



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

RELATÓRIO FINAL DE PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

Mestrado EPE e Ensino do 1º CEB

“E tu? Já comeste Hortofrutícolas hoje?": resultados da implementação de
atividades didáticas com crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico

Rute Catarina Barros Falcão



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Rute Catarina Barros Falcão

RELATÓRIO FINAL DE PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

Mestrado EPE e Ensino do 1º CEB

“E tu? Já comeste Hortofrutícolas hoje?”: resultados da
implementação de atividades didáticas com crianças do 1º
Ciclo do Ensino Básico

Trabalho efetuado sob a orientação do(a)
Doutora Raquel Beatriz Leitão de Sá Loureiro Ferreira da Silva

Julho de 2018

AGRADECIMENTOS

A todos os que permitiram a conclusão do meu curso e me apoiaram durante estes cinco anos.

Aos professores da ESE que contribuíram para o meu crescimento pessoal e sobretudo, profissional. À minha orientadora, professora Raquel, sempre muito prestável e acessível para atender às minhas constantes dúvidas.

A todas as pessoas com quem me cruzei ao longo deste percurso, incluindo nos estágios e claro, a todas as crianças que tive o privilégio de conhecer e ensinar, partilhando afetos que terão sempre um lugarzinho no meu coração.

RESUMO

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada (PES), do Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico (1º CEB) ministrado na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Dada a importância da alimentação na infância, e sendo inequívoco o papel da educação alimentar na promoção de estilos de vida saudável, considerou-se pertinente desenvolver um estudo de investigação em contexto escolar, centrado na área de Estudo do Meio. Este estudo teve como principal objetivo compreender de que forma a implementação de atividades lúdicas focadas nos Hortofrutícolas poderá contribuir para a melhoria dos hábitos alimentares em alunos do 2º ano de escolaridade (n=11). Delinearam-se como objetivos específicos: 1) Avaliar os hábitos alimentares das crianças em contexto escolar e familiar; 2) Caracterizar o padrão de consumo de Hortofrutícolas das crianças e das suas famílias; 3) Desenvolver e implementar atividades de educação alimentar com foco na ludicidade; 4) Promover o consumo de Hortofrutícolas na infância. Optou-se por uma metodologia qualitativa de cariz exploratório, assente no paradigma interpretativo. A recolha de dados foi feita através da observação naturalista e participante, de meios audiovisuais, de documentos dos alunos e de questionários.

Os resultados obtidos no presente estudo indicam que os alunos, previamente à intervenção, já demonstravam ideias sobre a importância dos Hortofrutícolas para uma alimentação saudável. Aparentemente, a implementação das atividades didáticas, assente no princípio da ludicidade, teve um impacto positivo não só na progressão das aprendizagens dos alunos como também no aumento da frequência de consumo de Hortofrutícolas. No entanto, não é possível avaliar a sustentabilidade desta mudança. Os resultados apontam ainda para a necessidade de um maior investimento nos laços escola-família uma vez que o consumo de Hortofrutícolas tende a ser mais elevado na escola do que em casa. Por consequência, conclui-se que o contexto escolar assume um papel deveras importante na educação alimentar capaz de promover conhecimentos, atitudes e valores, que conferem um papel interventivo à criança.

Palavras-chave: Educação alimentar; Hortofrutícolas; Propostas didáticas; Ludicidade; 1º Ciclo do Ensino Básico.

ABSTRAT

This report was carried out within the scope of the Supervised Teaching Practice (PES), a curricular unit from the Master's Degree in Pre-School and Primary Education (1st CEB) of the College of Education at Viana do Castelo Polytechnic Institute. Given the importance of diet during childhood, and the role of nutrition education in the promotion of healthy lifestyles, it was considered relevant to develop a research study in school context, centred in the area of "Environmental Studies". The main objective of this study was to understand how the implementation of didactic activities focused on fruit and vegetables could contribute to the improvement of eating habits in students of the 2nd grade (n = 11). The following specific objectives were outlined: 1) To evaluate the eating habits of children in school and family context; 2) To characterize the intake pattern of fruit and vegetables in children and their families; 3) To develop and implement nutrition education activities playfulness-based; 4) To promote the consumption of fruit and vegetables in childhood. We opted for a qualitative methodology of exploratory nature, based on the interpretative paradigm. Data collection was done through naturalistic and participant observation, audio-visual means, student documents and questionnaires.

The results obtained in the present study indicate that the students, prior to the intervention, already showed previous ideas about the importance of fruit and vegetables for a healthy diet. In addition, apparently, the implementation of didactic activities, based on the principle of playfulness, had a positive impact not only on the progression of students' learning but also on the increase in the frequency of consumption of fruit and vegetables. Nevertheless, it is not possible to assess the sustainability of this change. The results also point to the need for greater investment in school-family ties since the consumption of fruit and vegetables tends to be higher in school than at home. Consequently, it is concluded that the school context plays a very important role in nutrition education capable of promoting knowledge, attitudes and values that give the child an intervening role.

Keywords: nutrition education; fruit and vegetables; didactic proposals; playfulness; 1st Cycle of Basic Education.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	i
RESUMO	ii
ABSTRAT	iii
ÍNDICE.....	iv
ÍNDICE DE FIGURAS	vi
ÍNDICE DE QUADROS.....	viii
NOTA INTRODUTÓRIA.....	1
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA	2
CARACTERIZAÇÃO DOS CONTEXTOS EDUCATIVOS.....	3
Caracterização do Contexto Educativo do Pré-Escolar	3
Caracterização do meio local	3
Caracterização do Agrupamento/Jardim de Infância.....	4
Caracterização da sala.....	6
Caracterização do grupo	7
Percurso da Intervenção Educativa no Pré-escolar	11
Caracterização do Contexto Educativo do 1º Ciclo do Ensino Básico	17
Caracterização do meio local	17
Caracterização do Agrupamento/Escola	19
Caracterização da sala de aula	21
Caracterização do tempo/rotinas (horário)	22
Caracterização da turma	23
ÁREAS DE INTERVENÇÃO	27
CAPÍTULO II – PROJETO DE INVESTIGAÇÃO	31
INTRODUÇÃO	32
REVISÃO DE LITERATURA	35
Alimentação, nutrição e saúde.....	35
O papel da alimentação e nutrição no crescimento e desenvolvimento	35
Alimentação e prevenção de doenças	37
A alimentação e a obesidade infantil	38
Consumo de Hortofrutícolas na infância	42
A importância da fruta e dos hortícolas para o crescimento e saúde da criança	42
Padrão atual de consumo de Hortofrutícolas em crianças de idade escolar.....	44
Fatores com influência no consumo de Hortofrutícolas.....	45

Educação Alimentar em contexto escolar.....	47
A alimentação enquanto conteúdo curricular	47
METODOLOGIA.....	54
Opções Metodológicas.....	54
Participantes do estudo	56
Recolha de dados	56
Observação.....	57
Meios Audiovisuais (vídeo-gravação e fotografia).....	57
Documentos	58
Questionários	58
Intervenção educativa.....	60
1ª Proposta - Vamos conhecer o Serafim!	62
2ª Proposta - A Nova Roda dos Alimentos	65
3ª Proposta - Vamos Explorar os Hortofrutícolas com o Serafim!.....	67
4ª Proposta - Jogo Caça aos Hortofrutícolas.....	71
5ª Proposta - Diários: Consumo de Hortofrutícolas.....	73
6ª Proposta - Encontro com a escritora Manuela Mota Ribeiro.....	75
7ª Proposta - Vamos fazer um bolo com Hortofrutícolas	77
8ª Proposta - Apresentação da peça de teatro “Serafim está sempre constipado”	80
Procedimentos de análise de dados	82
Calendarização	86
APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS.....	87
Questionário inicial (QI) aos alunos	87
a) As conceções dos alunos sobre a importância dos Hortofrutícolas na saúde;	87
b) Avaliar o consumo de Hortofrutícolas dos alunos na escola e em casa;	90
c) As preferências dos alunos em relação aos Hortofrutícolas;.....	92
Questionário aos Encarregados de Educação dos alunos participantes do estudo	94
Avaliar/ caracterizar o consumo de Hortofrutícolas dos EE dos alunos participantes	94
Análise do consumo de hortícolas dos EE dos alunos participantes.....	95
Análise do consumo de fruta dos EE dos alunos participantes.....	96
1ª Proposta didática - Vamos conhecer o Serafim!	97
Análise da 1ª Proposta Didática	98
2ª Proposta didática – A Nova Roda dos Alimentos	99
Análise da 2ª Proposta didática	100
3ª Proposta didática - Vamos Explorar os Hortofrutícolas com o Serafim!	102
Análise da 3ª Proposta didática	103

4ª Proposta Didática - Jogo: Caça aos Hortofrutícolas.....	109
Análise da 4ª Proposta Didática	110
5ª Proposta didática - Diários: Consumo de Hortofrutícolas.....	113
Análise da 5ª Proposta Didática	115
6ª Proposta didática - Encontro com a escritora Manuela Mota Ribeiro.....	119
Análise da 6ª Proposta didática	120
7ª Proposta didática - Vamos fazer um bolo com Hortofrutícolas	120
Análise da 7ª Proposta didática	121
8ª Proposta didática - Apresentação da peça de teatro “Serafim está sempre constipado”122	
Análise da 8ª Proposta didática	123
Questionário final (QF) aos alunos participantes.....	125
a) Recolher dados sobre os conhecimentos adquiridos;	125
Análise dos conhecimentos adquiridos pelos alunos.....	125
b) Compreender as conceções dos alunos sobre a importância dos Hortofrutícolas na saúde, comparando as conceções do QI ao QF;	126
c) Avaliar o consumo de Hortofrutícolas por parte dos alunos, comparando o QI com o QF;	127
Análise da avaliação do consumo de Hortofrutícolas por parte dos alunos, comparando o QI com o QF.....	128
CONCLUSÕES.....	130
Conclusões do estudo	130
Limitações do estudo e recomendações para futuras investigações	133
CAPÍTULO III – REFLEXÃO FINAL SOBRE A PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA.....	134
Reflexão final da PES	135
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	140

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Nova Roda dos Alimentos Portuguesa.....	50
Figura 2 - Alunos a observar as imagens da cesta literária.....	63
Figura 3 - Exploração do livro "Serafim está sempre constipado".....	64
Figura 4 - Leitura do livro “Serafim está sempre constipado”	64
Figura 5 - Nova Roda dos Alimentos (vazia).....	65
Figura 6 - Alunos das duas equipas (azul e verde) a iniciar o jogo.....	66
Figura 7 - Alunos a colocar os alimentos na roda.	66
Figura 8 - Correção da Nova Roda dos Alimentos.....	67
Figura 9 - Falas da personagem Serafim	70
Figura 10 - Mensagem do Serafim	71
Figura 11 - Alunos a lerem a mensagem do Serafim	71
Figura 12 - Jogo: Caça aos Hortofrutícolas.....	72

Figura 13 - Correção dos cartões e pontuação de cada equipa.....	72
Figura 14 - Prémio: Diários.....	73
Figura 15 - Distribuição dos diários.....	73
Figura 16 - Capa do diário: E tu? Já comeste Hortofrutícolas hoje?	73
Figura 17 - Conteúdo inserido em cada página do diário	74
Figura 18 - Alguns registos do encontro com a escritora Manuela Mota Ribeiro	76
Figura 19 - Falas da personagem Serafim	77
Figura 20 - Organização dos ingredientes.....	78
Figura 21 - Elaboração da receita, bolo com Hortofrutícolas	79
Figura 22 - Lanche convívio.....	80
Figura 23 - Dramatização da história “Serafim está sempre Contipado” e respetiva canção	81
Figura 24 - Aluno D a ler a história.....	97
Figura 25 - Aluno B a afixar a abóbora no grupo da Fruta	100
Figura 26 - Aluno G a afixar as lentilhas no grupo dos Hortícolas	101
Figura 27 - Aluno E a afixar os ovos no grupo dos Cereais, Derivados e Tubérculos.....	101
Figura 28 - Aluno F a afixar o frango no grupo dos Cereais, Derivados e Tubérculos	101
Figura 29 - Apresentação das falas do Serafim.....	103
Figura 30 - Grupo da Água	104
Figura 31 - Grupo das Gorduras e Óleos.....	104
Figura 32 - Grupo dos Lacticínios e Derivados	105
Figura 33 - Grupo da Carne, Pescado e Ovos.....	105
Figura 34 - Grupo das Leguminosas	106
Figura 35 - Grupo dos Cereais, Derivados e Tubérculos	106
Figura 36 - Grupo dos Hortícolas	106
Figura 37 - Grupo da Fruta	107
Figura 38 - Fala do Serafim.....	107
Figura 39 - Conceito Hortofrutícolas.....	108
Figura 40 - Fala do Serafim.....	108
Figura 41 - Resposta de uma das equipas, rabanete ao invés de beterraba.....	110
Figura 42 - Resposta de uma das equipas, cebola ao invés de alho.....	111
Figura 43 - Resposta de uma das equipas, alho ao invés de alho-francês.....	111
Figura 44 - Resposta à questão 24.....	111
Figura 45 - Resposta à questão 16.....	111
Figura 46 - Resposta à questão 3.....	112
Figura 47 - Resposta à questão 17.....	112
Figura 48 - Resposta à questão 19.....	112
Figura 49 - Resposta à questão 20.....	112
Figura 50 - Resposta à questão 22.....	112
Figura 51 - Dados a preencher pelos alunos diariamente.....	114
Figura 52 - Alunos a preencherem os diários no primeiro dia (17 de maio)	114
Figura 53 - Análise da aluna referente ao dia 26 de maio	117
Figura 54 - Análise da aluna referente ao dia 21 de maio	117
Figura 55 - Análise do aluno referente ao dia 30 de maio.....	118
Figura 56 - Demonstração de várias resoluções	121

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Calendarização dos momentos da intervenção educativa no 1ºCEB	61
Tabela 2 - Apresentação da 1ª proposta didática.....	65
Tabela 3 - Apresentação da 2ª proposta didática.....	67
Tabela 4 - Apresentação da 3ª proposta didática.....	70
Tabela 5 - Apresentação da 4ª proposta didática.....	72
Tabela 6 - Apresentação da 5ª proposta didática.....	75
Tabela 7 - Apresentação da 6ª proposta didática.....	76
Tabela 8 -Apresentação da 7ª proposta didática.....	80
Tabela 9 - Apresentação da 8ª proposta didática.....	81
Tabela 10 - Categorias de análise	83
Tabela 11 - Classificação das conceções dos alunos sobre a importância dos Hortofrutícolas na saúde	89
Tabela 12 - Classificação da avaliação do consumo de Hortofrutícolas dos alunos na escola e em casa.....	92
Tabela 13 - Classificação da avaliação do consumo de hortícolas dos EE	95
Tabela 15 - Número de alunos por categoria na 1ª proposta didática.....	99
Tabela 16 - Número de alunos por categoria na 2ª proposta didática.....	102
Tabela 17 - Número de alunos por categoria na 3ª proposta didática.....	109
Tabela 18 - Número de alunos por categoria na 4ª proposta didática.....	113
Tabela 19 - Avaliação do consumo de Hortofrutícolas correspondentes a cada dia, realizada pelos alunos	116
Tabela 20 - Avaliação do consumo de Hortofrutícolas correspondentes a cada dia, avaliada e reformulada pela PI.....	117
Tabela 21 - Número de alunos por categoria na 4ª proposta didática.....	119
Tabela 22 - Número de alunos por categoria na 6ª proposta didática.....	120
Tabela 23 - Número de alunos por categoria na 7ª proposta didática.....	122
Tabela 24 - Número de alunos por categoria na 3ª proposta didática.....	124
Tabela 25 - Classificação das conceções dos alunos (conceito de Hortofrutícolas - QF).....	126
Tabela 26 – Comparação (QI vs. QF) das conceções dos alunos sobre a importância dos Hortofrutícolas	127
Tabela 27 - Classificação da frequência de consumo de Hortofrutícolas (QF)	129
Tabela 28 - Classificação da frequência do consumo de Hortofrutícolas (QI vs. QF)	129

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Horário da turma	23
Quadro 2 - Calendarização.....	86

LISTA DE ABREVIATURAS

1º CEB – 1º Ciclo do Ensino Básico
EE – Encarregados de educação
NEE – Necessidades Educativas Especiais
PI – Professora e investigadora
QI – Questionário inicial
QF – Questionário final
PES – Prática de Ensino Supervisionada
AAAF – Atividades de Animação e de Apoio à Família
JI – Jardim de Infância
TIC – Tecnologias de informação e Comunicação
OMS – Organização Mundial de Saúde
GNR – Guarda Nacional Republicana
ACEP – Associação Cultural e de Educação Popular
DM – Dieta Mediterrânica
UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura
EU – União Europeia

NOTA INTRODUTÓRIA

O presente relatório surge no âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico.

Encontra-se organizado em três capítulos principais. O primeiro capítulo refere-se ao enquadramento da PES na valência do pré-escolar e 1º CEB, seguindo-se o projeto de investigação desenvolvido e, por último, a reflexão final sobre a PES.

No primeiro capítulo apresenta-se a caracterização do contexto educativo do pré-escolar e do 1º Ciclo do Ensino Básico. Descreve-se o meio local, o contexto escolar, a sala, a turma e as rotinas. São ainda abordadas as áreas de intervenção relativamente aos conteúdos abordados.

O segundo capítulo, o mais extenso, encontra-se dividido em secções. Na primeira secção destaca-se uma introdução ao estudo que contempla o objetivo geral e os objetivos específicos definidos. Na segunda secção está patente a revisão de literatura organizada por 3 tópicos principais, que partem do tema geral para o tema específico do presente estudo. Na secção seguinte, destaca-se a metodologia utilizada, incluindo a descrição dos participantes do estudo, os instrumentos utilizados na recolha de dados, a descrição da intervenção educativa, procedimentos de análise de dados e, por fim, a calendarização do estudo. A quarta secção integra a apresentação, análise e interpretação dos dados e a última contempla as conclusões do estudo.

No terceiro capítulo deste relatório apresenta-se uma reflexão geral sobre o desenvolvimento da PES nos dois contextos educativos.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

CARACTERIZAÇÃO DOS CONTEXTOS EDUCATIVOS

Neste capítulo serão apresentados os contextos e o percurso educativo onde foi realizada a Prática de Ensino Supervisionada (PES). Tendo sido esta uma Unidade Curricular anual, ela decorreu em duas fases: no primeiro semestre decorreu a intervenção no contexto da Educação Pré-Escolar, enquanto no segundo semestre decorreu a intervenção no 1º Ciclo do Ensino Básico.

Para cada uma das fases da intervenção serão retratados os respetivos contextos educativos, através da caracterização do meio local, do agrupamento escolar, da turma e, por último, das áreas de intervenção.

No que concerne ao meio local, serão apresentadas as características geográficas, socioeconómicas e culturais do meio envolvente, bem como outros aspetos com impacto na vida local. Na caracterização do agrupamento escolar serão mencionados os aspetos estruturais da escola/jardim-de-infância, assim como os recursos físicos e humanos do agrupamento de escolas, as formas de organização e as rotinas escolares. No que se refere às características do grupo/turma serão descritas as capacidades e as dificuldades das crianças/alunos, em cada uma das áreas e domínios da intervenção. Por último, serão descritas as atividades realizadas em cada um dos dois momentos da intervenção.

Caracterização do Contexto Educativo do Pré-Escolar

Caracterização do meio local

A Prática de Ensino Supervisionada (PES) decorreu numa escola da rede pública escolar, numa das 27 freguesias do concelho de Viana do Castelo. O concelho de Viana do Castelo localiza-se no distrito mais pequeno de Portugal Continental e é limitado a norte pelo concelho de Caminha, a leste por Ponte de Lima, a sul por Barcelos e Esposende e a oeste pelo oceano Atlântico. Neste distrito localiza-se a cidade atlântica mais a norte de Portugal, Viana do Castelo.

Localizado na região do Alto Minho, numa superfície de 319,02 km², o concelho de Viana do Castelo tem aproximadamente 91.000 habitantes e a generalidade da sua população (66% do total) tem entre os 15 e os 64 anos de idade (INE, CENSOS 2011).

A freguesia onde se desenvolveu a PES tem uma população de cerca de 25.828 habitantes, distribuídos numa área de 11,6 km² (INE, 2011).

Em relação aos principais sectores de atividade desta freguesia, destacam-se a indústria, em particular a indústria naval, além da pecuária, do artesanato e do comércio a grosso e a retalho. A freguesia tem uma localização estratégica numa zona de passagem obrigatória dos turistas e visitantes que procuram os vários locais de atração turística da cidade, tais como a Biblioteca Municipal, os Núcleos Museológicos, os Museus, o Teatro, o Navio-Hospital Gil Eannes, o Centro Histórico da cidade e todos os seus monumentos.

Viana do Castelo é conhecida e visitada pelas suas várias tradições culturais e religiosas que marcam o calendário festivo e turístico da cidade. Na freguesia onde decorreu a PES salientam-se as festividades religiosas da Senhora da Agonia (em agosto), da Nossa Senhora das Candeias (dias 1 e 2 de fevereiro), de S. José (de 19 a 22 de março) e as Jornadas de Arte Popular (entre o mês de junho a julho).

Caracterização do Agrupamento/Jardim de Infância

O jardim-de-infância (JI) onde decorreu a Prática de Ensino Supervisionada (PES) integra-se num agrupamento escolar constituído por oito unidades educativas distribuídas por várias freguesias desta cidade com contextos educativos múltiplos e nos vários níveis, desde o Ensino Pré-Escolar até ao Ensino Secundário. De forma a dar resposta às necessidades da população em idade escolar, o agrupamento é constituído por um jardim-de-infância; cinco escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico, sendo que duas destas estão integradas no mesmo espaço do jardim-de-infância; uma escola do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico; uma escola do Ensino Secundário onde se encontra a sede do agrupamento.

A instituição onde se desenvolveu a PES integra um JI e uma escola do 1º Ciclo do Ensino Básico, no entanto, as crianças das duas valências não partilham qualquer espaço, quer no interior, quer no exterior.

O JI encontra-se inserido numa zona tranquila e calma, com poucos prédios habitacionais, e dispõe, no espaço exterior, de um parque com baloiços, equipamentos para jogos tradicionais (como o jogo da macaca e o caracol), uma casa de madeira de pequenas dimensões, triciclos e um espaço com areia. O JI possui ainda uma superfície

coberta para os dias de chuva. Os muros que delimitam a parte exterior do JI encontram-se adornados com desenhos infantis que remetem para o imaginário do ensino pré-escolar, o que proporciona um ambiente mais acolhedor e de brincadeira. Pelas suas características, o espaço exterior do JI é bastante amplo e seguro para as crianças realizarem as suas brincadeiras livremente.

No que se refere ao espaço interior, o JI dispõe de quatro salas de ensino pré-escolar; três casas de banho (duas destinadas às crianças e uma destinada ao corpo docente e não docente); uma sala de convívio; uma sala das ciências; um ginásio; duas salas do ATL; um refeitório; uma arrecadação; uma biblioteca que se encontra na entrada do JI.

No que concerne aos recursos que apoiam as diferentes áreas disciplinares, o JI possui diversos materiais pedagógicos. Verificou-se um grande investimento no domínio da Educação Física, pois era possível encontrar diversos materiais, tais como bolas e arcos de diversos tamanhos, colchões, trampolins, cones, marcadores, bancos suecos, espaldares, cordas e barreiras. No que respeita ao domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita, foi possível encontrar na biblioteca uma enorme variedade de livros e diversos filmes infantis que as crianças podiam usufruir durante o período da manhã, antes de irem para as salas. A sala das ciências encontra-se bem equipada, dispondo de uma grande variedade de materiais didáticos, entre os quais se destacam um armário com material de laboratório, uma balança, um microscópio, um forno solar e um corpo humano em 3D, assim como puzzles e jogos educativos sobre o corpo humano.

As duas salas do ATL encontram-se bem apetrechadas e contêm diversos materiais pedagógicos relacionados com quase todas as áreas temáticas. Estas salas encontram-se também divididas por áreas de aprendizagem, tal como as salas do pré-escolar. No espaço do ATL é possível encontrar a área da cozinha e a área do quarto com diversos acessórios de fantasia (vestidos e fatos de personagens) com os quais as crianças podiam desenvolver atividades espontâneas, experiências da vida quotidiana e situações imaginárias, criando novos cenários e estimulando os jogos do faz de conta. Encontram-se ainda no mesmo espaço vários jogos de mesa como puzzles, colares de contas, jogos de letras e dominós que permitem a exploração e o desenvolvimento de noções matemáticas. Como não podia faltar, estas salas também possuem um cantinho

para as expressões artísticas, onde é possível encontrar materiais como lápis de cor, lápis de cera, marcadores, colas, tesouras, folhas e ainda um quadro de giz afixado na parede. O restante espaço da sala de ATL é preenchido com mesas e cadeiras de trabalho, onde as crianças realizam as suas tarefas, bem como uma manta com jogos de chão e ainda um mini escorrega.

Relativamente aos recursos humanos do JI, estes integram um corpo docente constituído por quatro educadoras: uma educadora de apoio educativo e dinamizadora de TIC; uma professora de Ensino Especial; uma terapeuta ocupacional que trabalha com as crianças diagnosticadas com autismo; uma professora coordenadora. A instituição integra, ainda, uma docente de música ao abrigo de uma parceria com a Câmara Municipal de Viana do Castelo. O ATL é dinamizado por duas animadoras socioculturais que realizam Atividades de Animação e de Apoio à Família (AAAF) com as crianças e a respetiva família. No que se refere ao corpo não docente, este é composto por quatro auxiliares de ação educativa.

Caracterização da sala

A sala onde se desenvolveu a PES oferece condições favoráveis e propícias ao trabalho com um grupo de 16 crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos. Trata-se de um espaço com bastante luminosidade devido ao grande número de janelas que possui ao longo de toda uma extensão de 5 metros de comprimento, o que torna a sala confortável, mesmo nos dias de inverno, porque possibilita o aquecimento nos dias de sol e torna dispensável o uso de aquecimento elétrico.

A sala integra um espaço amplo e seguro para as crianças realizarem as suas brincadeiras e encontra-se dividida em cinco áreas de aprendizagem: a área dos jogos de chão; a área da pintura e dos jogos de mesa; a área do quarto e da cozinha; a área do quadro de giz; a área do computador. A área dos jogos de chão situa-se a um canto da sala e dispõe de alguns materiais de encaixe e construção. Na área da pintura e dos jogos de mesa, as crianças têm à sua disposição diversos jogos como puzzles, jogos de memória, jogos de expressões faciais, jogos do corpo humano para brincarem nas mesas e ainda materiais de pintura e de desenho (tintas, pincéis, marcadores e lápis de cor) com que podem realizar as suas pinturas ou fazer um desenho. Todos estes materiais didáticos estão devidamente acondicionados num armário da sala e, ao mesmo tempo,

acessíveis a todos. A área do quarto e da cozinha encontra-se num outro canto da sala e está equipada com diversos acessórios de cozinha e elementos do quarto, incluindo um espelho. Na área do quadro, encontra-se um quadro de giz afixado na parede, no qual as crianças propõem de forma livre as atividades que querem realizar, desde desenhos ou até trabalhar a caligrafia por imitação. Na área do computador encontra-se uma mesa com um computador e colunas de som que as crianças utilizam para jogar ou desenvolver os seus conhecimentos sobre as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), com a supervisão de um adulto. Todas estas áreas de aprendizagem encontram-se munidas de diversos materiais didáticos e jogos pedagógicos devidamente identificados, organizados e à disposição do grupo.

O espaço da sala do JI inclui ainda uma variedade de materiais didáticos que permitem explorar conteúdos matemáticos, com destaque para os blocos lógicos, números, tangram, geoplano, material didático para fazer contas, um jogo das formas geométricas e, ainda, material de tecelagem. Neste sentido, é um espaço rico em materiais diversificados e as mobílias são proporcionais ao tamanho das crianças, o que lhes permite manusear os materiais com autonomia e independência. A sala usufrui também de mesas e cadeiras para todas as crianças e de um projetor que possibilita o desenvolvimento de atividades diversificadas e a aquisição de aprendizagens significativas. As paredes da sala são preenchidas com um quadro de giz e placares grandes onde são afixados todos os trabalhos realizados pelo grupo. Na parte exterior da sala encontram-se outros dois placares que expõem os trabalhos do grupo e ainda uma zona de cabides nomeados para as mochilas e casacos de cada um dos alunos.

Caracterização do grupo

No que se refere à turma do JI alvo da intervenção, este era constituído por 16 crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos, com igual número de criança do sexo feminino e do sexo masculino. O grupo integrava crianças de diferentes faixas etárias: duas crianças com três anos de idade, cinco crianças com quatro anos e nove crianças com cinco anos de idade, motivo pelo qual considerámos tratar-se de um grupo heterogéneo. Entre as crianças do sexo masculino, uma tinha 3 anos, duas tinham 4 anos de idade e cinco crianças tinham 5 anos. Entre as crianças do sexo feminino, uma criança tinha 3 anos de idade, três crianças tinham 4 anos e quatro crianças tinham 5 anos.

No grupo estavam presentes quatro crianças com características específicas: duas crianças diagnosticadas com autismo e duas crianças com Necessidades Educativas Especiais (NEE), uma ao nível da concentração e da fala e a outra criança apenas ao nível da fala. Entre as duas crianças diagnosticadas com autismo, uma era do sexo feminino e outra do sexo masculino. O diagnóstico da criança do sexo feminino, apesar de já ter frequentado vários médicos especialistas na área do autismo, ainda não era totalmente aceite pelos pais. Havia ainda uma criança de nacionalidade ucraniana que integrou o grupo a meio do ano letivo de 2015/2016 e apresentava dificuldades de comunicação em língua portuguesa.

A maioria das crianças do grupo já frequentava a creche e o JI no ano letivo anterior de 2015/2016, à exceção de duas crianças: a criança do sexo masculino diagnosticada com autismo e a criança de nacionalidade ucraniana que chegou ao JI no início do segundo semestre. De salientar que estas duas crianças eram também as mais novas da sala, com apenas três anos de idade.

Em relação às habilitações literárias dos pais, apenas quatro pais tinham o 4º ano de escolaridade, enquanto sete tinham concluído o Ensino Secundário, treze possuíam o grau de Licenciatura e seis tinham concluído o Mestrado.

No que se refere às atividades profissionais dos pais, estas eram diversas. A profissão docente era a mais frequente, com quatro pais nesta ocupação. Entre os demais, contava-se uma mãe jornalista, dois pais engenheiros, um pai polícia da Guarda Nacional Republicana (GNR), uma mãe enfermeira, um pai piloto, um pai soldador, um pai operário de fábrica, uma mãe auxiliar de dentista, um pai desenhador, dois pais feirantes e dois pais que trabalham na construção civil. Neste universo, apenas uma mãe encontrava-se desempregada.

Relativamente à situação socioeconómica das famílias das crianças, não estavam na altura identificadas famílias carenciadas ou necessitadas.

No que se refere às diversas áreas de aprendizagem do grupo, este apresentava capacidades a vários níveis, mas também demonstrava algumas dificuldades na aprendizagem. A Área de Formação Pessoal e Social, por ser uma área que se interligava com as demais áreas em todo o trabalho educativo realizado no JI, merece um especial destaque. É nesta área que se desenvolve a forma como as crianças se relacionam consigo próprias, com os outros e com o mundo. Tendo este conhecimento presente, é

possível afirmar que o grupo de crianças possuía uma boa relação entre si e com os adultos que as rodeavam. Era um grupo, na sua maioria, independente e cooperante com os seus pares, à exceção as duas crianças diagnosticadas com autismo (um caso mais grave que o outro) que não se relacionavam nem cooperavam com o grupo e não participavam ativamente no seu processo de aprendizagem. O restante grupo evidenciava capacidades de participação e de responsabilidade.

O domínio da Educação Física era uma das grandes motivações deste grupo, uma vez que ficavam muito animados e empolgados quando sabiam que iriam realizar atividade física. A maioria do grupo cooperava nas situações de jogo propostas, seguindo as orientações e regras aplicadas. Era um grupo que participava muito ativamente. A criança com NEE no domínio da concentração e da fala desistia à primeira oportunidade, à semelhança do que acontecia nas atividades realizadas nos outros domínios, como por exemplo no domínio da Educação Artística, no subdomínio da Música, ou quando estava a ouvir uma história. Esta criança abstraía-se muito na maioria das atividades propostas, sendo este um fator de preocupação para os educadores e auxiliares visto estar quase a transitar para o 1º Ciclo do Ensino Básico.

No domínio da Educação Artística, este grupo apresentava algumas dificuldades, em particular no subdomínio das Artes Visuais, sobretudo no que respeita ao desenvolvimento das capacidades expressivas e criativas. Havia, inclusive, o caso de uma criança que elaborava os desenhos de forma bastante rápida, acabando por não explorar a sua capacidade criativa. As duas crianças com autismo não cooperavam neste tipo de atividades, pois não tinham destreza para pegar no lápis. A criança com NEE também não cooperava nem se envolvia nas tarefas propostas neste domínio porque desistia rapidamente das mesmas. As duas crianças com quatro anos (incluindo a criança de nacionalidade ucraniana que não dominava a língua portuguesa) tinham momentos de distração o que as levava a demorarem mais algum tempo a fazer as atividades propostas. No geral, o grupo tinha bastante dificuldade no manuseamento de tesouras, à exceção de algumas crianças com cinco anos. Outro aspeto característico do grupo era a sua insegurança relativamente aos trabalhos realizados, pois costumavam questionar inúmeras vezes se o que fizeram estava correto.

No domínio da Linguagem Oral e da Abordagem à Escrita, a criança de nacionalidade ucraniana apresentava muitas dificuldades em aprender a língua

portuguesa. No entanto, já dizia algumas palavras e conseguia compreender os adultos em grande medida. De um modo geral, as crianças mais novas do grupo apresentavam mais dificuldades. Quanto aos dois casos de autismo, eram bastante distintos ao nível da comunicação, pois uma das crianças não comunicava absolutamente nada e a outra imitava todas as palavras que o adulto dizia, para além de que já sabia ler e decorava muito facilmente canções.

No grupo, algumas crianças mais velhas já escreviam o nome e a data nos seus trabalhos e, por vezes, pediam à educadora para escrever o que ilustravam. Também havia crianças que revelavam bastante interesse na aprendizagem da caligrafia, trocando os momentos de brincadeira pela imitação da caligrafia num caderno, numa folha de desenho ou até no quadro de giz. É de salientar que a maioria das crianças conseguia manusear corretamente o lápis. De um modo geral, o grupo comunicava eficazmente e de modo adequado à situação.

No domínio da Matemática, o grupo desenvolvia todos os dias atividades relacionadas com a matemática, nomeadamente no quadro de presenças e no quadro do tempo e, ainda, em vários jogos dispostos na sala. Nas suas rotinas diárias a matemática era abordada através da contagem das crianças presentes na sala de aula, das que faltavam e mencionavam ainda a quantidade (mais meninos; menos meninas; igual número de meninos). Deste modo, o raciocínio matemático era explorado e desenvolvido todos os dias, verificando-se progressos sobretudo nas crianças mais velhas, por já se encontrarem num nível de desenvolvimento mais avançado. As crianças mais novas acompanhavam as crianças mais velhas, pois estas são aprendizagens que se desenvolvem ao longo do tempo.

Em relação à área do Conhecimento do Mundo, esta era encarada como uma área de sensibilização às diversas ciências naturais e sociais, permitindo mobilizar aprendizagens das demais áreas. Relativamente ao processo de desenvolvimento da metodologia científica, o grupo demonstrava curiosidade e interesse pelos fenómenos que os rodeava, colocando questões que evidenciavam o desejo de saber mais. Na abordagem às ciências eram explorados saberes relacionados com a construção da identidade da criança e o conhecimento do meio social, bem como do seu meio físico e natural. Relativamente ao meio social, o grupo apresentava alguma dificuldade na identificação dos graus de parentesco e na identificação das profissões dos

encarregados de educação. Quanto ao meio físico e natural, algumas crianças (principalmente as mais novas) apresentavam dificuldades no reconhecimento de unidades básicas de tempo diário, semanal e anual. No que se refere ao mundo tecnológico e de utilização das TIC, o grupo demonstrava pouco contacto com o mesmo.

Percurso da Intervenção Educativa no Pré-escolar

A Prática de Intervenção do Pré-Escolar (PES) compreendeu um período de 15 semanas: as três primeiras semanas foram de observação enquanto as restantes 12 semanas destinaram-se à intervenção que foi desenvolvida em par pedagógico. Estando a intervenção organizada em par pedagógico, durante as 12 semanas realizou-se uma intervenção intercalada, correspondendo a um total de seis semanas para cada. A apresentação no contexto acontecia de segunda a quarta-feira, à exceção das duas semanas em que regemos a semana completa. O horário iniciava às nove e um quarto da manhã e terminava pelas quatro da tarde.

As três semanas de observação tiveram como principal objetivo conhecer a organização do ambiente educativo da sala de aula, nomeadamente, a organização do grupo, assim como conhecer o modo de funcionamento do mesmo. Permitiu ainda, conhecer as características individuais das crianças, a relação entre elas, a diversidade de idades e a dimensão do grupo. Para além destas observações, foi importante conhecer as rotinas, as aprendizagens das crianças, a relação da educadora com o grupo de modo global e também a relação individualizada que estabelecia com cada criança.

Destaco, ainda, que ao longo das duas semanas de observação pudemos compreender a organização do espaço da sala e perceber que este espaço possuía critérios de organização necessários face à grande variedade de materiais didáticos e de brinquedos que proporcionavam inúmeras aprendizagens. Na organização deste espaço, é de salientar a forma como eram utilizadas as paredes da sala para afixar todos os trabalhos representativos dos processos de aprendizagem desenvolvidos, tornando-os visíveis tanto para as crianças como para os adultos, particularmente os pais. Neste processo de observação ressaltou, ainda, a presença de crianças de diferentes idades, um fator que acentuou a diversidade do grupo e permitiu enriquecer as interações do mesmo, proporcionando múltiplas ocasiões de aprendizagem entre as crianças.

Durante as seis semanas da intervenção que regi, as planificações eram acompanhadas, a cada semana, pelo professor supervisor da área (Português, Matemática, Estudo do Meio Físico, Estudo do Meio Social, Motricidade e Expressões Artísticas) de modo a poder acompanhar e transmitir o seu feedback em relação à planificação e à intervenção, mencionando os aspetos positivos e negativos, contribuindo assim para a minha evolução e melhoria constante ao longo das seis semanas da intervenção.

Evidencio que apesar das intervenções terem sido realizadas individualmente, houve sempre uma prévia cooperação do par pedagógico no sentido de desenvolver um trabalho conjunto na planificação das aulas, na escolha do tema e na escolha das propostas de atividades, de forma a conseguir proporcionar as melhores aprendizagens ao grupo.

Durante as semanas da intervenção foram abordados diferentes temas relacionados com as diversas áreas e domínios. No Domínio da Educação Física, as aulas eram realizadas pelas educadoras estagiárias, sendo a terça-feira de manhã o dia destinado a esta atividade. As crianças mostravam sempre grande motivação para estes momentos, sendo este o único momento em que executavam experiências motoras. Alguns membros do grupo participavam em atividades desportivas fora do contexto escolar, mas a maioria do grupo não. Sendo este um domínio para o qual o grupo estava motivado, participavam sempre muito ativamente em todas as atividades propostas, respeitando sempre as regras dos jogos e cooperando uns com os outros. A criança com NEE, em particular, apresentava dificuldade em concluir as atividades e acabava sempre por desistir da tarefa.

Existia um tema da semana que era transversal à maioria das aulas planeadas e aos temas que estavam a ser trabalhados. No decorrer das semanas de intervenção, as aulas de Educação Física integravam sempre a mesma estrutura: iniciavam com uma atividade de aquecimento, seguiam-se as atividades direcionadas para os jogos e terminavam com uma atividade de relaxamento. Em algumas aulas, explorou-se o subdomínio da dança através da realização de coreografias com o objetivo de trabalhar as diferentes partes do corpo.

No domínio da Educação Artística, destacando-se as Artes Visuais que foram desenvolvidas em diversas atividades de expressão artística que incluíam a pintura, o

desenho e a gravura. De modo a alargar as experiências das crianças, deu-se ênfase à exploração e utilização de diferentes materiais como lápis de cera, marcadores, lápis de cor e tintas de diferentes cores, disponibilizados para pintar ou desenhar, desenvolver a imaginação e potenciar as possibilidades de criação. Também se deu uso aos materiais recicláveis e restos de materiais (papéis diversos, lã, tecidos, entre outros) para as atividades de produção plástica. Explorou-se, em grande parte das atividades, os elementos da comunicação visual como as cores (primárias ou secundárias), as formas geométricas, as tonalidades das cores (claro ou escuro) e a figura humana. Houve um maior investimento no trabalho individualizado com a criança com NEE, por revelar bastantes dificuldades a nomear as cores e no desenho da figura humana, mais especificamente a cara e os seus constituintes. Como já foi mencionado, esta criança não costumava cooperar na maioria das atividades propostas, mas no que se refere à pintura com tintas e à utilização dos diferentes materiais (como pincéis, esponjas e objetos naturais) esta já revelava capacidade de atenção e motivação, revelando-se empenhada na maioria das vezes.

No que diz respeito ao subdomínio da Música, as aulas eram lecionadas por uma professora de Educação Musical, às terças e quintas-feiras à tarde. O grupo revelava grande predisposição para as aulas de música que resultavam em momentos bastante produtivos para o desenvolvimento intelectual das crianças, por proporcionarem o contacto com diversos instrumentos. Uma das crianças diagnosticada com autismo revelava muito interesse pela música e decorava facilmente as letras, sendo este o único momento em que cooperava com o grupo. As aulas de música foram sempre muito diversificadas e enriquecedoras em termos de aprendizagens, na medida em que a professora disponibilizava diversos instrumentos musicais e um aparelho com boa qualidade de som.

Nas intervenções realizadas, a música esteve presente na rotina de todos os dias, de manhã e de tarde, bem como noutras atividades específicas em que pude explorar a abordagem da música. Neste contexto de ensino são vários os momentos em que a música pode ser incorporada nas atividades diárias como uma prática sistemática e contínua. Por isso, explorei a música em algumas atividades, nomeadamente em jogos prosódicos, como as rimas e as adivinhas, que possibilitaram o contacto com os diferentes géneros musicais, a identificação dos momentos de silêncio e a escuta para

ouvir e identificar os sons da natureza e da vida cotidiana, acompanhados de gestos também considerados uma forma de desenvolvimento musical.

Quanto ao subdomínio da Dança, este encontra-se ligado ao subdomínio da Música e ao domínio da Educação Física, mas também pode ser associado a outras áreas. Nas propostas de atividades elaboradas por mim, a dança relacionou-se também com a área do Conhecimento do Mundo para trabalhar as partes constituintes do corpo humano. Esta é uma área que complementa todas as demais áreas, sendo facilitadora da comunicação oral e da memorização de uma canção, quando esta é acompanhada por movimentos rítmicos.

O domínio da Linguagem Oral e a abordagem à Escrita é um processo contínuo que se inicia muito precocemente, pois está presente no dia-a-dia das crianças e dos adultos. Todos os dias da PES teve lugar a manifestação da linguagem oral entre as crianças e os adultos, principalmente nas rotinas em que expressavam as suas ideias e experiências.

No que se refere à Comunicação Oral, a maioria do grupo conseguia comunicar eficazmente e de modo adequado à situação, sucedendo contudo, por vezes, dificuldades em pronunciar palavras novas ou mais complexas. Nas atividades de escuta e compreensão de histórias evidenciava-se uma maior facilidade de concentração por parte das crianças de cinco anos que respondiam mais adequadamente a estes momentos. As atividades que promoviam a linguagem oral estabeleciam-se com base na escuta de histórias através do livro ou do projetor, histórias em forma de teatro, histórias com música e inclusão de objetos pertencentes à mesma. Nestes momentos, as crianças ouviam e repetiam as rimas, como também expunham as suas ideias e experiências.

A Escrita esteve presente em toda a rotina escolar das crianças, designadamente no nome e na data que a maioria das crianças escrevia em todos os trabalhos realizados. Algumas crianças expressavam vontade de aprender a ler e a escrever, enquanto outras já eram capazes de escrever algumas palavras e pseudopalavras.

O domínio da Matemática também se encontrava presente em todos os momentos do dia-a-dia das crianças, principalmente nas rotinas diárias que integravam a contagem das crianças presentes (sexo feminino e sexo masculino) e das crianças que estavam a faltar. As experiências de contagem permitiam, assim, o desenvolvimento das

noções de número, do sentido de número e da noção de quantidade (quantas crianças estavam a mais, a menos ou em igual número, comparando as meninas e os meninos). As crianças tomavam também consciência da relação de ordem de grandeza existente entre os números e treinavam a visualização e a identificação do algarismo ao escrever a data, desenvolvendo uma vez mais a noção de número. Durante as práticas foram também abordadas as temáticas da Geometria e da Medida, através dos blocos lógicos que permitiam trabalhar as formas geométricas e as suas características. Nos momentos de brincadeira com as crianças foram desenvolvidos jogos de contas que permitiram conhecer as noções de adição e de subtração através de imagens; o jogo da glória que permitiu trabalhar a noção de número e a contagem; o geoplano que permitiu explorar as formas geométricas (quadrangular, circular, oval e triangular) utilizando fios ou elásticos e desenvolver os conceitos de medida, de vértice, de aresta, de lado, de simetria, área, perímetro, ampliação e redução de figuras.

A área do Conhecimento do Mundo evidenciou-se também em todo o dia-a-dia das crianças. A exploração desta área tinha início nas rotinas da manhã onde era desenvolvida a noção de tempo climático e se identificavam as condições do tempo climático daquele dia. Foi também trabalhada a noção de calendário semanal, com a identificação dos dias da semana e o exercício das crianças se situarem no espaço e no tempo a cada dia.

As atividades desenvolvidas durante a PES procuraram integrar temáticas dos vários domínios do conhecimento. No domínio do Conhecimento do Mundo – Meio Social foram abordados os vários tipos de famílias, os meses do ano, a diversidade de culturas e os diferentes países. Em relação ao Conhecimento do Mundo – Meio Físico foram abordadas as características de alguns seres vivos, animais (peixes, ovelha) e plantas (árvore castanheiro); as características das estações do ano e as características das árvores na mudança de estação; foram identificados e descritos os fenómenos de transformação observados no meio físico e natural (referentes ao estado de tempo); foram identificados e experienciados os cuidados com a higiene oral.

Durante a PES foram desenvolvidas também atividades fora do JI que me permitiram vivenciar outras experiências, favorecendo a aquisição de mais conhecimentos. Entre estas experiências enriquecedoras destaco, por exemplo, a vivida na época de Natal, em que teve lugar uma visita de estudo ao Centro Cultural de Viana

do Castelo onde as crianças assistiram a uma peça de teatro musical intitulada “Pai Natal! Onde estás?”. Este teatro musical contava a história do Pai Natal através de canções e permitiu uma grande interação dos atores com as crianças, motivando fortemente o grupo. Na mesma época, foi também realizada uma visita de estudo à Associação Cultural e de Educação Popular (ACEP), situada na freguesia da Meadela. Nesta instituição, as crianças desenvolveram num primeiro momento atividades do domínio da Educação Física e, num segundo momento, assistiram a uma peça de teatro sobre a proteção da natureza.

No contexto educativo foi preparado e realizado um Concerto de Natal dirigido aos pais, com as músicas de Natal aprendidas na unidade de Educação Musical. Este foi um momento muito comovente para todos os presentes. Na Educação Musical, as crianças também aprenderam uma canção das Janeiras e tive também a oportunidade de as acompanhar a cantar as Janeiras fora da instituição. Os locais onde acompanhei o grupo na atividade do Cantar das Janeiras foram a escola sede, alguns moradores vizinhos da escola e a escola do 1º Ciclo do Ensino Básico contígua ao JI.

Em janeiro as crianças com cinco anos de idade começaram a frequentar as aulas de patinagem e, por isso, tive a oportunidade de as acompanhar e de ajudá-las neste processo de aprendizagem. As aulas de patinagem decorriam na Escola do 2º e 3º Ciclos que se encontrava próxima do JI.

O projeto de Empreendedorismo realizado no contexto educativo surgiu na primeira semana de intervenção. Este projeto tinha como objetivo dinamizar ideias, sonhos ou desejos das crianças transformando-os em ações. O projeto de Empreendedorismo iniciou-se pela escuta da história “A história do meu amigo” e terminou com uma breve reflexão acerca do desejo do menino da história. Num segundo momento propôs-se que as crianças desenhassem algo que gostariam de ter na sala ou noutro espaço do JI, para podermos posteriormente passar à ação e concretizar esse desejo, consoante as condições presentes na sala de aula. A maioria das ideias das crianças era simples e de fácil concretização, como por exemplo: decorar a sala; construir um cavalo, carros, bonecos, balizas no recreio, ou um castelo; ter um quadro para fazer pinturas. Em conjunto com o grupo e com a educadora da sala, refletimos sobre quais seriam as melhores ideias para colocar em prática. Assim, ideias como a construção de carros e de bonecos foram excluídas, uma vez que já existiam

alguns destes elementos na sala de aula. Para a construção de um castelo ou de um cavalo o espaço era insuficiente, além de que já existia uma casa de madeira no espaço exterior do JI onde as crianças brincavam. Depois de debatidas todas estas questões, chegou-se à conclusão de que as melhores ideias para pôr em prática seriam a construção de um cavalete para fazer pinturas e a decoração da sala.

Em face da decisão do grupo, a etapa seguinte consistiu em enumerar todos os materiais que eram necessários para a concretização destas duas ideias. Inicialmente pensou-se em pedir ajuda ao pai do meu par de estágio para a construir o cavalete, mas depois surgiu a ideia do grupo, com a ajuda da educadora, redigir uma carta destinada à Câmara Municipal de Viana do Castelo na qual fazia o pedido do cavalete de pintura. Optou-se por esta segunda solução e, com a ajuda da professora cooperante da escola, foi redigida a carta. O pedido foi aceite e, no espaço de uma semana, o grupo recebeu o cavalete de pintura. A concretização desta tarefa foi bem-sucedida, embora não tenha tido uma intervenção direta quer das crianças do grupo, quer das estagiárias. No âmbito do projeto denominado “Pintores e o mundo mágico” as crianças desenvolveram as suas pinturas, concretizando assim o seu sonho e o seu desejo de utilizarem um cavalete de pintura, o que constituiu uma experiência motivadora e de satisfação.

Relativamente à decoração da sala, esta foi sendo preparada ao longo das intervenções, tanto minhas como da minha colega. A sala não tinha nome e, por isso, decidimos escolher um nome para a designar. O nome foi pensado pelo grupo e surgiu de um tema explorado anteriormente, o peixe. As crianças envolveram-se e motivaram-se nesta tarefa, da qual resultou o nome “Sala dos Peixinhos”. Consequentemente, a decoração da sala de aula baseou-se na temática dos peixes e do ambiente marítimo.

Caracterização do Contexto Educativo do 1º Ciclo do Ensino Básico

Caracterização do meio local

A Prática de Ensino Supervisionada decorreu numa escola situada no distrito mais pequeno de Portugal Continental, limitado a norte pelo concelho de Caminha, a leste por Ponte de Lima, a sul por Barcelos e Esposende e a oeste pelo oceano Atlântico. Neste distrito localiza-se a cidade atlântica mais a norte de Portugal, Viana do Castelo.

A região do Alto Minho abrange um território de cerca de 319,02 Km² e, segundo as informações dos últimos censos (2011), residem nesta região minhota cerca de 88 725 habitantes. Do ponto de vista administrativo, o concelho divide-se em 27 freguesias, incluindo as 13 que foram integradas desde 2012, no decurso do processo de reorganização administrativa do território das freguesias.

Para além do seu património natural, marcado por extraordinárias paisagens resultantes da combinação entre rio, monte e mar, Viana do Castelo detém uma vasta riqueza de património monumental, histórico, e cultural, bem como de excelentes equipamentos culturais, desportivos e sociais. A festa tradicional mais famosa que atrai muitos visitantes a esta admirável cidade é a “Romaria de Nossa Senhora da Agonia”, que decorre no mês de Agosto, em contemplação à Senhora da Agonia. Uma festa rica em cor, onde as ruas se enfeitam de tapetes florais e o povo vianense dá uso ao típico traje Minhoto, que caracteriza a imagem da cidade. Considerada a capital do folclore português, é ainda destacada pela originalidade e funcionalidade do seu artesanato, com especial relevo para a louça e os bordados. Os referidos atributos fazem de Viana do Castelo uma cidade extremamente atrativa para todas as vertentes de Turismo.

No que concerne aos serviços prestados nesta cidade, são bastante diversificados. Alguns deles relativos à cultura, privilegiando os principais pontos de visita tais como, o Centro Histórico e o Monte da Santa Luzia. São diversos os monumentos que nos despertam a atenção para a arquitetura portuguesa, denotando-se grande valor em certas estruturas tais como (Biblioteca Municipal, Museus, Núcleos Museológicos, Teatro Municipal). No desporto, há grande variedade de oferta, principalmente ao nível de desportos aquáticos, como a Canoagem, o Surf, a Natação, a Animação Turística e Desportiva, mas também noutras vertentes como o Karting ou o Hipismo. Na saúde destacam-se o Centro de Saúde, Hospitais, Cruz vermelha, e ainda, no âmbito do Ensino Superior, a Escola Superior de Saúde do IPVC. Ao nível do setor dos transportes, a cidade contempla uma rede de transportes urbanos que inclui pequenos autocarros elétricos a circular nas ruas, assim como beneficia da existência de infraestruturas rodoviárias, ferroviárias e portuárias.

Pelo exposto, as características únicas da cidade de Viana do Castelo colocam-na entre as cidades mais bonitas de Portugal, e das mais atrativas para se viver, estudar ou visitar.

Caracterização do Agrupamento/Escola

O contexto educativo onde se desenvolveu a PES insere-se num agrupamento de uma freguesia de Viana do Castelo. Tal agrupamento agrega 14 escolas distribuídas por várias freguesias desta cidade com contextos educativos múltiplos e nos vários níveis, desde o Pré-Escolar até ao Ensino Secundário.

A fim de prestar serviços educacionais à população das várias freguesias, o agrupamento é composto por dez jardins-de-infância (JI); doze escolas básicas (EB1), sendo que dez estão inseridas no mesmo espaço com os JI; três escolas de 2º e 3º ciclo; e uma escola secundária que se integra na sede.

A instituição onde decorreu a prática interventiva abrange a valência do Pré-Escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico. Situada num local circunspecto e sereno com pouca habitação ao seu redor, dispõe de um rés de chão onde permanecem na maioria do tempo as crianças do Pré-Escolar e um 1º andar designado para a público-alvo do 1ºCEB.

Salientando as características estruturais da escola, na entrada do rés-do-chão encontra-se um hall principal, comum a toda a comunidade educativa, composto por três casas de banho separadas (professores/funcionários, crianças do pré-escolar e uma para as crianças com deficiência).

Do seu lado direito, encontra-se um outro hall, mais fechado, para prolongamento de horário, que dá acesso a duas salas do pré-escolar e uma sala de UAEM (Unidade de Apoio Especializado para a Educação de Alunos com Multideficiência).

Do lado esquerdo do hall principal, encontra-se uma cantina que dá acesso a outros espaços como o ginásio (composto por duas casas de banho e uma sala de arrumações), a sala dos professores, a cozinha e a sala dos computadores que se dispõe juntamente com a biblioteca. De notar que, neste andar, as divisões como a cantina, a sala dos computadores, o ginásio e o hall para horário de prolongamento são espaços comuns a toda a comunidade educativa da escola, assim como, o espaço exterior.

O 1º andar, tal como já referido em cima destina-se ao 1º CEB, sendo que este comporta um hall de entrada com uma mesa e bancos onde os alunos podem realizar os trabalhos de casa ou estudar. Ainda no percorrer deste hall, existem duas casas de banho diferenciadas para as raparigas e para os rapazes. Existe ainda uma sala com vários materiais didáticos disponíveis para apoio às três salas de aulas existentes na

escola (3º e 4º anos; 2ºano; 1º e 2º anos de escolaridade). Nesta sala encontra-se também uma mesa central, sendo importante na gestão da sala de aula pois possibilita ao professor, sempre que um aluno perturbe as aulas, mandá-lo para esse local até se acalmar.

Ao redor da escola existe uma zona bastante ampla com um espaço cimentado possibilitando as crianças de desfrutarem de um campo de futebol, jogos de chão (jogo da macaca; jogo do espelho; jogo do galo humano; jogo do caracol) e também um espaço bastante extenso de terra e jardim com baloiços, escorregas, mesas, entre outros, proporcionando diversas e ricas brincadeiras às crianças, facilitando o desenvolvimento da coordenação motora. Nos dias de chuva, as crianças brincam no exterior sob uma parte coberta, impedindo que se molhem.

No espaço de terra, encontra-se também uma horta intitulada de “Horta Pedagógica” para a realização de atividades de cultivo e plantação de diferentes espécies de plantas, promovendo aprendizagens sobre o meio ambiente. Existe também o compostor, que faz parte de uma atividade da escola. Todas as semanas uma turma fica responsável por colocar os resíduos orgânicos no compostor, para que, posteriormente, o composto seja usado na “Horta Pedagógica”. Desta forma, todas as crianças da escola (tanto as do JI como as do 1ºCEB) participam ativamente nas tarefas escolares. Trata-se de uma instituição com condições bastante favoráveis e bem conservada, que suporta uma belíssima zona de espaços verdes, que podem ser contemplados pelas janelas das salas de aulas.

A escola dispõe de múltiplos materiais didáticos, diversificados por áreas de ensino. Consequentemente, na área de matemática podemos encontrar materiais como ábacos, sólidos geométricos, material Cuisenaire, tangrans, moedas e notas de euro, dados, jogos variados, geoplanos, dominós, pentaminós, molduras de 10, material multibase, pesos, blocos lógicos, calculadoras, entre outros. Na área de Estudo do Meio, existem utensílios de medição, diversos mapas, globos, material de laboratório (microscópios, pinças, pipetas, tubos de ensaio, gobelés, espelhos, etc). Na área de Português pode-se encontrar na biblioteca diversos livros, histórias e diversos jogos. Ao nível da área de Expressão e Educação Físico-Motora também dispõe de variadíssimos materiais, tais como arcos, bolas de várias modalidades com vários tamanhos, cones, tapetes, cordas, raquetes, bancos suecos, entre outros. Na sala de arrumações do

ginásio estão disponíveis outros materiais para festas de Natal, festas de final de ano como por exemplo, rádios, projetores multimídia, microfones, instrumentos musicais, roupas para teatros, entre outros. Para além dos referidos recursos materiais, a escola ainda contempla televisões, leitores de DVD, rádios e a maioria das salas estão equipadas com projetor multimídia e um computador.

Referenciando os recursos humanos da instituição, no pré-escolar existem duas educadoras de infância (sendo uma a coordenadora da escola). Com os alunos da UAEM estão duas educadoras específicas para crianças com estas necessidades em horários alternativos. No 1º CEB encontram-se três professores que dirigem cada uma das três turmas existentes e duas docentes para os alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE). A escola dispõe também de uma psicóloga para as crianças que requerem este apoio e de um docente, que em dias marcados, realiza aulas de Atletismo. Existem também professores das unidades curriculares das AEC's para os alunos que dispõem desta valência.

Quanto ao pessoal não-docente, a instituição dispõe de três auxiliares de educação no Pré-Escolar, duas com as crianças da unidade da UAEM e uma para o 1º CEB. Para a confeção das refeições encontram-se duas cozinheiras que também auxiliam na hora de almoço. Nas horas de recreio há uma ajuda mútua em todos os contextos, de forma a garantir a vigilância e segurança das crianças.

Caracterização da sala de aula

A sala de aula onde decorreu a intervenção apresenta condições bastantes favoráveis ao processo de ensino e aprendizagem, correspondendo às necessidades dos alunos. Além de ser ampla e dispor de diversos materiais, é uma sala bastante iluminada pelo exterior possibilitando aos alunos desfrutarem de uma sublime paisagem sobre os espaços verdes da escola, devido a uma lateral da parede ser preenchida somente por janelas.

Na entrada da sala estão dispostos cabides para os alunos colocarem os casacos e as mochilas. Esta é composta por 12 mesas com suporte por baixo para os alunos colocarem os manuais e outros pertences. O posicionamento das mesas não é constante, devido ao docente fazer alterações periodicamente consoante o comportamento dos alunos. No entanto, a secretária do docente encontra-se sempre

na parte da frente virada para os alunos e perto dos quadros, pois assim tem uma maior vigia perante todos. À frente das mesas estão dois quadros brancos de diferentes tamanhos, sendo o mais pequeno destinado ao projetor, funcionando como quadro interativo. Por cima do quadro grande, onde se escreve tudo o que se leciona nas aulas, estão afixados os dias da semana e os meses do ano, de modo a facilitar a escrita da data.

As paredes são preenchidas por cortiça, o que possibilita a afixação de cartazes sobre matérias e outros assuntos pertinentes abordados pelo docente. Por trás do docente também se encontra um quadro com cortiça com as fotografias dos alunos e alguns cartazes afixados com conteúdos gramaticais. Ao lado da secretária deste, existe uma mesa com um computador, para exploração dos alunos quando é dada a autorização.

Para além das paredes se encontrarem bem preenchidas, existem armários onde o docente coloca as capas dos alunos, documentos pertinentes e também materiais para a área de Expressão Dramática e Plástica.

A sala tem aquecimento central para os dias de inverno e as janelas têm cortinados para os dias de muito sol.

Caracterização do tempo/rotinas (horário)

Após os encarregados de educação deixarem os alunos na escola com as auxiliares de educação, estes têm oportunidade, logo pela manhã, de brincar livremente em todo o espaço exterior até escutarem a campainha, isto é, até às nove 09h00. Depois, mal escutam o toque dirigem-se para a entrada principal para junto da auxiliar presente e cada turma forma uma fila aguardando o docente responsável. Logo que este chegue, encarrega-se de conduzir a turma até à sala de aula, a fim de dar início à aula. Portanto, pelas 09h05 os alunos estão sentados ordeiramente e até às 09h10 têm a tarefa de abrir a lição no caderno da disciplina que o docente ordenar.

O período de aulas da parte da manhã inicia-se desde as 09h00 prolongando-se até às 10h30 e reata das 11h00 até ao 12h30. Durante o intervalo da manhã (10h30 – 11h00), os alunos dirigem-se com o lanche para o exterior podendo brincar, logo que terminem de lanchar. Neste tempo, encontram-se acompanhados pelas auxiliares e podem percorrer livremente todo o espaço exterior. Todavia, os dois contextos PE e 1º

CEB encontram-se juntos e têm oportunidade de partilhar experiências de brincadeira e socializar. As brincadeiras diferenciam-se entre os rapazes e as raparigas, sendo que, os rapazes ocupam o tempo a jogar futebol, e as raparigas evidenciam a preferência pelos jogos do faz de conta, danças ou pelas brincadeiras pertencentes à escola (baloíços, casa de madeira, jogos de chão). Novamente ao som do toque, todas as crianças do agrupamento dirigem-se para a entrada do edifício formando filas e esperam pelo docente para dar continuidade às aulas.

A hora do almoço decorre entre o 12h30 e as 14h00, depois dos alunos irem à casa de banho lavar as mãos. As crianças do PE iniciam o almoço pelo 12h00, no entanto partilham algum tempo com o 1ºCEB. À ordem da auxiliar responsável pela hora do almoço, os alunos podem brincar até retomarem as aulas.

Durante o período da tarde as aulas decorrem das 14h00 até às 16h00. Assim que terminem as aulas, os alunos inscritos nas AEC'S lancham e brincam até às 16h30, dirigindo-se, posteriormente, para as atividades extra curriculares que decorrem até às 17h30. Os restantes alunos vão para casa acompanhados pelos encarregados de educação. Em baixo apresenta-se o horário curricular da turma em questão.

Quadro 1 - Horário da turma

Dia Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
9h00-10h00	Português	Matemática	Português	Português	Matemática
10h00-10h30					C. Apoio ao Estudo
10h30-11h00	Intervalo				
11h00-11h30	Matemática	Estudo do meio	Matemática	Matemática	Português
11h30-12h30				Matemática	
12h30-14h00	Almoço				
14h00-15h00	Expressão Física-Motora	Português	C. Apoio ao Estudo	Matemática	Estudo do meio
15h00-16h00		Português	Expressão Dramática	Oferta complementar	
16h00-16h30	Intervalo				
16h30-17h30	AEC	AEC	AEC	AEC	AEC

Caracterização da turma

A prática educativa envolveu uma turma do 2º ano constituída por 13 alunos, nomeadamente, 9 raparigas e 4 rapazes. Apesar de ser uma turma do 2º ano de escolaridade, encontram-se dois alunos que não estão no mesmo patamar. Assim, um

aluno encontra-se no 4º ano e outro no 3º ano, mas a frequentar o 2º ano de escolaridade (aluna com NEE).

É uma turma heterogénea, sendo que as idades variam desde os 7 até aos 10 anos, contudo, a maioria tem 8 anos. O centro escolar encontra-se numa localidade pertencente a um concelho de Viana do Castelo, o que faz com os alunos sejam maioritariamente oriundos da zona, à exceção de uma aluna que pertence a um outro concelho. Na turma, existem 3 alunos (duas raparigas e 1 rapaz) de etnia cigana pertencentes a essa mesma localidade.

O grupo apresenta na sua maioria uma grande predisposição para aprender, demonstrando serem crianças ativas e motivadas. No que se refere às características pertinentes do grupo, existem 4 crianças com NEE, duas delas com deficiência motora, o que faz com que na maioria do tempo não estejam presentes nas aulas; outra com um problema grave na coluna mas que detém bastantes capacidades de aprendizagens e uma última que se encontra no 3º ano mas que frequenta o 2º ano, manifestando muita distração e pouca motivação para aprender. A turma no dia-a-dia é constituída por 11 alunos do 2º ano e 1 aluno que se encontra no 4ºano de escolaridade. O aluno do 4º ano trabalha de forma mais autónoma, o que dificulta o seu processo de aprendizagem pois o professor não despende de muito tempo com este, uma vez que, a maioria do tempo se encontra com o 2º ano de escolaridade. Todos os alunos frequentaram o Pré-Escolar, exceto os alunos de etnia cigana, e não existem alunos repetentes.

Relativamente ao contexto familiar, os alunos são oriundos de famílias bem estruturadas com pai, mãe e irmão (s). Destaca-se apenas uma aluna filha de mãe solteira (vive com a mãe e avós) e uma aluna com pais divorciados recentemente. As habilitações dos pais são diferenciadas desde o 1º CEB até ao Mestrado. Assim sendo, na turma, 6 pais frequentaram o 1º CEB; 3 frequentaram o 3º CEB; 4 frequentaram o secundário; 6 são licenciados; 2 obtiveram o mestrado e para 5 não foi possível obter qualquer informação quanto às suas habilitações. As profissões dos encarregados de educação são diversificadas, designadamente, os que têm formação de licenciatura e mestrado ocupam os cargos na área de saúde (psicólogo, médicos, enfermeiros, diretor farmacêutico), educação (professores de Matemática e Ciências), economia (contabilista) e na área têxtil (costureira). No âmbito dos que detêm o secundário e 3º CEB, verificam-se profissões como (construtor civil, contabilista e eletricista). Por último,

aqueles que se formaram apenas com o 1º CEB encontram-se numa situação de desemprego e as mães ocupam a posição de domésticas, sendo de etnia cigana. Não há qualquer conhecimento das profissões dos restantes EE.

Os EE participam ativamente nas atividades da turma, estando, por isso, sempre ao corrente de todas as situações. Faz parte do programa do docente responsável, que os pais participem semanalmente ou sempre que o horário permita, a fim de apresentarem e harmonizarem diversas atividades à turma. De acordo com as minhas observações na prática interventiva, a maioria dos EE participou ativamente, o que se torna uma mais-valia para os alunos, podendo estes presenciar diferentes situações de trabalho, conhecer diversas profissões, socializar com pessoas mais velhas, conhecer hábitos/rotinas de diferentes famílias, entre muitos outros aspetos.

No que diz respeito ao comportamento dos alunos em contexto escolar, a turma revela-se bastante unida e competitiva, demonstrando na sua maioria interesse em aprender. No entanto, os alunos são bastante conversadores, distraíndo-se facilmente com o colega do lado, razão pela qual o docente responsável muda a organização da sala de aula periodicamente. São bastante participativos mas desrespeitam algumas regras de sala de aula, como por exemplo, levantar o dedo para falar.

No domínio das áreas de aprendizagens, a maioria dos alunos elege a Matemática como a disciplina predileta, seguindo-se a área de Estudo do Meio. A área de Língua Portuguesa é aquela na qual manifestam maiores dificuldades a todos os níveis.

Tendo em conta as observações efetuadas nas três primeiras semanas da prática interventiva, foi-me possível conhecer os alunos de forma mais individual, apercebendo-me das suas capacidades e dificuldades.

Avaliando a turma como um todo, pode-se dizer que a nível geral no que interliga todas as áreas, a turma em si (11 alunos) denota boas capacidades de aprendizagem à exceção da aluna com NEE (encontra-se no 3º ano mas está a lecionar o 2º ano). Relembro que a turma no dia-a-dia é composta apenas por 11 alunos (9 raparigas e 2 rapazes), visto que, os dois alunos com NEE se encontram na sala da UAEM (Unidades de apoio à Multideficiência).

Dentro deste grupo há 6 alunos que revelam responsabilidade, muito potencial para aprender e um bom raciocínio. Uma aluna com NEE devido a uma deficiência

motora, não consegue estar muito tempo sentada na mesma posição, distraíndo facilmente os colegas de trás, por ser muito conversadora. Porém, é uma aluna com bastantes capacidades em todas as áreas. Há também uma outra aluna que é bastante autónoma e eficaz na realização das tarefas, ainda assim, depende muito do docente para verificação da resolução das atividades, pois evidencia a falta de carinho e atenção, pelo facto de os pais se terem divorciado no ano passado. Encontra-se também uma aluna de etnia cigana que é muito motivada, persistente e determinada, mas que se destaca com algumas dificuldades, talvez pelo facto de não ter frequentado o Pré-Escolar, mas que tem forte potencial para ir mais além, assim como o aluno que se encontra no 4º ano.

Existe também na turma um grupo onde se encontram 3 alunos que apesar de terem capacidades são pouco motivados, preguiçosos a nível de raciocínio e dependem muito das chamadas de atenção do docente. Dentro deste grupo, há uma aluna que é muito reservada e trabalha de forma mais autónoma. São alunos com algumas dificuldades mas que com alguma persistência conseguem ultrapassar tais dificuldades.

No que se refere às capacidades dos alunos desta turma, há crianças que possuem um saber bastante alargado em todas as áreas, aparentemente devido às experiências vividas em contexto familiar. Este aspeto, por um lado, torna-se positivo, pois os alunos acabam por ajudar os que têm mais dificuldades mas, por outro, dificulta a gestão em sala de aula.

Na área da Matemática existem 4 alunos que se destacam pela rapidez de raciocínio em vários domínios. A turma evidencia como disciplina predileta a Matemática, no entanto, ocorrem algumas dificuldades no domínio Número e Operações (NO2) quanto ao cálculo mental e na resolução de problemas.

Em Português, a maioria dos alunos sente maior dificuldade na planificação e escrita de um texto, demonstrando pouca imaginação e motivação. Pude observar que este tipo de atividades de escrita eram das mais demoradas e que mais necessitavam de auxílio, principalmente na organização das ideias.

Em Estudo do Meio as aulas eram lecionadas em par pedagógico, sendo que uma parte da aula lecionava eu, e a outra parte a minha colega. Os alunos demonstram muita motivação nas aulas de Estudo do Meio, pelo facto de esta disciplina envolver atividades práticas relacionadas com os conteúdos curriculares, incluindo, a realização de

atividades experimentais. Eu, juntamente com o meu par pedagógico tentamos quase sempre executar atividades práticas. Deste modo, para além da componente teórica foi dada ênfase à componente prática, o que se tornou uma mais-valia para melhor interiorização dos conceitos abordados.

ÁREAS DE INTERVENÇÃO

A prática interventiva pela qual tive oportunidade de crescer e desenvolver aptidões profissionais decorreu desde os finais do mês de fevereiro até ao fim do mês de maio, com uma duração de 14 semanas.

Durante este período de estágio não estive só uma vez que a intervenção realizou-se sob a organização de pares pedagógicos. Assim, as 3 primeiras semanas regeram-se apenas para conhecer os alunos, o docente responsável pela turma, assim como conhecer os hábitos dos alunos e as suas capacidades e dificuldades. Este tempo de observação foi deveras importante para mim, no sentido de observar não só os alunos mas também o docente, a maneira como se expõe à turma, como fala ao abordar os conteúdos, como dirige as aulas, como organiza o tempo na mudança de disciplinas, ou seja, seguir o docente como exemplo.

As restantes 11 semanas foram distribuídas pelo par pedagógico de uma forma intercalada entre os dois elementos, sendo que na última destas semanas a lecionação foi conjunta. A prática interventiva ocorria 3 dias por semana (segunda, terça e quarta-feira), à exceção de duas semanas em que cada uma lecionou uma semana completa, a chamada semana intensiva. Para mim essa semana foi a que se assemelhou mais à perspetiva da realidade e foi realmente a mais desafiadora.

Todas as aulas planeadas foram previamente analisadas e discutidas com o docente, tendo como objetivo ajudar-nos a adquirir experiência da melhor forma possível, partilhando-nos o seu feedback e algumas sugestões com o intuito de melhorarmos a prática interventiva e crescermos profissionalmente. As áreas a lecionar eram: Português, Matemática e Estudo do Meio e ainda, Expressão Plástica, Dramática e Físico-Motora. Relativamente à Expressão Dramática não lecionávamos, uma vez que este horário incidia numa quinta-feira, dia em que não estávamos presentes na escola. A Expressão Plástica e Físico-motora abordava-se à segunda-feira, no entanto, esta

última era lecionada de 15 em 15 dias por um professor de Atletismo não adjunto da escola.

A Expressão Musical não constava no horário, no entanto, foi abordada numa atividade proposta no meu estudo, assim como a Expressão Dramática. A condução dos conteúdos a abordar nas aulas era estabelecida pelo docente, o que de certa forma nos poupou algum trabalho. Quanto ao horário, seguíamos o estabelecido semanalmente, à exceção de alguns dias, devido a algumas alterações nas supervisões dos docentes de cada uma das áreas. No entanto, nada prejudicou o ritmo das aulas.

No âmbito das disciplinas curriculares, na área da Matemática foram abordados conteúdos dos três diferentes domínios: *Números e Operações (NO)*, *Geometria e Medida (GM)* e *Organização e Tratamento de Dados (OTD)*.

No domínio *NO*, abordaram-se conteúdos tais como: cálculo mental; resolução de problemas de um ou mais passos; divisões exatas, utilizando os termos «metade» e «quarta parte»; multiplicar números naturais; identificar e utilizar as frações $\frac{1}{2}$; $\frac{1}{3}$; $\frac{1}{4}$; $\frac{1}{5}$. No decorrer deste percurso, os conteúdos em que os alunos demonstraram mais dificuldades foram relativos à resolução de problemas, na medida em que alguns não sabiam qual a operação a ser usada e outros, com menos dificuldades, mencionavam uma ou mais operações para a resolução de problemas.

No domínio da *GM*, reviu-se a identificação de figuras geométricas, completando figuras planas de modo a que fiquem simétricas e a leitura e escrita de quantias de dinheiro. Introduziram-se novos conteúdos relativos à Medida: medir distâncias e comprimentos; identificar o perímetro de um polígono e medir áreas.

Relativamente ao domínio *OTD*, foram abordados conceitos tais como: representação de conjuntos; construir e interpretar Diagramas de Venn e Carroll; ou preencher tabelas de frequência absoluta. É ainda de salientar que a abordagem à Matemática se fez acompanhar de diversos jogos de aprendizagem realizados pelo par de estágio, assim como da exploração de alguns materiais, com o intuito de tornar as aulas mais motivadoras e diferentes do ritmo habitual.

Quanto à área de Português, também foram explorados todos os domínios presentes no currículo tais como: *Oralidade (O)*, *Leitura e Escrita (LE)*, *Gramática (G)* e

Iniciação à Educação Literária (IEL). A *Oralidade (O)* é vivenciada no dia-a-dia dos alunos, a partir do momento em que expõem um discurso e partilham ideias.

O domínio da *Leitura e Escrita (LE)* é aquele em que os alunos se deparam com maiores dificuldades e porventura, o mais trabalhoso no tempo em que decorreu a prática interventiva. Ao nível da leitura, a maioria dos alunos lê fluentemente, no entanto, alguns não compreendem a mensagem do texto necessitando de uma segunda leitura. Apenas dois alunos não se destacam na leitura pelo facto de não projetarem corretamente a voz. Durante as aulas foi possível abordar a leitura de textos diversos (narrativos, informativos e descritivos; poemas e bandas desenhadas). Todas as semanas os alunos tinham que planificar a escrita de um pequeno texto ou então a escrita de frases simples, sendo que neste processo era notório a persistência de bastantes dificuldades. Os alunos detêm alguma dificuldade na elaboração de textos narrativos e na construção de frases completas. Nalgumas aulas os alunos escreveram textos através de ditado e planificaram a escrita de textos sobre um tema dado pelo professor. Relativamente à *Iniciação à Educação Literária (IEL)*, foi possível aos alunos planificarem a escrita de pequenos poemas rimados; dizer e cantar lengalengas e, ainda, ouvir e ler textos literários. Comparativamente à *Gramática (G)*, abordaram-se todos os conteúdos destacados no currículo, tais como a identificação de nomes, verbos, adjetivos e o determinante artigo (definido e indefinido). O maior obstáculo presente neste patamar refere-se à identificação do adjetivo e do verbo numa frase.

No âmbito da área de Estudo do Meio, explorou-se diferentes Blocos correspondentes às Metas Curriculares, particularmente o *Bloco 1 – À descoberta de si mesmo*; o *Bloco 2 – À descoberta dos outros e das instituições*; o *Bloco 3 – À descoberta do ambiente natural*; e o *Bloco 5 – À descoberta dos materiais e dos objetos*.

As aulas iniciaram com revisões do *Bloco 5*, desenvolvendo-se experiências com materiais opacos, lúcidos e translúcidos e experiências com o ar. No *Bloco 2*, explorou-se a vida em sociedade, em particular as funções dos membros da comunidade (profissões), e também os meios de comunicação. A abordagem ao *Bloco 3* foi orientada para a identificação de países do mapa-mundo e a exploração do mapa de Portugal. Por fim, no *Bloco 1*, no domínio da saúde do meu corpo, explorou-se o reconhecimento dos alimentos indispensáveis a uma vida saudável.

Em relação à área de Expressão e Educação Físico Motora, também esta dividida por vários blocos, abordaram-se vários tópicos: *Bloco 1 – Perícia e Manipulação; Bloco 2 – Deslocamentos e Equilíbrios; Bloco 4 – Jogos e Bloco 7 – Percursos na Natureza.*

Na área de Expressão e Educação Plástica, abordou-se o *Bloco 3 – Exploração de técnicas diversas de Expressão*, nomeadamente, a dobragem. Na Expressão e Educação Dramática, foi especificamente apenas o *Bloco 2 – Jogos Dramáticos*, com maior destaque para a lingual verbal e linguagem verbal e gestual.

Apesar de não constar no horário escolar, a Expressão e Educação Musical acabou por ter sido uma área explorada na PES, mediante a realização de uma das atividades por mim propostas no âmbito do estudo de investigação. Esta atividade associou-se ao *Bloco 1 – Jogos de Exploração*, conteúdo da Voz (cantar canções).

Durante este percurso educativo onde foi possível intervir em todas as áreas descritas acima, também surgiram outras atividades nas quais tive o privilégio de participar. Algumas das atividades que decorreram em período de aulas foram: o desfile de carnaval pelas ruas ao redor da escola; a vinda à escola dos agentes da Polícia Segurança Escolar que abordaram o tema do bullying; ida ao Estádio Municipal Manuela Machado realizar uma aula de atletismo com a atleta Manuela Machado; atividade Missão Continente Escola que promoveu os 8 Compromissos para uma geração saudável; e atividades realizadas pelos encarregados de educação da turma, destacando os temas saúde e experiências com o ar.

Para além das atividades descritas, tive ainda a oportunidade de vivenciar outras experiências como visitas de estudo ao Centro de Ciência Viva, ao Museu da Construção Naval e ao Museu das Rendas de Bilros. Por fim, a festa do final de ano realizada na escola com toda a equipa educativa. Ao longo desta caminhada adquiri uma aprendizagem prática da docência que me permitiu evoluir através da socialização profissional neste contexto escolar. Conheci e assimilei práticas e procedimentos, desenvolvi rotinas e consolidei modos de pensar e modos de ser professor.

CAPÍTULO II – PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

Neste capítulo serão apresentadas todas as informações relativas ao estudo de investigação. Deste modo, primeiramente, apresentar-se-á a introdução ao estudo que contempla a definição do objetivo geral e dos objetivos específicos de investigação. Posteriormente, segue-se a revisão de literatura, a metodologia utilizada, a apresentação, análise e interpretação de resultados, e, por fim, as conclusões do estudo.

INTRODUÇÃO

A alimentação é consensualmente reconhecida como um determinante chave da saúde, bem-estar e qualidade de vida, estando prevista a sua abordagem nos currículos escolares sob uma perspectiva educacional. Para que as crianças em idade escolar atinjam e mantenham um estado nutricional e de saúde ótimos, se mantenham fisicamente ativas, se desenvolvam adequadamente, otimizem o desempenho académico e vejam reduzido o risco de doenças a curto e longo prazo, é necessário que se alimentem de forma completa, variada e equilibrada. Consequentemente, é fundamental que adquiram conhecimentos e competências associados a um comportamento alimentar adequado, que perdure ao longo da vida. É neste contexto que as escolas devem agir ativamente (FAO, 2017).

Como referido, sendo a alimentação um dos fatores ambientais que mais afeta o estado de saúde dos indivíduos e das populações importa salientar a ideia de uma alimentação adequada, aliada a outros aspetos de um estilo de vida saudável, como a prática regular de atividade física, contribui para a promoção da saúde, para a prevenção de doenças crónicas e para a melhoria da qualidade de vida, em qualquer idade (Gomes, et al., 2015). É já um pensamento do senso comum, o aforismo popular de que a saúde é o bem mais precioso que se pode possuir, contudo, por mais eficientes que sejam os serviços de saúde prestados aos cidadãos, a prevenção da doença e a preservação da saúde dependerão, sempre, da adoção de estilos de vida saudáveis por parte das pessoas.

Grande parte da aquisição de conhecimentos e hábitos que podem fomentar a adoção de rotinas saudáveis têm lugar na escola, destacando-se a importância da educação alimentar. O lugar é a escola e o domínio a alimentação. Os estabelecimentos de ensino detêm um papel muito relevante nesta temática, pois ajudam a disponibilizar serviços cada vez mais em sintonia com os princípios da educação alimentar e da

alimentação saudável (Baptista, 2006). As escolas, enquanto espaços educativos e promotores de saúde, devem criar “cenários” valorizadores de uma alimentação saudável, não só através dos conteúdos curriculares, mas também, na oferta alimentar em meio escolar, para que as crianças e adolescentes sejam incentivados a fazer escolhas saudáveis. É importante sublinhar que não é apenas a escola que tem um papel importante na promoção da Educação Alimentar. Os pais e encarregados de educação têm um papel fundamental nos hábitos alimentares dos seus filhos/educandos. A estes, precocemente, compete o papel de educar, o que abrange a dimensão alimentar, revelando comportamentos alimentares adequados, que a criança tenderá a seguir como modelo. Para além disso, compete ainda aos pais incentivar os filhos a brincarem de formas fisicamente ativas, proporcionando-lhes as oportunidades e as condições para a realização de atividades de lazer, recreativas e/ou desportivas, com ênfase nas que decorrem ao “ar livre”.

Com base no exposto, e em consequência da constatação, por observação direta ao longo de 3 semanas, de práticas alimentares desadequadas associadas aos lanches dos alunos em contexto escolar, considerou-se pertinente realizar um estudo de investigação sobre a alimentação infantil, com foco particular no consumo de Hortofrutícolas. Esta opção deveu-se à verificação de uma baixa frequência de consumo destes alimentos, na referida refeição, entre os alunos da turma com a qual decorreu a Prática de Ensino Supervisionada (PES).

Diversos estudos e documentos nacionais e internacionais têm vindo a disponibilizar dados sobre o consumo alimentar de Hortofrutícolas na população portuguesa, como é exemplo o Relatório Anual do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2017 da Direção-Geral da Saúde (PNPAS, 2017). De acordo com o referido relatório, as crianças e os adolescentes são o grupo da população portuguesa que ingere menor quantidade de fruta e produtos hortícolas. Ora este grupo de alimentos, reconhecido universalmente como “saudável”, é fundamental para o fornecimento de múltiplos nutrientes, sem os quais não é possível adquirir um estado nutricional ótimo, promover a saúde e prevenir várias doenças. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda uma ingestão diária de cinco a oito porções (400-600g) de frutas e hortícolas para reduzir o risco de doenças cardiovasculares, cancro, baixo

desempenho cognitivo e outras doenças relacionadas com a alimentação, bem como a prevenção de deficiências de micronutrientes.

Efetivamente, as evidências científicas mais recentes, decorrentes da investigação clínica e epidemiológica, indicam claramente o efeito benéfico da presença de Hortofrutícolas na dieta. Estes efeitos surgem da composição nutricional das frutas e dos hortícolas, com destaque para a presença de fibras alimentares, associadas a menor incidência de doenças cardiovasculares e obesidade, mas também de vitaminas, minerais e fitoquímicos que funcionam como antioxidantes, fitoestrogénios e agentes anti-inflamatórios, que protegem contra várias doenças através de outros mecanismos biológicos (Alissa & Ferns, 2017; Rodriguez-Casado, 2016; Slavin & Lloyd, 2012).

Face ao referido, definiu-se como objetivo geral do estudo compreender de que forma a implementação de atividades lúdicas focadas nos Hortofrutícolas poderá contribuir para a melhoria dos hábitos alimentares em alunos do 2º ano de escolaridade. Como forma de operacionalizar o objetivo geral referido, formularam-se os seguintes objetivos específicos:

- 1º - Avaliar os hábitos alimentares das crianças em contexto escolar e familiar;*
- 2º - Caracterizar o padrão de consumo de Hortofrutícolas das crianças e das suas famílias;*
- 3º - Desenvolver e implementar atividades de educação alimentar com foco na ludicidade;*
- 4º - Promover o consumo de Hortofrutícolas na infância.*

REVISÃO DE LITERATURA

Nesta secção apresenta-se a fundamentação teórica que sustentou a investigação, organizada em três temas estruturantes, nomeadamente: Alimentação, nutrição e saúde; Consumo de Hortofrutícolas na infância; Educação Alimentar em contexto escolar. Dentro de cada um destes temas são abordados subtemas específicos.

Alimentação, nutrição e saúde

O papel da alimentação e nutrição no crescimento e desenvolvimento

Uma alimentação saudável pode tomar várias formas e é compreendida de diferentes maneiras nos diferentes países, de acordo com as respetivas culturas. A alimentação saudável deveria ser uma parte integrante da vida diária de modo a contribuir para o bem-estar físico, psicológico e social (WHO, 1998).

Na infância, a alimentação saudável é um dos fatores determinantes para o normal crescimento, desenvolvimento e promoção da saúde da criança. A alimentação é imprescindível para a existência de vida, por isso, quando nos alimentamos é necessário dar ao nosso corpo as substâncias “boas” que ele precisa para nos mantermos vivos e saudáveis. As substâncias “boas”, também designadas por alimentos ou produtos alimentares, desempenham um papel muito importante no organismo e quando ingeridas chamam-se *nutrimentos*, embora sejam mais conhecidos por nutrientes. Os nutrientes são os produtos que obtemos depois da transformação dos alimentos no organismo e que desempenham funções vitais no desenvolvimento de uma vida saudável (Instituto do Consumidor & FCNAUP, 2004).

Destacam-se como nutrientes as proteínas (prótidos), os hidratos de carbono (glícidos), os lípidos (gorduras), as vitaminas, os minerais e os oligoelementos, as fibras alimentares e a água, que desempenham funções essenciais no crescimento e na vida, e são todos importantes e insubstituíveis uma vez que desempenham funções diferentes no organismo (FCNAUP, 2004). Estes diferentes nutrientes desempenham as seguintes funções específicas no organismo:

- Função energética – As proteínas, os hidratos de carbono e os lípidos fornecem a energia necessária a todos os processos e reações do organismo;
- Função construtora ou plástica – Alguns nutrientes servem para “construir” as estruturas do nosso corpo, como por exemplo as proteínas que permitem fortalecer os

músculos, alguns minerais que reforçam o cálcio nos ossos e nos dentes, e a água que hidrata o corpo humano;

- Funções reguladora, ativadora e protetora – As fibras, a água, as vitaminas, os minerais e os oligoelementos regulam e ativam as reações que ocorrem no organismo, permitindo que outros nutrientes sejam aproveitados e protejam o corpo das agressões externas.

Os alimentos fornecem macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas e lípidos) e micronutrientes (vitaminas, minerais e oligoelementos) que devem ser ingeridos diariamente nas quantidades recomendadas e necessárias durante todos os ciclos de vida da pessoa (gravidez, infância, adolescência, idade adulta e envelhecimento). As proteínas, os hidratos de carbono e os lípidos formam o grupo dos macronutrientes, porque são aqueles de que necessitamos em maiores quantidades e também os que existem nos alimentos em maior proporção. As vitaminas, os minerais e os oligoelementos pertencem ao grupo dos micronutrientes. São necessários em menores quantidades, no entanto não são menos importantes no papel que desempenham (Instituto do Consumidor & FCNAUP, 2004).

A infância é um período que acarreta várias modificações importantes, como o crescimento do esqueleto, o desenvolvimento da estrutura e da capacidade muscular, o desenvolvimento da função respiratória e cardíaca e o crescimento do peso e da altura. Uma alimentação e um aprovisionamento nutricional adequados são de especial importância na prevenção de doenças crónicas, como a obesidade, e das doenças cardiovasculares. A fruta e os vegetais introduzidos na alimentação são alimentos saudáveis essenciais para a saúde e para o crescimento das crianças. Estes são nutritivos (com um elevado teor em vitaminas, minerais, fibra e água) e conferem texturas, sabores e cores ricas às refeições (Lopes, et al., 2014).

A variação de alimentos é a principal forma de garantir a satisfação de todas as necessidades do organismo em nutrientes e de evitar o excesso de ingestão de eventuais substâncias com riscos para a saúde, por vezes presentes em alguns alimentos (Nunes & Breda, 2001).

De forma a avaliar o grau de inadequação nutricional nas crianças portuguesas, realizou-se um estudo num total de 4845 crianças, amostra da qual constavam 2445 raparigas e 2400 rapazes, com idades compreendidas entre os sete e nove anos

(Valente, Padez, Mourão, Rosado, & Moreira, 2010). O referido estudo pretendeu avaliar a prevalência de inadequação de micro e macronutrientes e, para isso, a ingestão nutricional das crianças foi determinada através de um registo alimentar das últimas 24h, de acordo com as recomendações da OMS de 2003 e da Food and Nutrition Board (Estimate Average Requirements e Adequate Intake). Para a conversão dos alimentos em nutrientes, foi utilizado o programa informático Food Processor Plus, que utiliza a tabela de composição de alimentos do Departamento de Agricultura dos EUA.

De acordo com os resultados obtidos, verificou-se que a prevalência de inadequação de micronutrientes foi mais baixa para as vitaminas B1, B2, B6, B12, PP e A, bem como para o magnésio, o fósforo, o zinco, o iodo, o selénio e o ferro. Entre as elevadas prevalências de inadequação destacaram-se o folato, a vitamina E, o molibdénio, o cálcio e a fibra. Verificou-se também que a prevalência de excesso de peso foi muito elevada em ambos os sexos (Valente, Padez, Mourão, Rosado, & Moreira, 2010).

Alimentação e prevenção de doenças

Por um lado, deparamo-nos com muitos países em desenvolvimento que apresentam problemas relacionados com a má nutrição, como a desnutrição devido à fome endémica. Por outro lado, o excesso de peso e a obesidade estão considerados entre os grandes problemas de saúde pública de muitos países desenvolvidos, e a sua prevalência tem vindo a aumentar nos chamados países em desenvolvimento que estão num processo designado por *transição nutricional*.

A OMS estima que 167 milhões de crianças com menos de cinco anos de idade, nos países em desenvolvimento, sofrem de desnutrição (FAO, 2014a). Muitos países em desenvolvimento enfrentam uma transição nutricional devido ao crescimento económico desigual, às transformações sociais e económicas, às normas culturais e práticas de comportamento que geram novas preferências de consumo, mudanças alimentares e um declínio na atividade física. Estas transformações estão a aumentar a prevalência de excesso de peso, a obesidade e as doenças não transmissíveis (ex: doenças cardiovasculares) em alguns países em desenvolvimento, no entanto, a desnutrição e a carência de micronutrientes persistem (FAO, 2014b).

Este rápido crescimento da malnutrição associa-se cada vez mais às mudanças de estilo de vida. Para além disso, o sistema alimentar tem sofrido alterações que influenciam a composição nutricional dos alimentos e das bebidas (FAO, 2014b). Com vista a combater o problema da desnutrição, a FAO tem como objetivo apoiar os Estados Membros na tentativa de aumentar a eficácia dos sistemas alimentares e agrícolas, com vista a melhorar a nutrição de toda a população, em colaboração com associações à escala mundial, regional e nacional (FAO, 2014b).

Já em 2002, o Relatório Mundial de Saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS), descrevia como principais fatores de risco das doenças crónicas não transmissíveis, a hipertensão, o consumo de tabaco, o consumo de bebidas alcoólicas, a deficiência em ferro, a inatividade física e o consumo inadequado de frutos e hortícolas, destacando-se estes dois últimos como os principais fatores de risco (DGS, 2004).

A obesidade é considerada uma doença crónica de origem multifatorial. A alimentação desequilibrada e a inatividade física são fatores que podem influenciar a prevalência desta doença, tanto em Portugal como no resto do mundo. A obesidade infantil é um problema atual que, globalmente, aumentou nas últimas décadas e é justificado pela OMS como a epidemia de saúde pública.

Estima-se que na União Europeia (UE), por ano, ocorram cerca de 2,8 milhões de mortes por causas relacionadas ao excesso de peso. Em 2013, na Europa, 14 dos 42 milhões de crianças com idade inferior a 5 anos, apresentavam pré-obesidade/obesidade, às quais se juntam anualmente, mais 400 000. Portugal é um dos 5 países europeus com taxa de excesso de peso infantil (incluindo obesidade) mais elevada, acima dos 30% e estima-se que cerca de 7% do orçamento destinado à saúde na EU seja gasto no tratamento da obesidade e doenças associadas, e que um indivíduo obeso apresenta custos para a saúde 30% superior a um indivíduo normal (Camarinha, Ribeiro, & Graça, 2015).

A alimentação e a obesidade infantil

Atualmente, a obesidade é a doença pediátrica mais comum a nível mundial e estima-se que, em todo o mundo, cerca de 155 milhões de crianças em idade escolar apresentam excesso de peso (pré-obesidade e obesidade) (Rito, Paixão, Carvalho, &

Ramos, 2008). A OMS define obesidade como um acumular anormal ou excessivo de gordura corporal que pode atingir graus capazes de afetar a saúde.

Segundo a OMS (2017) as razões que explicam este forte aumento da obesidade infantil recaem sobre as escolhas alimentares e a falta de hábitos de atividade física. É possível concluir-se que os padrões de dieta e de atividade física mudaram drasticamente, passando a haver um maior consumo de alimentos e bebidas processadas, aliado a estilos de vida sedentários.

Em 2007, a OMS lançou uma iniciativa a pedido dos Estados-Membros da UE com a intenção de instalar um sistema de vigilância da obesidade infantil, o *WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative* (COSI/WHO Europe), constituindo-se o primeiro Sistema Europeu de Vigilância Nutricional Infantil. Portugal assumiu a coordenação europeia desta iniciativa da qual resultou o estudo “COSI-Portugal” (PNPAS, 2017).

A primeira fase de recolha de dados decorreu no ano letivo de 2007/2008, a segunda em 2009/2010, a terceira em 2012/2013 e a quarta em 2014/2015. Na primeira fase, na qual participaram 13 países, a prevalência de excesso de peso infantil (incluindo obesidade), de acordo com os critérios da OMS, variou entre 19% e 49% nos rapazes e entre 18% e 43% nas raparigas. Na segunda fase do estudo, que decorreu no ano letivo de 2009/2010, juntaram-se mais 4 países e, segundo os mesmos critérios, a prevalência de excesso de peso infantil (incluindo obesidade) variou entre 18% e 57% nos rapazes e entre 18% e 50% nas raparigas.

Entre estas duas fases do estudo verificou-se que países com maior prevalência de excesso de peso infantil, como a Itália e Portugal, mostraram um decréscimo e, contrariamente, os países que mostraram baixas prevalências de excesso de peso e obesidade infantil, como a Letónia e Noruega, mostraram um ligeiro aumento de 2008 para 2010 (Rito & Graça, 2015).

O COSI Portugal tem como principal objetivo criar uma rede de informação sistemática (a cada 2 anos) e comparável entre os países da UE, sobre as características do estado nutricional infantil das crianças dos 6 aos 8 anos. Como tal, o estudo providencia os dados de prevalência de baixo peso, excesso de peso e obesidade das crianças portuguesas dos 6 aos 8 anos. Sendo Portugal um dos países com maior taxa de obesidade infantil, com a morbilidade e mortalidade associada, de acordo com os

resultados comparados do COSI, o combate a esta doença e a sua prevenção constituem uma prioridade política (Rito & Graça, 2015).

Segundo dados do COSI, entre 2008 e 2013 a obesidade infantil estabilizou na população escolar nacional entre os 7-8 anos. Embora se considere que tem sido registada uma evolução positiva, com o decréscimo do número de crianças com excesso de peso e obesidade, Portugal continua a ser um dos países com maior prevalência de excesso de peso e de obesidade infantil (Rito & Graça, 2015).

A abordagem da obesidade infantil é um dos eixos prioritários do Plano Nacional de Saúde – Extensão a 2020, que define como meta: “Controlar a incidência e a prevalência de excesso de peso e obesidade na população infantil e escolar, limitando o crescimento até 2020” (DGS & MS, 2015, p. 12).

De acordo com os dados respeitantes a 2013, e relativos à informação sobre o consumo alimentar, foi possível identificar os grupos populacionais que se encontravam em risco nutricional. Com efeito, o Plano Nacional de Saúde (PNS) traçou o seguinte panorama da situação atual:

- Mais de 50% dos adultos portugueses sofre de excesso de peso. A prevalência da obesidade traduz-se em cerca de 1 milhão de obesos e 3,5 milhões de pré-obesos;
- Uma alimentação inadequada é a principal responsável pelos anos de vida prematuramente perdidos;
- Os grupos populacionais mais vulneráveis parecem estar mais expostos a situações de doença, excesso de peso e insegurança alimentar.

Face ao exposto, uma das estratégias para uma implementação efetiva do PNS refere-se à Prevenção e Controlo da Doença. Reduzir a carga de doença (Não Transmissível e/ou Transmissível) e melhorar o nível de saúde de todos os cidadãos são objetivos de qualquer sociedade, realçando que as Doenças Não Transmissíveis (DNT) são as responsáveis pela maioria das mortes e da carga de doença em toda a região europeia, incluindo Portugal. Deste modo, as medidas para a sua prevenção e controlo devem ser assumidas como uma prioridade em saúde pública (DGS & MS, 2015).

A par com a Grécia, Itália e Espanha, mais de 30% das crianças portuguesas entre os 7 e 9 anos de idade apresentam excesso de peso e cerca de 14% obesidade (PNPAS, 2017). Atualmente em Portugal os hábitos alimentares inadequados são o fator de risco que mais contribui para a perda total de anos de vida saudável (estimado em cerca de

15,8% dos casos de morte). Destaca-se o consumo insuficiente de frutas, hortícolas, cereais integrais e frutos secos e, por outro lado, o consumo excessivo de carnes processadas e de sal, como os principais comportamentos alimentares inadequados (PNPAS, 2017).

O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) enquadra-se num dos programas de saúde, com o intuito de colaborar diretamente para um dos seus desígnios para 2020, nomeadamente, a redução dos fatores de risco relacionados com as doenças não transmissíveis, em particular a obesidade infantil. O PNPAS visa promover a melhoria de hábitos de vida e o aumento do estado de saúde da população portuguesa, atuando num dos seus principais determinantes, a alimentação. A parceria entre todos os Ministérios intervenientes neste trabalho permitirá concretizar aquele que é também o objetivo da OMS, o da “saúde em todas as políticas” (PNPAS, 2017).

Para alcançar tais objetivos, o PNPAS define as seguintes Metas de Saúde a 2020:

- A.** Controlar a prevalência de excesso de peso e obesidade na população infantil e escolar, limitando o crescimento a zero, até 2020;
- B.** Reduzir em 10% a média da quantidade de sal presente nos principais fornecedores alimentares de sal à população até 2020;
- C.** Reduzir em 10% a média da quantidade de açúcar presente nos principais fornecedores alimentares à população até 2020;
- D.** Reduzir a quantidade de ácidos gordos *trans* para menos de 2% no total das gorduras disponibilizados até 2020;
- E.** Aumentar o número de pessoas que consome fruta e hortícolas diariamente em 5% até 2020;
- F.** Aumentar o número de pessoas que conhece os princípios da dieta mediterrânica em 20% até 2020;

Para a OMS, um plano eficaz no combate à obesidade terá de ser concebido com base na integração do problema em todas as vertentes e suas políticas – “Health in all policies” e não apenas responsabilizar o setor da saúde pela sua resolução. No entanto, em Portugal, esta integração nas abordagens aos problemas de saúde é ainda muito reduzida (Camarinha, Ribeiro, & Graça, 2015). Torna-se urgente definir metas para

combater o aumento da obesidade infantil e reduzir a mortalidade de doenças não transmissíveis. O relatório da comissão Ending Childhood Obesity apresenta um plano de recomendações aos Estados Membros e outros parceiros por forma a combater a obesidade infantil. Desta forma destacam-se as seguintes seis áreas chave de ação:

1. Promover a ingestão de alimentos saudáveis;
2. Promover a atividade física;
3. Preconceção e cuidados na gravidez;
4. Dieta e atividade física precoce na infância;
5. Saúde, nutrição e atividade física nas crianças em idade escolar;
6. Controlo do peso (WHO, 2017);

Consumo de Hortofrutícolas na infância

A importância da fruta e dos hortícolas para o crescimento e saúde da criança

As práticas alimentares são adquiridas, construídas e condicionadas desde os primeiros anos de vida, por isso é muito importante o estabelecimento de regras e de comportamentos alimentares saudáveis desde cedo, pois muitos dos erros alimentares do adulto adquirem-se na infância. Deste modo, é fundamental tão precoce quanto possível:

- Criar atitudes positivas face aos alimentos e à alimentação;
- Encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada;
- Promover a compreensão da relação entre alimentação e a saúde;
- Fomentar o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis;
- Incentivar a prática de exercício físico regular.

A inclusão das crianças no processo de produção, compra, preparação e confeção de fruta e vegetais em idade pré-escolar, fase em que descobrem o mundo que as rodeia, promoverá o conhecimento dos alimentos e, consecutivamente aumentará a probabilidade de, mais tarde, apreciarem e aceitarem estes alimentos (Lopes, et al., 2014). Os Hortofrutícolas são elementos importantes para uma alimentação saudável, pelo que o seu baixo consumo está associado à falta de saúde e ao aumento de risco de doenças não transmissíveis, como por exemplo a obesidade. Estima-se que em 2010 cerca de 6,7 milhões de mortes deveram-se ao consumo inadequado de Hortofrutícolas (OMS, 2016). A expressão mais apropriada para definir

Alimentação Saudável designa-se pelo termo *Alimentação para a Saúde*. As investigações científicas mostram que adotar hábitos alimentares saudáveis, de acordo com as recomendações das Associações nacionais e internacionais de Nutrição, permite melhorar o estado nutricional e o estado de saúde de cada pessoa, bem como reduzir o risco de doença (Ravasco & Camilo, 2011).

Aumentar o consumo de Hortofrutícolas (fruta e hortícolas) reduz o risco de doenças não transmissíveis. No grupo dos hortícolas incluem-se as hortaliças e os legumes que fornecem fibras alimentares, fitonutrientes, vitaminas (A, do complexo B e C) e sais minerais (cálcio e ferro). Estes alimentos acabados de colher e na sua época são mais ricos em vitaminas e sais minerais, têm na sua grande maioria uma baixa densidade energética e devem ser consumidos entre 3 a 5 porções por dia. Os hortícolas podem ser ingeridos das mais variadas formas, no entanto, a sopa de hortícolas destaca-se na alimentação diária por ser uma refeição saciante, de fácil digestão e possuir uma grande riqueza em vitaminas, sais minerais e fibras alimentares. É importante destacar que a sopa de hortícolas contribui para a prevenção da obesidade, para o controlo da diabetes e para o bom funcionamento intestinal (Gomes, et al., 2015). No grupo da fruta inclui-se todo o tipo de fruta fresca. As frutas fornecem vitaminas, sais minerais, fibras alimentares e ainda quantidades variáveis de hidratos de carbono simples, sobretudo na forma de frutose. O número de porções diárias recomendadas varia entre 3 e 5 (Gomes, et al., 2015).

A OMS recomenda, como parte de uma alimentação saudável, o consumo de mais de 400 gramas de Hortofrutícolas por dia, a fim de melhorar a saúde geral e reduzir o risco de certas doenças não transmissíveis (OMS, 2016). Possuir hábitos alimentares saudáveis não significa fazer uma alimentação restrita ou monótona, mais ainda porque um dos pontos fulcrais para uma alimentação saudável é a variedade. Diferentes alimentos contribuem com diferentes nutrientes o que enriquece o dia alimentar de cada pessoa. Optar por hábitos alimentares mais saudáveis não significa abdicar dos alimentos menos saudáveis, o importante é que o consumo desses alimentos constitua a exceção e não a regra do dia-a-dia alimentar de cada indivíduo. Produtos hortícolas, frutos, cereais e leguminosas são alimentos ricos em fibras, vitaminas, sais minerais e com baixo teor de gordura, por isso devem ser os “alimentos base” do quotidiano de cada pessoa (Candeias, Nunes, Morais, Cabral , & da Silva, 2005).

Padrão atual de consumo de Hortofrutícolas em crianças de idade escolar

Um estudo da Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI) revela que 65% das crianças em Portugal, entre os 2 e os 10 anos de idade, não cumpre a recomendação internacional da OMS. De acordo com este estudo, o grupo etário dos 6 aos 7 anos foi o que reportou uma maior percentagem de crianças com um consumo de Hortofrutícolas abaixo das recomendações da OMS (68,2%). Foram também observadas diferenças regionais no consumo de Hortofrutícolas. A Região dos Açores foi a que apresentou a maior percentagem de crianças com um consumo inferior às recomendações da OMS (84,7%), seguindo-se a Região do Algarve com 78,2%, a Região da Madeira com 69,8%, a Região de Lisboa e Vale do Tejo com 66,8%, as Regiões do Norte e do Alentejo ambas com 63,4% e, por fim, a Região Centro com 62,5%. O estudo revelou ainda que as crianças obesas são as que menos legumes ingerem (APCOI, 2017).

O consumo de Hortofrutícolas é fundamental para garantir uma alimentação diversificada e nutritiva, no entanto, o seu consumo é ainda baixo em muitas regiões do mundo. Por exemplo, os inquéritos nacionais realizados na Índia mostram um nível constante no consumo de Hortofrutícolas de apenas 120-140 gramas por dia. Por outro lado, na China, a quantidade de Hortofrutícolas consumidos aumentou para 369 gramas por dia, em 1992. Constata-se que apenas uma pequena parte da população mundial consome as quantidades de Hortofrutícolas recomendadas (OMS, 2003).

Para combater o problema acima foi exposto, surgiu o *Pro Greens*, um projeto promotor da alimentação saudável que decorreu entre Agosto de 2008 e Julho de 2011, em 11 países da UE, incluindo Portugal. O objetivo deste trabalho foi caracterizar o padrão de consumo de Hortofrutícolas em crianças portuguesas e determinar se seguiam as recomendações de ingestão da OMS, isto é, um consumo mínimo de 400 gramas de Hortofrutícolas por dia.

A amostra do estudo realizado em Portugal foi composta por 898 crianças com idades compreendidas entre os 10 e 13 anos, de 5 escolas localizadas no distrito do Porto. Os dados de Portugal foram recolhidos em maio de 2009 em todas as escolas participantes. O consumo de Hortofrutícolas e os fatores psicossociais associados ao consumo, em crianças dos 10 aos 13 anos de idade, foram avaliados através do questionário Pro Children.

Os resultados deste estudo mostraram que 79,1% das crianças consumiam Hortofrutícolas abaixo do nível recomendado pela OMS e que 11,1% não consumiam Hortofrutícolas. Não foram observadas diferenças acentuadas do consumo entre raparigas e rapazes. Verificou-se que, em geral, as crianças consumiam mais fruta do que hortícolas. A fruta mais consumida era a maçã, seguindo-se a banana. Percebeu-se também que o principal consumo de hortícolas era através da sopa. Estes resultados revelaram uma forte necessidade de se desenvolver programas dirigidos às crianças portuguesas que incentivassem o consumo de Hortofrutícolas (Pereira, Franchini, Poinhos, & Almeida, 2010).

Fatores com influência no consumo de Hortofrutícolas

Como já referido, os primeiros anos de vida da criança são cruciais para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis que irão acompanhá-la ao longo de todo o seu futuro. Os hábitos alimentares desenvolvem-se no meio em que a criança está inserida e, neste sentido, o meio familiar é preponderante. Neste contexto, o papel dos pais e dos outros cuidadores é essencialmente importante pela sua ação enquanto modelos, pelo local onde promovem a refeição e também por práticas usadas para controlar “o quê”, “quando” e “quanto” a criança come (Lopes, et al., 2014).

Em termos gerais, é essencial a promoção da ingestão de hortícolas, fruta, laticínios, peixe, carnes brancas e leguminosas. Por outro lado, é importante evitar ou reduzir o consumo de junk food (alimentos ricos em gordura saturada, açúcar e sal), refrigerantes e doces. O excesso de peso e a obesidade nas crianças é um problema de Saúde Pública, pelo que as medidas acima mencionadas se tornam urgentes (Ravasco & Camilo, 2011).

Um estudo realizado recentemente pela doutora Skafida do Centro de Ciências da Saúde da População, juntamente com o Centro de Pesquisa em Famílias e Relacionamentos, da Universidade de Edimburgo, investigaram o porquê das refeições familiares influenciarem as melhores escolhas alimentares das crianças. Este estudo revelou que comer os mesmos alimentos que os pais associa-se a dietas mais saudáveis para as crianças. Quer isto dizer que as escolhas dos alimentos feitas pelos pais desempenham um papel importante na dieta das crianças, relacionando-se diretamente com o tipo e local da refeição.

Esta investigação foi realizada com uma amostra de 2332 crianças com cinco anos de idade, residentes da Escócia, e envolveu, ainda, entrevistas às mães, que revelaram que os hábitos alimentares das crianças desenvolvem-se durante os primeiros anos e são influenciados pelas suas famílias. Os pais desempenham um papel crucial na influência do comportamento alimentar dos seus filhos, pelo que as mensagens de saúde pública devem encorajar e incentivar os pais a fazer escolhas alimentares saudáveis, tanto para si como para seus filhos, conclui o estudo (Skafida & Treanor, 2014). Percebe-se, desta forma, que a alimentação das crianças é influenciada por diversos fatores de ordem social e cultural (Lopes, et al., 2014).

O consumo de alimentos de qualidade e em bom estado de conservação deverá ter em conta as necessidades diárias das crianças, devendo também incluir os diferentes alimentos de cada grupo da Nova Roda dos Alimentos, nas porções indicadas. Tal como já se demonstrou, os hábitos alimentares aprendidos durante a infância determinam as escolhas alimentares na idade adulta. Efetivamente, os pais, a família e os educadores, em geral, desempenham um papel muito importante na aprendizagem do “saber comer”. As crianças aprendem os hábitos alimentares através da observação dos adultos, vivenciando muitas vezes a escolha, a preparação e a confeção dos alimentos feitas pelos adultos (APN & DGC, 2013).

O aparecimento e o desenvolvimento de doenças crónicas estão associados a hábitos alimentares desequilibrados e representam a principal causa de morte e doença nas sociedades ocidentais. Portugal, com um milhão de obesos, iniciou em 2012 e pela primeira vez uma estratégia nacional no contexto da alimentação e nutrição, consubstanciada no Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS). O referido programa segue as orientações propostas pela OMS e pela Comissão Europeia, tendo sido aprovado através do Despacho nº 404/2012, de 3 de janeiro de 2012, e considerado um dos oito programas prioritários a desenvolver pela DGS. A coordenação do PNPAS foi atribuída à DGS, uma vez que, de acordo com o Decreto-Lei nº 124/2011, de 19 de dezembro, a coordenação nacional da definição e desenvolvimento dos programas de saúde, bem como o acompanhamento da execução das políticas e programas do Ministério da Saúde foram atribuídas à DGS (Graça & Gregório, 2013). O PNPAS tem como objetivo melhorar o estado nutricional da

população, incentivando a disponibilidade física e económica de alimentos constituintes de hábitos alimentares saudáveis.

Educação Alimentar em contexto escolar

A alimentação enquanto conteúdo curricular

A OMS define Educação para a Saúde como “qualquer combinação de experiências de aprendizagem que tenham por objetivo ajudar os indivíduos e as comunidades a melhorar a sua saúde, através do aumento dos conhecimentos ou influenciando as suas atitudes.” (DGE, 2014).

A promoção da Educação para a Saúde tem um papel fulcral no desenvolvimento de cidadãos e de sociedades saudáveis. A IX Conferência Mundial sobre Promoção da Saúde, realizada em 2016, reforçou a importância de promover a saúde e melhorar o nível de literacia para a saúde num contexto global de promoção do desenvolvimento sustentável. Sendo a escola o espaço por excelência onde, individualmente ou em grupo, as crianças e os jovens aprendem a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre os fatores que a influenciam, ela é também promotora da saúde ao criar as condições para a participação das crianças e dos jovens nos projetos de promoção da Educação para a Saúde.

Uma parceria entre a Direção-Geral de Educação (DGE) e a Direção-Geral de Saúde (DGS), celebrada através de um Protocolo de Colaboração em fevereiro de 2014, e o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD), apresentaram o Referencial de Educação para a Saúde (RES). Este Referencial pretende ser uma ferramenta educativa flexível, de adoção voluntária e passível de ser utilizada e adaptada em função das opções e das realidades de cada contexto educativo, desde a educação pré-escolar ao ensino secundário, nas suas diferentes modalidades. O RES encontra-se organizado em cinco temas globais: Saúde Mental e Prevenção da Violência; Educação Alimentar; Atividade Física; Comportamentos Aditivos e Dependências; Afetos e Educação para a Sexualidade. Cada um dos cinco temas encontra-se dividido em subtemas e respetivos objetivos (Carvalho, et al., 2017). Para além do RES, a Direção-Geral da Educação disponibiliza na sua plataforma diversos instrumentos de apoio à promoção da saúde.

Os programas e reforços de educação alimentar devem ser contínuos e multifacetados. Melhorar o comportamento alimentar de indivíduos e de comunidades não é um processo curto, mas sim demorado. É por isso, um processo contínuo que passa pelo acesso à informação, pela compreensão e interiorização dessa informação, pela motivação, pela capacidade e possibilidade de escolha e por estratégias de manutenção de mudança (Nunes & Breda, 2001).

Durante o período pré-escolar, dos 3 aos 6 anos, a qualidade da alimentação é determinante para a maturação orgânica e a saúde física e psicossocial. É um período em que muitos dos comportamentos relacionados com a alimentação se adquirem. Trata-se, portanto, de um excelente período para o início da educação alimentar (Nunes & Breda, 2001).

A Direção-Geral da Saúde, através do Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável em Portugal sugere a participação e colaboração de vários setores, incluindo as Autarquias, na prevenção de excesso de peso/ obesidade. Nos últimos 14 anos, as Autarquias têm vindo a recrutar profissionais de saúde, nomeadamente, nutricionistas, que são os técnicos mais habilitados para atuar nesta área. No entanto, podem-se juntar outros profissionais, como assistentes sociais, assistentes técnicos das escolas, técnicos do ambiente, técnicos de desporto, polícias municipais, entre outros, que podem construir uma equipa multidisciplinar e ajudar a combater o problema da obesidade infantil (Camarinha, Ribeiro, & Graça, 2015).

Uma alimentação adequada, nomeadamente de Hortofrutícolas, promove um normal crescimento e desenvolvimento cognitivo, e contribui para a prevenção de doenças crónicas na vida adulta. Assim, a implementação durante a infância de programas que promovam o consumo destes alimentos é fundamental.

São vários os projetos nacionais sob variadíssimos temas relacionados com a saúde que apelam a um estilo de vida saudável. A DGS, através do PNPAS, desenvolveu vários projetos de incentivo à alimentação saudável nas várias zonas do país (região Norte, Centro e Sul). Destacam-se três projetos de âmbito nacional e que consideram a componente do consumo de Hortofrutícolas, nomeadamente: o PASSE - Programa de Alimentação Saudável em Saúde Escolar, considerado um programa da Administração Regional de Saúde em parceria com a Direção Regional de Educação do Norte, mas com um alcance em todo o país. O PASSE pretende promover comportamentos alimentares

saudáveis e contribuir para que exista um ambiente promotor da saúde, em especial no que se refere à alimentação. Este programa abrange toda a comunidade educativa de todos os níveis de ensino, assim como a família (PNPAS, 2018; PASSE, 2018). O Nutri Ventures é um programa de animação infantil português que tem como principal objetivo promover exclusivamente a Alimentação Saudável. É ainda o maior projeto de animação em Portugal dirigida às crianças entre os 5 e os 10 anos e encontra-se a ser transmitida no canal RTP2, no Canal Panda e em outros países, cuja Nutri Ventures faz parceria com as instituições que visam o mesmo objetivo. O Programa “5 ao dia”, adaptado da campanha internacional “5 a day”, visa promover o consumo diário de, pelo menos, 5 porções de fruta e/ou hortícolas, com o objetivo de potenciar uma alimentação saudável e contribuir para a prevenção de diversas doenças crónicas associadas a maus hábitos alimentares. A implementação do referido programa envolve campanhas de comunicação institucional, ações em escolas do Ensino Básico e Ensino Secundário e conferências dadas por especialistas em nutrição (ARS Alentejo & SNS, 2017).

Instrumentos de educação alimentar

A Roda dos Alimentos surgiu em 1977 durante a campanha “Saber comer é saber viver” e em 2003 foi reestruturada devido à evolução dos conhecimentos científicos e à alteração evidente dos hábitos alimentares dos portugueses (APN & DGS, Roda dos alimentos, 2014). As alterações estabelecidas ocorreram no âmbito de um projeto desenvolvido pelo programa de Saúde XXI, através de um Protocolo entre a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e o Instituto do Consumidor. As alterações enfatizaram a subdivisão de alguns dos grupos e o acréscimo do consumo de água (APN, s.d.).

A Nova Roda dos Alimentos apresenta uma estrutura circular que associa a imagem do prato habitualmente utilizado à refeição. É favorecido o conceito de complementaridade e equilíbrio alimentar ligados à essência mediterrânica assente na partilha, lazer e harmonia à mesa. Os alimentos encontram-se agrupados não só de acordo com as afinidades nutricionais, mas também, de acordo com as porções de ingestão recomendadas (Pinho, Rodrigues, Franchini, & Graça, 2015). A Nova Roda é constituída por sete grupos de diferentes dimensões: o grupo dos tubérculos, dos

cereais e derivados; o grupo dos hortícolas; o grupo da fruta; o grupo dos laticínios; o grupo das carnes, pescado e ovos; o grupo das leguminosas; o grupo das gorduras e óleos. Cada grupo ocupa um espaço proporcional ao peso que deve ter na alimentação diária. A água é um elemento de extrema importância, motivo pelo qual está representada no centro da roda (Gomes, et al., 2015).

A imagem da Nova Roda dos Alimentos pretende ajudar a escolher e a combinar os alimentos que deverão fazer parte da alimentação diária. É importante ainda compreender que esta Nova Roda dos Alimentos foi elaborada tendo em consideração a cultura e a disponibilidade de alimentos em Portugal (APN & DGS, Roda dos alimentos, 2014) e tem como objetivo transmitir as orientações para uma alimentação saudável, querendo isto dizer, uma alimentação completa, equilibrada e variada (Gomes, et al., 2015).

De forma a transmitir conhecimento a toda a população sobre a implementação de hábitos alimentares saudáveis, os profissionais de saúde podem recorrer à Nova Roda dos Alimentos Portuguesa (figura 1) que constitui uma excelente ferramenta de educação para a saúde, ajudando a compreender o conceito de alimentação saudável e suas características:

- 1) Completa (ingerir alimentos de todos os grupos);
- 2) Equilibrada (respeitar as proporções de cada grupo de alimentos, adequando a cada indivíduo as porções/ quantidades recomendadas);
- 3) Variada (escolher alimentos diferentes dentro do mesmo grupo) (Ravasco & Camilo, 2011).



Figura 1 - Nova Roda dos Alimentos Portuguesa

Em Portugal, a Roda dos Alimentos constitui um guia de ensino e difusão dos conceitos associados a uma alimentação saudável. Este guia alimentar português foi construído para uma população do tipo mediterrânica (Pinho, Rodrigues, Franchini, & Graça, 2015). A adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM) está associada a baixas taxas de morbilidade e de mortalidade (Covas, et al., 2015).

O conceito de Dieta Mediterrânica (DM) surgiu na segunda metade do século XX, após os estudos realizados pela equipa do investigador Ancel Keys. Esta equipa verificou que as populações do Sul da Europa (Itália e Grécia) sofriam menos de doenças cardiovasculares e tinham maior longevidade do que as populações do Norte da Europa e dos Estados Unidos da América (EUA). Estas diferenças deviam-se ao padrão alimentar e ao estilo de vida mediterrâneo (Gomes, et al., 2015). As principais características desta dieta centram-se no consumo muito reduzido de produtos de origem animal e no consumo abundante de alimentos de origem vegetal (APN, 2014).

Na expressão “dieta mediterrânica” a palavra “dieta” deriva do termo grego “diaita” que significa «modo de viver» e a palavra “mediterrânica” deriva do latim “mar mediterraneum” que significa «o mar no meio das terras». A DM apresenta-se assim como um modo de viver próprio das pessoas que se localizam próximas do Mar Mediterrâneo. Geograficamente toda a costa portuguesa é atlântica (banhada pelo Oceano Atlântico), no entanto, o Sul do país apresenta um clima com muitas características mediterrânicas. As regiões do Alentejo e do Algarve são as que apresentam influências mediterrânicas mais evidentes na sua vida quotidiana, quer ao nível da natureza quer ao nível da cultura. Assim, pela sua geografia e pelo clima, de norte a sul do país, produz-se e acede-se aos alimentos que constituem a alimentação mediterrânica (APN, Dieta Mediterrânica - um padrão de alimentação saudável, 2014). Portugal é considerado um país mediterrânico devido à sua proximidade e semelhança entre os países banhados pelo mar Mediterrâneo (Silva & Pinto, 2016).

A Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) distinguiu em 2013, a DM como Património Cultural Imaterial da Humanidade. Na DM são definidas um conjunto de competências, conhecimentos, práticas e tradições relacionadas com a alimentação humana que vão da terra à mesa, abarcando as culturas, as colheitas e a pesca, assim como a conservação, a transformação, a preparação dos alimentos e, em particular, o seu consumo (UNESCO, 2018).

A DM constitui uma ferramenta de educação alimentar para o público em geral e para a comunidade científica, sendo esta apresentada sob a forma de uma pirâmide. A pirâmide da DM funciona como um guia para a promoção de estilos de vida saudáveis, onde se privilegia o consumo de alimentos de diversos grupos, dando especial importância às proporções dos alimentos ingeridos e à frequência da ingestão. Em Portugal é utilizada a Roda dos Alimentos como guia alimentar para uma alimentação saudável, aliando os diversos princípios da DM (APN, Dieta Mediterrânica - um padrão de alimentação saudável, 2014). A DM não representa um modelo exclusivo para os 16 países situados ao redor do mar Mediterrâneo, mas o padrão da dieta mediterrânica é comum pelo conjunto de hábitos alimentares saudáveis (Silva & Pinto, 2016).

Diversos trabalhos sugerem que o padrão alimentar mediterrânico, caracterizado pelo consumo de produtos locais, frescos e sazonais pode deter um papel importante na preservação do meio ambiente, da biodiversidade e no combate às alterações climáticas (Pinho, Rodrigues, Franchini, & Graça, 2015). O padrão alimentar mediterrânico caracterizado pela forte presença de produtos hortícolas, associa-se atualmente a um menor risco de aparecimento de múltiplas doenças que se apresentam como as principais causas de morte e invalidez na Europa e, especificamente, em Portugal (Pinho, Rodrigues, Franchini, & Graça, 2015). Evidências de estudos observacionais apoiam que esta dieta apresenta um papel favorável na prevenção da obesidade e de fatores de riscos cardiovasculares mas também, associa-se a um menor risco de asma, de algumas doenças degenerativas, conferindo também um papel protetor sobre a incidência e mortalidade por cancro. A propagação da epidemia de obesidade para muitos países mediterrânicos requer ações urgentes na recuperação de hábitos alimentares tradicionais do mediterrâneo e na promoção de estilos de vida saudáveis (Silva & Pinto, 2016). O Padrão Alimentar Mediterrânico parece ter um papel importante na prevenção da obesidade (Almeida & Oliveira, 2017).

O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) apresentou no seu relatório de 2017 um estudo realizado pelo Projeto *Saúde.Come*, no qual foi avaliada a adesão à DM numa amostra representativa da população portuguesa recolhida durante os anos de 2015 e 2016 (PNPAS, 2017).

No Projeto *Saúde.Come* 2015-2016 a adesão ao PAM pela população portuguesa foi avaliada através do questionário “PREDIMED”. Este questionário era constituído por

14 questões relacionadas com o consumo e a frequência do consumo de alimentos típicos e não típicos do PAM. A avaliação final dos inquéritos foi realizada em dois níveis: baixa adesão à dieta mediterrânica (< 10 pontos) e elevada adesão à dieta mediterrânica (≥ 10 pontos). A nível nacional a elevada adesão ao PAM foi de 12%, superior no sexo masculino (12,6%) em comparação com o sexo feminino (11,3%). A elevada adesão ao PAM foi também superior nas faixas etárias entre os 50 e os 69 anos de idade (14,0% no grupo dos 50-59 anos e 16,3% no grupo dos 60-69 anos) e inferior nos jovens com idades compreendidas entre 18 aos 29 anos (8,0%). De salientar que, na relação entre a adesão à DM e o excesso de peso, verificou-se que apenas 9,5% dos indivíduos com obesidade tinham uma elevada adesão a este padrão de dieta alimentar (PNPAS, 2017).

Em Portugal, a DM caracteriza-se por um conjunto de 10 princípios, tais como:

1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos.
3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente ou próximos, frescos e da época;
4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
5. Consumo moderado de lacticínios;
6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
7. Consumo mais frequente de pescado comparativamente com consumo baixo e menos frequente de carnes vermelhas;
8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
9. Água como principal bebida ao longo do dia;
10. Convivialidade à volta da mesa (Graça, 2014).

METODOLOGIA

Opções Metodológicas

*“Aquele que duvida e não investiga torna-se
não só infeliz mas também injusto.”*

Blaise Pascal

Questionar é uma atividade especificamente humana e desde os primórdios da história que o homem se preocupa por conhecer e compreender o mundo que o rodeia, ou seja, investigar. Investigar, etimologicamente, significa *procurar* e investigação significa *procura*. Investigar é uma atividade que pressupõe algo que é investigado, uma intencionalidade de quem investiga e um conjunto de metodologias, métodos e técnicas para que a investigação seja realizada numa continuidade, iniciando-se com uma interrogação e terminando com a apresentação pública dos resultados de investigação (Coutinho, 2014).

Uma investigação inicia-se geralmente porque há a necessidade de se esclarecer uma dúvida, de responder a uma pergunta. Esta pergunta conduz, por vezes, a respostas parciais ou de veracidade duvidosa, mas com o objetivo principal de chegar a respostas de maior rigor (Sousa, 2009).

Interessa que uma investigação ultrapasse as fronteiras do conhecimento atual, desbravando novos conhecimentos e procurando trazer à luz conhecimentos que sejam úteis a toda a humanidade, a uma nação, a uma ciência, ou apenas a um grupo específico de sujeitos. O seu objetivo centra-se na procura de conhecimentos que sejam úteis para o aumento do bem-estar humano (Sousa, 2009).

Thomas Kunn (1991), definiu, em primeiro lugar, o conceito de paradigma como o conjunto de crenças, valores e técnicas partilhadas pelos membros de uma comunidade científica e, em segundo lugar, como um modelo para o “que” e para o “como” investigar num dado e definido contexto histórico e social. Tendo em conta estes aspetos, considera-se que o presente estudo assenta no paradigma qualitativo.

No paradigma qualitativo a realidade exposta nem sempre é objetiva, admitindo-se a sua apreensão subjetiva e tantas interpretações da realidade quantos os indivíduos que a considerarem. Em vez da procura de leis que possam ser extensíveis a toda a

população, os estudos deste tipo procuram compreender os mecanismos com que funcionam certos comportamentos, atitudes e funções. Como tal, os investigadores recorrem a procedimentos empírico-dedutivos (dedução das generalidades e da compreensão dos fenómenos a partir da prática), observacionais (dedução através da observação em campo e da observação-ação) e hermenêuticos (interpretações efetuadas a partir da análise do conteúdo de textos, entrevistas e perguntas abertas de questionários, por exemplo) (Sousa, 2009).

A investigação qualitativa é muito diversificada, encaixando-se, por isso, em inúmeras tradições teóricas e metodológicas. Erickson (1973, citado por Spodek, 2002) procurou explorar toda esta diversidade, descrevendo um conjunto de trabalhos de investigação como “alternativamente denominados por etnográficos, qualitativos, observacionais-participativos, estudos de caso, simbólico-interacionistas, fenomenológicos, construtivistas, ou interpretativos” (Spodek, 2002).

Segundo Bodgan e Biklen (1992), a investigação qualitativa apresenta cinco características principais:

- (1) A situação natural constitui a fonte dos dados, sendo o investigador o instrumento-chave da recolha de dados.
- (2) A sua primeira preocupação é descrever e só secundariamente analisar os dados.
- (3) A questão fundamental é todo o processo, ou seja, o que aconteceu, bem como o produto e o resultado final.
- (4) Os dados são analisados indutivamente, como se se reunissem, em conjunto, todas as partes de um puzzle.
- (5) Diz respeito essencialmente ao significado das coisas, ou seja, ao “porquê” e ao “o quê” (Tuckman, 2000).

Depois de definida a metodologia para proceder à investigação, serão apresentados os participantes do estudo, os instrumentos utilizados para a recolha e os procedimentos aplicados para o tratamento e a análise estatística dos dados (Sousa, 2009).

Participantes do estudo

O estudo apresentado neste relatório foi realizado numa turma do 2º ano de escolaridade constituída por 13 alunos: 9 do sexo feminino e 4 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 7 e os 10 anos de idade. Os 13 alunos incluíam um aluno do 4º ano e outro do 3º ano.

A taxa de participação no estudo foi de 85% uma vez que apenas dois não participaram por estarem ausentes na maioria das aulas lecionadas e devido a incapacidades cognitivas e motoras. No final constituíram a amostra 11 alunos cuja participação decorreu com a devida autorização dos Encarregados de Educação (EE), de acordo com o envio formal do respetivo pedido de autorização (**anexo 1**).

Recolha de dados

Definido o objetivo geral, os objetivos específicos, a metodologia de estudo e selecionada a amostra, o passo seguinte da investigação concentra-se na recolha de dados empíricos. Trata-se de saber “o que” e “como” vão ser recolhidos os dados e que instrumentos vão ser utilizados para proceder à sua análise (Almeida & Freire, 1997; Black, 1999; Coutinho, 2014).

O termo “dados” refere-se aos materiais que os investigadores recolhem do mundo que se encontram a estudar, ou seja, são os elementos que formam a base de análise. Os dados incluem materiais que os investigadores registam ativamente. Estes ligam-nos ao mundo empírico e incluem os elementos necessários para pensar de forma adequada e profunda os aspetos da vida que pretendemos explorar (Bogdan & Biklen, 1994).

“Instrumentos de medida” ou “técnicas de recolha de dados” são os meios técnicos que se utilizam para registar as observações (Sousa, 2009). A maior parte dos estudos qualitativos baseiam-se numa variedade de fontes de dados, facto que também se verifica no presente estudo. Foram utilizadas diversas técnicas de recolha de dados, tais como a observação, o registo audiovisual (através de vídeo, áudio e fotografia), análise documental e questionários.

Observação

Na investigação qualitativa a observação significa apenas examinar o ambiente através de um esquema geral, de modo a proporcionar orientação, significa “olhar” (Tuckman, 2000). Trata-se de um olhar implicado, participante e não do olhar distante e frio da observação sistemática (Estrela & Ferreira, 2001).

As observações usadas para investigação dos processos educacionais são necessariamente mais formais, objetivas e sistematizadas que as correntes observações do quotidiano. A observação em educação destina-se a pesquisar os problemas, a procurar respostas para questões que se levantem e a ajudar na compreensão do processo pedagógico (Sousa, 2009).

A observação permite efetuar registos de acontecimentos, comportamentos e atitudes, no seu contexto próprio e sem interferir na sua espontaneidade. Neste estudo recorreu-se à observação participante e direta que consiste no envolvimento pessoal do observador na vida da comunidade educacional que pretende estudar, como se fosse um dos seus elementos, observando a vida do grupo a partir do seu interior, enquanto membro (Sousa, 2009). A evidência observacional é frequentemente útil para proporcionar informação adicional sobre o tópico que está a ser estudado (Yin, 2010).

Meios Audiovisuais (vídeo-gravação e fotografia)

Os meios audiovisuais de gravação (áudio e imagem) e o registo fotográfico têm sido instrumentos úteis e quase que indispensáveis no processo de recolha de dados na investigação em educação. Assim, a gravação audiovisual, apesar de ter limitações, proporciona um registo muito fiel dos acontecimentos e permite que diferentes investigadores possam observar e analisar, repetidas vezes e em momentos diferentes, os mesmos acontecimentos. A câmara de vídeo pode ser considerada um instrumento de observação direta, objetiva e isenta, que regista e reproduz fielmente os acontecimentos tal como eles sucederam (Sousa, 2009).

A fotografia encontra-se intimamente associada à investigação qualitativa e facultar fortes dados descritivos. A fotografia é utilizada muitas vezes para compreender o subjetivo e é frequentemente analisada indutivamente (Bogdan & Biklen, 1994). No presente estudo, as fotografias foram feitas pela Professora investigadora (PI), na

perspetiva de constituírem fontes de dados inscritos numa metodologia de análise qualitativa.

Documentos

Outra fonte de informação sobre um acontecimento ou fenómeno são os documentos que os participantes e os observadores prepararam (Tuckman, 2000). Os documentos têm por objetivo dar forma conveniente e apresentar de outro modo a informação. Através destes é facilitada a compreensão e a aquisição do máximo de informação com maior pertinência. Ao permitirem passar de um documento primário para um documento secundário (Sousa, 2009), os documentos contribuem para um resultado bem-sucedido de um estudo de observação participante em particular, mas também, de outras formas de investigação qualitativa, baseando-se em notas de campo detalhadas precisas e extensivas.

Nos estudos de observação participante todos os dados são considerados notas de campo, referindo-se este termo a todos os dados recolhidos durante o estudo. Os documentos são úteis mesmo que não sejam sempre necessários e possam apresentar parcialidades (Yin, 2010).

Recolher dados através do estudo de documentos segue a mesma linha de pensamento que observar ou entrevistar. Muito frequentemente, os documentos servem como substitutos de registos de atividade que o investigador não poderia observar diretamente (Stake, 2009).

Questionários

Para além dos métodos referidos acima, no âmbito do presente estudo utilizou-se também o questionário como instrumento da recolha de dados.

Um questionário questiona, pergunta e interroga. A palavra questionário designa uma série de questões ou perguntas sobre um dado assunto, considerando-se como uma técnica de investigação em que se interroga por escrito uma série de sujeitos, tendo como objetivo conhecer as suas opiniões, atitudes, predisposições, sentimentos, interesses e experiências pessoais, entre outros aspetos (Sousa, 2009).

O uso de questionários sobre um determinado tema pode ser de grande utilidade no quadro de pesquisa qualitativa, pois esta técnica permite uma expressão livre das

opiniões dos participantes. A partir da análise das respostas torna-se possível detetar as percepções, experiências subjetivas e as representações dos participantes acerca do tema em apreço (Amado, 2014).

Na realização deste estudo foram aplicados três questionários em diferentes momentos da intervenção. No primeiro momento, antes de se iniciar a prática pedagógica relativa à investigação, foi elaborado e aplicado um questionário inicial (**anexo 2**) destinado aos participantes do estudo, com o intuito de saber quais os conhecimentos dos participantes do estudo sobre a importância dos Hortofrutícolas na saúde, nomeadamente, as suas percepções sobre esta relação, assim como conhecer o seu consumo. Neste primeiro momento, foi entregue também um questionário aos encarregados de educação dos participantes do estudo (**anexo 3**) com os mesmos objetivos.

No terceiro momento, que ocorreu já no final do desenvolvimento de todas as propostas didáticas, foi entregue um questionário final (**anexo 4**) apenas aos participantes do estudo, com questões bastante semelhantes ao questionário inicial, embora referindo o termo específico aprendido pelos alunos, “Hortofrutícolas”. Este último questionário final teve como objetivo avaliar os conhecimentos sobre o tema em questão “Hortofrutícolas”, assim como comparar e avaliar o seu consumo entre o questionário inicial e o final.

De realçar que os questionários direcionados para os participantes foram realizados dentro da sala de aula, acompanhados da professora-investigadora, estando esta acessível para qualquer dúvida que surgisse. Relativamente aos questionários respondidos pelos EE, estes foram preenchidos em casa, contudo, as devidas informações encontravam-se no topo do questionário.

Instrumentos de investigação como os questionários são utilizados para se obterem informações diretamente provenientes dos sujeitos, que depois se convertem em dados suscetíveis de serem analisados (Sousa, 2009).

Intervenção educativa

A intervenção educativa referente ao estudo de investigação decorreu no âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada. Assim, a investigadora assumiu um papel tanto de professora estagiária como de investigadora (PI).

Procurou, de uma forma sequencial, cativar os alunos para o consumo de Hortofrutícolas, sensibilizando-os e motivando-os para a importância destes alimentos na dieta. Tal desafio exigiu o delineamento de uma série de propostas didáticas, organizadas intencionalmente para que fossem cativantes, motivadoras e geradoras de grande curiosidade, visando a transformação positiva de atitudes face a uma alimentação mais saudável. Com a implementação de tais propostas, pretendeu-se promover hábitos alimentares adequados, em particular, no que se refere ao consumo diário de Hortofrutícolas. A maioria das propostas didáticas foi concebida originalmente para o desenvolvimento deste estudo, à exceção de três que resultaram da adaptação de atividades criadas por outros autores.

De forma sistemática e organizada, a intervenção foi caracterizada por três momentos distintos, envolvendo várias ações. No primeiro momento, foi aplicado um questionário inicial (QI) a todos os alunos participantes do estudo e um outro questionário para os encarregados de educação (EE) dos alunos, com o objetivo de se compreender as suas opiniões sobre a presença de Hortofrutícolas na alimentação e o respetivo padrão de consumo.

No segundo momento, iniciou-se a implementação das oito propostas didáticas criadas e adaptadas pela investigadora, partindo de um tema geral para um mais específico, o consumo de Hortofrutícolas.

Por fim, no último momento foi entregue um questionário final (QF) aos alunos com o intuito de se comparar as perceções sobre a importância dos Hortofrutícolas na alimentação e comparar também os (QI) com os (QF).

Através da seguinte tabela é possível visualizar-se, de forma clara, os momentos referidos acima, assim como a sua calendarização, facilitando a compreensão e sistematicidade do trabalho desenvolvido ao longo da PES.

Tabela 1 - Calendarização dos momentos da intervenção educativa no 1ºCEB

Momento de intervenção	Intervenção Educativa	Calendarização
1º Momento	Aplicação do QI aos alunos participantes e aos EE.	20-04-2017
	Propostas didáticas¹	
	1ª Vamos conhecer o Serafim!	15-05-2017
	2ª A Nova Roda dos Alimentos*	16-05-2017
2º Momento	3ª Vamos Explorar os Hortofrutícolas com o Serafim!	17-05-2017
	4ª Jogo: Caça aos Hortofrutícolas*	17-05-2017
	5ª Diários: Consumo de Hortofrutícolas	17-05-2017
	6ª Encontro com a escritora Manuela Mota Ribeiro	25-05-2017
	7ª Vamos fazer um bolo com Hortofrutícolas	29-05-2017
	8ª Apresentação da peça de teatro “Serafim está sempre constipado” *	31-05-2017
3º Momento	Aplicação do QF aos alunos participantes.	31-05-2017

Uma vez que o tema principal desta intervenção educativa foi o consumo de Hortofrutícolas, o estudo de investigação que lhe está associado insere-se na área curricular de Estudo do Meio. No entanto, as propostas didáticas interligam-se com outras áreas do currículo, nomeadamente com a área do Português, da Matemática, das Expressões Artísticas e Físico-Motoras, da Expressão e Educação Musical, da Expressão e Educação Dramática e, ainda, com a área não curricular Educação para a Saúde (ES). Esta última área, Educação para a Saúde, está inserida no currículo embora não seja de ensino obrigatório, mas é fundamental perceber que a ES não é da responsabilidade exclusiva dos serviços de saúde. Cabe a todos os setores, nomeadamente o da educação, promover conhecimentos, atitudes e valores que ajudem os alunos a fazer opções e a tomar decisões adequadas em relação à saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental.

Através das tarefas propostas foi possível trabalhar todas as áreas curriculares, de modo a estabelecer uma interligação com os conteúdos que estavam a ser abordados ao longo da PES.

O tema “consumo de Hortofrutícolas” é um tema específico que vai de encontro ao tema geral da Alimentação Saudável, inserido no programa de Estudo do Meio do 2º ano de escolaridade, Bloco 1 – À descoberta de si mesmo (4. A saúde do seu corpo). Em todo o caso, o tema em causa foi de fácil interligação com outros conteúdos, principalmente os relativos à área de Estudo do Meio.

¹ As Propostas Didáticas assinaladas com * foram adaptadas de outros autores.

Neste sentido, descreve-se de seguida e de forma detalhada, de que forma se procedeu a abordagem de cada uma das propostas didáticas, apresentando-se assim ao longo da descrição, as propostas complementadas com os seus objetivos e áreas assim como, os conteúdos envolvidos.

Tal como anteriormente referido, as propostas foram concebidas com um denominador comum: despertar a curiosidade dos alunos e o gosto pela descoberta em torno do tema “consumo de Hortofrutícolas”. Na realidade, as propostas foram realizadas de uma forma natural sem que os alunos se apercebessem do estudo de investigação.

1ª Proposta - Vamos conhecer o Serafim!

A seguinte proposta encontrava-se dividida em três fases: Pré-leitura, Leitura e Pós-leitura.

Pré-leitura

De forma a iniciar-se a 1ª proposta didática, a professora estagiária aproveitou o bom clima e levou os alunos para o espaço exterior sentando-os em roda, por cima de uma manta. De salientar que participaram todos os alunos da turma, incluindo os dois alunos que não participaram no estudo de investigação, motivo referido anteriormente (pág.52). Consecutivamente, a PI começou por apresentar uma cesta literária que continha diversas imagens de elementos importantes da história (figura2), tais como: o hipopótamo Serafim (personagem principal da história); alguns frutos (banana, laranja, melão) e alguns hortícolas (couve, beringela). A cesta foi passando por cada um dos alunos para que estes observassem mais facilmente cada uma das imagens.



Figura 2 - Alunos a observar as imagens da cesta literária

Perante os elementos apresentados interrogou-se o grupo com as seguintes questões orientadoras:

“Esta cesta chama-se *Cesta Literária*, alguém sabe explicar porquê? O que contempla? E porquê? Que ligações terão estes alimentos com a personagem? (hipopótamo Serafim) ”

Após um pequeno diálogo propôs-se aos alunos que imaginassem uma história com as imagens existentes na cesta literária, ajudando-os com as seguintes questões orientadoras:

“Existe um hipopótamo, como se chamará? Também existe fruta e legumes/hortaliças (hortícolas)², será que o hipopótamo gosta de fruta e legumes? ”

O objetivo desta fase de Pré-leitura destinou-se à imaginação de uma possível história pensada pelos alunos. Neste momento, os alunos idealizaram a história em grupo partilhando ideias. Posteriormente, a PI colocou as seguintes questões orientadoras:

“Querem conhecer a história verdadeira? Será igual ou parecida?”

Leitura

Nesta fase a PI explorou com os alunos a capa e contracapa do livro “Serafim está sempre constipado” (figura 3) de Manuela Mota Ribeiro, apresentando as imagens, seguindo-se uma análise do tamanho, das cores, entre outros aspetos que fazem parte da exploração física do livro.

² Os alunos ainda não conheciam o termo hortícolas, por isso a PI usou o termo conhecido pelos alunos, “Legumes/hortaliças”.



Figura 3 - Exploração do livro "Serafim está sempre constipado"

Seguidamente, procedeu-se à leitura do livro (**anexo 1**) num ritmo adequado e com boa entoação (figura 4).



Figura 4 - Leitura do livro "Serafim está sempre constipado"

Pós-leitura

Finalizada a leitura, questionou-se os alunos se havia semelhanças entre a história que imaginaram e a verdadeira. Uma vez que a história não era igual, pediu-se aos alunos que a recontassem por partes. Para concluir a 1ª proposta elaborou-se um diálogo final com as seguintes questões:

“Alguém é como o Serafim que não comia alimentos coloridos? Como se chamam os grupos na roda dos alimentos onde se encontram os legumes/hortaliças (hortícolas) e os frutos (fruta)?”

Desenvolveu-se um breve diálogo, que possibilitou perceber quais os conhecimentos dos alunos sobre os grupos da Roda dos Alimentos.

Tabela 2 - Apresentação da 1ª proposta didática

1ª Proposta Didática	Vamos conhecer o Serafim!
Objetivos Específicos	- Identificar alimentos indispensáveis a uma vida saudável. - Reconhecer a importância da ingestão de frutas e hortícolas na promoção da saúde.
Áreas e conteúdos envolvidos	- Português Oralidade 3. Produzir um discurso oral com correção. 5. Participar em atividades de expressão oral e orientada. - Estudo do Meio Bloco 1 – À descoberta de si mesmo A saúde do meu corpo - Educação para a Saúde

2ª Proposta - A Nova Roda dos Alimentos

De acordo com os conhecimentos que os alunos revelaram na 1ª proposta sobre os grupos da Fruta e dos Hortícolas, a PI dialogou com os alunos participantes recordando os grupos da Nova Roda dos Alimentos (Água; Gorduras e óleos; Lacticínios; Carnes, pescado e ovos; Leguminosas; Cereais, derivados e tubérculos; Hortícolas; e Fruta). Seguidamente, desafiou os alunos a realizarem um jogo³ onde se testou se saberiam colocar os alimentos da roda no grupo correspondente (figura 5).



Figura 5 - Nova Roda dos Alimentos (vazia)

Para iniciar o jogo dividiu-se a turma em duas equipas, a equipa verde e a equipa azul. De seguida, posicionou-se cada uma das equipas em fila indiana e, ao som da

³ **Nota:** O jogo – A Nova Roda dos Alimentos foi adaptado do livro “Guia para uma alimentação Saudável e Ecológica”, sofrendo as devidas alterações de acordo com o tema em questão.

professora investigadora, o primeiro elemento de cada equipa tinha que retirar da cesta um alimento da respetiva cor de equipa (azul e verde) como mostra a figura 6.



Figura 6 - Alunos das duas equipas (azul e verde) a iniciar o jogo.

Posteriormente, cada elemento das equipas tinha que tentar colocar o alimento no grupo correto (figura 7). O mesmo aconteceu com os restantes elementos das equipas até não existir mais alimentos dentro da cesta.



Figura 7 - Alunos a colocar os alimentos na roda.

No final do jogo verificou-se se os alimentos estavam no grupo correspondente, procedendo-se depois à devida correção (figura 8).



Figura 8 - Correção da Nova Roda dos Alimentos

Tabela 3 - Apresentação da 2ª proposta didática

2ª Proposta Didática	A Nova Roda dos Alimentos
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar a Nova Roda dos Alimentos - Conhecer características de cada grupo da Nova Roda dos Alimentos - Identificar os alimentos de cada grupo
Áreas e conteúdos envolvidos	<ul style="list-style-type: none"> - Português Oralidade 3. Produzir um discurso oral com correção. 5. Participar em atividades de expressão oral e orientada. - Estudo do Meio Bloco 1 – À descoberta de si mesmo A saúde do meu corpo - Educação para a Saúde

3ª Proposta - Vamos Explorar os Hortofrutícolas com o Serafim!

De forma a dar continuidade ao projeto e assim, iniciar-se uma abordagem ao tema Hortofrutícolas, a PI informou os alunos que o Serafim (Personagem principal da história) tinha uma mensagem para lhes transmitir. Por conseguinte, foram projetadas no quadro as seguintes falas da personagem:



Vamos conhecer a NOVA RODA DOS ALIMENTOS



Sabias que a água é a substância que existe em maior quantidade no corpo humano?



ÁGUA

No centro está presente a **água**, que deve ser consumida diariamente e dever-se-á ingerir entre **1,5 a 3L**.

A água desempenha diversas funções no organismo: auxilia a transportar os nutrientes para dentro das células e a eliminar as substâncias tóxicas.

Não podemos esquecer que mais de 50% do corpo humano é água.

A **Água** desempenha um papel fundamental no nosso organismo.

Na Roda dos Alimentos a água encontra-se no centro, não só pela sua importância para o homem, mas também porque a água é parte constituinte de todos os alimentos.



Cuidado! Não deves exagerar nas quantidades deste grupo alimentar...



GORDURAS E ÓLEOS

O grupo das Gorduras e óleos deverá fornecer apenas cerca de 2% do dia alimentar isto é, **1 a 3 porções diárias**.

Este grupo deverá contribuir com menor percentagem para o dia total.

Fazem parte deste grupo: azeite, óleo alimentar, nata, margarina, manteiga, banha de porco e cremes vegetais para barrar.



As crianças devem consumir mais uma porção que os adultos, ou seja, 3 porções diárias.



LACTICÍNIOS E DERIVADOS

Os alimentos pertencentes ao grupo dos **Lacticínios e derivados** (com a exceção das natas e manteiga) deverão fornecer cerca de **18%** ao dia alimentar, ou seja **2 a 3 porções**.

Fazem parte deste grupo: **leite, iogurte, leites fermentados, queijo e requeijão**.

Os lacticínios são ricos em proteínas, cálcio e fósforo, que os tornam importantes para a formação e manutenção dos ossos e dentes e possuem muitas vitaminas.



CARNE, PESCADO E OVOS



O grupo da Carne, pescado e ovos deverá fornecer ao dia alimentar cerca de 5%, ou seja, 1,5 a 4,5 porções.

Fazem parte deste grupo: carne, ovos, peixe e pescado (marisco, moluscos,...).



Não confundas as leguminosas com os legumes!!

LEGUMINOSAS



As Leguminosas devem fornecer ao dia alimentar cerca de 4%, correspondendo a 1 a 2 porções destes alimentos por dia.

Fazem parte deste grupo: ervilhas, grão-de-bico, soja, feijão, lentilhas, ...



Sabias que deves dar preferência ao pão integral, em vez do pão branco. O pão integral é mais rico em fibras!

CEREAIS, DERIVADOS E TUBÉRCULOS



Os alimentos pertencentes ao grupo dos Cereais, Derivados e Tubérculos deverão fornecer cerca de 28% do total energético diário, o que corresponde a uma ingestão de 4 a 11 porções por dia.

Fazem parte deste grupo alimentos como: arroz, massa, batata, pão, aveia, milho, trigo, centeio, ...



Dentro deste grupo, fazem parte as hortaliças (couve, nabiça...) e os legumes (cenoura, alho...!!)

HORTÍCOLAS

Os Hortícolas são os alimentos que têm como principal função fornecer ao organismo boas quantidades de vitaminas, minerais, água e fibra solúvel.

É o segundo maior grupo de alimentos presente na Roda, devendo contribuir para o dia alimentar com cerca de 23%, correspondendo a 3 a 5 porções diárias.

Fazem parte deste grupo, alimentos como: abóbora, cenoura, alface, brócolos, alho-francês, couve coração, couve lombarda, couve-galega, tomate, cebola, alho...



Repara que os frutos secos como as nozes, as avelãs, os amendoins não fazem parte deste grupo, pois têm diferente composição nutricional.

FRUTA

O grupo da Fruta deverá contribuir para o dia alimentar com cerca de 20%, ou seja, devem ser ingeridas entre 3 a 5 porções de fruta diariamente.

Fazem parte deste grupo, alimentos como: maçã, pera, banana, laranja, tangerina, kiwi, mirtilo, morangos, cerejas, pêsego, ananás, melão, melancia.



Agora que já conheces a Nova Roda dos Alimentos vais aprender um novo termo. Lembras-te que eu não gostava dos alimentos de dois grupos importantes na Roda? Como se chamam esses grupos?

Exatamente! **Fruta e Hortícolas.** Então, se juntarmos esses dois grandes grupos temos os **HORTOFRUTÍCOLAS**. Agora repitam novamente 3 vezes: **HORTOFRUTÍCOLAS**

Fruta + Hortícolas = HORTOFRUTÍCOLAS




Figura 9 - Falas da personagem Serafim

Tabela 4 - Apresentação da 3ª proposta didática

3ª Proposta Didática	Vamos explorar os Hortofrutícolas com o Serafim!
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar a Nova Roda dos Alimentos - Conhecer características e identificar os alimentos de cada grupo da Nova Roda dos Alimentos - Conhecer o termo Hortofrutícolas (Fruta e Hortícolas)
Áreas e conteúdos envolvidos	<ul style="list-style-type: none"> - Português Oralidade 3. Produzir um discurso oral com correção. - Estudo do Meio Bloco 1 – À descoberta de si mesmo A saúde do meu corpo - Educação para a Saúde

4ª Proposta - Jogo Caça aos Hortofrutícolas

Para a concretização da 4ª proposta didática a PI informou os alunos que o Serafim tinha um desafio para estes (figura 10).

“Os duendes são muito inteligentes. Gostam de aprender coisas novas! Enquanto passeavam na natureza encontraram umas imagens de alimentos...com umas questões...às quais tiveram de responder, para ficarem a saber mais sobre o consumo de hortofrutícolas!
Portanto, façam o mesmo: procurem pela natureza as imagens de alimentos, quantas mais imagens encontrarem, mais respostas podem acertar! Preencham o que vos é pedido ou assinalem a opção correta. No final vão ter com a professora para obter o prémio caso mereçam! Não percam tempo... partam à procura!”
Serafim



Figura 10 - Mensagem do Serafim

Assim, orientou a turma para o espaço exterior e dividiu-a em duas equipas (Grupo A e Grupo B), entregando a cada uma um envelope que continha a mensagem do Serafim (figura 11).



Figura 11 - Alunos a lerem a mensagem do Serafim

De seguida explicou-se as regras do jogo que consistiam em apanhar apenas um cartão de cada vez, responder à questão desse cartão e, só depois, o grupo podia avançar para encontrar o outro cartão (figura 12). Neste sentido, era objetivo do jogo que os alunos trabalhassem em equipa e percorressem o espaço exterior em busca dos cartões.



Figura 12 - Jogo: Caça aos Hortofrutícolas

No final da atividade, dirigiu-se os alunos para a sala de aula. A PI projetou no quadro os cartões sem as respostas e em grande grupo verificou-se qual o grupo que conseguiu apanhar mais cartões e se as respostas estavam corretas. Foi estabelecida a atribuição de um ponto para cada equipa que acertasse na resposta de um cartão (figura 13).



Figura 13 - Correção dos cartões e pontuação de cada equipa.

Tabela 5 - Apresentação da 4ª proposta didática

4ª Proposta Didática	Jogo caça aos Hortofrutícolas
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar frutas e hortícolas. - Conhecer os princípios de uma alimentação saudável. - Conhecer o termo Hortofrutícolas (Fruta e Hortícolas).
Áreas e conteúdos envolvidos	<ul style="list-style-type: none"> - Português Leitura e escrita - Estudo do Meio Bloco 1 – À descoberta de si mesmo A saúde do meu corpo - Expressão e Educação Físico-Motora Bloco 7 – Percursos na natureza - Educação para a Saúde

5ª Proposta - Diários: Consumo de Hortofrutícolas

Esta proposta foi introduzida logo após a 4ª proposta, uma vez que na proposta anterior estava mencionado que iriam receber um prémio (figura 14). Deste modo, a PI distribuiu por cada aluno participante um livro parecido com um diário, sobre o Consumo de Hortofrutícolas como mostra a figura nº 15.



Figura 14 - Prémio: Diários



Figura 15 - Distribuição dos diários

Distribuídos os diários procedeu-se à explicação dos respetivos conteúdos. Inicialmente foi necessário explorar a capa (figura 16) e por isso pediu-se aos alunos que lessem o título: “E tu? Já comeste Hortofrutícolas hoje?”.

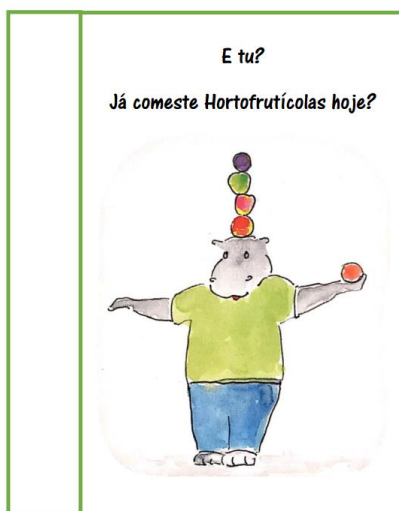


Figura 16 - Capa do diário: E tu? Já comeste Hortofrutícolas hoje?

Seguidamente, pediu-se aos alunos que abrissem os diários e observassem o que estava destacado na primeira página (figura 17).

17 de maio de 2017
Nome: _____

Pequeno-almoço	Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/>
Quais frutas? _____		
Quais hortícolas? _____		
Lanche da manhã	Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/>
Quais frutas? _____		
Quais hortícolas? _____		
Almoço	Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/>
Quais frutas? _____		
Quais hortícolas? _____		
Lanche da tarde	Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/>
Quais frutas? _____		
Quais hortícolas? _____		
Jantar	Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/>
Quais frutas? _____		
Quais hortícolas? _____		

Achas que comeste a quantidade de hortofrutícolas necessárias para um dia?





 
 

Figura 17 - Conteúdo inserido em cada página do diário

A PI explicou aos alunos o que se pretendia realizar com os diários e o que teriam que fazer. Cada aluno tinha que preencher diariamente todas as refeições, desde o pequeno-almoço, o lanche da manhã, o almoço, o lanche da tarde e o jantar. Para cada uma das refeições destacadas no diário tinham que assinalar se consumiram Hortofrutícolas ou não e, caso a resposta fosse positiva, tinham que escrever quais os Hortofrutícolas consumidos, ou seja, designar quais as frutas e quais os hortícolas.

O objetivo da elaboração dos diários passou por alertar os alunos para a necessidade de uma alteração de hábitos de consumo, de forma a promover-se uma alimentação saudável. Não foi objetivo “obrigatório” da PI que os alunos aumentassem o consumo de fruta e hortícolas, mas sim uma forma de consciencializá-los do consumo que realizam e, se possível, melhorar os hábitos de consumo. O diário foi elaborado pela PI de uma forma organizada e calendarizada para um período de 15 dias, por isso, ficaram ao encargo dos alunos durante 15 dias.

Tabela 6 - Apresentação da 5ª proposta didática

5ª Proposta Didática	Diários: Consumo de Hortofrutícolas
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none">- Reconhecer os princípios de uma alimentação saudável.- Consciencializar-se sobre a importância do consumo de Hortofrutícolas diariamente.- Alterar mentalidades e hábitos alimentares de maneira a promover uma alimentação saudável.- Reconhecer a importância da ingestão diária de, pelo menos, 5 porções de frutas e hortícolas.
Áreas e conteúdos envolvidos	<ul style="list-style-type: none">- PortuguêsLeitura e escrita- Estudo do MeioBloco 1 – À descoberta de si mesmoA saúde do meu corpo- Educação para a Saúde

6ª Proposta - Encontro com a escritora Manuela Mota Ribeiro

Uma vez abordada a história “Serafim está sempre constipado” na 1ª proposta didática, a PI achou oportuno os alunos conhecerem a autora do livro. Assim, estabelecendo algum contacto foi possível convidar a escritora e médica Manuela Mota Ribeiro a realizar uma sessão, não somente para a turma do segundo ano mas sim para todos os envolvidos na comunidade educativa.

Neste âmbito, os alunos e a equipa educativa puderam participar numa sessão sobre educação para a saúde. A escritora apresentou de forma dinâmica e lúdica alguns dos seus livros educativos ligados ao tema *Saúde*, como o Kiko, o dentinho de leite; Rosinha, uma ursinha feliz; O pancreinhas e outras obras. A história “Serafim está sempre constipado” e as outras obras foram apresentadas juntamente com os bonecos construídos de diferentes materiais. No caso particular da história do Serafim, esta foi contada com dois hipopótamos de madeira, tal como se pode ver na figura 18.



Figura 18 - Alguns registos do encontro com a escritora Manuela Mota Ribeiro

Estabeleceu-se um momento de grande partilha e interação entre os alunos e a escritora. No final da apresentação da história “Serafim está sempre constipado”, a autora e os alunos cantaram a música pertencente à história e houve ainda um momento de autógrafos e compra de livros (tarefa previamente realizada pela PI).

De salientar que inicialmente a 6ª proposta não estava inserida na programação das tarefas devido às incertezas da disponibilidade da escritora Manuela Mota Ribeiro, no entanto, conseguiu-se realizá-la com bastante sucesso.

Tabela 7 - Apresentação da 6ª proposta didática

6ª Proposta Didática	Encontro com a escritora Manuela Mota Ribeiro
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Promover uma alimentação saudável e equilibrada através da apresentação do livro educativo “Serafim está sempre constipado”, apresentado de uma forma cativante e lúdica. - Incentivar o consumo de Hortofrutícolas.
Áreas e conteúdos envolvidos	<ul style="list-style-type: none"> - Português Oralidade - Estudo do Meio Bloco 1 – À descoberta de si mesmo A saúde do meu corpo - Educação para a Saúde

7ª Proposta - Vamos fazer um bolo com Hortofrutícolas

De forma a dar continuidade ao projeto e iniciar a penúltima proposta didática, a PI informou os alunos que o amigo Serafim tinha uma mensagem para a turma. Para isso, foram projetadas no quadro as seguintes falas da personagem:

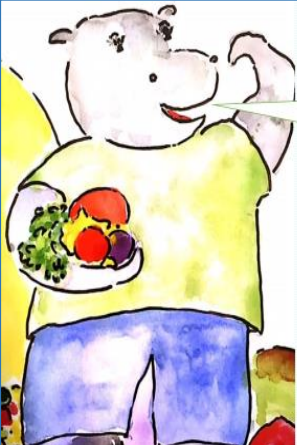



 <p>Vamos fazer um bolo com HORTOFRUTÍCOLAS! Aqui vai a receita...</p>	 <p>Vais precisar de:</p> <p>Bolo de cenoura e laranja para 12 pessoas</p> <p>Ingredientes:</p> <table><tbody><tr><td>2</td><td>ovos tamanho L</td></tr><tr><td>120g</td><td>açúcar amarelo</td></tr><tr><td>3</td><td>colheres de sopa de azeite</td></tr><tr><td>1</td><td>cenoura</td></tr><tr><td>1</td><td>laranja</td></tr><tr><td>7</td><td>colheres de sopa de aveia</td></tr><tr><td>100g</td><td>farinha integral</td></tr><tr><td>1</td><td>colher de sobremesa de fermento em pó</td></tr><tr><td>1</td><td>colher de sopa de canela em pó</td></tr></tbody></table>	2	ovos tamanho L	120g	açúcar amarelo	3	colheres de sopa de azeite	1	cenoura	1	laranja	7	colheres de sopa de aveia	100g	farinha integral	1	colher de sobremesa de fermento em pó	1	colher de sopa de canela em pó
2	ovos tamanho L																		
120g	açúcar amarelo																		
3	colheres de sopa de azeite																		
1	cenoura																		
1	laranja																		
7	colheres de sopa de aveia																		
100g	farinha integral																		
1	colher de sobremesa de fermento em pó																		
1	colher de sopa de canela em pó																		
 <p>E se for para 24 pessoas? Como fazemos?</p>	 <p>Vais precisar de:</p> <p>Bolo de cenoura e laranja para 24 pessoas</p> <p>Ingredientes:</p> <table><tbody><tr><td>4</td><td>ovos tamanho L</td></tr><tr><td>240g</td><td>açúcar amarelo</td></tr><tr><td>6</td><td>colheres de sopa de azeite</td></tr><tr><td>2</td><td>cenouras</td></tr><tr><td>2</td><td>laranjas</td></tr><tr><td>14</td><td>colheres de sopa de aveia</td></tr><tr><td>200g</td><td>farinha integral</td></tr><tr><td>2</td><td>colheres de sobremesa de fermento em pó</td></tr><tr><td>2</td><td>colheres de sopa de canela em pó</td></tr></tbody></table>	4	ovos tamanho L	240g	açúcar amarelo	6	colheres de sopa de azeite	2	cenouras	2	laranjas	14	colheres de sopa de aveia	200g	farinha integral	2	colheres de sobremesa de fermento em pó	2	colheres de sopa de canela em pó
4	ovos tamanho L																		
240g	açúcar amarelo																		
6	colheres de sopa de azeite																		
2	cenouras																		
2	laranjas																		
14	colheres de sopa de aveia																		
200g	farinha integral																		
2	colheres de sobremesa de fermento em pó																		
2	colheres de sopa de canela em pó																		
<p style="text-align: center;">Receita</p> <ul style="list-style-type: none">- Bate as gemas com o açúcar na batedeira até obter um creme.- Adiciona o azeite, a cenoura, finamente ralada no crivo mais fino do ralador, a raspa da casca e o sumo da laranja e mistura bem. Junta a aveia, a farinha, o fermento e mexe até a mistura estar uniforme.- Bate as claras em castelo bem firme e junta-as delicadamente na massa.- Deita tudo numa forma previamente untada e forrada com papel vegetal e leva ao forno durante 60 minutos.																			

Figura 19 - Falas da personagem Serafim

Os alunos tiveram que resolver o problema colocado pelo Serafim: “E se for para 24 pessoas? Como fazemos?”. Após resolverem o problema, a PI dirigiu a turma para o refeitório de modo a confeccionar a receita de forma organizada. Primeiramente, foi necessário colocar os devidos ingredientes em cima da mesa (figura 20).



Figura 20 - Organização dos ingredientes

Seguidamente, realizou-se os passos da receita, começando por:

- Medir o açúcar amarelo;
- Separar as gemas das claras;
- Juntar o açúcar às gemas e bater;
- Juntar os restantes ingredientes, exceto as claras batidas em castelo;
- Juntar as claras e misturar tudo;
- Untar a forma com manteiga e polvilhar com farinha;

É possível visualizar todos os passos da receita na figura em baixo.



Figura 21 - Elaboração da receita, bolo com Hortofrutícolas

No fim das aulas, proporcionou-se um pequeno convívio dentro da sala de aula e comeu-se o bolo de Hortofrutícolas confeccionado pelos alunos, acompanhado de uma limonada com hortelã (figura 22).



Figura 22 - Lanche convívio

Tabela 8 -Apresentação da 7ª proposta didática

7ª Proposta Didática	Vamos fazer um bolo com Hortofrutícolas
Objetivos Específicos	- Reconhecer os Hortofrutícolas presentes na receita.
Áreas e conteúdos envolvidos	- Português Oralidade - Matemática Números e Operações – Adição/Multiplicação - Estudo do Meio Bloco 1 – À descoberta de si mesmo A saúde do meu corpo - Educação para a Saúde

8ª Proposta - Apresentação da peça de teatro “Serafim está sempre constipado”

Depois de elaboradas as propostas didáticas nº: 1, 2, 3, 4 e 5 (que ocorreram todas na mesma semana), a PI propôs aos alunos a dramatização da história “Serafim está sempre constipado”, assim como a canção que faz parte da história. Esta atividade teve como principal objetivo a partilha da mensagem presente na história com a comunidade educativa. O teatro e a canção foram ensaiados consoante a disponibilidade existente no decorrer da PES. Sempre que possível, a PI encaminhava os alunos para o ginásio e ensaiava a referida peça de teatro⁴ (anexo 6) e a respetiva canção (anexo 7).

⁴ A peça de teatro foi adquirida na internet, no entanto, foi adaptado pela PI dado que era demasiado extensa.

O teatro foi adaptado pela PI, dado que era muito extenso e pretendia-se apenas transmitir a mensagem alusiva ao consumo de Hortofrutícolas. Os alunos não revelaram grandes dificuldades na memorização das falas, uma vez que foram selecionadas as falas principais para aqueles alunos que se sentiam mais à vontade. No que respeita à canção, esta foi muito fácil de memorizar visto ser de fácil compreensão.

Deste modo, a 8ª proposta foi realizada no último dia em que se desenvolveu a PES. Na figura abaixo mostram-se alguns registos da atuação da turma no referido momento.



Figura 23 - Dramatização da história “Serafim está sempre Contipado” e respetiva canção

Tabela 9 - Apresentação da 8ª proposta didática

8ª Proposta Didática	Apresentação da peça de teatro “Serafim está sempre constipado”
Objetivos Específicos	- Partilha de conteúdos que visam a promoção de um estilo de vida saudável
Áreas e conteúdos envolvidos	- Expressão e Educação Dramática Bloco 2 – Jogos Dramáticos - Português Oralidade - Estudo do Meio Bloco 1 – À descoberta de si mesmo A saúde do meu corpo - Educação para a Saúde

Procedimentos de análise de dados

A análise de conteúdo refere-se a um conjunto de técnicas que permitem analisar de forma sistemática um corpo de material textual, por forma a desvendar e quantificar a ocorrência de palavras/ frases/ temas considerados “chave” que possibilitem uma comparação posterior (Coutinho, 2014).

O processo de análise dos dados envolve extrair sentido dos dados. Envolve preparar os dados para a análise, conduzir diferentes análises, explorar mais intensamente o processo de compreensão dos dados, representar os dados e realizar uma interpretação do significado mais amplo destes (Creswell, 2010).

A análise de dados pode considerar-se sob dois tipos: apresentar-se por *categorias pré-definidas* anteriormente à análise propriamente dita, ou, quando tal não acontece, apresentar um carácter simplesmente *exploratório* (Coutinho, 2014).

O presente estudo é de cariz exploratório, pelo que, na análise de dados “os resultados são devidos unicamente à metodologia de análise, estando isenta de qualquer referência a um quadro teórico pré-estabelecido” (Coutinho, 2014; Ghiglione & Matalon, 1997).

Segundo Bardin (2011), a análise de conteúdo de tipo exploratório executa-se em três momentos sucessivos: a *pré-análise*, a *exploração do material* e o *tratamento dos resultados*, englobando a inferência e a interpretação.

Na pré-análise o material recolhido é organizado, dá-se a escolha dos documentos a serem analisados, formulam-se hipóteses ou questões que irão fundamentar a interpretação final.

No segundo momento, ou seja, na exploração do material elabora-se a execução das decisões tomadas na pré-análise em que o investigador organiza os dados e os transforma e codifica num processo sistemático. A codificação contempla três procedimentos essenciais: o recorte, que consiste na escolha da unidade de análise; a enumeração, que consiste na escolha das regras de contagem das unidades de análise; e a categorização que consiste na escolha das categorias.

No último momento, no tratamento dos resultados é necessário comparar enunciados e ações entre si, para ver se existe um conceito que os unifique, interpretando-os posteriormente (Coutinho, 2014).

Para a análise deste estudo foram pré-definidas categorias, sustentadas nos objetivos específicos que orientam esta investigação. Em seguida são apresentadas as categorias de análise e os respetivos indicadores que permitiram analisar e interpretar as propostas didáticas do presente estudo. São ainda descritos os níveis de desempenho em cada categoria.

Tabela 10 - Categorias de análise

Categorias de análise	Indicadores	Níveis de desempenho			
		N	I	A	BA
Empenhamento (E)	- Motivação para a proposta; - Interesse e empenho na realização da proposta;				
Comunicação/ Participação (C/P)	- Interpretação e compreensão da proposta; - Participação ativa na proposta;				
Avaliação Global (AG)	- Avaliação global de toda a tarefa;				

Classificação dos Níveis de desempenho

N	Nulo
I	Inadequado
A	Adequado
BA	Bastante Adequado

Níveis de desempenho na categoria do Empenhamento (E)

E - Nulo (N)

- Não está motivado para proposta;
- Não se interessa, nem se empenha na proposta;

E - Inadequado (I)

- Está pouco motivado para a proposta;
- Interessa-se e empenha-se pouco na proposta;

E - Adequado (A)

- Está motivado para a proposta;
- Interessa-se e empenha-se na proposta;

E - Bastante Adequado (BA)

- Está muito motivado para a proposta;
- Interessa-se e empenha-se muito na proposta;

Níveis de desempenho na categoria da Comunicação/ Participação (C/P)

C/P - Nulo (N)

- Não interpreta nem compreende a proposta;
- Não participa na proposta;

C/P - Inadequado (I)

- Interpreta e compreende parcialmente a proposta;
- Interessa-se e empenha-se pouco na proposta;

C/P - Adequado (A)

- Interpreta e compreende a proposta;
- Participa ativamente na proposta;

C/P - Bastante Adequado (BA)

- Interpreta e compreende bem a proposta;
- Participa muito ativamente na proposta;

Níveis de desempenho na categoria da Avaliação Global (AG)

E - Nulo (N)

- Avaliação nula, quando não realiza a proposta;

E - Inadequado (I)

- Avaliação insuficiente da proposta, quando realiza apenas parte da proposta;

E - Adequado (A)

- Avaliação suficiente da proposta, quando realiza toda a proposta;

E - Bastante Adequado (BA)

- Avaliação satisfaz bastante da proposta, quando realiza com sucesso toda a proposta;

Calendarização

O presente estudo decorreu entre o mês de fevereiro e maio de 2017 e passou por várias fases: a observação dos intervenientes e a preparação do estudo, a implementação das propostas e a redação do relatório. Através do quadro seguinte apresenta-se a calendarização dos trabalhos realizados.

Quadro 2 - Calendarização

Etapas	Datas	fev. 17	mar. 17	abr. 17	mai. 17	jun.- jul. 17	ago. - nov. 17	dez.17-fev. 18	mar. - jul. 18
Definição do tema									
Observação do grupo									
Definição do problema e objetivos de investigação									
Pedidos de autorização aos EE									
Questionário inicial aos alunos									
Questionário aos EE									
Criação e implementação das tarefas									
Recolha de dados									
Questionário final aos alunos									
Revisão de literatura									
Análise de dados									
Conclusões									

APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Nesta secção apresentam-se os dados recolhidos, seguido de uma reflexão, análise e interpretação. A sequência da análise que a seguir se apresenta encontra-se de acordo com a ordem cronológica de implementação referida na intervenção educativa, ou seja, pelos três momentos de intervenção.

Deste modo, primeiro apresentam-se, analisam-se e interpretam-se os dados obtidos da aplicação do questionário inicial (QI) aos alunos e aos respetivos encarregados de educação (EE).

Seguidamente, parte-se para o segundo momento de análise, onde se apresentam, analisam e interpretam os dados obtidos das propostas didáticas referentes ao segundo momento de implementação.

Por último, apresentam-se, analisam-se e interpretam-se os dados obtidos da aplicação do questionário final (QF) aos alunos, referente ao terceiro e último momento de implementação.

Questionário inicial (QI) aos alunos

Tal como já referido, num primeiro momento da intervenção educativa foi entregue um questionário inicial (QI) aos 11 alunos participantes do estudo, com o intuito de se compreender:

- a) As conceções dos alunos sobre a importância dos Hortofrutícolas na saúde;
- b) Avaliar o consumo de Hortofrutícolas dos alunos na escola e em casa;

E, por fim:

- c) As preferências dos alunos em relação aos Hortofrutícolas;

Serão apresentados e analisados seguidamente os resultados dos QI aplicados aos 11 alunos participantes no estudo.

a) As conceções dos alunos sobre a importância dos Hortofrutícolas na saúde;

A temática do presente estudo, consumo de Hortofrutícolas, relaciona-se com a alimentação saudável e evidentemente à saúde. Segundo o relatório da OMS, recomenda-se o consumo de 400g de frutas e hortícolas por dia, para a prevenção de doenças não transmissíveis como por exemplo a obesidade (WHO, 2003).

Esta temática não é desconhecida pelos alunos participantes do estudo, uma vez que está inserida no Programa de Estudo do Meio, nomeadamente, no Bloco 1 – À descoberta de si mesmo; conteúdo 4 - A saúde do seu corpo.

Para a análise da categoria da alínea **a)**, foi necessário elaborar as primeiras duas questões do questionário:

Questão nº 1 – “Achas que os legumes⁵ são importantes para a nossa saúde? Porquê?”

Questão nº 2 – “E a fruta consideras importante? Porquê?”

A partir da análise efetuada, detetou-se que na primeira questão todos os alunos mencionaram que os legumes eram importantes para a saúde, embora justificando com respostas diferenciadas, porém, todas com justificação adequada.

Todas as respostas foram assinaladas com “sim”, embora a justificação tenha sido deveras diferente em alguns alunos. Deste modo, constatou-se que:

- 5 alunos, mencionaram que os legumes são importantes porque têm vitaminas; (Alunos A, B, D, G, K)
- 4 alunos, mencionaram que fazem bem à saúde; (Alunos E, F, I, J)
- 2 alunos, justificam que ficamos mais fortes; (Alunos C; H)

Relativamente à questão nº 2, verificou-se o mesmo nível de resposta, mencionando a fruta como importante para a saúde, diferenciando-se também a justificação das respostas. Assim, através da análise das respostas, verificou-se que:

- 3 alunos, mencionaram que a fruta tem vitaminas; (Alunos A, E, J)
- 6 alunos, apresentaram diversas respostas dentro do mesmo campo de assunto. “Faz-nos ficar mais alimentados” (Aluno C); “Porque são boas e grandes” (Aluno D); “Porque são saudáveis” (Aluno F); “Porque é bom para a nossa alimentação” (Aluno G); “São boas” (Aluno H); “Considero importante” (Aluno I)
- 1 aluno, refere que a fruta tem muita água; (Aluno B)
- 1 aluno, justifica que a fruta é pura; na minha perspetiva, este aluno talvez quisesse mencionar que a fruta não é um produto processado, daí mencionar a palavra “puro”; (Aluno K)

Verifica-se, de um modo geral, que os alunos revelam conhecimentos acerca da importância do consumo de Hortofrutícolas para a saúde.

⁵ A investigadora optou por utilizar o termo “legumes” ao invés de hortícolas, devido à incerteza se os alunos sabiam ou não o seu significado, uma vez que era uma palavra com um vocabulário mais exigente. Mais tarde, na implementação de outras propostas didáticas, verificou-se que os alunos não reconheciam o termo “Hortícolas” como um grupo da Roda dos Alimentos.

De forma a realizar-se uma análise detalhada e fiel dos dados recolhidos em relação às conceções dos alunos sobre a importância dos Hortofrutícolas na saúde, foram analisadas pormenorizadamente as respostas individuais dos alunos às duas primeiras questões do questionário.

Para tal procedimento, a investigadora utilizou uma escala de classificação que integra os seguintes níveis: **Nula (N)**, quando o aluno não responde à questão; **Inadequada (I)**, quando o aluno responde fora do campo de assunto que é pretendido; **Adequada (A)**, quando o aluno responde de forma correta ainda que de forma incompleta; **Bastante Adequada (BA)**, quando o aluno responde de forma correta, completa e coerente.

Após a análise de cada questão, elaborou-se uma tabela com as classificações de cada aluno a cada questão e a classificação atribuída de forma geral. A partir a tabela 1, é possível verificar tais classificações.

Tabela 11 - Classificação das conceções dos alunos sobre a importância dos Hortofrutícolas na saúde

Questão Alunos	Questão nº 1	Questão nº 2	GERAL
A	BA	BA	BA
B	BA	BA	BA
C	BA	A	BA
D	BA	A	BA
E	BA	BA	BA
F	BA	BA	BA
G	BA	BA	BA
H	BA	A	BA
I	BA	A	BA
J	BA	BA	BA
K	BA	BA	BA

A partir do quadro apresentado pode-se notar que as respostas dos 11 alunos participantes no estudo são, de um modo geral, bastante iguais e muito positivas. Os alunos manifestam conceções ajustadas face ao tema apresentado, dado que as respostas são satisfatórias.

Nas respostas classificadas com “BA” e “A”, optou-se pela classificação “BA” no item geral, visto que as respostas em ambas as questões foram positivas (mencionadas com “sim”) diferindo apenas a justificação. Nos casos em que estão classificados com “A”, as respostas estão apenas incompletas.

De um modo geral, verifica-se que as conceções dos participantes sobre o tema situam-se no nível máximo “Bastante Adequado”. De acordo com a faixa etária dos participantes e o nível de escolaridade em que se encontram, considera-se que as respostas foram coerentes e bastante satisfatórias.

b) Avaliar o consumo de Hortofrutícolas dos alunos na escola e em casa;

Uma vez que o tema central deste estudo se refere ao consumo de Hortofrutícolas, foi importante elaborar questões de avaliação do consumo destes alimentos tanto na escola como em casa. Para isso, surgiram no questionário inicial, as questões nº 3, 4, 5, 6, 9 e 10. Importa referir que para a análise desta alínea foram avaliadas todas as questões, exceto a 9, devido a esta estar relacionada com um gosto pessoal.

Questão nº 3 – “Em casa tens sempre fruta para comer quando te apetecer?”

Todos os alunos responderam afirmativamente. Esta afirmação sugere que os encarregados de educação (EE) incorporam estes alimentos no seu padrão alimentar familiar, contribuindo positivamente para a saúde dos seus filhos.

Questão nº 4 – “Quando costumavas comer legumes?”

Para esta pergunta o nível de resposta variou entre os alunos:

- 7 alunos, afirmaram comer legumes todos os dias; (Alunos A, B, D, G, H, I, J)
- 3 alunos, comem legumes 1-3 vezes por semana; (Alunos C, F, K)
- 1 aluno, referiu comer só às vezes; (Aluno E)

Analisando estas respostas, pode-se constatar que 7 alunos revelam comer hortícolas todos os dias e 4 alunos não o referem. No entanto, através das observações da PI durante o horário de almoço foi possível constatar que todos os alunos comiam sopa. Isto demonstra que estes 4 alunos não reconheceram a sopa como fonte de hortícolas.

Questão nº 5 – “Em casa costumavas comer legumes e fruta?”

Nesta questão, nenhum dos alunos respondeu de forma negativa. Dos 11 alunos, 6 responderam que “sim” (Alunos A, B,C, G, H, I, J), e 5 responderam “às vezes” (Alunos B, D, E, F, K).

Questão nº 6 – “Na escola comes legumes e fruta? Por exemplo nas refeições e lanches.”

A maioria da turma respondeu que “sim”, nomeadamente, 9 alunos (Aluno A, B, D, E, G, H, I, J, K); 1 aluno respondeu “às vezes” (Aluno C); e 1 aluno respondeu que “não” (Aluno F), no entanto, este último provavelmente enganou-se ou não compreendeu a questão, dado que, primeiramente, respondeu que “sim” e depois riscou, assinalando “não”.

Questão nº 9 – “Há algum tipo de legume ou fruta que ainda não tenhas provado e gostavas de provar?”

Nesta questão, apenas um aluno referiu que “não” (Aluno A). Os restantes assinalaram que “sim”, referindo em alguns casos qual a fruta ou hortícolas.

Aluno B – Eu gostava de provar limão e manga.

Aluno C – Eu gostava de provar ananás.

Aluno D – O gengibre.

Aluno E – Assinala sim, mas não refere nenhum hortofrutícola.

Aluno F – Limão.

Aluno G – Nêspera.

Aluno H – Eu nuca provei abacate.

Aluno I – Abacaxi.

Aluno J – Manga.

Aluno K – Resposta impercetível.

De acordo com as respostas dos alunos, é possível verificar que estes só mencionaram a fruta e nenhum mencionou hortícolas. Também se verifica que um aluno mencionou o gengibre, não sendo este considerado um fruto ou um hortícola.

Questão nº 10 – “Achas que comes uma porção adequada de legumes e fruta por dia? Ou achas que deverias comer mais? Ou menos?”

Analisando esta questão, constata-se que 7 alunos referiram comer a quantidade suficiente (Alunos A, D, E, G, I, J, K); 3 mencionaram que deveriam comer mais (alunos B, F, H); e um aluno referiu que deveria comer menos (Aluno C).

Para a análise do consumo de Hortofrutícolas dos alunos na escola e em casa, foram tidas em conta as respostas às questões nº 3, 4, 5, 6 e 10. Depois de analisadas individualmente, as respostas foram distribuídas por uma escala de classificação que integra os seguintes níveis: **Adequada (A)**, quando o aluno responde que sim; **Pouco Adequada (PA)**, quando responde “às vezes”; e **Inadequada (I)**, quando o aluno responde com um não. Na tabela seguinte apresentam-se os níveis de classificação considerados nas respostas dos alunos às questões colocadas.

Tabela 12 - Classificação da avaliação do consumo de Hortofrutícolas dos alunos na escola e em casa

Questões Alunos	Questão nº 3	Questão nº 4	Questão nº 5	Questão nº 6	Questão nº 10	GERAL
A	A	A	A	A	A	A
B	A	A	PA	A	I	PA
C	A	PA	A	PA	I	PA
D	A	A	PA	A	A	PA
E	A	PA	PA	A	A	PA
F	A	PA	PA	I	I	PA*
G	A	A	A	A	A	A
H	A	A	A	A	I	PA
I	A	A	A	A	A	A
J	A	A	A	A	A	A
K	A	PA	PA	A	A	PA

No geral, verifica-se através da análise individual das respostas que 8 alunos apresentam um consumo “Pouco Adequado” e apenas 4 apresentam um consumo “Adequado”.

Optou-se por categorizar a classificação Geral apenas por “Adequada (A)” e “Pouco Adequada (PA)”, sendo por isso, excluída a classificação “Inadequada”, uma vez que, não houve nenhum aluno que não consumisse nunca Hortofrutícolas.

No Aluno F, optou-se por classificar com “PA” em vez de Inadequado (I), porque tal como já referido, este aluno não deve ter compreendido a questão nº 6.

Em síntese, pode-se constatar que os alunos consomem Hortofrutícolas tanto na escola como em casa, embora o consumo seja mais evidente na escola. Na turma verifica-se que 36% dos alunos tem um consumo “Adequado” e os restantes 64% tem um consumo “Pouco Adequado”. Estes resultados são semelhantes aos descritos na literatura em relação à população infantil europeia e, particularmente portuguesa, que tem revelado um consumo aquém do recomendado pela OMS.

c) As preferências dos alunos em relação aos Hortofrutícolas;

No seguimento deste questionário, colocaram-se duas questões (nº 7 e 8) para avaliação das preferências de Hortofrutícolas.

Questão nº 7 – “Qual ou quais os legumes que mais gostas? E os que menos gostas?”

Aluno A – Gosto de cenoura crua e feijão-verde; Não gosto dos outros.

Aluno B – Gosto de tomate, ervilhas e batatas.
Aluno C – Gosto de todos os legumes.
Aluno D – Não respondeu.
Aluno E – Gosto de ervilhas; Não gosto de cenoura.
Aluno F – Gosto de cenoura, alface, tomate, ervilhas; gosto menos dos outros.
Aluno G – Gosto de alface, tomate; não gosto de brócolos.
Aluno H – Gosto de morangos e de tangerinas.
Aluno I – Gosto de cogumelos.
Aluno J – Gosto de grelos, couves e grão-de-bico; Não gosto de brócolos, cenoura, ervilha e milho.
Aluno K – Gosto de brócolos, pepino; Não gosto de beterraba.

No âmbito destas respostas à questão nº 7, verificou-se que apenas 1 aluno mencionou que gosta de todos os legumes (Aluno C); 6 alunos gostam de alguns hortícolas e não gostam de outros (alunos A, E, F, G, J, K); 2 alunos mencionam apenas aqueles que gostam (aluno B, I); e 2 alunos com respostas nulas, o aluno D não respondeu e o aluno H responde fora do campo de assunto.

Para análise desta questão não se procedeu a uma análise pormenorizada a cada resposta, mas sim, num modo geral. Por conseguinte, pode-se verificar que alguns dos alunos não diferenciam alimentos de certos grupos da roda dos alimentos, por exemplo, no grupo das Leguminosas e no grupo dos Cereais, derivados e tubérculos, tal como revelam as respostas dos alunos B, I e J.

Aluno B – Gosto de tomate, ervilhas e batatas.
Aluno I – Gosto de cogumelos.
Aluno J – Gosto de grelos, couves e grão-de-bico; Não gosto de brócolos, cenoura, ervilha e milho.

O aluno B destaca nesta resposta alimentos do grupo das Leguminosas (ervilhas) e do grupo dos Cereais, derivados e tubérculos (batatas). As ervilhas também são mencionadas nas respostas de outros alunos (alunos E, J e F).

O aluno I refere os cogumelos como sendo um hortícola e o aluno J menciona o grão-de-bico, ervilhas e milho.

Questão nº 8 – “Qual a peça de fruta que mais gostas? E a que menos gostas?”

Aluno A – Gosto de tudo; Não gosto de abacate.
Aluno B – Gosto de melão; Não gosto de laranja.
Aluno C – Gosto de tudo.
Aluno D – Gosto de manga; Gosto menos de laranja.
Aluno E – Gosto de morangos e maçã.
Aluno F – Morangos, amora e cereja.
Aluno G – Gosto de pera, maçã, ananás, morangos, tangerina; Não gosto de melancia.
Aluno H – Gosto de algumas frutas.
Aluno I – Gosto de morango, melancia, melão, banana.
Aluno J – Gosto de morango; Não gosto de Kiwi.
Aluno K – Gosto de laranja; Não gosto de kiwi.

Relativamente à análise da questão nº 8, pode-se notar que a fruta que ocupa o primeiro lugar nas preferências dos alunos é o morango (45%), sendo que as restantes frutas preferidas são o melão, a manga e a laranja.

Questionário aos Encarregados de Educação dos alunos participantes do estudo

Ainda no primeiro momento da intervenção educativa, em que os alunos participantes preencheram o QI, foi-lhes também entregue um questionário (**anexo 3**) para os seus EE preencherem. Tal questionário aborda questões relativamente semelhantes ao QI dos alunos, referenciando também a temática central do presente estudo, o consumo de Hortofrutícolas. Este encontra-se dividido em três partes, sendo que, na primeira parte questiona-se a idade, o género, as habilitações literárias e a profissão; na segunda incluem-se questões relacionadas com o consumo de hortícolas; e na terceira e última parte, destacam-se questões relacionadas com o consumo de fruta.

Importa referir que para a análise dos dados recolhidos através do presente questionário, avaliaram-se mais pormenorizadamente questões referentes à segunda e terceira parte. Estes questionários, tal como nos questionários iniciais dos alunos foram realizados com o intuito de:

- Avaliar/caracterizar o consumo de Hortofrutícolas dos EE dos alunos participantes;

Serão apresentados e analisados seguidamente as respostas obtidas nos questionários aplicados aos 11 encarregados de educação dos alunos participantes no estudo.

Avaliar/ caracterizar o consumo de Hortofrutícolas dos EE dos alunos participantes

Como já foi referido anteriormente, a avaliação do presente questionário centrou-se na segunda e terceira parte. Assim, na segunda parte que se refere ao consumo de hortícolas, estão presentes as questões nº 1, 2, 3 e 4, analisadas seguidamente.

Questão nº 1 – “Existem locais que vendem frutas e hortícolas frescos, próximos da sua residência?”

Face a esta questão, constatou-se que todos os EE responderam afirmativamente. Torna-se uma mais-valia no que se refere ao consumo de

Hortofrutícolas, visto que, existe a possibilidade da compra de Hortofrutícolas frescos, possibilitando boas práticas alimentares aos seus educandos.

Questão nº 2 – “Quando vai ao supermercado costuma comprar hortícolas?”

A maioria dos EE assinalaram com “sim” (EE – A, B, C, D, F, G, H, I, J, K), à exceção de um que assinalou com “às vezes” (EE - E).

Questão nº 3 – “Em casa consome hortícolas todos os dias?”

Todos os EE responderam que “sim” (EE – A, B, C, D, E, F, G, H, J), à exceção de dois, que responderam “às vezes” (EE – I, J).

Questão nº 4 – “Inclui sempre hortícolas nas refeições principais (almoço e jantar)? Por exemplo, na sopa.”

Todos mencionaram que “sim” (EE – B, C, D, E, F, G, H, I, J, K), à exceção de um EE, que mencionou “só ao jantar” (EE - A).

Análise do consumo de hortícolas dos EE dos alunos participantes

Após analisadas as respostas individualmente de cada EE, estas foram distribuídas por uma escala de classificação que integra os seguintes níveis: **Adequada (A)**, quando o EE responde que sim; **Pouco Adequada (PA)**, quando responde “às vezes”; e **Inadequada (I)**, quando responde com um “não”. Na tabela seguinte apresentam-se os níveis de classificação considerados nas respostas dos EE às questões colocadas.

Tabela 13 - Classificação da avaliação do consumo de hortícolas dos EE

Questões EE	Questão nº 1	Questão nº 2	Questão nº 3	Questão nº 4	GERAL
EE – A	A	A	A	PA	PA
EE – B	A	A	A	A	A
EE – C	A	A	A	A	A
EE – D	A	A	A	A	A
EE – E	A	PA	A	A	PA
EE – F	A	A	A	A	A
EE – G	A	A	A	A	A
EE – H	A	A	A	A	A
EE – I	A	A	PA	A	PA
EE – J	A	A	A	A	A
EE – K	A	A	PA	A	PA

Constata-se que 36% dos EE têm um consumo de hortícolas pouco adequado (PA) e os restantes 64% realizam um consumo adequado (A).

Na terceira e última parte deste questionário, aborda-se o consumo de fruta através das questões nº 1, 2 e 3, que serão analisadas de seguida.

Questão nº 1 – “Costuma ter sempre fruta em casa?”

Todos responderam afirmativamente.

Questão nº 2 – “Com que frequência costuma consumir fruta?”

Nesta questão, 8 dos EE responderam “Todos os dias ” (EE – A, B, C, D, E, F, G, I) e 3 responderam “às vezes” (EE – H, J, K).

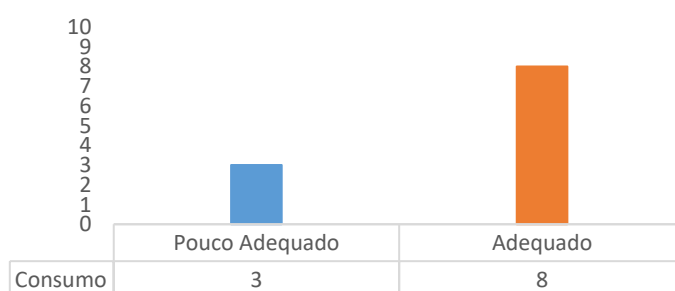
Questão nº 3 – “No final das refeições principais consome alguma peça de fruta?”

Relativamente à última questão analisada, 6 dos EE responderam que “sim” (EE – A, C, D, G, I, J); 3 responderam “às vezes” (EE – E, F, H, K); e 1 respondeu que “não” (EE – B).

Análise do consumo de fruta dos EE dos alunos participantes

Depois de analisadas as respostas individuais de cada EE sobre o consumo de fruta, estas foram distribuídas por uma escala de classificação que integra os mesmos níveis apresentados anteriormente. No gráfico seguinte, apresentam-se os níveis de classificação considerados nas respostas dos EE às questões colocadas.

Gráfico 1 - Classificação da avaliação do consumo de fruta dos EE



Concluindo, verifica-se que 3 EE (27%) apresentam um consumo de fruta pouco adequado (PA) e os restantes 8 (73%) um consumo adequado (A).

Também se verifica que o consumo de fruta é maior que o consumo de hortícolas.

1ª Proposta didática - Vamos conhecer o Serafim!

A história “Serafim está sempre constipado” foi fator de grande entusiasmo e motivação e, devido ao bom tempo, optou-se por realizar a primeira proposta didática no espaço exterior o que motivou ainda mais os alunos. Como já referido, a proposta foi realizada em três fases: Pré-leitura; Leitura e Pós-leitura.

No decorrer da primeira fase, Pré-leitura, foram identificados alguns aspetos menos positivos, como por exemplo a distração dos alunos com elementos do ambiente envolvente, bem como a morosidade na exploração individual das imagens da história. Considera-se, por isso, a necessidade de melhorar futuras intervenções, optando-se, por exemplo, pela utilização de imagens de maior impressão (tamanho A4), para que todos os alunos as possam visualizar ao mesmo tempo, evitando distrações.

Na fase de Leitura, uma vez que o livro “Serafim está sempre constipado” se encontrava dividido em três capítulos e de forma a não desmotivar o grupo, optou-se por envolver os alunos na leitura da história. Deste modo, os alunos participaram mais ativamente, não levando ao desinteresse da audição da história.



Figura 24 - Aluno D a ler a história

Após a leitura e interpretação da história, seguiu-se a fase da Pós-leitura que consistiu em comparar a história elaborada pelos alunos com a história verdadeira. Pediu-se aos alunos que recontassem a história, sendo que esta tarefa foi realizada com sucesso e com a participação da maioria do grupo. Por último, a PI abordou algumas questões sobre a alimentação saudável, pelo que esta proposta se interliga com a área de Português e Estudo do Meio.

Análise da 1ª Proposta Didática

A apresentação da proposta através de uma cesta literária com imagens despoletou grande interesse e motivação ao grupo. Quando confrontados com a questão sobre o que seria uma cesta literária, na fase de pré-leitura, poucos alunos sabiam do que se tratava, à exceção de um aluno que demonstrou alguns conhecimentos.

Aluno B - É uma cesta com imagens.

Ainda nesta fase, os alunos foram confrontados com questões relativas às imagens da cesta, pelo que a sua participação foi especialmente ativa, com grande partilha de ideias.

Aluno D - É um hipopótamo que gosta de fruta.

Aluno H - Gosta de laranjas.

De seguida, mediante a partilha de ideias e uma participação muito ativa dos alunos, foi possível chegar a uma proposta consensual de uma nova história.

Após os alunos elaborarem/imaginarem a história em grande grupo, a PI explorou a capa e contracapa do livro e procedeu à respetiva leitura. Durante a leitura e interpretação da história os alunos também se envolveram na leitura da história. Assim, todos os alunos mostraram vontade de ler e encarnar os diferentes personagens da história (o Serafim, o irmão do Serafim, o médico e a mãe).

Na última fase da proposta observou-se a facilidade da interpretação da história quando se pediu aos alunos que a recontassem. Portanto, foi possível verificar-se a comunicação/participação da maioria do grupo.

Num último momento pretendia-se que os alunos identificassem o nome dos grupos da roda onde se encontravam os alimentos da história. A maioria dos alunos do grupo mencionou o grupo da fruta e dos legumes. Ainda que não tenham usado o termo correto “hortícolas”, foram notórias as conceções dos alunos sobre estes dois grupos da roda dos alimentos. Nesta última fase da proposta abordou-se o tema a ser explorado na seguinte proposta, a Nova Roda dos Alimentos.

Resumidamente, os alunos encontram-se no nível Adequado (A) em todas as categorias de análise. No quadro seguinte é possível ver de modo geral o nível de empenhamento, comunicação/participação e avaliação global dos alunos nesta proposta didática.

Tabela 14 - Número de alunos por categoria na 1ª proposta didática

Categorias de análise	Indicadores	Níveis de desempenho			
		N	I	A	BA
Empenhamento (E)	- Motivação para a proposta; - Interesse e empenho na realização da proposta;			11	
Comunicação/ Participação (C/P)	- Interpretação e compreensão da proposta; - Participação ativa na proposta;			11	
Avaliação Global (AG)	- Avaliação global de toda a tarefa;			11	

2ª Proposta didática – A Nova Roda dos Alimentos

A introdução de um jogo para a exploração da Nova Roda dos Alimentos tornou-se, mais uma vez, um ponto bastante positivo, na medida em que os alunos demonstraram bastante motivação e empenho. O jogo, relacionado com o tema da alimentação saudável, proporcionou uma maior exploração individual em cada grupo da roda dos alimentos.

Relativamente à apresentação das regras do jogo, os alunos interpretaram com sucesso as orientações dadas pela PI, o que possibilitou uma boa execução do jogo. Contudo, um dos aspetos negativos a apontar refere-se ao tempo de espera dos alunos enquanto estavam na fila, o que, por vezes, acabava por gerar alguma distração. Em futuras intervenções deve-se proporcionar uma outra atividade por forma a complementar o jogo, para que os alunos se mantenham entretidos.

Esta proposta de cariz mais prático envolveu bastante os alunos e promoveu aprendizagens significativas potenciadas pela presença de materiais. O trabalho em grupos revelou-se particularmente motivador, visto estar presente o fator de competitividade entre ambas as equipas. No entanto, o jogo não destacou vencedores dado que, o que se pretendia era relembrar e adquirir conhecimentos.

De um modo geral, a proposta didática foi realizada por todos os alunos sem quaisquer dificuldades e a correção foi feita em grande grupo. De salientar que nesta atividade apenas participaram 9 dos 11 alunos, uma vez que os dois em falta se encontravam em aula de inglês.

Análise da 2ª Proposta didática

O jogo da Nova Roda dos Alimentos serviu para a exploração do tema referente à alimentação saudável, em torno dos alimentos de cada grupo da roda e consequentemente, a identificação destes grupos.

Os alunos mostraram-se desde logo motivados e entusiasmados para a proposta didática, o que já era de esperar, uma vez que esta turma se destaca pela participação ativa e competitividade nas tarefas propostas.

A execução do jogo ocorreu de forma dinamizada e organizada, envolvendo todos os alunos presentes, sendo desnecessário a orientação persistente da PI. Todavia, tal não ocorreu no decorrer de toda a tarefa, nomeadamente, na parte da correção. Tal como já se previa, foi necessário recorrer a uma correção individual em cada grupo de modo a corrigir alguns erros quanto ao posicionamento dos alimentos.

Ao longo da execução da tarefa foram observados erros evidentes relativos ao posicionamento dos alimentos. No exemplo abaixo pode-se verificar que o aluno afixou o alimento abóbora no grupo da Fruta.



Figura 25 - Aluno B a afixar a abóbora no grupo da Fruta

O aluno G afixou as lentilhas no grupo dos Hortícolas, evidentemente verifica-se que não distingue os alimentos destes dois grupos.



Figura 26 - Aluno G a afixar as lentilhas no grupo dos Hortícolas

Os alunos E e F certamente não exploraram devidamente as características dos grupos existentes, uma vez que colocaram os ovos e o frango no grupo dos Cereais, Derivados e Tubérculos, quando existe o grupo da Carne, Pescado e Ovos em que o próprio nome indica o alimento “ovos” e “carne”.



Figura 28 - Aluno F a afixar o frango no grupo dos Cereais, Derivados e Tubérculos



Figura 27 - Aluno E a afixar os ovos no grupo dos Cereais, Derivados e Tubérculos

Além das trocas acima mencionadas, destacaram-se outras tais como:

- As sementes no grupo dos Hortícolas (aluno G);
- Pimento vermelho no grupo das Leguminosas (aluno I);
- Queijo no grupo dos Cereais, Derivados e Tubérculos (Aluno G);
- Pão no grupo dos Lacticínios (aluno C);

Verifica-se que os alunos não conhecem alguns dos alimentos existentes na roda, como por exemplo, as lentilhas, e também não os sabem diferenciar nos grupos. Pelos itens analisados constatou-se maiores dificuldades nos alunos na identificação de cada grupo da Nova Roda dos Alimentos e na distinção dos alimentos em alguns grupos. Destacaram-se menos dificuldades nos grupos da Fruta; Hortícolas; Gorduras e Óleos.

De um modo geral, verificou-se que 6 dos 9 alunos participantes nesta proposta afixaram incorretamente os alimentos no grupo adequado.

Resumidamente, na categoria do empenhamento e comunicação/participação os alunos encontram-se no nível de desempenho Bastante Adequado (BA) e na categoria da avaliação global seis alunos encontram-se no nível Inadequado (I) e 3 no nível Adequado (A).

No quadro seguinte é possível ver de modo geral o nível de empenhamento, comunicação/participação e avaliação global dos alunos nesta proposta didática.

Tabela 15 - Número de alunos por categoria na 2ª proposta didática

Categorias de análise	Indicadores	Níveis de desempenho			
		N	I	A	BA
Empenhamento (E)	- Motivação para a proposta; - Interesse e empenho na realização da proposta;				9
Comunicação/ Participação (C/P)	- Interpretação e compreensão da proposta; - Participação ativa na proposta;				9
Avaliação Global (AG)	- Avaliação global de toda a tarefa;		6	3	

3ª Proposta didática - Vamos Explorar os Hortofrutícolas com o Serafim!

Uma vez exploradas as conceções dos alunos face à Nova Roda dos Alimentos realizada no âmbito 2ª proposta didática, foi necessário aprofundar os conhecimentos acerca deste tema na atual proposta, para posteriormente, dar-se início a um tema mais específico, o conceito de Hortofrutícolas, enfatizado no presente estudo.

Deste modo, a PI apresentou à turma através do quadro interativo algumas falas da personagem Serafim, que continham informações importantes de cada grupo da roda e alguns conselhos de consumo dados pelo Serafim. Na última parte desta apresentação, iniciou-se então a abordagem ao tema deste estudo, o conceito de Hortofrutícolas.



Figura 29 - Apresentação das falas do Serafim

Assim, através da personagem que apresentou algumas características de cada grupo da roda, foi possível reconhecer e aprofundar conhecimentos de cada grupo. Como forma de inovação, ao invés da habitual rotina diária de sala de aula, a PI optou por deixar cada aluno ler uma fala (um slide) do Serafim, não desmotivando os alunos.

Análise da 3ª Proposta didática

Assim que se sentaram, a PI anunciou aos alunos que o Serafim tinha algo para lhes transmitir, o que gerou algum entusiasmo. Esta proposta, devido a não ser tão prática, não se tornou tão motivadora como as já exploradas. No entanto, os alunos empenharam-se igualmente na tarefa. De referir que, esta atividade foi de curta duração uma vez que estava interligada com a proposta que a seguir se apresenta, ou seja, a 4ª proposta didática. Esta atividade serviu para aprofundar conhecimentos da proposta anterior (2ª proposta) e para explorar um novo conceito, os Hortofrutícolas.

A leitura de cada grupo da Nova Roda dos Alimentos foi realizada pelos alunos, constatando-se desta forma que os alunos ficaram mais empenhados e envolvidos na tarefa.

Iniciou-se a leitura pelo centro da roda, ou seja, pela água, em que a personagem Serafim informa os alunos que a água é a substância que existe em maior quantidade no corpo humano. Alguns dos alunos ficaram admirados com esta afirmação. Posteriormente, também se espantaram quando se mencionou que se deve beber 1,5L de água por dia, ao que a maioria dos alunos afirmou de imediato que consumiam pouca água.

ÁGUA

No centro está presente a **água**, que deve ser consumida diariamente e dever-se-á ingerir entre **1,5 a 3L**.

A água desempenha diversas funções no organismo: auxilia a transportar os nutrientes para dentro das células e a eliminar as substâncias tóxicas.

Não podemos esquecer que mais de 50% do corpo humano é água.

A **Água** desempenha um papel fundamental no nosso organismo.

Na Roda dos Alimentos a água encontra-se no centro, não só pela sua importância para o homem, mas também porque a água é parte constituinte de todos os alimentos.

Figura 30 - Grupo da Água

Seguiu-se o grupo das Gorduras e Óleos, verificando-se que os alunos não revelam dificuldades na identificação dos alimentos relativos a este grupo.

GORDURAS E ÓLEOS

O grupo das Gorduras e óleos deverá fornecer apenas cerca de 2% do dia alimentar isto é, 1 a 3 porções diárias.

Este grupo deverá contribuir com menor percentagem para o dia total.

Fazem parte deste grupo: azeite, óleo alimentar, nata, margarina, manteiga, banha de porco e cremes vegetais para barrar.

Figura 31 - Grupo das Gorduras e Óleos

No grupo dos Lacticínios e Derivados foi necessário referir que alguns destes alimentos derivam do leite, como é o caso do queijo. E, tal como o nome indica, tratam-se de alimentos com leite e derivados. Na proposta anterior os alunos colocaram o queijo no grupo dos Cereais, Derivados e Tubérculos, não interiorizando as conceções necessárias.



Figura 32 - Grupo dos Lacticínios e Derivados

No grupo da Carne, Pescado e Ovos, demonstrou-se aos alunos que o próprio nome do grupo refere quais os alimentos que a ele pertencem e que só poderia conter alimentos desse género.



Figura 33 - Grupo da Carne, Pescado e Ovos

O grupo das Leguminosas foi um grupo onde se pediu bastante atenção aos alunos para que visualizassem o conselho dado pelo Serafim: “Não confundas as leguminosas com os legumes”, visto que tiveram maiores dificuldades na proposta anterior.



Figura 34 - Grupo das Leguminosas

No grupo dos Cereais, Derivados e Tubérculos, pôde-se comprovar a presença de pão, massa, batatas e outras fontes de hidratos.



Figura 35 - Grupo dos Cereais, Derivados e Tubérculos

No grupo dos Hortícolas, verificou-se que estavam presentes as hortaliças e os legumes. Alguns dos alunos transmitiram exemplos de hortaliças que conheciam e consumiam.



Figura 36 - Grupo dos Hortícolas

O último grupo, o da Fruta, foi o que se destacou por ter gerado menos dificuldades por parte dos alunos. Chamou-se a atenção para o conselho dado pelo Serafim. Salienta-se, ainda, que durante a exploração de cada um dos grupos da roda discutiram-se vários aspetos relacionados com as quantidades diárias recomendadas.



Figura 37 - Grupo da Fruta

Aquando da exploração dos grupos da Nova Roda dos Alimentos, destacam-se duas questões colocadas pelo serafim, como se verifica na figura abaixo. Os alunos souberam identificar rapidamente os dois grupos (fruta e hortícolas), demonstrando facilidade na execução da tarefa.



Figura 38 - Fala do Serafim

Para culminar, apresentou-se o novo tema aos alunos – os Hortofrutícolas, que constitui o foco do presente estudo. Este conceito foi interpretado logo de imediato pelos alunos, não gerando dificuldades de memorização e compreensão.



Figura 39 - Conceito Hortofrutícolas

No último momento da 3ª proposta, o Serafim convida os alunos a envolverem-se na próxima atividade. Os alunos participantes demonstram grande entusiasmo, assim que souberam que esta iria ser realizada no espaço exterior.



Figura 40 - Fala do Serafim

No que se refere à participação/ comunicação a maioria dos alunos participaram ativamente e quiseram quase todos participar na leitura das falas do Serafim. Os conceitos transmitidos foram bem adquiridos, pois, em boa verdade, os alunos enquanto desciam as escadas para realizar a seguinte proposta, gritavam o termo aprendido, Hortofrutícolas.

Resumidamente, na categoria do empenhamento e comunicação/participação todos os alunos encontram-se no nível de desempenho Bastante Adequado (BA) e na categoria da avaliação global encontram-se no nível Adequado (A).

No quadro seguinte é possível ver de modo geral o nível de empenhamento, comunicação/participação e avaliação global dos alunos desta proposta didática.

Tabela 16 - Número de alunos por categoria na 3ª proposta didática

Categorias de análise	Indicadores	Níveis de desempenho			
		N	I	A	BA
Empenhamento (E)	- Motivação para a proposta; - Interesse e empenho na realização da proposta;				11
Comunicação/ Participação (C/P)	- Interpretação e compreensão da proposta; - Participação ativa na proposta;				11
Avaliação Global (AG)	- Avaliação global de toda a tarefa;			11	

4ª Proposta Didática - Jogo: Caça aos Hortofrutícolas

Assim que a PI comunicou aos alunos que o amigo Serafim tinha uma mensagem para estes, logo de imediato, aperceberam-se que aí vinha outra proposta. Tal proposta (que surgiu logo após a terceira proposta) realizou-se no espaço exterior o que levou a um entusiasmo e motivação maior nos alunos, sendo que estes preferiam executar as tarefas ao ar livre.

Esta tarefa que predispõe também a conexão com a área de Expressão e Educação Físico-Motora foi fator de grande motivação e empenho por todo o grupo. Logo após se comunicar que teriam que formar duas equipas, os próprios alunos formaram-nas rapidamente, cada uma com cinco elementos. Refere-se que nesta proposta participaram dez alunos, uma vez que um aluno faltou.

A presente proposta consistia em apanhar cartões que se encontravam escondidos por todo o espaço exterior e identificar o nome de alguns Hortofrutícolas, assim como responder a questões sobre o consumo destes alimentos. Realça-se que a execução do jogo foi realizada com bastante empenho e autonomia por parte dos alunos.

Constata-se a importância do trabalho em grupo como sendo uma mais-valia na partilha de ideias e aquisição de conhecimentos. Acresce que, a principal regra do jogo era a de responderem à questão do cartão se estivessem presentes todos os elementos do grupo. Assim, todos os alunos teriam que ouvir a questão e partilhar as suas ideias, de acordo com os conhecimentos apreendidos.

Análise da 4ª Proposta Didática

Logo após a leitura da mensagem do Serafim, os alunos mostraram grande atenção para a escuta das regras do jogo, querendo de imediato proceder à sua execução. Constata-se, igualmente, que a motivação e o empenho na realização da proposta foram bastante notórios. Acrescenta-se ainda que, ambos os grupos não demonstraram dificuldades na interpretação das regras do jogo. Foi, por isso, um jogo realizado de forma autónoma por ambos os grupos, sem que houvesse grande intervenção da PI.

Todos os alunos participaram ativamente nesta tarefa demonstrando ter adquirido as aprendizagens já estabelecidas. De facto, um aluno realizou a tarefa acompanhado sempre de uma garrafa de água e mostrou ter apreendido alguns saberes:

Aluno K - Professora, só me falta beber mais uma garrafa para conseguir beber 1,5L de água.

Professora - Então, quantas garrafas já bebeste?

Aluno K - Já enchi duas vezes esta garrafa, bebi duas.

Uma vez que se tinha abordado na proposta anterior a quantidade de consumo de cada grupo da roda dos alimentos, este aluno reteve a informação relativamente ao grupo da água, onde se verificou que se deveria beber 1,5L de água por dia. Este aluno decidiu cumprir tal objetivo e, por isso, realizou o jogo sempre com a garrafa na mão. Após os alunos terem descoberto todos os cartões, dirigiram-se para a sala de aula a fim de se proceder à correção do jogo e receberem uma recompensa.

Foram recolhidos 25 cartões, verificando-se que o grupo B conseguiu apanhar mais cartões do que o grupo A. Aquando da correção das respostas dadas nos cartões, verificou-se apenas cinco respostas erradas. Sendo este um número consideravelmente reduzido. As respostas erradas serão apresentadas de seguida.

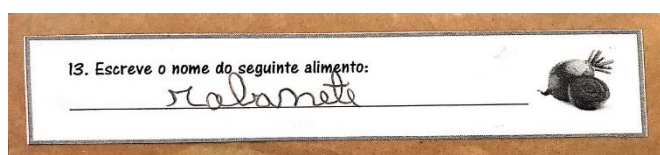


Figura 41 - Resposta de uma das equipas, rabanete ao invés de beterraba.

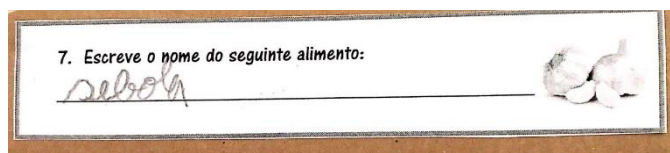


Figura 42 - Resposta de uma das equipas, cebola ao invés de alho.

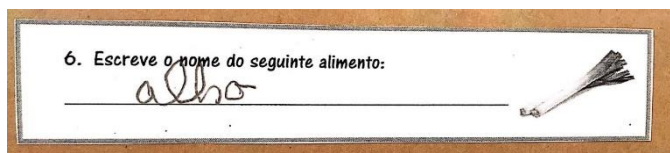


Figura 43 - Resposta de uma das equipas, alho ao invés de alho-francês.

De acordo com as respostas dadas a estas 3 questões, verificou-se que os alunos não souberam identificar o nome dos hortícolas destacados na imagem, apesar de na pergunta 6 responderem apenas de forma incompleta, visto que seria alho-francês. Saliento que numa futura intervenção se deva optar por imagens com cor, podendo-se visualizar com maior nitidez as imagens.

Nas duas questões a seguir apresentadas, os erros referem-se a dificuldades de interpretação.

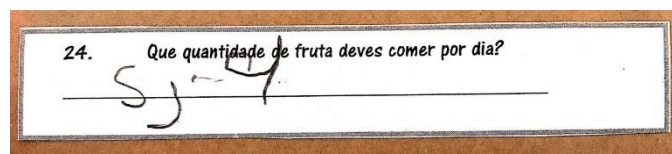


Figura 44 - Resposta à questão 24.

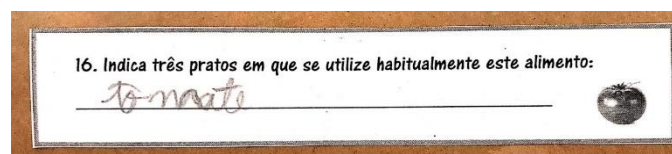


Figura 45 - Resposta à questão 16.

Na questão 24, verificou-se que os alunos não compreenderam a questão. Na questão 16, acontece o mesmo. No entanto, verificou-se que nesta última, os alunos nem leram a questão e talvez pensassem que seria apenas para identificar o alimento, visto que a maioria das questões pedia isso.

De um modo geral, os erros destacados referiam-se maioritariamente à má interpretação das questões. Por outro lado, as restantes 20 questões foram respondidas com bastante sucesso, como se verifica em alguns exemplos nas imagens abaixo.

3. Escreve o nome do seguinte alimento:

brinçola




Figura 46 - Resposta à questão 3.

17. Se pudesses fazer uma sopa saudável, que conjunto de alimentos escolherias:

Cebola, cenoura, espinafres e um pouco de azeite

Cebola, cenoura, espinafres e caldos de carne pré-preparados e chouriço

Figura 47 - Resposta à questão 17.

19. Assinala com que frequência deves consumir Hortícolas:

Todos os dias

Só ao fim de semana

Nas férias

Figura 48 - Resposta à questão 19.

20. Como se denomina a junção de Fruta e Hortícolas?

hortofrutícolas

Figura 49 - Resposta à questão 20.

22. No grupo das Hortícolas existem:

Hortaliças e Legumes

Hortaliças e leguminosas

Figura 50 - Resposta à questão 22.

Com efeito, no âmbito da realização da 4ª proposta didática verificou-se que os alunos erraram apenas 5 das 25 questões. As 20 questões com respostas corretas revelaram uma boa aprendizagem dos conteúdos, por isso, todos os alunos encontram-se no nível máximo na categoria da avaliação global. No que se refere ao empenhamento nesta tarefa, todos os alunos encontraram-se no nível máximo, quanto à participação/ comunicação todos os alunos participaram ativamente, não havendo nenhuma desistência.

Resumidamente, na categoria do empenhamento e comunicação/participação todos os alunos encontram-se no nível de desempenho Bastante Adequado (BA), o mesmo acontece na categoria da avaliação global.

No quadro seguinte é possível ver de modo geral o nível de empenhamento, comunicação/participação e avaliação global dos alunos nesta proposta didática.

Tabela 17 - Número de alunos por categoria na 4ª proposta didática

Categorias de análise	Indicadores	Níveis de desempenho			
		N	I	A	BA
Empenhamento (E)	- Motivação para a proposta; - Interesse e empenho na realização da proposta;				10
Comunicação/ Participação (C/P)	- Interpretação e compreensão da proposta; - Participação ativa na proposta;				10
Avaliação Global (AG)	- Avaliação global de toda a tarefa;				10

5ª Proposta didática - Diários: Consumo de Hortofrutícolas

Tal como estava escrito na mensagem do Serafim (na 4ª proposta), os alunos iriam receber uma recompensa após a participação jogo da caça aos Hortofrutícolas. Assim, a recompensa pela qual os alunos já esperavam ansiosamente foram os “Diários”. Os Diários que promovem o consumo de Hortofrutícolas originaram algum espanto nos alunos, visto que estes não estavam à espera de tal prémio. Aquando da entrega dos diários pediu-se aos alunos para que não os abrissem logo de imediato, mas sim, após da entrega a todos.

Para a utilização dos diários foi necessário explicar passo a passo o que se pretendia. Deste modo, a PI explicou aos alunos que estes serviam para avaliar o

consumo de Hortofrutícolas durante 15 dias (tempo que os alunos permaneceram com os diários). Por conseguinte, foi-lhes explicado o que teriam de fazer todos os dias, ou seja, preencher em todas as refeições se consumiram algum hortofrutícola e mencionar quais frutas e/ou hortícolas. Também, no final, tiveram que avaliar o seu consumo pintando a “carinha” correspondente ao nível de consumo:

Carinha sorridente - caracteriza um consumo bastante adequado, sendo que consumiu 3 a 5 peças de fruta e 3 a 5 hortícolas;

Carinha nem sorridente, nem triste - caracteriza um consumo adequado, sendo que consumiu alguma fruta ou algum hortícola;

Carinha triste - caracteriza um consumo inadequado, não consumindo nenhum hortofrutícola.




17 de maio de 2017		
Nome: _____		
Pequeno-almoço	Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/>
Quais frutas? _____		
Quais hortícolas? _____		
Lanche da manhã	Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/>
Quais frutas? _____		
Quais hortícolas? _____		
Almoço	Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/>
Quais frutas? _____		
Quais hortícolas? _____		
Lanche da tarde	Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/>
Quais frutas? _____		
Quais hortícolas? _____		
Jantar	Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/>
Quais frutas? _____		
Quais hortícolas? _____		
Achas que comeste a quantidade de hortofrutícolas necessárias para um dia?		
<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 		

Figura 51 - Dados a preencher pelos alunos diariamente.

Sucessivamente à abordagem dos conteúdos dos diários propôs-se aos alunos o preenchimento das refeições já realizadas nesse primeiro dia (dia 17 de maio), a fim de perceberem a sua estrutura e como deveriam preencher os dados.



Figura 52 - Alunos a preencherem os diários no primeiro dia (17 de maio)

Este primeiro contacto com a presente proposta demonstrou nos alunos um grande interesse e empenho. Ora, o mesmo não aconteceu no decorrer de toda a proposta, nomeadamente, durante os 15 dias prescritos.

Na realidade, alguns dos alunos foram demonstrando algum desleixo quanto à realização da tarefa. As maiores dificuldades destacadas pelos alunos assinalam a falta de responsabilidade, o que se provou de acordo com alguns motivos. Os alunos levavam todos os dias para casa os diários com o intuito de preencherem os dados das refeições realizadas em casa, só que, por vezes, alguns deles esqueciam-se de realizar essa tarefa. O mesmo ocorria durante os fins-de-semana.

Efetivamente, para que os alunos não ficassem com os diários por preencher, durante esses 15 dias foi necessário o constante apoio da PI, do par pedagógico e do professor cooperante. Por isso, todos os dias pela manhã (5 minutos antes da aula), pedia-se aos alunos para preencher as refeições que faltavam do dia anterior, ou seja, lanche da tarde e jantar, procedendo-se depois à avaliação do consumo. O mesmo ocorria após o almoço, no início da tarde (5 minutos antes de iniciarem as aulas), os alunos preenchiam as refeições realizadas até àquela hora, ou seja, pequeno-almoço, lanche da manhã e almoço. Desta forma, os alunos conseguiram participar na proposta com mais sucesso.

Análise da 5ª Proposta Didática

Aquando da espera da recompensa, ou seja, dos diários, os alunos mostraram-se motivados e muito curiosos. Na verdade, não estavam à espera de tal prémio, pelo que as admirações foram notórias:

Professora - O prémio é um diário sobre o consumo de Hortofrutícolas!

Aluno B - Uau! Um diário!

Aluno C - É o Serafim que está na capa!

Uma vez sabido o que se deveria realizar no diário foi-lhes pedido que preenchessem o primeiro dia, dia 17 de maio, tarefa realizada com muito empenho e em que os alunos demonstraram uma boa interpretação dos conteúdos. Para que fosse possível recolher os dados de todas as refeições foi necessário que os alunos levassem os diários para as suas casas. Mas, como já se referiu anteriormente, a motivação não

foi tão evidente. No entanto, com a devida ajuda, conseguiram preencher os dados de todos os dias. Os dados de cada aluno serão apresentados de seguida.

Nesta tabela encontra-se a avaliação final do dia, de cada dia, ou seja, a resposta à pergunta:

“Achas que comeste a quantidade de Hortofrutícolas necessárias para um dia?” À qual os alunos tinham que responder pintando a cara correspondente: cara sorridente (Consumo – Bastante Adequado); cara nem sorridente nem triste (Consumo - Adequado); cara triste (Consumo - Inadequado).

Tabela 18 - Avaliação do consumo de Hortofrutícolas correspondentes a cada dia, realizada pelos alunos

Dias Alunos	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Aluno A	BA	BA	A	A	BA	A	A	A	A	I	A	A	A	A	A
Aluno B	A	A	I	A	A	A	A	A	A	A	I	A	BA	BA	A
Aluno C	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA
Aluno D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	BA	A	I	N	N	A
Aluno E	BA	BA	A	BA	BA	A	A	A	BA	A	A	A	A	A	A
Aluno F	BA	BA	A	A	A	BA	BA	BA	A	A	I	I	BA	BA	BA
Aluno G	BA	A	I	A	I	I	A	A	BA	I	I	I	BA	BA	BA
Aluno H	A	A	A	A	A	A	BA	BA	A	A	BA	BA	BA	BA	BA
Aluno I	A	BA	BA	I	A	BA	BA	BA	BA	A	BA	BA	A	BA	BA
Aluno J	A	I	I	A	BA	A	A	BA	BA	BA	A	A	A	A	N
Aluno K	BA	A	BA	A	BA	BA	A	A	A	BA	A	BA	BA	A	BA

Esta avaliação foi realizada por cada um dos alunos, portanto, eram eles que decidiam a avaliação do seu consumo, podendo ser este bastante adequado, adequado ou inadequado. Todavia, havia sempre orientação por parte da PI em que esta alertava/ajudava a definir o consumo dado que, a cara sorridente corresponde a um consumo de pelo menos três frutas e três hortícolas e a cara triste é quando não se realizava nenhum consumo de Hortofrutícolas.

Foi necessário avaliar os dados individuais de cada aluno e verificar se realizaram uma avaliação correta face ao consumo de Hortofrutícolas. Na tabela abaixo, encontram-se os dados analisados pela PI.

Tabela 19 - Avaliação do consumo de Hortofrutícolas correspondentes a cada dia, avaliada e reformulada pela PI

Dias Alunos	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	GERAL
Aluno A	BA	BA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Aluno B	A	A	I	A	A	A	A	A	A	A	I	A	BA	A	A	A
Aluno C	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA	BA
Aluno D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	BA	A	I	N	N	A	A
Aluno E	BA	BA	A	A	A	A	A	BA	BA	A	A	A	A	A	A	A
Aluno F	BA	BA	A	A	A	BA	BA	BA	A	A	A	I	BA	BA	BA	A
Aluno G	BA	A	I	A	I	I	A	A	A	I	I	I	A	A	A	A
Aluno H	BA	A	A	A	A	A	BA	BA	A	A	A	A	BA	A	A	A
Aluno I	BA	BA	A	A	A	A	BA	BA	A	A	BA	A	A	BA	A	A
Aluno J	A	I	A	BA	BA	A	A	A	BA	BA	A	A	A	A	N	A
Aluno K	BA	A	A	A	BA	BA	A	A	A	A	A	BA	BA	A	BA	A

Após a análise dos dados de forma individual, verificou-se que alguns alunos em determinados dias não souberam avaliar o consumo de Hortofrutícolas da melhor forma. Esses dias estão assinalados na tabela com o fundo de cor cinza e pode-se verificar alguns exemplos dessas situações em baixo.

O aluno A no dia 21 avaliou o seu consumo com bastante adequado (BA), no entanto, verificou-se que se encontrava no nível adequado (A), uma vez que, não consumiu quantidade suficiente de fruta. No dia 26, assinalou o seu consumo como inadequado (I), porém, visto ter consumido uma sopa encontra-se no nível A.

Figura 54 - Análise da aluna referente ao dia 21 de maio

Figura 53 - Análise da aluna referente ao dia 26 de maio

O aluno B autoavaliou-se no nível BA no dia 30 de maio, porém, mediante a análise efetuada pela PI a esse registo, verificou-se que o nível correto seria o nível Adequado. Refira-se que este mesmo aluno terá hesitado na sua resposta uma vez que no documento preenchido o símbolo associado ao nível A foi pintado parcialmente.

30 de maio de 2017, I
Nome: *Yara*

Pequeno-almoço	Sim <input type="checkbox"/>	Não <input checked="" type="checkbox"/>
Quais frutas? _____		
Quais hortícolas? _____		
Lanche da manhã	Sim <input type="checkbox"/>	Não <input checked="" type="checkbox"/>
Quais frutas? _____		
Quais hortícolas? _____		
Almoço	Sim <input checked="" type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/>
Quais frutas? <i>10 m</i>		
Quais hortícolas? <i>10 m</i>		
Lanche da tarde	Sim <input type="checkbox"/>	Não <input type="checkbox"/>
Quais frutas? _____		
Quais hortícolas? _____		
Jantar	Sim <input type="checkbox"/>	Não <input checked="" type="checkbox"/>
Quais frutas? _____		
Quais hortícolas? _____		

Achas que comeste a quantidade de hortofrutícolas necessárias para um dia?

Figura 55 - Análise do aluno referente ao dia 30 de maio

Nos alunos C e D não se verificaram quaisquer diferenças entre as avaliações de consumo dos alunos e da PI. Nos restantes alunos verificaram-se algumas diferenças.

De um modo geral, verificou-se que apenas 1 aluno tinha um consumo bastante adequado (BA) de Hortofrutícolas, sendo este o aluno C. Este aluno terá consumido as 5 porções de Hortofrutícolas por dia, tal como recomendado pela OMS (“5 a day”)

Os restantes alunos manifestam um consumo adequado (A), uma vez que apresentam esta avaliação na maioria dos dias e, em alguns casos, apresentam um consumo inadequado (I). Não se verificou nenhum aluno com um consumo inadequado na avaliação geral.

Pode-se constatar que nos dias referentes ao fim-de-semana (assinalados a cor bege) alguns alunos praticavam um consumo inadequado. Por vezes, tal não ocorria durante a semana uma vez que os alunos que almoçavam na escola consumiam Hortofrutícolas, fazendo parte da ementa. Por isso, a sopa e a fruta estavam sempre

presentes na alimentação destes alunos. Também se verificou que o consumo de Hortofrutícolas é mais frequente na escola do que em casa.

Relativamente ao empenhamento e à comunicação/participação nesta tarefa, todos os alunos encontraram-se no nível BA à exceção de 2 alunos. Na avaliação global da tarefa todos os alunos encontram-se no nível A. No quadro seguinte é possível ver de modo geral o nível de empenhamento, comunicação/participação e avaliação global dos alunos nesta proposta didática.

Tabela 20 - Número de alunos por categoria na 4ª proposta didática

Categorias de análise	Indicadores	Níveis de desempenho			
		N	I	A	BA
Empenhamento (E)	- Motivação para a proposta; - Interesse e empenho na realização da proposta;			2	9
Comunicação/ Participação (C/P)	- Interpretação e compreensão da proposta; - Participação ativa na proposta;			2	9
Avaliação Global (AG)	- Avaliação global de toda a tarefa;			11	

6ª Proposta didática - Encontro com a escritora Manuela Mota Ribeiro

Os alunos foram previamente informados sobre a concretização desta proposta didática e, como já era de prever, mais uma vez, denotou-se um forte entusiasmo e motivação para a chegada deste dia.

Foi bastante oportuno a escritora ter partilhado outras obras dentro do tema da saúde, na medida em que possibilitou a todos os alunos do contexto escolar adquirir mais conhecimentos sobre um tema que por vezes, não é tão abordado. Todavia, os alunos mesmo não conhecendo as outras obras mostraram-se sempre muito atentos e participativos.

No momento em que se encontravam juntamente com o resto da comunidade educativa (restantes turmas do 1º ciclo e contexto do pré-escolar), demonstravam imensa confiança por já conhecerem a história e a canção “Serafim está sempre constipado”. Houve momentos em que se antecipavam a contar a história em relação à escritora Manuela Ribeiro, o que mostrou que a interpretaram adequadamente.

Análise da 6ª Proposta didática

Sendo a história “Serafim está sempre constipado” já conhecida pelos alunos, esta poderia ser alvo de desmotivação. Porém, tal não aconteceu, pois os alunos demonstraram estar motivados, interessados e empenhados na proposta.

Aquando a apresentação e exploração de outras obras desconhecidas pelos alunos, estes demonstraram sempre uma boa interpretação dos conteúdos e participaram ativamente nas questões elaboradas pela escritora. O mesmo aconteceu durante a apresentação da história do Serafim.

Tendo em conta avaliação global da proposta, os alunos realizaram-na com sucesso e por isso, encontram-se num nível Bastante Adequado.

No quadro seguinte é possível ver de modo geral o nível de empenhamento, comunicação/participação e avaliação global dos alunos nesta proposta didática.

Tabela 21 - Número de alunos por categoria na 6ª proposta didática

Categorias de análise	Indicadores	Níveis de desempenho			
		N	I	A	BA
Empenhamento (E)	- Motivação para a proposta; - Interesse e empenho na realização da proposta;				11
Comunicação/ Participação (C/P)	- Interpretação e compreensão da proposta; - Participação ativa na proposta;				11
Avaliação Global (AG)	- Avaliação global de toda a tarefa;				11

7ª Proposta didática - Vamos fazer um bolo com Hortofrutícolas

Logo que as falas do Serafim foram projetadas no quadro interativo e se pediu aos alunos para realizarem a leitura, os alunos aperceberam-se que iriam realizar uma tarefa prática, ou seja, a confeção de um bolo com Hortofrutícolas.

Antes da atividade prática tiveram que resolver um problema matemático, que envolvia o conceito do “dobro”. Desta forma, esta proposta interliga-se com a área de matemática. Foi pedido aos alunos que resolvessem o problema mentalmente, estimulando desta forma, o cálculo mental. Esta tarefa foi maioritariamente realizada sem grandes dificuldades. No entanto, alguns alunos mostraram alguma dificuldade em calcular mentalmente números maiores, como foi o caso do açúcar amarelo (120g). Para

a concretização deste cálculo foi necessário recorrer ao quadro e elaborar o cálculo em grande grupo, onde rapidamente se chegou ao resultado.

Na parte prática da atividade, a confeção do bolo, todos os alunos participaram de forma ativa e com bastante facilidade. Quando confrontados sobre quais os Hortofrutícolas presentes na receita não demonstraram nenhuma dificuldade em identificá-los. Observou-se que a maioria dos alunos do grupo não costumava realizar este tipo de tarefa, visto que demonstraram muito interesse sobre alguns utensílios (medidor, batedeira) e queriam experimentar fazer de tudo, tal como, juntar o açúcar ou bater as claras. Salienta-se que este tipo de propostas práticas são deveras úteis e devem ser realizadas mais vezes.

Análise da 7ª Proposta didática

A apresentação de uma proposta prática ao grupo foi indicador de grande motivação e entusiasmo.

Primeiramente quando confrontados com uma tarefa que envolvia matemática os alunos não desmotivaram, antes pelo contrário, envolveram-se na tarefa mostrando-se empenhados. O cálculo mental já não era novidade para os alunos, pelo que já se esperava que não seria um desafio difícil. Mas, ainda assim, mesmo que pela minoria, foi surpreendente denotarem mais dificuldades aquando da apresentação de números maiores. Em prol disto, foi necessário a utilização do quadro para melhor se explicitar a resolução da tarefa.



Figura 56 - Demonstração de várias resoluções

Durante o segundo momento da atividade, ou seja, na confeção do bolo, todos os alunos participaram ativamente não revelando dificuldades. Notou-se alguma falta de desenvolvimento de tarefas práticas no que se refere à culinária, visto que os alunos se encontravam bastante empolgados. Toda a proposta didática foi realizada com bastante êxito.

Em boa verdade, pode-se referir que em todas as categorias de análise, os alunos encontram-se todos no nível máximo bastante adequado (BA).

No quadro seguinte é possível ver de modo geral o nível de empenhamento, comunicação/participação e avaliação global dos alunos nesta proposta didática.

Tabela 22 - Número de alunos por categoria na 7ª proposta didática

Categorias de análise	Indicadores	Níveis de desempenho			
		N	I	A	BA
Empenhamento (E)	- Motivação para a proposta; - Interesse e empenho na realização da proposta;				11
Comunicação/ Participação (C/P)	- Interpretação e compreensão da proposta; - Participação ativa na proposta;				11
Avaliação Global (AG)	- Avaliação global de toda a tarefa;				11

8ª Proposta didática - Apresentação da peça de teatro “Serafim está sempre constipado”

A 8ª e última proposta foi apresentada no último dia do estágio a toda a comunidade educativa e encontra-se interligada com a área de Expressão e Educação Dramática, Português e Estudo do Meio. O teatro despertou muito interesse nos alunos, sendo que todos quiseram participar e interpretar uma personagem. Foi o que efetivamente aconteceu, embora uns tivessem papéis mais relevantes do que outros.

A definição das personagens foi por eleição da PI e do professor cooperante (que melhor conhecia os alunos nesta temática). Neste sentido, as personagens foram definidas de acordo com o à vontade de cada aluno em comunicar em grande grupo. Indica-se em baixo o nome da personagem e o referente aluno:

Serafim – Aluno D

Fábio (irmão do Serafim) – Aluno H

D. Glória (Mãe do Serafim e do Fábio) – Aluno A
Dr. Elbastos – Aluno C
Amílcar (amigo do Serafim) – Aluno G
Amigos do Serafim – Alunos B, E, F, I e J
Narrador – Aluno K

Depois de definidos os papéis que cada aluno iria interpretar e realizado o primeiro ensaio, verificou-se que a peça era demasiado extensa. Neste sentido, foi necessário fazer alguns ajustes de modo a tornar a peça menos ampla (anexo).

As falas das personagens não eram de grande dificuldade, mas, certos alunos que interpretavam as personagens principais (Serafim e médico) mostraram algum desconforto quanto às falas, tendo sido necessário a elaboração de mais ensaios. Também o narrador mostrou falta de entoação e ritmo ao ler o texto, motivo pelo qual foi necessário trabalhar esta componente com este aluno. Os ensaios da peça decorriam sempre que havia algum tempo disponível, de modo a não interferir com as aulas. Foi imprescindível realizar vários ensaios para que no dia da apresentação nada falhasse. O dia da apresentação da peça correu como se esperou, no entanto, foi normalíssimo que os alunos recorressem ao improviso, aspeto positivo a mencionar.

Análise da 8ª Proposta didática

A sugestão aos alunos de apresentação do teatro – “Serafim está sempre constipado” e a sua respetiva canção foi muito bem aceite. O grupo já estava acostumado a realizar peças de teatro, sendo esta uma atividade bastante praticada pelo professor cooperante. Os alunos mostraram de imediato interesse e vontade de realizar os ensaios da peça, ao que questionavam na maioria dos dias se poderiam ensaiar.

Primeiramente, como já referido, foi essencial estabelecer as personagens a cada aluno. Esta tarefa que foi tomada pela PI e o professor cooperante não foi deveras fácil, uma vez que quase todos os alunos queriam interpretar a personagem Serafim. Assim sendo, foi necessário os adultos definirem os papéis a atribuir a cada aluno, de maneira a não haver confrontos uns com os outros. Aquando os ensaios da peça de teatro foram necessárias algumas repetições de cenas, visto que a história se dividia em três cenas, para que os alunos interpretassem corretamente os seus papéis. Logo que o ensaio da

peça de teatro terminasse os alunos ensaiavam a canção da mesma história, que foi interiorizada rapidamente.

No dia da apresentação da peça de teatro “Serafim está sempre constipado” à comunidade escolar, os alunos mantiveram-se calmos e executaram com êxito os seus papéis. Logo após a apresentação do teatro o grupo cantou a canção da história. Este momento suscitou a participação dos restantes alunos da comunidade educativa. O objetivo desta proposta serviu para passar a mensagem da importância do consumo de Hortofrutícolas, de uma forma lúdica, aos restantes elementos da escola, o que ocorreu com sucesso.

Uma vez analisada a última proposta didática, pode-se referir que em todas as categorias de análise, os alunos encontram-se todos no nível máximo bastante adequado (BA).

No quadro seguinte é possível ver de modo geral o nível de empenhamento, comunicação/participação e avaliação global dos alunos nesta proposta didática.

Tabela 23 - Número de alunos por categoria na 3ª proposta didática

Categorias de análise	Indicadores	Níveis de desempenho			
		N	I	A	BA
Empenhamento (E)	- Motivação para a proposta; - Interesse e empenho na realização da proposta;				11
Comunicação/ Participação (C/P)	- Interpretação e compreensão da proposta; - Participação ativa na proposta;				11
Avaliação Global (AG)	- Avaliação global de toda a tarefa;				11

Questionário final (QF) aos alunos participantes

No terceiro e último momento da intervenção educativa foi aplicado um questionário final (QF) aos participantes do estudo. Tal questionário permitiu:

- a) Recolher dados sobre os conhecimentos adquiridos;
- b) Compreender as concepções dos alunos sobre a importância dos Hortofrutícolas na saúde, comparando as concepções do questionário inicial (QI) com as verificadas pelo questionário final (QF);
- c) Avaliar o consumo de Hortofrutícolas por parte dos alunos, comparando o QI com o QF;

Serão apresentados e analisados seguidamente os 11 QF dos alunos participantes no estudo.

a) Recolher dados sobre os conhecimentos adquiridos;

De forma a perceber-se se os alunos interiorizaram as aprendizagens propostas ao longo de toda a intervenção foi necessário elaborar a primeira questão do QF.

Questão nº 1 – “Durante as aulas aprendeste um novo conceito - Hortofrutícolas. O que são Hortofrutícolas?”

Após a análise das respostas à primeira questão, detetou-se que todos os alunos demonstraram uma boa aprendizagem do que lhes foi ensinado, dado que todos responderam que os Hortofrutícolas são as frutas e as hortícolas. Alguns alunos ainda referiram que são o grupo da fruta e o grupo dos hortícolas que se encontram na roda dos alimentos.

Análise dos conhecimentos adquiridos pelos alunos

Por forma a obter-se uma análise rigorosa dos questionários, optou-se por utilizar a mesma escala de avaliação que foi aplicada no QI. Deste modo, a escala integra os seguintes níveis: **Nula (N)**, quando o aluno não responde à questão; **Inadequada (I)**, quando o aluno responde fora do campo de assunto que é pretendido; **Adequada (A)**, quando o aluno responde de forma correta ainda que de forma incompleta; **Bastante Adequada (BA)**, quando o aluno responde de forma correta, completa e de forma coerente.

Posteriormente à análise da primeira questão, elaborou-se a seguinte tabela de classificações de cada aluno à primeira questão.

Tabela 24 - Classificação das concepções dos alunos (conceito de Hortofrutícolas - QF)

Questão Alunos	Questão nº 1
A	BA
B	BA
C	BA
D	BA
E	BA
F	BA
G	BA
H	BA
I	BA
J	BA
K	BA

Substancialmente, a partir do quadro apresentado pode-se notar que as respostas dos 11 alunos são bastante satisfatórias, dado que, responderem à questão nº1 de forma adequada e coerente. Verifica-se que os conteúdos lecionados aos alunos foram bem adquiridos.

b) Compreender as concepções dos alunos sobre a importância dos Hortofrutícolas na saúde, comparando as concepções do QI ao QF;

Por forma a entender-se se os alunos relacionavam o consumo de Hortofrutícolas à sua saúde foi necessário elaborar a questão nº 2.

Questão nº 2 – “Achas importante o consumo de Hortofrutícolas? Porquê?”

Todas as respostas foram bastante satisfatórias constatando-se que todos os alunos responderam afirmativamente e justificaram adequadamente. Verifica-se em baixo as justificações dos alunos à questão nº2

Sim, porque é saudável. (Aluno A e C)

Sim, são saudáveis e muito saborosos. (Aluno B)

Sim, porque são saudáveis e livra-nos de doenças. (Aluno D)

Sim, porque são saudáveis e fazem bem. (Alunos E, F, H, I, K)

Sim, porque faz bem à saúde e também é para ficar forte e bonito (Aluno J)

No QI, as respostas dos alunos participantes às questões sobre a importância do consumo de Hortofrutícolas foram classificadas no nível BA, à semelhança dos resultados obtidos a partir do QF. Por um lado, esta constatação sugere a ausência de

melhoria de conhecimentos sobre o tema em causa. Porém, a análise qualitativa das respostas dadas pelos alunos é reveladora de progressos na aprendizagem, tal como indicado por respostas mais completas, mais ricas, e com a incorporação de novos termos.

Tabela 25 – Comparação (QI vs. QF) das conceções dos alunos sobre a importância dos Hortofrutícolas

Alunos	QI	QF
A	BA	BA
B	BA	BA
C	BA	BA
D	BA	BA
E	BA	BA
F	BA	BA
G	BA	BA
H	BA	BA
I	BA	BA
J	BA	BA
K	BA	BA

c) Avaliar o consumo de Hortofrutícolas por parte dos alunos, comparando o QI com o QF;

Para se poder avaliar o consumo de Hortofrutícolas tanto na escola como em casa foi necessário elaborar as questões nº 3, 4 e 5 para posteriormente, comparar o consumo verificado no QI com o QF. Refere-se que para a avaliação desta alínea foram avaliadas todas as questões, exceto a 4ª.

Questão nº 3 – “Costumas comer Hortofrutícolas?”

Todos os dias (Alunos A, C, F, G, H, I)

Todos os dias, exceto sábados e domingos (Alunos B, D, J, K)

1-3 vezes por semana (Aluno E)

Estes resultados indicam que 6 dos alunos referiram consumir Hortofrutícolas todos os dias, 4 referiram consumir todos os dias exceto ao fim de semana e um aluno referiu consumir 1 a 3 vezes por semana. Salienta-se que este último aluno, aluno E, não deve ter compreendido corretamente a questão uma vez que, almoçava na escola durante toda a semana e, evidentemente, consumia Hortofrutícolas.

Questão nº 4 – “Em que local costumamos comer maior quantidade de Hortofrutícolas, na escola ou em casa?”

Na escola e em casa. (Aluno A, D, G, K)

Na escola. (B, C, E, F, J)

Em casa. (Aluno H e J)

Analisando a quarta questão, reconheceu-se que 4 alunos referiram consumir maior quantidade de Hortofrutícolas na escola e em casa, 5 alunos referiram consumir mais na escola e 2 alunos referiram consumir mais Hortofrutícolas em casa. Destes dois últimos alunos, o aluno H e J, salienta-se que o aluno H almoçava sempre em casa por isso, o seu consumo era realizado apenas em casa e não na escola. O aluno J referiu na questão nº 3 que não consumia Hortofrutícolas no fim-de-semana portanto, verificou-se alguma falta de interpretação quanto à questão nº 4.

Questão nº 5 – “Desde que aprendeste este novo conceito sobre os Hortofrutícolas, achas que consumes mais Hortofrutícolas?”

Sim. (Alunos A, D, E, F, G, H, I, J, K)

Não, porque não gosto. (Aluno B)

Não. (Aluno C)

No âmbito desta questão, foi possível constatar que a maioria dos alunos, nomeadamente 9, referiram o aumento do consumo de Hortofrutícolas decorrente da abordagem deste tema e 2 alunos referiram que não, um deles justificando que não gostava de Hortofrutícolas.

Análise da avaliação do consumo de Hortofrutícolas por parte dos alunos, comparando o QI com o QF

Para a análise do consumo de Hortofrutícolas na escola e em casa, foram tidas em conta as respostas dos alunos às questões nº 3 e 5. Depois de analisadas individualmente, as respostas foram distribuídas por uma escala de classificação, que integra os seguintes níveis: **Adequada (A)**, quando o aluno responde que sim (todos os dias); **Pouco Adequada (PA)**, quando responde “às vezes”; e **Inadequada (I)**, quando o aluno responde com um não.

Na tabela seguinte apresentam-se os níveis de classificação considerados nas respostas dos alunos às questões colocadas.

Tabela 26 - Classificação da frequência de consumo de Hortofrutícolas (QF)

Questões Alunos	Questão nº 3	Questão nº 5	GERAL
A	A	A	A
B	PA	PA	PA
C	A	PA	A
D	PA	A	A
E	PA	A	A
F	A	A	A
G	A	A	A
H	A	A	A
I	A	A	A
J	PA	A	A
K	PA	A	A

No geral, através da análise individual das respostas, verifica-se que a maioria dos alunos demonstra realizar um consumo “Adequado”. Nos alunos que tiveram somente uma resposta classificada com “PA”, optou-se por classificar no geral com “A”.

Comparando o QI com o QF (tabela 28), verifica-se que em ambos os momentos do processo, todos os alunos demonstraram realizar um consumo adequado, à exceção de um aluno. Verificou-se ainda que 6 dos alunos aumentaram o consumo de Hortofrutícolas e os outros 5 mantiveram o consumo.

Tabela 27 - Classificação da frequência do consumo de Hortofrutícolas (QI vs. QF)

Alunos	Geral (QI)	Geral (QF)
A	A	A
B	PA	PA
C	PA	A
D	PA	A
E	PA	A
F	PA	A
G	A	A
H	PA	A
I	A	A
J	A	A
K	PA	A

CONCLUSÕES

Nesta secção apresentam-se as conclusões do estudo e dá-se resposta ao objetivo geral definido inicialmente. Esta resposta vai ao encontro dos quatro objetivos específicos que orientam a realização do presente estudo. Por fim, são também indicadas algumas das limitações deste trabalho e recomendações que surgiram da reflexão sobre a prática, como professora e investigadora.

Conclusões do estudo

Com base na apresentação, análise e interpretação dos dados recolhidos foi possível retirar várias conclusões. No entanto, para responder de forma clara ao objetivo geral, surge a necessidade de se olhar para todo o trabalho desenvolvido, desde o início ao fim da intervenção educativa. Para isso, foi essencial responder aos objetivos específicos deste trabalho, o que se apresenta de seguida.

1º Avaliar os hábitos alimentares das crianças em contexto escolar e familiar

Os resultados obtidos na análise dos dados que respondem a este objetivo permitiram à PI conhecer os hábitos alimentares dos alunos, no que concerne ao consumo de Hortofrutícolas, na escola e em casa. Conclui-se que a escola tem um importante papel na educação alimentar dos alunos, e que isto pode-se traduzir na melhoria dos seus hábitos alimentares. Aparentemente, aos fins-de-semana algumas práticas alimentares adequadas não são seguidas por alguns alunos. Assim, a escola poderá contribuir para colmatar alguns desequilíbrios alimentares com origem no contexto familiar.

Globalmente, o contexto escolar e familiar contribuem diretamente para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. Dado que a prevalência de excesso de peso é elevada, tanto em Portugal como noutros países europeus, torna-se essencial fomentar ambientes promotores de saúde para a modificação de comportamentos alimentares. Deste modo, a escola torna-se um local fundamental para o desenvolvimento de competências alimentares, tanto a nível de conhecimentos, como de atitudes e comportamentos (Direção Geral de Saúde, 2017).

Os resultados do presente estudo sugerem que os alunos em causa têm hábitos alimentares que, em certa medida, estão de acordo com as recomendações para uma

alimentação saudável, apesar das diferenças observadas no consumo ao fim de semana. A escola, que é o local onde os alunos passam mais tempo durante o dia, disponibiliza alimentos saudáveis nas refeições que oferece aos seus alunos para que todos tenham os meios necessários a uma alimentação saudável. Ora, os professores e os pais são os principais modelos para as crianças, sendo que o exemplo que transmitem ao nível alimentar é imprescindível para uma boa alimentação (DGC & APN, 2013)

2º Caracterizar o padrão de consumo de Hortofrutícolas das crianças e das suas famílias

Quanto ao segundo objetivo “caracterizar o padrão de consumo de Hortofrutícolas das crianças e dos seus EE” concluiu-se que, ambos os intervenientes (pais e filhos) consomem Hortofrutícolas, embora não atingindo as quantidades recomendadas pela OMS.

De acordo com os dados recolhidos dos EE, a maioria revela um consumo adequado, no entanto, verifica-se um maior consumo de fruta do que hortícolas. Evidentemente que os pais têm um papel fundamental na educação alimentar dos seus educandos e, para isso, é necessário que demonstrem o exemplo da prática de hábitos alimentares saudáveis.

Os dados recolhidos em relação aos alunos, mostram precisamente que o consumo de Hortofrutícolas é maior na escola do que em casa, na medida em que aos fins-de-semana alguns dos alunos não consumiam Hortofrutícolas. Ora, como já foi referido, o exemplo advém dos adultos, neste caso dos EE, que não proporcionam esta prática alimentar aos fins-de-semana. No início da PES, durante as semanas destinadas à observação, detetou-se que a maioria dos alunos tinha um consumo pouco adequado de Hortofrutícolas. Aparentemente, este padrão de consumo foi sofrendo alterações positivas ao longo da implementação das atividades/propostas didáticas desenvolvidas para o presente estudo, sendo que os dados analisados sugerem um aumento da frequência de consumo de Hortofrutícolas por parte dos alunos participantes. Efetivamente, no âmbito da quinta proposta didática, denominada de “Diários”, todos os alunos demonstraram realizar um consumo adequado, com um aluno a revelar um consumo bastante adequado, o que indica o cumprimento das recomendações

preconizadas pela OMS para a ingestão de Hortofrutícolas. Na última tarefa de recolha de dados em que se empregou os QF, também se verifica que a maioria dos alunos aumentou o consumo de Hortofrutícolas.

3º Desenvolver e implementar atividades de educação alimentar com foco na ludicidade

A apresentação de propostas didáticas aos alunos foi alvo de grande entusiasmo e motivação, permitindo aprendizagens com carácter lúdico. Abordar um tema ligado à saúde torna-se imprescindível e, por isso, é importante estimular a promoção da alimentação saudável, com o intuito de favorecer o desenvolvimento de ações que garantam a adoção de práticas alimentares mais saudáveis dentro e fora do ambiente escolar. Assim sendo, e referindo uma conhecida expressão, “o lugar é a escola e o domínio a alimentação” (Baptista, 2006).

As propostas didáticas proporcionadas aos alunos, relativas ao estudo de investigação, permitiram-lhes vivenciar diversas experiências, lembrar e adquirir novos conhecimentos, envolvendo-os num processo educativo para a melhoria de hábitos alimentares promotores de saúde. Globalmente, pode-se concluir que efetivamente a abordagem das propostas didáticas teve implicações nas atitudes dos alunos no que se refere ao consumo de Hortofrutícolas.

A aplicação de propostas teórico-práticas tornou-se uma mais-valia para a motivação e empenho do grupo, pois aparentemente terá facilitado as aprendizagens, tornando-se útil o desenvolvimento da componente prática para cativar os alunos.

4º Promover o consumo de Hortofrutícolas na infância

Os resultados obtidos da análise dos dados que correspondem ao quarto e último objetivo permitiram reconhecer que as abordagens ao tema central deste estudo foram realizadas com sucesso. Verifica-se que as propostas implementadas para a promoção do consumo de hortofrutícolas, de cariz teórico-práticas, estimularam um grande envolvimento e empenhamento dos alunos. As tarefas teórico-práticas transversais a diversas áreas curriculares parecem ser uma mais-valia para a construção

e desenvolvimento das aprendizagens significativas, que terão certamente repercussões positivas na educação dos alunos e, neste caso em particular, na educação alimentar.

Limitações do estudo e recomendações para futuras investigações

No decorrer da presente investigação foram detetadas algumas limitações do estudo. A estrutura da organização da PES, que envolve a alternância da regência entre os elementos do par pedagógico, exigiu que as atividades didáticas fossem desenvolvidas no período de duas semanas. Além das tarefas realizadas pelos alunos, a PI tinha organizado uma tarefa para os EE, no entanto, devido aos horários dos familiares tal não pôde ser implementada. Assim, o envolvimento da família ficou pendente.

Alguns dos dados recolhidos das tarefas dos alunos, nomeadamente na 5ª proposta e nos questionários, indicaram que nem sempre os alunos responderam com veracidade, o que de certo modo acabou por influenciar os resultados do estudo.

A limitação do tempo de intervenção impossibilitou o prosseguimento do estudo que poderia ter resultados ainda mais significativos com o alargamento do tempo de intervenção. Na verdade, este projeto foi visto como algo positivo visto que, dias após a terminação da PES alguns alunos levaram para o lanche escolar cenoura crua, tal como reportado pelo professor cooperante. Isto é animador e sugere a possibilidade de continuidade das mudanças de atitudes observadas, mesmo já não estando a investigação a decorrer.

Relativamente a recomendações para futuras intervenções é essencial que a escola debata com mais frequência este tema relativo à alimentação saudável, assim como proponha a realização de atividades mais práticas. Denota-se que os alunos ficam mais motivados e entusiasmados quando confrontados com propostas práticas ao invés de só teóricas. Por último, refira-se também a importância de envolver a família nas propostas a fim de as manter mais informadas acerca dos problemas atuais que afetam grande parte das crianças, como é o caso da obesidade.

CAPÍTULO III – REFLEXÃO FINAL SOBRE A PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

Reflexão final da PES

Finalmente, chegou o momento de refletir sobre a Prática de Ensino Supervisionada (PES), sobre este percurso que se refletiu numa longa caminhada que tanto me fez evoluir tanto como ser humano, como futura profissional de educação.

A escolha por esta vocação, o de ser professora, já consta dentro do meu ser desde os tempos da infância, nomeadamente na primária, em que idealizava um dia poder seguir os exemplos da minha professora, que tive o privilégio de acompanhar do primeiro ao quarto ano de escolaridade. O ato de ensinar já era notório na minha infância quando as brincadeiras se destinavam ao jogo simbólico, ou brincar ao “faz de conta”, em que realizava fichas para posteriormente, pegar na caneta vermelha e riscar com “certos” ou “errados”, entre outras brincadeiras que já me despertavam para o mundo da educação.

Ao longo destes cinco anos foram diversas e grandes as aprendizagens que obtive enquanto futura profissional de educação, mas evidentemente, nestes últimos dois anos referentes ao mestrado, os conteúdos apreendidos revelaram-se de grande dimensão. Tive o privilégio de poder “exercer” esta profissão de educadora e professora e adquirir imensas e significativas aprendizagens, através de todas as pessoas com as quais me cruzei neste caminho. O mestrado é, sem dúvida alguma, essencial para nos tornar aptos a trabalhar profissionalmente. Claramente que este longo percurso nem sempre constitui um mar de rosas, existindo obviamente obstáculos como em qualquer situação da vida. O trabalho aos fins-de-semana nem sempre foi fácil de conciliar com os estudos, porém, as minhas forças revelaram-se maiores e ultrapassaram todos os obstáculos encontrados. E sim, hoje estou aqui e termino orgulhosamente esta batalha. Sou uma pessoa imensamente mais rica nas aprendizagens estabelecidas e sinto-me preparada para um futuro nesta belíssima área da educação que tanto me fascina.

A reflexão que aqui se apresenta abrange um olhar global por todo o percurso traçado no âmbito de duas vertentes da educação: o Pré-Escolar e o 1ºCEB. A minha intervenção pedagógica decorreu primeiramente no pré-escolar, numa turma com crianças dos 3 aos 5 anos de idade e, no 1º ciclo, numa turma do 2º ano incluindo um aluno do 4º ano, portanto, as idades variavam entre os 8 e os 10 anos.

Não há dúvida de que estes dois grupos efetivamente encontram-se em diferentes etapas na infância. No entanto, complementam-se, uma vez que em ambos os contextos a aquisição de aprendizagens é fulcral para um desenvolvimento de saberes e disposições, que permitem a cada criança/aluno ter sucesso, não só na escola mas na aprendizagem ao longo da vida.

Os dois contextos foram realmente desafiantes, bastante diferentes mas muito enriquecedores e significativos para mim. No pré-escolar, contexto no qual tive a oportunidade de iniciar o percurso, a observação durante as três primeiras semanas de PES foi muito importante. A observação é, sem dúvida, um dos pontos importantes e incontornáveis do processo de ensino-aprendizagem. As aulas observadas são deveras úteis. Pude observar na prática como a criança se desenvolve e adquire aprendizagens através da ação do adulto, que lhe proporciona um ambiente favorável para tais práticas. Deste modo, o desenvolvimento e a aprendizagem são vertentes indissociáveis no processo de evolução da criança (OCEPE, 2016). Neste sentido, observei o que as crianças sabem e fazem e como aprendem para posteriormente poder planificar. Para se planificar de modo a promover-se aprendizagens significativas e diversificadas foi importante conhecer o meio e as crianças. Tal como refere nas OCEPE:

“Planear permite, não só antecipar o que é importante desenvolver para alargar as aprendizagens das crianças, como também agir, considerando o que foi planeado, mas reconhecendo simultaneamente oportunidades de aprendizagem não previstas, para tirar partido delas.”

No contexto do Pré-escolar, durante o tempo destinado à observação, pude olhar atentamente para o grupo, mas também para a educadora, observando a forma como organiza as tarefas no dia-a-dia das crianças. A educadora de infância titular do grupo fundamenta o seu trabalho educativo fundamentalmente na Metodologia de Trabalho de Projeto e, por isso, também eu e o meu par pedagógico seguimos essa metodologia.

O ato de planificar não foi deveras fácil para mim e para o meu par pedagógico, devido a não estarmos habituadas a realizar esse trabalho. Por isso, apanhou-nos um pouco de surpresas sobre “o que fazer” e “como fazer” refletindo-se também, na carga de trabalho para a qual não estávamos preparadas. Foram longas as noites de planificação, a constante mudança de atividades, as horas a fio a contruir materiais, tudo para

proporcionarmos boas aprendizagens às crianças/alunos. Inicialmente não foi fácil planificar, uma vez que nunca tinha realizado tal trabalho com tanto rigor, mas depois de entrar no ritmo a execução desta tarefa já fluía com mais leveza e facilidade. Todavia, no 1º ciclo o ato de planificar foi muito mais fácil pois sabíamos os conteúdos a ser trabalhados, os objetivos já estavam definidos e, por isso, era só explorar atividades diversificadas e significativas para os alunos.

De facto, a planificação é mesmo muito importante na conduta das aprendizagens e na organização da sequência das atividades a serem lecionadas. A planificação revela-se também importante tendo em conta as características individuais de cada criança, de modo a tomar consciência se a respetiva atividade pode ser executada para todo o grupo. Não posso deixar de referir que o grupo do pré-escolar incluía duas crianças diagnosticadas com autismo e, logicamente, a planificação teve de ser adaptada para essas duas crianças, tornando-as aptas para participarem nas atividades juntamente com o resto do grupo. Tive a oportunidade de conhecer uma profissional que trabalhava juntamente com estas duas crianças e conhecer um pouco do seu trabalho. Aprendi a desenvolver atividades e a construir materiais específicos direcionados especificamente para estas crianças. Também me disponibilizou algumas referências bibliográficas para que tanto eu como a minha colega pudéssemos explorar atividades para estas crianças. Sinto-me uma felizarda por me ter cruzado com tais profissionais e ter adquirido estes saberes que irão ter tanta utilidade no futuro.

É de salientar que as planificações construídas nem sempre eram cumpridas tal como estavam previstas, dado que aconteciam imprevistos, portanto, foi necessário recorrer à improvisação. Contudo, importa referir que o imprevisto não prejudicou de forma alguma as aprendizagens das crianças ou dos alunos. O facto de lidar com imprevistos ou problemas foi importante para uma melhoria da prática profissional futura.

Uma das preocupações destacadas aquando do ato de planificar prendia-se com a interligação das diferentes áreas/disciplinas, sendo que estas devem ser vistas de forma articulada, uma vez que a construção do saber se processa de forma integral e existem inter-relações entre os diferentes conteúdos (OCEPE, 2016). Este processo de conectar as diferentes áreas de conteúdo foi relativamente mais facilitado na vertente

do 1ºCEB. No entanto, é de referir que tanto eu como o meu par pedagógico tentámos sempre estabelecer a interdisciplinaridade em ambos os contextos.

Destaca-se também a importância na PES, de que para além de realizar as planificações, foi também necessário realizar reflexões no final de cada intervenção. Estas reflexões serviam para mencionar aspetos positivos, menos positivos e perspetivar formas de ultrapassar possíveis obstáculos encontrados. A reflexão após a intervenção era crucial para mim, pois permitia-me consciencializar sobre aquilo que realizei bem ou mal, se os alunos obtiveram aprendizagens ou não e perspetivar remediações para futuras intervenções. Posto isto, as reflexões são importantes para melhorarmos passo a passo a nossa intervenção enquanto agentes de educação. Permite-nos crescer dia após dia, tornando-nos profissionais mais competentes e atentos às necessidades das crianças e dos alunos. Também a educadora ou o professor cooperante tinham de fazer a sua reflexão quanto ao meu desempenho na intervenção. Era uma mais-valia ouvir os conselhos e propostas para melhorar a minha capacidade de intervenção de alguém que já detinha um grande leque de experiência no mundo do ensino. Através destas reflexões melhorei a minha postura, a minha capacidade de intervir com as crianças/alunos e, ao longo das intervenções, fui melhorando todos esses aspetos menos positivos.

A PES permitiu também perceber a pertinência de incluir as famílias no processo de ensino-aprendizagem dos seus educandos. Os EE/famílias e o estabelecimento de educação são dois contextos sociais que contribuem para a educação da criança/aluno. Por isso, é muito importante que haja relação entre a escola e a família. Relativamente à intervenção da família nos dois contextos, esta foi mais evidente no 1ºCEB uma vez que o professor cooperante realizava atividades dentro da sala de aula que envolvessem a participação dos EE da turma. A inclusão da família no meio educativo contribui para se possa conhecer expectativas educativas, ouvir opiniões dos EE, entre outros aspetos. É ainda de referir o valor motivacional que as atividades com a família despertam nos alunos. Este tipo de atividades envolve imenso os alunos, despertando a sua atenção e interesse. É fundamental motivar as crianças/alunos para as atividades, permitindo que estas se interessem e se envolvam nas tarefas de forma natural e espontânea.

No Pré-escolar, o envolvimento das famílias não foi tão evidente, porém a professora de Educação Musical fez questão que as crianças cantassem para os EE a

canção que aprenderam do Natal. Lembro-me perfeitamente e penso que jamais irei esquecer aquele momento. As crianças cantaram alegremente para o público que assistia, na sua maioria, os pais das crianças. Estavam presentes a maioria dos familiares à exceção dos pais de uma criança. Quando a canção terminou toda a gente bateu palmas e os pais correram a abraçar os filhos, menos a tal criança cujos pais não apareceram. Seguidamente, a educadora começou a formar a fila de comboio para as crianças se dirigirem para a sala e esse menino gritou:

- Professora X, és a melhor professora do mundo!

Foi um momento muito comovente. A professora abraçou o menino e claro, as lágrimas surgiram. Por outras palavras, o que quero mencionar é que de facto o envolvimento das famílias é também crucial para o desenvolvimento emocional da criança. Esta criança, naquele momento, exprimiu tais palavras porque provavelmente, também gostaria de estar a abraçar os seus familiares e, por isso, exprimiu-se para alguém de quem gostava. Para mim, foi uma oportunidade única de conhecer a professora de Educação Musical com tanta dinâmica e vontade de ensinar música.

Relativamente à intervenção pedagógica, senti-me muito mais à vontade no contexto do 1ºCEB do que no Pré-escolar. Estes dois contextos são bastante diferenciadores. No Pré-Escolar estabelece-se um clima mais harmonioso em que as crianças aprendem a brincar e o educador não tem “prazos obrigatórios” para “abordar conteúdos”. Já no 1ºCEB, proporciona-se um ambiente de nível mais exigente e o sentido de responsabilidade gera-se de outra forma, em que o professor tem que cumprir os conteúdos do currículo num determinado prazo.

Em ambos os contextos, tanto o educador como o professor representam um papel importantíssimo na vida de cada criança, não só através das abordagens curriculares, mas também através das aprendizagens para a vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alissa, E. M., & Ferns, G. A. (2017). Dietary fruits and vegetables and cardiovascular diseases risk. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57(9), 1950-1962.
- Almeida, L., & Freire, T. (1997). *Metodologia da investigação em Psicologia e Educação*. Coimbra : APPORT.
- Almeida, M., & Oliveira , A. (31 de dezembro de 2017). Padrão Alimentar Mediterrânico e Atlântico - uma abordagem às suas características - chave e efeitos na saúde. *Acta Portuguesa de Nutrição*, 22-28.
- Amado, J. (2014). *Manual de Investigação Qualitativa em Educação*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- APCOI. (25 de Setembro de 2017). *6 em cada 10 crianças portuguesas não ingerem fruta e legumes na quantidade certa*. Obtido de Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI): <http://www.apcoi.pt/6-em-cada-10-criancas-portuguesas-nao-ingerem-fruta-e-legumes-na-quantidade-certa/>
- APN. (Maio de 2014). *Dieta Mediterrânica - um padrão de alimentação saudável*. Obtido de Associação Portuguesa de Nutrição: http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf
- APN. (s.d.). *Roda dos alimentos*. Obtido de Associação Portuguesa de Nutrição - APN: <http://www.apn.org.pt/ver.php?cod=0E0C0D>
- APN, & DGC. (2013). *Guia para educadores - Alimentação em idade escolar*. Direção-Geral do Consumidor / Associação Portuguesa dos Nutricionistas.
- APN, & DGS. (10 de abril de 2014). *Roda dos alimentos*. Obtido de Atlas da Saúde: <http://www.atlasdasaude.pt/publico/content/roda-dos-alimentos>
- ARS Alentejo, & SNS. (2017). *5 ao dia, faz crescer com energia*. Obtido de arsalentejo: <http://www.arsalentejo.min-saude.pt/utentes/saudepublica/AreasSaude/Alimentacao/ProjetosRegionais/Paginas/5-ao-dia,-faz-crescer-com-energia.aspx>
- Baptista, M. I. (2006). *Educação Alimentar em Meio Escolar Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável*. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.
- Black, T. (1999). *Doing quantitative research in the Social Sciences: An integrated approach to research design, measurement and statistics*. Londres: Sage Publications .
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação - Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.
- Camarinha, B., Ribeiro, F., & Graça, P. (30 de junho de 2015). O papel das autarquias no combate à obesidade infantil. *Acta Portuguesa de Nutrição* 01, 6-9.
- Candeias, V., Nunes, E., Morais, C., Cabral , M., & da Silva, P. R. (2005). *Princípios para uma Alimentação Saudável*. Lisboa: Direcção Geral de Saúde.

- Carvalho, Á., Matos, C., Minderico, C., de Almeida, C. T., Abrantes, E., Mota, E. A., . . . Lima, R. (2017). *Referencial de Educação para a Saúde*. Lisboa: Ministério da Educação - Direção-Geral da Educação Direção-Geral da Saúde.
- Casado, A. R. (2016). The Health Potential of Fruits and Vegetables Phytochemicals: Notable Examples. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 56 (7), 1097-1107.
- Coutinho, C. P. (2014). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Edições Almedina S.A. .
- Covas, A., Carvalho, A., Brites, C., Oliveira, C., Moreno, I., Guerreiro, J., . . . Graça, P. (2015). *Dimensões da Dieta Mediterrânica - Património Cultural Imaterial da Humanidade*. Faro: Universidade do Algarve.
- Creswell, J. W. (2010). *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. Porto Alegre: Artmed S.A.
- DGC, & APN. (2013). *Guia para educadores - Alimentação em idade escolar*. Lisboa: Direção-Geral do Consumidor; Associação Portuguesa dos Nutricionistas.
- DGE. (2014). *Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde*. Lisboa: Direção-Geral da Educação.
- DGS. (1 de Outubro de 2004). *Educação para a saúde - Alimentação*. Obtido de Direção-Geral da Saúde: <https://www.dgs.pt/promocao-da-saude/educacao-para-a-saude/areas-de-intervencao/alimentacao.aspx>
- DGS. (s.d.). *Obesidade*. Obtido de Alimentação Saudável: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/saude-e-doenca-obesidade/>
- DGS, & MS. (2015). *Plano Nacional de Saúde - Revisão e extensão a 2020*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; Ministério da Saúde.
- Direção Geral de Saúde. (2017). *Referencial de Educação para a Saúde*. Lisboa: Ministério da Educação - Direção-Geral da Saúde.
- Estrela, A., & Ferreira, J. (2001). *Investigação em Educação (Métodos e Técnicas)*. Lisboa: Educa e Autores.
- FAO. (2014a). *Estrategia y visión de la labor de la FAO en materia de nutrición*. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
- FAO. (2014b). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
- FAO. (2017). *School food*. Obtido de Food and Agriculture Organization of the United Nations: <http://www.fao.org/school-food/en/>
- FCNAUP. (2004). *Guia - Os Alimentos na Roda*. Lisboa: Instituto do Consumidor.
- Ghiglione, R., & Matalon, B. (1997). *O inquérito: Teoria e prática (3ª edição)*. Oeiras: Celta Editora.
- Gomes, S., Pinheiro, J., Sousa Silva, S., Santos, D., Vitória Miranda, M., Álvares, L., . . . Manuel Valagão, M. (2015). *Guia para uma Alimentação Saudável e Ecológica*. Porto: U. Porto Edições.

- Graça, P. (janeiro-março de 2014). Breve história do conceito de dieta Mediterrânica numa perspetiva de saúde. *Revista Fatores de Risco*, 31, 20-22.
- Graça, P., & Gregório, M. (2013). A Construção do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - Aspetos Conceptuais, Linhas Estratégicas e Desafios Iniciais. *Revista Nutricias*, 18, 6-9.
- Instituto do Consumidor, & FCNAUP. (2004). *Guia: Nutrientes, Aditivos e Alimentos - Instituto do Consumidor - 2004*. Lisboa: Instituto do Consumidor.
- Lopes, C., Oliveira, A., Afonso, L., Durão, C., Moreira, P., Pinto, E., & Ramos, E. (2014). *Da mesa à horta: Aprendo a gostar de fruta e vegetais*. Porto: Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto.
- Nunes, E., & Breda, J. (2001). *Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância*. Lisboa: Direção Geral de Saúde.
- OCEPE. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE)*. Lisboa: Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE).
- OMS. (2003). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*. Genebra: Organización Mundial de la Salud - Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- OMS. (11 de Julho de 2016). *Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles*. Obtido de Organización Mundial de la Salud: http://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/
- PASSE. (15 de Maio de 2018). *Bem-vindo ao Programa Alimentação Saudável em Saúde Escolar*. Obtido de Programa Alimentação Saudável em Saúde Escolar: http://www.passe.com.pt/abrir/programa_passe
- Pereira, B., Franchini, B., Poinhos, R., & Almeida, M. (2010). *Do Portuguese children eat enough fruit and vegetables?* Porto: Faculty of Nutrition and Food Sciences, University of Porto.
- Pinho, I., Rodrigues, S., Franchini, B., & Graça, P. (2015). *Padrão Alimentar Mediterrânico: Promotor de Saúde*. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.
- PNPAS. (2017). *Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- PNPAS. (2017). *Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - 2017*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.
- PNPAS. (15 de Maio de 2018). *“Passe – Programa Alimentação Saudável em Saúde Escolar”*. Obtido de Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável: http://www.passe.com.pt/abrir/programa_passe
- PNPAS. (s.d.). *Origem e Missão*. Obtido de Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - PNPAS: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/pnpas/origem-e-missao/>

- Ravasco, P., & Camilo, M. E. (2011). Alimentação para a saúde - A Relevância da Intervenção dos Médicos. *Acta Médica Portuguesa*, 24, 783-790.
- Rito, A. I., & Graça, P. (2015). *Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI Portugal 2013*. Lisboa: INSA, IP.
- Rito, A. I., Paixão, E., Carvalho, M. A., & Ramos, C. (2008). *Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2008*. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA,IP).
- Rodriguez-Casado, A. (2016). The Health Potential of Fruits and Vegetables Phytochemicals: Notable Examples. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 56, 1097-1107.
- Silva, L. P., & Pinto, E. (Outubro de 2016). Low Adherence to Mediterranean Diet in Portugal: Pregnant Women Nutrition in Portugal and its Repercussions. *Acta Médica Portuguesa*, 29, 658-666.
- Skaflida, V., & Treanor, M. (2014). Do changes in objective and subjective family income predict change in children's diets over time? Unique insights using a longitudinal cohort study and fixed effects analysis. *Journal Epidemiology Community Health*, 68, 534-541.
- Slavin, J. L., & Lloyd, B. (2012). Health Benefits of Fruits and Vegetables. *Advances in Nutrition*, 3, 506-516.
- Sousa, A. B. (2009). *Investigação em Educação*. Lisboa: Livros Horizonte .
- Spodek, B. (2002). *Manual de Investigação em Educação de Infância* . Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Stake, R. E. (2009). *A Arte de Investigação com Estudos de Caso*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Tuckman, B. W. (2000). *Manual de Investigação em Educação* . Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- UNESCO. (15 de Maio de 2018). *Mediterranean diet*. Obtido de <https://ich.unesco.org/en/RI/mediterranean-diet-00884>
- Valente, H., Padez, C., Mourão, I., Rosado, V., & Moreira, P. (2010). Prevalência de Inadequação Nutricional em crianças portuguesas. *Acta Médica Portuguesa*. Obtido de *Acta Médica Portuguesa*: <https://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/index>
- WHO. (1998). *Who informations series on school health*. Genebra: World Health Organization.
- WHO. (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. Genebra: World Health Organization.
- WHO. (10 de Outubro de 2017). *New global estimates of child and adolescent obesity released on World Obesity Day*. Obtido de World Health Organization: <http://www.who.int/end-childhood-obesity/news/new-estimate-child-adolescent-obesity/en/>
- WHO. (2017). *Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. Implementation Plan: Executive Summary*. Genebra: World Health Organization.

WHO. (s.d.). *Obesity*. Obtido de World Health Organization:
<http://www.who.int/topics/obesity/en/>

Yin, R. K. (2010). *Estudo de caso: Planejamento e métodos*. Porto: Bookman.

ANEXOS

Anexo 1. Autorização aos Encarregados de Educação

Caro(a) Encarregado de Educação,

No âmbito do curso de Mestrado em Educação Pré-Escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico, da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo e da minha integração no estágio que realizo com o grupo de alunos em que o seu educando se encontra, pretendo realizar uma investigação na área curricular de Estudo do Meio Físico, direcionada para o consumo de Hortofrutícolas.

Para a concretização da investigação será necessário proceder à recolha de dados através de diferentes meios, entre eles os registos fotográficos, áudio e vídeo das atividades referentes ao estudo. Estes registos serão confidenciais e utilizados exclusivamente na realização desta investigação.

Venho por este meio solicitar a sua autorização para que o seu educando participe neste estudo, permitindo a recolha de dados acima mencionados. Caso seja necessário algum esclarecimento adicional estarei disponível para esse fim.

Agradeço desde já a sua disponibilidade.

xxxxxxx, 3 de abril de 2017

A mestranda

(Rute Catarina Barros Falcão)

Eu, _____ Encarregado(a) de Educação do(a) _____, declaro que autorizo a participação do meu educando no estudo acima referido e da recolha de dados necessária.

Assinatura _____

Data _____

Obs.: _____

Anexo 2. Questionário inicial aos alunos

Questionário sobre o consumo de frutas e legumes



Deves responder às questões mencionadas abaixo de forma verdadeira. Este questionário não é para colocar nome, por isso ninguém vai saber que foste tu que deste as respostas. Mesmo assim tens que responder com toda a sinceridade! 😊

1. Achas que os legumes são importantes para a nossa saúde? Porquê?

2. E a fruta consideras importante? Porquê?

3. Em casa tens sempre fruta para comer quando te apetecer?

4. Quando costumas comer legumes?

Todos os dias

1-3 Vezes por semana

1 Vez por semana

Outra resposta. Qual? _____

5. Em casa costumas comer legumes e fruta?

Sim

Não

Às vezes

6. Na escola comes legumes e fruta? Por exemplo nas refeições e lanches.

Sim

Não

Às vezes

7. Qual ou quais os legumes que mais gostas? E os que menos gostas?

8. Qual a peça de fruta que mais gostas? E a que menos gostas?

9. Há algum tipo de legume ou fruta que ainda não tenhas provado e gostavas de provar?

10. Achas que comes uma porção adequada de legumes e fruta por dia? Ou achas que deverias comer mais? Ou menos?

Obrigada por responderes!



Anexo 3. Questionário aos encarregados de educação

Inquérito por questionário sobre o consumo de Hortofrutícolas (frutas e legumes)

O presente questionário enquadra-se no trabalho de investigação sobre o consumo de Hortofrutícolas. Todas as respostas são mantidas em anonimato e utilizadas exclusivamente na realização desta investigação. As respostas deverão ser as mais sinceras possíveis. Agradeço a sua colaboração ao preencher este questionário. O seu contributo é importante para a obtenção de resultados e sucesso na realização desta investigação.

Obrigada pelo seu tempo!

A mestranda, Rute Falcão

1. Idade _____

2. Género

Feminino

Masculino

3. Habilitações literárias:

1º Ciclo

2º Ciclo

3º Ciclo

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

Outra. Qual? _____

4. Profissão: _____

Consumo de Hortofrutícolas

Hortofrutícolas refere-se aos legumes e às frutas, que devem ser incluídos na nossa alimentação diária em grande quantidade. Os legumes são fontes de vitaminas e nutrientes que são necessários nas nossas refeições pois previnem muitas doenças!

1. Existem locais que vendem frutas e hortícolas frescos, próximos da sua residência?

Sim

Não

2. Quando vai ao supermercado costuma comprar hortícolas?

Sim

Não

Às vezes

3. Em casa consome hortícolas todos os dias?

Sim

Não

Às vezes

Outra opção. Qual? _____

4. Inclui sempre hortícolas nas refeições principais (almoço e jantar)? Por exemplo na sopa.

Sim

Não

Só ao almoço

Só ao jantar

Outra opção. Qual?

5. Qual ou quais os legumes que mais gosta?

6. Qual ou quais os legumes que menos gosta?

7. Mesmo não gostando dos legumes acima mencionados costuma consumi-los?

Sim

Não

As frutas são importantes na nossa alimentação diária pois contêm inúmeras moléculas que permitem um melhor funcionamento do organismo. As vitaminas, água, minerais, fibras presentes nas frutas permitem ao corpo desenvolver-se e permanecer em bom estado de saúde toda a vida.

1. Costuma ter sempre fruta em casa?

Sim

Não

Às vezes

2. Com que frequência costuma consumir fruta?

Todos os dias

1-3 Vezes por semana

Esporadicamente

Outra opção. Qual? _____

3. No final das refeições principais consome alguma peça de fruta?

Sim

Não

Às vezes

Outra opção. Qual? _____

4. Qual ou quais os frutos que mais gosta?

5. Quais as frutas que menos gosta?

6. Mesmo não gostando das frutas acima mencionadas, costuma consumi-las? (Se responder não, justifique)

Sim

Não. Porquê? _____

Anexo 4. Questionário final aos alunos

Nome: _____ Data: _____

Questionário sobre o consumo de Hortofrutícolas



1. Durante as aulas aprendeste um novo conceito - Hortofrutícolas. O que são Hortofrutícolas?

2. Achas importante o consumo de Hortofrutícolas? Porquê?

3. Costumas comer Hortofrutícolas?

- Todos os dias
 1-3 Vezes por semana
 1 Vez por semana

4. Em que local costumavas comer maior quantidade de Hortofrutícolas, na escola ou em casa?

5. Desde que aprendeste este novo conceito sobre os Hortofrutícolas, achas que consumes mais Hortofrutícolas?

Obrigada por responderes!



Anexo 5. Livro “Serafim está sempre constipado” de Manuela Mota Ribeiro



Anexo 6. Guião para a peça de teatro “Serafim está sempre constipado”

Participantes:

- Narrador;
- Glória, a mãe hipopótamo;
- Serafim, o filho mais velho;
- Fábio, o filho mais novo;
- Dr. Elbastos, o médico pediatra elefante;
- Amigos do Serafim;

ATO I

Narrador - Olá! A peça de teatro que vamos ver agora é sobre um hipopótamo chamado Serafim. Estejam atentos! É de noite, e o Serafim está a dormir no seu quarto, ao lado do irmão mais novo, que se chama Fábio. O Fábio vai acordar de repente, assustado, com um barulho que vem da cama do Serafim.

Está escuro no quarto. Fábio acorda de repente, ouve um som muito estranho (ressonar) vindo da cama do irmão.

Fábio – Mamã!!! Mamã!!! (grita alto, enquanto aguarda que a mãe apareça, vinda do seu quarto)

Glória – Sim, Fábio! O que se passa? (a mãe vem apressada)

Fábio – Mamã, o Serafim transformou-se num porco! (a voz revela receio)

Glória – Meu querido Fábio, os hipopótamos não se transformam em porcos!

Fábio – Mas tu não ouves o barulho que esta está a fazer, mamã?

Glória para de falar e ouve o som (ressonar) que está a assustar o seu filho mais novo.

Glória – Ó Fábio! O mano está a ressonar! Deve ter o nariz entupido e é por isso que faz barulho ao respirar. Pega na lanterna e vê com os teus próprios olhos!

Fábio pega na lanterna que está dentro da gaveta da mesinha de cabeceira e aponta o foco de luz para a cabeça do irmão, confirmando que este dorme que nem uma pedra e ressona que nem um porco!

Fábio – Tens razão, mamã! Ainda bem que o Serafim não se transformou num porco! Desculpa ter-te acordado...

Glória – Não te preocupes, meu querido. Para a próxima, já sabes o que é. Dorme descansado. (Glória aconchega os lençóis junto do pescoço do filho)

Narrador – No dia seguinte, Serafim estava de facto pior. Tinha febre, dor de garganta e não queria comer. E sabem o que é que a mãe descobriu! (ligeira pausa)

Que o Serafim não mastigava bem os alimentos!... Ele vomitou pedaços de comida... Vocês sabem que, antes de engolir, têm de mastigar muito bem os alimentos, não sabem? Até fazerem uma papa, que se chama bolo alimentar, dentro da boca. Bom, como entretanto não melhorou, a mãe resolveu levá-lo ao Dr. Elbastos, o seu médico pediatra. Quando entrou no consultório, a mãe Glória explicou ao médico o que se passava. Depois de várias perguntas, de várias respostas, o pediatra disse coisas muito importantes ao Serafim...

Vamos ouvir o que o Sr. Dr. lhe disse?

ATO II

Dr. Elbastos – Deita-te aqui, Serafim.

É aí que coloca o estetoscópio na região superior do abdómen do Serafim, ficando uns segundos parado, como se estivesse a ouvir qualquer coisa importante. Depois, sem mais nem menos, começa a falar.

Dr. Elbastos – Serafim, tu não costumavas comer alimentos coloridos, pois não? (Serafim olha para o médico, olha para a mãe e pergunta, espantado)

Serafim – Alimentos coloridos?!

Dr. Elbastos – Acabei de ter uma conversa com o teu estômago. Ele está muito zangado!

Serafim – Zangado?

Dr. Elbastos – O teu estômago disse-me que tu raramente lhe dás comidas coloridas!

Serafim – Comidas coloridas? (pergunta Serafim, com os olhos muito abertos)

Dr. Elbastos – Sim! Amarelas como o... (o doutor faz uma breve pausa e vai retirando de um saco, à medida que vai falando, os legumes e as frutas correspondentes) milho e a... banana, vermelhas como o... tomate e o... morango, cor de laranja como a... cenoura, verdes como a... alface e roxas como a... beringela.

Serafim baixa a cabeça... sim, era verdade.

Glória – Sabe, Sr. Doutor, o Serafim costuma dizer que não gosta dos alimentos, mesmo sem os provar...

Narrador – Foi então que o médico explicou algo que Serafim nunca mais esqueceu na vida.

Dr. Elbastos – Serafim, tu só podes ter a certeza de que não gostas de um alimento depois de o provares aí umas 20 vezes!

Serafim – 20 vezes?!

Dr. Elbastos – Sim! Terás de provar todos os alimentos, ok? Só assim o teu corpo ficará forte e feliz!

Serafim – Ok... Mas... e se eu não gostar? Não me obrigam a comer?

Dr. Elbastos – Não. Terás apenas de provar. Mas isso implica que mastigues muito bem os alimentos antes de engolir.

Narrador – Dentro de poucos dias iria festejar os seus anos! Queria mostrar que estava a ficar crescido e mais responsável. Na festa de aniversário do Serafim, a mãe Glória resolveu fazer uma surpresa aos filhos e preparou uma mesa cheia de alimentos híper coloridos. Era a primeira vez que os amigos de Serafim e de Fábio viam uma mesa tão espetacular!

Estavam deliciados com as cores e com as formas dos alimentos, pelo que não foi difícil convencê-los a aderir a uma ideia que Serafim teve, enquanto apreciava o excelente trabalho que a mãe tinha realizado. Serafim resolveu então inventar um Concurso de Sabores no seu sétimo aniversário. Cada um deles tinha de vendar os olhos, dar algumas voltas sobre si mesmo e provar o alimento para o qual apontasse, mesmo que não gostasse!

Vamos ver como foi!

ATO III

Abre-se a cortina, com o novo cenário, da festa de aniversário. A mesa deve ter uma toalha amarela, com múltiplos alimentos coloridos, entre os quais devem estar o tomate e o alho. Serafim aparece de olhos vendados, a rodar sobre si próprio várias vezes (os amigos ajudam-no), com o dedo a apontar em frente. Quando termina, e lhe retiram a venda, verifica que está a apontar para um pedaço de tomate, que ele detesta. Faz uma careta horrorosa e diz:

Serafim – Bdeeee!...

Quando começa a mastigar o tomate, vagarosa e repetidamente, continua a fazer múltiplas caretas, fazendo com que os amigos se desfaçam a rir às gargalhadas.

Amigos do Serafim – Mastiga! Mastiga! Mastiga!

Amigos do Serafim – Engole! Engole! Engole!

Logo que acaba de engolir, Serafim grita, entusiasmado.

Serafim – Consegui!!!! (mostra-se contente, fazendo “músculo” com o braço direito) Em seguida, é a vez do Amílcar. O alimento apontado é o alho, depois de rodar sobre si próprio. Amílcar tem um ar guloso, mas não gosta de alho!

Amílcar – Bdaaaa!... (ao provar, também faz uma enorme careta, provocando mais uma explosão de gargalhadas)

Amigos do Serafim – Mastiga! Mastiga! Mastiga!

Amigos do Serafim – Engole! Engole! Engole!

Amílcar – Consegui!!!!!! (também se mostra entusiasmado, fazendo “músculo” com os dois braços)

O narrador entra no cenário, com as mãos cheias de alimentos coloridos.

Narrador – E foi assim que todos, grandes e pequenos, passaram momentos divertidíssimos a provar e a ver provar alimentos coloridos. No final do dia, Serafim já tinha provado duas patas cheias de alimentos coloridos.

E sabem quem ganhou o Concurso de Sabores? (pequena pausa)

Foi o Serafim!!!

Narrador – À medida que foi crescendo, Serafim transformou-se... não num porco, mas sim num HIPOPÓTAMO SAUDÁVEL!

Serafim chega-se à frente do palco, feliz e orgulhoso de si próprio, a “fazer músculo” com uma das patas e com vários alimentos coloridos na outra pata.

Narrador – E agora, vamos todos cantar a música do Serafim!

Anexo 7. Canção da história “Serafim está sempre constipado”

Serafim está sempre constipado

Música Sofia Ribeiro *Letra* Maria José Mota Ribeiro

Serafim, constipadinho,
Toda a noite ressonava.
Parecia um porquinho
Que a todos assustava.

O nariz sempre a pingar,
A bochecha peganhenta,
Toda a vida a fungar
A ranheta pardacenta.

Dizia que detestava
Alimentos coloridos.
Nem ao menos os provava
Fossem crus fossem cozidos.

Antes de dizer “não gosto”,
Vinte vezes vou provar.
Antes de gritar “não quero”,
A boquinha vou fechar!

Disse o médico, então,
Que tinha de se esforçar.
Mudou a alimentação,
Começou a melhorar!

- Afinal, sou pequenito,
Tenho muito que aprender.
Quero ser forte e bonito,
Poder saltar e correr.

- A mamã quer para mim
O melhor, isso é verdade.
Não vou mais armar chifrim,
Mas fazer sua vontade!

Antes de dizer “não gosto”,
Vinte vezes vou provar.
Antes de gritar “não quero”,
A boquinha vou fechar!

