



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

Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada

Mestrado em Ensino do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico

Eunice Ferreira Reis Aidos

Junho de 2013

Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada

Mestrado em Ensino do 1º e do 2º Ciclo do Ensino Básico

Orientado por:

Professor Doutor Jorge Fonseca e Trindade

Eunice Ferreira Reis Aidos

Guarda, junho de 2013

Agradecimentos

Este espaço é dedicado àqueles que deram a sua contribuição para que este relatório fosse realizado. A todos eles deixo aqui o meu agradecimento sincero.

Em primeiro lugar agradeço ao Prof. Doutor Jorge Trindade pela forma como orientou o meu trabalho. As notas dominantes da sua orientação foram a utilidade das suas recomendações e a cordialidade pela qual me recebeu mesmo a quilómetros de distância.

Em segundo lugar, agradeço a todos os professores presentes no decorrer do mestrado, da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, que sempre se mostraram disponíveis para partilharem novos conhecimentos.

Gostaria ainda de agradecer à minha família, exclusivamente aos meus pais por todo o apoio que me deram no decorrer de todo o mestrado, sempre prontos ajudar, referindo ainda com muito carinho a minha irmã, cunhado e sobrinha, os meus tios Paula e Hernâni, bem como a minha prima Carolina Aidos, por todas as palavras de conforto.

Deixo ainda uma palavra de agradecimento aos meus amigos, em especial à Verónica Amorim, Marta Silva, Ana Lúcia Baptista, Xana Baptista e Eduardo Barbosa por me apoiarem em momentos de desespero, dando sempre apoio para nunca desistir deste meu objetivo.

Finalmente gostaria de deixar o meu obrigado ao Centro Educativo *O Sabichão*, em especial à Cristina Fernandes e Raquel Gomes por todo o apoio e facilidade em me deixarem deslocar à Guarda sempre que preciso.

Resumo

A prática de ensino supervisionada é um elemento fundamental durante todo o processo de formação de professores. Na verdade, este é um processo de construção e desenvolvimento de aprendizagens básicas para a docência, que coloca o professor estagiário durante um determinado espaço de tempo em contacto direto, com uma turma, isto é, com a realidade futura.

No entanto, embora o processo de prática de ensino supervisionada permita aos professores estagiários um desenvolvimento de todas as suas aprendizagens, torna-se relevante que este esteja capacitado para refletir sobre as mesmas, a partir de uma análise crítica e reflexiva de cada regência realizada, tendo sempre em conta que os alunos deverão ser agentes ativos nas suas aprendizagens.

Na verdade, o professor torna-se um elemento essencial no desenvolvimento dos alunos, alertando-os para os problemas sociais que enfrentam, muitos deles contemplados nos conteúdos programáticos a serem abordados. Exemplo disso é o assunto alusivo aos hábitos alimentares e de consumo dos alunos, afetados negativamente pelos novos ritmos de vida que as famílias portuguesas adquiriram e que motivou à realização do nosso estudo, com o propósito de intervir pedagogicamente na melhoria dos hábitos alimentares das crianças e dos jovens, refletindo antecipadamente sobre todo o processo de ensino supervisionado realizado, no âmbito do 2º ciclo, descrevendo o decurso de conhecimento sobre a população, bem como de todas as aulas efetuadas.

Palavras – Chave: Ensino Supervisionado, Formação de Professores, Alimentação, Hábitos Alimentares, Jovens

Abstract

A supervised teaching practice is a key element throughout the process of teacher training. Actually this is a process of construction and development of basic learning for teaching, which places with a class, with the future reality.

However, although the process of supervised teaching practice enables trainee teacher's development of all their learning, it is important that it is able to reflect on them, from a critical analysis and reflective of each regency held, always bearing in mind that students should be active agents in their learning.

In fact, the teacher becomes an essential element in the development of students, alerting them to the social problems they face, many of them included in the syllabus to be covered. Example it is allusive to the eating habits consumer and of students adversely affected by the new rhythms of life that Portuguese families gained and which led to the completion of our study, in order to intervene pedagogically in improving children's eating habits and young people, reflecting upfront about the whole process of supervised teaching conducted under the second cycle describing the course of knowledge about the population, as well as all class mode.

Key - Words: Supervised Teaching, Teacher Training, Food, Eating Habits, Young

Lista de Siglas

CN – Ciências da Natureza

ESECD – Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

HGP – História e Geografia de Portugal

IMC – Índice de Massa Corporal

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

LP – Língua Portuguesa

NEE – Necessidades Educativas Especiais

PES – Prática de Ensino Supervisionada

Índice

Introdução	12
Capítulo I – Enquadramento Institucional	
1. Enquadramento Institucional	15
2. Gouveia	16
2.1 Caraterização do Meio	16
2.1.1 Localização Geográfica	16
2.1.2 Origens	16
2.1.3 Caraterização Socioeconómica	18
2.2 Caraterização da Escola Básica do 2º e 3º Ciclo de Gouveia	19
2.2.1 Espaço Exterior	19
2.2.2 Espaço Interior	20
2.2.3 Infraestruturas de Apoio Educativo	20
2.2.4 Horário de Funcionamento	21
2.2.5 Caraterização da Sala de Aula	21
2.3 Caraterização das Turmas	22
2.3.1 Turma do 5º C	22
2.3.2 Turma do 6º B	26
3. Vila Nova de Tazem	29
3.1 Caraterização do Meio	29
3.1.1 Caraterização do Meio	29
3.1.2 Origens	29
3.1.3 Caraterização Socioeconómica	30
3.2 Caraterização da Escola Básica do 2º e 3º Ciclo de Vila Nova de Tazem	31
3.2.1 Espaço Exterior	31
3.2.2 Espaço Interior	31
3.2.3 Infraestruturas de Apoio Educativo	31
3.2.4 Horário de Funcionamento	32

3.2.5	Caraterização da Sala de Aula	32
3.3	Caraterização das Turmas	33
3.3.1	Turma do 5º G	33
3.3.2	Turma do 6º F	33
Capítulo II – O Processo da Prática de Ensino Supervisionada		
1.	O Processo da Prática de Ensino Supervisionada	38
1.1	Contexto Legal	38
1.2	Contexto Institucional	39
1.3	Contexto Funcional	42
1.4	Reflexão	59
Capitulo III - Hábitos Alimentares – realidade bem presente na juventude		
1.	Resumo	62
2.	Introdução	63
3.	Enquadramento Curricular	67
3.1	Metodologia	68
3.2	Técnica	69
3.3	Instrumentos	70
3.4	Procedimentos	70
3.5	Caraterização da Amostra	71
3.5.1	Instituição	71
3.5.2	População	72
3.5.3	Caraterização da Amostra e enquadramento familiar	73
3.5.4	Caraterização Sociocultural das famílias	74
4.	Análise de Dados	76
5.	Discussão dos Resultados	88
6.	Proposta de uma prática docente relacionada com a superação do problema	90
Reflexões Finais		92
Bibliografia		93
Apêndices		97

Índice de Figuras

Figura 1 – Freguesias do Município de Gouveia	16
Figura 2 – Igreja Matriz de Gouveia	17
Figura 3 – Vista panorâmica da cidade de Gouveia	17
Figura 4 – Museu Abel Manta	18
Figura 5 – Escola Básica de Gouveia	19
Figura 6 – Género (5°C)	22
Figura 7 – Idades (5°C)	22
Figura 8 – Género (6° B)	26
Figura 9 – Idades (6° B)	26
Figura 10 – Igreja Matriz de Vila Nova de Tazem	29
Figura 11 – Género (6°F)	33
Figura 12 – Género (5° G)	35
Figura 13 – Idades (5° G)	35
Figura 14 – Roda dos alimentos	65
Figura 15 – Idades dos elementos da amostra	73
Figura 16 – Géneros dos elementos da amostra	73
Figura 17 – Peso dos elementos da amostra	76
Figura 18 – Altura dos elementos da amostra	77
Figura 19 – Refeições realizadas por dia	78
Figura 20 – Frequência com que tomam o pequeno-almoço	78
Figura 21 – Constituição do pequeno-almoço	79
Figura 22 – Local do almoço	80
Figura 23 – Tipologia do almoço	81
Figura 24 – Tipologia do jantar	87
Figura 25 – Frequência da ingestão de legumes	82

Figura 26 – Frequência da ingestão de saladas	82
Figura 27 – Assiduidade no consumo de comida tipo <i>fast-food</i>	83
Figura 28 – Assiduidade da ingestão de peixe	83
Figura 29 – Frequência na ingestão de frutas	84
Figura 30 – Consumo de chocolates, gomas ou rebuçados	84
Figura 31 – Quantidade de água ingerida por dia	85
Figura 32 – Bebida escolhida na ocorrência de sede	85
Figura 33 – Prática de exercício físico	86
Figura 34 – Frequência da prática de exercício físico	86
Figura 35 – Média por dia de horas utilizadas na TV, computadores ou videojogos	87

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Caraterização das habilitações literárias dos pais (5°C)	23
Tabela 2 – Caraterização das profissões dos pais (5°C)	24
Tabela 3 – Caraterização das habilitações literárias dos pais (6ºB)	27
Tabela 4 – Caraterização das profissões dos pais (6ºB)	28
Tabela 5 – Caraterização das habilitações literárias dos pais (6°F)	33
Tabela 6 – Caraterização das profissões dos pais (6°F)	34
Tabela 7 – Quadro síntese da primeira aula de L.P	43
Tabela 8 – Quadro síntese da primeira aula de H.G.P	44
Tabela 9 - Quadro síntese da segunda aula de H.G.P	45
Tabela 10 – Quadro síntese da segunda aula de L.P	46
Tabela 11 - Quadro síntese da terceira aula de H.G.P	47
Tabela 12 - Quadro síntese da quarta aula de H.G.P	48
Tabela 13 - Quadro síntese da terceira aula de L.P	49
Tabela 14 - Quadro síntese da quinta aula de H.G.P	50
Tabela 15 - Quadro síntese da quarta aula de L.P	52
Tabela 16 - Quadro síntese da primeira e segunda aula de C.N.	53
Tabela 17 - Quadro síntese da primeira aula de Matemática	54
Tabela 18 - Quadro síntese da terceira e quarta aula de C.N.	55
Tabela 19 - Quadro síntese da segunda aula de Matemática	56
Tabela 20 - Quadro síntese da terceira aula de Matemática	57
Tabela 21 - Quadro síntese da quarta aula de Matemática	58
Tabela 22 – Valor de IMC aferidos para a população portuguesa	63
Tabela 23 – Caraterização das habilitações literárias dos pais dos elementos da amostra	74
Tabela 24 – Caraterização das profissões dos pais dos elementos da amostra	75
Tabela 25 – Índice de massa corporal da amostra	77

Introdução

O presente trabalho de investigação, inserido no relatório final da prática de ensino supervisionada (PES), do Mestrado em Ensino do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico, assenta no percurso efetuado durante o processo de estágio da prática de ensino supervisionada bem como num estudo dos hábitos alimentares dos jovens.

A PES é um processo de aprendizagem indispensável a um profissional que deseja estar preparado para enfrentar os desafios de uma carreira. Na verdade, este é o momento de colocar em prática toda a teoria assimilada durante o decorrer da formação académica, bem como de conhecer a realidade do dia-a-dia de uma turma.

De facto, todas as aprendizagens são mais eficazes quando são adquiridas por meio da experiência, uma vez que temos muito mais retenção do que aprendemos na prática do que aprendemos lendo ou ouvindo.

Todo este processo decorreu em quatro disciplinas diferentes (Língua Portuguesa, História e Geografia de Portugal, Ciências da Natureza e Matemática), em quatro turmas diferentes, o que solicitou uma adaptação a situações de ensino-aprendizagem diferentes, uma vez que, cada aluno tem características e comportamentos diferentes.

No que diz respeito à segunda parte deste relatório observamos, que a saúde das crianças e dos jovens depende especialmente de uma alimentação rica em nutrientes suficientes e adequados para o seu crescimento e desenvolvimento. O período da infância é o mais importante e mesmo crucial para a formação de hábitos e comportamentos alimentares, sendo determinante preparar refeições ricas e completas, que estimulem o organismo e proporcionem um desenvolvimento saudável. A alimentação das crianças e dos jovens deve portanto sustentar o crescimento, promover a saúde e ser agradável, uma vez que durante a adolescência, existem várias alterações de natureza fisiológica e hormonal que afetam as necessidades nutricionais, tal como um crescimento rápido e ganhos de massa muscular e óssea.

Na verdade, é em casa que tudo se inicia, com a família, particularmente na realização de refeições completas e equilibradas que contenham todos os nutrientes necessários, tais como “produtos hortícolas, frutos em natureza, cereais completos, leguminosas e tubérculos e, portanto, minerais, vitaminas e energia glicídica”, tal como defende Moreira (1999, p.340). De facto, seria desejável orientar a população na adoção de regras de uma alimentação racional (suficiente e equilibrada), levando-a a corrigir os principais erros que cometem,

essencialmente, por falta de conhecimentos ou de reflexão, por hábitos tradicionais já adquiridos, ou ainda, por hábitos novos prejudiciais que estão a adquirir.

No entanto, cada vez mais se fala em distúrbios alimentares nos jovens que tem originado números alarmantes de crianças e jovens com obesidade, com consequências nefastas para a saúde, como é o caso da diabetes. Tal facto deve-se aos novos hábitos alimentares que se tem vindo a adquirir, tornando-se comum o consumo de alimentos ricos em gordura, onde se insere o *fast-food*, resultado da vida agitada que os pais levam deixando de ter “tempo para cozinhar, e estes alimentos estão à disposição em qualquer centro comercial para uma refeição rápida, ou podem encomendar-se pelo telefone a custos muito baixos” (Póvoas, 2007, p. 61).

Apesar da existência de muita informação sobre esta realidade é necessário que esta mudança tenha início em casa, assumindo a escola um papel fundamental para que se consiga concretizar verdadeiramente. Para tal, é necessário que os professores assumam um papel ativo neste processo de mudança, investindo numa educação alimentar e alertando os alunos para as publicidades enganosas que são apresentadas de certos produtos tendo ainda em atenção às ofertas de refeições e alimentos nas cantinas e bares.

Assim, o presente relatório está organizado em três capítulos:

O **primeiro capítulo** trata do enquadramento Institucional – organização e Administração Escolar, contendo a caracterização socioeconómica e psicopedagógica dos alunos das escolas onde efetuei a prática do ensino supervisionada.

No **segundo capítulo** faremos um enquadramento legal e descrição do processo de PES, ou seja uma reflexão crítica sobre todo o processo do estágio.

O **terceiro capítulo** engloba, numa primeira parte, uma revisão da literatura contemplando os hábitos alimentares dos jovens. Apresentamos a metodologia utilizada no estudo, a caracterização da amostra, os instrumentos e procedimentos utilizados e, finalmente, faremos a apresentação e discussão dos resultados obtidos com o estudo efetuado, através das vinte e quatro perguntas do inquérito por questionário. Por último, apresentaremos a conclusão e enunciaremos algumas sugestões de superação do problema.

A bibliografia e os apêndices encerram este nosso relatório.

Capítulo I

Enquadramento Institucional – Organização e Administração Escolar

1. Enquadramento Institucional

O agrupamento de escolas de Gouveia é uma instituição de ensino de direito público, gozando de autonomia pedagógica, disciplinar, científica e administrativa.

Das várias escolas que integram o agrupamento este capítulo irá incidir sobre a Escola Básica do 2º e 3º Ciclo de Gouveia e a Escola Básica do 2º Ciclo de Vila Nova de Tazem, que se regem pelo mesmo regulamento e onde foi realizado o estágio. Este incidiu em turmas do 2º Ciclo do Ensino Básico, tendo trabalhado em cada escola com turmas do 5º e 6º ano, na lecionação das disciplinas de Língua Portuguesa, História, Matemática e Ciências da Natureza.

O 2º ciclo do Ensino Básico encontra-se organizado em áreas curriculares e não curriculares, fazendo parte da área curricular as disciplinas de Língua Portuguesa, Língua Estrangeira I, Matemática, Ciências da Natureza, História e Geografia de Portugal, Educação Visual e Tecnológica, Educação Física e Educação Musical.

Das disciplinas anteriormente referidas a de Língua Portuguesa, Matemática, Ciências da Natureza e História e Geografia são disciplinas que acompanham os alunos ao longo de todos os ciclos do ensino básico obtendo um maior número de horas no horário de cada turma.

2. Gouveia

2.1 Caracterização do Meio

2.1.1. Localização Geográfica

Gouveia é uma cidade portuguesa que pertence ao distrito da Guarda, com cerca de 3472 habitantes. Região centro e sub-região da Serra da Estrela é sede do município com 302,49 Km² de área, compreendendo vinte e duas freguesias (Figura 1).

Localizada na encosta ocidental da Serra Estrela, tem cerca de 700 metros de altitude, limitada a norte por Celorico da Beira, a leste por Manteigas, a sudoeste por Seia e a noroeste por Mangualde (Varela, 2003, p.39).



Figura 1 – Freguesias do Município de Gouveia
(Fonte: Instituto Nacional de Estatística)

2.1.2 Origens

Considera-se que Gouveia terá sido habitada desde épocas bem remotas, tais como os túrdulos, no século VI a.C., um povo pré-romano. Desta época podemos encontrar alguns vestígios pré-históricos, do período Neolítico, como o Dólmen da Pedra da Orca, na freguesia de Rio Torto e ainda de civilizações castrejas, romana e muçulmana. Terá ainda sido palco de lutas entre cristãos e muçulmanos, estando em ruínas quando D. Sancho I

tentou repovoá-la concedendo-lhe foral, em 1186. Gouveia terá ainda recebido foral, em 1217, por D. Afonso II e ainda, em 1510, por D. Manuel I (Bastos et.al, 2004, p.14).

Do seu percurso histórico ficaram registos arquitetónicos dos quais se destacam vários monumentos, tais como, igrejas, das quais a Igreja Matriz (Figura2), do século XVII, que sobressai pelos seus elementos manuelinos, a Igreja de São Pedro e ainda a Igreja da Misericórdia, do século XVIII, os bairros antigos, com ruas tradicionais serranas e ainda o pelourinho, a fonte de São Lázaro, de 1779 ou o Solar Serpa Pimentel, do século XVIII.



Figura 2 – Igreja Matriz de Gouveia
(Fonte: Câmara Municipal de Gouveia)

Para além da diversidade cultural e arquitetónica, a natureza é, sem dúvida, um dos maiores bens patrimoniais de Gouveia, uma vez que possui diversos espaços verdes e de lazer (Figura 3).



Figura 3 – Vista panorâmica da cidade de Gouveia
(Fonte: Guia da Cidade de Gouveia)

2.1.3 Caraterização Socioeconómica

As atividades económicas predominantes em Gouveia são as dos setores primário e secundário.

No setor primário, a agricultura, a pastorícia e a vinicultura destacam-se pela produção de vinhos, das extensas vinhas que cobrem as paisagens e ainda pela plantação de castanheiros, bem como a produção do tão conhecido queijo da Serra

É ainda de referir a existência de serviços básicos, como comércio, Centro de Saúde, Farmácias, Bombeiros, Posto de Correios, a Escola Básica do 2º Ciclo de Gouveia e ainda o Jardim de Infância, bem como indústrias têxteis, verificando-se a expansão da hotelaria e do turismo.

No que diz respeito a espaços de cultura e lazer podemos encontrar o Museu Abel Manta (Figura 4), instalado no Solar dos Condes de Vinhó e Almedina, “constituído a partir de doações de João Abel Manta, tendo por núcleo a pintura do seu pai, Abel Manta, pintor natural de Gouveia” (Varela, 2003, p.40), abrangendo, também, pinturas, desenhos e gravuras de outros nomes da arte moderna e ainda a Biblioteca Municipal Vergílio Ferreira, um espaço constituído por duas salas de leitura, um espaço de multimédia e um auditório.



Figura 4 – Museu Abel Manta
(Fonte: Câmara Municipal de Gouveia)

2.2 Caracterização da Escola Básica do 2º e 3º Ciclo de Gouveia

2.2.1 Espaço Exterior

A Escola Básica do 2º e 3º Ciclo do Agrupamento de Escolas de Gouveia (Figura 5) localiza-se na freguesia de São Julião, na Rua Vergílio Ferreira.

É um edifício de construção antiga que tem sofrido algumas remodelações ao longo dos anos, não obedecendo a nenhum tipo de edifício definido, verificando-se uma construção com traços simples (Figura 5).



Figura 5 - Escola Básica de Gouveia
(Fonte: Câmara Municipal de Gouveia)

Trata-se de um espaço amplo, vedado por um gradeamento em metal, com alguma vegetação e zonas térreas, onde os alunos podem desenvolver diversas atividades. Existe ainda uma área para a prática desportiva, com espaços reservados para a prática de futebol e de basquetebol.

Para além do edifício central, a escola, possui vários pavilhões, onde se encontram salas de aula, casas de banho, salas de atividade, papelaria, bar, ginásio e cantina escolar.

2.2.2 Espaço Interior

O edifício onde as minhas regências foram realizadas é constituído por três pisos. O rés-do-chão é ocupado pelas salas de aula e pela parte administrativa, o primeiro piso é preenchido pelas salas dos professores e salas de aula e o segundo piso por salas de aulas e bibliotecas.

A biblioteca é um espaço aberto a todos os elementos da comunidade educativa, constituída por um espaço de leitura, de utilização de Internet, de audiovisuais e de multimédia, visando a formação de pensadores críticos e utilizadores da informação existente em todos os suportes e meios de comunicação, criar e manter, nos alunos, hábito e prazer de leitura, organizando atividades que favoreçam a consciência e sensibilização de questões de ordem cultural, social e cívica.

2.2.3 Infraestruturas de Apoio Educativo

A Escola Básica do 2º Ciclo de Gouveia encontra-se equipada com a existência de serviços que asseguram um bom funcionamento da instituição, nomeadamente, serviços de ação social, serviços administrativos, serviços especializados de apoio educativo e ainda biblioteca, papelaria, bufete, refeitório e pbx/ telefone.

Existem ainda serviços de apoio educativo destinados à promoção da existência de condições que assegurem absoluta integração escolar dos alunos, sendo constituído pelos serviços de psicologia e orientação, o serviço de educação especial e o núcleo de apoio educativo. Estes serviços são coordenados e orientados pelo psicólogo do agrupamento, desenvolvendo-se nos domínios do apoio psicopedagógico.

O Agrupamento de Escolas proporciona aos alunos, clubes, projetos e oficinas, que funcionam mediante inscrição anual, devidamente autorizada pelos encarregados de educação.

Neste agrupamento funciona ainda, o clube de rádio que tem como finalidade a difusão sonora de música e informação destinadas à escola. A sua emissão é realizada nos períodos dos intervalos das aulas, podendo, no entanto, funcionar durante os períodos de aulas, em locais adequados, desde que não perturbe o bom funcionamento.

Nesta escola funciona o programa Eco Escolas, que se trata de um programa vocacionado para a educação ambiental e cidadania, pretendendo estimular o hábito de participação e adoção de comportamentos sustentáveis no quotidiano, ao nível pessoal, familiar e comunitário.

2.2.4 Horário de Funcionamento

A Escola Básica do 2º e 3º Ciclo de Gouveia está aberta de segunda a sexta-feira, dando início às atividades letivas pelas 8:30h e encerrando pelas 17:05h, exceto às quartas-feiras, na qual a escola encerra as atividades às 12:35h.

No que diz respeito aos intervalos, a escola estabeleceu que na parte da manhã exista um intervalo de quinze minutos e um de cinco minutos e no período da tarde dois intervalos de dez minutos cada um.

Quantos aos serviços de apoio o horário de funcionamento é das 9:00h até às 17:30h e da papelaria e reprografia é das 8:25h às 17:00h.

2.2.5 Caracterização da Sala de Aula

As salas de aula são espaços acolhedores e bem organizados, equipados com uma secretária para o professor, onde se verifica a existência de um computador, secretárias individuais para os alunos, cadeiras, um quadro branco, apagadores, um projetor e uma tela branca e um caixote do lixo.

Podemos verificar que as salas encontram-se organizadas com a secretária do professor no canto superior direito estando as secretárias dos alunos em fila, permitindo uma boa circulação do professor pela sala de aula.

2.3 Caracterização das Turmas

2.3.1 Turma do 5^aC

A turma do 5^o C é constituída por dezanove alunos, dos quais, onze são rapazes e oito são raparigas (Figura 6), verificando-se a predominância do sexo masculino. A média das suas idades é de dez anos, no entanto existem dois alunos com onze anos, tal como observamos na Figura 7.

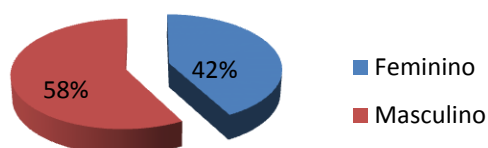


Figura 6 – Género (5^o C)

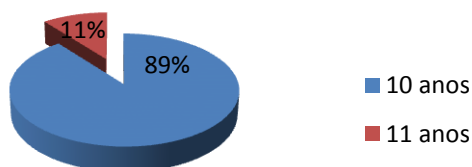


Figura 7 - Idades (5^a C)

Dos dezanove alunos apenas oito moram mesmo em Gouveia, estando os restantes a habitar em Vila Cortês da Serra, Nabainhos, Paços da Serra e Nabais, utilizando a maioria os transportes públicos para se deslocarem para a escola.

No que respeita às habilitações literárias dos pais dos alunos, evidenciadas na Tabela 1, podemos verificar que ambos têm maioritariamente o 9º ano de escolaridade (84,2%), seguido pelo 6º ano, havendo apenas uma franja residual com formação de nível superior (10,5%).

Tabela 1 – Caraterização das habilitações literárias dos pais (5ºC)

Habilitações Literárias	Mães	Pais	Total
4º Ano	2 (10,5%)	1 (5,3%)	3 (15,8%)
6º Ano	5 (26,3%)	6 (31,6%)	11(57,9%)
7º Ano	0 (0%)	1 (5,3%)	1 (5,3%)
9º Ano	8 (42,1%)	8 (42,1%)	16 (84,2%)
11º Ano	0 (0%)	1 (5,3%)	1 (5,3%)
12º Ano	2 (10,5%)	2 (10,5%)	4 (21%)
Licenciatura	2 (10,5%)	0 (0%)	2 (10,5%)
Total	19 (100%)	19 (100%)	38 (200%)

Para a caraterização das profissões dos pais recorreremos à Classificação Nacional de Profissões, segundo o Instituto de Emprego e Formação Profissional, que estabelece a existência de nove grandes grupos de todas as profissões existentes, em Portugal, tais como:

Grupo 1- Quadros Superiores da Administração Pública, Dirigentes e Quadros Superiores de Empresa;

Grupo 2 - Especialistas das Profissões Intelectuais e Científicas;

Grupo 3 - Técnicos e Profissionais de nível intermédio;

Grupo 4 - Pessoal Administrativo e Similares;

Grupo 5 - Pessoal dos Serviços e Vendedores;

Grupo 6 - Agricultores e Trabalhadores Qualificados da Agricultura e Pescas;

Grupo 7 - Operários, Artífices e Trabalhadores Similares;

Grupo 8 - Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem;

Grupo 9 - Trabalhadores não qualificados.

Pela análise da Tabela 2, referente à caracterização das profissões das mães e dos pais, podemos referir que se trata de uma turma de classe média/baixa, verificando-se que oito alunos usufruem dos escalões A e B, escalões de apoio económico prestados aos alunos de agregados familiares mais desfavorecidos, no que diz respeito aos encargos escolares, contemplando dois escalões, o escalão A – subsídio total para livros, material escolar e almoços e o escalão B – metade do valor da comparticipação dada ao escalão A.

No referente às mães, verificamos que existe uma maior predominância nos grupos 5 – Pessoal dos Serviços e Vendedores (36,8%) e grupo 9 – Trabalhadores não qualificados (26,3%), excluindo as dos grupos 1, 3, 6 e 8. Quanto aos pais, as profissões, confrontam as das mães, com a exceção de se observar uma predominância no grupo 7 – Operários, artífices e trabalhadores similares (36,8%).

Tabela 2 – Caracterização das profissões dos pais (5ªC)

Classificação Nacional das Profissões	Mães	Pais	Total
Grupo 1	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Grupo 2	2 (10,5%)	1 (5,3%)	4 (15,8%)
Grupo 3	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Grupo 4	3 (15,8%)	4 (21,1%)	8 (36,9%)
Grupo 5	7 (36,8%)	5 (26,3%)	14 (73,6%)
Grupo 6	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Grupo 7	2 (10,5%)	7 (36,8%)	7 (36,8%)
Grupo 8	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Grupo 9	5 (26,3%)	2 (10,5%)	7 (36,8%)
Total	19 (100%)	19 (100%)	38 (200%)

Nesta turma dois dos alunos já ficaram retidos no 1º ciclo do Ensino Básico, dos quais são considerados NEE, utilizando um currículo específico individual.

Ao nível comportamental revelou-se uma turma um pouco barulhenta, exigindo um especial cuidado na preparação do plano de aula, bem como nas estratégias utilizadas.

2.3.2 Turma do 6º B

A turma do 6º B é constituída por vinte e um alunos, dos quais quinze são raparigas e seis são rapazes, verificando-se que a média das idades oscila entre os dez e os treze anos, existindo maior predominância de alunos com doze anos, tal como observamos nas Figuras 8 e 9. Contrariamente à outra turma, verifica-se aqui uma predominância do sexo feminino.

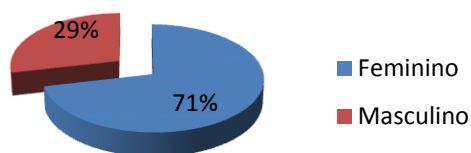


Figura 8 - Género (6º B)

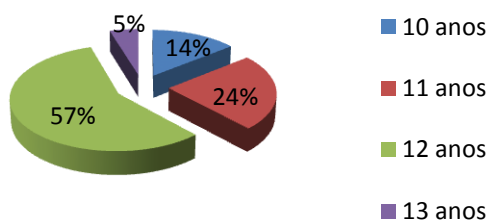


Figura 9 - Idades (6º B)

A maioria dos alunos vive em Gouveia e os restantes são provenientes de freguesias de Gouveia, tais como Nespereira, Figueiró da Serra, S. Paio, Paços da Serra, Lagarinhos e Melo, utilizando, grande parte, o autocarro como meio de transporte.

Em relação às habilitações literárias dos pais, a maioria tem o 2º (52,4%) e o 3º ciclo (57,1%), como podemos constatar na Tabela 3, relativa à caracterização das habilitações literárias dos pais.

Tabela 3 – Caracterização das habilitações literárias dos pais (6º B)

Habilitações Literárias	Mães	Pais	Total
4º Ano	3 (14,3%)	3 (14,3%)	6 (28,6%)
6º Ano	5 (23,8%)	6 (28,6%)	11 (52,4%)
7º Ano	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
9º Ano	7 (33,3%)	5 (23,8%)	12 (57,1%)
11º Ano	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
12º Ano	2 (9,5%)	3 (14,3%)	5 (23,8%)
Licenciatura	4 (19,4%)	4 (19,4%)	8 (38,8%)
Total	21 (100%)	21 (100%)	42 (200%)

Pela análise das profissões das mães e dos pais, na Tabela 4, podemos concluir que se trata de uma turma de classe média/baixa, existindo nove alunos com escalão A e B.

No que diz respeito às mães, observamos que o espectro de profissões se reparte entre as dos grupos 2 a 9 (excluindo as do grupos 3 e 6 a 8), com predominância pelas dos grupos 4 – Pessoal Administrativo e Similares (28,6%) e grupo 5 – Pessoal dos Serviços e Vendedores (28,6%). A predominância das profissões dos pais confere com as das mães, havendo neste caso um espectro maior de atividades, englobando as do grupo 8 (14,3%).

Tabela 4 – Caraterização das profissões dos pais (6º B)

Classificação Nacional das Profissões	Mães	Pais	Total
Grupo 1	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Grupo 2	4 (19%)	4 (19%)	4 (38%)
Grupo 3	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Grupo 4	6 (28,6%)	6 (28,6%)	12 (57,2%)
Grupo 5	6 (28,6%)	6 (28,6%)	12 (57,2%)
Grupo 6	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Grupo 7	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Grupo 8	0 (0%)	3 (14,3%)	3 (14,3%)
Grupo 9	5 (23,8%)	2 (9,5%)	7 (33,3%)
Total	21 (100%)	21 (100%)	42 (200%)

Nesta turma já seis alunos ficaram retidos, quase todos no 1º ciclo do Ensino Básico, existindo dois alunos com apoio educativo, no entanto, é uma turma motivada e interessada em alcançar bons resultados.

Ao nível do comportamento, a turma revela algumas dificuldades, principalmente pela existência de um aluno que apresenta comportamentos inadequados no decorrer das aulas, intervindo inadequadamente, o que nos levou a adotar estratégias específicas tais como, deixando-o interagir e dando-lhe reforços positivos sempre que assim o justificasse.

3. Vila Nova de Tazem

3.1 Caraterização do Meio

3.1.1 Localização Geográfica

Vila Nova de Tazem é uma freguesia do concelho de Gouveia, com cerca de 1708 habitantes e 15,77 km² de área, localizada perto do sopé da Serra da estrela, na parte ocidental da margem sul do rio Mondego.

Uma das maiores freguesias do concelho de Gouveia está limitada a norte por Cativeiros, a sul e a oeste por Seia e a este por Lagarinhos.

3.1.2 Origens

Segundo Bastos e Freitas (2004, p.27) considera-se que deve ter surgido na altura do repovoamento, após a ocupação muçulmana e a Reconquista Cristã, nos séculos VII-VIII, tendo sido até início do século XIX, designada de Vila Nova de Casal, posteriormente adquirindo a designação pela qual conhecemos hoje, recebido foral ainda nesta época por D. Manuel.

Esta é uma vila onde podemos encontrar uma igreja matriz (Figura 10), templo de arquitetura neogótica, do século XIX, que possui uma pintura do Santíssimo Sacramento, no seu interior, bem como amplas janelas abobadadas.

Podemos ainda encontrar capelas do século XVIII e ainda outras igrejas, como as de Paçoinhos e Tazem.



Figura 10 – Igreja Matriz de Vila Nova de Tazem

(Fonte: Bastos e Freitas (2004))

3.1.3 Caraterização Socioeconómica

É uma freguesia que tem como atividades económicas predominantes a agricultura, a indústria e o comércio, à semelhança com Gouveia.

No que diz respeito a espaços de cultura e lazer existe um Centro Cultural, que foi inaugurado em 2008.

3.2 Caracterização da Escola Básica do 2º e 3º Ciclo de Vila Nova de Tazem

3.2.1 Espaço Exterior

A Escola Básica do 2º e 3º Ciclo de Vila Nova de Tazem situa-se na freguesia de Vila Nova de Tazem, na Rua D. Aurélia Moura.

A sua origem remonta ao ano de 1994, dando início à atividade letiva no dia 1 de setembro de 1994, tratando-se, por isso, de um edifício de construção recente, não obedecendo a nenhum tipo de edifício definido.

No que diz respeito ao espaço exterior podemos encontrar espaços de vegetação bem como zonas térreas para a realização de diversas atividades lúdicas, bem como de lazer entre alunos, existindo ainda um campo de futebol e um espaço para basquetebol. A escola possui ainda outros pavilhões com salas de aula, casas de banho, salas de atividades, bar, ginásio e cantina escolar.

Toda a escola se encontra vedada por um gradeamento em metal.

3.2.2 Espaço Interior

O edifício onde realizei as minhas regências é constituído por dois pisos. O rés-do-chão ocupado por salas de aula, pelos serviços administrativos, reprografia e sala de professores e o primeiro piso constituído por salas de aula, laboratório e biblioteca.

A biblioteca é um espaço organizado aberto a toda a comunidade educativa constituído por uma área de leitura e outra de Internet, audiovisual e multimédia.

3.2.3 Infraestruturas de Apoio Educativo

A Escola Básica do 2º e 3º Ciclo de Vila Nova de Tazem encontra-se equipada com a existência de serviços que asseguram um bom funcionamento da instituição, como serviços de ação social, serviços administrativos, serviços especializados de apoio educativo e ainda biblioteca, papelaria, bufete, refeitório e pbx/ telefone.

Podemos ainda encontrar serviços de apoio educativo que se destinam à promoção da existência de condições que assegurem absoluta integração escolar dos alunos, sendo constituído pelos serviços de psicologia e orientação, o serviço de

educação especial e o núcleo de apoio educativo. Estes serviços são coordenados e orientados pelo psicólogo do agrupamento, desenvolvendo-se nos domínios do apoio psicopedagógico.

3.2.4 Horários de Funcionamento

A Escola Básica do 2º e 3º Ciclo de Vila Nova de Tazem está aberta de segunda a sexta-feira, dando início às atividades letivas pelas 8:30h e encerrando pelas 17:05h. Excecionalmente às quartas-feiras a escola encerra as atividades às 12:35h.

Quanto aos intervalos a escola estabeleceu que na parte da manhã exista um intervalo de quinze minutos e um de cinco minutos e no período da tarde dois intervalos de dez minutos cada um.

Quanto aos serviços de apoio o horário de funcionamento é das 9:00 até às 17:30h e da papelaria e reprografia é das 8:25h às 17:00h.

3.2.5 Caracterização da Sala de Aula

As salas onde foram realizadas as minhas regências não tinham a mesma estrutura. A que era destinada à disciplina de Ciências da Natureza tinha uma organização especial. No entanto, ambas apresentavam um ambiente acolhedor e organizado.

Assim, no que diz respeito à sala de aula de Matemática, à semelhança das salas de aula da escola anterior, era composta por uma secretária para o professor, localizado junto ao quadro branco, pelas secretárias dos alunos, pelo computador e respetivo projetor. Nesta escola verificamos ainda a existência de quadros interativos.

Quanto à sala de Ciências de Natureza, apresentava uma estrutura idêntica à anterior com uma única diferença: como se trata de uma sala de ciência verificámos a existência de um laboratório equipado com todos os equipamentos necessários para a prática de experiências e uma bancada ao fundo da sala para preparação das experiências ou de atividades de laboratório, contendo uma banca com uma torneira.

3.3. Caraterização das Turmas

3.3.1 Turma do 6º F

A turma do 6º F é constituída por dezanove alunos, dos quais onze são raparigas e oito são rapazes (Figura 11), com ligeira predominância do sexo feminino, verificando-se que todos têm a mesma idade de 11 anos.

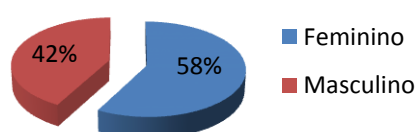


Figura 11 - Género (6º F)

A maior parte dos alunos vive em Vila Nova de Tazem e desloca-se para a escola utilizando os transportes públicos, existindo horários ajustados com o funcionamento da escola.

Pela observação da Tabela 5, verificamos que as habilitações literárias dos pais dos alunos são maioritariamente o 6ª (57,9%) e o 9ª ano (63,1%).

Tabela 5 – Caraterização das habilitações literárias dos pais (6 F)

Habilitações Literárias	Mães	Pais	Total
4º Ano	3 (15,8%)	2 (10,5%)	5 (26,3%)
6º Ano	6 (31,6%)	5 (26,3%)	11 (57,9%)
7º Ano	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
9º Ano	5 (26,3%)	7 (36,8%)	12 (63,1%)
11º Ano	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
12º Ano	4 (21,1%)	3 (15,8%)	7 (36,9%)
Licenciatura	1 (5,3%)	2 (10,5%)	3 (15,8%)
Total	19 (100%)	19 (100%)	38 (200%)

Quanto às profissões podemos constatar que existe uma heterogeneidade entre os grupos profissionais correspondendo a uma turma de classe média baixa. Assim, pela análise da Tabela 6, constatamos que no que diz respeito às mães as suas profissões enquadram-se no Grupo 4 – Pessoal Administrativo e Similares (31,6%) e no Grupo 7 – Operários, Artífices e Trabalhadores Similares (36,8%), enquanto as profissões dos pais se inserem no Grupo 5 – Pessoal dos Serviços e Vendedores (26,3%) e no Grupo 7 – Operários, Artífices e Trabalhadores Similares (26,3%).

Tabela 6 – Caracterização das profissões dos pais (6º F)

Classificação Nacional das Profissões	Mães	Pais	Total
Grupo 1	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Grupo 2	2 (10,5%)	2 (10,5%)	4 (21%)
Grupo 3	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Grupo 4	6 (31,6%)	3 (15,6%)	9 (47,2%)
Grupo 5	0 (0%)	5 (26,3%)	5 (26,3%)
Grupo 6	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Grupo 7	7 (36,8%)	5 (26,3%)	12 (63,1%)
Grupo 8	0 (0%)	1 (5,3%)	1 (5,3%)
Grupo 9	4 (21,1%)	3 (15,6%)	7 (36,7%)
Total	19 (100%)	19 (100%)	38 (200%)

Em relação ao local onde os alunos estudam, todos estabelecem horas de estudo em casa, tendo a maioria acompanhamento dos pais.

Nesta turma nenhum dos alunos ficou retido no primeiro ciclo do Ensino Básico, no entanto, verifica-se a existência de quatro alunos com NEE, tendo apoios pedagógicos ao nível da Língua Portuguesa e da Matemática.

É ainda de salientar a existência de dois alunos que utilizam óculos e de dois alunos com alergias a pó e pólen e ainda um aluno com alergia ao pêlo.

É uma turma que ao nível do comportamento e de aproveitamento é satisfatória

3.3.2 Turma do 5º G

A turma do 5º G é constituída por dezoito alunos, dos quais nove são do sexo feminino e dez do sexo masculino, tal como observamos na Figura 12, sendo a média de idades de dez anos, à exceção de um aluno com onze anos, como constatamos na Figura 13.

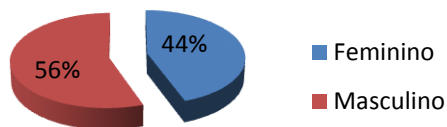


Figura 12 - Género (5º G)

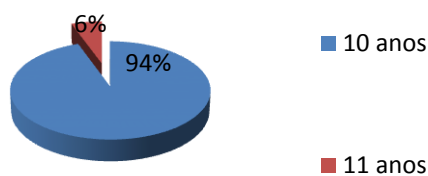


Figura 13 - Idades (5º G)

À semelhança da outra turma a maioria dos alunos reside na freguesia de Vila Nova de Tazem e utilizam o transporte público para se deslocarem para a escola.

Nesta turma, grande parte dos alunos pertence a uma classe média/baixa, com poucos recursos económicos, beneficiando três deles do escalão A e oito do escalão B, não sendo possível obter informações sobre as habilitações literárias dos pais e as suas respetivas profissões, uma vez que estes foram os únicos dados proporcionados pela professora cooperante.

Os alunos desta turma nunca ficaram retidos no primeiro ciclo do Ensino Básico, à exceção de um deles, cuja retenção se registou no quarto ano de escolaridade, tendo-lhe sido atribuído um plano de recuperação.

Verifica-se a existência de dois alunos, com muitas dificuldades, já tendo sido propostos para uma avaliação psicológica.

O comportamento dos alunos desta turma é, na sua globalidade satisfatório, embora sejam faladores e inquietos, perturbando por vezes o bom funcionamento do ambiente na sala de aula exigindo, por parte do professor, a definição de estratégias tendentes a minorar o comportamento agitado.

É ainda de salientar que se trata de uma turma um pouco heterogénea relativamente à autonomia no trabalho e aproveitamento.

Capítulo II

O Processo da Prática de Ensino Supervisionada

1. O Processo da Prática de Ensino Supervisionada

1.1 Contexto Legal

Incidindo na formação humana, a educação assenta sobre fundamentos, princípios e diretrizes na promoção da formação e aprendizagem das crianças e dos jovens, promovida pelas escolas, tendo a presença de profissionais, os professores, que vão atuar diretamente na formação dos alunos.

Para tal a formação de professores torna-se bastante importante e fundamental para uma boa qualidade de ensino, tendo por isso, que ter “uma vertente científica, tecnológica, humanística ou artística” (Decreto-Lei 344/89).

É, por isso, necessário que todos os professores adquiram múltiplas vertentes de formação de índole educacional, tendo em especial atenção à didática específica da disciplina ou das áreas disciplinares, “implicando o conhecimento da efetiva ligação entre os objetivos e conteúdos da aprendizagem e a construção do saber pelos alunos, no respetivo contexto educativo” (Alarcão e Moreira, 1997, p.36).

Na verdade, a formação de professores não se pode reduzir unicamente à sua dimensão académica. É importante toda a componente prática e reflexiva, facultando experiências de formação que proporcionam uma vasta compreensão da realidade, através da observação e da intervenção.

A prática pedagógica é, por isso, o primeiro passo para o contacto com a realidade de uma sala de aula repleta de alunos, tornando-se “uma prática social orientada por objetivos, finalidades e conhecimentos, inserido no contexto de prática pedagógica” (Veiga, 1992,p.16), apesar de meras simulações da prática educativa.

Toda esta formação inicial deve, portanto, ser encarada como um pilar importante na formação de cada professor conferindo qualificação profissional para a docência, assumindo como um dos seus grandes e principais objetivos o “desenvolvimento progressivo das competências docentes a integrar no exercício da prática pedagógica” (Decreto-Lei nº 344/89).

Assim, e como se verifica no Despacho nº 23314/2009, publicado no Diário da República, 2ª Série, Nº 205, de 22 de Outubro de 2009, foi autorizado o ciclo de estudos conducentes ao grau de mestre na especialidade do Ensino no 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico, à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto - Instituto Politécnico da Guarda.

1.2 Contexto Institucional

A Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, integrada no Instituto Politécnico da Guarda, segue um modelo de formação, no mestrado em educação, baseado numa prática de ensino supervisionada, com vista para a monodocência, realizada no último ano.

Assim, e segundo o Regulamento nº 82/2012 o processo de ensino supervisionado deve decorrer nos estabelecimentos de ensino, com os quais a ESECD – IPG celebra protocolos de estágio, organizando-se em aulas supervisionadas e em observações letivas, decorrendo de acordo com o calendário escolar aprovado para o nível de ensino a que diz respeito.

No que diz respeito à orientação da prática pedagógica é da responsabilidade da comissão de coordenação do curso de mestrado, estando cometida aos professores supervisores dos diferentes níveis e áreas científicas, bem como aos orientadores cooperantes, de cada nível e área de estabelecimento de ensino onde decorre o estágio, que se devem reunir pelo menos no início e fim de todo este processo, efetuando a avaliação que deve valorizar o empenho e a responsabilidade, o rigor e a adequação, a reflexão, a sistematização, a progressão, a criatividade e a autonomia, incidindo sobre o sentido de responsabilidade, organização, gestão e realização do processo de ensino-aprendizagem, nas suas componentes científicas e pedagógica-didática.

Este é um processo que prevê que no seu desenrolar, todos os estagiários consigam atingir os seguintes objetivos, presentes no Guião de Funcionamento da Unidade Curricular:

- Conhecer o contexto educativo e o grupo de crianças e jovens;
- Saber observar sistematicamente o comportamento da criança e dos grupos em situações de interação social e em diferentes contextos de aprendizagem, refletindo sobre eles;
- Recolher elementos que possibilitem o conhecimento da instituição e do trabalho desenvolvido com o grupo de crianças e jovens (grupo, espaços, equipamentos, materiais, etc);
- Desenvolver a competência de saber recolher, selecionar e interpretar informação adequada a sustentar o desenho de soluções relevantes;

- Desenvolver a competência de saber aplicar os conhecimentos e a capacidade de compreensão e de resolução de problemas em situações novas e não familiares, em contextos alargados e multidisciplinares, ainda que relacionados com a sua área de estudo;

- Colaborar na conceção e desenvolvimento do currículo de educação através da planificação, organização e avaliação do ambiente educativo, bem como das atividades e projetos curriculares, com vista à construção de aprendizagens integradas;

- Desenvolver o currículo, no contexto de uma escola inclusiva, mobilizando e integrando os conhecimentos científicos das áreas que os fundamentam e as competências necessárias à promoção da aprendizagem dos alunos;

- Desenvolver atividades planificadas que visem um desempenho adequado à Prática Profissional;

- Refletir sobre as atividades desenvolvidas pelo aluno/estagiário no âmbito do plano de trabalho do professor/educador cooperante (dinamização pontual de atividades);

- Organizar, desenvolver e avaliar o processo de ensino com base na análise das situações e dos conhecimentos, capacidades e experiências de cada aluno;

- Desenvolver aprendizagens conducentes à construção de uma cidadania responsável, nomeadamente no âmbito da educação para a saúde, ambiente, consumo, respeito pela diferença e convivência democrática;

- Desenvolver práticas pedagógicas fundamentadas científicas e pedagogicamente, que permitam aprendizagens significativas e estáveis;

- Refletir sobre as Práticas Pedagógicas para melhorar a tarefa docente;

- Avaliar, de acordo com uma perspetiva formativa, a sua intervenção, o ambiente e os processos educativos adotados, bem como o desenvolvimento e as aprendizagens de cada criança e do grupo.

Na verdade, a prática de ensino supervisionada é bastante relevante na preparação dos professores em situação prática, orientando o professor estagiário no seu desenvolvimento humano e profissional e para tal conta com a ajuda de dois elementos fulcrais, o professor cooperante e o orientador, que sustentam toda a presença e atuação na escola, sendo os principais *feedbacks* relativamente a todo o trabalho durante o processo de ensino supervisionado.

Assim, os professores cooperantes ou supervisores têm toda a responsabilidade sobre as turmas e, por isso, estão presentes em todas as aulas, controlando e orientando toda a atividade que decorre durante as aulas, intervindo sempre que necessário, proporcionando ao formando a possibilidade de desenvolver competências sugerindo e aconselhando. Na verdade, o papel dos professores cooperantes torna-se fundamental para “ajudar os professores a compreender as situações, a saberem agir em situações e a sistematizarem o conhecimento que brota da interação entre a ação e o pensamento” (Alarcão e Tavares, 2003, p. 35).

Quanto aos professores orientadores, estes têm uma função mais afastada do dia-a-dia da escola, estando presentes, nesta situação de prática de ensino supervisionada, em pelo menos um momento de atuação pedagógica, observando e intervindo criticamente, conduzindo o professor estagiário a uma melhoria das práticas pedagógicas.

1.3 Contexto Funcional

A prática do ensino supervisionada foi inserida no Mestrado em Ensino do 1º Ciclo e 2º Ciclo do Ensino Básico, lecionado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda.

Este processo decorreu na Escola do 2º e 3º Ciclo de Gouveia integrando uma turma do 5º e 6º ano, nas disciplinas de Língua Portuguesa e História e Geografia de Portugal, respetivamente e na Escola do 2º e 3º Ciclo de Vila Nova de Tazem, numa turma do 5º e 6º ano, nas disciplinas de Matemática e de Ciências da Natureza sob o acompanhamento de quatro cooperantes e supervisores divididos pelas quatro disciplinas lecionadas, tendo iniciado a 9 de novembro de 2011 e terminado a 10 de janeiro de 2012, implicando oito regências em cada uma, num total de trinta e dois tempos.

Assim, dei início à minha primeira regência, no dia 9 de novembro, na disciplina de Língua Portuguesa, iniciando a aula com a minha apresentação e a dos alunos, seguindo-se a elaboração do sumário no quadro e posterior distribuição do texto que iríamos trabalhar.

A aula prosseguiu com a leitura, exploração do texto e a realização de uma ficha de trabalho referente à compreensão do mesmo. Após a compreensão do texto solicitei aos alunos que, utilizando o primeiro parágrafo, o enriquecessem utilizando palavras que caracterizassem as personagens e o espaço, introduzindo assim os adjetivos. Na segunda parte da aula foi pedido aos alunos que encontrassem no texto palavras que designassem qualidades ou características a seres ou objetos levando depois a que os alunos compreendessem que os adjetivos variam em género e em forma, da qual apresentei um *PowerPoint*, terminando a aula coma realização de uma ficha de trabalho (Tabela 7).

Tabela 7 – Quadro síntese da primeira aula de Língua Portuguesa

Disciplina: Língua Portuguesa		
Professor Orientador: Dr. Elisabete Brito		Ano: 5° Turma: C
Professor Cooperante: Dr. ^a Helena Ventura		
Professor Estagiário: Eunice Aidos		
Data	Conteúdos	Competências
9 de novembro (90 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Compreensão oral • Leitura • Interpretação do texto • Conhecimento Explícito • Expressão Escrita 	<ul style="list-style-type: none"> • Analisa o texto narrativo: personagens, ação no espaço e no tempo, tema; • Lê o texto, pausada e expressivamente; • Interpreta o texto; • Observa e identifica adjetivos; • Compreende que os adjetivos variam em género e em número; • Identifica os diferentes tipos de graus dos adjetivos: grau normal, grau comparativo; • Elabora um texto narrativo, em pares, utilizando os conhecimentos adquiridos anteriormente.

A minha segunda regência realizou-se no dia 10 de novembro, na disciplina de História e Geografia de Portugal, dando início à aula com a devida apresentação, passando depois para o ditado do sumário, pedindo aos alunos que abrissem o manual nas páginas dos conteúdos a abordar. De seguida, questionei os alunos sobre qual os conteúdos abordados em aulas anteriores, para assim introduzir o tema, visto fazer parte da mesma unidade.

Posteriormente, para a exploração dos conteúdos, apresentei um *PowerPoint*, solicitando aos alunos que tentassem chegar aos acontecimentos apresentados. Esta foi uma aula dedicada à *Revolução Liberal de 1820*, explorando todos as causas desta revolução, bem como o movimento revolucionário. A aula terminou com a marcação do trabalho de casa (Tabela 8).

Tabela 8 – Quadro síntese da primeira aula de História e Geografia de Portugal

Disciplina: História e Geografia de Portugal		
Professor Orientador: Dr. ^a Ana Lopes		Ano: 6º Turma: B
Professor Cooperante: Dr. Paulo Sousa		
Professor Estagiário: Eunice Aidos		
Data	Conteúdos	Competências
10 de novembro (45 minutos)	1820 e o Liberalismo A Revolução liberal de 1820 - O movimento revolucionário	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica o período em que se deu a Revolução Liberal; • Enumera as causas da Revolução Liberal; • Descreve o movimento revolucionário;

Quanto à terceira regência, realizou-se no dia 15 de novembro, novamente na disciplina de História e Geografia de Portugal. Dei início à aula pedindo aos alunos que abrissem os cadernos diários e o manual nas páginas alusivas aos conteúdos que iríamos abordar na aula para assim ditar o sumário. De seguida, realizei a correção do trabalho de casa, utilizando-o como revisão do que tínhamos estudado na aula anterior, para assim dar continuidade ao tema.

Esta aula foi dedicada ao estudo da *Constituição de 1822*, bem como da *Monarquia Liberal* e para tal elaborei uma apresentação em *PowerPoint* que seria o ponto de partida para abordagem dos conteúdos. No entanto, apesar de ter iniciado a sua visualização não dei continuidade, uma vez que à medida que ia explorando os conteúdos pedia aos alunos que sublinhassem no manual os pontos mais importantes, para assim, facilitar o estudo, o que me levou a utilizar só o manual, visto estar a causar alguma confusão.

A exploração dos conteúdos terminou com a verificação das diferenças existentes entre as duas monarquias (Monarquia Absoluta e Monarquia Liberal) a partir de um esquema presente, no manual. Para consolidação dos conteúdos entreguei aos alunos uma ficha de trabalho que os alunos realizaram e corrigi, fazendo o registo das respostas no quadro. A aula terminou com a marcação do trabalho de casa (Tabela 9).

Tabela 9 – Quadro síntese da segunda aula de História e Geografia de Portugal

Disciplina: História e Geografia de Portugal		
Professor Orientador: Dr. ^a Ana Lopes		Ano: 6º Turma: B
Professor Cooperante: Dr. Paulo Sousa		
Professor Estagiário: Eunice Aidos		
Data	Conteúdos	Competências
15 de novembro (90 minutos)	1820 e o Liberalismo A Revolução liberal de 1820 - A Constituição de 1822 - A Monarquia Liberal	<ul style="list-style-type: none"> • Enumera os princípios em que se baseava a Constituição de 1822. • Refere as principais diferenças entre Monarquia Absoluta e Monarquia Liberal. • Identifica as principais alterações provocadas pela revolução de 1820.

No dia 16 de novembro concretizei a minha quarta regência, neste dia na disciplina de Língua Portuguesa. A aula começou com a elaboração do sumário no quadro, para que os alunos pudessem fazer o registo no caderno. Tendo como principal objetivo o estudo das palavras homófonas, homógrafas e homónimas entreguei um texto aos alunos para que a partir dele pudesse introduzir o conteúdo em estudo. Assim, após a entrega do texto realizei a sua leitura em voz alta e de forma expressiva, escolhendo posteriormente aleatoriamente alguns alunos para a sua leitura.

De seguida, analisei oralmente o texto, para uma boa compreensão do sentido global, questionando os alunos inicialmente sobre palavras que desconhecassem ou que tivessem dificuldade na sua perceção. Após a realização de uma ficha de trabalho sobre o texto pedi aos alunos que identificassem palavras que em diversos contextos possam ter a mesma grafia, pronúncia mas significados diferentes, introduzindo assim os conceitos de palavras homógrafas, homófonas e homónimas. A aula terminou com a realização de exercícios de aplicação acerca dos conteúdos abordados (Tabela 10).

Tabela 10 – Quadro síntese da segunda aula de Língua Portuguesa

Disciplina: Língua Portuguesa		
Professor Orientador: Dr. ^a Elisabete Brito		Ano: 5º Turma: C
Professor Cooperante: Dr. ^a Helena Ventura		
Professor Estagiário: Eunice Aidos		
Data	Competências	Conteúdos
16 de novembro (90 minutos)	Compreensão oral Leitura Interpretação do texto Conhecimento Explícito Expressão Escrita	<ul style="list-style-type: none"> • Analisa o texto narrativo: personagens, ação no espaço e no tempo, tema; • Lê o texto de forma pausada e expressiva; • Interpreta o texto; • Observa as propriedades distintivas entre palavras homófonas, homógrafas e homónimas • Compreende que existem palavras que podem variar no que diz respeito à grafia, pronúncia e significado. • Redige frases a partir de imagens. • Desenvolve a criatividade e imaginação

A minha quinta regência ocorreu no dia 17 de novembro, na disciplina de História e Geografia de Portugal e teve início como habitualmente com o ditado do sumário, a partir da visualização dos títulos do manual. De seguida efetuei a correção do trabalho de casa, registando no quadro as respostas, para que todos os alunos pudessem corrigir corretamente, pedindo aleatoriamente a um aluno que respondesse.

Posteriormente, efetuei a exploração dos conteúdos planeados (*A independência do Brasil*) a partir do manual projetado no quadro. No entanto, a projeção não correu como desejei, uma vez que o e-manual não tinha todas as páginas desejadas, o que deixou os alunos um pouco confusos, uma vez que estavam habituados à sua visualização. Apesar de tudo, prossegui a aula normalmente explicando os conteúdos, aos alunos, pedindo-lhes que sublinhassem os factos mais importantes no manual. De seguida e como se trata de um facto importante e de uma expressão bastante conhecida, mas que muitos alunos não associam ao verdadeiro acontecimento, pedi a um aluno que efetuasse a leitura do texto referente ao *Grito do Ipiranga*, fazendo a sua análise posteriormente. A aula terminou com a visualização de um pequeno vídeo alusivo ao conteúdo abordado (Tabela 11).

Tabela 11 – Quadro síntese da terceira aula de História e Geografia de Portugal

Disciplina: História e Geografia de Portugal		
Professor Orientador: Dr. ^a Ana Lopes		Ano: 6 ^o Turma: B
Professor Cooperante: Dr. ^a Paulo Sousa		
Professor Estagiário: Eunice Aidos		
Data	Conteúdos	Competências
17 de novembro (45 minutos)	1820 e o Liberalismo A Revolução liberal de 1820 - A independência do Brasil	<ul style="list-style-type: none"> • Enumera as transformações que se verificaram, no Brasil, durante a permanência da corte portuguesa. • Identifica as leis decretadas pelas Cortes após o regresso do rei. • Refere a atitude de D. Pedro face às imposições das Cortes Constituintes

No dia 22 de novembro realizei a minha sexta regência, novamente a História e Geografia de Portugal. Como habitualmente a aula teve início com o ditado do sumário, a partir do manual. Para esta aula como motivação inicial utilizei o vídeo, alusivo à Independência do Brasil, visto que na última aula a apresentação do filme tinha sido efetuada no momento em que tocou para sair e os alunos não tinham prestado atenção.

Após a revisão e dando continuidade ao tema em estudo, pedi aos alunos que abrissem o livro, iniciando o estudo do tema *Luta entre Liberais e Absolutistas*. Para tal, utilizei o manual como auxílio para a sua exploração, tendo os alunos sublinhado os conteúdos mais relevantes. Terminado o estudo dos conteúdos abordados no decorrer da aula, entreguei uma ficha de trabalho para consolidação dos conteúdos, estipulando um tempo limite para a sua realização, efetuando posteriormente a sua correção. A aula terminou com a marcação do trabalho de casa (Tabela 12).

Tabela 12 – Quadro síntese da quarta aula de História e Geografia de Portugal

Disciplina: História e Geografia de Portugal		
Professor Orientador: Dr. ^a Ana Lopes		Ano: 6º Turma: B
Professor Cooperante: Dr. Paulo Sousa		
Professor Estagiário: Eunice Aidos		
Data	Conteúdos	Competências
22 de novembro (90 minutos)	1820 e o Liberalismo A Revolução liberal de 1820 - A luta entre liberais e absolutistas	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica o sucessor ao trono de D. João VI; • Enumera as medidas que D. Pedro tomou quando foi escolhido para sucessor do trono; • Descreve a atitude de D. Miguel quando aceitou o trono de Portugal; • Refere o papel de personagens consideradas relevantes na história do país (D: Pedro IV, D. Miguel, liberais e absolutistas); • Descreve fases da guerra civil 1832-1834; • Identifica grupos em confronto; • Reconhece convenção de Évora Monte; • Aponta contributos marcantes do passado para a sociedade do presente.

No que diz respeito à minha sétima regência, verificou-se no dia 23 de novembro, na disciplina de Língua Portuguesa. Mais uma vez, iniciei a aula com a elaboração do sumário no quadro. Após, os alunos, terem feito o registo nos seus cadernos diários entreguei um texto e fiz a sua leitura. É de salientar que o título do texto utiliza um termo brasileiro (sorvete) ao qual eu fiz referência de que se tratava de um gelado. Posteriormente à leitura realizada por alguns alunos questionei-os sobre alguns aspetos constituintes do texto, nomeadamente, personagens, local onde se passava a ação e quais os acontecimentos marcantes da narrativa, perguntando ainda aos alunos se gostariam de ter um palácio feito de gelado.

Finda a realização e correção da ficha de trabalho referente ao texto em estudo e utilizando a última questão pedi aos alunos que dissessem frases com os diferentes tipos de sinais de pontuação, para assim, introduzir os tipos e formas de frase, contudo explorado até ao final da aula (Tabela 13).

Tabela 13 – Quadro síntese da terceira aula de Língua Portuguesa

Disciplina: Língua Portuguesa		
Professor Orientador: Dr. ^a Elisabete Brito		Ano: 5° Turma: C
Professor Cooperante: Dr. ^a Helena Ventura		
Professor Estagiário: Eunice Aidos		
Data	Conteúdos	Competências
23 de Novembro (90 minutos)	Compreensão oral Leitura Interpretação do texto Conhecimento Explícito Expressão Escrita	<ul style="list-style-type: none"> • Analisa o texto narrativo: personagens, ação no espaço e no tempo, tema; • Lê o texto de forma pausada e expressiva; • Interpreta o texto; • Identifica os diferentes tipos da frase: declarativo, exclamativo, interrogativo e imperativo; • Identifica as diferentes formas da frase: afirmativa, negativa; • Constrói frases com os diferentes tipos e formas de frase. • Elabora um texto narrativo, em pares, utilizando os conhecimentos adquiridos anteriormente.

Quanto à minha oitava regência e última no âmbito da disciplina de História e Geografia de Portugal, realizou-se no dia 29 de novembro. A aula teve início como habitualmente com a elaboração do sumário no quadro e o respetivo registo, pelos alunos, nos cadernos diários. De seguida, efetuei a correção do trabalho de casa, oralmente, fazendo o registo das respostas, no quadro. Como se tratava de uma aula de revisões os alunos estavam um pouco inquietos, todos eles tendo questões sobre a matriz do teste que o professor tinha dado na aula anterior. Esta foi uma aula que não correu como a tinha planeado, daí não ter conseguido cumprir a minha planificação na íntegra, uma vez que tinha planeado

Para esta aula tinha planeado uma atividade em que seriam os alunos a elaborar uma síntese dos conteúdos. Para tal, a cada aluno atribuiria uma página do manual referente à unidade estudada, que teria que numa frase ou num pequeno texto apresentar as ideias principais, para assim apresentar aos colegas e coletivamente elaborar um esquema-síntese no quadro. No entanto, os alunos começaram a tirar as dúvidas oralmente tendo que alterar os meus planos.

A segunda parte da aula foi dedicada à realização de uma ficha de trabalho, que tinha preparado e sua correção (Tabela 14).

Tabela 14 – Quadro síntese da quinta aula de História e Geografia de Portugal

Disciplina: História e Geografia de Portugal		
Professor Orientador: Dr. ^a Ana Lopes Professor Cooperante: Dr. Paulo Sousa Professor Estagiário: Eunice Aidos		Ano: 6º Turma: B
Data	Conteúdos	Competências
29 de novembro (90 minutos)	1820 e o Liberalismo A Revolução liberal de 1820	<ul style="list-style-type: none"> • Enumera as causas da revolução liberal; • Descreve o movimento revolucionário; • Identifica os principais objetivos da revolução; • Refere as diferenças entre a monarquia absoluta e a monarquia liberal; • Enumera as transformações que se verificaram no Brasil, durante o período da estadia da família real;

		<ul style="list-style-type: none"> • Descreve a atitude de D. Pedro face às imposições das Cortes Constituintes; • Explica a razão pela qual o Clero e a Nobreza não aceitaram o liberalismo; • Identifica o sucessor do trono após a morte de D. João VI; • Descreve a Guerra Civil de 1832-1834; • Explica o que é uma Guerra Civil; • Descreve a importância da cidade do Porto para D. Pedro IV.
--	--	--

A minha nona regência, teve lugar no dia 7 de dezembro, na disciplina de Língua Portuguesa. Como se aproximava uma quadra especial, cheia de magia e de ilusão decidi que esta aula seria dedicada ao Natal. Assim, dei, então, início à aula, escrevendo o sumário no quadro para os alunos registarem nos seus cadernos diário, questionando os alunos sobre a época em que nos encontrávamos, os símbolos característicos e todas as tradições que a envolvem, para assim introduzir o tema.

Posteriormente, projetei no quadro a imagem do livro que iríamos trabalhar, explorando numa primeira fase a capa, tendo em conta a imagem e o título, realizando a leitura integral da obra. Na segunda parte da aula dividi a turma em cinco grupos de quatro elementos atribuindo a cada grupo uma atividade diferente, como a realização de um acróstico, a elaboração de uma receita, a construção de um texto narrativo a partir de parágrafos que estavam divididos e desorganizados, a realização de um texto de a partir de imagens e por fim a elaboração da carta ao Pai Natal, trabalhos apresentados a toda a turma (Tabela 15).

Tabela 15 – Quadro síntese da quarta aula de Língua Portuguesa

Disciplina: Língua Portuguesa		
Professor Orientador: Dr. ^a Elisabete Brito		Ano: 5º Turma: C
Professor Cooperante: Dr. ^a Helena Ventura		
Professor Estagiário: Eunice Aidos		
Data	Conteúdos	Competências
9 de dezembro (90 minutos)	Compreensão oral Leitura Interpretação do texto Expressão Escrita	<ul style="list-style-type: none"> • Analisa a capa do livro: título do livro, ilustração; • Participa em diálogos expressando os seus conhecimentos e opiniões; • Lê o texto; • Analisa o texto narrativo: personagens, ação no espaço e no tempo, tema; • Trabalha em grupo, respeitando as regras, com imaginação e criatividade; • Elabora um acróstico (Natal), uma receita de biscoitos de Natal; • Constrói um texto narrativo a partir de imagens e de parágrafos desordenados; • Apresenta o trabalho realizado.

A minha décima e décima primeira regências realizaram-se no dia 3 de janeiro, na disciplina de Ciências da Natureza e a corresponderam à mesma planificação, uma vez que se tratava da mesma turma só que divididos em dois grupos, funcionando por turnos. Assim, e como era a primeira vez que me encontrava com a turma comecei por me apresentar e pedir aos alunos que se apresentassem, dando início à aula com a elaboração do sumário para que os alunos fizessem o seu registo no caderno diário.

De seguida, e tendo como objetivo a aula o estudo do sistema respiratório e tendo em conta que em aulas anteriores a professora já tinha dado início ao seu estudo, nomeadamente aos movimentos respiratórios, realizei uma pequena atividade, em que escolhido aleatoriamente, um aluno, teria que encher um balão, para, assim, realizar uma pequena revisão. Posteriormente, questionei os alunos sobre quais os órgãos, que o

colega teria utilizado para encher o balão, explorando assim os órgãos que constituem o aparelho respiratório.

Finda a sua exploração e visualização de uma apresentação em *PowerPoint* realizei uma pequena atividade experimental, que consistia na visualização e exploração dos pulmões de um porco, alertando, desde logo os alunos para os cuidados a ter e as regras a cumprir na realização de uma atividade experimental, entregando uma folha de registo.

Após a atividade experimental e a correção da folha de registo, no quadro, a aula seguiu com a exploração das trocas gasosas existentes durante os movimentos respiratórios. A aula terminou com a entrega de uma ficha de trabalho (Tabela 16).

Tabela 16 – Quadro síntese da primeira e segunda aula de Ciências Da Natureza

Disciplina: Ciências da Natureza		
Professor Orientador: Dr. ^a Rosa Tracana		Ano: 6º Turma: F
Professor Cooperante: Dr. ^a Fátima Costa		
Professor Estagiário: Eunice Aidos		
Data	Conteúdos	Competências
3 de janeiro (90 minutos)	Sistema Respiratório do Homem: vias respiratórias e pulmões Hematose Pulmonar	<ul style="list-style-type: none"> • Indica a constituição do sistema respiratório; • Relaciona as características dos órgãos do sistema respiratório com a função que desempenham; • Explica o mecanismo da hematose pulmonar; • Distingue as diferentes fases do processo respiratório; • Conhece o significado dos conceitos: vias respiratórias, pulmões, hematose pulmonar, inspiração, expiração;

Quanto à décima segunda regência a sua realização verificou-se no dia 4 de janeiro, com a disciplina de Matemática. Era a primeira vez que ia estar com aquela turma por isso iniciei a aula com as devidas apresentações seguindo a aula escrevendo o sumário no quadro, para que os alunos pudessem fazer o registo nos seus cadernos diários.

Posteriormente e como no primeiro período tinham estado a trabalhar a adição e a subtração de números naturais, decidi apresentar aos alunos um problema como ponto de partida para a aula, fazendo também revisão aos conteúdos abordados anteriormente, dizendo-lhes que se tratava de uma situação que se tinha passado comigo e de que precisava de ajuda.

Utilizando o problema anteriormente apresentado questionei os alunos se haveria outra forma de resolver a primeira alínea, introduzindo, assim, a operação da multiplicação, fazendo uma pequena revisão sobre o sinal que se utiliza nesta operação, o nome dado a cada valor, bem como a sua leitura. A aula prosseguiu com a apresentação e exploração das propriedades da multiplicação, a partir de uma apresentação em PowerPoint, tendo os alunos feito o respetivo registo no caderno diário.

Na segunda parte da aula distribui uma ficha de trabalho, aos alunos, para consolidação dos conhecimentos adquiridos, tendo feito a respetiva correção no quadro (Tabela 17).

Tabela 17 – Quadro síntese da primeira aula de Matemática

Disciplina: Matemática		
Professor Orientador: Dr. Pedro Tadeu		Ano: 5° Turma: G
Professor Cooperante: Dr. ^a Maria Isabel Morgado		
Professor Estagiário: Eunice Aidos		
Data	Conteúdos	Competências
4 de janeiro (90 minutos)	Números Naturais: multiplicação Propriedades da	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolve destrezas de cálculo mental e escrito; • Raciocina e comunica em contextos numéricos; • Identifica numa multiplicação o

	<p>multiplicação: comutativa, associativa, distributiva, elemento absorvente e elemento neutro</p>	<p>multiplicando, multiplicador e o produto;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efetua a leitura de multiplicações; • Compreende as propriedades e regras da multiplicação; • Aplica as propriedades da multiplicação; • Resolve problemas que envolvam a multiplicação.
--	---	--

No que diz respeito à décima terceira e décima quarta regência realizaram-se no dia 10 de janeiro, na disciplina de Ciências da Natureza. A aula teve início com a projeção do sumário no quadro e o seu registo pelos alunos, nos cadernos diários. De seguida procedi à projeção de um vídeo alusivo, aos conteúdos abordados em aulas anteriores para revisão, questionando os alunos posteriormente sobre aspetos fulcrais.

Tendo como objetivo alertar para a saúde do nosso sistema respiratório, dialoguei com os alunos sobre quais os cuidados que devemos ter com o nosso aparelho respiratório, bem como as doenças relacionadas a um mau funcionamento. Este diálogo foi acompanhado de uma apresentação em *PowerPoint*, para assim facilitar uma melhor perceção.

De seguida e porque a última parte da aula era dedicada à realização de um debate sobre o Tabaco e uma vez que tínhamos estado a dialogar sobre o cancro do pulmão, apresentei um vídeo alusivo ao dia do não fumador, para que os alunos compreendessem os benefícios de não fumar. Desta forma, dividi a turma em dois grupos atribuindo a cada grupo o seu papel, de um lado os defensores dos fumadores e do outro os defensores dos não fumadores e explicando o papel de cada um (Tabela 18).

Tabela 18 – Quadro síntese da terceira e quarta aula de Ciências da Natureza

Disciplina: Ciências da Natureza		
Professor Orientador: Dr. ^a Rosa Tracana		Ano: 6º Turma: F
Professor Cooperante: Dr. ^a Fátima Costa		
Professor Estagiário: Eunice Aidos		
Data	Competências	Conteúdos
10 de janeiro (90 minutos)	Saúde do Sistema Respiratório - cuidados a ter Doenças relacionadas com o sistema respiratório	<ul style="list-style-type: none"> • Explica o bom funcionamento do aparelho respiratório; • Refere regras de higiene do sistema respiratório; • Indica cuidados a ter com o sistema respiratório; • Identifica doenças relacionadas com o sistema respiratório; • Refere como o tabaco é prejudicial para o aparelho respiratório.

Quanto à décima quinta regência, verificou-se no dia 11 de janeiro, na disciplina de Matemática e teve início com a realização do sumário no quadro. Esta aula foi dedicada às expressões numéricas, utilizando as diferentes operações, bem como potências, conteúdo aprendido na última aula. Assim, e como é importante a revisão dos conteúdos anteriormente abordados utilizei uma situação problemática, presente no manual, projetando-a no quadro, uma vez que no manual já se encontrava a sua resolução, pedindo aos alunos que a resolvessem.

De seguida, expliquei aos alunos que na resolução da situação problemática poderiam ter utilizado uma única expressão numérica que a traduzisse, escrevendo-a no quadro e explicando como resolver, ou seja, apresentando as regras de prioridade na resolução de expressões numéricas.

A aula continuou com a resolução de uma ficha de trabalho, tendo estabelecido um tempo limite para a sua resolução, tendo terminado com a correção da ficha de trabalho, no quadro (Tabela 19).

Tabela 19 – Quadro síntese da segunda aula de Matemática

Disciplina: Língua Matemática		
Professor Orientador: Dr. Pedro Tadeu		Ano: 5° Turma: G
Professor Cooperante: Dr. ^a Maria Isabel Morgado		
Professor Estagiário: Eunice Aidos		
Data	Competências	Conteúdos
11 de janeiro (90 minutos)	<p>Números Naturais</p> <ul style="list-style-type: none"> - adição - subtração - multiplicação - divisão <p>Potências de Números Naturais</p> <p>Expressões Numéricas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compreende as propriedades e as regras das operações (adição, subtração, multiplicação e divisão); • Interpreta uma potência de expoente natural como um produto de fatores iguais; • Calcula potências de um número; • Reconhece as operações necessárias à resolução de expressões numéricas; • Resolve expressões numéricas que envolvam as propriedades da adição, subtração, multiplicação e divisão; • Explica os métodos e o raciocínio que foram utilizados; • Resolve problemas que envolvam as diferentes operações.

A décima sexta regência ocorreu no dia 18 de janeiro, a Matemática, e teve início como habitualmente com a realização do sumário no quadro e o seu registo, pelos alunos, nos cadernos diários, iniciando posteriormente o estudo dos critérios de divisibilidade, fazendo uma pequena revisão sobre a divisão e divisores de um número.

Assim, apresentei aos alunos algumas canetas pedindo que as dividissem pelos colegas, verificando com quantos lápis ficariam os colegas, e se seria uma divisão exata, concluindo que esse número de canetas era divisível pelo número de colegas. O exercício foi repetido utilizando diferentes quantidades de canetas para que os alunos

percebessem o conceito de divisível, introduzindo posteriormente os critérios de divisibilidade por 2, 3, 4, 5, 9 e 10.

O estudo dos critérios de divisibilidade foi feito através de uma apresentação em *PowerPoint*, onde os alunos visualizavam o critério de cada número, dando posteriormente exemplos, que eram registados no quadro, terminando a aula com exercícios de aplicação (Tabela 20).

Tabela 20 – Quadro síntese da terceira aula de Matemática

Disciplina: Matemática		
Professor Orientador: Dr. Pedro Tadeu		Ano: 5º Turma: G
Professor Cooperante: Dr.ª Maria Isabel Morgado		
Professor Estagiário: Eunice Aidos		
Data	Conteúdos	Competências
18 de janeiro (90 minutos)	Critérios de divisibilidade	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica os divisores de um número natural; • Descobre os critérios de divisibilidade por 2, 5 e 10; • Encontra os critérios de divisibilidade por 3, 4 e 9; • Utiliza os critérios de divisibilidade de um número; • Desenvolve destrezas de cálculo numérico mental e escrito; • Explora e resolve situações problemáticas que envolvam operações, como a divisão.

Quanto à décima sétima e última regência realizou-se no dia 25 de janeiro, a Matemática. A aula teve início com a realização do sumário no quadro e o seu registo nos cadernos diários, pelos alunos. Nesta aula completava-se a lição número cem, gerando alguma agitação nos alunos, pois não queriam trabalhar para festejar.

No entanto, a aula prosseguiu normalmente, tendo planejado uma aula sobre a decomposição de números naturais em fatores primos. Para introduzir este conteúdo comecei por fazer uma pequena revisão sobre o que são números primos e compostos, pedindo aos alunos, que referissem os números primos até 50, registrando no quadro, para uma melhor percepção. De seguida, apresentei aos alunos um problema, fazendo a respetiva leitura e por fim questionando os alunos sobre qual seria a sua resolução, apresentando-lhes, posteriormente, o esquema de árvore, realizando vários exemplos, com os alunos, para de seguida, passar para o esquema utilizado na decomposição em fatores primos.

Após vários exemplos dados, a respetiva resolução e registo no caderno entreguei uma ficha de trabalho para consolidação, terminando a aula com a sua correção (Tabela 21).

Tabela 21 – Quadro síntese da quarta aula de Matemática

Disciplina: Matemática		
Professor Orientador: Dr. Pedro Tadeu		Ano: 5º Turma: G
Professor Cooperante: Dr.ª Maria Isabel Morgado		
Professor Estagiário: Eunice Aidos		
Data	Conteúdos	Competências
25 de janeiro (90 minutos)	Decomposição de números em fatores primos	<ul style="list-style-type: none"> • Distingue números primos e números compostos; • Identifica e enumera números primos até 50; • Decompõe um número em fatores primos; • Usa potências na escrita de um número em fatores primos; • Utiliza a decomposição de um número em fatores primos para escrever os divisores desse número; • Interpreta ideias matemáticas representadas de diversas formas

1.4 Reflexão

A complexidade do processo ensino-aprendizagem implica que o professor esteja continuamente exposto à avaliação, tendo sempre em conta a importância tão preconizada de colocar os alunos num processo ativo de aprendizagem, dando-lhes uma oportunidade para que “realizem experiências de aprendizagens ativas, significativas, integradas e socializadoras” (Organização Curricular e Programas do Ensino Básico, 2004, p.23), planificando aulas dinâmicas e inovadoras.

Torna-se, portanto, necessária uma retrospectiva diária por parte do professor de cada aula, tendo em conta os aspetos positivos do que funcionou bem, mas também dos negativos, principalmente, do que funcionou mal ou do que tem de ser modificado.

Analisando todas as fases decorrentes do mestrado posso concluir que apesar de se terem verificado alguns percalços, durante o percurso, uma vez que não foi fácil conciliar a atividade profissional com a de estudante, foi uma mais-valia, a nível profissional e também pessoal, visto a carreira de docente ser uma área que necessita de constante formação e atualização.

Finda a realização do processo de prática pedagógica considero ter atingido os objetivos propostos, a cada disciplina lecionada, tendo sido uma experiência bastante enriquecedora, no meu ponto de vista, uma vez que me permitiu ter um verdadeiro contacto com a realidade do 2º ciclo, uma realidade bem diferente da do 1º ciclo.

No entanto, considero que existem alguns aspetos a corrigir, uma vez que surgiram algumas situações inesperadas que me conduziram a uma certa instabilidade, principalmente na disciplina de História, uma área em que senti algumas dificuldades devido à minha insegurança. Na verdade, trata-se de uma área em que é necessário um grande conhecimento dos acontecimentos históricos, para além de se tratar de uma disciplina que muitas vezes não motiva os alunos, existindo a necessidade de colocar os alunos ativos, no processo aprendizagem. Apesar de toda a insegurança penso ter atingido todos os objetivos propostos.

No que diz respeito às restantes disciplinas em que efetuei regências, posso concluir que cada uma teve os seus aspetos positivos e os que me levaram a refletir que deveria ter seguido outro caminho. Assim, quanto à disciplina de Língua Portuguesa, esta foi uma disciplina que considero ter atingido todos os objetivos propostos, apesar de ser uma turma que apresenta alguma dependência de ajuda por parte do professor na realização das atividades propostas, o que nem sempre me permitiu concluir as atividades planeadas.

Quanto a Ciências da Natureza foi uma disciplina que superou as minhas expectativas, principalmente na parte da atividade experimental, uma vez que, estava receosa que corresse mal, visto eu nunca ter manipulado nenhum pulmão. No entanto, tudo correu pelo melhor, tendo os alunos interagido e atingido todos os objetivos propostos. A disciplina de Matemática foi a disciplina que mais à vontade tive, apesar de ser a disciplina pela qual os alunos menos interesse demonstram. No entanto, na última aula, relativa à decomposição de números naturais em fatores primos, surgiram, alguns obstáculos, uma vez que se trata de um conteúdo que não é de fácil explicitação nem de percepção pelos alunos, embora tenha sido bem sucedida pela ajuda prestada tanto pela professora cooperante como pelo orientador.

Capítulo III

Hábitos Alimentares – realidade bem presente na juventude

1. Resumo

O ritmo de vida intenso das pessoas, a inexistência de uma prática de atividade física regular e uma alimentação inadequada são fatores que conjugados, potenciam a obesidade entre os jovens. Destes agentes, a alimentação é, talvez, o mais importante, pela oferta disponível e por ser difícil resistir ao marketing publicitário, que promete acesso a alimentos prontos a servir, saudáveis e económicos. É por isso que se faz essencial, desde tenra idade, uma boa educação alimentar que privilegie alimentos e hábitos saudáveis, tão determinantes para o sucesso escolar. Em síntese, aprender a comer. Desta forma, torna-se fundamental conhecer os hábitos alimentares das populações, para se conseguir agir, propondo correções e sugerindo melhores práticas.

Foi neste contexto que delineámos o nosso estudo com o propósito de intervir pedagogicamente na melhoria dos hábitos alimentares das crianças e jovens, para o qual elaborámos um inquérito por questionário. A amostra do estudo contemplou 17 jovens, com idades compreendidas entre os 8 e os 18 anos, a frequentarem o Ensino Básico e Secundário, na localidade de Esgueira.

Os resultados do estudo indicam que apesar dos elementos da amostra terem hábitos alimentares relativamente saudáveis, apresentam, no entanto, alguns aspetos a corrigir. Nessa perspetiva, apresentamos uma proposta de uma prática docente, com o objetivo de proporcionar sugestões pedagógicas que levem à tomada de consciência para este problema tão atual.

2. Introdução

Todos os seres humanos nascem com instintos, entre eles o da sobrevivência, que os moldará na sua conduta alimentar, na vertente da nutrição e do prazer de comer, daí a necessidade de alimentos. A alimentação, enquanto processo pela qual se realiza a “ingestão de alimentos necessários à manutenção e desenvolvimento dos seres vivos” (Correia, 1991, p. 101), é um dos fatores que interfere na saúde, podendo conduzir a deficit ou excesso de peso.

Na verdade, “o peso corporal é um dos indicadores da saúde ao qual se recorre com maior frequência para avaliar o estado geral da pessoa” (Marti e Guerra, 1996, p.60), uma vez que uma alimentação inadequada origina, problemas de nutrição, tais como obesidade, hipertensão arterial, anemia, entre muitas outras doenças. Conhecer se o peso de cada um está de acordo com a sua altura (Índice de Massa Corporal ou IMC) é um fator importante para controlar os nossos hábitos alimentares e muito fácil de obter. Com efeito, o cálculo do valor de IMC de uma pessoa obtém-se pela razão entre o seu peso e o quadrado da sua altura, ou seja

$$IMC = \frac{Peso}{Altura^2}$$

Os valores obtidos devem ser comparados com uma tabela de IMC, que esteja aferida para a população em que o individuo se insere. Para a população portuguesa, os valores de IMC aferidos encontram-se a Tabela 22 (Póvoas, 2007, p.74).

Tabela 22 – Valor de IMC aferidos para a população portuguesa

Classificação	IMC (Kg/m²)	Risco de doenças crónicas
Baixo Peso	< 18,5	Baixo, embora aumente o risco de carências nutricionais
Peso Normal	18,5 – 24,5	_____
Pré- Obesidade	25 – 29,9	Aumentado
Obesidade Grau I	30 – 34,9	Moderado
Obesidade Grau II	35 – 39,9	Acentuado
Obesidade Grau III (mórbida)	40	Muito Acentuado

Uma alimentação equilibrada deve ser vista como uma alimentação em que não se verificam nem excessos nem privações, uma vez que comer bem não significa comer muito, sabendo escolher e combinar os alimentos, tendo sempre em conta que uma boa alimentação deve fornecer as quantidades necessárias de todos os nutrientes nas devidas proporções, uma vez que a cada um alimento compete características e funções intransferíveis.

Na verdade, segundo Peres (1994), a alimentação está diretamente relacionada com o

crescimento, desenvolvimento e maturação durante a infância e a adolescência, os comportamentos e desenvolvimento intelectual e psicoafectivo, as capacidades e aptidões para a aprendizagem e realização do trabalho, a imunidade e resistência a infeções e, no geral, à doença e a vulnerabilidade para doenças metabólicas e degenerativas (p.49)

e por isso, trata-se de um desafio ter uma alimentação saudável.

No entanto uma alimentação saudável não depende apenas de conhecer e satisfazer as necessidades nutricionais do organismo, mas também de uma correta utilização e equilíbrio dos alimentos que satisfazem as necessidades, respeitando uma série de requisitos básicos, tais como ser completa, dando ao organismo todos os nutritivos elementares, equilibrada, mantendo uma proporção coerente dos diferentes nutrientes básicos em função das necessidades do organismo e variada, uma vez que permite ao organismo obter múltiplos nutrientes indispensáveis.

Naturalmente que se deve ter em atenção o valor calórico e o tipo de nutrientes de cada alimento. Para evitar a necessidade de consultar uma tabela de composição de alimentos sempre que se pretende ingerir algo ou preparar uma refeição completa e equilibrada desenvolveu-se a Roda dos Alimentos (Figura 14), que se encontra dividida por grupos, com diferentes dimensões, que indicam a quantidade que os respetivos alimentos devem ser ingeridos, tendo sempre em atenção que todos os alimentos devem pertencer à alimentação de forma variada.



Figura 14 - Roda dos Alimentos

Fonte: Matias e Martins (2005)

Atualmente, a Roda dos Alimentos encontra-se organizada em sete grupos: cereais e derivados, tubérculos (28%), produtos hortícolas (23%), frutos (18%), carnes, pescado e ovos (5%), leguminosas (4%) e gorduras e óleos (2%), dando ênfase ainda à água, que ocupa a posição central.

Sendo um fator importantíssimo para o bem-estar de cada ser, é durante a infância que a alimentação atua diferentemente no crescimento e desenvolvimento de cada criança e os seus hábitos alimentares estão indissociavelmente ligados aos comportamentos que apresentam no dia-a-dia, na interação com os colegas, professores e no seu rendimento escolar. Uma família que proporciona uma boa alimentação ao seu filho contribui para o seu sucesso educativo. No entanto, quando se refere uma boa alimentação não se trata de lhe dar e fazer todos os seus pratos preferidos ou comprar todas as guloseimas de que gosta.

São diversas as notícias e artigos que abordam a problemática referindo, que uma alimentação deficiente reduz a glicose do sangue provocando debilidade orgânica e irritação do sistema nervoso durante as aulas, o que provoca falta de concentração, motivação e memória. Por isso, para além da realização de refeições equilibradas e completas em casa é imprescindível que realizem também lanches, durante os períodos escolares, ricos em nutrientes.

Se por um lado uma má alimentação reduz a glicose do sangue, por outro o consumo excessivo de alimentos com açúcar, como é o caso de bolos e guloseimas, aumenta a quantidade de glicose deixando o cérebro mais vagaroso, prejudicando o rendimento escolar. Segundo um estudo realizado na Universidade da Califórnia, referido por Enio Rodrigo(2012), no portal de apoio e bem estar “O que eu tenho”,

podemos referir que “diminuir o consumo de açúcares e aumentar a ingestão de alimentos como peixes poderia contribuir para um cérebro mais afiado, o que pode ajudar nas tarefas intelectuais diárias e proteger contra problemas de saúde do cérebro no futuro”. Para que tal se verifique torna-se essencial que a escola enquanto promotora de estilos de vida saudáveis contribua para ajudar neste problema, tendo em atenção às ofertas que tem nos bares da escola, bem como nas refeições oferecidas pelas cantinas escolares. E, com efeito, de acordo com o divulgado pelo Diário de Notícias, de 2 de Setembro de 2012, “massas folhadas, ice tea, bebidas energéticas e vários tipos de fritos vão ser banidos da alimentação servida nos bares aos alunos já este ano letivo”, uma medida de combate à obesidade infantil.

No entanto, torna-se necessário que as escolas não se dediquem unicamente à oferta de refeições saudáveis e equilibradas. De que lhes vale toda essa preocupação se depois fora do âmbito escolar tudo volta à rotina do consumismo e de maus hábitos alimentares?

É por isso que a escola deverá ter um papel ativo em assuntos do foro social alertando, dando a conhecer, discutindo e levando-os a agir, não olhando e cumprindo unicamente os objetivos propostos pelos programas.

Na verdade, este é um assunto contemplado pelo Departamento de Educação Básica, no Currículo Nacional do Ensino Básico: Competências Essenciais (2007, p.145), tanto nas competências a adquirir pelos alunos do 1º ciclo e 2º ciclo, “visando a compreensão de que a qualidade de vida implica saúde e segurança numa perspetiva individual e coletiva”.

Dando início à abordagem deste tema, logo no 1º ciclo, este visa o reconhecimento de que a sobrevivência e o bem-estar humano dependem de hábitos alimentares equilibrados sendo este um tema que tem continuidade, no 2º ciclo, tendo como objetivo a compreensão da importância da alimentação para um bom funcionamento do organismo, discutindo sobre a influência de fatores externos, como a publicidade e a comunicação social, nos hábitos de consumo.

Para tal, torna-se fundamental levar os alunos a agir, propondo-lhes projetos, ensinando novas propostas e até ouvindo sugestões de soluções, analisando anúncios sobre alimentos, observando rótulos de embalagens alimentares, ou ainda, propondo o levantamento das refeições realizadas em casa e na cantina, para assim poderem comparar com as informações relativas a uma alimentação equilibrada.

Atualmente, Portugal é um país caracterizado por uma sociedade onde tanto se fala em obesidade, tanto em adultos como nos jovens. Tal acontece, devido à existência de erros alimentares que não são constantes nem divulgados. Se por um lado os portugueses têm vindo a ter um aumento no cuidado da sua alimentação, muitos são aqueles que devido à sua situação económica e social ainda apresentam graves erros, no seu regime alimentar.

No entanto há alguns anos que o ritmo de vida das pessoas tem levado a que as refeições, principalmente, o almoço se tornem num ato rápido e desprezado das suas funções, predominando refeições rápidas e maior parte das vezes com elevado grau calórico, tratando-se maior parte das vezes de refeições pré-preparadas ou de ias a estabelecimentos de refeições do tipo *fast-food*, que se encontram espalhados por todas as cidades, como os Mc Donald's e os Burguer Kings.

A alimentação de cada família e de cada pessoa é determinada segundo diversos fatores externos. Conforme Carvalho (1995, p.67) podemos encontrar fatores socioculturais, que diretamente relacionados com a cultura e tradição de cada região, nos permite verificar a diversidade de pratos regionais, fatores sensoriais pela textura, cor, cheiro e sabor e fatores psicológicos determinados pelos valores, crenças, hábitos e atitudes de cada família e do seu estilo de vida. São ainda fatores imprescindíveis o estilo de vida de cada família, ou seja, fatores económicos, que permitem diversificar os produtos alimentares consoante as possibilidades. É ainda de referir a existência dos *mass-media* ou de outros meios de publicidade que atraem pelos aspetos sugestivos que os produtos apresentam. Na verdade “os programas infantis e juvenis são bombardeados com publicidade alimentares nos seus aspetos mais prejudiciais” (Carmo,1997, p.29).

3. Enquadramento Curricular

A obesidade infantil apresenta-se como uma tendência atual, caracterizada essencialmente por maus hábitos alimentares e sedentarismo. Por isso, torna-se essencial determinar as causas e as consequências desta tendência.

Presente nas competências específicas, na área de Estudo do Meio (1º ciclo) e Ciências da Natureza (2º ciclo) este é um conteúdo que tem um papel ativo nos programas escolares, propondo o reconhecimento de que a sobrevivência e o bem-estar dos seres humanos dependem de uma alimentação equilibrada, existindo a necessidade de hábitos alimentares saudáveis.

É, por isso, essencial que os professores enquanto educadores também para a sociedade permitam aos alunos tomarem consciência desta realidade, dando ênfase aos conteúdos presentes nos programas, colocando-os num papel ativo para a mudança de atitudes e comportamentos.

3.1 Metodologia

No decorrer do ano letivo de 2011/2012 verificou-se que alguns alunos do Centro Educativo *O Sabichão*, entre os 8 e os 18 anos, tinham hábitos alimentares pouco corretos, que se refletia no lanche da tarde.

Estas refeições eram compostas essencialmente de sumos gaseificados, leites com chocolate, batatas fritas, gomas, folhados, sandes de atum e tripas de chocolate, incluindo a existência de fruta, iogurtes ou simples sandes de manteiga, queijo ou fiambre.

Constatando a existência de maus hábitos alimentares e tendo conhecimento das suas consequências preocupamo-nos em alertar os alunos para os benefícios de uma boa alimentação, enquanto responsáveis pela educação destes, tornando-os mais conscientes das suas atitudes e saudáveis.

Foi com base nesta problemática que se delineou este estudo, o qual foi alvo de uma pesquisa detalhada e rigorosa, passando por duas fases distintas. Assim, numa primeira fase e tendo em conta uma observação direta dos hábitos alimentares, no lanche da tarde, da amostra em estudo, efetuou-se uma pesquisa detalhada sobre o tema em questão, nomeadamente alimentação, benefícios de uma alimentação e riscos de uma alimentação desequilibrada que serviu de base para a elaboração de um inquérito por questionário. Finda a elaboração e preenchimento do inquérito por questionário foi feita a sua análise e retiradas as conclusões das quais nos permitiu passar para uma segunda fase de pesquisa que incluiu uma investigação detalhada a nível curricular, dos conteúdos programáticos de Ciências da Natureza bem como da análise de atividades pedagógicas, que nos levou à realização de um folheto elucidativo, bem como de atividades teóricas com a roda de alimentos e práticas com a elaboração de receitas simples e saudáveis.

3.2 Técnica

Fez-se uma investigação quantitativa por inquérito através de questionário, com esclarecimento prévio do estudo e dos seus objetivos.

Trata-se de uma técnica de observação não participante que se apoia numa sequência de perguntas ou interrogações escritas dirigidas a um conjunto de indivíduos (inquiridos), que podem envolver as suas opiniões, as suas representações, as suas crenças ou várias informações factuais sobre eles próprios ou o seu meio.

As fases de preparação passam pelo planeamento do inquérito, onde se procura delimitar, antes de mais, o âmbito de problemas a estudar e o tipo de informação a obter, passando posteriormente para a preparação do instrumento de recolha de dados, em que se “procede nesta fase à redação do projeto de questionário, tentando compatibilizar os objetivos de conhecimento que o inquérito se propõe com um tipo de linguagem acessível aos inquiridos” (Almeida e Pinto, 1983, p.53). Posteriormente realiza-se o trabalho no terreno, com aplicação dos inquéritos efetuando-se após a sua recolha, uma análise dos resultados. Esta fase inclui além de outras operações, a codificação das respostas, o apuramento e tratamento da informação e a elaboração das conclusões fundamentais a que o inquirido tenha conduzido, levando à apresentação dos resultados.

3.3 Instrumentos

Tendo em conta os objetivos enunciados anteriormente, o instrumento utilizado foi um inquérito por questionário por nós elaborado (Apêndice 1). Trata-se de um inquérito subdividido em duas partes, tendo a primeira incidido nos dados socioeconómicos da amostra e a segunda nos hábitos alimentares.

O inquérito por questionário era constituído por 24 perguntas, maioritariamente de respostas simples (colocando uma cruz), incidindo fundamentalmente sobre o número de refeições realizadas e a sua composição, a quantidade de água que bebem por dia e a prática de atividade física fora do meio escolar.

3.4 Procedimentos

O preenchimento do inquérito por questionário foi realizado no Centro Educativo e foi aplicado individualmente a cada criança com os esclarecimentos necessários quanto à sua finalidade e ao seu preenchimento. Previamente foram solicitadas autorizações aos encarregados de educação das crianças menores de idade.

Findo o preenchimento e a sua recolha procedemos à organização dos dados fornecidos pelo inquérito por questionário fazendo uma posterior análise estatística dos dados recolhidos.

Posteriormente, numa sessão devidamente planeada, foram-lhes prestados esclarecimentos sobre a importância de uma alimentação saudável e adequada, para assim adquirirem competências relativas a bons hábitos alimentares e conhecerem os riscos associados a uma alimentação desequilibrada.

3.5 Caraterização do Meio e da Amostra

3.5.1 Instituição

O Sabichão é um centro educativo particular, localizado no Edifício Cruzeiro, na Rua Bento Moura, freguesia de Esgueira, localizada no concelho e distrito de Aveiro. Foi fundado a 3 de Novembro de 2002, por Cristina Fernandes e Raquel Gomes e encontra-se em funcionamento regular desde 2002.

As motivações iniciais para a sua abertura incidiram no gosto pelo ensino e na necessidade de um espaço, com capacidade e disponibilidade para ajudar as crianças e jovens nos trabalhos de casa e nas dúvidas dos conteúdos lecionados nas aulas, sendo este uma espaço especialmente dedicado a explicações. No entanto, a afluência na procura de um espaço dedicado ao apoio ao estudo permitiu que o centro funcionasse desde então como centro de explicações e de apoio ao estudo, com professores disponíveis para o acompanhamento dos alunos.

No ano letivo 2011/2012, a instituição funcionou com quarenta alunos e cinco professores, de segunda a sexta-feira, das 8:30h às 19:00h, dos quais três asseguram atividades de estudo acompanhado a vinte alunos do 1º ao 3º ciclo e os restantes docentes asseguram explicações do 1º ciclo ao ensino universitário, aos alunos remanescentes.

Os alunos podem realizar trabalhos de casa, estudar para os testes, tirar dúvidas existentes das diversas disciplinas e preparar os exames nacionais, enquanto nas explicações marcadas segundo o horário de conveniência dos alunos tiram dúvidas existentes nos conteúdos lecionados nas aulas, bem como prepararem-se para os testes.

O centro possui infraestruturas distribuídas por dois pisos. O rés-do-chão possui um hall de entrada, com um cadeirão e um armário de arrumação para os documentos do centro. Uma sala ampla para o estudo acompanhado, onde encontramos secretárias, cadeiras, estantes com manuais escolares, livros de leitura e jogos didáticos, canetas, lápis de carvão, borrachas, materiais de desenho e ainda uma fotocopiadora, um computador e um sofá, bem como uma divisão para arrumações e uma casa de banho. É neste piso que decorrem as atividades de estudo acompanhado.

O primeiro andar dispõe de quatro salas equipadas com quadros, secretárias, cadeiras, marcadores e apagadores para o quadro e é onde decorrem as atividades de explicação.

3.5.2 População

O grupo de alunos que frequenta o centro educativo no ano letivo 2011/2012 é constituído por 35 alunos, 20 raparigas e 15 rapazes, com idades compreendidas entre os 8 e os 18 anos, dos quais 17 estão em regime de estudo acompanhado e os restantes 18 em explicações.

No regime de estudo acompanhado verifica-se a existência de uma aluna repetente no 8º ano de escolaridade, mostrando-se empenhada em querer tirar boas notas e assim conseguir passar de ano e ainda uma com dislexia, tendo acompanhamento especializado para tentar minimizar este problema, efetuando tarefas de leitura e escrita, para além do acompanhamento regular na realização dos trabalhos de casa.

A população existente neste centro é trabalhadora ocupando os seus tempos livres realizando jogos educativos em grupo e também trabalhos manuais. Trata-se de um grupo com muita criatividade, estando sempre predisposta a realizar tarefas em conjunto para enriquecimento do espaço e mesmo pessoal.

É um grupo que consegue ter regras de trabalho dentro da sala de estudo, apesar de ter momentos de barulho e agitação, devido às diferenças de idade existentes.

De facto, é um grupo que revela características diversificadas, no que diz respeito à idade, manifestando assim necessidades e interesses diferenciados. No entanto são crianças e jovens que aceitam as opiniões e ensinamentos dos professores existentes, bem como dos colegas.

3.5.3 Caracterização da amostra e enquadramento familiar

A escolha da amostra premiou os alunos com fácil acesso a estabelecimentos onde podiam adquirir lanches com elevada percentagem de açúcar e/ou de gordura. É constituída por 17 indivíduos, 10 raparigas e 7 rapazes, com idades compreendidas entre os 8 e os 18 anos, e que frequentaram com regularidade o Centro Educativo *O Sabichão*. Como se verifica pela Figura 16, 47% dos alunos têm idades compreendidas entre os 16 e 18 anos, havendo uma pequena minoria (6%) na faixa dos 8 aos 10 anos.

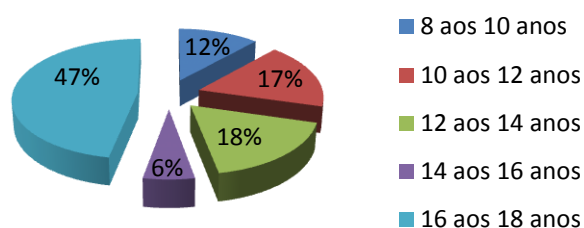


Figura 15- Idades dos elementos da amostra

Esta heterogeneidade de idades não é tão pronunciada no género, havendo contudo uma predominância do sexo feminino (Figura 17).

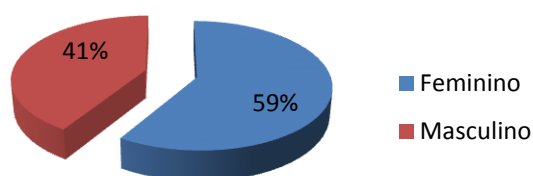


Figura 16 – Género dos elementos da amostra

3.5.4 Caracterização sociocultural das famílias

Neste contexto, o suporte familiar é determinante pelo que a caracterização sociocultural das famílias da amostra é um fator importantíssimo para melhor conhecimento do grupo com que se trabalha. A Tabela 8 possui os registos referentes à caracterização das habilitações literárias dos pais dos elementos da amostra. Como se verifica, a maior parte das mães tem a licenciatura e a maior parte dos pais tem o 12º ano de escolaridade, sendo que em ambos os casos mais de 64% tem habilitações literárias iguais ou superiores ao 12º ano de escolaridade.

Tabela 23 – Caracterização das habilitações literárias dos pais dos elementos da amostra

Habilitações Literárias	Mães	Pais	Total
4º Ano	2 (11,7%)		2 (11,7%)
6º Ano	1 (5,9%)	2 (11,7%)	3 (17,6%)
7º Ano	1 (5,9%)	2 (11,7%)	3 (17,6%)
9º Ano	1 (5,9%)	2 (11,7%)	3 (17,6%)
10º Ano	1 (5,9%)		1 (5,9%)
12º Ano	4 (23,6%)	6 (35,3%)	10 (58,9%)
Licenciatura	7 (41,2%)	5 (29,4%)	12 (70,6%)
Total	17 (100%)	17(100%)	34 (200%)

Este espectro de habilitações literárias não se reflete na matriz profissional dos pais, como se verifica na Tabela 9. As mães exercem a sua atividade profissional maioritariamente inseridas no Grupo 2 - especialistas das profissões intelectuais e científicas, sendo essencialmente professoras e no Grupo 9 - trabalhadores não qualificados. Os pais estão inseridos no Grupo 7- operários, artífices e trabalhadores similares, trabalhando principalmente como operários fabris.

Tabela 24 - Caracterização das profissões dos pais dos elementos da amostra

Classificação Nacional das Profissões	Mães	Pais	Total
Grupo 2	6 (35,3%)	2 (11,7%)	8 (47%)
Grupo 3	3(17,6%)	4 (23,5%)	7 (41,1%)
Grupo 4		3 (17,6%)	3 (17,6%)
Grupo 5	2 (11,7%)	1 (5,9%)	3 (17,6%)
Grupo 7		7 (41,2%)	7 (41,2%)
Grupo 9	6 (35,3%)		6 (35,3%)
Total	17 (100%)	17 (100%)	34 (200%)

4. Análise dos dados

Os dados recolhidos foram objeto de uma análise descritiva e, sempre que se justificou apresentados graficamente de modo a facilitar a sua interpretação.

O peso dos alunos foi objeto de análise com base na questão 3 do questionário e encontra-se representada na Figura 18, por intervalos de valores de amplitude 10 kg..

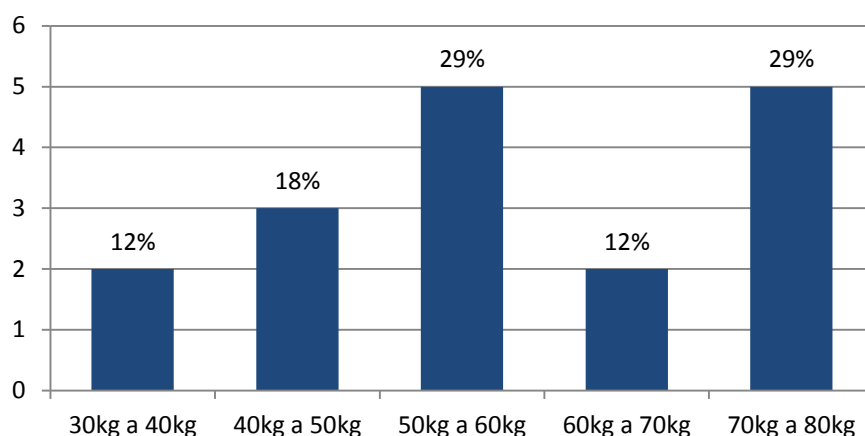


Figura 17 – Peso dos elementos da amostra

Como se verifica existe um largo espetro de valores de pesos dos indivíduos justificável pelo facto da amostra possuir igual correspondência na amplitude de idades (entre os 8 e os 18 anos). A predominância do peso está igualmente repartida entre as classes de 50kg a 60kg e 70kg a 80 kg., correspondendo às idades entre os 8 e 15 anos e entre os 16 e 18 anos, respectivamente.

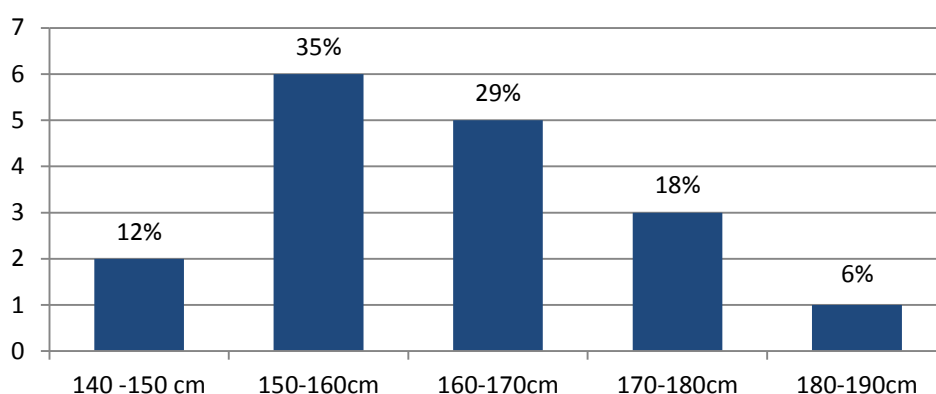


Figura 18 – Altura dos elementos da amostra

No que respeita à altura dos indivíduos, apurámos com base na questão 4, do inquérito que os valores variam entre os 140 cm e os 190 cm, ocorrendo maioritariamente com igual incidência nas classes 150 a 160 cm e 160 a 170 cm, e existindo minorativamente na faixa dos 180 e 190 cm (Figura 19).

No que diz respeito ao cálculo do Índice de Massa Corporal, pelos dados obtidos pela questão 3 e 4, relativos ao peso e altura da amostra, podemos observar pela Tabela 10, que 88,2% dos alunos se apresentam com peso normal existindo 11,8% dos alunos pré-obesos.

Tabela 25 – Índice de Massa Corporal da amostra

IMC	Total
Baixo Peso (< 18,5)	0 (0%)
Peso Normal (18,5 – 24,9)	15 (88,2%)
Pré-Obesidade (25 – 29,9)	2 (11,8%)
Obesidade Grau I (30 – 34,9)	0 (0%)
Obesidade Grau II (35 – 39,9)	0 (0%)
Obesidade Grau III (40)	0 (0%)
Total	17 (100%)

O conhecimento sobre a tipologia das refeições diárias dos alunos foi objeto da questão 5 do questionário, existindo três opções de escolha: 5 refeições (pequeno almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar), 4 refeições (pequeno almoço, almoço, lanche e jantar) e 2 a 3 refeições (pequeno almoço, almoço e jantar ou simplesmente o almoço e o jantar).

Os resultados obtidos estão condensados na Figura 20, sendo possível verificar que 65% dos alunos efetua cinco refeições por dia (com o lanche da tarde a ser tomado no centro educativo com alimentos trazidos de casa ou comprados nas imediações) e 35% dos alunos a efetuar somente quatro refeições por dia.

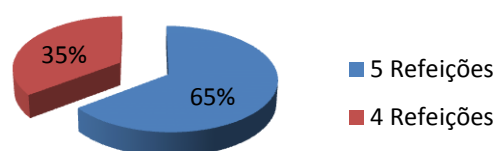


Figura 19 – Refeições realizadas por dia

Dada a importância do pequeno-almoço na dieta dos alunos, com a questão 10, do questionário quisemos saber se o tomavam regularmente. Como se verifica pela Figura 21, 88% dos alunos toma sempre o pequeno-almoço e apenas 12% não o faz, correspondendo a 2 indivíduos da amostra com idades entre os 16 e os 18 anos.

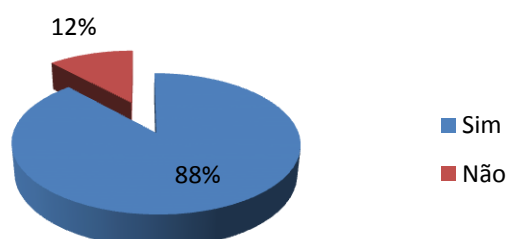


Figura 20 – Frequência com que tomam o pequeno-almoço

Com a questão 11 do inquérito foi possível constatar que os indivíduos que tomam o pequeno-almoço o fazem em casa.

Segundo os nutricionistas, o pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia, uma vez que quebra o jejum noturno e, no caso das crianças, permite que tenham um melhor rendimento escolar, permitindo ainda a prevenção da obesidade. Com efeito, é recomendado pelos especialistas fazer várias refeições ao longo do dia quem vez de uma ou duas, onde se ingeram todo o tipo de calorias, que serão absorvidas pelo organismo. A composição do pequeno-almoço também não é irrelevante, recomendando-se a presença de alguns alimentos que nos tragam benefícios tais como cereais (como por exemplo, o pão ou cereais de pequeno almoço), um produto lácteo (leite ou iogurtes) e uma peça de fruta, permitindo-nos ingerir os hidratos de carbono, as proteínas, o cálcio, e várias vitaminas.

Desta forma, com a questão 12 do questionário inquirimos os alunos sobre a composição do seu pequeno-almoço e os resultados estão evidenciados na Figura 22.

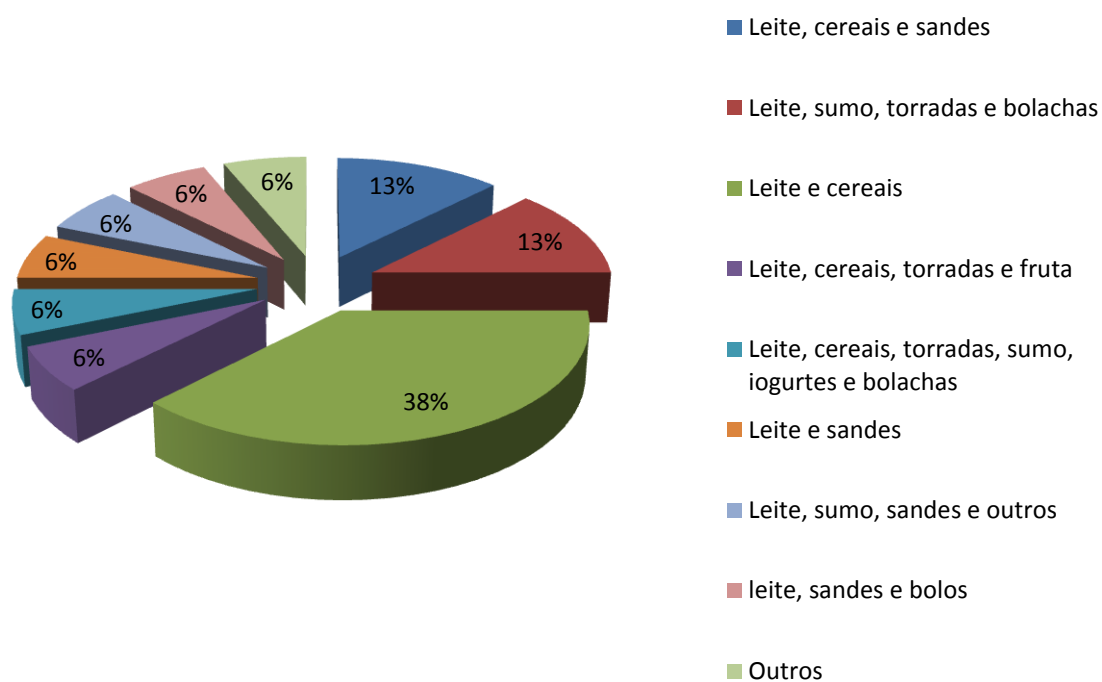


Figura 21 – Constituição do pequeno-almoço

Como se verifica, 40% dos alunos ingere ao pequeno-almoço leite e cereais seguindo-se com 13% simultaneamente um grupo que consome leite, sumo, torradas e bolachas e outro com leite, cereais e sandes. É ainda de salientar que existem grupos onde se verifica a existência de fruta e de outros alimentos, tais como pizza, pão com chouriço e croissants.

Inquiridos sobre o local onde habitualmente tomam o pequeno-almoço (questão 13), verificou-se que 53% alunos almoçam em casa, seguindo-se 33% que almoçam na cantina. Existe ainda uma minoria que almoça no bar da escola e por fim quem tenha referido que almoça noutro lugar sem ser os mencionados referindo ser no A.T.L. (Figura 23).

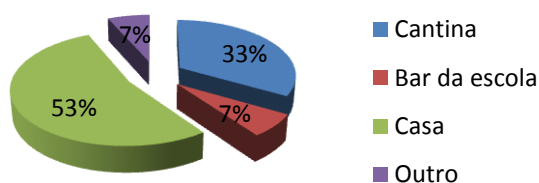


Figura 22 – Local de almoço

A tipologia do almoço foi o alvo da questão 14 tendo-se verificado que 53% dos alunos efetuam uma refeição completa, onde incluem a sopa, o prato principal e a fruta, seguindo-se com 23% os alunos que ao almoço só comem o prato principal e sobremesa. Com 6% podemos encontrar outro tipo de refeição onde só inclui a sopa e o prato principal (Figura 24).

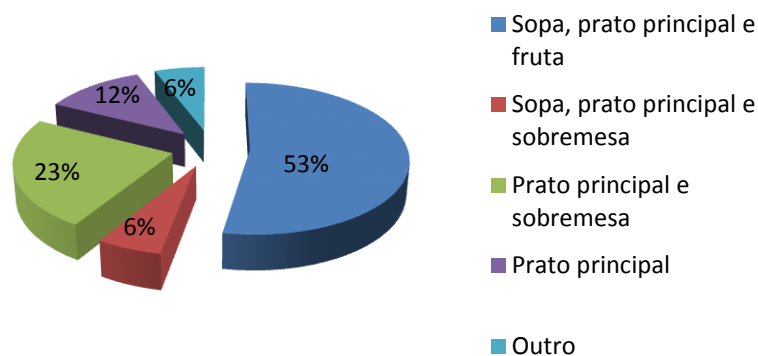


Figura 23 – Tipologia do almoço

Procedeu-se de igual modo em relação ao jantar (questão 15), tendo-se verificado que 41% alunos comem sopa, prato principal e fruta mas também quem só efetuam a refeição com o prato principal e a sobremesa.

É ainda de salientar apesar de ser em menor percentagem a existência de 12% dos alunos que apenas se nutrem com o prato principal ao jantar (Figura 25).

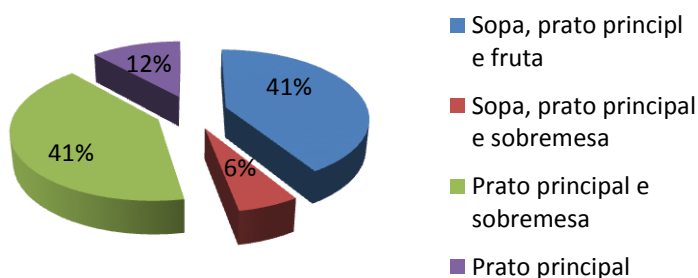


Figura 24 – Tipologia do jantar

Com a questão 16 do inquérito foi permissível observar pela Figura 26, que 41% dos inquiridos comem às vezes legumes cozidos a acompanhar as refeições, seguindo-se com 23% os indivíduos que nunca comem e com 18%, simultâneo, os que referiram que comem todos os dias e raramente.

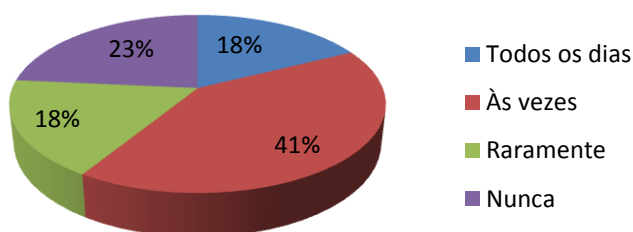


Figura 25 – Frequência da ingestão de legumes

Inquiridos de igual forma sobre a frequência com que comem saladas, na questão 17, observou-se que 59% dos inquiridos come salada a acompanhar as refeições, seguindo-se com 23% os que comem às vezes e com 18% os que nunca comem (Figura 27).

Em análise com os dados anteriores, questão 16, podemos referir que os alunos preferem as saladas aos legumes cozidos.

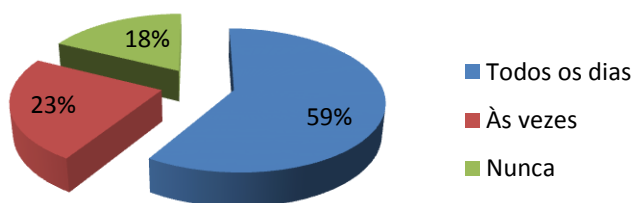


Figura 26 – Frequência da ingestão de saladas

Com a questão 17 do inquérito foi possível averiguar que 70% dos indivíduos raramente come às refeições comida do tipo *fast-food*, seguindo-se com 18% os que comem às vezes e com 12% os que nunca comem (Figura 28).

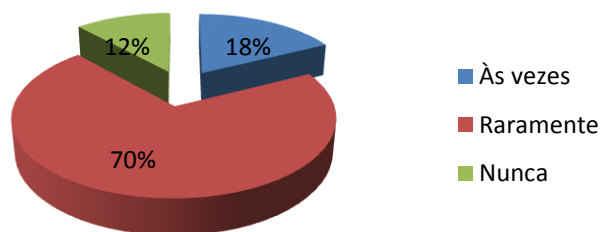


Figura 27 – Assiduidade no consumo de comida tipo *fast-food*

O conhecimento sobre a assiduidade da ingestão de peixe dos alunos foi objeto da questão 19 do questionário, verificando-se três opções de escolha: todos os dias, às vezes e raramente.

Os resultados obtidos estão sintetizados na figura 29, sendo possível observar que 53% dos inquiridos referiu que o faz às vezes, 24% raramente e só 23% referiu que o faz todos os dias.

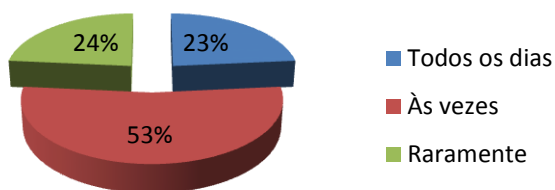


Figura 28 – Assiduidade da ingestão de peixe

No que respeita à frequência na ingestão de fritos pelos indivíduos, verificamos com base na questão 20 do inquérito que 35% dos indivíduos o realiza uma vez por semana, seguindo-se com 29% os que não o fazem nenhuma vez, observando-se ainda com percentagens minoritárias os que o fazem duas vezes, com 18%, três vezes, com 12% e por fim quatro vezes, com 6% (Figura 30).

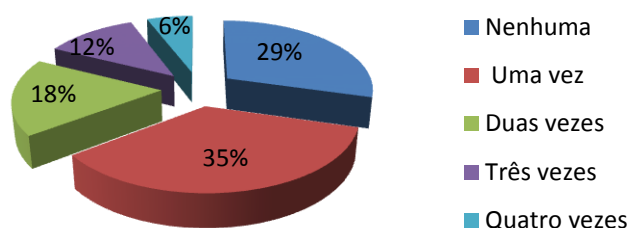


Figura 29 – Frequência na ingestão de fritos

Com a questão 16 do inquérito foi permissível observar que no que diz respeito ao consumo de chocolates, gomas ou rebuçados, 53% dos inquiridos responderam que raramente o fazem e 47% que o fazem às vezes (Figura 31).

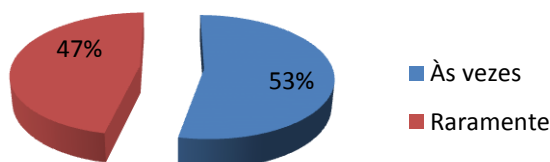


Figura 30 – Consumo de chocolates, gomas ou rebuçados

Dada a importância da quantidade de água que os inquiridos bebem por dia, apurámos com base na questão 22, que 82% dos alunos bebe mais do que dois copos de água por dia e apenas 18% dois copos (Figura 32).

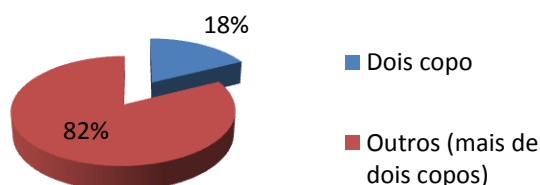


Figura 31 – Quantidade de água ingerida por dia

No que respeita à escolha da bebida quando os alunos têm sede, pela questão 22 observámos que maioritariamente, com 94%, bebem água e apenas com 6% recorrem aos sumos naturais (Figura 33).

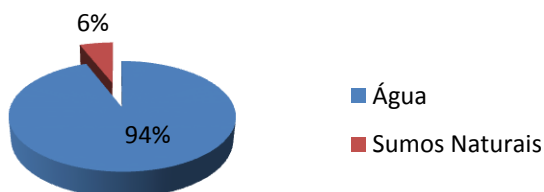


Figura 32 – Bebida escolhida na ocorrência de sede

Dada a importância do exercício físico no bem-estar dos alunos, com a questão 23 do questionário, quisemos averiguar se os alunos praticam desporto. Como se apura, pela Figura 34, 53% dos alunos pratica desporto e 47% não o faz.

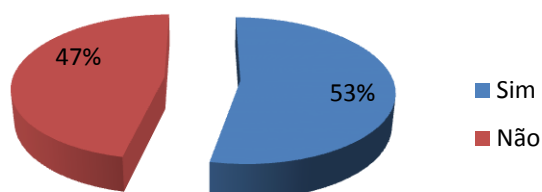


Figura 33 – Prática de exercício físico

Com a questão 23.2 do inquérito foi possível constatar que dos inquiridos que praticam exercício, 34% é uma vez por semana, seguindo-se com 22% os que praticam duas e três vezes e posteriormente com 11% os que praticam quatro e cinco vezes por semana (Figura 35).

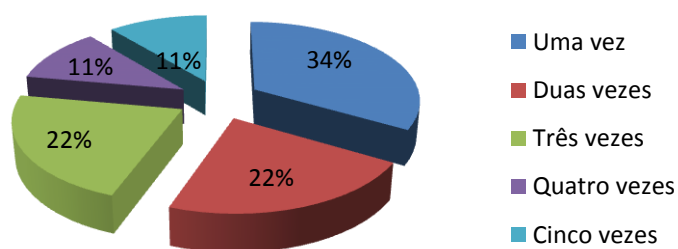


Figura 34 – Frequência da prática de exercício físico

No que respeita ao número de horas que por dia os inquiridos passam a ver TV, jogar computador ou videojogos, verificámos com base na questão 24 do inquérito, que 59% dos inquiridos permanece durante duas horas, seguindo-se com 29% quem o faz durante uma hora e apenas 12% os que permanecem mais de duas horas (Figura 36).

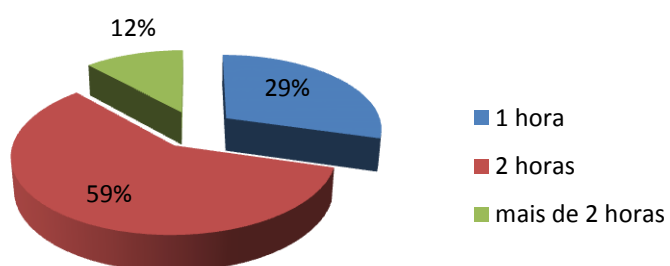


Figura 35 – Média por dia de horas utilizadas na TV, computador ou videojogos

5. Discussão dos resultados

Apresentados os resultados da investigação resta-nos agora discuti-los e apresentar conclusões.

Como já foi referido anteriormente a alimentação é um fator importantíssimo para o desenvolvimento de todos os seres humanos e é desde cedo que devemos ter atenção aos nossos hábitos alimentares, uma vez que condicionam o nosso crescimento e desenvolvimento, tal como preconiza Peres (1994, p.43).

Assim, com este estudo podemos concluir que a população em estudo tem, maioritariamente, hábitos alimentares saudáveis, apesar de ter alguns aspetos a corrigir verificando-se pelo cálculo do Índice de Massa Corporal a existência de dois jovens numa fase de pré-obesidade, dados que deveriam ser devidamente estudados, uma vez que se pode tratar de problemas genéticos.

Tendo em conta que um dos fatores que influencia os hábitos alimentares das famílias é o fator económico, podemos referir que os resultados da nossa investigação se devem ao facto de ser uma população cujos pais apresentam habilitações literárias elevadas, sendo a maioria de pais licenciados, só existindo o caso de uma mãe que se encontra desempregada, profissionalmente, o que possibilita que estes jovens obtenham hábitos alimentares equilibrados.

Com realização do inquérito por questionário podemos verificar que a maioria dos alunos realiza cinco refeições por dia, fazendo refeições completas, contemplando a sopa, o prato principal e fruta, tanto ao almoço como ao jantar.

No que diz respeito às refeições é de salientar o facto de se verificar pouca afluência para o consumo de legumes e de peixe, o que deveria ser uma prática diária nas refeições dos jovens, estando aqui presente um elemento a corrigir.

De referir ainda que se trata de uma população que raramente come comida do tipo *fast-food*, porém verificou-se que no que diz respeito ao consumo de produtos açucarados a maioria respondeu que o faz às vezes. Tendo em consideração que o fazem mais do que duas vezes por semana esta deverá ser uma situação a controlar, visto ser um início para práticas diárias deste tipo de guloseimas.

Respeitante ao consumo de sumos trata-se de uma população que bebe água em vez de consumir preferencialmente sumos gaseificados. É uma população cujos alunos tem a sua própria garrafa de água no centro, ingerindo sempre que tem sede.

Finalizando podemos concluir que maioria da população pratica desporto, apesar de ainda se verificar uma grande percentagem dos que são sedentários, justificando-se este acontecimento face à oferta de diversificadas instituições, em Esgueira, como o Pavilhão Gimnodesportivo, com o Basquetebol e Ginástica Rítmica e ainda o Futsal e o Futebol. É do conhecimento que a prática de exercício físico é bastante importante para que o nosso organismo funcione em pleno.

Com o final da nossa investigação acreditamos ter conseguido alcançar os nossos objetivos propostos verificando-se que a população estudada tem hábitos alimentares saudáveis, realizando várias refeições ao longo do dia.

No entanto existem aspetos que deveriam ser melhorados nos seus hábitos alimentares, tais como ter consciência da importância dos legumes na alimentação, bem como diminuir o consumo de alimentos não recomendados, tais como bolos, chocolates e gomas.

6. Proposta de uma prática docente relacionada com a superação do problema

O centro de estudos tem como principal objetivo “ proporcionar aos alunos que frequentam os três ciclos do ensino básico um conjunto diversificado de atividades de elevada qualidade pedagógica em respeito pela sua formação integral” (Fernandes, 2002, p.3).

Constituindo-se o centro como um prolongamento do ensino escolar, é da competência dos professores desta instituição continuarem o desenvolvimento de aprendizagens ativas e significativas, que permitam aos alunos fortalecer a sua competência cognitiva, emocional e social. Assim, cabe aos professores uma prática pedagógica que tenha em atenção todos os problemas relacionados com a escola, ao nível de dificuldades na apreensão dos conteúdos, mas também a nível social e principalmente pessoal., pelas suas implicações no rendimento escolar. Para tal é necessário que o professor surja como um elemento do grupo, atento, observador, guia e orientador dos alunos, visto que “um professor atento é capaz de perceber os instintos da criança” (Dewey, 2002, p.111).

Foi neste seguimento que após a recolha e tratamento de dados tivemos o cuidado de atuar pedagogicamente, no sentido de tentar melhorar os seus hábitos alimentares, proporcionando-lhe as escolhas alimentares mais saudáveis, bem como viver com mais saúde e evitar doenças provenientes de erros alimentares.

Sendo este um tema tao atual tivemos o cuidado de realizar este estudo com alunos que contemplem no programa a análise relativa à alimentação tem em conta bons hábitos alimentares e riscos de uma alimentação desequilibrada.

Como os centros educativos se tratam de complementos escolares, foi-lhes dado um panfleto (Apêndice 2) que contém alguns cuidados a ter com a alimentação, referência à existência da roda dos alimentos, dando a oportunidade aos alunos de manusearem uma roda dos alimentos em 3D, bem como a doenças relacionadas com uma má alimentação, tendo o cuidado de ser um panfleto de fácil compreensão, visto existirem alunos do 3º ano.

Posteriormente e como é importante dar aos alunos a oportunidade de realizarem as suas próprias refeições realizamos algumas receitas simples que os alunos poderão elaborar em casa juntos das suas famílias, uma vez que as famílias tem um papel importantíssimo na alimentação e saúde dos nossos alunos.

Podemos ainda salientar que, no entanto, existem muitas práticas pedagógicas a realizar para que os hábitos alimentares saudáveis sejam cada vez mais constantes nos nossos alunos, prevenindo-os das doenças provenientes de erros alimentares.

Na verdade, este é um tema presente nos conteúdos programáticos das disciplinas de Estudo do Meio, do 1º ciclo, no Bloco 1 – À Descoberta de Si Mesmo, que aponta o “reconhecimento de que a sobrevivência e o bem-estar humano dependem de hábitos individuais de alimentação equilibrada” (Currículo Nacional do Ensino Básico, 2007,p.147) e de Ciências da Natureza, no 2º ciclo, no Tema 4 – Viver Melhor na Terra, que segundo, igualmente, o Currículo Nacional do Ensino Básico (2007, p145) visa “ o reconhecimento da necessidade de desenvolver hábitos de vida saudáveis”.

Desta forma, podemos sugerir a criação de ambientes de sala de aula ou em centros de estudo para um conjunto de atividades que forneçam e criem instrumentos que influenciem os alunos e a família a adotar hábitos alimentares saudáveis, bem como proporcionar às crianças a confeção de refeições saudáveis tanto em casa como em instituições escolares, levando-as a manipular alimentos e saber preparar refeições simples e saudáveis. É ainda importante levar os alunos a planearem atividades e sessões de esclarecimento, no dia mundial da alimentação, tornando-os ativos neste processo de aprendizagem.

Reflexões Finais

O papel de professor desempenhado por mim ao longo de todo o processo de ensino supervisionado, que constituiu a base da exposição dos dois primeiros capítulos, foi uma experiência bastante positiva e importante na minha formação, quer a nível profissional quer a nível pessoal. Ainda que já a tenha exercido, no estágio aquando da licenciatura e a exerça atualmente, no meu local de trabalho, continua a ser fascinante poder trabalhar com crianças.

Durante todo o estágio pedagógico reforcei a ideia de que a profissão de docente necessita de constantes atualizações, de modo a mantermo-nos informados e preparados para encarar a realidade escolar que parece ser cada vez mais difícil, mas ao mesmo tempo desafiante, tendo aprendido bastante durante todo o processo e refletido sobre certas lacunas que terei que futuramente corrigir.

No que diz respeito ao último capítulo, os principais contributos evidenciados neste relatório devem ser entendidos devidamente enquadrados nas limitações inerentes ao tamanho reduzido da amostra.

Ainda assim, numa perspetiva exploratória, destacamos a necessidade da continuidade do estudo dos padrões alimentares das crianças e dos jovens, permitindo a ponderação sobre os hábitos de vida da população portuguesa.

Refletindo sobre os resultados encontrados neste estudo, salientamos a carência de uma educação alimentar com o envolvimento de toda a comunidade educativa, onde se destaca a família e a escola, para além de organismos e profissionais de saúde, com o objetivo de inverter dados atuais de crescimento de fenómenos como a obesidade infantil e problemas associados.

Como aspeto positivo neste relatório temos dados que nos permitem concluir que apesar de se tratar de uma pequena amostra, considerando o número de crianças existentes no país verificamos que apesar de alguns erros a corrigir se verifica que tem bons hábitos alimentares.

Bibliografia

- ALARCÃO, I. e MOREIRA, A. M. (1997). *A formação de professores no Portugal de hoje*. Consultado no dia 20 de Junho de 2012:
http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S087191872006000200004&script=sci_arttext.
- ALARCÃO, I e TAVARES, J. (2003). *Supervisão da Prática de Ensino Pedagógica. Uma perspetiva de desenvolvimento e aprendizagem*. Coimbra: Livraria Almedina (2ª edição);
- ALMEIDA, J.F. e PINTO, J.M. (1983). *A investigação nas ciências sociais*. Barcarena: Editorial Presença;
- BASTOS,H. e FREITAS, M. (2004). *História das Freguesias e Concelhos de Portugal – volume 8*. Matosinhos: QUIDNOVI;
- CARMO, I. (1997). *Magros, gordinhos e assim assim – coleção temas da atualidade 1*. Porto: Ambar;
- CARVALHO, G. S. (1995). *Elementos de nutrição e saúde*. Braga: IEC – Universidade do Minho;
- DAY, C. (2001). *Desenvolvimento profissional de professores. Os desafios da aprendizagem permanente*. Porto: Porto Editora;
- DEB (2007). *Currículo Nacional do Ensino Básico: Competências Essenciais*. Lisboa: Ministério da Educação, Departamento da Educação Básica;
- DEB (2006); *Organização Curricular e Programas do Ensino Básico – 1º Ciclo*; Mem Martins;

- DEWEY, J. (2002) *A escola e a sociedade. A criança e o currículo*. Lisboa: Relógio D'Água Editores;
- FERNANDES, D. (2008). *Avaliação do desempenho docente: desafios, problemas e oportunidades*. Lisboa: Texto Editora;
- MARTI, J.; GUERRA, J. (1996). *Programa de formação saúde familiar – guia de saúde*. Lisboa: Oceano- Liarte Editores;
- MATIAS, O. e MARTINS, P. (2005). *Ciências da Natureza 6*. Porto: Areal Editores;
- MOREIRA, P. (1999). *Modelo alimentar para adolescentes escolares e jovens universitários*. In PRECIOSO,J., VISEU, F., DOURADO, L., VILAÇA,T., HENRIQUES, R. e LACERDA,T. (1999) *Educação para a saúde*. Braga: Departamento de Metodologias da Educação. Universidade do Minho;
- Organização Mundial de Saúde. (1983). *Educação para a saúde*. Consultado no dia 8 de Setembro de 2012: <http://sitio.dgidec.min-edu.pt/saude/Paginas/default.aspx>;
- PERES, E. (1994). *Saber comer para viver melhor*. Lisboa: Editorial Caminho;
- POVOAS, F. (2007). *Prazer de emagrecer*. Lisboa: Caderno;
- RAPOSO, F.H. (1987). *Beira Alta – com um abraço total à Serra da Estrela*. Mem Martins: Editorial Publica;
- RODRIGO, E. (2012). *Muito açúcar pode fazer o cérebro pensar mais devagar*, in Portal de apoio e bem estar; <http://www.oqueeutenho.com.br/23580/muito-acucar-pode-fazer-o-cerebro-pensar-mais-devagar.html#axzz26qovk8jj>, consultado no dia 16 de setembro de 2012.

- VARELA, R.L. (2003). *Serra da Estrela*. Rio de Moura: Everest Editora;

- VEIGA, I. (1992). *A prática pedagógica do professor de didática*. <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fe/article/view/77/2673>. Revista Pensa a Prática (2001);

- VENÂNCIO, J.G. (1998). *Esgueira, aldeia medieval – suas raízes e origens*. Esgueira: Junta de Freguesia de Esgueira.

- *Viagem por Esgueira* - <http://esgueira.com.sapo.pt/html/historia.html>, consultado no dia 25 de maio de 2012.

- *Portugueses falam pouco sobre obesidade infantil enquanto estão online* - <http://saude.sapo.pt/noticias/peso-nutricao/portugueses-falam-pouco-sobre-obesidade-infantil-quando-estao-online.html>, consultado no dia 16 de setembro de 2012.

- *Bolachas e chocolates mais caros nas escolas* - http://www.dn.pt/inicio/tv/interior.aspx?content_id=2747248&seccao=Media&page=-1, consultado no dia 17 de setembro de 2012.

Legislação

- Lei n.º 49/2005, de 30 de agosto - Segunda alteração à Lei de Bases do Sistema Educativo e primeira alteração à Lei de Bases do Financiamento do Ensino Superior. Publicado no Diário da República n.º 166 - I Série A;
- Decreto-Lei n.º 344/89 de 11 de outubro – Constitui o ordenamento jurídico da formação de educadores de infância e de professores dos ensinos básico e secundário, tomando como quadro referencial a Lei de Bases do Sistema Educativo, em conjugação com a legislação adequada que na matéria se encontra em vigor;
- Decreto-Lei n.º 15/2007 de 19 de janeiro - Altera o Estatuto da Carreira dos Educadores de Infância e dos Professores dos Ensinos Básico e Secundário;
- Diário da República n.º 42, 2ª série, de 28 de fevereiro de 2012- Regulamento 82/2012 – Constitui o regulamento do Ensino de Prática Supervisionada no Instituto Politécnico da Guarda;
- Regulamento Interno do *Centro Educativo O Sabichão*, de 3 de novembro de 2002;
- Guião de Funcionamento da Unidade Curricular da Prática de Ensino Supervisionada.

Apêndices

Inquérito por questionário - Hábitos Alimentares

A alimentação é um hábito importantíssimo na rotina diária de todas as pessoas, orientada por um conjunto de regras, com restrições e permissões.

Este questionário foi elaborado no âmbito do relatório final de mestrado em 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico, alusivo tema os hábitos alimentares dos jovens nos dias de hoje, destinando-se uma população entre os 8 e os 18 anos.

Este é um questionário anónimo e confidencial. Não te esqueças de responder a todas as perguntas, colocando uma cruz (X) nos quadrados ou respondendo ao que te é pedido. Obrigada.

Dados Socio – Económicos

1. Idade _____

2. Sexo: Feminino Masculino

3. Peso _____

4. Altura _____

5. Habilitações do pai: _____

6. Habilitações da mãe: _____

7. Profissão do pai: _____

8. Profissão da mãe: _____

Hábitos Alimentares

9. Quantas refeições fazes por dia?

- 5 refeições (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar)

- 4 refeições (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar)

- 2 a 3 refeições (pequeno-almoço, almoço e jantar)

10. Tomas sempre o pequeno-almoço? Sim Não

11. Se sim, onde?

Em casa

Na escola

No café

12. O que tomas ao pequeno-almoço?

Leite Sumo Sandes Fruta

Cereais Torradas Bolos Iogurtes Bolachas

Outro (indica): _____

13. Onde costumavas almoçar?

Cantina da escola Bar da escola Casa Restaurante

Outro (indica): _____

14. Ao almoço, costumavas comer:

- Sopa, prato principal e fruta

- Sopa, prato principal e sobremesa (gelado, gelatina,...)

- Prato principal e sobremesa

- Prato principal

- Outro (indica): _____

15. Ao jantar, costumavas comer:

- Sopa, prato principal e fruta

- Sopa, prato principal e sobremesa (gelado, gelatina,..)

- Prato principal e sobremesa

- Prato principal

- Outro (indica): _____

16. Comes legumes cozidos a acompanhar as refeições?

Todos os dias Às vezes Raramente Nunca

17. Comes salada (alface, tomate, cenoura,...) a acompanhar as refeições?

Todos os dias Às vezes Raramente Nunca

18. Comes comida do tipo “fast-food”, por exemplo Mc Donald’s?

Todos os dias Às vezes Raramente Nunca

19. Comes peixe?

Todos os dias Às vezes Raramente Nunca

20. Comes fritos quantas vezes por semana?

Nenhuma 1 2 3 4 5

21. Costumas comer chocolates, gomas ou rebuçados?

Todos os dias Às vezes Raramente Nunca

22. Que quantidade de água bebes por dia?

Um copo Dois copos Outros (mais de dois copos)

23. Quando tens sede costumavas beber:

Água Sumos Naturais Sumos gaseificados

24. Para além das aulas de Educação Física, na escola, praticas algum desporto (natação, ginástica,...)?

Sim

Não

24.1. Se sim, qual/quais? _____

24.2. Quantas vezes por semana? _____

26. Quanto tempo em média, por dia, vês TV, jogas computador ou videojogos?

30 minutos

45 minutos

1 hora

2 horas

Mais de 2 horas

A Alimentação



Somos aquilo que
comemos

Apêndice 2

"Em Portugal, a obesidade afeta quase quatro milhões de pessoas, dos quais cerca de um milhão são obesos graves e 280 mil têm obesidade considerada mórbida"

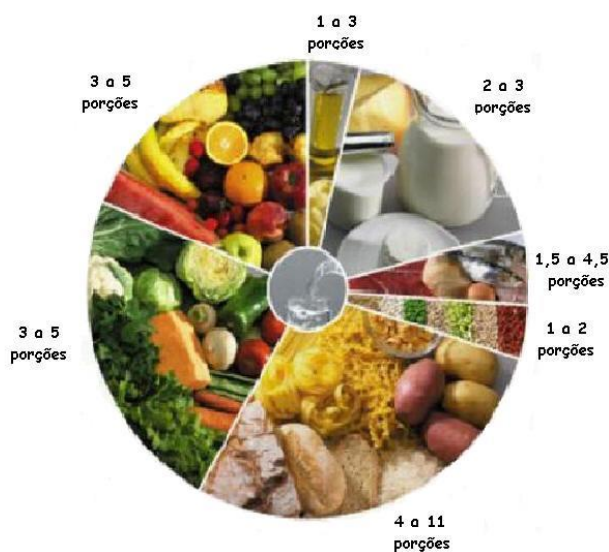
(Diário de Notícias, 2005)

2012

A Alimentação

Alimentação ou nutrição é o processo pelo qual os organismos obtêm e assimilam nutrientes para as suas funções vitais, tais como crescimento, o movimento e a reprodução.

Para uma alimentação saudável temos a ajuda da **Roda dos Alimentos**, que transmite de forma simples e concisa os alimentos que devem fazer parte da nossa



alimentação diária.

Alguns conselhos....

- Bebe muita água (cerca de 2 litros);
- Evita o consumo de sumos e refrigerantes;
- Faz no máximo 5 refeições por dia (pequeno almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar);
- Come sem pressas e mastiga bem os alimentos;
- Reforça sempre as refeições principais com salada crua ou legumes cozidos;
- Come à base de cozidos, grelhados e estufados sem gordura;
- Prefere o azeite a qualquer outro tipo de gordura;
- Ingere diariamente um produto lácteo magro (leite, iogurte, queijo);

- Come mais vezes carne a peixe.

Hoje em dia, com a vida agitada que todos levam, poucos se preocupam com uma alimentação equilibrada.

Passar longos períodos sem se alimentar, consumir alimentos ricos em gorduras, açúcares em excesso e outras atitudes deste tipo podem resultar no aparecimento de algumas doenças.

Doenças relacionadas com uma má alimentação...

- Obesidade
- Diabetes
- Hipertensão
- Colesterol

