

Acções de Formação c/despacho > Imprimir (id #83914)

## Ficha da Acção

**Designação** ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

**Região de Educação** **Área de Formação** A  B  C  D

**Classificação** Formação Contínua **Modalidade** Oficina de Formação

**Duração**

Nº Total de horas presenciais conjuntas 25 Nº Total de horas de trabalho autónomo 25

**Nº de Créditos** 2

**Calendarização**

Entre 1 e 12 (meses)

**Cód. Área** C9I **Descrição** Outro (a especificar),

**Cód. Dest.** 99 **Descrição** Professores do Grupo 110

**Dest. 50%** 99 **Descrição** Professores do Grupo 110

**Nº de formandos por cada realização da acção**

Mínimo 10 Máximo 20

**Reg. de acreditação (ant.)** CCPFC/ACC-68381/11

## Formadores

### Formadores com certificado de registo

**B.I.** 9616888 **Nome** JOSÉ ÓSCAR MARQUES DE OLIVEIRA LOPES **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-20972/06

**Componentes do programa** Nº de horas 7.5

**B.I.** 12141785 **Nome** HELENA RAFAELA VIEIRA DO ROSÁRIO **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-23705/08

**Componentes do programa** Nº de horas 7.5

### Formadores sem certificado de registo

## Anexo B

### A preencher nas modalidades de Oficina, Estágio, Projecto e Círculo de Estudos

#### Razões justificativas da acção: Problema/Necessidade de formação identificado

O excesso de peso e obesidade têm aumentado nas últimas décadas e assumido proporções elevadas, quer em Portugal, quer no mundo. Um estudo desenvolvido por Padez et al. (2004) revelou que a prevalência do excesso de peso e obesidade em crianças portuguesas entre os sete e os nove anos é de 31,5%.

Há inúmeras consequências adstritas ao excesso de peso e obesidade designadamente doenças como Diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, alterações vesiculares e hepáticas ou, ainda, estigma, apneia do sono, osteoartrite (Bray, 2004; Dietz, 1998; Mullen e Shield, 2004).

Os professores exercem uma função fundamental no contacto com o aluno e na abordagem das questões da nutrição e movimento. Face a um diagnóstico de necessidade de transformação da prática, propomos a presente acção, na modalidade de oficina de formação, tendo como finalidades o favorecimento do envolvimento activo dos participantes, sobretudo através da sua participação em processos de (re)construção de conhecimentos e competências sobre estilos de vida saudáveis com repercussões na sua prática pedagógica.

#### Efeitos a produzir: Mudança de práticas, procedimentos ou materiais didácticos

- Consolidar conhecimentos e competências comportamentais relacionados com estilos de vida saudáveis;
- Aplicar medidas/estratégias que potenciem o processo ensino/aprendizagem;
- Criar espaços de debate e de reflexão que permitam a identificação e valorização da acção profissional;
- Produzir materiais (didácticos ou recursos pedagógicos) de intervenção no âmbito dos estilos de vida saudáveis;
- Alterar as práticas pedagógicas dos formandos, através da aplicação das estratégias de ensino/aprendizagem resultantes da frequência desta acção.

### Conteúdos da acção

Organização da oficina de formação:

5.0 – Apresentação e reflexão sobre o programa da oficina de formação (3h-T);

5.1 – A importância da adopção de estilos de vida saudáveis (4h-T+8h-P)

5.1.1 – Determinantes de obesidade;

5.1.2 – Consequências de obesidade;

5.1.3 – A aquisição de novas práticas pedagógicas no âmbito da actividade física e hábitos alimentares saudáveis.

5.2 – Desenvolvimento de uma investigação/pesquisa individual sobre os processos de aquisição de competências comportamentais associados à promoção de estilos de vida saudáveis (36h). Reflexão sobre as práticas desenvolvidas (6h - P).

5.3 e 5.4 – Concepção/construção de materiais/estratégias de intervenção na promoção de estilos de vida saudáveis (2h-T+4h -P). Culinária saudável, aula experimental (6h - P).

5.5. – Avaliação do trabalho realizado (3h - T).

Ao longo de cada sessão será criado um debate/reflexão sobre questões emergentes.

No final serão divulgados os produtos/estratégias de intervenção.

### Metodologias de realização da acção

A oficina de formação será desenvolvida de acordo com a metodologia de investigação-reflexão-acção. O trabalho será apoiado em mudanças de práticas que visem a (re) construção curricular e a promoção de estilos de vida saudáveis. A oficina de formação propiciará um espaço de discussão, reflexão e troca de experiências no processo educativo.

As aulas a ministrar serão de cariz teórico prático e prático.

### Regime de avaliação dos formandos

- Ficha de avaliação da acção;
- Relatório de reflexão crítica dos formandos;
- Relatório do formador;
- Relatório do consultor.

### Forma de avaliação da acção

Nos termos do artigo 13.º do Regime Jurídico de Formação Contínua, com a redacção dada pelo artigo 4.º do Decreto-lei n.º 15/2007 de 19 Janeiro (Alteração ao Regime Jurídico de Formação Contínua), a avaliação dos formandos terá de ser quantitativa. Esta é expressa na escala de 1 a 10, deverá respeitar o referencial da escala de avaliação prevista no nº2 do artigo 46º do Estatuto da Carreira Docente, aprovado pelo D.L. nº 15/ 2007, de 19 de Janeiro, de acordo com a Carta Circular do CCPFC – 3/2007 de Set. 2007, sendo atribuída com base nos indicadores abaixo apresentados e respectiva ponderação:

- . Participação
- . Realização das Tarefas nas Sessões
- . Assiduidade/Pontualidade 25%
- . Produção de Trabalhos e/ou Materiais
- . Aplicação em contexto escolar  
60%
- . Reflexão crítica  
15%

### Bibliografia fundamental

#### Consultor de Formação

B.I. Nome

#### Especialidade Formação

B.I. Nome

## Processo

**Data de recepção** 24-05-2013 **Nº processo** 79250 **Registo de acreditação** CCPFC/ACC-74610/13

**Data do despacho** 22-05-2013 **Nº ofício** 3567 **Data de validade** 22-05-2016

**Estado do Processo** C/ Aditamento - alteração de certificado