



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto  
Instituto Politécnico da Guarda

# **Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada**

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

Ana Xavier  
Outubro de 2011



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto  
Instituto Politécnico da Guarda

# **Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada**

Ana Maria do Nascimento Lopes Xavier

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

Orientadora: Professora Doutora Rosa Branca Tracana

Outubro de 2011

Este trabalho foi realizado segundo o Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, assinado em Lisboa, a 16 de Dezembro de 1990, aprovado para ratificação pela Resolução da Assembleia da República, n.º 26/91, de 23 de Agosto, Diário da República n.º 193, Série I-A, Págs. 4370 a 4388.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecer é um ato complexo, se consideramos que nunca conseguiremos transmitir em palavras tudo aquilo que os outros fizeram por nós. Contudo quero expressar aqui a minha sincera gratidão a todos os que ao longo da realização deste trabalho contribuíram de forma prestimosa, para a sua conclusão.

Agradeço em primeiro lugar à Professora Doutora Rosa Branca, pela disponibilidade e orientação na execução deste trabalho;

Ao meu marido e às minhas filhas, pelo incentivo, encorajamento, tolerância e compreensão demonstrados ao longo de todo este processo;

Às minhas colegas de mestrado, pela partilha de saberes, de experiências, e sobretudo pela saudável e alegre convivência;

Às minhas amigas pelo ânimo e apoio incondicional para continuar neste percurso difícil;

Aos meus cunhados pela colaboração e orientação no acesso a fontes de documentação.

A todos um grande Bem-Haja!

## RESUMO

O presente Relatório Final de estágio foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada, do 2.º ano do Curso de Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do Primeiro Ciclo de Ensino Básico, ministrado no Instituto Politécnico da Guarda.

A prática de Ensino Supervisionada desenvolveu-se numa turma do 2ºano do 1º Ciclo do Ensino Básico. Dadas as exigências profissionais, esta deve permitir a integração das aprendizagens obtidas nas unidades curriculares realizadas, visando a associação entre a teoria e a prática.

Assim, neste relatório, enquadrámos a organização e administração escolar, caracterizamos a turma, descrevemos o processo da prática de ensino supervisionada e ainda, um estudo, resultante do tema relacionado com a “Alimentação Saudável”.

Com o estudo apresentado pretendeu-se verificar a existência ou não de obesidade infantil nas crianças a frequentar os Jardins de Infância da rede pública, do concelho de Celorico de Beira, integrados no Agrupamento de Escolas desse concelho.

A metodologia adotada foi de Investigação/Ação, com uma componente qualitativa, na medida em que foram utilizados instrumentos de recolha de dados: grelhas de registo, elaboradas pela própria, onde constava a idade das crianças, o género, altura, o peso e o Índice de Massa Corporal, e posterior análise dos resultados.

O estudo incidiu sobre sessenta sujeitos, com idades compreendidas entre os três e os seis anos de idade, que frequentavam o ensino pré-escolar da rede pública, nos Jardins de Infância integrados no Agrupamento de Escolas de Celorico da Beira.

Partindo do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e das tabelas de percentis (rapaz e rapariga), verificou-se a existência de obesidade em oito crianças cujo percentil é superior a 95 ( $p > 95$ ) e três crianças com sobrepeso, cujo percentil é superior a 85 ( $p > 85$ ).

Assim, o projeto de investigação/ação refletido neste capítulo, emergiu da necessidade de implementar práticas de Educação Alimentar Saudável, a nível do ensino pré-escolar e escolas do 1.º ciclo de ensino básico, com vista à melhoria da qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Alimentação Saudável, Escola, Crianças, Obesidade

## **ABSTRACT**

This Final Report is presented in the context of the Supervised Teaching Practice curricular unit framework, part of the second year of the Master Course in Preschool and Primary School Education, held in the Polytechnic Institute of Guarda.

This Supervised Teaching practice was developed with a year two class of Primary School. Considering professional practice requirements, this practice training should enable one to instate the learning skills acquired within the course curricular units, aiming at the association between theory and practice.

Therefore, in this report, starting from setting the school organization and administration, we characterize the class, describe the process of supervised teaching practice and also include a study resulting from the issue developed during this coursework which relates to "Healthy Eating".

This study was intended to verify the existence of childhood obesity in children attending public Nursery Schools integrated into the Group of Schools within the municipality of Celorico da Beira.

The adopted methodology was based on research / action, with a qualitative component, in that instruments were used for data collection: specific record grids, which included children's age, gender, height, weight and Body Mass Index, and subsequent analysis of the results.

The study was focused on sixty individuals (children), aged between three and six years old, attending public pre-school education in Nursery Schools integrated into the Group of Schools of Celorico da Beira.

Based on the calculation of Body Mass Index (BMI) and percentile tables (boy and girl), we verified the existence of obesity in eight children, which is above the 95th percentile ( $p > 95$ ) and three overweight children, which is above the 85th percentile ( $p > 85$ ).

In conclusion, the research/action project reflected in this chapter emerged from the need to implement practices of Healthy Eating Education at the level of pre-school and elementary school, aiming at improving the quality of life.

**Key-words:** "Healthy eating", School, Children, Obesity

## ÍNDICE

AGRADECIMENTOS .....	iv
RESUMO .....	v
ÍNDICE.....	vii
SIGLAS E ABREVIATURAS .....	x
INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I.....	2
1. Enquadramento Institucional - Organização e Administração Escolar .....	3
2. Caracterização da escola.....	4
CAPÍTULO II.....	13
1. Descrição do Processo de Prática de Ensino Supervisionada.....	14
CAPÍTULO III .....	21
I. Introdução.....	22
II. Metodologia .....	31
CONCLUSÃO.....	42
Considerações finais .....	43
BIBLIOGRAFIA .....	44
Legislação referenciada .....	45
ANEXO .....	47

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 – Sujeitos da amostra.....	31
Tabela 2 - Tabela de controlo de peso em crianças e adolescentes.....	33
Tabela 3 – Resultados do Percentil das crianças do Género Masculino de 3 anos .....	36
Tabela 4 – Resultados do Percentil das Crianças do Género Masculino de 4 anos de idade .....	36
Tabela 5 – Resultados do Percentil das Crianças do Género Masculino de 5 anos de idade .....	37
Tabela 6 – Resultados do Percentil das Crianças do Género Masculino de 6 anos de idade .....	38
Tabela 7 – Resultados do Percentil das crianças do Género Feminino de 3 anos de idade .....	38
Tabela 8 – Resultados do Percentil das Crianças do Género Feminino de 4 anos de idade .....	39
Tabela 9 – Resultados do IMC das Crianças do Género Feminino de 5 anos de idade .	39
Tabela 10 – Resultados do Percentil das Crianças do Género Feminino de 6 anos de idade .....	40

## **Índice de Figuras**

Figura 1 – Planta da Sala de aula.....	7
Figura 2 – Sexo dos Alunos.....	9
Figura 3 – Idade dos Alunos.....	9
Figura 4 – Resultados da implementação do projeto.....	28
Figura 5 – Desenvolvimento do projeto .....	29
Figura 6 - Índice de Massa Corporal 2 -20 anos (rapazes).....	34
Figura 7 - Índice de Massa Corporal 2 -20 anos (raparigas) .....	35
Figura 8 - Comparação em percentagem do sobrepeso e obesidade nos sujeitos da amostra .....	41



## **Índice de Quadros**

Quadro 1 – Síntese dos resultados obtidos no género masculino.....	40
Quadro 2 – Síntese dos resultados obtidos no género feminino.....	40

## **Índice de Anexos**

Anexo 1 - Grelha de registo para recolha de dados.....	48
--	----

## **SIGLAS E ABREVIATURAS**

ATL – Atividades de Tempos Livres

CEB – Ciclo de Ensino Básico

CNEB – Currículo Nacional do Ensino Básico

DEB- Departamento do Ensino Básico

EA – Educação Alimentar

EDM – Episódio Depressivo Maior

IMC – Índice de Massa Corporal

LBSE - Lei de Bases do Sistema Educativo

ME – Ministério da Educação

OCEPE – Orientações Curriculares de Educação Pré-Escolar

OMS – Organização Mundial de Saúde

P – Percentil

PCT – Projeto Curricular de Turma

PEACE – Programa de Educação Alimentar na Comunidade Escolar

PES- Prática de Ensino Supervisionada

## INTRODUÇÃO

O presente relatório final de estágio foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada, do 2º ano do Curso de Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo de Ensino Básico, ministrado no Instituto Politécnico da Guarda.

Consiste na apresentação da informação que considerámos pertinente para explicitar todo o trabalho realizado durante a Prática do Ensino Supervisionada (PES).

“A prática de formação profissional deve proporcionar aos candidatos a profissionais, uma formação social e pessoal integradora da informação, dos métodos, das técnicas e das atitudes e valores científicos, pedagógicos e sociais adequados à realidade da função de professor.” (Formosinho & Niza 2001)

Tendo em conta que o relatório deve proporcionar uma visão alargada das diferentes componentes do trabalho pedagógico desenvolvido ao longo da (PES), o corpo estrutural deste relatório encontra-se organizado da seguinte forma:

O 1.º capítulo consta do enquadramento institucional e suporte legislativo, bem como, a caracterização socioeconómica e psicopedagógica da turma.

O 2º capítulo consagrado à descrição do processo de PES, onde é dada relevância à prática profissional e se explicita a intencionalidade educativa, as experiências de aprendizagem, bem como, o resumo e reflexão geral de todo o estágio.

No que respeita ao 3.º capítulo, faz-se referência ao estudo desenvolvido no sentido de questionar a prevalência de obesidade infantil nos Jardins de Infância da rede pública, integrados no Agrupamento de Escolas de Celorico da Beira.

Partindo de uma análise crítica da literatura associada à temática em estudo (enquadramento teórico) enuncia-se, neste ponto, a questão problema e os objetivos a atingir. Caracterizam-se os sujeitos do estudo, justificam-se as técnicas de investigação utilizadas, bem como, os procedimentos de avaliação do estudo em função dos dados recolhidos. O enquadramento empírico faz referência ao problema, questão da investigação, aos objetivos e às opções metodológicas. A seguir, procede-se à apresentação, análise e interpretação dos resultados e às implicações do estudo para a prática pedagógica. Por fim, acrescentam-se as considerações finais, as referências bibliográficas, que serviram de suporte à elaboração deste relatório, e ainda os anexos.

## **CAPÍTULO I**

---

## **1. Enquadramento Institucional - Organização e Administração Escolar**

### **1.1. Caracterização do Meio**

A Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca está inserida na Freguesia de Arrifana e pertence ao concelho da Guarda.

No que concerne à localização, este concelho encontra-se na província da Beira Alta, com a Torre de Menagem a 1056 metros acima do nível do mar. Está rodeada de depressões, onde correm rios como o Mondego, o Zêzere e o Côa que, desde os alvares da Humanidade, facilitaram a vida, quer pelas condições do clima, quer pela generosidade de recursos e encontra-se numa área de comprovada ancestralidade humana (Rodrigues, 1977). É constituído por 55 freguesias, sendo três urbanas e as restantes rurais e destaca-se pela riqueza paisagística, histórica e patrimonial que o caracterizam.

Torna-se evidente que existe na Guarda, mais especificamente em todas as freguesias, um vasto património cultural, com vestígios de comunidades humanas desde tempos remotos. Estes compõem-se por: igrejas, solares, pontes, pelourinhos, achados arqueológicos, cruzeiros e ruínas de castelos. O seu estudo e conhecimento são essenciais na tomada de consciência do passado, que é de todo o interesse preservar.

Destacamos, como exemplo, alguns monumentos mais significativos na sede do Concelho: Sé Catedral, Igreja da Misericórdia, Igreja de S. Vicente, Capela do Mileu.

Salientamos que o concelho da Guarda apresenta, ainda, na freguesia de S. Vicente, a Estação Arqueológica do Mileu, a qual foi descoberta em Agosto de 1951, quando a Junta Autónoma de Estradas procedia à abertura da avenida de ligação entre a Guarda Central e a Guarda-Gare, paredes meias da capela românica da Senhora do Mileu.

### **1.2. Caracterização socioeconómica**

Economicamente, o concelho da Guarda caracteriza-se como um concelho rural, na maior parte das suas freguesias a agricultura e a criação de gado ocupam lugar preponderante na economia familiar de tipo tradicional.

Na sede do concelho existe alguma indústria: Parque Industrial (várias empresas); Plataforma Logística, Industrial e Empresarial (P.L.I.E), várias empresas.

O sector dos serviços ocupa um lugar predominante: Câmara Municipal – serviços municipalizados; Tribunal Judicial; Conservatória: Registo Civil e Predial; Notários; Finanças; Segurança Pública (P.S.P.; G.N.R.; P.J.); Hospital Sousa Martins; Centros de Saúde (várias extensões).

No sector do comércio há uma grande diversidade de oferta. Podemos destacar o Centro Comercial VIVACI, que comporta salas de cinema.

A cidade da Guarda está bem servida por vias de comunicação, ligada a Espanha e ao Distrito de Viseu pela A25 e ao Distrito de Castelo Branco pela A23.

### **1.3. Oferta Educativa**

A par do ensino oficial, a Guarda oferece hoje aos jovens mais oportunidades de ocupação dos tempos livres. Sem se fazer um levantamento exaustivo, lembramos os seguintes: Grupo de Teatro Aquilo, Escola de Música do Colégio de S. José, Escola de Línguas, Instituto Português da Juventude, Grupos Corais, Piscinas Municipais, Clubes Desportivos, Bibliotecas, Museu, Cinema, Paços da Cultura e T.M.G.

Da rede educativa do concelho da Guarda, fazem parte o Agrupamento de Escolas da Área Urbana da Guarda, de S. Miguel, da Sequeira, as escolas secundárias da Sé e Afonso de Albuquerque e o I.P.G. No âmbito do ensino particular e cooperativo podemos referir os Infantários, a CERCIG e a Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca, onde realizámos a nossa Prática Pedagógica.

## **2. Caracterização da escola**

Surgem em todas as memórias de quem aprendeu a ler e a escrever, imagens que não vamos esquecer: o professor, o livro, o caderno, a escola. No quotidiano de cada criança, estas mesmas componentes condicionam fortemente o desenvolvimento das suas aptidões naturais e também a atitude infantil de gostar ou não gostar de ir à escola, em suma, o comportamento futuro do adolescente e do adulto perante novas experiências de aprendizagem.

A escola é, pois, o lugar onde a aprendizagem acontece.

Tendo em conta que a escola constitui uma organização em que há uma dependência entre a estrutura formal e as interações produzidas (Nóvoa, 1992), e que as características organizacionais distinguem alguns aspetos que se interpenetram: a estrutura física, a administrativa e a social, isto é, os recursos físicos de uma escola podem incluir toda uma extensa gama de espaços e equipamentos essenciais ao ensino,

designadamente espaços de aulas, de convívio, de trabalho dos professores, de desporto, de biblioteca, de jardinagem, de simples recreio, de apoio social (Tavares, 1979).

A Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca foi criada em Outubro de 1931 e confirmada pelo Ministério da Educação, com o Alvará nº116, em 10 de Novembro de 1933. Nasceu, então, uma das escolas que maior influência tem exercido na formação e educação escolar dos jovens estudantes. Nascida na Cerdeira do Côa, a Escola Regional foi transferida para o outeiro de S. Miguel, em 24 de Maio de 1938.

O edifício escolar, tem sofrido, obras de remodelação e beneficiação, modificando-se algumas das divisões interiores, pois os “edifícios escolares devem ser planeados na ótica de um equipamento integrado e ter suficiente flexibilidade para permitir, sempre que possível, a sua utilização em diferentes atividades da comunidade e a sua adaptação em função das alterações dos diferentes níveis de ensino, de currículo e métodos educativos” (LBSE, artigo 39.<sup>a</sup>, alínea a).

Agregadas à Escola Regional, que ministra os currículos oficiais de ensino, funcionam pequenas escolas de artes e ofícios, com as valências de serralharia, carpintaria, artes gráficas e encadernação, que proporcionaram e proporcionam a formação, no Outeiro de S. Miguel, de uma original comunidade onde crianças e jovens dos mais diversificados quadrantes sociais convivem fraternalmente, sem quaisquer preconceitos.

A Escola, numa perspetiva de maior contacto com o exterior aderiu ao Desporto Escolar, construiu um moderno complexo desportivo para a comunidade escolar, mas aberto a toda a comunidade envolvente. Existe uma arrecadação onde, podemos encontrar diverso material desportivo, nomeadamente arcos (grandes e pequenos); argolas; bolas (basquetebol, futebol, medicinal); cordas; raquetes; patins que são essenciais na atividade física, uma vez que “as crianças são enormemente dependentes do ambiente e dos materiais à sua disposição. Neles a criança encontra resposta à sua necessidade de exploração, experimentação e manipulação” (DEB, 2004:168 e LBS artigo 41.º, alínea d)).

Na nossa perspetiva, a Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca, apresenta ótimas condições, permitindo que as aprendizagens sejam diversificadas e motivadoras. É uma escola com bons espaços, não só ao nível pedagógico, mas também recreativo/lúdico, indo, deste modo, ao encontro do que preconiza Nóvoa (1992:31), ao referir que a cultura organizacional e seus elementos, distingue as manifestações visuais e simbólicas como “todos os elementos que têm uma forma material, passíveis,

portanto, de serem identificados através de uma observação visual, e acrescenta: o caso mais evidente diz respeito à arquitetura do edifício escolar e ao modo como ele se apresenta do ponto de vista da sua imagem: equipamentos, mobílias, ocupação do espaço, cores, limpeza e conservação”.

Salientamos, ainda, que todas as salas de aula são espaçosas, possuem boa iluminação natural e comportam o limite máximo estabelecido por lei de 24 alunos. Encontram-se bem apetrechadas com material diversificado, facilitando todo o processo de ensino e aprendizagem.

A escola garante um nível de segurança excelente, impedindo a entrada de estranhos e protegendo os utentes face a acidentes ou perigos de qualquer natureza. Dispõe de um recinto bastante amplo com um campo de futebol e de basquetebol, no qual as crianças podem expandir livremente as suas brincadeiras, uma vez que o movimento permite à criança encontrar um conjunto de relações entre o sujeito, a coisa, e o espaço, necessários ao seu desenvolvimento motor.

O aumento da frequência implicou a remodelação e a ampliação das instalações e o que foi, ao longo de muitos anos, uma Escola quase familiar, tomou novo dinamismo e obrigou a uma gestão mais cuidada de recursos humanos e materiais

O Outeiro de S. Miguel, onde funciona a Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca, é a nova designação dada à antiga Quinta da Pombeira, que de um lugar quase solitário se veio a tornar centro de um importante e crescente núcleo habitacional.

“A Escola como templo de aprendizagem autêntica que lhe cumpre ser, deve ser um espaço de felicidade para as crianças e os jovens que nela passam parte longa e importante da sua vida.” (Patrício, 1933:72)



## 2.1. Caracterização da Sala de Aula

### Planta da Sala de Aula

#### Legenda:

1. Quadro de giz
2. Secretária da professora
3. Mesas e cadeiras dos alunos
4. Janelas (luz natural)
5. Placar de cortiça
6. Armários (nos quais são guardados materiais, livros, manuais...)
7. Mesas de apoio
8. Lavatório
9. Cabides
10. Porta

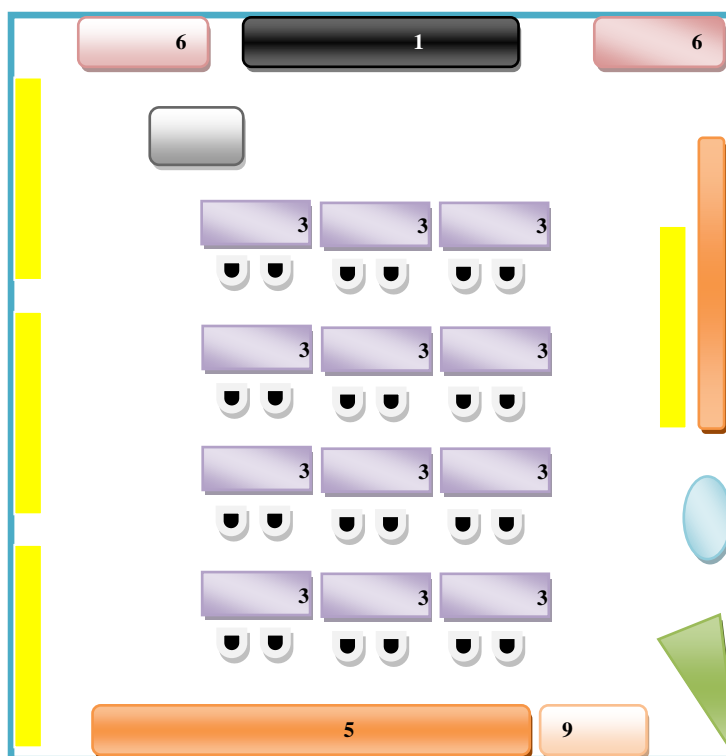


Figura 1 – Planta da Sala de aula

### Caracterização da Sala de Aula

A psicologia do espaço tenta geralmente saber como o contexto espacial determina a interação entre os homens, “o espaço entra na experiência individual e coletiva como uma matéria viva, que estrutura a forma das condutas” (Cordeiro, 1995:77), o modo como os grupos humanos e as pessoas gerem o espaço que as rodeia é diferente. Para estes “cientistas” há uma grande influência do espaço no comportamento humano, ou seja, ele proporciona à criança conhecer-se a si própria, para posteriormente projetar o seu “eu” no próprio espaço que a envolve.

Assim sendo, a sala de aula do 2.º ano, que me é destinada na Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca, encontra-se em ótimo estado, para uma turma constituída por 22 alunos, o espaço está muito bem aproveitado, permitindo que seja ajustado às necessidades das crianças, designadamente em trabalhar e em se movimentar.

Com toda a certeza estamos perante uma aula ativa. A comunicação é bilateral, as professoras são apenas guias e orientadoras das novas descobertas. A conceção subjacente à organização do nosso espaço é o aprender agindo e interagindo.

As mesas individuais e cadeiras encontram-se em bom estado, proporcionando uma postura correta aos alunos. Possui ainda, para arrumações, dois armários, nos quais os professores e alunos podem deixar algum material.

Em relação ao material, consideramos que a sala possui os materiais necessários<sup>1</sup> e adequados para a execução das atividades e da prática letiva.

No que concerne à decoração esta é bem adornada, o que proporciona um ambiente alegre e agradável àqueles que a frequentam. Grande parte da decoração tem um cariz educativo, o que contribui para o próprio envolvimento e desenvolvimento dos alunos, uma vez que estes, ao verem os seus trabalhos expostos, sentem um maior desejo para realizarem outras tarefas, bem como para lembrarem o que aprenderam. Realço, a este nível, a exposição, nas paredes, da tabela de comportamento e de algumas regras da sala de aula (comportamento e conduta), que os alunos devem seguir para, assim, melhorarem o processo de ensino e aprendizagem, com vista ao sucesso educativo de todos.

O sentido de responsabilidade é transmitido constantemente alertando o aluno para organização diária do seu material escolar na mesa de trabalho (incluindo a arrumação correta na mochila).

Em suma, tentamos que a nossa sala de aula seja acolhedora, colorida, agradável, organizada, constituindo um local privilegiado, no qual se realiza o ato educativo e onde o professor e os alunos vão passar grande parte do dia. E nunca nos podemos esquecer desta máxima – “a arquitectura pode ser bela, mas deve ser mais do que isso; deve conter espaço em que algumas atividades possam ser realizadas de maneira cómoda e eficiente.” (Sommer, 1973:5)

## **2.2. Caracterização da turma**

A turma do 2º ano A, no início do ano letivo, era constituída por 21 alunos, sendo 9 raparigas e 12 rapazes. Durante o 1.º período ingressou na turma um novo aluno, oriundo de outra escola, ficando neste momento a turma a ser constituída por 22 alunos (passando a ser nove raparigas e treze rapazes).

---

<sup>1</sup> Manuais escolares, livros infantis, mapas e jogos.

## Quadro 1 – Sexo dos alunos

Sexo	N.º de alunos
Masculino	13
Feminino	9
<b>Total</b>	<b>22</b>

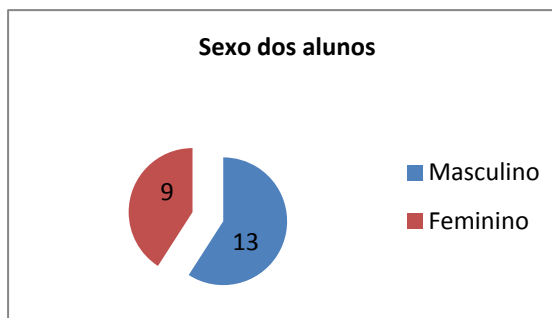


Figura 2 – Sexo dos Alunos

Com base na ficha individual dos alunos, far-se-á uma pequena caracterização da turma, tendo em conta os níveis etários, conhecimentos, dificuldades, nível cultural, número de retenções, relações e comportamentos entre eles, entre outros aspetos considerados pertinentes para o desenvolvimento do Projeto Curricular de Turma.

O nível etário dos alunos situa-se entre os 7 e 9 anos de idade (Figura 3); grande parte dos alunos é proveniente da localidade da Guarda.

## Quadro 2 – Idade dos alunos

Idades (anos)	N.º de alunos
7	2
8	19
9	1
<b>Total</b>	<b>22</b>

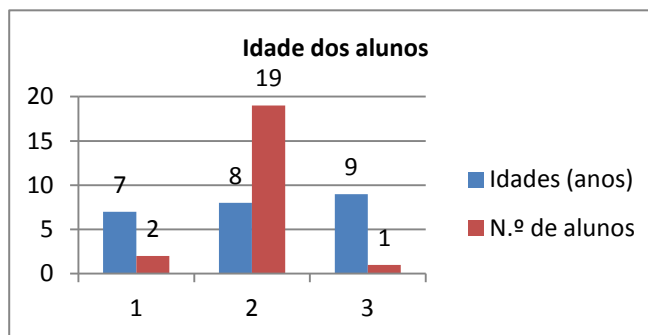


Figura 3 – Idade dos Alunos

Os alunos provêm de famílias pouco numerosas (constituídas em média por 3 pessoas). As crianças vivem com os pais e os irmãos e por vezes com os avós (ou têm o apoio destes).

A maioria dos pais faz um acompanhamento da vida escolar dos filhos, já que segundo informações dos alunos/pais, as crianças são acompanhadas na realização das tarefas em casa.

São oriundos de um meio socioeconómico e cultural médio, dado que a maioria dos seus progenitores possuem como habilitações académicas o secundário, Bacharelato ou Superior.

Todos os alunos frequentaram o Jardim-de-Infância e, alguns, frequentam o ATL nesta escola. Em consequência, no período em que não se encontram na escola são acompanhados por elementos responsáveis pelo ATL, o que implica que estejam acompanhadas durante pouco tempo pelos seus progenitores.

Normalmente, a responsabilidade de acompanhamento escolar (a nível oficial - Encarregado de Educação) é da mãe. Todos os alunos almoçam na cantina. A maioria das crianças frequenta as atividades extracurriculares, as quais estão incluídas no horário escolar. Cerca de metade dos alunos fica na escola até às 18.15, na hora do estudo (onde realizam os TPC), e só depois os pais os vêm buscar.

São crianças que gostam de brincar com os amigos, jogar futebol e ver televisão. Gostam de frequentar a escola e isso reflete-se na sua assiduidade.

Apresentam um bom relacionamento com os docentes que com eles trabalham, com as vigilantes e com os outros adultos com quem convivem.

A nível pedagógico/educativo a turma do 2.º A é bastante heterogénea, mas apresenta um ritmo de aprendizagem satisfatório: alguns alunos apresentam um elevado grau de desenvolvimento, participam ativamente e realizam as atividades com autonomia e rapidez. No entanto, alguns, demonstram alguma lentidão na realização e compreensão de algumas das atividades, sendo bastante distraídos e imperfeitos na realização das mesmas. Embora alguns alunos demonstrem algumas dificuldades na aquisição das competências estabelecidas, ao longo do ano foram evidenciando progressos neste aspeto, colmatando as dificuldades. Fruto da maturidade a turma apresenta alguns progressos a nível de comportamento, interesse, organização, motivação e apresentação dos trabalhos e do material escolar.

Apesar de serem crianças muito irrequietas e distraídas, gostam de participar nas atividades propostas, quer na sala de aula, quer em outras atividades de envolvimento extracurriculares. Apresentam um bom relacionamento com os docentes que com eles trabalham e com a vigilante.

Em função da avaliação diagnóstica realizada a turma revela ser bastante heterogénea no entanto, existe um pequeno grupo de alunos que apresenta mais dificuldades a nível de aprendizagem e que permite que sejam “agrupados”.

Estes alunos apresentam períodos de curta atenção e concentração o que faz com que cometam alguns erros e dificulte a apreensão, progressão e articulação das aprendizagens

Na área de Língua Portuguesa apresentam muitas dificuldades na ortografia de vocábulos, na compreensão e interpretação de textos e enunciados, assim como, na memorização de conteúdos.

Os restantes elementos da turma apresentam uma boa aprendizagem, são empenhados e participativos. Não apresentam problemas de comportamento e revelam hábitos de estudo e trabalho.

#### **i) Pontos fortes da Turma/Grupo**

Capacidade de aprendizagem; motivação para todas as atividades realizadas; boa relação entre alunos e professor/auxiliar; crianças meigas, carinhosas e solidárias.

#### **ii) Pontos Fracos da Turma/Grupo**

Dificuldades de expressão oral, dificuldades de linguagem (articulação, dicção).

Falta de concentração, falta de autonomia e confiança, hábitos de estudo e métodos de trabalho. Pouca fluência vocabular.

#### **iii) Balanço Geral da Turma**

Face ao acima exposto podemos concluir que estamos perante uma turma que vai ao encontro das expectativas esperadas para 2º ano de escolaridade. Porém, há um grupo de alunos com mais dificuldades do que os restantes.

No balanço global da turma é importante dar resposta às dificuldades que manifestam ao nível da Língua Portuguesa (erros ortográficos, dificuldades na compreensão e interpretação e elaboração de textos).

Ao nível do comportamento, apesar de considerar que é satisfatório devem-se promover valores de cidadania e cooperação entre pares.

#### **iv) Definição das Prioridades da Turma**

Devido às características apresentadas por esta turma, será importante desenvolver um projeto contendo atividades que proporcionem aos alunos momentos de reflexão sobre a importância das regras na sala de aula e do silêncio.

Devem ser aplicadas estratégias de incentivo à leitura, à escrita e ao desenvolvimento do raciocínio.

## **CAPÍTULO II**

---

## **1. Descrição do Processo de Prática de Ensino Supervisionada**

### **i) Macro contexto /Contexto Legal**

Na sequência da autorização (Despacho nº 23314/2009) do ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior de 17 de Agosto de 2009, do funcionamento do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico, a ministrar na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, e depois de ter tomado conhecimento do Edital exposto no ano 2009, neste instituto de ensino, nos termos do artigo 26º do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de Março, alterado pelo Decreto-Lei nº 107/2008, de 25 de Junho, e nos termos do Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro, o referido curso foi registado na Direcção-Geral do Ensino superior, com o número DSSRES/B-742/2009.

O ciclo de estudos conducente ao grau de mestre teve como período de duração de dois anos. O primeiro ano decorreu no ano letivo 2009/2010 estando dividido em dois semestres. O segundo ano deste ciclo de estudos decorreu no ano letivo de 2010/2011, correspondendo ao terceiro semestre, durante o qual foi desenvolvida a Prática de Ensino Supervisionada (PES), no 1º ciclo do Ensino Básico. Referimos ainda que, não realizámos a PES no pré-escolar, por nos ter sido concedida equivalência e ter sido cumprida na formação inicial.

### **ii) Contexto institucional**

Relembramos que a Prática de Ensino Supervisionada foi efetuada na Escola Regional Dr. José Luís da Fonseca, de carácter particular e religioso, integrada no Agrupamento de escolas Carolina Beatriz Ângelo, numa turma do 2ºano do 1º ciclo do Ensino Básico, com o horário pré-estabelecido segundo as normas da Escola.

### **iii) Contexto de natureza funcional**

A prática profissional, configura-se, não como momento distinto, mas como uma metodologia de ensino que contextualiza e põe em ação a aprendizagem, visando a associação entre a teoria e a prática, num processo que converge para a situação de ensino/aprendizagem.



Partindo deste pressuposto, e apoiadas na nossa já não parca experiência de aproximadamente trinta anos de docência, iniciámos a nossa Prática de Ensino Supervisionada (PES), no dia 28 de Março, com a primeira e única observação de aula. Nos dias subsequentes, as regências ocorreram diariamente, num total de quarenta horas, até ao dia 31 de Maio. As restantes horas foram ministradas em regime de micro ensino. O termo micro ensino “tem sido descrito como um encontro de ensino a baixa escala, desenhado para desenvolver novas competências, habilidades ou destrezas (*skills*) de ensino e refinar as velhas” (Brown, 1989).

Todo o trabalho desenvolvido, teve por base:

- Dar continuidade à organização do ambiente educativo de forma a assegurar o bem-estar, o acompanhamento e a estimulação dos alunos;
- Mobilizar, de forma integrada, conhecimentos de natureza teórica, científica e pedagógica;
- Partir do projeto curricular de turma (P.C.T) elaborado pela professora titular, para a planificação de aulas que pudessem proporcionar o desenvolvimento integral do aluno;
- Planificar as atividades de forma a cumprir o Currículo Nacional do Ensino Básico e o programa para o 2º ano de escolaridade.

Com base neste documento, elaborámos planificações semanais e também alguns guiões de aula, sempre que as atividades o justificassem. “A planificação é uma atividade prática que permite organizar e contextualizar a ação didática que ocorre ao nível da sala de aula” (Pacheco, 1990: 104).

De acordo com os conteúdos programáticos emanados pelo Ministério da Educação, tentámos abranger todas as áreas disciplinares (Língua portuguesa, Matemática, Estudo do Meio e Expressões), através de atividades criativas e motivadoras para os alunos.

Diariamente, eram comunicadas as atividades propostas para o dia seguinte e com a aprovação da professora cooperante, íamos dando cumprimento à planificação semanal.

Semanalmente foram elaboradas reflexões críticas que contribuíram para a melhoria da nossa prática pedagógica, bem como para a elaboração das planificações seguintes.

Pontualmente, foram realizadas atividades conjuntamente com todos os alunos (função socializadora de Durkheim, 1972) do 1º e 2º ano, com o objetivo de sinalizar uma data marcante, como por exemplo: ” O 25de Abril”; o encerramento do período letivo; a vinda de uma autora à Instituição ou o encerramento do estágio. Nestas situações, as planificações, os guiões de atividades e as reflexões, foram elaboradas em conjunto com as colegas de estágio.

Deixamos para melhor compreensão, uma planificação de aulas, (dossier de estágio – semana de 26 a 29 de Abril) um guião de atividades, (dossier de estágio - Apresentação – jogo de estafetas), uma reflexão crítica ( semana de 26 a 29 de Abril), e ainda uma síntese das atividades desenvolvidas nas várias áreas disciplinares, bem como das respetivas reflexões.

O cumprimento da PES na área disciplinar de Língua Portuguesa é indispensável, pois segundo o Currículo Nacional do Básico, “o domínio da língua portuguesa é decisivo no desenvolvimento individual, no acesso ao conhecimento, no relacionamento social, no sucesso escolar e profissional e no exercício pleno da cidadania”.

Ao longo da PES, ao nível da Língua Portuguesa, foram explorados vários textos, os quais contribuíram para a aquisição de competências no domínio do modo oral (compreensão e expressão oral), do modo escrito (leitura e expressão escrita) e do conhecimento explícito da língua.

Um dos textos utilizados foi o “A Nuvem e o caracol”, texto inserido no manual escolar dos alunos. Foi oralmente e sequencialmente recontado, uma vez que já tinha sido lido pela professora da turma, e solicitou-se aos alunos que o prolongassem e dessem um final diferente do original. Deste modo apelou-se à imaginação, interpretação e criatividade. Aprendizagens ativas, significativas, integradas e socializadoras que garantem o sucesso escolar dos alunos (OCLP:23). No que concerne ao texto com imagem “A Primavera”, texto escrito pelo próprio, salientamos a alegria com que foi trabalhado, uma vez que o mesmo continha a letra de uma canção, e uma imagem ilustrada, alusiva à Primavera. Foi distribuído um exemplar a cada aluno. A leitura, comunicação, interpretação e expressão foram desenvolvidas, através do diálogo que se estabeleceu (diálogo interactivo, Durkheim, 1972). A divisão silábica de palavras, a identificação de rimas e a construção de frases com rimas, foram conteúdos trabalhados e apreendidos.

Para assinalar as comemorações do dia 25 de Abril, apresentámos em PowerPoint a história “O 25 de Abril “ (dossier de estágio – a seguir à planificação da semana de 26

a 29 de Abril) escrita em verso, e visualizada em grupo (pelas turmas do 1º e 2º ano), juntamente com as docentes e professoras estagiárias. Com a leitura e interpretação dos factos ocorridos nesta data, promoveu-se uma aprendizagem profícua e duradoura (Santos, citado por Piaget, 1964), já que os alunos ouviram e visualizaram sob a forma de história o que aconteceu.

O texto “A família Pirilampo”, retirado do manual escolar, foi lido em voz alta pela professora estagiária, depois pelos alunos, de forma sequencial e individualmente. Passámos à exploração e interpretação do texto. Posteriormente, cada aluno consultou o dicionário para encontrar o significado das palavras desconhecidas e registar no caderno de língua portuguesa. Deste modo, realizaram aprendizagens ativas, significativas e diversificadas, conduzindo ao sucesso escolar (OCLP:23). Para consolidação das aprendizagens, os alunos resolveram a ficha de trabalho no livro de exercícios que acompanha o manual escolar.

No dia em que ocorreu esta regência, foi ainda organizada a receção da escritora Maria da Conceição Sousa Vicente, que veio apresentar a sua obra “Bichos de Faz de Conta”. A professora titular, treinou a leitura dos acrósticos anteriormente construídos. Foi ainda elaborado um guião de questões para serem colocadas à escritora. Esta atividade teve lugar no Auditório da Instituição, com a participação de todas as turmas do 1º ciclo. O resultado foi muito positivo para todos os que estiveram presentes (função socializadora: Durkheim, 1972).

Relativamente à PES na área de Matemática, o Currículo Nacional do Ensino Básico refere que “o desenvolvimento do currículo de Matemática deve ser visto como um contributo, a par e em articulação com os outros, para a promoção das competências gerais de ensino básico.

Os diversos conteúdos programáticos foram abordados de forma sucinta, uma vez que à data em que ocorreu o estágio (final do segundo período letivo), os mesmos já tinham sido abordados pela professora titular. Elaborámos as nossas planificações tendo em conta o projeto curricular de turma (PCT), e o cumprimento do programa para o 2º ano de escolaridade do 1ºCEB. Os conteúdos, figuras geométricas no plano, foram consolidados através da manipulação de material estruturado (dossier de estágio – figura nº3). Os números e operações, a resolução de problemas, e o levantamento de questões que desenvolveram o cálculo mental, foram concretizados através da resolução de fichas de trabalho elaboradas para o efeito. De uma forma lúdica, fomos enriquecendo o

vocabulário e desenvolvendo o raciocínio, fomentando a interdisciplinaridade da área de Língua portuguesa com a Matemática.

Na área disciplinar de Estudo do Meio, foram desenvolvidas atividades diversas que fossem ao encontro do que está preconizado no Currículo Nacional do Ensino Básico “O Meio pode ser entendido como um conjunto de elementos, fenómenos, acontecimentos, fatores ou processos de diversa índole que ocorrem no meio envolvente e no qual a vida e a ação das pessoas têm lugar e adquirem significado”. Para dar continuidade ao PCT e aos conteúdos programáticos subjacentes em algumas planificações, foram efetuadas diversas atividades, que conduziram os alunos à descoberta do ambiente natural. A identificação da estação do ano em curso e das suas características, os meses do ano, o preenchimento de um calendário e posterior interpretação, a observação e identificação de plantas e das suas partes constituintes, os vários meios de transporte e a realização de experiências “propriedades dos materiais” (dossier de estagio – figura nº12), foram as atividades possíveis de concretizar. Salientamos o particular interesse com que os alunos participaram na realização da experiência “solubilidade dos materiais”. Iniciámos com o preenchimento de uma ficha (previsões dos alunos), passámos à concretização e por fim, retirámos conclusões que foram registadas na respetiva ficha (conclusões dos alunos). Foram ainda realizadas fichas de consolidação elaboradas para o efeito.

A área das Expressões foi de primordial importância no desenvolvimento da PES. A experiência profissional como Educadora de Infância, contribuiu para a planificação de atividades diversificadas, utilizando as várias Expressões de uma forma intensa.

O Currículo Nacional do Ensino Básico refere que “ as Artes são elementos indispensáveis no desenvolvimento da expressão pessoal, social e cultural do aluno. São formas de saber que articulam imaginação razão e emoção. A vivência artística influencia o modo como se aprende, como se comunica e como se interpretam os sinais do quotidiano”. Neste contexto, realizámos atividades nas áreas de Expressão Plástica, Expressão Musical, e por vezes, as duas áreas em articulação, fomentando a interdisciplinaridade. A modelagem de figuras em plasticina (dossier de estagio - figura nº2), dobragens (dossier de estágio – figura nº1), pintura de imagens e desenho livre, foram tarefas executadas com perfeição e concluídas com sucesso. Salientamos a dificuldade de alguns alunos na execução destas tarefas, não tanto pela falta de destreza manual, mas pela ausência de treino neste tipo de exercícios, que são por vezes

descurados pelos professores, dando maior relevância às outras áreas, nomeadamente, à Matemática, à Língua Portuguesa e ao Estudo do Meio.

As atividades na área da Expressão Musical, ocuparam um lugar preponderante ao longo da PES, servindo muitas vezes de motivação (motivação inicial – Dewey, 1945; Claparède, 1922, citado por Château, s/d), para dar continuidade aos conteúdos programáticos e ao cumprimento das planificações. Os alunos memorizaram, interiorizaram e entoaram canções, que iam ao encontro de alguns dos temas tratados.

A Expressão Musical proporcionou momentos de bem-estar físico e emocional para além de possibilitar a interdisciplinaridade com as áreas de Língua portuguesa e Expressão Plástica.

No último dia de regência, já com alguma (pouca), mas intensa experiência, festejámos o final do estágio, juntando as duas turmas do 2ºano. Os alunos partilharam da nossa alegria e do lanche que lhes oferecemos. Foi o culminar da experiência e também o agradecimento pela simpatia e disponibilidade de alguns elementos da Instituição que partilharam connosco o bolo (dossier de estágio - figura nº14), enfatizando a solidariedade e companheirismo. Por fim, distribuímos uma pequena lembrança a cada aluno.

Tal como já tinha sido referido, a PES, incluiu também uma sessão de micro ensino, realizada na área de Matemática, para a qual foi elaborada uma planificação. Como motivação inicial, foi lido um pequeno texto, que depois de interpretado pelas colegas (alunas) conduzia à construção de um pictograma (dossier de estágio - figura nº13). Foram utilizadas imagens manipuláveis, executadas em material apelativo e de fácil manuseamento. Os conteúdos apreendidos estavam inseridos no domínio temático (estatística e probabilidades).

Esta técnica, foi mais um contributo para a formação profissional, no entanto, deveria ter ocorrido mais cedo e assim permitir a correção de posturas e consequente aperfeiçoamento da prática pedagógica

## **2. Reflexão/Avaliação**

No final deste desafio podemos afirmar o quão enriquecedor e gratificante foi este breve, mas empenhado estágio. De facto e ainda que realmente o não esperássemos, encontrámos uma oportunidade única de desenvolvermos as nossas regências, vivendo em cada uma, momentos de realização profissional e pessoal. A Prática de Ensino

Supervisionada permitiu-nos adquirir e implementar aprendizagens que nos ajudaram a crescer como pessoas e como profissionais, tentando a cada momento superar-nos.

Esta formação direcionou-nos para uma perspetiva crítica e reflexiva, fornecendo-nos meios de comunicação autónoma. Aperfeiçoámos a nossa atuação pedagógica, inovando e melhorando as práticas de ensino. Tivemos sempre presente a realidade educativa, os problemas e dificuldades dos alunos “dimensão fáctica da educação, pois o professor está sempre a caminho de ..., na busca de ..., situando-se entre essa dimensão fáctica (a realidade que temos) e a dimensão axiológica (o que deveria ser tentando sempre esgotar ao máximo as possibilidades do sucesso escolar e da vida dos alunos” (Dottrens, 1997: 22).

Nesta nossa caminhada sentimos algumas dificuldades: a quase inexistência de aulas de observação, o desconhecimento da turma e o horário destinado às regências, no entanto, fomos colmatando estas dificuldades, atingindo os objetivos que nos propusemos e conseqüentemente poderemos assim, realizar a nossa Prática de Ensino Supervisionada.

Salientamos o empenho na elaboração e na procura dos materiais (Montessori,1984) utilizados nas regências (fichas de trabalho, recolha de textos, imagens e outros).

O interesse com que os alunos participaram no desenvolvimento das diversas atividades foi muito gratificante e ajudou-nos a concluir que ser professor, será sempre e independente de todas as contingências, a profissão mais bonita e realizadora em termos pessoais e profissionais, já que as crianças encerram em si, almas puras e distintamente amáveis, cabendo ao professor, ajudá-las a brilhar numa sociedade, onde reina quase espontaneamente a corrupção, o consumismo bem como uma enorme falta de valores.

## **CAPÍTULO III**

---

## **I. Introdução**

### **1.1. Educação Alimentar: A problemática da obesidade Infantil**

*“A alimentação faz-nos pequenos ou grandes, imbecis ou inteligentes, frágeis ou fortes, apáticos ou intervenientes, insociáveis ou capazes de saudável convivência, mata - nos cedo, ainda em embrião no ventre materno, ou tarde, no caso de uma vida plena”.*

(Peres, 1979:13)

Ao longo dos séculos e apesar da grande evolução e desenvolvimento tecnológico, foram existindo, populações a morrer em grande número por carências alimentares. Nestes casos, a principal causa de morte resulta da falta de alimentos em quantidade suficiente. A situação de carência alimentar, própria dos países subdesenvolvidos contrasta com a dos países em desenvolvimento, onde uma percentagem elevada de população, pratica uma alimentação abusiva, excessiva e adulterada, conduzindo ao aumento trágico de doenças. Tal facto leva-nos a afirmar que o problema da alimentação não é uma questão de quantidade, mas sim de qualidade.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 1985, a saúde “é o estado completo de bem-estar físico, mental e social, não sendo apenas a mera ausência de doença ou enfermidade”. Vários fatores contribuem para que se consiga atingir este estado de completo bem – estar, tais como: o sistema de saúde, a biologia humana, os fatores ambientais e o estilo de vida.

Sendo a infância uma fase crucial de crescimento e desenvolvimento das crianças é fundamental que sejam satisfeitas todas as necessidades nutritivas e que criem hábitos alimentares saudáveis, que ficam muitas vezes estabelecidos ao longo da vida.

A nutrição representa uma ciência onde são estudados todos os alimentos e a forma como são utilizados para o bom funcionamento do nosso organismo e bem – estar pessoal. Corresponde à forma de termos energia e nutrientes necessários para a sobrevivência e equilíbrio do organismo. Essa energia deriva dos alimentos, que são substâncias sólidas ou líquidas que servem para nutrir os seres vivos.

O nutriente é uma substância indispensável à vida, que o organismo não pode sintetizar, tendo de ser ingerido, habitualmente veiculados no interior dos alimentos (Saldanha,1999). Os nutrientes podem ser divididos em nutrientes orgânicos e



nutrientes inorgânicos. Os nutrientes orgânicos correspondem aos hidratos de carbono, lípidos, proteínas ou aminoácidos (unidades básicas da proteína) e por fim as vitaminas. Os compostos inorgânicos incluem a água e os sais minerais.

A alimentação e a nutrição são essenciais para o bom funcionamento do organismo humano, um bom crescimento e uma vida saudável. As consequências de uma má nutrição conduzem ao aparecimento de doenças como a obesidade infantil.

## **1.2. A importância da alimentação na infância**

A alimentação da criança deve permitir o crescimento e desenvolvimento harmonioso do organismo. Para que se consiga esse resultado, as quantidades dos diferentes nutrientes, devem ser corretas e adaptadas em função da idade. Em termos práticos, o propósito de uma alimentação saudável (Peres, 1994) passa por satisfazer as seguintes premissas:

- Possibilitar o desenvolvimento máximo consentido pelas características genéticas;
- Incrementar a capacidade de resposta imune para reduzir a suscetibilidade a doenças infecciosas e outras;
- Beneficiar a capacidade mental, favorecer a atenção e contribuir para aptidões escolares e diferenciação profissional;
- Impedir o arranque de doenças metabólicas, degenerativas e outras, nomeadamente as mais diretamente ligadas com o estado nutricional resultante de excessos, tais como, a obesidade, diabetes tipo dois, hipertensão, carcinomas...
- Educar para uma alimentação saudável ao longo da vida.

Partindo destes pressupostos, há que criar condições para generalizar uma alimentação saudável nestas fases da vida, condições essas que dependem da implementação de um projeto nacional de educação alimentar, de um programa escolar de intervenção alimentar e de um diagnóstico da situação alimentar nas várias regiões do país para ser possível a intervenção corretora (Peres, 1994).

A natureza da alimentação disponível durante as fases do ciclo de vida nas quais se processa o crescimento e a maturação biológica assume grande importância para a saúde e bem-estar das crianças e para a dos adultos que virão a ser. Assim sendo, a “alimentação saudável”, deve reunir as seguintes características:

### **i) Nos primeiros anos de vida**

A alimentação saudável do bebê é o leite materno, que deve ser mantido até aos seis meses de vida ou até mais tarde, caso a mãe tenha leite e ele o deseje, embora já tenha começado a ingerir outros alimentos. O leite materno fornece antigénios e anticorpos que protegem ou criam imunidade para doenças infecciosas comuns nos humanos. No entanto, existem outras opiniões que defendem que, desde cedo a criança deve ser confrontada com alimentos diversificados de modo a que se habitue a aceitá-los no futuro.

### **ii) Dos 3 aos 6 anos**

Nesta faixa etária, aquela onde se encontra integrada a amostra do presente estudo, a qualidade da alimentação é determinante. Durante este período, verifica-se um crescimento acentuado nas crianças, daí a necessidade de uma alimentação adequada tanto por razões de saúde física como do ponto de vista psicossocial. É importante seguir uma alimentação variada e equilibrada, incluindo os vários grupos alimentares nas devidas proporções.

## **1.3. Educação Alimentar no Pré-Escolar**

A Lei-Quadro da Educação Pré-Escolar (Lei nº 5/97), consagra este nível educativo como a primeira etapa da educação básica, definindo o papel participativo das famílias, bem como o papel estratégico do Estado, das autarquias e da iniciativa particular, cooperativa e social.

No seu art.10º (objetivos da educação pré-escolar), refere que a educação pré-escolar deve:

- Proporcionar a cada criança condições de bem-estar e de segurança, designadamente, no âmbito da saúde individual e coletiva;
- Incentivar a participação das famílias no processo educativo e estabelecer relações de efetiva colaboração com a comunidade.

Para além do papel da família, na alimentação e na educação alimentar das crianças, o Jardim-de-infância assume primordial importância, porque é o local onde se adquirem os primeiros conhecimentos sobre a importância de uma alimentação saudável.

Ao longo da minha experiência profissional, o tema “**Alimentação**” foi diversas vezes abordado em projetos curriculares, um dos quais passamos a apresentar a título de

exemplo: “BERTO COME CERTO”. O projeto foi desenvolvido nos Jardins de Infância pertencentes ao Agrupamento de Escolas da Área Urbana da Guarda, no ano letivo 2007/2008.

Tendo em conta a necessidade premente de alertar a população para o aparecimento precoce de algumas doenças que até à data eram quase da exclusividade do adulto (obesidade, diabetes, hipertensão – arterial e outras), afigurou-se oportuno trabalhar mais uma vez, o tema relacionado com a alimentação saudável, com o objetivo de conduzir à mudança de atitudes e comportamentos, face à alimentação.

Neste sentido foram realizadas experiências e atividades que contribuíram para que as crianças pudessem ser o “agente “ de mudança, interiorizando a importância de uma alimentação equilibrada e diversificada, conducente à correção de hábitos alimentares.

Foi um projeto abrangente, envolvendo cerca de 200 crianças, 18 educadoras de infância, 32 auxiliares de ação educativa, 8 estagiárias da Escola Superior de Educação (E.S.E.G) e toda a comunidade educativa. Para além dos intervenientes atrás referidos, foram também estabelecidas parcerias com diversas entidades públicas, designadamente:

- Câmara Municipal, através de visitas à Quinta da Maúnça, onde foram desenvolvidas atividades, ligadas a temas, relacionados com a agricultura biológica, colheita de sementes e conservação de produtos hortícolas e medicinais;
- Nutricionista pertencente à mesma entidade, através do desenvolvimento de ações de sensibilização realizadas em cada Jardim-de-infância, alertando para a importância de uma alimentação saudável;
- Serviço Educativo do Museu da Guarda, através do visionamento de um filme “Os Meninos Gordos” alertando para o problema da obesidade infantil;
- Centro de Saúde da Guarda, disponibilizando técnicos de saúde para realizarem ações de sensibilização para a importância da higiene oral.

As referidas ações de sensibilização, tiveram como principais objetivos, criar atitudes positivas face aos alimentos e à alimentação, promover a relação entre a alimentação e saúde e fornecer informação básica aos educadores, sobre alimentação saudável da criança em idade pré-escolar.

Para dar continuidade à implementação do projeto, foram desenvolvidas atividades em todas as Áreas Curriculares. Na Área de Expressão e Comunicação, as atividades englobaram os vários domínios: Expressão plástica, motora, dramática, musical, linguagem oral e abordagem à escrita e domínio da matemática. Segundo as Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (O.C.E.P.E) “O domínio das diferentes formas de expressão implica diversificar as situações e experiências de aprendizagem de modo a que a criança vá dominando e utilizando o seu corpo e contactando com diferentes materiais que poderá explorar, manipular e transformar de forma a tomar consciência de si próprio e da relação com os objetos”.

Neste sentido, as atividades de maior relevância, tiveram início com a construção da Roda dos Alimentos. Cada educadora utilizou os materiais de que dispunha, aliando a criatividade à funcionalidade, utilizando várias técnicas de expressão plástica (pintura, desenho, modelagem, digitinta, recorte e colagem).

Foram também realizadas atividades diversificadas nas Áreas de Expressão Motora, Dramática e Musical, através de jogos, dramatizações e exploração de canções relacionadas com o tema em questão.

A linguagem oral e a expressão escrita foram amplamente desenvolvidas e concretizadas. A resolução de “fichas” que implicavam a identificação dos vários nutrientes, registos e elaboração de ementas semanais, bem como, a recolha de uma receita mensal junto da família, contribuíram para o desenvolvimento desta Área. O projeto incluía também sessões de culinária, caso houvesse condições para confeccionar algumas receitas.

A disponibilidade e acessibilidade a diversos materiais permitiram ainda outras formas de exploração, nomeadamente no domínio da matemática. Fazendo contagens com os elementos que constituem os vários grupos de nutrientes, identificando as cores dos alimentos, pesando as quantidades para a confeção de doces, comparando tamanhos e identificando formas, desenvolveu-se a concentração e o raciocínio lógico. “O educador deve proporcionar experiências diversificadas e apoiar a reflexão das crianças colocando questões que lhes permitam construir noções matemáticas” (O.C.E.P.E).

No que respeita à Área de Formação Pessoal e Social, as atividades foram ao encontro do que dizia respeito à higiene na manipulação dos alimentos, aos cuidados a ter com o corpo, assim como à interiorização de regras e saberes sociais que lhe permitiriam tomar decisões, partilhar ideias e fomentar o espírito crítico. Estes aspetos da formação pessoal e social relacionam-se com a Área do Conhecimento do Mundo.

Dado o seu carácter transversal, esta Área engloba todas as outras uma vez que todas as áreas de conteúdo constituem, de certo modo, formas de conhecimento do Mundo. “A Área do Conhecimento do Mundo, enraíza-se na curiosidade mental da criança e no seu desejo de saber e compreender porquê...” (O.C.E.P.E).

Esta Área tem alguma correspondência com o Estudo do Meio, proposto pelo programa do 1º ciclo, incluído num dos blocos “À descoberta das instituições, do Ambiente natural...”. Em cada um deles, aponta para diferentes áreas científicas, necessárias ao enquadramento e sistematização da compreensão do mundo. Encara-se assim, como uma forma de sensibilizar as crianças, para a organização e sistematização dos conhecimentos adquiridos. Neste contexto, foram realizadas visitas de estudo que levaram a criança e o grupo a contactar com a realidade, com vista ao alargamento de saberes básicos necessários à vida social que decorrem de experiências, relacionadas com o meio próximo.

A visita à padaria e ao Museu do Pão, levaram à identificação dos cereais (trigo, aveia, milho, cevada e centeio) e à realização de atividades, com vista à compreensão do que são os hidratos de carbono e à sua importância na alimentação.

Na visita realizada ao Mercado Municipal, as crianças tiveram oportunidade de observar e identificar os frutos, os vegetais, os legumes, as carnes e os peixes.

De regresso ao Jardim-de-infância, realizaram-se atividades nas diversas Áreas de conteúdo, que contribuíram para a identificação dos alimentos fornecedores das vitaminas e das proteínas.

As várias visitas de estudo realizadas à Quinta da Maúnça, foram de primordial importância. As crianças tiveram contacto direto com a realidade e aí puderam observar “Os produtos que a terra nos dá”. Foram também sensibilizados para a importância de se praticar a agricultura biológica.

Atividades que alertavam para os malefícios da ingestão de alimentos com elevado teor de açúcar e gorduras, que conduzem ao aparecimento de doenças como a cárie dentária, diabetes e obesidade infantil, foram também realizadas. O incentivo ao consumo diário de água como parte integrante da alimentação levou à realização de experiências. Esvaziar e encher recipientes com água, perceber que o ar ocupa espaço, verificar que há objetos que flutuam e outros não, conduziu ao levantamento de questões, e à procura de informação, fomentando nas crianças uma atitude científica e experimental.

O exercício físico foi também contemplado, através de atividades de expressão motora, dentro e fora do Jardim-de-infância.

Todos os conteúdos foram alvo de leitura de histórias e de vários tipos de suportes informativos apropriados (artigos de jornais, de revistas, folhetos...), dando continuidade ao projeto “ Ler Mais” lançado pelo M.E., no ano letivo anterior.

No Carnaval, os Jardins de Infância optaram por fantasias relacionadas com a alimentação, como forma de chamar a atenção do público para a importância desta temática. Para encerramento do projeto, no final do ano letivo, as educadoras encenaram uma dramatização, para todas as crianças dos Jardins de Infância pertencentes ao Agrupamento. O almoço, as canções alusivas ao tema, e o prémio final (um gelado) completaram o convívio, que se revelou bastante positivo.

De um modo geral, todas as atividades previstas pela equipa dinamizadora do projeto foram realizadas e atingida a maioria dos objetivos propostos. Em síntese e para melhor compreensão do leitor, apresentamos as várias fases do projeto:

- a) divulgação;
- b) implementação;
- c) desenvolvimento;

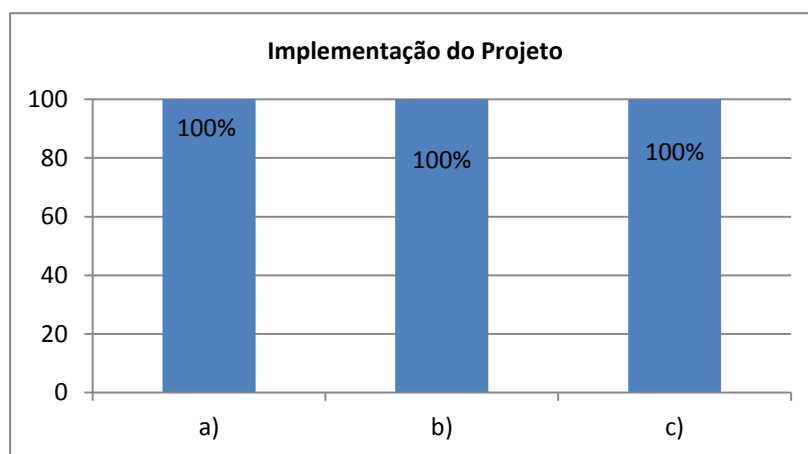


Figura 4 – Resultados da implementação do projeto

Como podemos verificar através da (figura 4), todas as fases, foram devidamente aplicadas e com o máximo empenho por parte das equipas.

O projeto foi desenvolvido com:

- a) pertinência
- b) eficácia
- c) facilidade de aplicação das atividades

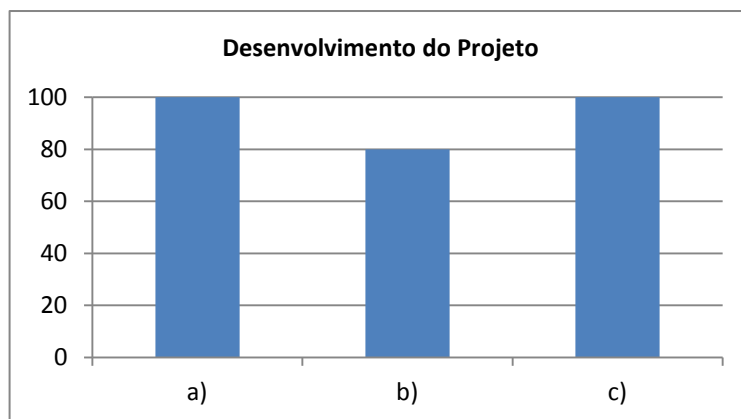


Figura 5 – Desenvolvimento do projeto

O desenvolvimento das atividades e das estratégias pedagógicas propostas apresentam os valores expostos na (figura 5), levando-nos a concluir, que houve um bom desempenho por parte de toda a equipa.

#### **Observações gerais:**

Perante o exposto concluímos que o tema abordado foi pertinente, e deverá ser de constante relevância, pois a temática abordada não se esgota. Verificou-se uma maior sensibilização por parte da comunidade docente para a importância de se praticar “Alimentação Saudável”.

Os Jardins de Infância (docentes e técnicos) tiveram mais informação para puderem abordar estes conteúdos em contexto de sala de aula. Consciencializaram-se os alunos e a comunidade familiar sobre os perigos dos maus hábitos alimentares e das vantagens de uma alimentação saudável.

Contribuiu-se para a mudança efetiva de hábitos alimentares das crianças e dos adultos envolvidos no projeto.

Referimos ainda que, a concretização deste projeto fomentou a interdisciplinaridade, o envolvimento de toda a equipa, das parcerias, e da própria organização do Agrupamento de Escolas que facilitou a concretização das atividades

promovidas. Convictos no que defendemos, uma “Alimentação Saudável”, estendemos o presente trabalho, refletindo sobre a problemática da obesidade infantil.

#### **1.4. Obesidade Infantil**

A obesidade é uma doença caracterizada pelo excesso de peso, ocasionado por uma grande acumulação de gordura corporal. Atualmente sabe-se que na infância é prejudicial à saúde física e mental da criança e a predispõe à obesidade na idade adulta. As crianças obesas têm menor qualidade de vida, têm dificuldade em se movimentar e por vezes em relacionar-se com os outros. Associados à obesidade surgem distúrbios psicossociais e emocionais acompanhados de depressão, ansiedade e baixa autoestima. Estes distúrbios têm origem na rejeição social e na existência de preconceitos em relação aos obesos num contexto social que privilegia a beleza física. A obesidade poderá originar Episódio Depressivo Maior (EDM), que é uma síndrome grave caracterizada por sintomas afetivos (perda de prazer, tristeza, apatia), sintomas somáticos (insónia, perda de apetite, dores variadas), sintomas cognitivos (esquecimento, falta de atenção) e sintomas psicomotores (sensação de peso nas pernas, letargia). (Fernando Barnabé, 2010).

Por todos os motivos anteriormente referidos, e tendo em conta as consequências desta doença, é importante o seu combate com vista ao bem-estar físico e psicológico das crianças.

O aumento crescente da obesidade infantil em crianças de idade Pré-Escolar e 1º ciclo do Ensino Básico, leva-nos uma vez mais a refletir sobre os hábitos alimentares pouco saudáveis, que tendem a instalar-se na vida adulta e ao conseqüente aparecimento precoce de doenças cardiovasculares, diabetes tipo dois, carcinomas e outras. Estas terão menor probabilidade de virem a ocorrer, se existir um programa de educação alimentar, abrangente, que inicie ao nível do pré-escolar e tenha continuidade nos ciclos subsequentes.

Estando atualmente a exercer funções no Agrupamento de Escolas de Celorico da Beira, afigurou-se pertinente delinear o problema específico da presente investigação e que pode consubstanciar-se na seguinte questão: *Será que existe obesidade infantil nas crianças dos Jardins de Infância da rede pública integrados nesse Agrupamento de Escolas?*

Na sequência do problema e da questão formulada, foi objetivo do presente estudo verificar se existe ou não, obesidade infantil nas crianças situadas na faixa etária



dos 3 aos 6 anos de idade, que frequentam o ensino pré-escolar, nos Jardins de Infância da rede pública, integrados nesse Agrupamento de Escolas.

## II. Metodologia

Uma dimensão importante do processo de investigação é a metodologia que deve ser utilizada com vista a levar a cabo a investigação, isto é, o modo de procurar dar resposta à questão da investigação. É necessário um método que consiste na formalização do percurso intencionalmente ajustado ao objeto de estudo, concebido como meio de direcionar a investigação para o seu objetivo, possibilitando a progressão do conhecimento acerca desse mesmo objetivo (Pardal e Correia, 1995).

### 2.1. Amostra

Tabela 1 – Sujeitos da amostra

Nº DE CRIANÇAS	IDADE	GÉNERO	
		Masculino	Feminino
60	3	10	6
	4	7	10
	5	14	7
	6	4	2
	<b>TOTAL</b>	35	25

Como podemos verificar através da tabela 1, a amostra em estudo envolveu o total de 60 crianças, sendo 10 rapazes de 3 anos, 7 de 4 anos, 14 de 5 anos e 4 de 6 anos de idade. Quanto às raparigas, a amostra comporta: 6 de 3 anos de idade, 10 de 4 anos, 7 de 5 anos e 2 de 6 anos de idade.

### 2.2 Recolha de dados

Atendendo às características do estudo que nos propusemos realizar, privilegiámos, uma abordagem qualitativa por ser aquela que reúne uma base conceptual que suporta a operacionalização e análise de dados recolhidos sobre a

problemática em estudo (Linha de investigação qualitativa proposta por Bogdan & Biklen, 1994). A metodologia adotada de investigação – ação teve como objetivo promover mudanças reais na área da educação alimentar e uma intervenção pedagógica, junto dos sujeitos do estudo. Visa a aprendizagem e a adoção de hábitos alimentares adequados e consequente prevenção da obesidade infantil.

No âmbito desta metodologia, podem ser utilizados diversos instrumentos de recolha de dados, nomeadamente, inquéritos, questionários ou grelhas de registo. No caso em estudo “ perceber a prevalência de situações de sobrepeso ou obesidade em crianças dos jardins – de - infância do Agrupamento de Escolas de Celorico da Beira” os resultados apresentados derivaram do preenchimento de uma grelha de registo elaborada para o efeito, e consequente cálculo de IMC de cada criança e avaliação dos respetivos percentis. Posteriormente, foram analisados os dados e através da interpretação de tabelas de referência (tabela de controle de peso em crianças e adolescentes, e tabelas de índice de massa corporal para rapazes e raparigas) concluiu – se acerca da existência ou não de obesidade ou sobrepeso nos sujeitos em estudo.

A técnica mais utilizada para o diagnóstico da obesidade é o cálculo do Índice de massa corporal (IMC). O cálculo do IMC é baseado na relação entre o peso e a altura, sendo utilizado tanto para adultos como para crianças e adolescentes. O resultado é obtido dividindo o peso (em quilos) pela altura (em metros) ao quadrado, cuja equação é a seguinte:  $IMC = \text{Peso} / \text{Altura}^2$ .

No caso de crianças o resultado de IMC obtido deve ser comparado com os valores de referência específicos para a idade e género. Os valores do IMC acima dos quais a criança pode ser considerada com excesso de peso ou obesidade encontram-se na tabela que se segue:

Tabela 2 - Tabela de controle de peso em crianças e adolescentes

<b>TABELA DE CONTROLE DE PESO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES</b>				
<b>Idade</b>	<b>Excesso de peso</b>		<b>Obesidade</b>	
	<b>Meninos</b>	<b>Meninas</b>	<b>Meninos</b>	<b>Meninas</b>
2	18,4	18,0	20,1	20,1
2,5	18,1	17,8	19,8	19,5
3	17,9	17,6	19,6	19,4
3,5	17,7	17,4	19,4	19,2
4	17,6	17,3	19,3	19,1
4,5	17,5	17,2	19,3	19,1
5	17,4	17,1	19,3	19,2
5,5	17,5	17,2	19,5	19,3
6	17,6	17,3	19,8	19,7
6,5	17,7	17,5	20,2	20,1
7	17,9	17,8	20,6	20,5
7,5	18,2	18,0	21,1	21,0
8	18,4	18,3	21,6	21,6
8,5	18,8	18,7	22,2	22,2
9	19,1	19,1	22,8	22,8
9,5	19,5	19,5	23,4	23,5
10	19,8	19,9	24,0	24,1
10,5	20,2	20,3	24,6	24,8
11	20,6	20,7	25,1	25,4
11,5	20,9	21,2	25,6	26,1
12	21,2	21,7	26,0	26,7
12,5	21,6	22,1	26,4	27,2
13	21,9	22,6	26,8	27,8
13,5	22,3	23,0	27,2	28,2
14	22,6	23,3	27,6	28,6
14,5	23,0	27,2	28,0	28,9
15	23,3	23,9	28,3	29,1
15,5	23,6	24,2	28,6	29,3
16	23,9	24,4	28,9	29,4
16,5	24,2	24,4	28,9	29,4
17	24,5	24,7	29,4	29,7
17,5	24,7	24,8	29,7	29,8
18	25	25	30	30

Fonte:

[http://4.bp.blogspot.com/\\_Baja9m1ak4/swXklsqdKI/AAAAAAAAAB0/P4T9w0nNE04/s400/Tabela+IMC+CRIAN%C3%87A.JPG](http://4.bp.blogspot.com/_Baja9m1ak4/swXklsqdKI/AAAAAAAAAB0/P4T9w0nNE04/s400/Tabela+IMC+CRIAN%C3%87A.JPG)

O valor do IMC tem por base, tabelas de referência (tabelas de percentil de IMC), considerando que valores de IMC iguais ou superiores ao percentil 85 (p85) e iguais ou inferiores ao percentil 95 (p95) permitem fazer o diagnóstico de pré-obesidade ou sobrepeso e valores de IMC iguais ou superiores ao percentil 95 (p95) permitem fazer o diagnóstico da obesidade.

Com base nas figuras 6 e 7 que se seguem, faremos o diagnóstico de obesidade das crianças de 3,4,5 e 6 anos de idade, género masculino (género M) e do género feminino (género F). A avaliação dos percentis foi efetuada localizando os valores intermédios que se localizavam nas curvas de percentil no valor do percentil inferior.

### Género masculino

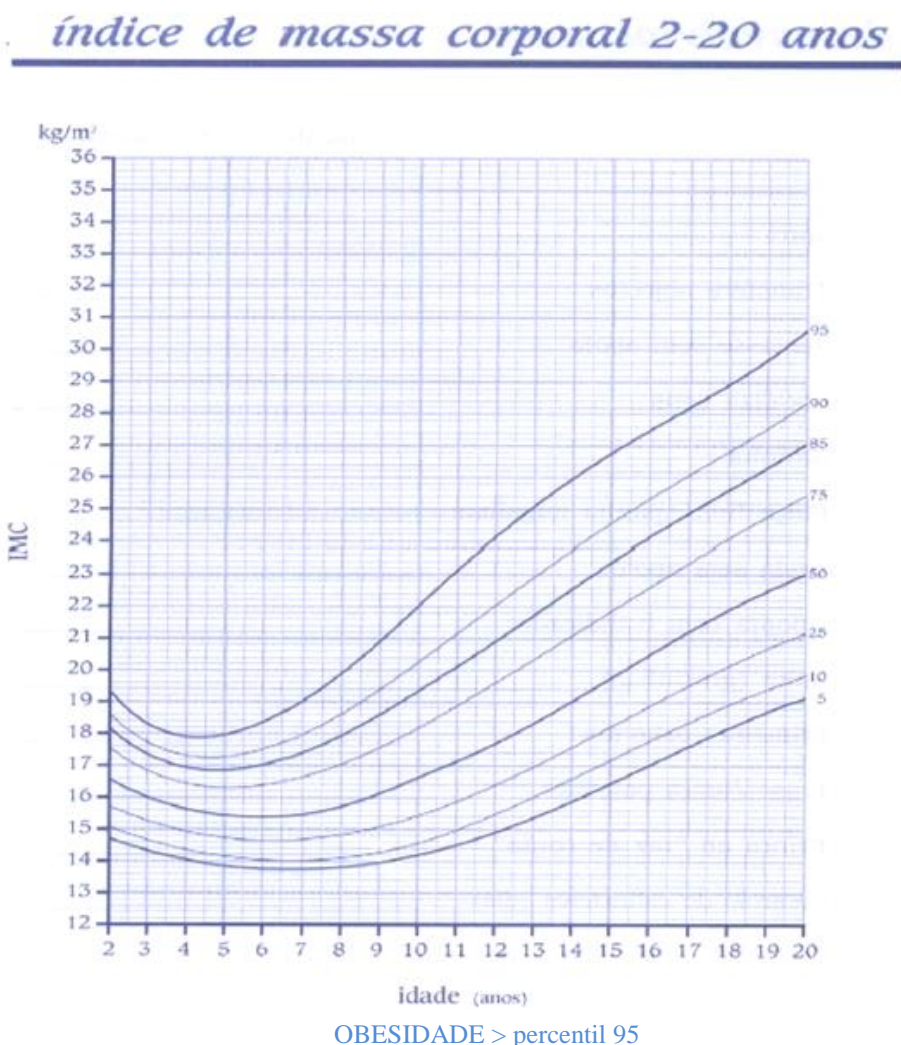
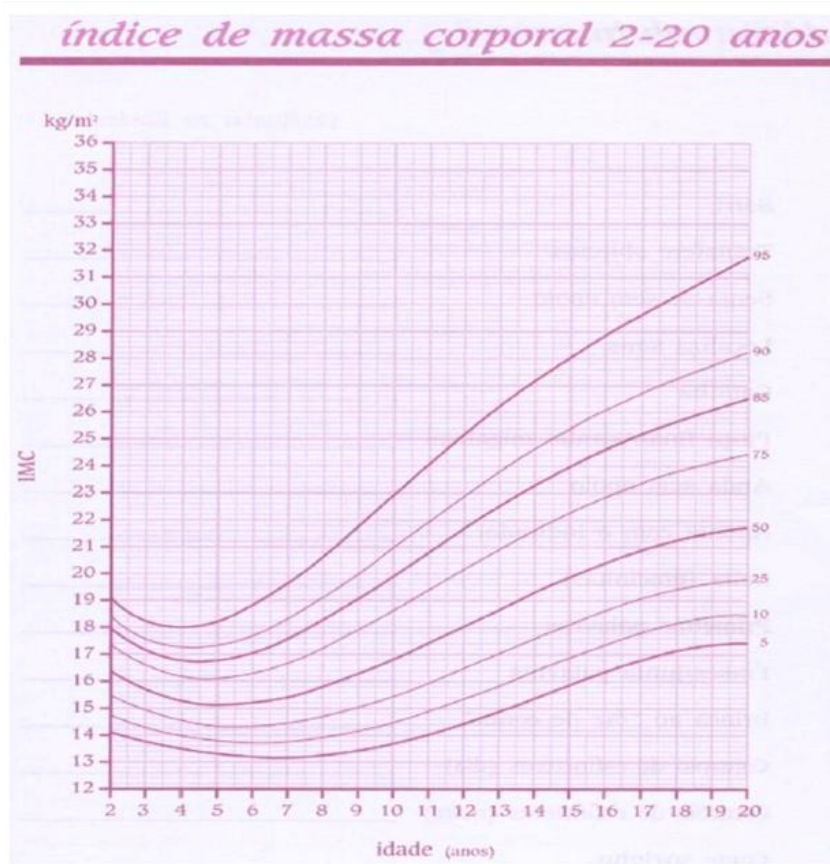


Figura 6 - Índice de Massa Corporal 2 -20 anos (rapazes)

Fonte: [www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i007811.pdf](http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i007811.pdf)

## Género feminino



**OBESIDADE > percentil 95**

**EXCESSO DE PESO > percentil 85 < percentil 95**

Figura 7 - Índice de Massa Corporal 2 -20 anos (raparigas)

Fonte: [www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i007811.pdf](http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i007811.pdf)

Tabela 3 – Resultados do Percentil das crianças do Género Masculino de 3 anos

IDADE	GÉNERO	ALTURA (cm)	PESO (kg)	IMC	Percentil
3 Anos	M	92	12	14,2	<5
3 Anos	M	91	12	14,5	<5
3 Anos	M	92	13	15,4	10
3 Anos	M	97	17,5	18,6	90
3 Anos	M	105	17	15,4	10
3 Anos	M	106	17	15,1	10
3 Anos	M	112	22,5	17,9	75
3 Anos	M	95	13	14,4	<5
3 Anos	M	102	15	14,4	<5
3 Anos	M	105	16	14,5	<5

Os resultados visíveis na tabela 3 mostram a existência de sobrepeso numa criança dado que possui um IMC (18,6) o que a situa no percentil 90 (p90), ficando as restantes crianças em posição inferior.

Tabela 4 – Resultados do Percentil das Crianças do Género Masculino de 4 anos de idade

IDADE	GÉNERO	ALTURA (cm)	PESO (kg)	IMC	Percentil
4 Anos	M	112	22	17,5	75
4 Anos	M	94	11	12,4	<5
4 Anos	M	100	17	17	50
4 Anos	M	106	22	19,6	>95
4 Anos	M	110	23	19	>95
4 Anos	M	112,5	14,5	11,5	<5
4 Anos	M	113	22	17,2	50

Os resultados apresentados na tabela 4 mostram existência de obesidade em duas crianças: uma delas apresenta IMC (19) e outra apresenta IMC (19,6), ambas no percentil  $\geq 95$ . As restantes crianças apresentam percentis  $<95$ , havendo mesmo duas com percentil  $<5$ .

Tabela 5 – Resultados do Percentil das Crianças do Gênero Masculino de 5 anos de idade

<b>IDADE</b>	<b>GÊNERO</b>	<b>ALTURA (cm)</b>	<b>PESO (kg)</b>	<b>IMC</b>	<b>Percentil</b>
5 Anos	M	119	21	14,8	<5
5 Anos	M	121	39	26,6	>95
5 Anos	M	105	22	19,9	>95
5 Anos	M	115	21	15,9	50
5 Anos	M	108	14	12	<5
5 Anos	M	113	17	13,3	<5
5 Anos	M	113	20	15,6	25
5 Anos	M	109	20,5	17,2	50
5 Anos	M	110	22,5	18,6	90
5 Anos	M	116	29	21,5	>95
5 Anos	M	110	22,5	18,6	90
5 Anos	M	108	22	18,9	90
5 Anos	M	118	21	15,1	10
5 Anos	M	115	22	16,6	50

Os resultados apresentados na tabela 5 levam-nos a constatar a existência de obesidade em três crianças cujos IMC (26,6); IMC (19,9) e IMC (21,1), todas com percentil >95 (p95), e ainda outras três crianças apresentam sobrepeso com percentil > 85 (p>85).

**Tabela 6 – Resultados do Percentil das Crianças do Género Masculino de 6 anos de idade**

<b>IDADE</b>	<b>GÉNERO</b>	<b>ALTURA</b> <b>(cm)</b>	<b>PESO (kg)</b>	<b>IMC</b>	<b>Percentil</b>
<b>6 Anos</b>	<b>M</b>	<b>120</b>	<b>22</b>	<b>19,3</b>	<b>95</b>
<b>6 Anos</b>	<b>M</b>	<b>124</b>	<b>28</b>	<b>18,2</b>	<b>90</b>
<b>6 Anos</b>	<b>M</b>	<b>114</b>	<b>22</b>	<b>16,9</b>	<b>50</b>
<b>6 Anos</b>	<b>M</b>	<b>118</b>	<b>21</b>	<b>15,1</b>	<b>10</b>

Os resultados apresentados na tabela 6 indicam a existência de obesidade numa criança cujo IMC (19,3), a situa no percentil 95 (p95); outra criança cujo IMC (18,2) a situa no percentil 85 (p85), considera-se com sobrepeso.

**Tabela 7 – Resultados do Percentil das crianças do Género Feminino de 3 anos de idade**

<b>IDADE</b>	<b>GÉNERO</b>	<b>ALTURA</b> <b>(cm)</b>	<b>PESO (kg)</b>	<b>IMC</b>	<b>Percentil</b>
<b>3 Anos</b>	<b>F</b>	<b>102</b>	<b>15</b>	<b>14,4</b>	<b>5</b>
<b>3 Anos</b>	<b>F</b>	<b>80</b>	<b>11</b>	<b>17,2</b>	<b>75</b>
<b>3 Anos</b>	<b>F</b>	<b>97</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>50</b>
<b>3 Anos</b>	<b>F</b>	<b>95</b>	<b>15</b>	<b>16,6</b>	<b>50</b>
<b>3 Anos</b>	<b>F</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>14,8</b>	<b>10</b>
<b>3 Anos</b>	<b>F</b>	<b>92</b>	<b>13</b>	<b>15,4</b>	<b>25</b>

Em função dos resultados obtidos na tabela 7 podemos verificar que não existe nenhuma criança com percentis indicadores de obesidade ou de sobrepeso.



Tabela 8 – Resultados do Percentil das Crianças do Género Feminino de 4 anos de idade

<b>IDADE</b>	<b>GÉNERO</b>	<b>ALTURA</b> <b>(cm)</b>	<b>PESO (kg)</b>	<b>IMC</b>	<b>Percentil</b>
4 Anos	F	113	24	18,8	90
4 Anos	F	102	16	15,4	25
4 Anos	F	110	19	15,7	25
4 Anos	F	108	16	13,7	<5
4 Anos	F	108	19	16,3	50
4 Anos	F	111	19	15,4	25
4 Anos	F	102	15	14,4	10
4 Anos	F	104	17,5	16,2	50
4 Anos	F	106	17	15,1	10
4 Anos	F	100	15	15	10

Os resultados apresentados na tabela 8 levam-nos a concluir que existe apenas uma criança com IMC (18,8) a situa no percentil 90 (p90), indicador de existência de sobrepeso, ficando todas as outras situadas em percentis bastante inferiores.

Tabela 9 – Resultados do IMC das Crianças do Género Feminino de 5 anos de idade

<b>IDADE</b>	<b>GÉNERO</b>	<b>ALTURA</b> <b>(cm)</b>	<b>PESO (kg)</b>	<b>IMC</b>	<b>Percentil</b>
5 Anos	F	119	25	17,7	75
5 Anos	F	111	19	15,4	25
5 Anos	F	116,5	21	15,6	25
5 Anos	F	103	16	15,1	10
5 Anos	F	110	15,1	12,8	<5
5 Anos	F	116	21	15,6	25
5 Anos	F	119	28	19,8	>95

Os resultados de IMC apresentados na tabela 9 mostram uma criança com IMC (19,8), superior ao percentil 95 (p95), pelo que se verifica a existência de obesidade.

Tabela 10 – Resultados do Percentil das Crianças do Género Feminino de 6 anos de idade

<b>IDADE</b>	<b>GÉNERO</b>	<b>ALTURA (cm)</b>	<b>PESO (kg)</b>	<b>IMC</b>	<b>Percentil</b>
<b>6 Anos</b>	F	121	30	20,5	>95
<b>6 Anos</b>	F	118	22	15,8	25

Os resultados do percentil apresentados na tabela 10 mostram claramente a existência de obesidade numa criança cujo IMC (20,5) a situa no percentil superior a 95 (p95).

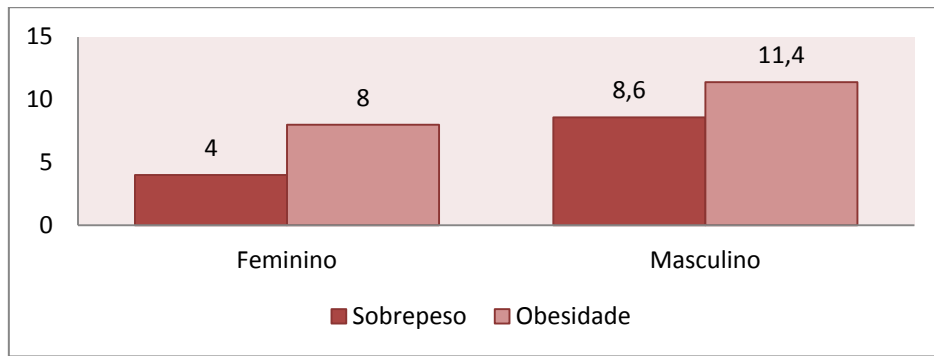
Quadro 1 – Síntese dos resultados obtidos no género masculino

<b>Idade</b>	<b>n</b>	<b>Sobrepeso (%)</b>	<b>Obesidade (%)</b>
<b>3</b>	10	1/10 (10)	0/10 (0)
<b>4</b>	7	0/7 (0)	2/7 (28)
<b>5</b>	14	0/14 (0)	3/14 (21)
<b>6</b>	4	1/4 (25)	1/4 (25)

Quadro 2 – Síntese dos resultados obtidos no género feminino

<b>Idade</b>	<b>n</b>	<b>Sobrepeso (%)</b>	<b>Obesidade (%)</b>
<b>3</b>	6	0/6 (0)	0/6 (0)
<b>4</b>	10	1/10 (10)	0/10 (0)
<b>5</b>	7	0/7 (0)	1/7 (14)
<b>6</b>	2	0/2 (0)	1/2 (50)

Através dos resultados constantes dos dois quadros síntese (quadro 1 e 2), podemos verificar a existência de sobrepeso em três crianças e de obesidade em oito crianças.



**Figura 8 - Comparação em porcentagem do sobrepeso e obesidade nos sujeitos da amostra**

Visualizando a figura 8 verifica-se em ambos os gêneros, maior porcentagem de obesidade do que sobrepeso. Consta-se ainda a existência de maior porcentagem de obesidade nas crianças do gênero masculino do que nas crianças do gênero feminino.

No entanto, os dados não foram testados estatisticamente.

## CONCLUSÃO

Os resultados obtidos: género masculino, sobrepeso e obesidade respetivamente 8,6% e 11,4% e no género feminino de 4% e de 8% pela mesma ordem, apontam para a existência de alguns casos de sobrepeso de percentagem não alarmante. Já o contrário se passa relativamente à percentagem de obesidade presente.

Se considerarmos os resultados de um último estudo português feito em crianças dos 3 aos 6 anos de idade onde se lê “ em crianças de idade pré-escolar detetou-se uma prevalência de excesso de peso de 13,6% nos rapazes e 20,4% em raparigas e uma prevalência de obesidade de 6,5% e 6,9%, respetivamente, em rapazes e raparigas, (Rito, 2006), concluímos que a obesidade presente nos sujeitos masculinos e femininos da nossa amostra se encontra em valores bastante acima dos valores idênticos avaliados nacionalmente.

Apesar de termos alguns resultados, estes não oferecem conclusões fidedignas, devido ao facto de a amostra ser diminuta. No entanto, face a estes surpreendentes resultados, torna-se imperioso de imediato acompanhar de perto o evoluir da situação destas crianças em termos alimentares no seu percurso escolar dentro do Agrupamento.

As restantes crianças apesar de não serem objeto de preocupação impõem ao Agrupamento, na área de educação para a saúde o desenvolvimento de estratégias potenciadoras de hábitos alimentares corretos e da prática de exercício físico de forma a manterem o IMC nos limites associados a uma vida saudável.

Esta preocupação dever-se-á manter tanto ao nível da educação pré-escolar como nos ciclos subsequentes uma vez que ao longo do crescimento as crianças vão adquirindo uma maior autonomia na escolha dos alimentos que ingerem seduzidas pela publicidade e em busca do prazer.

Para tal impem-se duas atuações:

- O acompanhamento por parte da escola e dos respetivos médicos de família das crianças (e suas famílias), já identificadas que apresentam sobrepeso ou obesidade.
- A continuidade do Programa de Educação Alimentar na Comunidade Escolar (PEACE) do Agrupamento de Escolas de Celorico da Beira mas privilegiando um desenvolvimento sistemático e contínuo de ações e não apenas a realização de ações pontuais

Surgem como processos facilitadores desta intervenção:

- A promoção de uma efetiva e sistemática participação das famílias também na conceção e desenvolvimento de ações do PEACE;
- A definição de protocolos exequíveis com o respetivo centro de saúde que contemplem a triagem e acompanhamento dos estados de saúde de todas as crianças do agrupamento;

A necessidade de se envolverem alunos, famílias, docentes e assistentes operacionais no projeto PEACE, como intervenientes ativos ultrapassando posturas de meros ouvintes de ações de educação alimentar;

A introdução intencional de conteúdos ligados à educação alimentar na planificação e práticas pedagógicas dos professores de todas as disciplinas do currículo e dos educadores de infância.

### **Considerações finais**

O presente estudo será entregue à equipa coordenadora da Educação para a Saúde do Agrupamento, como mais um contributo para fortalecer o desenvolvimento do programa PEACE já implementado na comunidade educativa do Agrupamento de Escolas de Celorico da Beira.

### **Limitações do estudo:**

Amostra diminuta e a não utilização de tratamento estatístico.

## BIBLIOGRAFIA

- BOGDAN & BIKLEN S. (1994). *Investigação qualitativa*. Porto: Editora.
- BROWN, J.S & NEWMAN, S.E. (1989). Aprendizagem cognitiva: Ensino da arte da leitura, escrita e matemática. In L.B. Resnick (Ed.), *Conhecer, aprender e instrução: Ensaio em homenagem a Robert Glaser* (pp. 453-494). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- CHATÊAU, Jean (s/d). *A Criança e o Jogo*. Coimbra: Livraria Atlântida.
- DOTRENS, R. (1997). *A classe em acção*. Lisboa: Editorial Estampa.
- DURKHEIM, E. (1972). *As regras do método sociológico*. São Paulo: Editora Nacional.
- FORMOSINHO & NISA, S. (2002). *Anexo de enquadramento à recomendação sobre a Iniciação à Prática Profissional nos Cursos de Formação Inicial de Professores*. Lisboa: INAFOP.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (2007). *Currículo Nacional do Ensino Básico – Competências essenciais*. Departamento da Educação Básica. Lisboa.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. (Decreto Lei nº 6/2001, de 18 de Janeiro – “Estabelece os princípios orientadores de organização e da gestão curricular do Ensino Básico”. Diário da República – I Série – A nº 15. DEB (b) (1997). *Orientações Curriculares para Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação.
- MONTESSORI, M. (1984). *A descoberta da criança*. Lisboa: Internacional Portugália.
- NÓVOA, A. (1992). *As organizações escolares em Análise*. Lisboa: Publicações D. Quixote.
- NÓVOA, A. (1992). *Formação de Professores e a Profissão de Docente: Os professores e a sua formação*. Lisboa: Publicações D. Quixote.
- NUNES E & BRENDA, J. (2001). *Manual para uma Alimentação Saudável em Jardins de Infância*. Lisboa: Direcção Geral da Saúde.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL de SAÚDE (1985). *As metas de Saúde para todos: metas de estratégia regional europeia de Saúde para todos*. Lisboa: Departamento de Estudos e Planeamento do Ministério da Saúde.
- PACHECO (1990). *Currículo: Teoria e Práxis*. Porto: Porto Editora.

- PARDAL L. & CORREIA, E (1995). *Métodos e técnicas de investigação social*. Porto: Editores, Lda.
- PATRÍCIO, M. (1993). *Escola Cultural*. Porto: Porto Editora.
- PERES, E.(1979). *Alimentação e Saúde*. Lisboa: Editorial Caminho.
- PERES, E. (1982). *Ideias Gerais sobre Alimentação Racional*. Lisboa: Editorial Caminho.
- PERES, E. (1994). *Saber comer para melhor viver*. Lisboa: Editorial Caminho.
- PIAGET, J. (1964). *Seis estudos de psicologia*. Lisboa: Publicações D. Quixote.
- RITO (2006). *Plataforma contra a obesidade – Projecto OI*. Direcção Geral da saúde – Ministério da Saúde.
- RODRIGUES, A. (1997). *Monografia Artística da Guarda*. Cisial – Anadia.
- SALDANHA, H. (1999). *Nutrição clínica*. Lisboa: Lidel – Edições Técnicas, Lda.
- SOMMER, R.(1973). *Espaço Pessoal*. São Paulo: EPU.
- TAVARES, A. (1979) *A motivação na escola activa*. Lisboa: Didáctica Edições.

### **Legislação referenciada**

- Decreto-Lei n° 107/2008 de 25 de Junho
- Decreto-Lei n° 241/2001, de 30 de Agosto – Lei-Quadro do Departamento do Ensino Básico
- Decreto-Lei n° 43/2007 de 22 de Fevereiro
- Despacho n.º 23314/2009, de 17 de Agosto, do Ministério da Ciência e Tecnologia e Ensino Superior
- Despacho n° 5220/97 de 4 de Agosto
- Lei n.º 46/86, de 14 de Outubro – Lei de Bases do Sistema Educativo.
- Lei n° 5/1997 de 10 de Fevereiro, Lei-Quadro da Educação Pré – Escolar

## **Webgrafia**

- [http://4.bp.blogspot.com/\\_Baja9m1ak4/swXklsqdKI/AAAAAAAAAB0/P4T9w0nNE04/s400/Tabela+IMC+CRIAN%C3%87A.JPG](http://4.bp.blogspot.com/_Baja9m1ak4/swXklsqdKI/AAAAAAAAAB0/P4T9w0nNE04/s400/Tabela+IMC+CRIAN%C3%87A.JPG), consultado em 10/09/2011
- <http://www.alimentacaosaudavel.org/nutrientes.html>, consultado em 15/10/2011
- [www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i007811.pdf](http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i007811.pdf), consultado em 10/09/2011
- [www.psicoastro.com/artigos](http://www.psicoastro.com/artigos), consultado em 24/10/2011



**ANEXO**

Anexo 1 - Grelha de registo para recolha de dados

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CELORICO DA BEIRA**  
**EDUCAÇÃO ALIMENTAR**  
**AVALIAÇÃO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) RECOLHA DE DADOS**

**PÚBLICO: CRIANÇAS A FREQUENTAR A EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR**  
**JARDIM-DE-INFÂNCIA DE: \_\_\_\_\_**

<b>Idade da Criança (anos)</b>	<b>Género (M/F)</b>	<b>Altura (cm)</b>	<b>Peso 8Kg)</b>	<b>IMC</b>

$$IMC = \frac{Peso(Kg)}{Altura^2}$$

Data: \_\_\_\_\_