

## **HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL NO PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO: A PERCEÇÃO DE FAMILIARES E DE EDUCADORES DE UM GRUPO DE CRIANÇAS**

**Cátia Sofia Cardoso**

Doutoranda em Estudos da Criança- Educação Física e Saúde Infantil, Instituto de Educação da Universidade do Minho, Campus de Gualtar, 4710-057 Braga, Portugal  
sacatiacardoso@gmail.com

**Isabel Cabrita Condessa**

CIEC, Instituto de Educação da Universidade do Minho, Campus de Gualtar, 4710-057 Braga, Portugal  
FCSH, Universidade dos Açores, Rua da Mãe de Deus 9501-855 Ponta Delgada, Açores, Portugal  
maria.id.condessa@uac.pt

**Zélia Caçador Anastácio**

CIEC, Instituto de Educação da Universidade do Minho, Campus de Gualtar, 4710-057 Braga, Portugal  
zeliacf@ie.uminho.pt

*Fecha de Recepción: 5 Mayo 2019*

*Fecha de Admisión: 25 Septiembre 2019*

### **RESUMO**

Com este estudo foi nosso propósito pesquisar de que modo é que os familiares/ pais de um grupo de crianças de escolas de Jardim de Infância e de 1.º Ciclo do Ensino Básico (1.º CEB) e, respetivos educadores de infância/ professores do 1.º CEB, percebem o papel que essa instituição tem na promoção de hábitos de vida saudável dos seus educandos, no que respeita ao seu contributo para uma melhor educação alimentar e para comportamentos de prática de atividade física, tendo em conta as suas rotinas de vida diária – descanso, mobilidade e prática física fora da escola.

Na metodologia adotada, de natureza quantitativa e qualitativa, construímos e aplicámos um questionário a familiares/pais (n=63) e uma entrevista semiestruturada aos educadores de infância e professores do 1.º CEB (n=6) de um grupo de crianças, sendo 50.8 % (n=32) do pré-escolar e 49.2% (n=31) do 1.º CEB. A análise dos dados do questionário, apresentado em frequências e percentagens, foi efetuada com o apoio do programa SPSS (versão 22.0). A partir da análise de conteúdo das respostas dos profissionais, algumas das percepções são relevadas com excertos dos seus testemunhos.

Os resultados deste estudo, primeiro em função da resposta dos pais, permitem-nos concluir que, do grupo de crianças em observação, a maioria apresenta comportamentos de descanso regular durante a semana (81% descansa 8-10 horas), deslocando-se para a escola, em número seme-

## **HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL NO PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO: A PERCEÇÃO DE FAMILIARES E DE EDUCADORES DE UM GRUPO DE CRIANÇAS**

lhante, a pé (49.2%) ou de carro (44.4%); 41.3% pratica atividade física regular fora da escola; 73% almoça regularmente na escola. Apesar de a maioria dos pais considerarem que a escola deve ter um papel muito importante na promoção de hábitos de vida saudável dos seus educandos, julga que esta nem sempre promove uma alimentação saudável. Por outro lado, os docentes testemunham o contrário, considerando que as escolas não só proporcionam uma alimentação saudável a todas as crianças, como também atividades (extra)curriculares que criam momentos de prática física regular moderada ou intensa. A acrescentar a esta opinião, os educadores/ professores referem que, para além da intervenção que fazem na sua sala de aula, é no momento do recreio que esses hábitos podem ser melhorados, pela implementação junto das crianças mais pequenas de atividades físicas mais enérgicas.

**Palavras chave:** crianças; hábitos de vida saudável; percepções de familiares/pais; percepções de educadores

### **ABSTRACT**

**Healthy lifestyles in kindergarten and primary school: perception of family and teachers of a group of children.** The aim of our study is to know how family/parents of a group of children from kindergarten and primary schools and their teachers perceive the role that the institution has on the promotion of healthy lifestyles of their children, regarding its contribution for a better food education and for physical activity behaviors, considering their daily life routines - rest, mobility and physical practice outside school.

We adopted a quantitative and qualitative methodology, carrying out and applying a questionnaire for family/parents (n=63) and a semi-structured interview for kindergarten and primary school teachers (n=6) of a group of children, being 50.8% (n = 32 ) from kindergarten and 49.2% (n=31) from primary school. The questionnaire data analysis, here presented in frequencies and percentages, was performed with the support of SPSS program (version 22.0). From the content analysis of the professionals' answers, some of the perceptions are highlighted with excerpts from their testimonies.

The results of this study, first from parental response, allow us to conclude that this group of children under observation, have regular rest during the week (81% resting 8-10 hours); a similar number of children move to school walking (49.2 %) or by car (44.4%); 41.3% have a regular physical activity outside school; 73% take their lunch at school. Although most parents consider that the school should play a very important role in promoting the healthy lifestyle habits of their students, they believe that it does not always promote healthy eating. On the other hand, teachers observed the opposite, considering that the schools not only provide healthy food for all children, but also (extra)curricular activities which create moments of moderate or intense regular physical practice. In addition to this opinion, they refer that beyond the intervention that makes in their classroom, it is at the time of recess that these habits can be improved, by the implementation with the younger children of more energetic physical activities.

**Keywords:** children; healthy lifestyles; parents' perceptions; educators' perceptions

### **INTRODUÇÃO**

Nos dias que correm, muito se fala da importância dos hábitos de vida saudável. São inúmeros os fatores que são importantes para se ter uma vida saudável, sendo necessário a promoção e educação para a saúde logo na infância. Aqui relevamos não só praticar uma alimentação saudável, como ter equilíbrio no tipo de atividades realizadas fruto das rotinas *versus* momentos de descanso que são essenciais, com realce para a prática regular de atividade física.

A alimentação é “um processo voluntário” onde os indivíduos escolhem os alimentos, de acor-

do com os seus gostos e com o que lhes foi transmitido, sendo por isso é um fator determinante para a saúde. (Nunes & Breda, 2003; Loureiro, 2004)

Para Nunes & Breda (2003), Frota *et. al.* (2009) e Associação Portuguesa de Nutricionistas (2013) são vários os benefícios da oferta de uma Alimentação Saudável na infância. A fase de crescimento em que as crianças se encontram, por estarem “mais sensíveis às carências, desequilíbrios ou desadequação alimentares”, é fundamental para o seu desenvolvimento saudável, sendo essencial nessa fase a promoção da saúde, sobretudo porque desde cedo assimilam mais facilmente os conceitos/ conhecimentos e tendem a continuar a praticá-la na vida adulta, ou seja, é a fase de criar hábitos.

As crianças com défice alimentar têm “limitações de aprendizagem, dificuldades na concentração, problemas com a coordenação motora, redução do interesse no ato do brincar e explorar o novo e comprometimento na aquisição/formulação de conhecimentos” (Frota *et. al.* 2009).

Outro facto condicionante para a saúde é a prática de Atividade Física definida por Silva (2012) como sendo “uma atividade muscular ou motora que uma pessoa assume” no quotidiano. Lazzoli *et. al.* (1998), Cordeiro (2013) e Alves (2003) focam que os benefícios da Atividade Física na infância são inúmeros, tais como: redução do sedentarismo na idade adulta, favorecimento de um crescimento normal, aumento da auto estima, redução do excesso de peso/obesidade e crises de asma, além de que facilita a integração social.

As crianças que são inativas fisicamente acabam por se tornar obesas e, na sua maioria das vezes este estado continua na vida adulta, acabando por aparecer outras doenças associadas a esse sedentarismo, tais como: “doença coronariana, hipertensão, diabetes tipo 2, osteoporose, câncer de colon, depressão”. (Jonovesi *et. al.*, 2004, p.20). Esteves (2017) refere a importância da atividade física no “combate à epidemia da obesidade devido à alimentação e ao sedentarismo que se observa cada vez mais em crianças e que é uma preocupação social nos países desenvolvidos”. (p.24)

Sendo estes fatores essenciais para uma vida saudável na infância, é necessário que alguém as eduque a esse nível e lhes promova o gosto e a necessidade de continuidade. A família aparece como o primeiro agente educativo a ser crucial para inculcar os bons hábitos às suas crianças, pelo facto de as mesmas “serem influenciadas pelo ambiente onde vivem” (Rossi, Moreira & Rauen, 2008). Sobretudo os pais têm o papel de conduzir as crianças para bons comportamentos alimentares, demonstrando-os, mas também por serem uma referência modeladora na transmissão e promoção da atividade física (Baptista, 2006; Viana *et. al.*, 2009; Gonçalves *et. al.*, 2012).

Outro agente educativo fundamental para a promoção e construção de bons hábitos é a escola, por ser “um espaço de promoção de saúde” desde as primeiras idades e ajudando na mudança de maus hábitos (Camozzi, *et. al.*, 2015; Gonçalves, 2012). Aqui, também as práticas desportivas organizadas em contexto (extra)curricular são relevantes, pois Esteves (2017) enaltece o papel do exercício e treino desportivo na capacidade cardíaca na infância, tendo um peso preponderante no combate ao sedentarismo e à obesidade, em função dos programas de atividade física normal.

## OBJETIVOS

Deste modo, os objetivos desta nossa investigação foram:

- a. entender os hábitos de vida saudável (HVS), nomeadamente práticas alimentares e de atividade física, nas rotinas do nosso grupo de crianças e relacioná-los com hábitos da família/pais;
- b. conhecer as perceções que os familiares/pais e educadores (educadores de infância e professores de 1.º CEB) têm sobre o papel da escola na educação e na promoção de hábitos de vida saudável (HVS) dos seus educandos.

## **HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL NO PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO: A PERCEÇÃO DE FAMILIARES E DE EDUCADORES DE UM GRUPO DE CRIANÇAS**

### **METODOLOGIA**

#### **Tipo de Estudo e Amostra**

O nosso estudo considera-se um estudo de caso e assumiu uma metodologia mista, combinando técnicas de natureza quantitativa com técnicas de natureza qualitativa. Realizou-se em duas escolas da ilha de S. Miguel do Arquipélago do Açores, Portugal, e contou com uma amostra constituída por: um grupo de crianças, dos 3 aos 10 anos, cerca de metade (n=32; 50.8 %) com idade de pré-escolar e os restantes do 1.º Ciclo do Ensino Básico (n=31; 49.2%); os seus familiares/pais (n=63), a maioria com idades entre os 37 e 47 anos (50.8%) e com o ensino secundário (63.5%); seis profissionais de educação (4 educadoras de infância e 2 professoras de 1.º CEB), todas do sexo feminino.

#### **Instrumentos de Recolha de Dados**

A recolha de dados foi efetuada através da construção e aplicação de dois instrumentos:

I) – questionário: dirigido aos pais/familiares, sendo constituído por 32 perguntas (abertas e fechadas), divididas em 5 partes, recolhendo informações complementares sobre:

1.ª Parte - indicadores sociodemográficos de familiares/pais das crianças (idade, habilitações académicas, prática de atividade física) e dos seus educandos (idade, sexo, ano de escolaridade);

2.ª Parte - percepções dos familiares/pais sobre o papel da escola na promoção e educação para os hábitos de vida saudável (HVS), bem como a sua opinião sobre a situação na formação dos educandos;

3.ª e 4.ª Parte – conhecimento das rotinas diárias do grupo de crianças, ou seja, horas de sono, formas de deslocação para a escola (a pé, de autocarro, de carro, etc.); alimentação e práticas físicas – semanais e extra semanais.

II) – entrevista semiestruturada: dirigida às educadoras de infância e às professoras de 1.º CEB, tendo como base um guião com 19 questões, de modo a recolher informações sobre a percepção que essas profissionais de educação tinham sobre os hábitos de vida saudável, bem como o papel da escola na promoção desses bons hábitos.

#### **Tratamento e Análise de dados**

Os dados recolhidos pela administração direta do questionário foram tratados e analisados com a ajuda do software SPSS (versão 22.0) aplicando na sua análise técnicas estatísticas descritivas (frequência, percentagem, média, desvio padrão) e correlacionais (Coeficiente *Ró de Spearman*).

Quanto aos dados das entrevistas, as quais foram gravadas com autorização das participantes para posterior transcrição, foram organizados numa tabela dividida em categorias, subcategorias, unidades de registo e unidades de contexto para posterior análise de conteúdo.

### **RESULTADOS**

#### **Questionário aos Familiares/ Pais**

Relativamente à apresentação dos resultados obtidos iremos descrever a informação obtida junto dos familiares/pais e cruzá-la, sempre que possível com a das docentes (educadoras/professoras).

Primeiro, para entender os hábitos de vida saudável (HVS) (práticas alimentares e de atividade física) nas rotinas do nosso grupo de crianças, fomos analisar a informação dada pelos familiares/pais e educadores sobre as *rotinas diárias das crianças e os seus hábitos de vida saudável em casa*.

Através dos dados obtidos sobre as horas de sono do grupo de crianças no questionário realizado aos familiares/pais, podemos observar que durante a semana, os educandos destes inquiridos,

dormem por dia (Figura 1), maioritariamente, entre 8 horas a 10 horas (81.0%). Com menor frequência encontramos aqueles que dizem dormir menos de 8 horas por dia (3.2%). Estes números alteram um pouco relativamente ao fim de semana, aumentando o número dos que dormem mais. Será também relevante referir que cerca de 35% destas crianças fazem atividade física fora da escola mais de duas a três vezes por semana, o que aumenta o esforço diário, mas potencia melhorias físicas e desportivas (Figura 2).

Figura 1. Horas de descanso do educando, por dia, durante a semana

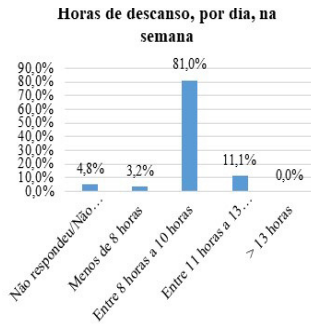
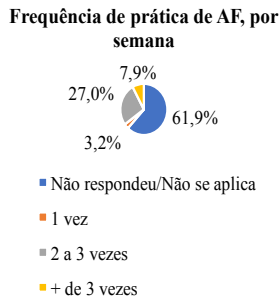
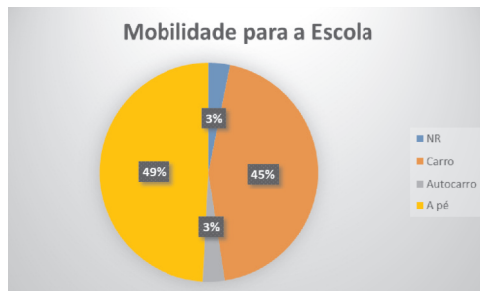


Figura 2. Prática de AF do Educando – apoio Familiares fora da Escola



Relativamente à forma como se deslocam para a escola durante a semana, uma minoria (3.2%) fá-lo de autocarro, embora ainda seja elevado o número de crianças que vão de carro com a família (Figura 3). No entanto, se olharmos para aqueles que vão a pé (49.2%), verificamos que não é um panorama muito mau quanto à mobilidade autónoma e solicitando gasto energético.

Figura 3. Mobilidade do educando durante a semana



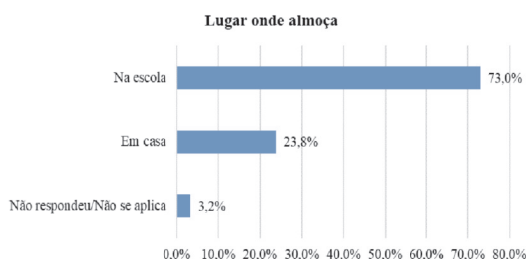
## HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL NO PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO: A PERCEÇÃO DE FAMILIARES E DE EDUCADORES DE UM GRUPO DE CRIANÇAS

Relativamente à prática de uma alimentação saudável pelas crianças, a maioria dos pais/familiares afirmaram que os seus educandos têm bons hábitos alimentares (92.1%) e apenas 4.8% respondeu negativamente. Sobre o consumo de pequeno almoço e o consumo de almoço em casa, por um número reduzido (23,8%), verificámos serem essenciais para o bem-estar da criança (figura 4 e figura 5).

Figura 4. Consumo de pequeno almoço pelo educando



Figura 5. Local de almoço do educando



Nesta sequência, quanto aos alimentos ingeridos, pelas crianças, com maior percentagem, no que concerne a ingerirem *1/2 vezes por semana ou várias vezes por semana* os pais/familiares responderam ser o peixe (100%), a carne (95.83%) e os doces (89.58%), enquanto os alimentos referidos em menor percentagem foram: a sopa (33.34%), a fruta (43.14%) e as bolachas Oreo (54.35%).

Quanto aos alimentos ingeridos *Todos os dias ou várias vezes ao dia*, com maior percentagem, temos a sopa (64.7%), a fruta (54.9%), enquanto os alimentos com menor percentagem foram: os doces (2.09%) e os hambúrgueres (2.14%).

Sobre a prática de atividade física realizada, 85.7% dos pais/familiares afirmaram que o seu educando praticava atividade física, enquanto que 12.7% respondeu negativamente. Realce-se que destes pais, 65.1% dos que responderam que também praticaram AF na sua infância e embora atualmente não o façam, verificamos que há uma ligeira associação entre as duas variáveis – prática de AF na infância do familiar e prática de AF pelo educando fora da escola.

Relativamente à prática de AF ao fim de semana, a maioria (58.7%) respondeu positivamente, enquanto que 39.7% respondeu o contrário.

Observando os dados da tabela I, obtidos após a aplicação do Coeficiente de Correlação de *Ró de Spearman* ( ), verificamos que existem algumas diferenças com significado estatístico entre familiares/pais que pratica(va)m AF, no que refere a alguns cuidados de educação com os seus educan-

dos e nos hábitos de vida que lhes inculcem - quer ao fim de semana, quer em práticas extracurriculares.

Tabela I – Relação entre a Prática de AF do Familiar/ Pais com a sua percepção de HVS promovidos em casa

	CC Ró de Spearman	
	p	Sig.
Como promove hábitos de vida saudável	0.262	.038
Quantidade de horas que o seu educando dorme, no fim de semana, por dia	0.250	.048
Importância da atividade física para o educando	0.355	.004
Onde pratica atividade física	0.289	.018
Quantidade de tempo que o seu educando passa, durante a semana, a praticar atividades desportivas/dança	0.244	.054
Atividade física praticada nas escolinhas de desporto e/ou fora da escola	0.304	.015
Frequência que o educando pratica atividade física, por semana, nas escolinhas de desporto e/ou fora da escola	0.371	.003
Motivo pelo qual colocou o seu educando nesta(s) atividade(s)	0.277	.028
O seu educando pratica atividade física ao fim de semana	0.389	.002
Com quem pratica a atividade física ao fim de semana	0.366	.003

Ao tentarmos conhecer as percepções que os educadores (familiares/pais e educadores/professores de 1.º CEB) têm sobre o *papel da escola* na educação e promoção de hábitos de vida saudável (HVS) dos seus educandos, analisaremos os dados obtidos.

Quanto às opiniões dos familiares/pais sobre o papel da escola na promoção de hábitos de vida saudável, 47.5% dizem que a escola deve “Informar, orientar e sensibilizar para os hábitos de vida saudável”, 32.5% são de opinião de que a escola deve “promover uma alimentação saudável e/ou momentos de atividade física”.

Algumas das perguntas presentes no questionário sobre os hábitos alimentares do grupo de crianças, na escola, eram se as mesmas gostavam da comida da escola e na perspetiva dos pais/familiares se essa comida era adequada, bem como as razões que levavam os seus educandos a não gostar da comida. Assim sendo, 57.78% responderam positivamente sobre os seus educandos gostarem da comida. Dos 45 que responderam sobre a adequação da comida, 57.78% foi de opinião de que a comida é adequada, enquanto 42.22% referiu opinião contrária. Dos que responderam à inadequação da comida, as razões com maior frequência foram por ser mal confeccionada (26.67%) ou pouca quantidade (20.0%).

Apesar de a maioria dos pais considerarem que a escola deve ter um papel muito importante na promoção de hábitos de vida saudável dos seus educandos, estes julgam que nem sempre a escola promove uma alimentação saudável.

### Entrevistas à Educadoras de Infância e Professoras de 1.º CEB

As entrevistas foram realizadas às educadoras de infância e às professoras do 1.º ciclo do ensino básico (1.º CEB), do grupo de crianças, de modo a tentarmos conhecer as suas percepções sobre o papel da escola nos hábitos de vida saudável. Deste modo, à pergunta *A escola costuma realizar atividades que potenciem a prática da Atividade Física e uma alimentação saudável? Dê exemplos.*,

## **HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL NO PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO: A PERCEÇÃO DE FAMILIARES E DE EDUCADORES DE UM GRUPO DE CRIANÇAS**

as 6 entrevistadas responderam positivamente, afirmando que realizam atividades desportivas no dia da criança ou convívios desportivos, por exemplo, mas também noutras alturas do ano. Também referiram que, por vezes, são os professores de Educação Física que organizam essas atividades. Relativamente à alimentação saudável, algumas dizem que a escola realiza atividades no dia da alimentação, fazendo sopa ou sumo natural, enquanto que algumas professoras dizem que essa parte é mais em sala de aula. (Educadora C e Professora E)

À questão *Na sua opinião a escola deve melhorar a sua intervenção relativamente a esses temas? O que podiam melhorar?*, as entrevistadas são de opinião de que tem de haver essa melhoria na escola, afirmando que deve existir uma abordagem mais específica e formativa (Educadora D), mas também uma maior intervenção com as famílias (Educadora F).

Quanto às perguntas *A escola possui um espaço amplo para a prática de Atividade Física no recreio?* e *O recreio possui equipamentos que valorizem a Atividade Física? Quais?*, verificaram-se divergências de opiniões das entrevistadas, uma vez que algumas dizem que o recreio é amplo (educadora A, professoras E e F), enquanto a educadora D é de opinião de que o recreio deveria ser mais amplo e possuir maior número de equipamentos.

Relativamente à questão *Na sua opinião a escola deve melhorar a sua intervenção relativamente ao tempo livre da criança no recreio? O que podiam melhorar?*, todas as entrevistadas responderam positivamente quanto à sua melhoria dizendo que deveriam possuir mais equipamentos, como baloiços, escorregas e havendo dinamização de atividades no recreio, o que poderia ser mais convidativo para as crianças (Educadora A e Professora F).

Na pergunta *Nas suas aulas costuma abordar a importância de se ter uma alimentação saudável e ser-se fisicamente ativo? Como costuma fazer?*, as entrevistadas responderam positivamente, dizendo que costumam abordar esses temas através da exploração de histórias ou de uma situação específica real, mas também através de apresentações em PowerPoint ou em vídeo e até mesmo acompanhando as crianças na hora de almoço, apelando sempre para o consumo da sopa e da fruta, por exemplo (Educadora A e Professora E).

As educadoras de infância e professoras de 1.º ciclo também responderam à questão *Sente algum tipo de dificuldade na exploração e implementação dos bons hábitos alimentares com as suas crianças? Quais?*, afirmando que não têm muitas dificuldades, mas que, por outro lado, os pais não têm os devidos cuidados nos hábitos saudáveis, dando para os filhos lancharem alimentos açucarados e gordurosos (Educadora A e Professora F).

## **DISCUSSÃO E CONCLUSÕES**

Dos resultados alcançados sobre as análises efetuadas para conhecer os hábitos de prática de atividade física e hábitos alimentares do grupo de crianças das escolas, em casa e sua relação com as vivências dos familiares, assim como as percepções que os familiares/pais e as educadoras de infância e professores de 1.º ciclo têm sobre o papel da escola na educação e promoção de hábitos de vida saudável dos seus educandos e, ainda, para perceber as limitações encontradas por estes docentes, os resultados demonstraram que a globalidade das crianças come na escola, a maioria dos pais/familiares respondeu positivamente quanto ao seu educando gostar desta alimentação, bem como à sua adequação. Apesar disso, uma percentagem significativa de familiares considerou a comida inadequada, considerando que não promovia uma alimentação saudável.

Relativamente às rotinas de descanso, concluímos que a maioria das crianças dorme, por dia, durante a semana, entre 8 a 10 horas. Isso vai ao encontro do estudo de Amaral & Melão (2016) e do estudo de Coelho (2012) realizado num agrupamento escolar com crianças de 1.º CEB no norte de Portugal.



Com o presente estudo, concluímos que existe uma associação entre a prática de AF, na infância, pelos familiares e a prática de AF pelo educando fora da escola, mas também verificámos existir diferença entre os pais que praticam/praticavam AF no que se refere aos cuidados que têm na educação e promoção de hábitos de vida aos seus educandos. Este achado vai ao encontro de ALBashtawy (2017), Oliveira *et. al.* (2012) e Baptista (2006) que verificaram que os pais são fundamentais na formação e promoção de hábitos alimentares e de prática de AF dos seus educandos.

Para a maioria dos pais, o papel da escola é o de “Informar, orientar e sensibilizar para os hábitos de vida saudável”. Isso vai ao encontro de Camozzi *et. al.* (2015), que afirmam que a escola é “(...) um espaço de promoção de saúde (...)”, tendo o papel de promover comportamentos e atitudes saudáveis.

De acordo com a maioria das profissionais de educação entrevistadas, as escolas realizam atividades que potenciam a atividade física e uma alimentação saudável, mas deveriam melhorar as suas intervenções caso existissem melhores condições.

Ainda segundo as entrevistadas, os recreios das escolas são amplos. No entanto, deveriam ter mais equipamentos que potenciassem a prática de AF e também deveriam dinamizar atividades ao ar livre nas horas do recreio. Isso vai ao encontro de Lopes *et. al.* (2012, p. 69) ao afirmarem que os “(...) os recreios escolares, constituem-se como momentos e oportunidades ótimos de estimulação e desenvolvimento de estilos de vida ativos”.

Com base nas respostas das educadoras de infância e das professoras de 1.º CEB, conseguimos perceber que as mesmas dinamizam atividades, de modo a promover bons hábitos de saúde, mas sentem dificuldades em que os familiares/ pais percebam a importância de se ter comportamentos saudáveis, uma vez que dão alimentos açucarados para o lanche dos seus educandos. Este dado afigura-se como contrário às opiniões dos familiares/pais relativamente à prática de alimentação saudável por parte dos seus educandos.

## RECOMENDAÇÕES

Consideramos que o presente estudo poderá ser útil para pais, educadores/professores e profissionais da saúde, pelo facto de revelar as perceções que as pessoas que estão diretamente ligadas aos mais novos têm sobre os hábitos de vida saudável e os seus papéis na promoção desses bons hábitos, de modo a se construírem estratégias para incutir, desde cedo, hábitos saudáveis, acreditando-se que perdurarão pela vida fora.

Em investigações futuras, poderá ser útil realizar um estudo mais amplo, com uma maior amostra, uma vez que o presente estudo foi realizado com uma pequena amostra, pelo que não deve ser generalizado. Julgamos interessante investigar os hábitos de vida saudável de todas as escolas públicas da ilha de S. Miguel – Açores - e comparar os resultados com investigações noutras ilhas, por exemplo, ou até em Portugal Continental.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBashtawy, M. (2017). Breakfast Eating Habits Among Schoolchildren. *Journal of Pediatric Nursing*, vol. 36, p. 118-123.
- Alves, J.G.B. (2003). Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. *Revista Brasileira Saúde Materno Infantil*, Recife, vol. 3, nº1. Acedido em julho, 26, em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1519-38292003000100001](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292003000100001)
- Amaral, A. & Melão, N. (2016). O perfil de saúde de crianças vigiadas em consultas de cuidados primários na cidade de Viseu, Portugal. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, vol. 34, n.1, p. 53-60. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpsp/v34n1/v34n1a08.pdf>
- Associação Portuguesa de Nutricionistas (2013). *Alimentação em idade escolar: Guia prático para*

**HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL NO PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO:  
A PERCEÇÃO DE FAMILIARES E DE EDUCADORES DE UM GRUPO DE CRIANÇAS**

- educadores. Acedido em julho, 20, em [http://www.apn.org.pt/documentos/guias/GuiaAPN\\_AlimentacaoIdadeEscolar.pdf](http://www.apn.org.pt/documentos/guias/GuiaAPN_AlimentacaoIdadeEscolar.pdf)
- Baptista, M.I.M. (2006). *Educação Alimentar em meio escolar: referencial para uma oferta alimentar saudável*. Ministério da Educação. Acedido em julho, 31, em [http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/educacao\\_alimentar\\_em\\_meio\\_escolar.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/educacao_alimentar_em_meio_escolar.pdf)
- Camozzi, A.B.Q., Monego, E.T., Menezes, I.H.C.F. & Silva, P.O. (2015). Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia?. *Cadernos Saúde Coletiva*, 23, 32-37. Acedido em julho, 31, em <http://www.scielo.br/pdf/cadsc/v23n1/1414-462X-cadsc-23-01-00032.pdf>
- Coelho, S. (2012). *A Importância do Sono na Aprendizagem Escolar – estudo com alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico*. Dissertação de Mestrado, Instituto de Educação, Universidade do Minho, Braga, Portugal
- Cordeiro, N.O. (2013). *Hábitos de Vida Saudáveis e Atividade Física em contexto de Educação Pré-escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico*. Dissertação de Mestrado, Universidade dos Açores, Portugal. Acedido em julho, 20, em <https://repositorio.uac.pt/bitstream/10400.3/2314/1/DissertMestradoNeliaOliveiraCordeiro2013.pdf>
- Esteves, J.F. (2017). Coração e Exercício em Crianças e Jovens Adolescentes. *Revista Factores de Risco*, 44, abril/junho, pp. 21-24
- Frota, M.A. et al (2009). Má alimentação: fator que influencia na aprendizagem de crianças de uma escola pública. *Revista de APS*, 3, 278-284. Acedido em julho, 20, em <https://aps.ufjf.emnuvens.com.br/aps/article/view/143/226>
- Gonçalves, J., et al. (2012). Comportamento Alimentar na Escola: Estudo com Crianças e Adolescentes dos 10 aos 15 Anos. In Carvalho, G., Pereira, B., Silva, A. (2012). *Atividade Física, Saúde e Lazer – O Valor formativo do jogo e da brincadeira*. (pp.241-253). Minho: Instituto de Estudos da Criança
- Jonovesi (2004). *Evolução no nível de atividade física de escolares observados pelo período de 1 ano*. Acedido em junho, 24, em [https://www.researchgate.net/profile/Mario\\_Bracco/publication/242127159\\_Evoluo\\_no\\_nvel\\_de\\_atividade\\_fsica\\_de\\_escolares\\_observados\\_pelo\\_perodo\\_de\\_1\\_ano\\_Evolution\\_in\\_the\\_physical\\_activity\\_level\\_of\\_schoolchildren\\_observed\\_during\\_1\\_year/links/00b7d520b7b276c792000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Mario_Bracco/publication/242127159_Evoluo_no_nvel_de_atividade_fsica_de_escolares_observados_pelo_perodo_de_1_ano_Evolution_in_the_physical_activity_level_of_schoolchildren_observed_during_1_year/links/00b7d520b7b276c792000000.pdf)
- Lazzoli et al. (1998). Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 4, 107-109. Acedido em julho, 9, em <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n4/a02v4n4.pdf>
- Lopes, L., Santos, R., Lopes, V. & Pereira, B. (2012). A importância do recreio escolar na atividade física das crianças. In I. Condessa, B. Pereira, & G. Carvalho (Coord.). *Atividade Física, Saúde e Lazer. Educar e Formar*. pp. 65-79, Braga: Centro de Investigação em Estudos da Criança, Instituto de Educação, Universidade do Minho. (ISBN: 978-972-8952-22-8). Disponível em <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/23307/1/Lopes%2c%20L.%2c%20Santos%2c%20R.%2c%20Lopes%2c%20V.%20%26%20Pereira%2c%20B.pdf>
- Loureiro, I. (2004). *A Importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde*, vol. 22, n.º 2, 43-55. Acedido em julho, 20, em <https://run.unl.pt/bitstream/10362/16986/1/RUN%20-%20RPS%20-%202004%20-%20v22n2a04%20-%20p.43-55.pdf>
- Nunes, E. & Breda, J. (2003). *Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância*. Ministério da Saúde: Direção Geral da Saúde. Acedido em agosto, 10, em <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/manual-para-uma-alimentacao-saudavel-em-jardins-de-infancia-pdf.aspx>
- Oliveira, A.S.; Silva, V.A.P.; Alves, J.J.; Fagundes, D.; Pires, I.S.C.; Miranda, L.S. (2012). Hábitos ali-

- mentares de pré-escolares: A influência das mães e da amamentação. *Alim. Nutr.*, vol. 23, n. 3, p. 377-386. Disponível em [file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/1693-10375-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/1693-10375-1-PB%20(1).pdf)
- Pereira, V., Condessa, I. & Pereira, B. (2013). Contributo dos Jogos realizados no Recreio do 1.º Ciclo para o desenvolvimento Motor da Criança. In: M.Carvalho, E.Coelho, J.Barreiros, O.Vasconcelos. (Org.). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança VI*. (pp. 189-195). Trás-os-Montes e Alto Douro: UTAD. Acedido em julho, 6, em [http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/26016/1/Cap%C3%ADtulo%20de%20livro%20UTAD\\_UM.pdf](http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/26016/1/Cap%C3%ADtulo%20de%20livro%20UTAD_UM.pdf)
- Rossi, A., Moreira, E.A.M. & Rauen, M.S. (2008). Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Revista de Nutrição*, vol. 21, n.º 6, 739-748. Acedido em setembro, 24, em <http://www.scielo.br/pdf/rn/v21n6/a12v21n6.pdf>
- Silva, A. (2012). *Atividade física, Saúde e Lazer- O Valor formativo do jogo e da brincadeira*. (pp.255-263). Minho: Instituto de Estudos da Criança.
- Viana, V.; Candeias, L; Rego, C. & Silva, D. (2009). Comportamento alimentar em crianças e controlo parental: Uma revisão da bibliografia. *Revista Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação*, vol. 15, n. 1, p. 9-16. Disponível em <http://www.itau.pt/pdfs/alimentacao/comp-alimentar-2009.pdf>

