 ponto)	0	0	0	0	NO	NO	1	0	0	0	0	0	NO	1
✓ Não coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão (0 pontos)	0	0	0	0	NO	NO	0	0	0	0	0	0	NO	0
Participação (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	NO	NO	8	8	8	8	8	8	NO	8
✓ Está atento/a e participa ativamente na sessão (2 pontos)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Faz perguntas pertinentes para o tema (2 pontos)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	NO	NO	8	8	8	8	8	8	NO	8
✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	NO	2

respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)															
✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	2	NO	2
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	NO	6	6	6	6	6	6	6	NO	6
✓ Cooperar com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Cooperar com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	2	NO	2
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)	4	4	4	4	NO	NO	4	4	4	4	4	4	4	NO	4
✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	2	2	2	2	NO	NO	2	2	2	2	2	2	2	NO	2
✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	0	0	0	0	NO	NO	0	0	0	0	0	0	0	NO	0
Somatório dos comportamentos observados⁴¹	54	53	53	54	NO	NO	51	54	53	54	53	54	53	NO	52

⁴¹ Classificação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos); **NO** – Não Observado

Classificação	MB	MB	MB	MB	NO	NO	MB	MB	MB	MB	MB	MB	NO	MB
---------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Outras observações:

- Onze crianças obtiveram a classificação de Muito Bom.
- As crianças memorizaram a música “A fruta faz-me bem!” e criaram uma coreografia, associando a letra da música a gestos e expressões corporais.
- A coreografia dividiu-se em três partes, em que as crianças foram distribuídas por três grupos que desempenharam diferentes movimentos.

Sessão nº 13

Dia: 17 / 03 / 2017

Participantes Parâmetros a observar														
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	6
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2

Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	6
✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Pede ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Empenho nas dinâmicas (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8
✓ Tem objetivos lógicos na realização das atividades (pontuar de 0 a 2: não tem, tem apenas se perceber a sua importância, tem)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa satisfação (pontuar 0 a 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Demonstra que está a ser obrigado a realizar a atividade (pontuar de 0 a 2: demonstra, demonstra pela expressão, não demonstra)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Pede para demonstrar aos colegas (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se for solicitado/a, pede)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Interação com o grupo (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Interage com o grupo de forma ativa (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Interage quando é solicitado/a (1 ponto)	0	0	0	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0
✓ Não interage com o grupo (0 pontos)	0	0	0	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0

Levantamento de questões/dúvidas (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Coloca de forma espontânea questões e/ou dúvidas sobre a sessão (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão com timidez (1 ponto)	0	0	0	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0
✓ Não coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão (0 pontos)	0	0	0	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0
Participação (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8
✓ Está atento/a e participa ativamente na sessão (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Faz perguntas pertinentes para o tema (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8
✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2

✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	6
✓ Cooperar com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Cooperar com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)	4	4	4	4	4	4	4	NO	4	4	4	4	4	4
✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	2	2	2	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	0	0	0	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0
Somatório dos comportamentos observados⁴²	54	54	54	54	54	54	54	NO	54	54	54	54	54	54

⁴² Classificação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos); **NO** – Não Observado

Classificação	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	NO	MB	MB	MB	MB	MB	MB
---------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Outras observações:

- Catorze crianças obtiveram a classificação de Muito Bom.
- As crianças perceberam facilmente os exercícios físicos que deveriam ser executados e que eram solicitados pelas cartas.
- É perceptível que existem exercícios físicos que gostam mais e outros que gostam menos.

Sessão nº 14

Dia: 22 / 03 / 2017

Participantes Parâmetros a observar	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Pede ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Empenho nas dinâmicas (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Tem objetivos lógicos na realização das atividades (pontuar de 0 a 2: não tem, tem apenas se perceber a sua importância, tem)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa satisfação (pontuar 0 a 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Demonstra que está a ser obrigado a realizar a atividade (pontuar de 0 a 2: demonstra, demonstra pela expressão, não demonstra)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Pede para demonstrar aos colegas (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se for solicitado/a, pede)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Interação com o grupo (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Interage com o grupo de forma ativa (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Interage quando é solicitado/a (1 ponto)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
✓ Não interage com o grupo (0 pontos)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Levantamento de questões/dúvidas (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Coloca de forma espontânea questões e/ou dúvidas sobre a sessão (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão com timidez (1 ponto)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
✓ Não coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão (0 pontos)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Participação (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Está atento/a e participa ativamente na sessão (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Faz perguntas pertinentes para o tema (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2

✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Cooperar com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Cooperar com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)	4	4	4	4	NO	4	4	4	4	4	4	4	4	4
✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Somatório dos comportamentos observados⁴³	54	54	54	54	NO	54	54	54	54	54	54	54	54	54

⁴³ Classificação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos); **NO** – Não Observado

Classificação	MB	MB	MB	MB	NO	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
---------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Outras observações:

- Treze crianças obtiveram a classificação de Muito Bom.
- As crianças entenderam a moral das histórias e estiveram muito atentas a todo o desenrolar da ação.
- Com a história sobre o menino PA, as crianças perceberam a importância de tomar o pequeno-almoço diariamente e a influência que tem ao longo do dia. E com a história sobre as refeições, descobriram que é melhor comer bem no horário destinado para as refeições e evitar estar a comer pequenas quantidades nos intervalos das mesmas, porque pode fazer com que exista a falta de apetite.

Sessão nº 15

Dia: 24 / 03 / 2017

Participantes Parâmetros a observar														
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)	6	NO	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	6	6
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2

Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)	6	NO	6	6	4	6	NO	6	6	6	6	6	6	6
✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)	2	NO	2	2	1	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Pede ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)	2	NO	2	2	1	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
Empenho nas dinâmicas (somatório dos comportamentos avaliados)	8	NO	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8	8
✓ Tem objetivos lógicos na realização das atividades (pontuar de 0 a 2: não tem, tem apenas se perceber a sua importância, tem)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa satisfação (pontuar 0 a 2: não expressa, expressa)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Demonstra que está a ser obrigado a realizar a atividade (pontuar de 0 a 2: demonstra, demonstra pela expressão, não demonstra)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Pede para demonstrar aos colegas (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se for solicitado/a, pede)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
Interação com o grupo (somatório dos comportamentos avaliados)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Interage com o grupo de forma ativa (2 pontos)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Interage quando é solicitado/a (1 ponto)	0	NO	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0
✓ Não interage com o grupo (0 pontos)	0	NO	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0

Levantamento de questões/dúvidas (somatório dos comportamentos avaliados)	2	NO	2	2	0	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Coloca de forma espontânea questões e/ou dúvidas sobre a sessão (2 pontos)	2	NO	2	2	0	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão com timidez (1 ponto)	0	NO	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0
✓ Não coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão (0 pontos)	0	NO	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0
Participação (somatório dos comportamentos avaliados)	8	NO	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8	8
✓ Está atento/a e participa ativamente na sessão (2 pontos)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Faz perguntas pertinentes para o tema (2 pontos)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)	8	NO	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8	8
✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2

✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)	6	NO	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	6	6
✓ Cooperar com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Cooperar com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)	4	NO	4	4	4	4	NO	4	4	4	4	4	4	4
✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	2	NO	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	0	NO	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0
Somatório dos comportamentos observados⁴⁴	54	NO	54	54	50	54	NO	54	54	54	54	54	54	54

⁴⁴ Classificação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos); **NO** – Não Observado

Classificação	MB	NO	MB	MB	MB	MB	NO	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
---------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Outras observações:

- Doze crianças obtiveram a classificação de Muito Bom.
- As crianças demonstraram interesse nos conteúdos transmitidos, pelo que colocaram questões e dúvidas sobre o que não compreenderam.
- As crianças conseguem relacionar os temas apresentados no filme, com aquilo que aprenderam nas sessões realizadas.

Sessão nº 16

Dia: 29 / 03 / 2017

Participantes Parâmetros a observar	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Pede ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Empenho nas dinâmicas (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Tem objetivos lógicos na realização das atividades (pontuar de 0 a 2: não tem, tem apenas se perceber a sua importância, tem)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa satisfação (pontuar 0 a 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Demonstra que está a ser obrigado a realizar a atividade (pontuar de 0 a 2: demonstra, demonstra pela expressão, não demonstra)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Pede para demonstrar aos colegas (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se for solicitado/a, pede)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Interação com o grupo (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Interage com o grupo de forma ativa (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Interage quando é solicitado/a (1 ponto)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
✓ Não interage com o grupo (0 pontos)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Levantamento de questões/dúvidas (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Coloca de forma espontânea questões e/ou dúvidas sobre a sessão (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão com timidez (1 ponto)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
✓ Não coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão (0 pontos)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Participação (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Está atento/a e participa ativamente na sessão (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Faz perguntas pertinentes para o tema (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	NO	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2

✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	NO	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Cooperar com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Cooperar com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)	4	4	4	4	NO	4	4	4	4	4	4	4	4	4
✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	2	2	2	2	NO	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	0	0	0	0	NO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Somatório dos comportamentos observados⁴⁵	54	54	54	54	NO	54	54	54	54	54	54	54	54	54

⁴⁵ Classificação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos); **NO** – Não Observado

Classificação	MB	MB	MB	MB	NO	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
---------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Outras observações:

- Treze crianças obtiveram a classificação de Muito Bom.
- As crianças participaram ativamente ao longo da sessão, cumprindo os objetivos estabelecidos para a mesma.
- De referir que as crianças executaram todos os exercícios físicos solicitados.
- À vez, cada criança ficou responsável por ser a coordenadora do grupo e assim, incentivar os colegas na execução dos exercícios.

Sessão nº 17

Dia: 31 / 03 / 2017

Participantes Parâmetros a observar	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
Assiduidade (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Interesse pela sessão (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Coloca questões e/ou dúvidas (pontuar de 0 a 2: não coloca, coloca se solicitado/a, coloca)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Apresenta soluções no desenvolvimento das atividades (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

✓ Colabora de forma voluntária nas atividades (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora se solicitado/a, colabora)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Pensamento crítico e reflexivo (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Expressa opinião sobre os conteúdos que não compreende (pontuar de 0 a 2: não expressa, expressa se solicitado/a, expressa)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Relaciona conteúdos do tema (pontuar de 0 a 2: não relaciona, relaciona se solicitado/a, relaciona)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Pede ajuda na compreensão dos conteúdos (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se solicitado/a, pede)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Empenho nas dinâmicas (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Tem objetivos lógicos na realização das atividades (pontuar de 0 a 2: não tem, tem apenas se perceber a sua importância, tem)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa satisfação (pontuar 0 a 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Demonstra que está a ser obrigado a realizar a atividade (pontuar de 0 a 2: demonstra, demonstra pela expressão, não demonstra)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Pede para demonstrar aos colegas (pontuar de 0 a 2: não pede, pede se for solicitado/a, pede)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Interação com o grupo (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Interage com o grupo de forma ativa (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

✓ Interage quando é solicitado/a (1 ponto)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
✓ Não interage com o grupo (0 pontos)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Levantamento de questões/dúvidas (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Coloca de forma espontânea questões e/ou dúvidas sobre a sessão (2 pontos)	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão com timidez (1 ponto)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
✓ Não coloca questões e/ou dúvidas sobre a sessão (0 pontos)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Participação (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
✓ Está atento/a e participa ativamente na sessão (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Faz perguntas pertinentes para o tema (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora ativamente nas atividades propostas (2 pontos)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atende ao que é proposto (pontuar de 0 a 2: não atende, atende se solicitado/a, atende)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Iniciativa (somatório dos comportamentos avaliados)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Intervém ao longo da sessão (pontuar de 0 a 2: não intervém, intervém somente em algumas atividades, intervém na sua maioria)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Espírito de equipa (somatório dos comportamentos avaliados)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

✓ Agradece quando os colegas ajudam (pontuar de 0 a 2: não agradece, agradece se solicitado/a, agradece)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Ajuda os colegas (pontuar de 0 a 2: não ajuda, ajuda se solicitado/a, ajuda)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Respeita e aceita as opiniões dos colegas quando está em grupo (pontuar de 0 a 2: não respeita/aceita, respeita/aceita porque “tem que ser”, respeita/aceita)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Colabora para atingir os objetivos do grupo (pontuar de 0 a 2: não colabora, colabora porque “tem que ser”, colabora)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Cooperação (somatório dos comportamentos avaliados)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
✓ Cooperar com os colegas (pontuar de 0 a 2: não apresenta, apresenta se solicitado/a, apresenta)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Cooperar com a educadora (pontuar de 0 a 2: não coopera, coopera se solicitado/a, coopera)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Expressa opinião livremente (pontuar 0 e 2: não expressa, expressa)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Criatividade (somatório dos comportamentos avaliados)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
✓ Demonstra capacidade de resolução e apresenta soluções (pontuar de 0 a 2: não demonstra, demonstra se solicitado/a, demonstra)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
✓ Atua de forma criativa em todas as atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

✓ Atua de forma criativa em algumas atividades da sessão (pontuar de 0 a 2: não atua, atua se solicitado/a, atua)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Somatório dos comportamentos observados⁴⁶	54	54	54	54	52	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Classificação	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB

Outras observações:

- Catorze crianças obtiveram a classificação de Muito Bom.
- As crianças participaram ativamente ao longo da sessão, cumprindo os objetivos estabelecidos para a mesma.

Avaliação final das observações

Participantes Sessões	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1ª Sessão	MB	MB	MB	MB	NO	MB	B	MB	MB	MB	B	NO	MB	MB
2ª Sessão	MB	B	B	MB	B	B	B	NO	MB	MB	B	MB	MB	B
3ª Sessão	MB	MB	MB	MB	NO	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
4ª Sessão	MB	MB	MB	MB	B	B	MB	NO	MB	NO	MB	MB	MB	B

⁴⁶ Classificação: **I** – Insuficiente (0 a 24 pontos); **S** – Suficiente (25 a 39 pontos); **B** – Bom (40 a 49 pontos); **MB** – Muito Bom (50 a 55 pontos); **NO** – Não Observado

5ª Sessão	MB	MB	MB	MB	NO	B	MB	NO	MB	MB	NO	MB	MB	MB
6ª Sessão	MB	NO	MB	MB	MB	B	MB	NO	MB	MB	MB	MB	MB	MB
7ª Sessão	MB	MB	MB	MB	NO	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
8ª Sessão	Destinada à família													
9ª Sessão	NO	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
10ª Sessão	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
11ª Sessão	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
12ª Sessão	MB	MB	MB	MB	NO	NO	MB	MB	MB	MB	MB	MB	NO	MB
13ª Sessão	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	NO	MB	MB	MB	MB	MB	MB
14ª Sessão	MB	MB	MB	MB	NO	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
15ª Sessão	MB	NO	MB	MB	MB	MB	NO	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
16ª Sessão	MB	MB	MB	MB	NO	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
17ª Sessão	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB
17ª Sessão	Destinada à família													

Anexo XII – Guia de avaliação da sessão das crianças e das famílias
Guião de Avaliação da Sessão (crianças)

“Psst... Posso ser uma criança mais ativa?”

A tua opinião é muito importante, por isso solicito o preenchimento deste guia individual de modo a avaliar a sessão de educação para a saúde.

Sessão nº _____

Dia: ____ / ____ / ____

1 - Qual a tua opinião geral sobre a sessão? (*assinala com um x na respetiva figura*)



2 - Relativamente à tua participação na sessão: (*assinala com um x*)



Aprendi coisas novas



Não aprendi coisas novas

3 - O que é que aprendi nesta sessão:

4 - Dos temas abordados ao longo da sessão, indica aqueles que foram mais interessantes.

Obrigada pela tua colaboração no preenchimento deste guia!

Guião de Avaliação da Sessão (família)

A sua opinião é muito importante, por isso solicito o preenchimento deste guia individual de modo a avaliar a sessão de educação para a saúde.

Sessão nº _____

Dia: ____ / ____ / ____

1 - Qual a sua opinião geral sobre a sessão? (*assinale com um x no respetivo quadrado*)

Gostei Muito

Gostei

Não Gostei

2 - Relativamente à sua participação na sessão: (*assinale com um x*)

Aprendi coisas novas

Não aprendi coisas novas

3 - O que é que aprendeu nesta sessão:

4 - Dos temas abordados ao longo da sessão, indique aqueles que foram mais interessantes.

5 – Utilize este espaço para expressar opiniões e dar sugestões.

Obrigada pela sua colaboração no preenchimento deste guia!

Anexo XIII – Análise da avaliação das sessões (crianças)

Sessão nº 1 – 1 de fevereiro de 2017	
1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Doze crianças assinalaram a sua opinião como muito bom ⁴⁷
2 - Participação na sessão	Doze crianças assinalaram que aprenderam coisas novas.
3 - O que é que aprenderam na sessão	- O que é um diário de bordo. - A escrever coisas acerca de si. - A fazer uma roda organizada. - A atribuir qualidades aos colegas. - Aspetos da vida dos colegas que desconheciam. - A estar em grupo e a falar um de cada vez. - A escrever no caderno quando era pedido. - Algumas coisas sobre os alimentos. - Estar com as amigas. - Uma roda muito divertida. - A conhecer os colegas e o que eles gostam de fazer. - A atribuir características a si própria com a primeira letra do nome.
4 – Temas mais interessantes	Apresentação de cada elemento do grupo e o jogo.
Sessão nº 2 – 3 de fevereiro de 2017	
1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Treze crianças assinalaram a sua opinião como muito bom ⁴⁸
2 - Relativamente à participação na sessão	Treze crianças assinalaram que aprenderam coisas novas.
3 - O que é que aprenderam na sessão	- O barco dos alimentos (oito crianças) - A roda dos alimentos e o barco alimentar (duas crianças). - A roda dos alimentos (duas crianças). - Aprendeu coisas novas que não sabia.
4 – Temas mais interessantes	- Alimentos (duas crianças). - Barco dos alimentos (seis crianças).
Sessão nº 3 – 8 de fevereiro de 2017	
1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Treze crianças assinalaram a sua opinião como muito bom ⁴⁹
2 - Participação na sessão	Treze crianças assinalaram que aprenderam coisas novas.
3 - O que é que aprenderam na sessão	- Que dançar é importante (quatro crianças). - Os exercícios (quatro crianças). - A imitar a professora. - Muitas danças (quatro crianças).
4 – Temas mais interessantes	Dança

⁴⁷ Numa escala de zero a cinco: zero significa muito bom; um significa bom; dois significa razoável; três significa mau; quatro significa muito mau; e cinco significa péssimo.

⁴⁸ Numa escala de zero a cinco: zero significa muito bom; um significa bom; dois significa razoável; três significa mau; quatro significa muito mau; e cinco significa péssimo.

⁴⁹ Numa escala de zero a cinco: zero significa muito bom; um significa bom; dois significa razoável; três significa mau; quatro significa muito mau; e cinco significa péssimo.

Sessão nº 4 – 10 de fevereiro de 2017	
1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Doze crianças assinalaram a sua opinião como muito bom ⁵⁰
2 - Participação na sessão	Doze crianças assinalaram que aprenderam coisas novas.
3 - O que é que aprenderam na sessão	- A canção da alimentação (cinco crianças). - A cantar em grupo (três crianças). - A ouvir a explicação da professora e a cantar a música. - A fazer ginástica enquanto dançava. - A ouvir uma música e depois cantá-la com a turma (duas crianças).
4 – Temas mais interessantes	Alimentos que fazem bem.
Sessão nº 5 – 15 de fevereiro de 2017	
1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Onze crianças assinalaram a sua opinião como muito bom ⁵¹
2 - Participação na sessão	Onze crianças assinalaram que aprenderam coisas novas.
3 - O que é que aprenderam na sessão	- A canção da alimentação, um jogo, o barco da alimentação e o aquecimento. - A ginástica e a canção da alimentação. - A canção da alimentação (seis crianças). - A fazer aquecimentos (duas crianças). - O jogo do movimento em grupo.
4 – Temas mais interessantes	Movimentos com o corpo.
Sessão nº 6 – 17 de fevereiro de 2017	
1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Doze crianças assinalaram a sua opinião como muito bom ⁵²
2 - Participação na sessão	Doze crianças assinalaram que aprenderam coisas novas.
3 - O que é que aprenderam na sessão	- A ver um filme sobre a alimentação saudável e fazer uma rede de palavras (oito crianças). - O que devem comer e o que não devem comer. - As refeições e a sua importância. - Os alimentos e um vídeo. - Que a festa de aniversário pode ser feita com alimentação saudável.
4 – Temas mais interessantes	O filme do Sid ciência.
Sessão nº 7 – 22 de fevereiro de 2017	

⁵⁰ Numa escala de zero a cinco: zero significa muito bom; um significa bom; dois significa razoável; três significa mau; quatro significa muito mau; e cinco significa péssimo.

⁵¹ Numa escala de zero a cinco: zero significa muito bom; um significa bom; dois significa razoável; três significa mau; quatro significa muito mau; e cinco significa péssimo.

⁵² Numa escala de zero a cinco: zero significa muito bom; um significa bom; dois significa razoável; três significa mau; quatro significa muito mau; e cinco significa péssimo.

1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Treze crianças assinalaram a sua opinião como muito bom ⁵³
2 - Participação na sessão	Treze crianças assinalaram que aprenderam coisas novas.
3 - O que é que aprenderam na sessão	- A importância dos exercícios físicos (onze crianças). - O filme do Sid ciência (duas crianças). - Fazer exercício faz bem à saúde.
4 – Temas mais interessantes	O filme do Sid ciência.
Sessão nº 9 – 3 de março de 2017	
1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Treze crianças assinalaram a sua opinião como muito bom ⁵⁴
2 - Participação na sessão	Treze crianças assinalaram que aprenderam coisas novas.
3 - O que é que aprenderam na sessão	- Que existem muitas frutas que não conheciam. - A importância da fruta na alimentação saudável. - Os nomes de algumas frutas (seis crianças). - Exercícios. - A colar as frutas que gostam no diário de bordo (duas crianças). - Que é importante comer fruta.
4 – Temas mais interessantes	Fruta.
Sessão nº 10 – 8 de março de 2017	
1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Catorze crianças assinalaram a sua opinião como muito bom ⁵⁵
2 - Participação na sessão	Catorze crianças assinalaram que aprenderam coisas novas.
3 - O que é que aprenderam na sessão	- A atirar a bola para a garrafa que tinha um exercício (cinco crianças). - Que fazer desporto faz bem (duas crianças). - Os desportos que estavam nas garrafas (duas crianças). - Os exercícios (duas crianças). - A fazer ginástica. - Jogos no pavilhão (duas crianças).
4 – Temas mais interessantes	Exercícios físicos.
Sessão nº 11 – 10 de março de 2017	
1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Catorze crianças assinalaram a sua opinião como muito bom ⁵⁶
2 - Participação na sessão	Catorze crianças assinalaram que aprenderam coisas novas.

⁵³ Numa escala de zero a cinco: zero significa muito bom; um significa bom; dois significa razoável; três significa mau; quatro significa muito mau; e cinco significa péssimo.

⁵⁴ Numa escala de zero a cinco: zero significa muito bom; um significa bom; dois significa razoável; três significa mau; quatro significa muito mau; e cinco significa péssimo.

⁵⁵ Numa escala de zero a cinco: zero significa muito bom; um significa bom; dois significa razoável; três significa mau; quatro significa muito mau; e cinco significa péssimo.

⁵⁶ Numa escala de zero a cinco: zero significa muito bom; um significa bom; dois significa razoável; três significa mau; quatro significa muito mau; e cinco significa péssimo.

3 - O que é que aprenderam na sessão	- Que a fruta faz bem (quatro crianças). - Uma canção sobre a fruta (nove crianças). - Adorou a atividade.
4 – Temas mais interessantes	- Canção sobre a fruta
Sessão nº 12 – 15 de março de 2017	
1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Onze crianças assinalaram a sua opinião como muito bom ⁵⁷
2 - Participação na sessão	Onze crianças assinalaram que aprenderam coisas novas.
3 - O que é que aprenderam na sessão	- A fazer uma dança com gestos do corpo enquanto cantava. - A fazer uma coreografia sobre a música – “A fruta faz-me bem!” (cinco crianças). - É importante comer fruta (2 crianças). - Uma canção sobre a música – “A fruta faz-me bem!” (três crianças).
4 – Temas mais interessantes	Fruta.
Sessão nº 13 – 17 de março de 2017	
1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Treze crianças assinalaram a sua opinião como muito bom ⁵⁸
2 - Participação na sessão	Treze crianças assinalaram que aprenderam coisas novas.
3 - O que é que aprenderam na sessão	- A fazer os exercícios que a carta pedia (exemplo: saltar). - Um jogo “A carta pede” (nove crianças). - É importante fazer exercício.
4 – Temas mais interessantes	Exercícios físicos.
Sessão nº 14 – 22 de março de 2017	
1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Treze crianças assinalaram a sua opinião como muito bom ⁵⁹
2 - Participação na sessão	Treze crianças assinalaram que aprenderam coisas novas.
3 - O que é que aprenderam na sessão	- Histórias sobre o pequeno-almoço e sobre a importância das refeições (quatro crianças). - História do PA (Pequeno-Almoço) (quatro crianças). - É importante comer o pequeno-almoço e não comer em excesso fora das refeições (duas crianças). - Histórias sobre um menino e uma menina (duas crianças).
4 – Temas mais interessantes	Pequeno-almoço.

⁵⁷ Numa escala de zero a cinco: zero significa muito bom; um significa bom; dois significa razoável; três significa mau; quatro significa muito mau; e cinco significa péssimo.

⁵⁸ Numa escala de zero a cinco: zero significa muito bom; um significa bom; dois significa razoável; três significa mau; quatro significa muito mau; e cinco significa péssimo.

⁵⁹ Numa escala de zero a cinco: zero significa muito bom; um significa bom; dois significa razoável; três significa mau; quatro significa muito mau; e cinco significa péssimo.

Sessão nº 15 – 24 de março de 2017	
1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Doze crianças assinalaram a sua opinião como muito bom ⁶⁰
2 - Participação na sessão	Doze crianças assinalaram que aprenderam coisas novas.
3 - O que é que aprenderam na sessão	- Vídeo sobre as crianças portuguesas (cinco crianças). - Que muitas crianças em Portugal têm excesso de peso. - Que a saúde das crianças está em perigo. - Que se a comida for em excesso, podem surgir doenças graves (duas crianças). - Não comer muitos doces (três crianças).
4 – Temas mais interessantes	Obesidade infantil e doenças.
Sessão nº 16 – 29 de março de 2017	
1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Treze crianças assinalaram a sua opinião como muito bom ⁶¹
2 - Participação na sessão	Treze crianças assinalaram que aprenderam coisas novas.
3 - O que é que aprenderam na sessão	- Ser ativo é ser feliz (duas crianças). - Dançar é divertido (cinco crianças). - Que fazer exercício físico é bom para a saúde (duas crianças). - A obedecer às regras. - A saltar e a correr. - Ouvir música e dançar é divertido (duas crianças).
4 – Temas mais interessantes	Músicas para dançar.
Sessão nº 17 – 31 de março de 2017	
1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Catorze crianças assinalaram a sua opinião como muito bom ⁶²
2 - Participação na sessão	Catorze crianças assinalaram que aprenderam coisas novas.
3 - O que é que aprenderam na sessão	- O resumo do trabalho realizado ao longo das sessões. - A ser saudável. - Muita coisa. - Quem é ativo é mais feliz. - É importante cumprir regras alimentares. - Dançar é muito importante e faz bem. - Que é muito divertido e que foi importante ter a mãe na sessão. - Gostaram muito e adoraram (duas crianças). - Podem ser mais ativas.

⁶⁰ Numa escala de zero a cinco: zero significa muito bom; um significa bom; dois significa razoável; três significa mau; quatro significa muito mau; e cinco significa péssimo.

⁶¹ Numa escala de zero a cinco: zero significa muito bom; um significa bom; dois significa razoável; três significa mau; quatro significa muito mau; e cinco significa péssimo.

⁶² Numa escala de zero a cinco: zero significa muito bom; um significa bom; dois significa razoável; três significa mau; quatro significa muito mau; e cinco significa péssimo.

	- É muito bom ver aquilo que foi feito com a educadora e com as crianças ao longo das sessões e principalmente, apresentar aos pais. - A ver em silêncio as fotos e os vídeos das atividades realizadas.
4 – Temas mais interessantes	- A história do PA (pequeno-almoço). - Jogo “A carta pede” (duas crianças). - “A fruta faz-me bem”. - Todos os temas foram interessantes (três crianças).

Anexo XIV – Análise da avaliação das sessões (famílias)

Sessão nº 8 – 22 de fevereiro de 2017	
1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Oito famílias assinalaram a sua opinião como gostei muito
2 - Participação na sessão	Oito famílias assinalaram que aprenderam coisas novas.
3 - O que é que aprenderam na sessão	- A importância de adotar uma alimentação saudável. - Os efeitos positivos da atividade física. - Aspectos cruciais sobre a Obesidade Infantil. - Promoção da saúde enquanto estratégia de educação.
4 – Temas mais interessantes	Todos os temas apresentados.
Sessão nº 17 – 31 de março de 2017	
1 - Qual a opinião geral sobre a sessão	Onze famílias assinalaram a sua opinião como gostei muito
2 - Participação na sessão	Onze famílias assinalaram que aprenderam coisas novas.
3 - O que é que aprenderam na sessão	- O trabalho desenvolvido ao longo das sessões com os alunos. - Uma música nova. - A ser mais saudável. - Que é importante a alimentação e as atividades. - Que quem é mais ativo, é mais feliz. - Que tudo na vida é uma aprendizagem, todos os temas foram interessantes e educativos. - Tiveram um maior conhecimento sobre as atividades desenvolvidas e aperceberam-se do envolvimento muito positivo por parte das crianças neste projeto. - A importância da alimentação saudável e da prática do exercício físico, como contributos para a felicidade das crianças. - Não comer demasiado.
4 – Temas mais interessantes	- Exercício físico. - Atividade física e diversidade alimentar.

	- Todos foram interessantes, mas salientam o exercício físico, a sua importância no quotidiano e as formas lúdicas de promover esse mesmo exercício. - A pirâmide da atividade física e a fruta faz bem. - A fruta faz bem. - Foram todos importantes e interessantes (duas famílias). - Foram todos interessantes e relevantes.
5 – Opiniões/Sugestões	- “Está de parabéns pelo trabalho desenvolvido e a forma como conseguiu que os alunos refletissem e aprendessem a importância de uma alimentação saudável.” - “Achei este projeto muito interessante, visto que o exercício físico é muito importante para o nosso bem-estar.” - “A minha sugestão é que a escola devia continuar com o projeto!” - “As atividades e os jogos foram diversificados e as crianças gostaram muito de participar neste projeto. Obrigada!” - “Eu gostei que a minha filha tivesse participado neste projeto.” - “Devo realçar a importância do projeto; o que nós pais muitas vezes dizemos não tem tanto efeito como o que este projeto desencadeou. O meu filho agora pede para o pequeno-almoço pão com salada e recusa muitas vezes batatas fritas, bolos e outros alimentos. Noto uma grande diferença nos seus hábitos alimentares. Obrigada!” - “Tendo em conta que foi relembrada a importância da alimentação diversificada, este projeto deveria ser implementado na escola, no sentido de diversificarem os lanches.”

Anexo XV – Registos das Sessões de Educação para a Saúde							
Sessão	Data	Duração	Número de participantes	Objetivos alcançados	Dificuldades e/ou limitações	Aspetos positivos	Notas
1ª	01/02/2017	60 minutos	12	- Definir autoimagem. - Desenvolver a capacidade de memorização, criatividade e sentido crítico.	- A maioria das crianças apresentou erros de ortografia.	- Recetividade positiva. - Compreensão das tarefas solicitadas.	Não esteve presente: - E - L
2ª	03/02/2017	60 minutos	13	- Perceber os hábitos alimentares. - Descrever a importância do pequeno-almoço. - Identificar os grupos alimentares e os alimentos que existem na roda dos alimentar, através do barco alimentar.	Não Observado.	- Compreensão das temáticas abordadas sobre o Barco Alimentar.	Não esteve presente: - H
3ª	08/02/2017	60 minutos	13	- Adquirir conhecimentos necessários para a prática regular da atividade física.	- Comportamento - Fazer cumprir algumas regras.	- Foi notória a satisfação, o bem-estar e a diversão, ao longo da prática da atividade física.	Não esteve presente: - E

				- Identificar atividades físicas que conseguem realizar diariamente. - Apresentar a pirâmide da atividade física.			
4ª	10/02/2017	60 minutos	12	- Desenvolver a criatividade e o pensamento crítico. - Relacionar o tema da alimentação com a música. - Reconhecer os alimentos saudáveis e não saudáveis, referidos na letra da música.	- A maioria não conseguiu identificar as refeições do dia anterior, pelo que é atribuída pouca importância às mesmas. - Dificuldades em diferenciar o pequeno-almoço e o lanche da manhã.	- Todas as crianças gostam de cantar.	Não esteve presente: - H - J
5ª	15/02/2017	60 minutos	11	- Recorrer à música para abordar a temática da alimentação. - Promover a criatividade, a improvisação e o pensamento crítico. - Identificar os hábitos individuais	Não Observado.	- Todas as crianças gostam de praticar pelo menos uma atividade física diariamente.	Não esteve presente: - E - H - K

				de atividade física de cada criança. - Reconhecer os movimentos dos membros superiores e inferiores, como parte integrante da atividade física.			
6ª	17/02/2017	60 minutos	12	- Identificar a alimentação saudável e não saudável. - Reconhecer as temáticas apresentadas no filme, como realidades dos estilos de vida da maioria das crianças.	Não Observado.	- O recurso multimédia estimulou a atenção das crianças para a temática da alimentação. - Associação dos conteúdos do filme com aquilo que já aprenderam.	Não esteve presente: - B - H
7ª	22/02/2017	60 minutos	13	- Identificar as atividades físicas apresentadas no filme. - Referir a prática da atividade física de cada criança.	Não Observado.	- Perceção da mensagem principal do filme, a importância da prática da atividade física todos os dias.	Não esteve presente: - E

8ª	22/02/ 2017	60 minutos	5 famílias	- Criar momentos de aprendizagem mútua e colaborativa. - Partilhar experiências. - Capacitar a família para a responsabilidade que detém no apoio à tomada de decisão.	Não Observado.	- Apresentaram interesse e satisfação com o que as crianças já aprenderam. - Descreveram atitudes e comportamentos positivos por parte das crianças, em relação ao projeto.	Não esteve presente a família: - B - D - E - F - G - H - J - K - M
9ª	03/03/ 2017	60 minutos	13	- Reconhecer que a fruta é essencial na adoção de uma alimentação saudável. - Perceber o consumo de fruta de cada criança diariamente. - Refletir sobre o porquê do não consumo de fruta.	- Não reconheceram algumas frutas.	- Todas as crianças gostam no mínimo de três tipos de fruta diferentes.	Não esteve presente: - A
10ª	08/03/ 2017	60 minutos	14	- Acertar nos bilros (garrafas) e executar a atividade física indicada. - Desenvolver as capacidades de	Não Observado.	- Todas as crianças estiveram empenhadas em acertar nos bilros e em executar as atividades propostas.	

				imitação, improvisação, criatividade e imaginação. - Proporcionar atividades físicas praticáveis por todas as crianças.		- Estiveram em atividade física durante cinquenta minutos.	
11 ^a	10/03/ 2017	60 minutos	14	- Relacionar o tema da fruta com a letra da música. - Identificar a importância da fruta na adoção de uma alimentação saudável.	Não Observado.	- Associação do consumo de fruta e da sua importância, com a letra da música.	
12 ^a	15/03/ 2017	60 minutos	11	- Contribuir para a aptidão física das crianças, através da dança. - Definir uma coreografia para a música. - Promover a capacidade de memorização e criatividade.	Não Observado.	- Criação de gestos e expressões corporais alusivas à letra da música,	Não esteve presente: - E - F - M

13 ^a	17/03/2017	60 minutos	13	- Capacitar as crianças para a prática regular da atividade física. - Relacionar o que era solicitado pela “carta” com a execução do exercício físico. - Identificar atividades físicas eficazes na redução do sedentarismo.	Não Observado.	- As atividades físicas foram praticadas facilmente por todas as crianças. - Perceção de que a atividade física pode ser praticada em diversos espaços e de diferentes maneiras. - Compreenderam que não precisam de gostar de todas as atividades físicas, mas que devem praticar regularmente aquelas que lhes faz sentir bem.	Não esteve presente: - H
14 ^a	22/03/2017	60 minutos	13	- Promover a criatividade e o pensamento crítico. - Refletir sobre as temáticas das histórias. - Verificar a eficácia dos conhecimentos transmitidos ao longo das sessões. - Contribuir para o Projeto Educativo da escola.	Não Observado.	- Compreensão das mensagens principais de cada história. - A participação ao longo da sessão, bem como o interesse foram notórios.	Não esteve presente: - E

15 ^a	24/03/ 2017	60 minutos	12	- Promover a criatividade, a imaginação. - Desenvolver a capacidade de memorização e de comunicação. - Incentivar ao pensamento reflexivo e crítico. - Clarificar conteúdos sobre a saúde que suscitaram dúvidas	Não Observado.	- Associação dos temas das sessões com a importância da redução da obesidade infantil.	Não esteve presente: - B - G
16 ^a	29/03/ 2017	60 minutos	13	- Desenvolver a capacidade de imitação. - Recorrer à dança enquanto atividade física recomendada para a prática diária. - Executar diferentes exercícios físicos. - Empoderar as crianças o sentido de liderança das suas atividades físicas.	Não Observado.	- Aprendizagens significativas no que diz respeito aos conteúdos transmitidos sobre a atividade física.	Não esteve presente: - E

17 ^a	31/03/ 2017	60 minutos	14 crianças e 10 famílias	- Descrever as aprendizagens alcançadas, relacionando-as com a prática atual. - Incentivar as crianças e as famílias, a construir os próprios hábitos de vida saudáveis, promovendo a participação ativa ao longo da vida.	Não Observado.	- Comentários positivos por parte das famílias, face ao projeto desenvolvido, referindo a importância da continuidade do projeto na escola. - Diferenças significativas nas crianças.	Não esteve presente a família da criança: - B - D - E - F
-----------------	----------------	---------------	------------------------------	---	----------------	--	---

Anexo XVI – Análise de conteúdo das entrevistas semiestruturadas pós-projeto

Unidades de Análise				
Categorias	Entrevistada A	Entrevistada B	Entrevistada C	Entrevistada D
Caracterização da entrevistada: - Sexo - Idade - Habilitações literárias - Profissão - Grau de parentesco	- Feminino - 39 anos - 11º Ano - Assistente Operacional - Mãe	- Feminino - 27 anos - Licenciatura em Ciências da Educação - Técnica Superior de Educação - Irmã	- Feminino - 20 anos - 12º Ano - Massagista - Irmã	- Feminino - 36 anos - 9º Ano - Assistente Operacional - Mãe
Definição de alimentação saudável	- É equilibrar a alimentação, de forma a comer mais vitaminas, proteínas, frutas e beber água frequentemente.	- Alimentação equilibrada. - Respeitar todas as refeições ao longo do dia. - Legumes e fruta nas refeições principais.	- Equilibrar as fontes nutritivas dos alimentos. - Respeitar a roda dos alimentos.	- Não comer gorduras e doces. - Comer sopa.
Refeição mais importante do dia	- Pequeno-almoço. - Refeição que fornece mais energia ao longo do dia.	- Almoço, porque no seu caso o organismo não tolera muitos alimentos, mas tem consciência de que o pequeno-almoço é a refeição mais importante.	- Pequeno-almoço, porque após algumas horas em repouso o corpo necessita de preencher as reservas.	- Pequeno-almoço, porque o corpo necessita de energia após muitas horas sem comer.
O que é que a criança come ao pequeno-almoço	- Pão com ovo e leite. - Cereais com leite.	- Cereais com leite. - Pão com queijo e sumo de laranja natural.	- Pão com queijo e café.	- Cereais com leite. - Pão com nesquik.
Alimentos que inclui no almoço e/ou jantar	- Legumes, carne ou peixe e massa.	- Massa com carne ou peixe e salada (alface, tomate, cenoura e cebola).	- Legumes, massa, salada e ovo.	- Arroz com carne e legumes. - Massa com peixe e legumes.

		- Legumes (brócolos, feijão-verde, cenoura e ervilha) com carne ou peixe.		
Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?	- Duas vezes. - Chocolate, rebuçados. - Consome em casa e porque gosta do sabor.	- Duas vezes (fim-de-semana). - Chocolate.	- Duas vezes. - Chocolates, batata frita. - Enquanto vê televisão e porque gosta do sabor.	- Duas vezes.
Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?	- Duas vezes. - Bebe água para acompanhar a refeição.	- Duas vezes (fim-de-semana). - Ice tea e fanta laranja.	- Quatro vezes. - Coca-cola e brisa maracujá. - Tenta substituir os refrigerantes pela água nas refeições.	- Quatro vezes.
Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?	- Um litro.	- Um litro.	- Um litro.	- Setenta e cinco centilitros.
Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?	- Todos os dias.	- Todos os dias.	- Quatro vezes.	- Todos os dias.
Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?	- Três vezes.	- Todos os dias, em pelo menos uma refeição.	- Quatro vezes por semana. - Brócolos, feijão-verde e ervilhas.	- Todos os dias.
Quantas vezes por semana, a criança come sopa?	- Duas vezes.	- Todos os dias, em todas as refeições, com uma pequena porção antes do prato principal.	- Três vezes. - Almoço.	- Cinco vezes.

Exemplo de lanche da manhã e/ou de lanche da tarde para a criança	- Cereais com leite. - Iogurte. - Pão com ovo ou somente pão.	- Bolachas maria em saqueta e fruta (maçã, pêra ou banana). - Leite ou sumo de laranja natural e pão com queijo.	- Bolachas com fruta. - Iogurte com barra de cereais. - Só faz o lanche da tarde.	- Iogurte e fruta.
Na maioria das refeições que a criança faz em casa:	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.	- Come a mesma comida que a restante família? Quase sempre. - Come uma comida diferente? Às vezes; Come sempre sopa como primeira refeição.	- Come a mesma comida que a restante família? Quase sempre. - Come uma comida diferente? Às vezes; não gosta de alguns legumes.	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.
Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de casa? (sem contar com as refeições na escola)	- Quase nunca. - Casa de familiares. - Massa com carne ou sopa.	- Quase nunca. - Restaurantes. - Espetada, salmão grelhado, bacalhau com natas, lombo de porco assado com batata-doce ou cozido à portuguesa.	- Quase nunca. - Restaurantes. - Bife de carne de vaca.	- Quase nunca. - Em casa de familiares, costuma comer alimentos idênticos ao que come em casa.
Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?	- Sim, ocasionalmente. - Dificuldades: ocultar alguns legumes.	- Nunca.	- Sim, ocasionalmente. - Dificuldades: não gosta de alho francês e feijão-verde.	- Sim, ocasionalmente. - Dificuldades: não queria comer alguns alimentos, pois afirma que não gosta.
Grau de preocupação em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Não, isto não aconteceu.	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Não, isto não aconteceu.	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Sim, preocupo-me um pouco.	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de

casa, durante o último ano:	- A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas? Não, isto não aconteceu. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de água? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me muito. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates?	- A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas? Não, isto não aconteceu. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Não, isto não aconteceu. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de água? Não, isto não aconteceu. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Não, isto não aconteceu. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me muito. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates?	- A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de água? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates?	frutas? Não, isto não aconteceu. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, mas não me preocupo. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de água? Sim, mas não me preocupo. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, mas não me preocupo. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, mas não me preocupo. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me muito.
---	---	--	--	---

	Sim, preocupo-me um pouco.	Sim, preocupo-me um pouco.	Sim, preocupo-me muito.	
Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos de acordo com os rótulos?	- Não tem em conta os rótulos, porque a ida às compras é sempre muito rápida. - Compra de acordo com a validade, o preço e as promoções.	- Não tenho em conta a qualidade, o preço dos alimentos e as informações nutricionais.	- Não tem em conta a qualidade dos alimentos, mas por vezes observa se tem percentagens de açúcar baixas.	- Não tem em conta as informações nutricionais.
Sugestões para uma alimentação saudável	- Salada (alface, tomate e pepino). - Frutas e legumes. - Sopa (cenoura, chuchu, bem oculto).	- Comer sopa todos os dias. - Variar na alimentação. - Beber muita água.	- Beber mais água. - Ingerir mais fibras (legumes, bolachas). - Ingerir menos gorduras.	- Comer mais legumes. - Evitar refrigerantes e doces.
Definição de atividade física	- Mexer-se, como saltar, jogar futebol, andar de bicicleta. - Participar em tarefas domésticas. - Não é estar sentado em frente ao computador. - A criança pratica três vezes por semana, durante trinta minutos e aumenta para sessenta minutos ao fim-de-semana.	- Praticar um desporto. - A criança gosta de futebol e pratica quatro vezes.	- O corpo está em movimento durante um período de trinta a sessenta minutos no mínimo. - A criança pratica atividade física três vezes por semana.	- Fazer uma caminhada e dançar.
Deslocação da criança para a escola	- Carro.	- Carro.	- A pé. - Carro.	- Carro.

A criança participa em algum desporto ou atividade física programada?	- Não participa, mas a criança demonstra interesse em jogar futebol. - A criança não participa por falta de disponibilidade e incompatibilidade de horários da mãe e do pai.	- Participa no futebol três vezes por semana.	- Não participa, porque não demonstra interesse.	- Não, porque teve uma má experiência quando praticava ginástica rítmica.
Sugestões para aumentar a prática de atividade física	- Já pratica regularmente.	- Não tenho sugestões porque já pratica.	- Frequentar a dança, o futebol, a natação e fazer caminhadas.	- Caminhar todos os dias pelo menos sessenta minutos.

Unidades de Análise				
Categorias	Entrevistada E	Entrevistada F	Entrevistada G	Entrevistada H
Caracterização da entrevistada: - Sexo - Idade - Habilitações literárias - Profissão - Grau de parentesco	- Feminino - 39 anos - Mestrado em Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico - Professora - Mãe	- Feminino - 39 anos - Mestrado em Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico - Professora - Mãe	- Feminino - 39 anos - Mestrado em Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico - Professora - Mãe	- Feminino - 44 anos - 12º Ano - Assistente Técnica - Mãe
Definição de alimentação saudável	- Fornece energia para o organismo crescer e se desenvolver.	- Diminuir o consumo de doces e gorduras. - Aumentar o consumo de legumes e fruta.	- Alimentação diversificada, incluindo alimentos dos seguintes grupos alimentares: fruta, legumes, carne, peixe e leguminosas.	- Comer bem e de forma equilibrada para manter o peso ideal.

Refeição mais importante do dia	- Pequeno-almoço, porque é a primeira refeição do dia.	- Pequeno-almoço, porque é a refeição que fornece mais energia.	- Pequeno-almoço, pois é a refeição que fornece mais nutrientes ao organismo.	- Pequeno-almoço, porque é a primeira refeição do dia.
O que é que a criança come ao pequeno-almoço	- Pão com leite e chocolate.	- Pão com doce e leite com chocolate. - Cereais <i>Nestum</i> com leite.	- Pão e leite com chocolate. - Cereais com leite.	- Cereais <i>Nestum</i> com leite.
Alimentos que inclui no almoço e/ou jantar	- Brócolos, arroz, frango e salada.	- Legumes, carne e massa ou arroz.	- Feijão-verde, cenoura, batata e peixe.	- Legumes, arroz e frango.
Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?	- Duas vezes. - Batatas fritas e gomas.	- Três vezes. - Gomas, batata frita, chocolates. - Em casa ou em aniversários.	- Duas vezes. - Batatas fritas e gomas.	- Uma vez.
Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?	- Duas vezes. - <i>Ice tea</i> e compal.	- Três vezes. - <i>Ice tea</i> na hora das refeições.	- Duas vezes.	- Duas vezes.
Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?	- Um litro.	- Três a quatro copos de água.	- Um litro.	- Um litro.
Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?	- Todos os dias.	- Todos os dias.	- Todos os dias.	- Todos os dias.
Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?	- Todos os dias.	- Cinco vezes.	- Todos os dias.	- Todos os dias.

Quantas vezes por semana, a criança come sopa?	- Cinco vezes.	- Cinco vezes.	- Cinco vezes.	- Cinco vezes.
Exemplo de lanche da manhã e/ou de lanche da tarde para a criança	- Fruta e iogurte.	- Pão e leite com chocolate. - Bolachas e iogurte.	- Pão com leite. - Iogurte, bolachas e fruta.	- Cereais com leite. - Fruta e bolachas.
Na maioria das refeições que a criança faz em casa:	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.
Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de casa? (sem contar com as refeições na escola)	- Nunca.	- Quase nunca. - <i>Fast food</i> (hambúrgueres)	- Nunca.	- Nunca.
Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?	- Nunca.	- Sim, ocasionalmente. - Dificuldades: comer alguns legumes.	- Nunca.	- Nunca.
Grau de preocupação em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em casa, durante o último ano:	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Não, isto não aconteceu. - A criança não comeu a quantidade suficiente de	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de

	frutas? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de água? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me um pouco.	frutas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de água? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me muito.	frutas? Não, isto não aconteceu. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me muito. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de água? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me muito.	frutas? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de água? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me muito.
--	--	---	--	--

Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos de acordo com os rótulos?	- Quando tem mais tempo, têm em conta os rótulos.	- Não tenho em conta os rótulos, mas sim o preço mais baixo.	- Tem em conta os rótulos, quando o tempo para ir às compras é mais prolongado.	- Nem sempre tem em conta, porque nunca foi hábito.
Sugestões para uma alimentação saudável	- Comer mais feijão, grão, legumes e fruta. - Evitar doces.	- Comer mais legumes. - Evitar doces e refrigerantes.	- Comer mais leguminosas. - Reforçar a fruta e os legumes.	- Comer mais legumes e fruta.
Definição de atividade física	- Atividade que implica esforço físico. - Mexer-se de alguma forma.	- Todos os movimentos que são realizados para perder calorias e que por sua vez, fazem bem à saúde.	- Exercícios executados com o objetivo de manter ou perder peso.	- Quando o corpo está em movimento.
Deslocação da criança para a escola	- Carro.	- Carro.	- Carro	- Carro
A criança participa em algum desporto ou atividade física programada?	- Sim, no futebol.	- Não participa, por falta de disponibilidade.	- Sim, joga futebol (treina três vezes por semana e joga ao fim-de-semana).	- Não.
Sugestões para aumentar a prática de atividade física	- Já pratica diariamente.	- Dançar, tendo em conta que gosta.	- Já pratica futebol.	- Fazer caminhadas e andar de bicicleta três vezes por semana.

Unidades de Análise			
Categorias	Entrevistada I	Entrevistada J	Entrevistada K

Caracterização da entrevistada: - Sexo - Idade - Habilitações literárias - Profissão - Grau de parentesco	- Feminino - 37 anos - Licenciatura em Enfermagem - Enfermeira - Mãe	- Feminino - 44 anos - Mestrado em Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico - Professora - Mãe	- Feminino - 39 anos - Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas - Farmacêutica - Mãe
Definição de alimentação saudável	- Fornecer nutrientes indispensáveis ao organismo e ao seu funcionamento, tendo em conta a variedade, a moderação, a proporcionalidade e a adequação.	- Escolher alimentos não porque faz bem para manter o peso corporal, mas também para garantir saúde ao longo da vida.	- Aquela que fornece os elementos essenciais ao crescimento e à manutenção do organismo.
Refeição mais importante do dia	- Pequeno-almoço, porque é necessária energia para repor as reservas do organismo e para o seu bom funcionamento.	- Jantar, porque é a última refeição do dia e a que irá ser digerida durante algumas horas de sono.	- Pequeno-almoço, pois é a refeição que fornece mais energia para o resto do dia.
O que é que a criança come ao pequeno-almoço	- Cereais de aveia com leite e fruta. - Pão de centeio com fiambre de peru e leite. - Iogurte com chia e fruta.	- Pão com fiambre e leite. - Cereais de Nestum com leite.	- Cereais Nestum com leite e fruta. - Pão com manteiga, leite e fruta.
Alimentos que inclui no almoço e/ou jantar	- Proporção de legumes, arroz ou massa e carne ou peixe. - Alternar o arroz com feijão ou grão.	- Peixe com massa e salada.	- Feijão, atum, ovo e legumes.
Quantas vezes por semana, a criança come doces, salgados e/ou chocolates?	- Uma vez (domingo).	- Duas vezes.	- Duas vezes.

Quantas vezes por semana, a criança bebe refrigerantes?	- Não costuma beber.	- Duas vezes.	- Duas vezes.
Que quantidade de água, a criança bebe diariamente?	- Um litro.	- Um litro.	- Um litro.
Quantas vezes por semana, a criança consome fruta?	- Todos os dias.	- Todos os dias.	- Todos os dias.
Quantas vezes por semana, a criança consome legumes?	- Todos os dias.	- Cinco vezes.	- Todos os dias.
Quantas vezes por semana, a criança come sopa?	- Todos os dias.	- Cinco vezes.	- Cinco vezes.
Exemplo de lanche da manhã e/ou de lanche da tarde para a criança	- Fruta e pão de centeio com ovo. - Pão de cereais com queijo fresco e leite.	- Iogurte e fruta.	- Sumo de laranja e bolachas.
Na maioria das refeições que a criança faz em casa:	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.	- Come a mesma comida que a restante família? Sempre. - Come uma comida diferente? Nunca.
Quantas vezes por semana, normalmente a sua criança come fora de casa? (sem contar com as refeições na escola)	- Nunca.	- Quase nunca. - Carne com arroz, bacalhau com batatas e hambúrgueres.	- Nunca.

Durante o último ano teve dificuldades para conseguir que a criança comesse aquilo que seria mais saudável para ela?	- Nunca.	- Nunca.	- Sim, ocasionalmente. - Dificuldades: Comer algumas frutas.
Grau de preocupação em relação ao comportamento alimentar da criança, nas refeições realizadas em casa, durante o último ano:	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me muito. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de água? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me muito.	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de água? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me um pouco.	- A criança não comeu a quantidade suficiente de legumes? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de frutas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não comeu a quantidade suficiente de cereais e derivados, tubérculos? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança não bebeu a quantidade suficiente de água? Sim, preocupo-me muito. - A criança não comeu a quantidade suficiente de carnes, pescado ou ovos? Sim, preocupo-me um pouco.

	- A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me muito.	- A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me muito.	- A criança não comeu a quantidade suficiente de leguminosas? Sim, preocupo-me um pouco. - A criança comeu exageradamente doces, salgados e/ou chocolates? Sim, preocupo-me muito.
Quando vai às compras, normalmente escolhe alimentos de acordo com os rótulos?	- Tem sempre em conta os rótulos e está atenta às percentagens de hidratos de carbono, de gordura saturada e de açúcares.	- Não observa as informações nutricionais, normalmente é pelo mais barato.	- Perde algum tempo nas compras, mas observa as informações nutricionais.
Sugestões para uma alimentação saudável	- Não tem sugestões, porque a criança já tem uma alimentação saudável.	- Beber mais água. - Comer mais legumes e fruta.	- Comer mais fruta e legumes.
Definição de atividade física	- Executar exercício por um período de tempo, como corrida, caminhada, andar de bicicleta, nadar, saltar e atividades domésticas.	- Quando o corpo está em movimento.	- Esta em movimento e ter pelo menos um músculo em ação.

Deslocação da criança para a escola	- Carro.	- Carro.	- Carro
A criança participa em algum desporto ou atividade física programada?	- Sim, no triatlo.	- Participa no atletismo.	- Não participa, porque não tem disponibilidade.
Sugestões para aumentar a prática de atividade física	- Já pratica muita atividade física.	- Pratica o suficiente, mas se fosse necessário diria para caminhar mais.	- Dançar, tendo em conta que gosta desta atividade física.

Anexo XVII – Avaliação final: *follow-up*

MÉTODO DE BIO IMPEDÂNCIA
BALANÇA: TANITA BODY COMPOSITION ANALYZER TBF- 300
2º MOMENTO DE AVALIAÇÃO – *FOLLOW-UP*

Criança	Tipo de Corpo	Género	Idade	Peso	Altura	IMC ⁶³	Taxa metabólica basal ⁶⁴	Impedância	% gordura	Massa gorda	Massa magra ⁶⁵	Água corporal total ⁶⁶	Perímetro abdominal	Data
A	Normal	Masculino	7 anos	22,5 kg	115 cm	17,0 kg/m ²	4208 kJ 1006 kcal	592 Ω	17,3%	3,9 kg	18,6 kg	13,6 kg	55 cm	12/06/2017
B	Normal	Feminino	8 anos	28,8 kg	130 cm	17,0 kg/m ²	4482 kJ 1071 kcal	596 Ω	16,9%	4,9 kg	23,9 kg	17,5 kg	58 cm	12/06/2017
C	Normal	Feminino	7 anos	34,4 kg	125 cm	22,0 kg/m ²	4846 kJ 1158 kcal	545 Ω	29,6%	10,2 kg	24,2 kg	17,7 kg	69,5 cm	12/06/2017
D	Normal	Masculino	8 anos	51,6 kg	144 cm	24,9 kg/m ²	6753 kJ 1614 kcal	529 Ω	35%	18,1 kg	33,5 kg	24,5 kg	76 cm	12/06/2017
E	Normal	Masculino	8 anos	48,2 kg	135 cm	26,4 kg/m ²	6425 kJ 1536 kcal	566 Ω	43,3%	20,9 kg	27,3 kg	20,0 kg	90,5 cm	12/06/2017
F	Normal	Feminino	7 anos	30,9 kg	127 cm	19,2 kg/m ²	4611 kJ 1102 kcal	646 Ω	28,9%	8,9 kg	22,0 kg	16,1 kg	67 cm	12/06/2017

⁶³ IMC – Índice de Massa Corporal⁶⁴ BMR – Basal Metabolic Rate⁶⁵ FFM – Fat Free Mass⁶⁶ TBW – Total Body Water

G	Normal	Feminino	7 anos	21,6 kg	118 cm	15,5 kg/ m^2	3888 kJ 929 kcal	722 Ω	17,2%	3,7 kg	17,9 kg	13,1 kg	55,8 cm	12/06/2017
H	Normal	Feminino	8 anos	32,0 kg	130 cm	18,9 kg/ m^2	4709 kJ 1126 kcal	618 Ω	25,2%	8,1 kg	23,9 kg	17,5 kg	64 cm	12/06/2017
I	Normal	Feminino	8 anos	30,0 kg	124 cm	19,5 kg/ m^2	4526 kJ 1082 kcal	611 Ω	24,6%	7,4 kg	22,6 kg	16,5 kg	66,3 cm	12/06/2017
J	Normal	Masculino	8 anos	38,8 kg	139 cm	20,1 kg/ m^2	5676 kJ 1357 kcal	496 Ω	20%	7,8 kg	31,0 kg	22,7 kg	69,8 cm	12/06/2017
K	Normal	Feminino	7 anos	30,4 kg	138 cm	16,0 kg/ m^2	4650 kJ 1111 kcal	570 Ω	15,0%	4,6 kg	25,8 kg	18,9 kg	66 cm	12/06/2017
L	Normal	Masculino	8 anos	31,7 kg	131 cm	18,5 kg/ m^2	5050 kJ 1207 kcal	525 Ω	17,8%	5,6 kg	26,1 kg	19,1 kg	58 cm	12/06/2017
M	Normal	Feminino	7 anos	42,0 kg	138 cm	22,1 kg/ m^2	5475 kJ 1309 kcal	539 Ω	32,1%	13,5 kg	28,5 kg	20,9 kg	73 cm	12/06/2017
N	Normal	Masculino	7 anos	31,0 kg	136 cm	16,8 kg/ m^2	5020 kJ 1200 kcal	560 Ω	16,5%	5,1 kg	25,9 kg	19,0 kg	61 cm	12/06/2017

Anexo XVIII – Certificado de participação das crianças



CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

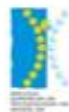
Certifica-se que

participou com excelente desempenho no Programa de Educação para a Saúde *Psst ... Posso ser uma criança mais ativa?* no âmbito da promoção de hábitos de vida saudáveis e da prevenção da obesidade infantil.



Um abraço do tamanho do mundo da vossa

EDUCADORA e AMIGA Carla Fernandes!



Anexo XIX – Artigo do Diário de Notícias da Madeira sobre o projeto

O artigo foi publicado pelo Diário de Notícias da Madeira no dia 10 de maio de 2017 (quarta-feira), com o intuito de divulgar o presente projeto de educação para a saúde.

Educação para a Saúde 'testado' em Machico

Os alunos do 2º ano da Escola Sant'Ana – Externato, em Machico, foram alvo, nos últimos dois meses, de um projecto levado a cabo por uma Educadora para a Saúde sobre a Promoção de Hábitos de Vida Saudáveis (Alimentação Saudável e Actividade Física), numa perspectiva de prevenção da Obesidade Infantil, que tem aumentado na Região nos últimos anos.

Trata-se de um projecto que resulta do Mestrado em Educação para a Saúde que a machiquense Carla Fernandes termina este ano lectivo na Escola Superior de Educação de Coimbra. Por ser natural de Machico, decidiu implementá-lo cá na Madeira, numa Escola de 1º Ciclo do 'seu' concelho. Este Projecto de Educação para a Saúde 'Psst...Posso ser uma criança mais activa?', destinado às crianças do 2º ano da Escola Sant'Ana – Externato, bem como às suas famílias, decorreu nos meses de Fevereiro e Março. Carla Fernandes aguarda agora até Junho para ter um follow-up daquilo que desenvolveu durante os dois meses.

Sobre este projecto de intervenção implementado na escola 'Quinta de Sant'Ana', diz que foi desenvolvido numa perspectiva de prevenção da obesidade infantil, através da adopção de hábitos de vida saudáveis, direccionando a intervenção para as áreas da alimentação e da actividade física.

"A criação deste projecto surgiu devido ao aumento da prevalência do excesso de peso e da obesidade na RAM e ainda crescente sedentarismo que representa riscos para a saúde e que deve ter uma intervenção cada vez mais precoce", defende a Educadora para a Saúde.

"Estimular, incentivar e motivar" foram os requisitos essenciais para que as crianças, em conjunto com as suas famílias, mantenham uma vida saudável a longo prazo.

O projecto contou com o apoio da Escola Sant'Ana, da Câmara Municipal e da Junta de Freguesia de Machico, da Escola Superior de Educação de Coimbra e da Universidade da Madeira, que disponibilizaram recursos humanos e materiais.

Destaca que "o sucesso deste projecto só foi possível, com a energia e motivação das crianças que, na sua perspectiva reúnem competências e estratégias para serem mais activas e mais promotoras de saúde", concretizou a responsável. O.D.



Carla Fernandes está a tirar Mestrado em Educação para a Saúde

Anexo XX – Artigo do Diário de Notícias sobre o Simpósio de Medicina Desportiva em Machico

O artigo foi publicado pelo Diário de Notícias da Madeira no dia 20 de junho de 2017 (terça-feira), com o intuito de divulgar o II Simpósio de Medicina Desportiva de Machico que aconteceu no dia 15 de julho de 2017 e no qual houve o convite por parte da Câmara Municipal de Machico e do Centro Terapêutico de Machico para ser oradora e divulgar o projeto desenvolvido.



Presidente da Câmara, Ricardo Franco, presidiu à cerimónia de apresentação do II Simpósio.

Machico debate Medicina Desportiva

ORLANDO DRUMOND
odrumond@dnoticias.pt

José Carlos Noronha, médico da selecção nacional de futebol, volta a integrar o painel de oradores convidados para o II Simpósio de Medicina Desportiva de Machico, a realizar-se a meados do próximo mês.

O evento organizado pelo Município machiquense e pelo Centro Terapêutico de Machico, em parceria com a Escola Básica do 1.º Ciclo com Pré-escolar Engenheiro Luís Santos Costa, foi apresentado no fim-de-semana.

Na cerimónia realizada no Salão Nobre da Câmara Municipal de Machico, além do presidente da autarquia, Ricardo Franco, estiveram também presentes Cláudia Freitas em representação do Centro Terapêutico de Machico e Sandra Gou-

MÉDICO DA SELECÇÃO PORTUGUESA VOLTA A MARCAR PRESENÇA A 15 DE JULHO

veia, directora da referida escola.

Este II Simpósio, que decorrerá no próximo dia 15 de Julho no Fórum Machico, reúne vários oradores, especialistas nas áreas da saúde e do desporto, entre os quais o médico da principal selecção portuguesa de futebol, actualmente na Rússia, onde disputa a Taça das Confederações.

prevenção de lesões desportivas e a adopção de hábitos de vida saudáveis foi o tema escolhido para este II Simpósio, para o qual já se encontram abertas as inscrições, através de um formulário disponível online no sítio do Município de Machico.

Registe-se ainda que este é um evento com cariz solidário, tendo em conta que o valor das inscrições irá reverter para o Centro de Acolhimento Temporário 'Aconchego', em Machico.