

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

**Educação para a Saúde na Educação Pré-Escolar – um estudo
sobre a alimentação**

Relatório Final de Estágio de Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino
do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Nádia Alexandra Pereira da Silva

Trabalho Orientado por:

Professora Doutora Isilda Teixeira Rodrigues



Vila Real, 2018

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

**Educação para a Saúde na Educação Pré-Escolar – um estudo
sobre a alimentação**

Relatório Final de Estágio de Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino
do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Nádia Alexandra Pereira da Silva

Trabalho Orientado por:

Professora Doutora Isilda Teixeira Rodrigues

Composição do Júri:

Vila Real, 2018

Relatório de Estágio de Mestrado
apresentado à Universidade de Trás-
os-Montes e Alto Douro, elaborado
com vista à obtenção de Mestre em
Ensino da Educação Pré-escolar e
Ensino do 1.º

Ciclo de Ensino Básico (em
conformidade com o Decreto-Lei n.º
43/2007 de 22 de fevereiro).

Dedicatória

Dedico este relatório a quem nunca deixou de estar do meu lado ao longo destes cinco anos. O meu maior obrigada.

Agradecimentos

Como tudo na vida, não há nada que consigamos realizar sem o apoio das pessoas que nos rodeiam que, apesar de às vezes nem se aperceberem, nos ajudam a alcançar os nossos objetivos. Por isso nada disto seria possível sem agradecer a disponibilidade e a colaboração de determinadas pessoas e instituições.

Ao magnífico Reitor da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro por nos permitir realizar esta formação.

À minha orientadora, Professora Doutora Isilda Rodrigues, pela amabilidade, disponibilidade e orientação que demonstrou.

À instituição, e a todas as pessoas envolvidas, onde foi realizado o estágio, que sempre nos acolheu como se a ela pertencêssemos, bem como a todas as crianças que me ensinaram e incentivaram a ser sempre melhor.

Aos docentes da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro com quem nos cruzamos e possibilitaram que a nossa formação tenha sido contínua, tanto a nível pessoal como a nível profissional.

Aos meus pais e ao resto da minha família por estarem sempre comigo quando preciso, apesar de todo o meu mau feitio presente no dia-a-dia.

Por fim, um agradecimento a quem me acompanhou durante estes cinco anos, com quem partilhei parte da minha vida, com quem partilhei os meus dias, as minhas alegrias, os meus receios. Com quem passei momentos extraordinários que levarei sempre na memória. Especialmente à Sofia Teixeira, por ao longo da licenciatura ter sido um grande apoio e ainda hoje continuar a ajudar-me sempre que preciso. À Filipa Mota por nestes dois anos ter ouvido todas as minhas inseguranças, por todas as conversas, por todo o apoio sempre demonstrado. À Rita Teixeira por toda a paciência, por mostrar que está sempre do meu lado quando preciso. E ao resto das pessoas com quem quero continuar a partilhar a minha vida, o meu maior obrigada.

Resumo

O presente Relatório, essencial para a obtenção do Grau de Mestre em Educação Pré-escolar e Ensino do 1.º CEB, teve por base a Prática de Ensino Supervisionada (PES), que também designamos por estágio, realizada no Infantário de Vila Real e uma investigação realizada no âmbito da Educação para a Saúde na Educação Pré-Escolar, mais concretamente sobre a alimentação.

A PES desenvolvida teve por base as áreas de conteúdo indispensáveis para a Educação Pré-Escolar, como a formação pessoal e social das crianças, o conhecimento do mundo e as expressões e comunicação.

Com o estudo deste relatório pretendeu-se essencialmente identificar os hábitos alimentares de um grupo de dezoito crianças que frequentavam, no ano letivo de 2016/2017, um infantário no Concelho de Vila Real.

O estudo é de natureza quantitativa e utilizámos um questionário para recolha de dados.

Os resultados deste questionário permitiram concluir que as crianças reconhecem os alimentos saudáveis e que devemos ter uma alimentação variada e equilibrada, baseada em todos os grupos da roda dos alimentos, sendo que a grande maioria da amostra em estudo tem hábitos saudáveis.

Relativamente à PES foi fulcral para a realização deste relatório e permitiu-nos estar em contacto com toda a comunidade escolar, possibilitando a realização de algumas investigações.

A realização deste estudo fez-nos refletir sobre os hábitos alimentares das crianças, nomeadamente da Educação Pré-Escolar, e como se encontra o estado da educação para a saúde na comunidade escolar. Fez também com que apresentássemos algumas estratégias de melhoria nesse campo.

Palavras-chave: Educação, saúde, crianças, pré-escolar, alimentação.

Abstract

This Report, which is essential for the achievement of the Master's Degree in Pre-school Education and 1st CEB Education, was based on the Supervised Teaching Practice (PES), which we also refer to as an internship held at the Vila Real Preschool and an investigation carried out in the field of Health Education in Pre-School Education, specifically on food.

The developed PES was based on the essential content areas for pre-school education, such as the personal and social formation of children, knowledge of the world and expressions and communication.

The purpose of this study was to identify the eating habits of a group of eighteen children attending a nursery school in the municipality of Vila Real in the school year 2016/2017.

The study is of a quantitative nature and we used a questionnaire to collect data.

The results of this questionnaire allowed us to conclude that children recognize healthy foods and that we should have a varied and balanced diet based on all groups of the food wheel, and the vast majority of the study sample has healthy habits.

Regarding PES, it was central to this report and allowed us to be in contact with the whole school community, enabling some investigations to be carried out.

The realization of this study made us reflect on the eating habits of children, namely Pre-School Education, and how the state of health education in the school community is found. He also made us present some improvement strategies in this field

Key words: Education, health, children, preschool, alimentation.

Índice

Dedicatória	III
Agradecimentos	V
Resumo	VII
Abstract	IX
Índice de figuras	XIII
Índice de gráficos	XIII
Lista de abreviaturas	XV
Capítulo I – Contextualização do estudo	17
1.1. Introdução	17
1.2. Objetivos	17
1.3. Questão de investigação.....	18
1.4. Caracterização do meio e da instituição	18
Capítulo II – As Ciências na Educação Pré-Escolar	21
2.1. Introdução	21
2.2. A Área do Conhecimento do Mundo na Educação Pré-Escolar	21
2.3. Educação para a Saúde na Educação Pré-Escolar	24
2.4. A implementação da alimentação na Educação Pré-Escolar	31
Capítulo III – Metodologia	36
3.1. Introdução	36
3.2. Descrição do estudo	36
3.3. Descrição da amostra	37
3.3. Descrição do instrumento	37
Capítulo IV - Análise e discussão dos resultados	39
4.1. Introdução	39
4.2. Apresentação dos resultados obtidos através da aplicação dos questionários	39
4.3. Discussão global	43
Capítulo V –Planificação, atividades desenvolvidas e reflexão sobre a PES.....	44
5.1. Introdução	44
5.2. Planificação implementada	44
5.3. Descrição e reflexão sobre as atividades realizadas durante o estudo ..	61
5.4. Reflexão sobre a PES	61
Capítulo VI – Considerações finais	66
Referências bibliográficas.....	68
Webgrafia	71

Índice de figuras

Figura 1: Localização de Vila Real.....	16
Figura 2: História “Alimentação Saudável”	58
Figura 3: Construção individual das espetadas de fruta	58

Índice de gráficos

Gráfico 1: Resultados obtidos relativos à questão “Os alimentos de devemos comer ao pequeno-almoço são”	34
Gráfico 2: Resultados obtidos relativos à questão “Ao almoço ou jantar devemos comer”	35
Gráfico 3: Resultados obtidos relativos à questão “Já ouviste falar na roda dos alimentos?”	36
Gráfico 4: Resultados obtidos relativos à questão “A que corresponde cada “fatia” da roda dos alimentos?”	36
Gráfico 5: Resultados obtidos relativos à questão “Com que frequência comes/bebes os seguintes alimentos?”	37

Lista de abreviaturas

CEB – Ciclo do Ensino Básico

PES – Prática de Ensino Supervisionada

EpS – Educação para a Saúde

OMS – Organização Mundial de Saúde

WHO - World Health Organization

PNPAS – Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

LBSE – Lei de Bases do Sistema Educativo

Capítulo I – Contextualização do estudo

1.1. Introdução

O presente relatório constitui o documento necessário para obter o Grau de Mestre em Ensino de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Comporta uma reflexão sobre a Prática de Ensino Supervisionada (PES) desenvolvida, também por nós denominada de estágio e os resultados de um estudo no âmbito da Educação para a Saúde que decorreu no Infantário de Vila Real, tendo início no dia 13 de março de 2017 e terminando no dia 7 de junho de 2017. Durante este período de tempo fizemos uma observação cooperante, que no nosso caso incidiu nas primeiras semanas, durante as quais participamos ativamente nas atividades e rotinas do grupo, de modo a familiarizarmo-nos com os alunos e os espaços. Quando a pedido pela educadora cooperante ou quando por iniciativa da própria estagiária foi feita a responsabilização. Durante a responsabilização tivemos a oportunidade de desenvolver diversas atividades de diferentes áreas de conteúdo, como a Matemática, o Português, as Ciências e as Expressões.

Consideramos importante a implementação da temática da Educação para a Saúde e concretamente da alimentação na Educação Pré-Escolar, uma vez que a alimentação saudável constitui um fator fundamental para o desenvolvimento integral dos indivíduos e julgamos ser desde esta fase que se podem criar e enraizar hábitos saudáveis que permanecerão para toda a vida.

Como atrás referido, neste relatório iremos apresentar ainda os resultados obtidos de uma investigação cujo principal objetivo foi identificar os hábitos alimentares de um conjunto de alunos e desenvolver algumas atividades com a temática em estudo.

1.2. Objetivos

Principais objetivos do estudo e da PES:

- identificar hábitos alimentares das crianças do pré-escolar;
- desenvolver algumas atividades sobre boas práticas alimentares;

- refletir sobre a importância da Educação para a Saúde na escola;
- refletir sobre a Prática de Ensino Supervisionada;
- refletir sobre as estratégias e materiais utilizados na Prática de Ensino Supervisionada.

1.3. Questão de investigação

- Que hábitos alimentares foram identificados num conjunto de crianças que frequentaram um infantário no concelho de Vila Real?

1.4. Caracterização do meio e da instituição

O grupo de crianças em estudo pertencia a um infantário do Concelho de Vila Real, por isso, faremos de seguida, uma breve caracterização do meio e da instituição.

A cidade de Vila Real situa-se a cerca de 450 metros de altitude, no Norte de Portugal, num planalto rodeado de altas montanhas, as serras do Marão e do Alvão. Esta cidade situa-se sobre a margem direita do rio Corgo, um dos afluentes do rio Douro, sendo que é sede de concelho e capital e distrito por ser a cidade com maior peso económico e demográfico da região de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Vila Real é uma cidade que mantém características rurais bem marcadas, composta por uma zona mais montanhosa, as Serras do Marão e do Alvão e pelos vinhedos em socalco, devido à proximidade com o Douro.

O concelho da cidade é constituído por 20 freguesias e tem uma área de cerca de 370km², onde residem aproximadamente 52.000 habitantes.

O infantário onde foi realizada a PES encontra-se situado na antiga freguesia de São Pedro, que foi extinta e agregada pela reorganização administrativa de 2012/2013, sendo

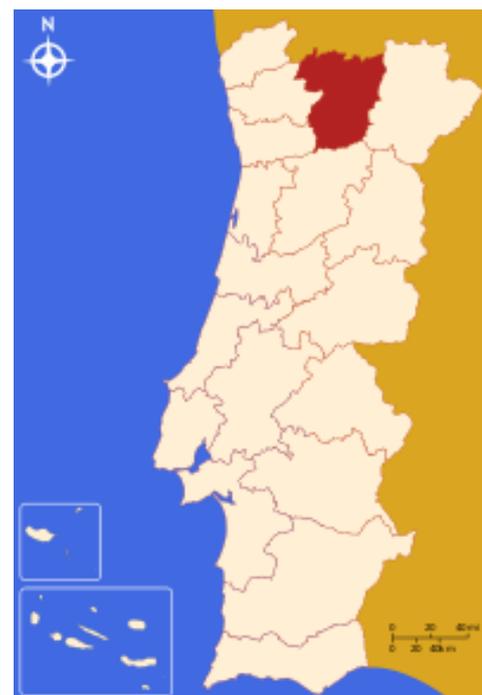


Figura 1: Localização de Vila Real
 Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Distrito_de_Vila_Real

o seu território integrado na União de Freguesias de Vila Real (Nossa Senhora da Conceição, São Pedro e São Dinis).

Esta instituição alberga bebés (dos 0 aos 3 anos) e crianças (dos 3 aos 5 anos), tendo uma capacidade para 58 crianças, na creche, e para 100 crianças, no Pré-Escolar, respetivamente. O seu horário de funcionamento era das 7h 45 às 18h. Das 7h45 até cerca das 12h30 tínhamos o período da manhã, período este em que as crianças chegavam ao infantário até cerca das 10h. Das 12h30 até às 18h tínhamos o período da tarde, no qual existem trinta minutos de tolerância para os pais irem buscar os filhos, ou seja, até cerca das 18h30.

O infantário era constituído por dois pisos: o piso 0 que é usado como infantário e dispõe, essencialmente, de uma entrada (acesso para ambos os pisos), um refeitório, uma cozinha, uma lavandaria, quatro salas destinadas às crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos, uma sala polivalente, quatro casas de banho e um recreio ao ar livre. O piso 1 que era usado como creche contém um hall, um refeitório, a secretaria, o gabinete da direção, uma sala destinada ao uso das funcionárias do Infantário, nomeadamente onde fazem as refeições, quatro salas: o berçário e três salas da creche e uma casa de banho.

Esta instituição proporciona às crianças diversas atividades extracurriculares, como o karaté, a natação, o ballet, a dança, a música e o inglês, sendo os custos das mesmas suportadas pelos encarregados de educação. A inscrição é também da responsabilidade e preferência dos encarregados de educação.

Por fim, o infantário era constituído por uma vasta equipa que inclui uma diretora de serviços administrativos, uma diretora técnica, sete educadoras de infância, oito auxiliares de ação educativa, uma auxiliar de serviços gerais, uma porteira, uma cozinheira e uma ajudante de cozinha.

1.5. Organização do trabalho

Sendo assim, este relatório encontra-se dividido em seis capítulos. No primeiro capítulo iremos salientar os aspetos fulcrais do relatório bem como uma breve caracterização da instituição. De seguida, no capítulo dois, iremos fazer um enquadramento científico sobre a educação para a saúde e sobre a alimentação na educação pré-escolar. No terceiro capítulo irá ser realizada uma caracterização da

metodologia, bem como uma descrição do estudo, da amostra e do instrumento. No quarto capítulo será feita uma análise e discussão dos resultados obtidos, bem como uma discussão global sobre os mesmos. O quinto capítulo servirá para realizar uma reflexão sobre a Prática de Ensino Supervisionada, sobre as atividades realizadas que envolveram a investigação feita, bem como as planificações dessas atividades e uma breve discussão e reflexão das mesmas. No último capítulo iremos apresentar as considerações finais, onde incluímos as principais conclusões obtidas, algumas limitações e sugestões para estudos futuros.

Capítulo II – As Ciências na Educação Pré-Escolar

2.1. Introdução

Este capítulo é constituído pela revisão bibliográfica que sustenta o tema escolhido. No decorrer do mesmo será feita uma breve contextualização das Ciências Naturais na Educação Pré-Escolar. Fazemos também referência à Educação para a Saúde na Educação Pré-Escolar. O capítulo será finalizado com a indicação de algumas atividades para a implementação da alimentação na Educação Pré-Escolar.

2.2. A Área do Conhecimento do Mundo na Educação Pré-Escolar

As crianças são um ser naturalmente curioso e desde cedo que têm necessidade de explorar o mundo para o compreender, atribuir sentido e significado, através da interação com pessoas, materiais e ideias que são construídas acerca do mundo que as rodeia.

Segundo Vega (2012) a curiosidade implica a ação, iniciando com o jogo do próprio corpo. Sendo uma capacidade inata, deve ser valorizada, uma vez que a inquietude as leva a não ignorar o que as rodeia. Esta capacidade leva a uma aprendizagem constante, estimulando-a a procurar respostas, a despertar curiosidade, sempre em busca do querer saber mais.

As primeiras aprendizagens desenvolvem-se através dos sentidos, envolvendo as crianças em experiências que lhes permite desenvolver o seu conhecimento pessoal sobre o mundo físico.

Desde cedo que as crianças desenvolvem atividades que estão recheadas de ciência:

“(...) quando a criança puxa ou empurra um objecto, quando chuta uma bola com mais ou menos força, quando anda de baloiço, quando desce o escorrega, quando brincam na banheira com brinquedos que flutuam na água, quando se observa em espelhos diferentes, quando coloca brinquedos em posição de equilíbrio, quando enche e esvazia recipientes com água, quando faz construções de areia, ...” (Martins, et al. (2009), citado por Lomba (2013, p.12).

As crianças vão construindo as suas ideias sobre o mundo e só mais tarde é que partem desses conhecimentos adquiridos através das experiências pessoais para explicar fenómenos e construir novas aprendizagens e conhecimentos. À medida que crescem, tomam consciência das suas ideias que, ao ser confrontadas com outras, dão origem à (re)construção das mesmas. Com isto torna-se relevante proporcionar oportunidades de aprendizagem para que as crianças construam conhecimentos importantes para a sua vida (Martins et al., 2009).

Segundo Howe (2010), a educação em ciências pressupõe a criação de um contexto estimulante, para as crianças desenvolverem os seus conhecimentos e compreenderem o mundo.

É desde crianças que evolui o desenvolvimento das primeiras noções científicas. Devido a estas se encontrarem em constante curiosidade o meio ambiente, permite-lhes aprender sobre o mundo e os seus fenómenos físicos.

A área do Conhecimento do Mundo sensibiliza as diversas ciências e é abordada de modo articulado, permitindo à criança uma melhor compreensão do mundo que a rodeia (Direção-Geral da Educação, 2016).

Enraizando-se na curiosidade natural da criança, é na Educação Pré-Escolar que pode ser fomentada e alargada, “(...) *através de oportunidades para aprofundar, relacionar e comunicar o que já conhece, bem como pelo contacto com novas situações que suscitam a sua curiosidade e o interesse por explorar, questionar descobrir e compreender*” (Direção-Geral da Educação, 2016, p.85).

A área do Conhecimento do Mundo é encarada como uma sensibilização às ciências naturais e sociais abordadas de modo articulado e juntamente com as aprendizagens de todas as outras áreas, isto porque as crianças recorrem a diferentes meios de expressão e comunicação (Direção-Geral da Educação, 2016).

A abordagem desta área implica o desenvolvimento de atitudes positivas na relação com os outros e na criação de hábitos de respeito pelo ambiente e pela cultura. O mundo é compreendido quando se brinca, explora espaços ou materiais. Nestas explorações a criança vai percebendo a interdependência entre as pessoas e compreendem o seu papel no mundo e como as suas ações provocam mudanças neste. Assim se promovem valores, atitudes e comportamentos que conduzem ao exercício de uma cidadania consciente face aos efeitos da atividade humana (Direção-Geral da Educação, 2016).

Contudo a finalidade essencial da área do Conhecimento do Mundo é lançar bases da estruturação do pensamento científico, que será mais tarde aprofundado e alargado. Importa realçar a importância de haver sempre rigor tanto ao nível dos processos desenvolvidos como dos conceitos apresentados, para que se vá construindo uma atitude de pesquisa centrada na capacidade de observar, no desejo de experimentar e na curiosidade de descobrir (Direção-Geral da Educação, 2016).

A introdução às ciências inclui o alargamento/desenvolvimento dos saberes da criança proporcionados pelo contexto da Educação Pré-Escolar e a abordagem aos aspetos científicos que ultrapassam as vivências imediatas (Direção-Geral da Educação, 2016).

Relativamente às ciências as crianças necessitam de ser encorajadas e de ter oportunidades para comunicar as suas ideias, de modo a que se tornem explícitas. Com isto torna-se essencial o diálogo entre as crianças e os adultos, para que as ideias sejam ampliadas. As atividades experimentais são oportunidades interessantes para desenvolver a linguagem (Direção-Geral da Educação, 2016).

Segundo Pereira (2002), citado por Lomba (2013), na Educação Pré-Escolar é possível explorar alguns conceitos científicos que as crianças são capazes de compreender, mas salienta-se o cuidado com os mesmos, porque as crianças não devem ser forçadas a usá-los (memorizá-los) e só se pretende que, a pouco e pouco, construam significados de forma a dar sentido ao que ocorre à sua volta.

De acordo com Glauert (2004, p.71), “(...) *na Educação de Infância, a ciência procura expandir o conhecimento e a compreensão que as crianças possuem acerca do mundo físico e biológico e ajudá-las a desenvolver meios mais eficazes e sistemáticos de descoberta*”.

A creche e o jardim de infância são espaços de aprendizagem onde se podem proporcionar oportunidades para explorar o mundo. No caso das ciências os conteúdos devem ser trabalhados através de jogos e descobertas.

Assim, à medida que as crianças vão crescendo, são desenvolvidos conhecimentos científicos mais concretos e formais. Salientamos então a relevância de uma educação em ciências para apoiar a criança no desenvolvimento de conhecimentos e aprendizagens no âmbito do conhecimento do mundo, proporcionado uma educação útil e relevante para a vida da criança (Lomba, 2013).

2.3. Educação para a Saúde na Educação Pré-Escolar

A área do Conhecimento do Mundo leva-nos à articulação de questões ligadas com a saúde e que conduzem a uma sensibilização das crianças para os cuidados com a saúde e com o corpo.

A Educação para a Saúde (EpS) é um tema em destaque na sociedade portuguesa, principalmente em contexto escolar onde cada vez mais se tentam inculcar conhecimentos, atitudes e valores que ajudem os jovens a tomar as melhores decisões no que diz respeito à sua saúde e bem-estar físico, social e mental. Para isso é necessário que se comece desde cedo, nomeadamente ao nível da Educação Pré-Escolar, a implementação de projetos que ajudem a desenvolver hábitos saudáveis e a prevenir futuras doenças.

Desde 1985 que a Comissão Regional da Europa da Organização Mundial de Saúde (OMS) tem vindo a desenvolver a problemática da EpS, sendo esta um objeto de reflexão crescente, de modo a que a comunidade adote estratégias e modifique comportamentos que permitam melhorar a saúde (OMS, 1985).

Torna-se fundamental capacitar as pessoas para aprenderem durante a sua vida a prevenir doenças, por isso é que se deve intervir desde cedo, nomeadamente em contextos como as escolas (OMS, 1986).

Carvalho e Carvalho (2006) salientam que não se deve analisar a temática da EpS, sem antes termos em conta a análise do conceito de saúde, uma vez que estão inteiramente ligados. Sendo a saúde o estado pessoal mais valorizado pela humanidade, vários são os autores que têm tentado defini-la com exatidão.

Junior (2005) refere que, etimologicamente, o termo saúde deriva do latim *sanitas* e está ligado à sanidade. Refere ainda que este conceito contém mais que um significado e não se deve, portanto, confundi-los.

Segundo a OMS (1946), citado por Araújo (2004, p.3), a saúde é “um estado completo de bem estar físico, mental e social, e não apenas ausência de doença ou enfermidade”, o que nos leva a refletir sobre o facto de que é preciso um equilíbrio entre a dimensão social e mental. De acordo com Samarti, citado por Novo (2001), esta definição é a mais completa, porque define a saúde em termos positivos, encarando-a como um estado ótimo de bem-estar.

Também para Honoré (2002), citado por Araújo (2004, p.35), a saúde é entendida “como um estado em que nos encontramos quando não sofremos de doença, nem de deficiência, nem incapacidade, de desvantagem ou dependência”.

Se tivermos em conta o que nos refere o Ministério da Saúde (2001), juntamente com a WHO (1998), a saúde pode ser considerada como um processo dinâmico, aliado à qualidade de vida, de modo a que se consigam enfrentar os desafios da vida.

No fundo, como nos refere Déjours (1993), citado por Carvalho e Carvalho (2006, p.7), “saúde é a capacidade de cada homem, mulher ou criança criar e lutar pelo seu projecto de vida, pessoal e original, em direcção ao bem-estar”, levando cada ser humano, independentemente da idade ou género, a lutar para atingir a sua felicidade e os seus objetivos de vida.

Tal como como é fundamental ter sido feita uma análise ao conceito de saúde, também se torna essencial analisar o conceito de educação, para que depois se reflita sobre a articulação entres estes dois conceitos.

Atentos na definição do dicionário, a educação é o “conjunto de normas pedagógicas tendentes ao desenvolvimento geral do corpo e do espírito”. (Priberam dicionário, 2018)

Segundo Legendre (1983), citado por Morissete e Gingras, (1994, p. 26), a educação é o “processo através do qual a pessoa adquire múltiplos elementos que formam ou transformam a sua personalidade, com o fim de desenvolver potenciais faculdades e tornar-se autónoma”

Para González (1998), citado por Carvalho e Carvalho (2006), a educação está inteiramente ligada com as nossas crenças, os nossos valores, com a nossa história de vida e com o mundo que nos rodeia. Este processo da educação possibilita a aprendizagem, porque estabelece vias comunicativas e oferece pontos de referência, de modo a que o ser humano possa evoluir.

Sendo a educação um processo dinâmico, “educar as pessoas para a saúde é criar condições para as pessoas se transformarem, saberem o porquê das coisas. Mostrar-lhes que elas podem aprender e sensibilizá-las para a importância dos conhecimentos ligados com a sua saúde.”, (Carvalho & Carvalho, 2006, p.19).

Fernandes (2008, p.21) salienta ainda o “comprometimento com as gerações futuras. É uma tentativa de prolongar, por muitos séculos, a esperança e a qualidade de

vida”. Por isso é que este autor refere a importância da Educação para a Saúde junto dos alunos:

“Em primeiro lugar, porque todas as crianças de um país passam pela escola e é aqui que se devem implementar programas de Educação para a Saúde para terem o impacto preciso pela vida fora, (Sanmarti, 1998; Pardal, 1990; Nebo, 1999), citado por Fernandes (2008, p. 25)

“Em segundo lugar, porque o resultado de diversas investigações apontam no sentido de que as raízes do nosso comportamento em geral, e também no plano sanitário, como a oportunidade para adquirir hábitos de saúde, se situam sobretudo na infância e na adolescência, (Sanmarti, 1988; Lima, 1995), citado por Fernandes (2008, p. 25)

“Em terceiro lugar, porque ao serem incrementados programas de Educação para a Saúde nestas idades de desenvolvimento físico, social e mental, quando ainda não existem grandes oportunidades de se adquirir hábitos insanos, é mais fácil para eles a assimilação de conhecimentos e aprendizagens dos mesmos” Fernandes (2008, p. 25)

Foi no final dos anos 90 que surgiu a rede Europeia de Escolas Promotoras de Saúde sob os auspícios da Comissão Europeia, do Conselho da Europa e do Gabinete Regional da Organização Mundial de Saúde para a Europa. Estas Escolas fortalecem a capacidade de criar um ambiente saudável para a aprendizagem, em que todos os membros da comunidade escolar trabalha, em conjunto, para proporcionar experiências e estruturas integradas e positivas que promovam e protejam a saúde (Direção Geral de Educação, s.d)

A WHO (World Health Organization), citado por Novo (2001), como princípios de educação para a saúde, para além de considerar a responsabilização da comunidade e o planeamento de forma eficiente, também atenta fatores como o fundamento em bases científicas, com métodos testados e avaliados; incentiva as pessoas a responsabilizarem-se pela sua saúde; e deve ser diferenciada e orientada para grupos-alvo. Com isto torna-se essencial que a educação para a saúde traga aprendizagens para a tomada de decisões informadas e conscientes.

Contudo é preciso ter em conta o conceito de EpS, para que, não só as escolas, mas toda a comunidade, possa seguir esses princípios.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (1998), a EpS é definida como “qualquer combinação de experiências de aprendizagem que tenham por objetivo ajudar os indivíduos e as comunidades a melhorar a sua saúde, através do aumento dos conhecimentos ou influenciando as suas atitudes.

De acordo com Green et al (1980), citado por Carvalho e Carvalho (2006), a EpS é uma combinação de experiências de aprendizagem destinadas a facilitar a mudança voluntária de comportamentos saudáveis.

Figueiredo (2006, p.260) refere que a EpS “visa o desenvolvimento das faculdades potenciais de cada pessoa e da sua autonomia, na busca do bem estar físico, psicológico e social”, responsabilizando o ativamente o próprio sujeito na promoção da sua saúde.

Para Manderscheid (s.d.), a EpS é:

“O conjunto elaborado e coerente de intervenções sobre o sujeito e o grupo, as quais devem ajudar o indivíduo a querer, poder e saber escolher e adoptar de um modo responsável, livre e esclarecido, atitudes e comportamentos próprios para favorecer a sua saúde e a do seu grupo”

A EpS deve garantir que as pessoas possam tomar escolhas acertadas, congruentes com a realidade. Clarificar as crenças, os valores, relativamente à saúde é uma das principais funções da educação para a saúde. (Novo, 2001)

Dado que é junto dos alunos que se deve notar maior incidência, Sanmarti (1988) salienta que “neste estrato da população, actua-se sobre indivíduos em fase de formação física, mental e social que, frequentemente, ainda não adquiriram hábitos insanos e que são muito mais receptivos à aprendizagem de hábitos de assimilação de conhecimentos”.

Nesta perspetiva o papel da escola torna-se essencial, de modo a abranger todas as crianças do país, tornando o programa de educação para a saúde extenso. A escola integra conhecimentos novos que são proporcionados pelas áreas científicas associadas ao sistema educativo, revelando-se um espaço consagrado à oferta de oportunidades educativas, formais e informais, proporcionando múltiplas ocasiões para se viver experiências relacionadas com a saúde (Fortuny et al. (1991) citado por Novo (2001).

Segundo Novo (2001, p.89), “a educação para a saúde, em contexto escolar, deve ensinar os alunos a cuidar da sua própria saúde através da adopção de um estilo de vida que comporte o objetivo de saúde positiva”. Também para Rodrigues (s.d.), no mesmo contexto, deve dotar-se as crianças/jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os levem a tomar decisões adequadas à sua saúde e bem-estar físico, social e mental, de forma a conferir-lhes um papel interventivo.

A escola, de acordo com Turner (s.d.), citado por Novo (2001, p.90) deve inculcar nos alunos:

- *“(...) o desejo de gozar da melhor saúde possível; a convicção de que a saúde é um meio de gozar a vida com plenitude (...)*
- *Bons hábitos nos seguintes aspetos: regime de vida geral, equilíbrio afectivo, nutrição, actividade física sã e recreativa, (...), participação nas actividades destinadas a conservar e melhorar a saúde da comunidade.*
- *Os conhecimentos básicos requeridos sobre as funções corporais, a higiene mental, os principais perigos que ameaçam a saúde, a conservação da saúde as pessoas, família e comunidade, as características dos serviços de saúde pública”*

Por sua vez, Williams (s.d.), considera que os objetivos curriculares da educação para a saúde procuram:

- *“Desenvolver o sentido da responsabilidade face à saúde individual, familiar e da comunidade.*
- *Encorajar modos de vida sã e propor escolhas realistas.*
- *Promover as capacidades dos alunos e, especialmente, a auto-confiança e a auto-estima.*
- *Transmitir conhecimentos e aptidões básicas para recolha de dados e informações sobre saúde.”*

Em Portugal, as questões relacionadas com a EpS têm vindo ao longo dos tempos a sofrer um aumento de preocupação. Foi por isso que, em 2005, um grupo de trabalho liderado pelo professor Daniel Sampaio produziu um relatório com várias

recomendações sobre a forma como a Educação para a Saúde devia ser implementada na escola de que se destacam as seguintes:

- *“A Educação para a Saúde deverá ser considerada prioritária pelo Ministério da Educação, passando a assumir carácter obrigatório. O papel das organizações não governamentais poderá ser complementar, de acordo com os projectos educativos de cada estabelecimento de ensino.*
- *Preconiza-se o estudo, reorganização e revitalização dos curricula das disciplinas do 1º, 2º e 3º ciclos do Ensino Básico na perspectiva da Educação para a Saúde. Esta revitalização deverá ter carácter obrigatório com implicações a nível do desenvolvimento curricular, das disciplinas do projecto de turma e da avaliação dos alunos.*
- *Propõe-se, também em cada agrupamento/escola, o aproveitamento das áreas curriculares não disciplinares (“área de projecto”, “estudo acompanhado”, “formação cívica” e “opção de escola”), para a abordagem da Educação para a Saúde em função das características da escola e dos docentes disponíveis com formação adequada..*
- *Cada agrupamento/escola deverá eleger um professor responsável pela área de Educação para a Saúde, que deverá ter redução de serviço na componente lectiva..” Sampaio et al., citado por Gomes (2009, p.89).*

A Lei de Bases do Sistema Educativo reforça o direito à Educação para a Saúde quando refere:

“(...) o conjunto de meios pelo qual se concretiza o direito à educação, que se exprime pela garantia de uma permanente acção formativa orientada para favorecer o desenvolvimento global da personalidade, o progresso social e a democratização da sociedade” LBSE (2005, p.1)

No que concerne à Educação Pré-Escolar que foi o alvo do nosso estudo, os objetivos consagrados por esta lei são:

- *“Estimular as capacidades de cada criança e favorecer a sua formação e o desenvolvimento equilibrado de todas as suas potencialidades;*
- *Contribuir para a estabilidade e a segurança afectivas da criança;*

- *Favorecer a observação e a compreensão do meio natural e humano para melhor integração e participação da criança;*
- *Desenvolver a formação moral da criança e o sentido da responsabilidade, associado ao da liberdade;*
- *Fomentar a integração da criança em grupos sociais diversos, complementares da família, tendo em vista o desenvolvimento da sociabilidade;*
- *Desenvolver as capacidades de expressão e comunicação da criança, assim como a imaginação criativa, e estimular a actividade lúdica;*
- *Incutir hábitos de higiene e de defesa da saúde pessoal e colectiva;*
- *Proceder à despistagem de inadaptações, deficiências ou precocidades e promover a melhor orientação e encaminhamento da criança.” LBSE (2005, p.2)*

Se procedermos à análise de alguns destes objetivos, verifica-se que, embora nem todos estejam diretamente relacionados com a Educação para a Saúde, alguns, nomeadamente, apontam a necessidade de estimular a autonomia da criança, contribuir para a sua estabilidade, integra-la no grupo e desenvolver as suas capacidades de expressão e comunicação (Gomes, 2014).

Cabe, assim, aos professores assumirem um papel fundamental no desenvolvimento de hábitos saudáveis, visto que são os primeiros a trabalhar estes conhecimentos com as crianças.

Para o auxílio desta temática, as escolas já beneficiam de algumas entidades de saúde, nomeadamente do Programa Nacional de Saúde Escolar, que tem como finalidade contribuir para a melhoria da saúde, da educação e da responsabilização de todos com o bem-estar e a qualidade de vida das crianças e dos jovens.

Os objetivos do Programa Nacional de Saúde Escolar 2015 incluem a promoção de estilos de vida saudáveis e a elevação do nível de literacia para a saúde da comunidade educativa; a contribuição da melhoria da qualidade do ambiente escolar e a minimização dos riscos para a saúde; a promoção da saúde, a prevenção da doença da comunidade educativa (educadores de infância, professores, auxiliares de ação educativa, alunos, pais, encarregados de educação e outros profissionais) e a redução do impacto dos problemas de saúde no desempenho escolar dos/as alunos/as; e, por fim, o

estabelecimento de parcerias para a qualificação profissional, a investigação e a inovação em promoção e educação para a saúde em meio escolar (Ministério da saúde, 2015).

As Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar também auxiliam os educadores relativamente à EpS, nomeadamente:

- *“Tendo em conta o contexto, os interesses e questões colocadas pelas crianças, promove a importância dos hábitos de vida saudável”.* (Orientações Curriculares, 2016, p.41)
- *“Envolve as famílias na construção da independência e autonomia, nomeadamente nos cuidados de segurança e saúde.”* (Orientações Curriculares, 2016, p.41)
- *“No dia a dia, incentiva comportamentos e hábitos saudáveis (comer vegetais, fazer exercício físico, não mexer nem ingerir produtos que não conhece, etc.).”* (Orientações Curriculares, 2016, p.95)

Concluimos, assim, que os educadores/professores contam com vários apoios para que possam implementar esta temática nas escolas.

2.4. A implementação da alimentação na Educação Pré-Escolar

Tendo em conta o fulcral do nosso estudo, a alimentação, devemos ter em conta que esta é uma das principais determinantes da saúde de qualquer ser humano, vital para o desenvolvimento saudável.

Segundo Nunes e Breda (2001, p.14) a alimentação é *“um processo de selecção de alimentos, fruto das preferências, das disponibilidades e da aprendizagem de cada indivíduo, processo esse que lhe permite escolher e distribuir as refeições ao longo do dia, de acordo com os seus hábitos e condições pessoais.”* Este processo é importante ao longo de toda a vida, particularmente na infância, fase em que a criança se encontra em crescimento, extremamente dependente de uma alimentação saudável.

Para Santos e Precioso (2012), citado por Alves (2014, p.7) *“a alimentação é entendida como um processo biológico e cultural se traduz na escolha, na preparação e no consumo de um ou de vários alimentos”.* É através da alimentação que os indivíduos

garantem o equilíbrio interno do organismo. O bem-estar psicológico, social e motor, bem como as necessidades vitais do ser vivo só se atingem através da ingestão de alimentos e da assimilação de nutrientes.

Para a Direção Geral da Saúde (2005) a alimentação tem como objetivos assegurar a sobrevivência do ser humano; fornecer energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo; contribuir para a manutenção do nosso estado de saúde físico e mental; desempenhar um papel fundamental na prevenção de certas doenças e contribuir para o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes.

Para se viver com saúde é necessário ingerir alimentos de diferentes tipos e em quantidades adequadas. São os alimentos que fornecem ao organismo substâncias para que ele se mantenha vivo (respire, conserve a temperatura corporal, movimente-se, cresça, etc). Os alimentos são constituídos por nutrientes que se podem classificar em hidratos de carbono, proteínas, gorduras, vitaminas, sais minerais, fibras alimentares e água. Estes sete grupos de nutrientes desempenham no organismo humano três funções principais: função energética, que é necessária para manter a temperatura corporal e permitir o trabalho muscular, sendo que o balanço energético deve ser equilibrado e adequado à energia que se vai gastar; função plástica ou construtora, baseada nas proteínas, que contribuem para a reconstituição ou crescimento dos tecidos e para a formação dos que estão sujeitos a uma renovação constante; e a função reguladora, constituída por nutrimentos que promovem e facilitam quase todas as reações bioquímicas no organismo humano, visto que sem a sua ação a vida não seria possível, (Nunes e Breda, 2011).

Também para Alves (2014) a ingestão de variados alimentos e em quantidades adequadas é o “ponto de partida” para uma vida saudável, porque são os alimentos que fornecem os nutrientes ao organismo, permitindo-lhe realizar atividades como respirar, crescer e conservar a temperatura corporal.

Para uma alimentação saudável há que escolher alimentos seguros e diversificados, em quantidades dependentes de cada indivíduo, por forma a satisfazer todas as necessidades do indivíduo, necessidades essas que se satisfazem através da variedade na alimentação e da não ingestão de substâncias com risco para a saúde (Nunes e Breda, 2001).

É durante o período pré-escolar (3 aos 6 anos) que a qualidade da alimentação é determinante para a maturação orgânica, saúde física e psicossocial, porque é nesta fase

que “muitos dos comportamentos relacionados com a alimentação se adquirem e muitos dos erros alimentares do adulto se iniciam, como seja o excesso de ingestão de doces e gorduras, acompanhado por um défice de ingestão de hortaliças, legumes e frutos.”, Nunes e Breda (2001, p.15)

Segundo Cordeiro (2014), citado por Campos (2017), uma criança do grupo etário deste período escolar necessita de alimentos para viver, devido às células funcionarem através da energia que vem da transformação da glicose com o oxigénio que nos chega a respiração; para manter a temperatura corporal; para crescer, dado que na criança os órgãos e tecidos crescem com fases de grande aceleração; e para realizar atividades intelectuais e físicas.

Sendo a escola um meio promissor para a melhoria de educação alimentar e para contribuir para um estilo de vida saudável, hoje em dia a oferta alimentar, tanto nos bufetes, como non refeitórios, é equilibrada.

Segundo a Direção Geral da Saúde (2018) o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, definido como “um conjunto concertado e transversal de ações destinadas a garantir e incentivar o acesso e o consumo de determinado tipo de alimentos tendo como objetivo a melhoria do estado nutricional e saúde da população” incentiva a população a integrar os alimentos constituintes de um padrão saudável na sua rotina diária.

O PNPAS disponibiliza uma ferramenta *online* que permite que as escolas planeiem ementas adequadas às idades da população de cada escola, tendo em consideração a variedade semanal e mensal da oferta.

Os cinco objetivos deste Programa passam por:

- *“Aumentar o conhecimento sobre os consumos alimentares da população portuguesa, seus determinantes e consequências;*
- *Modificar a disponibilidade de certos alimentos, nomeadamente em ambiente escolar, laboral e em espaços públicos;*
- *Informar e capacitar para a compra, confeção e armazenamento de alimentos saudáveis, em especial nos grupos mais desfavorecidos;*
- *Identificar e promover ações transversais que incentivem o consumo de alimentos de boa qualidade nutricional de forma articulada e integrada com outros setores, nomeadamente da agricultura, desporto, ambiente, educação, segurança social e autarquias;*

- *Melhorar a qualificação e o modo de atuação dos diferentes profissionais que pela sua atividade, possam influenciar conhecimentos, atitudes e comportamentos na área alimentar” (Direção Geral da Saúde, 2018)*

As escolas, nomeadamente os jardins de infância, podem ainda usufruir do “Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância”, desenvolvido por Nunes e Breda (2001), juntamente com a Direção Geral de Saúde, onde a preocupação principal, como o próprio nome indica, é a alimentação.

Ao longo da história que este tema tem sido uma constante preocupação para o Homem e para o desenvolvimento das civilizações, visto que é uma necessidade fundamental do ser humano, não só por satisfazer necessidades biológicas e energéticas inerentes ao bom funcionamento do nosso organismo, mas também por ser uma fonte de prazer, de socialização e de transmissão de cultura. Contudo não basta ter-se acesso a bens alimentares senão se souber escolher os alimentos de forma e em quantidades adequadas às necessidades diárias ao longo da nossa vida (Nunes e Breda, 2001).

É fundamental e essencial uma alimentação saudável durante a infância para permitir um normal desenvolvimento/crescimento, só que as crianças não estão dotadas de uma capacidade inata para escolher alimentos, por isso é que os seus hábitos alimentares são aprendidos através da experiência, da educação e da observação. Para além do importante papel da família na alimentação e na educação alimentar, também a escola, em especial o jardim de infância, assume particularmente esse papel, uma vez que pode oferecer de aprendizagem formal, nomeadamente neste tema.

Segundo Sousa (2009), a fase escolar é um período onde as crianças se encontram envolvidas em diferentes contextos que lhes possibilitam a aquisição de novas competências e aprendizagens. Daí a importância da aquisição de práticas alimentares saudáveis nesta fase.

Assim, o consumo de alimentos nesta idade deve ser adequado às necessidades da criança e deve incluir os diferentes nutrientes pertencentes aos grupos da roda dos alimentos, em porções equilibradas e variadas. Odgen (2003), citado por Sousa (2009)

Quando a educação alimentar é desenvolvida em grupos etários mais jovens, os resultados positivos são notórios, contudo melhorar o comportamento alimentar de indivíduos não é uma tarefa de curta duração. É uma tarefa que dura tempo, tratando-se de um processo contínuo que depende muito da compreensão e da interiorização da informação que possibilite a mudança. Não nos podemos esquecer que não basta só

motivação para haver mudança, até porque fatores como “o meio ambiente físico, económico, social e cultural ofereça condições que facilitem e permitam o exercício desse novo comportamento.” (Nunes e Breda, 2001, p.10).

Para Patrick e Nicklas (2005), citado por Sousa (2009), os fatores ambientais (estilos alimentares no contexto familiar) influenciam o comportamento alimentar das crianças. Se a oferta dos alimentos for saudável, é mais provável que as escolhas saudáveis persistam ao longo da vida. Estes autores indicam ainda que, como as preferências alimentares das crianças ocorrem nos primeiros anos de vida, se houver o hábito de ingerir vegetais e frutas em casa, terão maior predisposição a preferir esse tipo de alimentos noutros contextos.

Por isso é que, para além do contexto escolar, os pais também têm um enorme papel de desenvolver competências pessoais e sociais que possibilitem o aumento de comportamentos em relação a alimentação saudável (Calero, 1998, citado por Sousa, 2009).

A alimentação saudável é fundamental para o desenvolvimento correto da criança e deve ser integrada naturalmente no dia-a-dia das crianças, através da experiência, da rotina e do exemplo. Daí a importância de incutir hábitos alimentares, com uma diversificação alimentar rica em nutrientes dos vários grupos alimentares, necessários para o bom funcionamento do nosso corpo.

A criança deve ser incentivada a consumir alimentos importantes para a saúde, de forma equilibrada, contudo devemos salientar que se deve respeitar o ritmo da criança e as suas preferências, nunca recorrendo à insistência para que coma certo alimento, porque isso pode levar a criar aversão ao mesmo (Correia, 2015).

Como nos refere Candeias et al (2005), citado por Campos (2017, p. 42), “*ter hábitos alimentares não significa ter uma alimentação restritiva ou monótona. (...) Diferentes alimentos contribuem com diferentes nutrientes o que, potencialmente, enriquece o dia alimentar de cada pessoa*”.

Toda a criança tem o direito a ter uma vida com qualidade, para que se possa desenvolver em plenitude, tendo uma vida mais saudável. Daí a importância desta temática e de promovermos a saúde e o bem-estar físico das crianças, para que se tornem cidadãos responsáveis de assumir responsabilidades e escolhas saudáveis.

Capítulo III – Metodologia

3.1. Introdução

No terceiro capítulo intitulado de “Metodologia”, procederemos a uma breve descrição da metodologia utilizada neste estudo, a descrição do estudo, da amostra e do instrumento utilizado para a recolha de dados.

De acordo com Martins (2004) a metodologia é uma disciplina instrumental ao serviço da pesquisa, visto que toda a questão técnica implica uma discussão teórica.

Neste estudo foi utilizada a metodologia quantitativa. Recorremos à estatística descritiva para tratamento de dados.

3.2. Descrição do estudo

O presente estudo foi desenvolvido no ano letivo de 2016/2017 e teve como base “avaliar” a alimentação do grupo envolvido no estudo.

A investigação que realizámos envolveu três etapas: inicialmente foi elaborado um questionário como instrumento de recolha de dados; seguidamente efetuamos a aplicação do questionário; e, posteriormente desenvolvemos os conteúdos que achamos mais adequados de acordo com os resultados obtidos no questionário, dinamizando algumas atividades ilustrativas de hábitos saudáveis que devemos ter no dia-a-dia.

Os questionários das crianças foram preenchidos individualmente no dia 17 de maio de 2017 em contexto de sala de aula, com a ajuda da estagiária, dado que a faixa etária das crianças não lhes permitia realiza-los sozinhos.

Os dados obtidos foram tratados com recurso à análise do conteúdo e apresentados sob a forma de gráficos.

Foram algumas atividades desenvolvidas durante a PES, nomeadamente a leitura de uma história relacionada com a alimentação saudável e, posteriormente, foram feitas espetadas de fruta como exemplo de uma forma divertida de se ingerir alimentos benéficos para a saúde.

3.3. Descrição da amostra

O grupo envolvido que constituiu a nossa amostra era composto por dezoito crianças com três anos de idade, nove do sexo masculino e nove do sexo feminino. Embora o grupo tivesse o total de vinte crianças, apenas dezoito “responderam” ao questionário, pois não obtivemos autorização dos pais de duas das crianças. De realçar que, as crianças, devido ao facto de serem mais pequenas e não saberem ler, não foi possível que preenchessem o questionário sem a ajuda da estagiária.

Devido à faixa etária em que este grupo se encontra, algumas crianças ainda precisavam de ajuda na realização das rotinas diárias, nomeadamente quando se vestiam, no fim de dormir ou quando almoçavam. Como o Infantário têm o seu próprio refeitório, as crianças beneficiam do serviço de almoço e lanche na escola.

A nível motor a maior dificuldade observada em algumas crianças da amostra foi o facto de ainda não conseguirem efetuar saltos a pés juntos ou com apenas um pé.

Apesar de às vezes a amostra se caracterizar por ter uma postura agitada e extrovertida, sempre demonstraram compreender as regras de sala de aula e de boa educação.

Relativamente às necessidades e interesses da amostra, demonstraram muito entusiasmo e curiosidade nas atividades que lhe foram apresentadas, revelando uma grande capacidade de aprendizagem e facilitando o processo de ensino-aprendizagem. Uma vez que a amostra sempre se demonstrou empenhada nas atividades, o trabalho do educador/professor tornou-se mais fácil, na medida em que este só teve de monitorizar a aprendizagem das crianças.

Estas crianças caracterizavam-se por serem alegres, conversadoras, empenhadas nas atividades propostas, mas necessitavam de bastante atenção por parte do adulto.

3.3. Descrição do instrumento

Neste estudo o instrumento adotado foi um questionário (apêndice 1).

Segundo Gil (2011, p.121) “o questionário é uma técnica de investigação composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações.”

O nosso questionário era constituído essencialmente por perguntas com imagens e questões para assinalar com uma cruz e foi realizado de forma individual, para que assim nós pudéssemos ler a questão à criança e ela respondesse assinalando a opção que queria dar de acordo com a imagem. O questionário era constituído por seis questões: duas em que as crianças tinham de escolher uma opção entre várias; outra questão de sim ou não; duas de resposta aberta; e outra em que tinha de ser feita uma correspondência que implicava a ligação entre duas colunas de resposta.

O questionário foi realizado pela autora do estudo e posteriormente validado por dois professores na área da didática. Seguidamente foi aplicado a cinco alunos com três anos de idade para despistar possíveis erros de formulação de questões.

Capítulo IV - Análise e discussão dos resultados

4.1. Introdução

Neste capítulo serão apresentados os resultados obtidos através da aplicação do teste no grupo envolvente. Estes resultados serão apresentados sob a forma de gráficos e depois proceder-se-á a análise e discussão dos mesmos.

As questões abordadas neste questionário foram as seguintes:

- Os alimentos que devemos comer ao pequeno almoço são;
- No almoço/jantar devemos comer;
- Já ouviste falar na roda dos alimentos?
 - a) Se sim, a que corresponde a cada “fatia” da roda dos alimentos?
- Com que frequência comes/bebes os seguintes alimentos?
- Para ti, o que é a alimentação saudável?

4.2. Apresentação dos resultados obtidos através da aplicação dos questionários

Apresentamos, de seguida, os gráficos com os resultados obtidos e a sua respetiva análise e discussão.

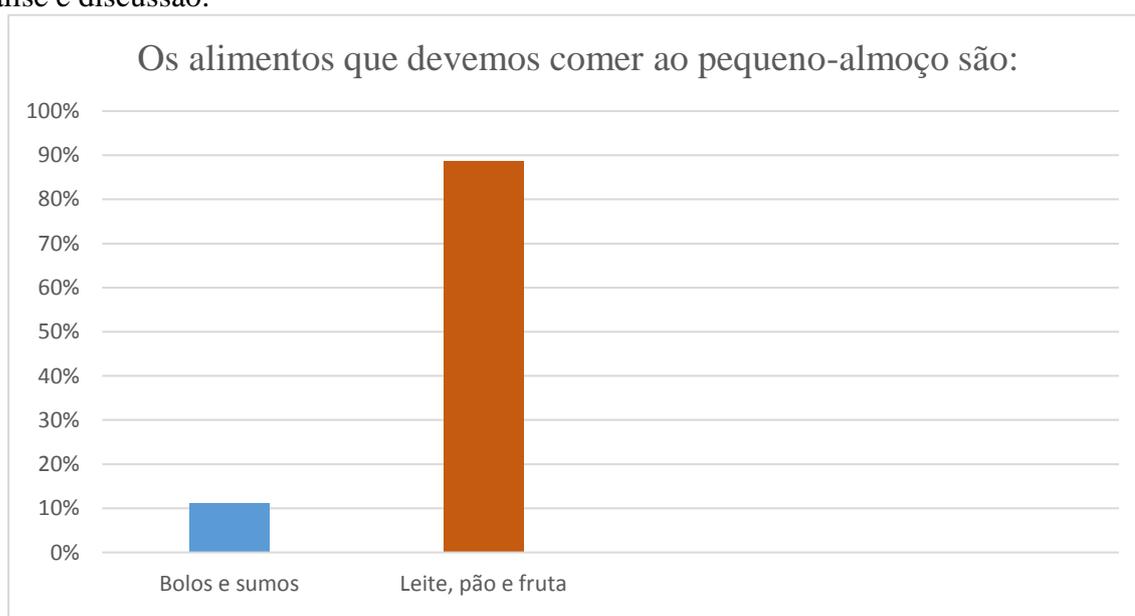


Gráfico 1: Resultados obtidos relativos à questão “Os alimentos de devemos comer ao pequeno-almoço são”

Com a análise do gráfico 1 podemos verificar que a maioria, cerca de 88%, optou por afirmar que os alimentos que devemos comer ao pequeno-almoço são o leite, o pão e a fruta. Os resultados obtidos nesta questão vão de encontro de um estudo feito por Cunha (2016), em que foram caracterizados os lanches escolares consumidos por um grupo de crianças no Pré-Escolar e onde se verificou que o pão é o alimento mais frequente nos lanches escolares das crianças. O leite e a fruta também têm um peso significativo nestes lanches, sendo que também são dos alimentos mais consumidos por parte das crianças.

Apenas 11,2% (duas crianças) optaram pela resposta bolos e sumos. Ao longo da PES constatámos que estas duas crianças, no lanche da manhã, usualmente levava estes alimentos para a escola. Uma destas duas crianças no lanche oferecido pelo infantário, na parte da tarde, era a única que não bebia leite, por isso é que a sua escolha não recaiu sobre a segunda opção de resposta.

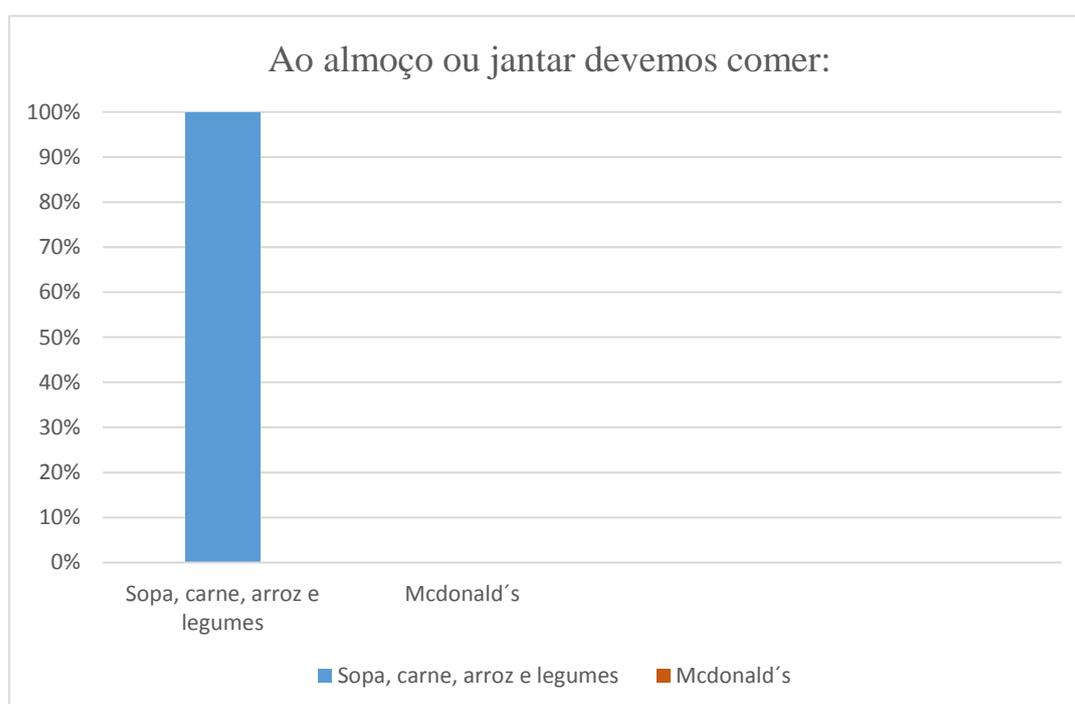


Gráfico 2: Resultados obtidos relativos à questão “Ao almoço ou jantar devemos comer”

Com a análise do gráfico 2 podemos concluir que a totalidade das crianças envolvidas neste estudo optou pela primeira opção, respondendo que ao almoço ou jantar devemos comer sopa, carne, arroz e legumes. De salientar que as crianças responderam de acordo com as imagens ilustrativas referentes à pergunta. Estas imagens foram um exemplo de uma refeição mais saudável e de outra menos saudável, sendo que a alimentação deve ser variada e equilibrada. Esta questão vai de encontro de estudo feito

por Campos (2017) em que nos refere que as crianças identificam facilmente os alimentos menos saudáveis (os que devem ingerir menos vezes), neste caso o hambúrguer, as batatas fritas e os sumos.

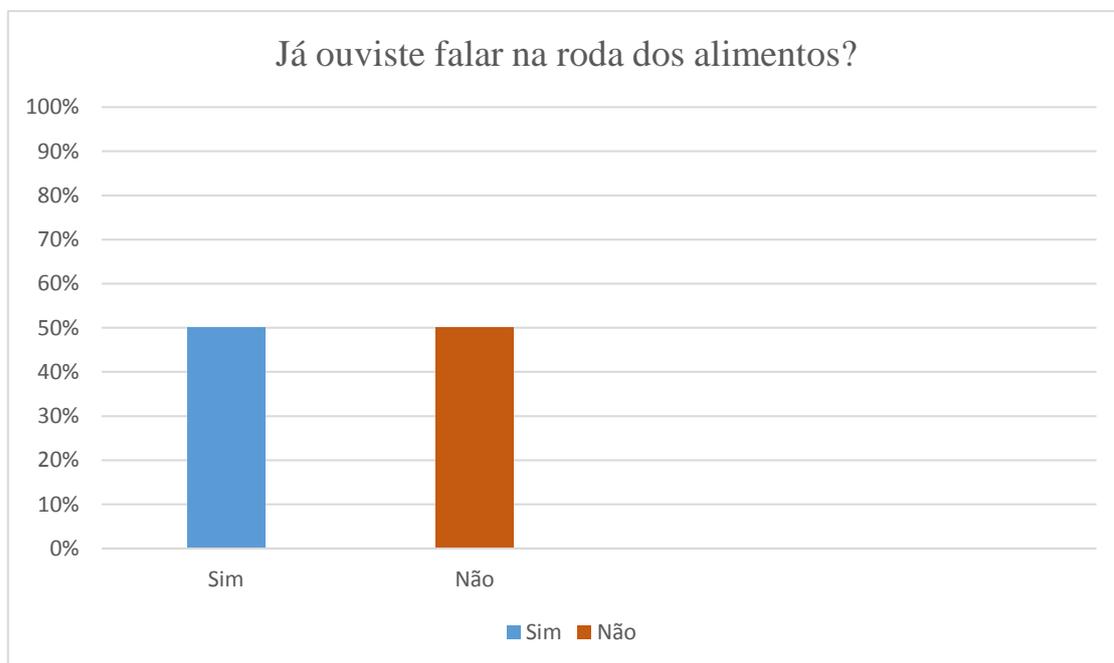


Gráfico 3: Resultados obtidos relativos à questão "Já ouviste falar na roda dos alimentos?"

Analisando o gráfico 3 podemos concluir que, no total da amostra, as respostas dadas foram igualmente divididas pelas duas opções, sendo que 50% das crianças afirmou conhecer a roda dos alimentos e a outra metade afirmou o contrário

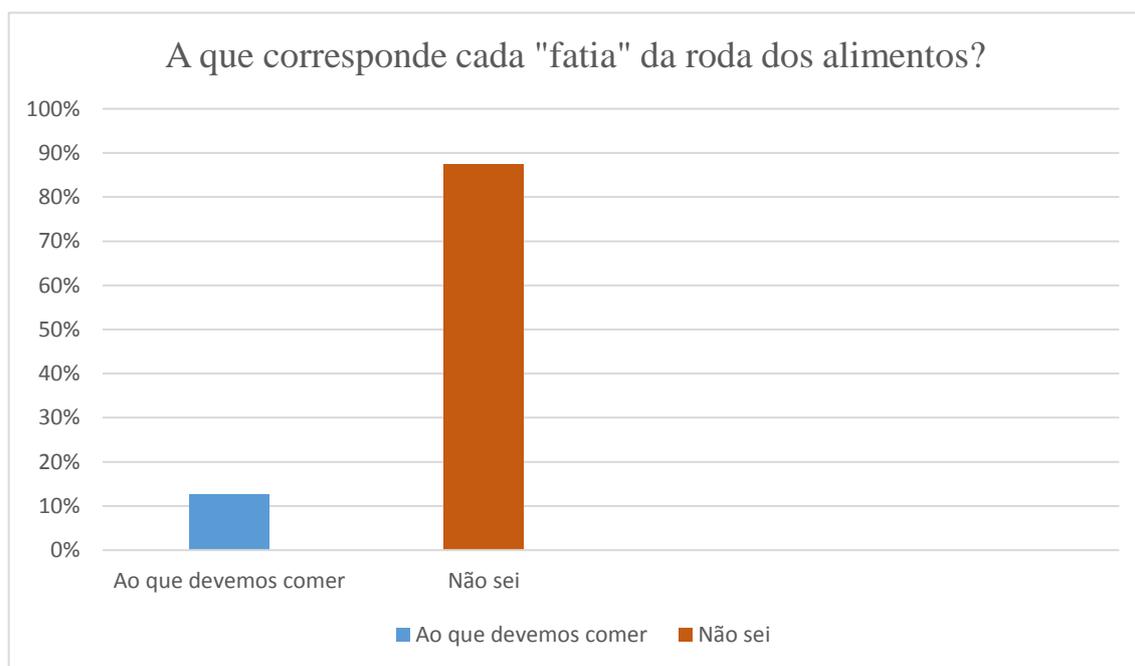


Gráfico 4: Resultados obtidos relativos à questão "A que corresponde cada "fatia" da roda dos alimentos?"

A questão anterior tinha a ver com o facto de quem tinha respondido que conhecia a roda dos alimentos, se sabia o que queria corresponder cada “fatia” da roda dos alimentos, sendo que só uma das crianças respondeu que correspondia ao que deveríamos comer (que corresponde a 12,5%) e as outras não sabiam ao que correspondia (cerca de 87,5%), como podemos verificar no gráfico 4.

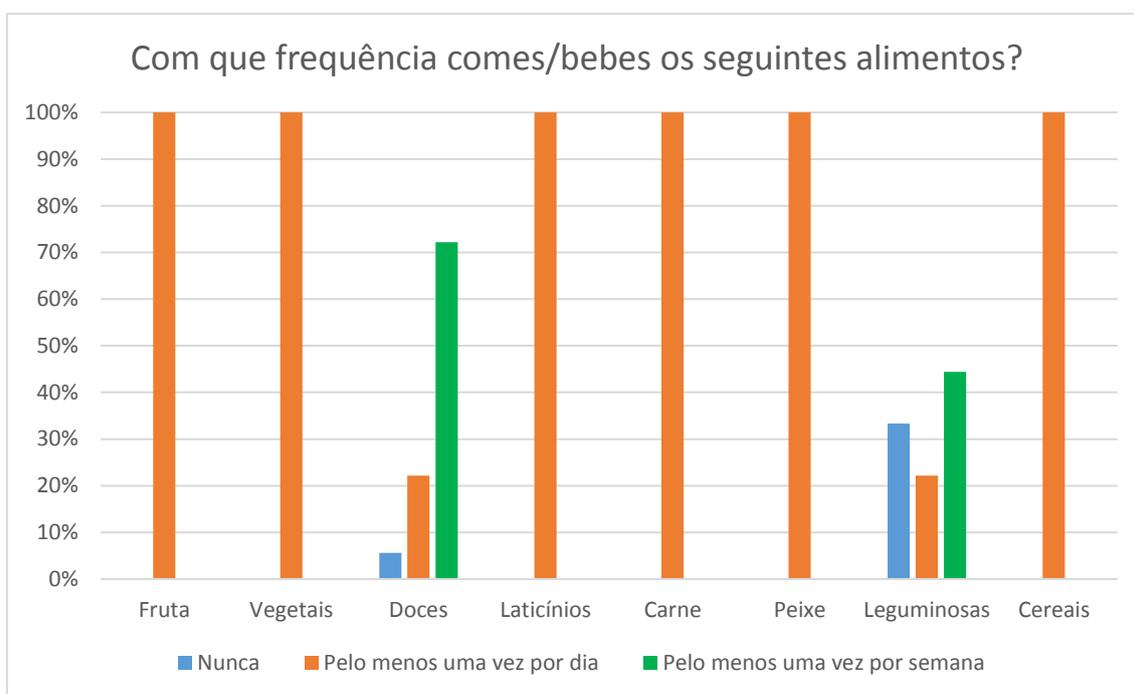


Gráfico 5: Resultados obtidos relativos à questão “Com que frequência comes/bebes os seguintes alimentos?”

Ao analisarmos este gráfico podemos verificar que só houve disparidade na categoria dos doces e na das leguminosas. Como todas as crianças almoçam e lancham no infantário, onde se pratica uma alimentação saudável, pelo menos uma vez por dia as crianças comem fruta (à sobremesa), laticínios (leite) e cereais (pão) ao lanche, bem como os vegetais, a carne ou peixe ao almoço, correspondendo a 100% da opção de resposta. No que toca aos doces, cerca de 5,6% (uma criança) afirmou não comer doces, 22,2% do grupo (quatro crianças) come pelo menos uma vez por dia e, por fim, 72,2% da amostra (treze crianças) afirmou comer doces pelo menos uma vez por semana. Quanto às leguminosas, os dados acabam por não ser muito diferentes, uma vez que 33,3% (seis crianças) afirmou não comer estes alimentos, 22,2% (quatro crianças) afirmou comer pelo menos uma vez por dia e, por fim 44,4% (oito crianças) só come leguminosas uma vez por semana.

Estes resultados vão de encontro ao que Odgen (2003), citado por Sousa (2009, p.4) afirmou sobre o consumo de alimentos que nesta idade deve ser adequado às necessidades a criança e deve incluir os diferentes nutrientes pertencentes aos grupos da roda dos alimentos, em porções equilibradas e variadas.

Relativamente à última questão “Para ti, o que é a alimentação saudável?” as respostas da amostra variaram essencialmente entre as opções comer fruta, comer poucos doces, comer sopa, legumes, carne, massa e arroz, referindo assim a importância de termos uma alimentação equilibrada e variada.

4.3. Discussão global

Analisando os nossos resultados, verificámos que os principais problemas alimentares detetados correspondem aos alimentos ingeridos no lanche da manhã, visto que os alunos que afirmaram comer doces uma vez por dia (22,2% do grupo), foram as que optavam por levar alimentos menos saudáveis de casa. Comparando com o estudo de Cunha (2016) atrás referido, os encarregados de educação são habitualmente os responsáveis pela preparação dos lanches das crianças, pelo que devem ser consciencializados para a importância de uma alimentação saudável e variada.

Dado que as crianças almoçam na escola, através da observação feita à hora do almoço, verificámos os hábitos alimentares das crianças ao consumir as quantidades e as variedades suficientes de alimentos na refeição, incluindo a sopa; o prato principal com a carne ou peixe, o arroz, as batatas ou a massa e as hortícolas; e a fruta como sobremesa. O elemento que nem sempre era aceite por parte de algumas crianças eram as hortícolas, o que nos leva a corroborar um estudo feito por Correia (2015), que tinha como objetivo geral a promoção de estratégias que permitissem ajudar a criança a estabelecer uma boa relação com os alimentos que compõem uma refeição, em que considerou os elementos constituintes atrás referidos numa refeição e verificou que das 8 crianças que tinham uma alimentação saudável, 5 delas rejeitavam as hortícolas.

Em modo de conclusão, podemos afirmar que, apesar de ser uma minoria, nem todas as crianças que participaram no estudo tinham uma alimentação saudável, o que nos leva a reforçar a necessidade da implementação desta temática na Educação Pré-Escolar, visto que ao fazermos uma intervenção nesta idade, formando preferências alimentares em relação às hortícolas, nomeadamente, vão ser adquiridos hábitos alimentares saudáveis que é provável que se mantenham ao longo da vida.

Capítulo V – Planificação, atividades desenvolvidas e reflexão sobre a PES

5.1. Introdução

Neste capítulo serão apresentadas as planificações das atividades realizadas ao longo da Prática de Ensino Supervisionada em Educação Pré-Escolar, bem como uma descrição dessas mesmas atividades. Por fim, iremos fazer uma reflexão sobre a Prática desenvolvida.

5.2. Planificação implementada

A Prática de Ensino Supervisionada decorreu entre 13 de março a 7 de junho de 2017. Durante este tempo foram abordadas todas as áreas de conteúdo relacionadas com a Educação Pré-Escolar, que englobam a Área de Formação Pessoal e Social, a Área de Expressão e Comunicação e, por fim, a Área do Conhecimento do Mundo. Estas áreas facilitam o trabalho do educador, de modo a promover as aprendizagens das crianças.

A Área de Formação Pessoal e Social caracteriza-se por ser uma área transversal, pois está presente em todo o trabalho educativo realizado no jardim de infância, incidindo-se no desenvolvimento de atitudes e valores das crianças, de forma a torna-las em cidadãos autónomos, conscientes e solidários (Orientações Curriculares, 2016).

A Área de Expressão e Comunicação, que engloba o domínio da Educação Física, o domínio da Educação Artística, o domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita e, também, o domínio da Matemática, caracteriza-se por englobar diferentes formas de linguagem que levam a criança a interagir com os outros, dando sentido ao mundo que as rodeia (Orientações Curriculares, 2016).

A Área do Conhecimento do Mundo caracteriza-se pela sensibilização às diversas ciências, através do questionamento e de uma procura organizada do saber, permitindo criança, tal como as outras áreas de conteúdo, uma melhor perceção do mundo que as rodeia (Orientações Curriculares, 2016).

As planificações apresentadas de seguida foram orientadas pela educadora cooperante e as atividades selecionadas estão ligadas às áreas de conteúdo relacionadas com a Educação Pré-Escolar acima referidas.

ÁREAS DE CONTEÚDO	OBJETIVOS		ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	RECURSOS	
	GERAIS	ESPECÍFICOS		HUMANOS	MATERIAIS
Área de Formação Pessoal e Social	<p>-Aprender a trabalhar em grupo</p> <p>-Desenvolver a autonomia</p> <p>-</p>	<p>-Ser capaz de estar na roda com os colegas sem perturbar</p> <p>- Ser capaz de esperar pela sua vez</p> <p>-Ser capaz de abanar a caixa sem ajuda</p>	<p><u>ATIVIDADES ORIENTADAS</u></p> <p>Pintura com berlindes</p> <p>Pretendo que esta atividade seja feita em grande grupo, embora cada criança participe individualmente na realização da mesma.</p> <p>O grupo de crianças estará sentado no chão em forma de “U”, enquanto cada criança vem, individualmente, ao lado da estagiária para proceder a realização da atividade.</p> <p>Primeiro a criança terá à sua disposição tintas de várias cores e irá escolher apenas três. Depois de escolhidas as cores, colocam-se bocadinhos de tinta numa folha branca que estará dentro de uma caixa. A estagiária ajudará a criança a colocar os berlindes dentro da caixa para que, de seguida, a criança possa abanar a caixa e ver o resultado final da pintura.</p>	<p>-Educadora</p> <p>-Ajudante de ação educativa</p> <p>-Crianças</p> <p>-Estagiária da U.T.A.D</p>	<p>- Caixa</p> <p>- Berlindes</p> <p>-Tinta</p> <p>- Folha branca de papel</p>

<p>Área de Expressão e Comunicação:</p> <p>-Domínio da Expressão Plástica</p>	<p>-Aprender a identificar as cores</p> <p>-Desenvolver a capacidade de demonstrar prazer na atividade plástica</p>	<p>- Ser capaz de dizer o nome das cores que utilizar</p> <p>- Ser capaz de mostrar contentamento na atividade</p>			
<p>Área de Conhecimento do Mundo</p>	<p>- Estimular o uso de diferentes materiais na pintura</p> <p>-Desenvolver a concentração</p>	<p>- Ser capaz de reconhecer os berlindes como material de pintura</p> <p>-Ser capaz de estar concentrado na sua produção</p>			

<p>Área de Formação Pessoal e Social</p>	<p>-Aprender a trabalhar em grupo</p>	<p>-Ser capaz de estar na roda com os colegas sem perturbar</p> <p>- Ser capaz de esperar pela sua vez</p>	<p style="text-align: center;">Pintura com lã</p> <p>Pretendo que esta atividade seja feita em grande grupo, embora cada criança participe individualmente na realização da mesma.</p> <p>O grupo de crianças estará sentado no chão em forma de “U”, enquanto cada criança vem, individualmente, ao lado da estagiária para proceder a realização da atividade.</p> <p>Primeiro serão colocados bocadinhos de tinta na horizontal de uma folha branca. De seguida a estagiária passa a lã na tinta e dá à criança. Dentro de uma caixa estará uma folha branca de papel que servirá para a criança passar a linha, fazendo, assim, a pintura e obtendo um resultado final.</p>	<p>-Educadora</p> <p>-Ajudante de ação educativa</p> <p>-Crianças</p> <p>-Estagiária da U.T.A.D</p>	<p>- Caixa</p> <p>- Lã</p> <p>-Tinta</p> <p>- Folha branca de papel</p>
<p>Área de Expressão e Comunicação:</p> <p>-Domínio da Expressão Plástica</p>	<p>-Aprender a identificar as cores</p>	<p>- Ser capaz de dizer o nome das cores que utilizar</p>			

<p>- Domínio da Expressão Motora</p> <p>Área de Conhecimento do Mundo</p>	<p>-Desenvolver a capacidade de demonstrar prazer na atividade plástica</p> <p>- Desenvolver a motricidade fina</p> <p>- Estimular o uso de diferentes materiais na pintura</p> <p>-Desenvolver a concentração</p>	<p>- Ser capaz de mostrar contentamento na atividade</p> <p>- Ser capaz de manusear a lã</p> <p>- Ser capaz de reconhecer a lã como material de pintura</p> <p>-Ser capaz de estar concentrado na sua produção</p>			
--	--	--	--	--	--

<p>Área de Formação Pessoal e Social</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender a trabalhar em grupo - Desenvolver a autonomia - Desenvolver o sentido de responsabilidade 	<ul style="list-style-type: none"> -Ser capaz de estar na mesa com os colegas sem perturbar - Ser capaz de fazer as bolinhas de papel crepe sem ajuda - Ser capaz de se responsabilizar pela execução do seu trabalho 	<p style="text-align: center;">Colagem com papel crepe</p> <p>Pretendo que esta atividade seja feita por todo o grupo de crianças, embora este seja dividido em pequenos grupos de 6 ou 7 crianças que serão sentadas nas várias mesas da sala.</p> <p>Depois das crianças estarem sentadas no seu lugar, ser-lhes-ão distribuídos vários pedacinhos de papel crepe para que estas façam bolinhas e as coleem de forma a preencherem um desenho que, neste caso, é uma flor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Educadora -Ajudante de ação educativa -Crianças -Estagiária da U.T.A.D 	<ul style="list-style-type: none"> - Pedacos de papel crepe - Cola - Desenho da flor
---	--	--	---	--	---

<p>Área de Formação Pessoal Social</p>	<p>-Desenvolver regras sociais</p> <p>-Aprender a trabalhar em grupo</p> <p>-Aprender a conhecer o seu corpo</p>	<p>-Ser capaz de colaborar com os adultos e com os colegas</p> <p>-Ser capaz de cumprir as regras estipuladas para o grupo e para as atividades</p> <p>-Ser capaz de esperar pela sua vez para realizar a atividade</p> <p>-Ser capaz de respeitar a vez das outras crianças</p>	<p style="text-align: center;">SESSÃO MOTORA</p> <p>As atividade de sessão motora serão realizadas no ginásio da Instituição com todo o grupo de crianças às terças-feiras por volta das 10h e 30m, tendo a durabilidade de cerca de 35m. Cada criança deverá trazer vestido o fato de treino e calçadas sapatilhas para maior conforto e comodidade.</p> <p>Cada sessão motora terá um período relativo ao aquecimento sendo este feito à base de exercícios rítmicos acompanhados com música. De seguida temos a atividade orientada que poderá ser um jogo, ou outra atividade com exercícios específicos para desenvolver determinado objetivo. Por fim teremos um período reservado ao relaxamento também este efetuado ao som de música suave para que a criança possa descansar um pouco do esforço físico que fez anteriormente.</p>	<p>-Educadora</p> <p>-Crianças</p> <p>- Estagiária da UTAD</p>	<p>-Salão polivalente</p> <p>- Tapete geométrico</p>
---	--	--	---	--	--

<p>Área da Expressão e Comunicação:</p> <p>-Domínio da Expressão Motora</p> <p>-Domínio da Matemática</p> <p>Área de Conhecimento do Mundo</p>	<p>-Desenvolver a motricidade global;</p> <p>- Reconhecer as figuras geométricas</p> <p>-Desenvolver a concentração/atenção</p> <p>-Desenvolver a autonomia</p>	<p>-Ser capaz de identificar algumas partes do corpo nomeadamente, as mãos e os pés</p> <p>-Ser capaz de esticar as pernas</p> <p>-Ser capaz de identificar o triângulo, o quadrado, o círculo e o retângulo</p> <p>-Ser capaz de estar atento ao que a estagiária diz, para saber se vai para uma determinada figura geométrica ou cor</p>	<p>ATIVIDADES ORIENTADAS</p> <p>Tapete geométrico</p> <p>A atividade realizada na sessão motora será feita em grande grupo, embora cada criança participe individualmente na realização da mesma.</p> <p>Esta atividade consistirá num “tapete” que será constituído por várias figuras geométricas de diferentes cores.</p> <p>À indicação da estagiária a criança deslocar-se-á para a figura geométrica dita, bem como à sua respetiva cor. A criança utilizará as mãos ou os pés para identificar a figura dita pela estagiária.</p>		
--	---	---	--	--	--

<p>Área de Expressão e Comunicação:</p> <p>-Domínio da Expressão Plástica</p>	<p>-Aprender a identificar as cores</p>	<p>-Ser capaz de realizar as atividades</p> <p>-Ser capaz de colaborar</p> <p>- Identificar a cor azul, laranja, vermelho, amarelo, verde e rosa</p>			
--	---	---	--	--	--

ÁREAS DE CONTEÚDO	OBJETIVOS		ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	RECURSOS	
	GERAIS	ESPECÍFICOS		HUMANOS	MATERIAIS
Área de Formação Pessoal e Social	<p>-Aprender a trabalhar em grupo</p> <p>-Desenvolver a autonomia</p> <p>-</p> <p>-Aprender a identificar as cores</p>	<p>- Ser capaz de esperar pela sua vez</p> <p>-Ser capaz de colar as peças de cartolina</p> <p>- Ser capaz de dizer o nome das cores que utilizar</p>	<p><u>ATIVIDADES ORIENTADAS</u></p> <p>Coelho de cartolina</p> <p>Pretendo que esta atividade seja feita em grande grupo, embora cada criança participe individualmente na realização da mesma</p> <p>A criança estará sentada na mesa, ao lado da estagiária, para que esta a possa ajudar na construção do coelho.</p> <p>Primeiro a criança terá à sua disposição várias peças de cartolina desmontadas. Depois, com a ajuda da estagiária, as peças vão sendo coladas de modo a que o coelho fique montado.</p>	<p>-Educadora</p> <p>-Ajudante de ação educativa</p> <p>-Crianças</p> <p>-Estagiária da U.T.A.D</p>	<p>- Cartolina</p> <p>- Cola</p> <p>- Algodão</p>

<p>Área de Expressão e Comunicação: -Domínio da Expressão Plástica</p>	<p>-Desenvolver a capacidade de demonstrar prazer na atividade plástica</p> <p>- Estimular o uso de diferentes materiais na colagem</p>	<p>- Ser capaz de mostrar contentamento na atividade</p> <p>- Ser capaz de reconhecer a cartolina como material de construção de figuras</p> <p>-Ser capaz de estar concentrado na sua produção</p>			
<p>Área de Conhecimento do Mundo</p>	<p>-Desenvolver a concentração</p>	<p>-Ser capaz de estar concentrado na sua produção</p>			

<p>Área de Formação Pessoal e Social</p>	<p>-Aprender a trabalhar em grupo</p> <p>- Desenvolver a concentração</p>	<p>-Ser capaz de estar na roda com os colegas sem perturbar</p>	<p>Descobre a peça que falta</p> <p>Pretendo que esta atividade seja feita por todo o grupo de crianças, embora cada criança participe nele individualmente..</p> <p>Depois das crianças estarem sentadas em roda, ser-lhes-ão mostradas peças geométricas de várias cores. Cada criança terá que fechar os olhos e quando a estagiária disser para abrirem já terá sido retirada uma peça. O nome da criança que for dito, dirá que peça colorida faltará.</p>	<p>-Educadora</p> <p>-Ajudante de ação educativa</p> <p>-Crianças</p> <p>-Estagiária da U.T.A.D</p>	<p>- Peças geométricas coloridas</p>
<p>Área de Expressão e Comunicação:</p> <p>-Domínio da Expressão Plástica</p>	<p>-Aprender a identificar as cores</p>	<p>- Ser capaz de dizer o nome das cores que utilizar</p>			

<p>Área de Formação Pessoal e Social</p>	<p>-Aprender a trabalhar em grupo</p> <p>- Desenvolver a atenção</p>	<p>-Ser capaz de estar na mesa com os colegas sem perturbar</p>	<p>Plasticina</p>	<p>-Educadora</p> <p>-Ajudante de ação educativa</p> <p>-Crianças</p> <p>-Estagiária da U.T.A.D</p>	<p>- Farinha</p> <p>- Sal</p> <p>-Corante alimentar</p> <p>- Óleo alimentar</p> <p>- Vinagre</p> <p>- Água</p> <p>- Recipientes</p>
<p>Área de Expressão e Comunicação:</p> <p>-Domínio da Expressão Motora</p>	<p>- Desenvolver a motricidade fina</p>	<p>- Ser capaz de manipular a plasticina</p>	<p>Pretendo que esta atividade seja feita por todo o grupo de crianças, embora cada criança participe nela individualmente.</p> <p>As crianças estarão sentadas na roda, a observar, enquanto a estagiária executa a receita.</p> <p>De seguida as crianças estarão sentadas na mesa e ser-lhes-á distribuído um pedacinho da plasticina, já feita, para que as crianças a possam manipular.</p>		

<p>Área de Formação Pessoal e Social</p>	<p>-Aprender regras sociais</p>	<p>-Ser capaz de estar sentado na roda sem incomodar os colegas</p> <p>-Ser capaz de escutar a história</p> <p>-Ser capaz de esperar pela vez para participar</p>	<p>História “Alimentação Saudável” do SID Ciência</p> <p>Irei contar uma história que estará relacionada com a alimentação saudável. A história será escutada por todas as crianças da sala.</p> <p>As crianças estarão sentadas na roda com pernas à chinês, enquanto eu contarei a histórias com o apoio de livro.</p> <p>À medida que for contando a história, irei mostrando as imagens.</p> <p>No final da história contada, as crianças irão fazer o seu reconto para se poder avaliar a sua atenção e concentração.</p>	<p>-Educadora</p> <p>-Ajudante de ação educativa</p> <p>-Crianças</p> <p>-Estagiária da U.T.A.D</p>	<p>- Livro sobre a “Alimentação Saudável” do SID Ciência</p>
<p>Área de Expressão e Comunicação:</p> <p>-Domínio da Linguagem Oral/Abordagem à Escrita</p>	<p>-Desenvolver a linguagem oral</p>	<p>-Ser capaz de construir frases</p> <p>-Ser capaz de usar palavras novas</p> <p>-Ser capaz de manter o diálogo</p>			

<p>-Domínio da Expressão Dramática</p>	<p>-Aprender a gostar de histórias</p> <p>-Desenvolver a imaginação</p> <p>-Desenvolver a atenção/concentração</p>	<p>-Ser capaz de demonstrar interesse por escutar histórias</p> <p>-Ser capaz de demonstrar imaginação ao recontar a história</p> <p>-Ser capaz de prestar atenção à história</p>			
<p>Área do Conhecimento do Mundo:</p> <p>- Conhecimento do mundo físico e natural</p>	<p>- Criar hábitos saudáveis</p>	<p>- Saber identificar alimentos saudáveis e não saudáveis</p>			

Espetadas de fruta					
<p>Área de Formação Pessoal e Social</p>	<p>- Aprender regras sociais</p>	<p>-Ser capaz de estar na mesa com os colegas sem perturbar</p>	<p>Pretendo que esta atividade seja feita por todo o grupo de crianças, embora cada criança participe nela individualmente.</p> <p>Enquanto que a estagiária e a ajudante de ação educativa preparam a fruta, as crianças estarão sentadas na mesa, com um prato à frente e a educadora irá distribuindo a fruta pelas crianças.</p> <p>A criança só irá fazer a espetada com a ajuda do adulto.</p>	<p>-Educadora</p> <p>-Ajudante de ação educativa</p> <p>-Crianças</p> <p>-Estagiária da U.T.A.D</p>	<p>- Paus de espetada</p> <p>- Recipientes</p> <p>- Água</p> <p>- Pratos de plástico</p> <p>- Manga</p> <p>- Uvas</p> <p>- Laranja</p> <p>- Morangos</p> <p>- Kiwis</p>
<p>Área de Expressão e Comunicação:</p> <p>-Domínio da Expressão Motora</p>	<p>- Desenvolver a motricidade fina</p>	<p>- Ser capaz de colocar a fruta no pau de espetada</p>			
<p>Área do Conhecimento do Mundo:</p> <p>- Conhecimento do mundo físico e natural</p>	<p>- Criar hábitos saudáveis</p>	<p>- Ser capaz de identificar que a fruta é um alimento saudável</p>			

5.3. Descrição e reflexão sobre as atividades realizadas durante o estudo

De seguida iremos descrever as atividades que desenvolvemos inseridas no estudo.

Dado que o nosso estudo está relacionado com a área da Educação para a Saúde, as atividades desenvolvidas enquadraram-se na Área do Conhecimento do Mundo.

Assim, no dia 22 de maio de 2017 a atividade desenvolvida foi a leitura e exploração de uma história que tinha como título “Alimentação saudável” do desenho animado denominado por SID Ciência. Com esta história pretendeu-se que o grupo identificasse os alimentos saudáveis e não saudáveis referidos pelo “SID”. No decorrer da leitura as crianças estavam sentadas em “U” a ouvir a história. À medida que esta foi lida, as crianças foram feitas perguntas às quais obtiveram sempre resposta.

De seguida, para ilustrar exemplos de alimentos saudáveis, foram feitas espetadas de fruta individualmente. Esta atividade realizou-se com as mesas da sala de aula todas juntas. As crianças foram-se sentando, cada uma com um prato de plástico à frente. Enquanto a fruta era preparada, a educadora e a auxiliar de ação educativa iam distribuindo a fruta por cada criança para depois se construir a espetada e, no fim, cada um comeu a sua. Durante este processo o grupo era supervisionado pelas adultas que se encontravam na sala. Esta atividade fez com que as crianças provassem frutas como a manga, ou mesmo as uvas que, até à data, não tinham tido a oportunidade de provar.



Figura 2: História “Alimentação Saudável”
Fonte: própria



Figura 3: Construção individual das espetadas de fruta
Fonte: própria

5.4. Reflexão sobre a PES

A PES decorreu durante doze semanas, sendo que as primeiras semanas foram observação participante e as restantes de responsabilização individual.

Segundo Costa (2013), a observação é a *“fase do método de investigação científica que consiste no exame atento e minucioso dos fenómenos, com ou sem intervenção activa por parte do investigador”*. Sendo a nossa observação participante, de acordo com Estrela (1994) a sua definição corresponde a uma *“observação em que o observador poderá participar de algum modo, na actividade do observado, mas sem deixar de representar o seu papel de observador e, conseqüentemente, sem perder o respetivo estatuto”*. Esta fase de observação é o ponto de partida mais importante para a nossa prática, uma vez que nos permite conhecer o ambiente e a rotina onde se encontra o grupo de crianças com quem passamos o tempo de estágio.

A nossa responsabilização individual ocorreu em semanas alternadas, não tendo ocorrido todas as semanas como estaria previsto. Ocorria quando era pedido pela educadora cooperante ou quando eramos nós a tomar a iniciativa. Antes das atividades serem feitas, eram elaboradas as planificações segundo o modelo utilizado pela educadora cooperante e com a ajuda da mesma se fosse necessário. Planificações essas que comportavam: Áreas de Conteúdo, Objetivos Gerais e Específicos, Atividades/Estratégias e Recurso Humanos e Recursos Materiais.

Segundo Zabalza (1994, p.5) *“estabelecer um plano significa, por um lado, traduzir uma relação com o programa e portanto com o currículo e, por outro lado, com as condições e características do contexto de aprendizagem”*, assim, uma planificação tem que ter em conta diversas variáveis, como os programas, os objetivos, os materiais, os professores e sobretudo os alunos. Afirma Zabalza (1994, p.5) que *“uma boa planificação é aquela que faz uma "equilibração" (...) de todas essas variáveis”*. Embora cada professor tenha o seu formato de planificação, esta não deve ser *“uma espécie de filme pré-gravado do que vai acontecer na aula”* Zabalza (1994, p.5), deve ser suscetível de qualquer alteração parcial ou até mesmo total ao longo da aula, pois pode perfeitamente não estar a funcionar com aquele grupo de alunos, *“uma planificação rígida e estratificante pode ser tão mau como a ausência dela”* Zabalza (1994, p.6), uma vez que não é possível prever rigidamente o que vai acontecer durante um diálogo ou a

interpretação de um texto. Assim, *“a melhor planificação é aquela que se auto-planifica continuamente, que se auto recria no interior da própria aula”* (Zabalza, 1994, p.6).

Sendo o estágio uma etapa crucial para o início da nossa vida enquanto futuras educadoras/professoras, é de salientar uma reflexão sobre os conhecimentos e experiências que adquirimos não só com o pessoal docente, mas também com o pessoal não docente. Esta etapa ajudou-nos a aprender, a crescer, a ter empenho para que tudo pudesse corresponder as expectativas colocadas.

Para Gomes (2009), citado por Campos (2017, p.109), *“(...) a reflexão traduz-se num processo criativo e compartilhado de construção de conhecimentos e de mobilização de saberes da experiência”*. Através destas condições básicas que o/a educador/a constrói a sua prática ao educar, ensinar e aprender.

Como atrás referido, a PES foi realizada num infantário no Concelho de Vila Real, num grupo composto por vinte crianças com três anos de idade. No contexto desta faixa etária, como ainda se prestam alguns cuidados segundo determinadas rotinas, ao longo da PES foi-nos sempre transmitido os horários que se praticavam ao longo do dia, nomeadamente os de repouso, de alimentação, de higiene e da organização das atividades.

Relativamente à implementação da rotina, esta organizava-se na seguinte sequência: o acolhimento das crianças, a hora dos bons dias e da marcação das presenças, as atividades orientadas, a higiene, o almoço, a higiene, o repouso, a higiene e o lanche. A partir do lanche algumas das crianças iam para as atividades extracurriculares, enquanto as outras ficavam a espera dos encarregados de educação numa sala, denominada de ginásio, a ver um filme ou desenhos animados, sempre acompanhadas das educadoras ou das auxiliares de ação educativa.

Destacando a rotina das refeições, importante para o nosso estudo, é importante referir o apoio que foi prestado às crianças durante as mesmas. Para além das diversas experiências, esta hora também possibilita um convívio social entre as crianças e entre o/a educador/a e as crianças.

Principalmente nesta idade é importante estabelecer rotinas, juntamente com a organização do espaço e dos materiais, proporcionando às crianças um ambiente agradável, acolhedor e seguro.

Embora a instituição tivesse as condições necessárias para albergar todas as crianças, onde o espaço se encontrava estruturado por áreas, em termos de material não

se encontrou equipada para abordar as áreas de conteúdo acima referidas, essencialmente a que está diretamente ligada às ciências.

As primeiras semanas foram de observação, para nos relacionarmos com as crianças, para nos envolvermos nas suas rotinas, para interiorizarmos a metodologia utilizada pela educadora cooperante. No nosso caso, quando nos sentíssemos preparadas, podíamos começar com a responsabilização individual, sem nunca prescindir da ajuda e dos conselhos da educadora cooperante. Assim seguimos o método que a própria utilizava, pois pareceu-nos o mais adequado para o grupo em questão. As planificações também foram realizadas com a ajuda da educadora cooperante e segundo o modelo por ela utilizada. Importa realçar que planear “(...) *permite, não só antecipar o que é importante desenvolver para alargar as aprendizagens das crianças, como também agir, considerando o que foi planeado, mas reconhecendo simultaneamente oportunidades de aprendizagem não previstas, para tirar partido delas*” (Silva et al., 2016), citado por Campos (2017, p.113).

No decorrer das atividades, para além da observação que se deve ter em conta com as crianças, o/a educador/a deve interagir e aprender as próprias, de modo a poder auxiliá-las e apoiá-las sempre que necessário.

As atividades propostas ao longo da PES e descritas anteriormente nas planificações, tiveram em conta a observação do grupo, das suas rotinas, dos seus interesses e das suas necessidades. Optamos, assim, por realizar atividades no espaço interior e que integrassem as áreas de conteúdo descritas anteriormente.

No decurso das atividades realizadas procurámos que as crianças tivessem a oportunidade de explorar e manipular diferentes tipos de materiais e texturas, de modo a criar um ambiente que envolvesse as crianças. Por outro lado, ao mantermos o contacto com os livros, fazemos com que “*as histórias lidas ou contadas pelo/a educador/a, recontadas e inventadas pelas crianças, de memória ou a partir de imagens (...) suscitem o desejo de aprender a ler*” (Silva et al., 2016), citado por Campos (2017, p.111).

Quanto às atividades realizadas e que incidiram sobre o nosso estudo, procuramos promover aprendizagens como: a exploração dos frutos através do paladar, do tato, do olfato; a ingestão dos frutos de forma diferente e divertida; a importância de uma alimentação variada, através do reconhecimento de alimentos saudáveis e alimentos menos saudáveis.

As atividades decorreram na sua grande maioria sem problemas e obtivemos um bom feedback por parte das crianças e por parte da educadora cooperante.

Em jeito de conclusão, importa referir que estes meses de partilha nos proporcionou um conjunto de aprendizagens, designadamente a forma como organizámos e dinamizámos as atividades; a forma como intervimos com cada criança; a forma como aprendemos a planear, a orientar e a participar em todas as atividades; que nos fizeram crescer a nível pessoal e a nível profissional. Por outro lado salientamos ainda o papel da educadora cooperante que nos acompanhou ao longo de todo este percurso, tendo um papel essencial para a concretização de toda esta etapa, dando sugestões e apoio em todas as atividades, contribuindo para a melhoria contínua da nossa prática educativa.

Também a todas as crianças que tiveram um papel fundamental não só na intervenção para este estudo, mas pelo envolvimento em todas as atividades, por todas as partilhas dos seus problemas, dos seus interesses, das suas dificuldades e aptidões. Procurámos sempre proporcionar-lhes um clima em que se sentissem confortáveis e seguras, em que pudessem ser escutadas e envolvidas no ambiente.

A PES permite a um futuro educador/professor experienciar estratégias que podem ser adotadas no futuro e, como trabalhamos com profissionais com experiência, também recebemos auxílio nos momentos que precisamos de apoio, por vezes com uma simples palavra de encorajamento. É aqui que pudemos por em prática tudo o que nos foi transmitido ao longo dos quatro anos de formação académica e apesar de todas as dificuldades que possam existir, como estamos no início de uma grande caminhada, precisamos muitas vezes de errar para percebermos a melhor estratégia a ser utilizada, porque todas as crianças são diferentes e será sempre necessário ajustar as nossas estratégias a cada momento e a cada criança individualmente.

Relativamente à nossa PES fazemos um balanço bastante positivo, tanto pela empatia criada com as crianças, como pelo respeito e a entajuda mútua entre todos, que levou a que corresse tudo da melhor maneira possível.

Esta fase é uma parte fundamental e essencial do início da nossa formação enquanto futuros educadores/professores, sendo que nos faz crescer, partilhar, cooperar, ter paciência e dedicarmo-nos a todas as pessoas envolvidas.

Capítulo VI – Considerações finais

Durante a nossa PES tivemos a oportunidade de aplicar os conhecimentos que nos foram transmitidos ao longo do nosso percurso académico. Como estávamos em contacto com as crianças, tivemos que superar as nossas dificuldades de modo a que consigamos “transmitir” aquilo que queremos da melhor maneira. O tema da Educação para a Saúde é deveras pertinente, embora esta temática seja uma tarefa que não é fácil, visto que não cabe só ao educador a transmissão desses conhecimentos e parte, também, do apoio das famílias e do impacto que isso possa causar na vida das crianças. As crianças só poderiam colocar em prática as aprendizagens se tivessem o apoio familiar, uma vez que na comunidade escolar o ambiente se encontra favorável para uma prática de uma vida saudável e as poucas atividades realizadas sensibilizaram as crianças a trazer lanches mais saudáveis.

As dificuldades mais sentidas ao longo deste estudo foram a falta de material adequado na sala do infantário onde decorreu o mesmo, dado que não existia nenhum material que pudesse ser utilizado, o que fez com que tivesse de ser adquirido pela própria estagiária, acarretando com os custos. Para além desta, a principal dificuldade sentida foi o facto de não termos aplicado o estudo como gostaríamos, uma vez que só houve a oportunidade de fazer duas atividades relacionadas com este estudo. Isto aconteceu devido às datas comemorativas que tínhamos de cumprir, o que levou a utilizar grande parte do tempo a preparar essas datas e a não poder ocupar o tempo com o desenvolvimento das atividades previstas para este estudo. Apesar desta dificuldade, constatamos através do estudo feito que maior parte das crianças possui hábitos alimentares saudáveis, sendo uma minoria aqueles que consumiam doces (alimento não saudável) e os que não consumiam hortícolas (alimento saudável). Tirando isso, consideramos as crianças saudáveis.

Com isto, pensamos que para estudos futuros, é importante que seja feita uma pesquisa atempada para que se possam aplicar estratégias e atividades no contexto, de modo a tornar este estudo relacionado com uma metodologia de investigação-ação. A amostra terá, assim, de ser mais ampla e que sejam realizados pré-testes e pós-testes.

Propomos ainda a realização de atividades práticas como elaboração de uma roda dos alimentos, confeções de receitas saudáveis, palestras com dentistas para uma boa higiene oral, entre outras.

Constatamos que a PES foi uma experiência enriquecedora, pois permitiu-nos, como futuros educadores/professores, crescer e aprender a lidar com as várias situações que ocorrem no dia a dia. Sem nunca esquecer que precisamos de errar, precisamos da ajuda e das críticas que nos foram apontadas ao longo desta jornada, para podermos adotar melhores estratégias para cada momento e cada criança.

Referências bibliográficas

- Alves, Cláudia (2014). *Hábitos alimentares – relação entre os conhecimentos face à alimentação e o comportamento de crianças no período de almoço*. Castelo Branco: Instituto Politécnico de Castelo Branco – Escola Superior de Educação
- Araújo, Isabel Maria Batista (2004). *Aprendem doença, Educam para a Saúde: influência da formação, em futuros profissionais de saúde, em concepções saúde/doença, educação para a saúde e sua implementação*. Braga: Universidade do Minho, Instituto de Educação e Psicologia
- Campos, Maria (2017). *Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis na Educação Pré-Escolar – Uma Estratégia de Intervenção Contextualizada e Dirigida*. Portalegre: Instituto Politécnico de Portalegre. Mestrado em Educação Pré-Escolar
- Carvalho, Amâncio; Carvalho, Graça (2006). *Educação para a Saúde: Conceitos, Práticas e Necessidades de Formação*. Lusociência
- Correia, Ana (2015). *Promover os comportamentos adequados à refeição e as boas práticas alimentares, no jardim de infância*. Faro: Escola Superior de Educação e Comunicação
- Costa, Isabel (2013). *Teoria e Método de Observação*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
- Cunha, Ana (2016). *Caraterização dos lanches escolares de crianças do Pré-escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico do concelho de Chaves*. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação. 1.º Ciclo em Ciências da Nutrição
- Estrela, Albano (1994). *Teoria e prática de observação de professores: uma estratégia de formação de professores*. Porto: Porto Editora

- Fernandes, Manuel Martins (2008). *A Saúde Também Se Educa*. Lisboa: Instituto Piaget
- Figueiredo, Fernando Jorge Costa (2006). *Educação para a Saúde: Uma área construída por todos, com todos e para todos...* Lamego: Câmara Municipal de Lamego
- Glauert, E. (2004). A Ciência na Educação de Infância. In I. Siraj-Blatchford, *Manual de Desenvolvimento Curricular para a Educação de Infância* (pp. 71-87). Lisboa: Texto Editora
- Gil, António Carlos (2010). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*. 6 ed. São Paulo: Atlas
- Gomes, José Precioso (2009). *As Escolas Promotoras de Saúde: uma via para promover a saúde e a educação para a saúde da comunidade escolar*. Porto Alegre: Revista Educação
- Gomes, Vanessa (2014). *Educação para a Saúde na Educação Pré-Escola*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
- Guerra, Isabel (2006). *Pesquisa qualitativa e análise de conteúdo. Sentido e formas de uso*. Estoril: Principia Editora.
- Howe, A. (2010). As Ciências na Educação de Infância. In B. Spodek, *Manual de Investigação em Educação de Infância* (pp. 503-526). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Lomba, Marisa (2013). *Conhecimento do mundo: explorar e descobrir o mundo físico na Creche e no Jardim de Infância*. Braga: Universidade do Minho – Instituto de Educação. Mestrado em Educação Pré-Escolar
- Manderscheid, Jean-Claude (1994). Modèles et Principes en Éducation pour la Santé in *Revue française de Pédagogie*, 107, pp. 81-96

- Martins, I., et al. (2009). *Despertar para a Ciência: actividades dos 3 aos 6*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Martins, H. (2004). *Metodologia qualitativa de pesquisa*. São Paulo: Universidade de São Paulo.
- Ministério da Saúde (2015). *Programa Nacional de Saúde Escolar*. Lisboa: Ministério da Saúde
- Morissete, D. & Gingras, M. (1994). *Como Ensinar Atitudes*. Porto: Edições Asa.
- Novo, Alzira Conde Ribeiro (2001). *A toxicodependência na escola*. Lisboa: Filhas de São Paulo
- Nunes, Emília; Breda, João (2001). *Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância*. Lisboa: Direção Geral de Saúde
- Sanmartí, Luis (1988). *Educación sanitária: princípios, métodos e aplicaciones*. Madrid: Diaz de Santos
- Sousa, Maria (2009). *Promoção da alimentação saudável em crianças em idade escolar: estudo de uma intervenção*. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Mestrado Integrado em Psicologia - Secção de Psicologia Clínica e Saúde/Núcleo de Psicologia da Saúde e da Doença
- Vega, S. (2012). *Ciencia 3-6. Laboratorios de ciencias en la escuela infantil*. Barcelona: Editorial Graó.
- Williams in Pardal, M. (1990). *Educação para a saúde – conceitos e perspectivas*. Saúde e Escola.
- Zabalza, Miguel. (1994). *Planificação e Desenvolvimento Curricular na Escola*. Porto: Editora ASA.

Webgrafia

Almeida, I. et al (2005). *Modelo de Intervenção em Saúde Pré-Escolar* (acedido via internet: <http://revistas.rcaap.pt/psilogos/article/view/6053>, em 28 de novembro de 2017).

Associação Portuguesa de Nutrição. (2017) *Colher saber*. E-book nº 45. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição. Consultado a 16 de abril de 2016 em: http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AW_EBook_ColherSaber.pdf

Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde. (1986). *Carta de Ottawa para a Promoção da Saúde. Canadá. (pp.17-21)* Consultado a 21 de março de 2017 em: <http://www.opas.org.br/promocao/uploadArq/Ottawa.pdf>

Direção Geral da Educação, *Educação para a Saúde*. Consultado a 21 de fevereiro de 2018 em: <http://www.dge.mec.pt/educacao-para-saude>

Infantário de Vila Real. (2017). Consultado a 28 de junho de 2017 em: <http://www.associacao31infantarioelarvr.pt/quem-somos.html>. Acedido em:

Lei de Bases do Sistema Educativo. (2005). Consultado a 22 de março de 2018 em: <http://www.fenprof.pt/SUPERIOR/?aba=37&mid=132&cat=209&doc=1172>

Direção Geral da Educação (2016) . *Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar*. Lisboa: Ministério da Educação. Consultado a 23 de março de 2018 em: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_Imagens/ocepe_abril2016.pdf

Priberam dicionário. Consultado a 22 de março de 2018 em: <https://www.priberam.pt/dlpo/educa%C3%A7%C3%A3o>

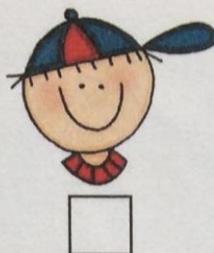
Direção-Geral de Saúde. *Programa de Apoio à Promoção e Educação Para a Saúde*. Lisboa: Ministério da Educação e Ciência. Consultado a 22 de março de 2018 em: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/papes_doc.pdf.

Direção-Geral de Saúde (2018). *Programa de Apoio à Promoção e Educação Para a Saúde*. Lisboa: Ministério da Saúde. Consultado a 26 de março de 2018 em: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/pnpas/objetivos/> .

Apêndices

Apêndice 1

Sou:



1. Faz um X na resposta que te parece ser a correta:

- Os alimentos que devemos comer ao pequeno-almoço são:

Bolos e sumos



Leite, pão e fruta

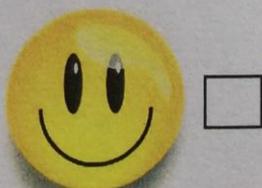


- No almoço/jantar devemos comer:



2. Já ouviste falar na roda dos alimentos?

Sim:



Não:



3. Se sim, a que corresponde cada "fatia" da roda dos alimentos?



Resposta:

4. Faz a correspondência:

Fruta ●

Gorduras e óleos ●

Leite e derivados ●

Carne, peixe e ovos ●

Leguminosas ●



Cereais e tubérculos ●

Hortícolas ●



5. Com que frequência comes/bebes os seguintes alimentos:

Frequência	Raramente ou nunca	Pelo menos uma vez por dia	Pelo menos uma vez por semana
Fruta			
Vegetais			
Doces/guloseimas			
Laticínios (ex: leite, iogurte, queijo, ...)			
Carne			
Peixe			
Leguminosas (ex: feijão, grão, ...)			
Cereais (ex: pão)			

6. Para ti, o que é a alimentação saudável?
