



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



**EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE OU PARA A VIDA?
RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO REALIZADO
NA ESCOLA EB 2,3 GASPAR CORREIA**

Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino da
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador da Faculdade de Motricidade Humana: Mestre Maria da Conceição Ribeiro
Rexelo Pedro

Orientador da Escola: Licenciado Luís Manuel de Almeida Duarte

Júri:

Presidente

Professora Doutora: Ana Maria Silva Santos

Vogais

Mestre Maria da Conceição Ribeiro Rexelo Pedro

Licenciado Luís Manuel de Almeida Duarte

Sofia Alexandra Balula Pereira Dias

2012

Dedico este trabalho aos meus Pais, educadores eternamente brilhantes e fascinantes.

Agradecimentos

Durante o período de desenvolvendo do presente trabalho, muitas pessoas colaboraram direta ou indiretamente, e em diversas dimensões, para a sua composição final.

Antes de mais, gostaria de começar por exprimir um sincero e sentido reconhecimento aos meus orientadores – Luís Duarte e Maria da Conceição Pedro – pelas estimulantes discussões que comigo mantiveram, dando assim um contributo determinante para desenvolver e aprimorar este trabalho, bem como para aprofundar a consciência crítica e científica das matérias abordadas. Para além disso, não posso deixar de agradecer a amizade e o carinho, do qual compartilho, atualmente por ambos.

Expresso aqui também a minha gratidão, em termos latos, aos meus colegas de trabalho – Vanda Correia e Edgar Madureira – e aos Professores do Departamento de Educação Física da Escola EB 2,3 Gaspar Correia, com quem partilhei dinâmicos e intensos momentos durante todo o processo formativo no ano letivo 2006/2007.

Em particular, aos especialistas – Professora Ana Quitério, Catalina Pestana e Cláudia Minderico – pela prontidão, competência, colaboração e simpatia com que aceitaram participar no estudo de investigação.

Realço também a partilha e a transmissão de conhecimentos científicos, nos últimos dez anos, dos Professores do Departamento das Ciências da Educação designadamente: Professor Francisco Carreiro da Costa, Professor Marcos Onofre, Professor João Jacinto, Professor António Rodrigues, Professor Nuno Ferro, Professora Filomena Araújo, Professor Carlos Januário, Professor João Martins, Professora Ana Naia, Professora Maria Martins, Professor Adilson Marques.

Ainda assim, é devido um agradecimento especial ao Professor Alves Diniz, pela transmissão constante de valores, de virtudes e sabedoria, do ponto de vista pessoal, interpessoal e profissional.

Ao maestro Manuel Marcelino agradeço profundamente a oportunidade e o diálogo autêntico, incansável, entre a arte interior e a cultura musical.

Para a minha família e amigos mais próximos, que acompanharam sempre as etapas deste intenso e formativo processo, segue um profundo obrigado.

Ao Pedro em particular, pelo sorriso doce e sempre compreensivo, pela dedicação e paciência infinitas de que fico eternamente grata.

Resumo

A investigação-ação, em particular, é reconhecida como uma técnica valiosa, que pode mobilizar instituições no sentido de promover a atualização e a renovação de conhecimentos.

Neste âmbito, foi desenvolvida uma ação de formação que visou essencialmente compreender e enfatizar a importância da adoção de estilos de vida saudáveis e da atividade física regular, assim como aumentar a consciência da comunidade escolar no que diz respeito à educação para a saúde e à adoção de comportamentos saudáveis.

Por conseguinte, três temáticas centrais foram discutidas, designadamente: i) Exercício e promoção da atividade física; ii) Alimentação e nutrição; e iii) Educação e estilos de vida saudáveis. A ação envolveu um total de 25 participantes. Por sua vez, no final da ação de formação, foi aplicado a cada participante um breve questionário.

Em geral, os resultados revelaram satisfação, transmissão de conhecimentos e aprendizagem de conteúdos específicos.

Para finalizar este trabalho evidencia-se ainda que a escola representa, claramente, uma importante estrutura para a promoção da saúde, no entanto, parece vital repensar alguns movimentos sociais específicos e algumas estratégias educativas, no sentido de formar um jovem fisicamente bem-educado.

Palavras-chave

Educação Física; Educação para a Saúde; Estágio Pedagógico; Investigação-Ação; Ação de Formação; Promoção da atividade física; Estilos de vida saudáveis; Processo educativo; Estratégias educativas; Reflexão Crítica.

Abstract

Action research, in particular, is a valuable investigation technique, that can mobilize institutions to promote knowledge update and knowledge renewal.

From this perspective, a training session was essentially developed to better understand and emphasize the importance of healthy lifestyles and regular physical activity, and to increase community awareness about health education and health behavior.

Consequently, three core themes were discussed, namely: i) Exercise and physical activity promotion; ii) Food and nutrition; and iii) Education and healthy lifestyles. A total of 25 participants were involved. At the end of the training session, a brief questionnaire was applied to each participant.

Overall, the results reveal participants' satisfaction, knowledge transmission, and content-specific learning.

Finally, it is clear that School provide an important setting for promoting health however it seems also important to rethink particular social movements and educational strategies in order to guarantee a physically well-educated young person.

Keywords

Physical Education; Health Education; Professional training; Action Research; Training session; Physical activity promotion; Healthy lifestyles; Educational strategies; Critical Reflection.