

## Ficha da Ação

**Título** Promoção da saúde e os estilos de vida saudáveis como alicerces do futuro - Parte II

**Área de Formação** B - Prática pedagógica e didática na docência

**Modalidade** Curso de Formação

**Regime de Frequência** b-learning

---

### Duração

Horas presenciais: 24

Nº de horas acreditadas: 24

---

### Cód. Área Descrição

**Cód. Dest.** 15 **Descrição** Professores dos Ensinos Básico e Secundário

**DCP** 20 **Descrição** Sem Destinatários

**Reg. de acreditação (ant.)**

## Formadores

### Formadores com certificado de registo

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

**Componentes do programa** **Nº de horas** 0

---

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

**Componentes do programa** **Nº de horas** 0

### Formadores sem certificado de registo

## Estrutura da Ação

### Razões justificativas da ação e a sua inserção no plano de atividades da entidade proponente

Em Portugal, 25% das crianças com 10 e menos anos apresentam excesso de peso ou obesidade. Sabe-se que o consumo alimentar e os hábitos de atividade física, nomeadamente as 24 h movimento (atividade física, comportamento sedentário e sono) são desadequados em crianças. Além disso, os hábitos e comportamentos adquiridos durante a infância tendem a manter-se ao longo da vida adulta, pelo que é essencial a definição de trajetórias de estilos de vida (e.g., alimentação, 24h movimento) e de competências sociais e emocionais positivas e saudáveis.

Os professores são considerados elementos fundamentais da vida das crianças e de desenvolvimento de estilos de vida saudáveis, pelo que contribuir para a capacitação e empowerment dos professores no âmbito da promoção de estilos de vida saudáveis em crianças em idade escolar parece ser fundamental.

A continuidade da educação e formação é imprescindível para consolidar saberes e aumentar a autoconfiança dos professores com vista a uma verdadeira mudança nas suas práticas didático-pedagógicas. A evidência emergente da investigação vão no sentido de que o impacto da educação e formação na mudança das práticas dos professores poderá ser positivo, não só a curto prazo (no decurso da própria formação), mas também após a formação (longo prazo).

### Objetivos a atingir

No final deste curso de formação, é expectável que os professores atinjam os seguintes objetivos:

i) identificar os estilos de vida como áreas prioritárias de intervenção no âmbito da ação de promoção da saúde em contexto escolar.

ii) Explicar a relevância dos estilos de vida, saúde e bem-estar na aprendizagem das crianças em escolas.

Tudo isto contribuirá para o desenvolvimento de atitudes e competências em crianças, e para um modelo de sociedade transformador norteado por princípios humanistas.

### Conteúdos da ação

O programa desta ação de formação está organizado para ser desenvolvido ao longo de 4 sessões (6 horas cada), apoiado por formadores/investigadores peritos na área e compreendendo sessões de tipologia diversa quanto ao conteúdo da formação, dimensão do grupo de formandos a envolver e natureza das tarefas a executar por cada formando. Os conteúdos a abordar ao longo desta ação estão organizados em quatro módulos:

1. Estilos de vida em escolas;
2. (Novos) espaços pedagógicos;
3. Relação da escola com a família: a importância do diálogo II;
4. Bem-estar em crianças de escolas do 1º ciclo do ensino básico

### Metodologias de realização da ação

Sessões presenciais: As sessões serão, fundamentalmente, de cariz teórico-prático e prático, direcionadas para a preparação, execução e discussão com e pelos formandos das atividades práticas a serem desenvolvidas na sua atividade pedagógica. Privilegiaremos processos reflexivos sobre e a partir da experiência dos participantes.  
Sessões síncronas: As sessões online serão teórico/práticas, centradas na interação com os formandos, esclarecimento de dúvidas no imediato, a compreensão das dificuldades dos formandos e a motivação para as tarefas. Nestas sessões ocorrerá a explicação de novos conteúdos, o reforço e consolidação das aprendizagens.

#### **Regime de avaliação dos formandos**

Na avaliação dos formandos utilizar-se-á a avaliação quantitativa, cuja escala compreende o intervalo de 1 a 10 valores, a que corresponde uma menção qualitativa de acordo com a legislação em vigor (números 5 e 6 do artigo 4.º, do Despacho n.º 4595/2015).

A avaliação basear-se-á na apreciação da participação, pontualidade, interesse e motivação dos formandos, e incluirá a seguinte ponderação:

40% - Pontualidade, pertinência da participação, qualidade das apresentações.

60% - Relatório de Reflexão Crítica

#### **Fundamentação da adequação dos formadores propostos**

##### **Bibliografia fundamental**

Pender N. (1996) Health promotion in nursing practice. 3ª edn. Prentice Hall, New Jersey.

Rosário, R.; Araújo, A.; Oliveira, B.; Padrão, P.; Lopes, O.; Teixeira, V.; Moreira, A.; Pereira, B.; Moreira, P. (2012). The impact of an intervention taught by trained teachers on childhood fruit and vegetable intake: A randomized trial. *Journal of Obesity*, 2012.

Rosário, R.; Oliveira, B.; Araújo, A.; Lopes, O.; Padrão, P.; Moreira, A.; Teixeira, V.; Pereira, B.; Moreira, P. (2012). The Impact of an Intervention Taught by Trained Teachers on Childhood Overweight. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(4), 1355-1367.

Rosário R.; Olsen NJ; Rohde JF.; Händel MN.; Santos R.; Heitmann BL. (2019). Longitudinal associations between body composition and regional fat distribution and later attained height at school entry among preschool children predisposed to overweight. *Eur J Clin Nutr*

## Formação a Distância

#### **Demonstração das vantagens para os/as formandos/as no recurso ao regime de formação a distância**

Tendo em consideração que os professores se encontram dispersos e são provenientes de diferentes escolas do ensino básico, o curso decorrerá em regime de formação a distância. Este modo de funcionamento apresenta duas vantagens: i) permite incluir formandos que trabalham em diferentes locais; ii) permite que os formandos participem ativamente no curso sem as preocupações decorrentes do formato presencial e em regime pós-laboral. A partilha de experiências entre os diferentes professores, as suas necessidades e desafios diversos, contribuirá para enriquecer o desenvolvimento profissional e a experiência dos formandos. Esta oportunidade é uma característica diferenciadora desta proposta.

**Distribuição de horas 6 Nº de horas online síncrono 18 Nº de horas online assíncrono**

#### **Demonstração da existência de uma equipa técnico-pedagógica que assegure o manuseamento das ferramentas e procedimentos do formação a distância**

A equipa de técnico-pedagógica tem experiência no manuseamento das ferramentas e procedimento da formação a distância. Desde 2020 que temos trabalhado com vários cursos a distância na Universidade do Minho.

#### **Demonstração da implementação de um Sistema de Gestão da Aprendizagem / Learning Management System adequado**

Recorreremos a sistemas de comunicação síncronos (e.g., ZOOM), objetos multimédia para a apresentação e demonstração de conteúdos e competências (e.g., vídeos, apresentações em power point) e documentos para leitura e reflexão e tarefas para auto-monitorização da aprendizagem

#### **Demonstração da avaliação presencial (permitida a avaliação em videoconferência)**

A avaliação da formação será presencial

#### **Demonstração da distribuição da carga horária pelas diversas tarefas**

Num horas presenciais: 6

Síncronas: 18

Iniciaremos a oficina de formação com uma sessão presencial conjunta (3h), para o enquadramento teórico e discussão sobre estratégias e materiais pedagógico-didáticos a discutir durante as sessões. Seguem-se sessões síncronas (total 18h) para discutir a melhor evidência existente na atualidade no âmbito da saúde em escolas. O trabalho autónomo permitirá que o formando investigue mais aprofundadamente as temáticas discutidas, de acordo com o seu interesse e motivação.

O programa desta ação de formação está organizado para ser desenvolvido ao longo de 4 sessões, apoiado por formadores/investigadores peritos na área e compreendendo sessões de tipologia diversa quanto ao conteúdo da formação, dimensão do grupo de formandos a envolver e natureza das tarefas a executar por cada formando.

Os conteúdos a abordar ao longo desta ação estão organizados em quatro módulos:

1. Estilos de vida em escolas;
2. (Novos) espaços pedagógicos;
3. Relação da escola com a família: a importância do diálogo II;
4. Bem-estar em crianças de escolas do 1º ciclo do ensino básico.

**Rácio de formadores/as por formandos/as 1**

## Processo

**Data de receção** 28-06-2023 **Nº processo** 122781 **Registo de acreditação** CCPFC/ACC-120854/23

**Data do despacho** 12-07-2023 **Nº ofício** 3777 **Data de validade** 12-07-2026

**Estado do Processo** C/ Despacho - Acreditado

