



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

# **Relatório de Estágio Pedagógico**

**Agrupamento de Escolas do Fundão**

**Adriana Ribeiro Gomes**

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em  
**Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**  
(2º ciclo de estudos)

Versão Final após Defesa Pública

Orientador: Prof<sup>a</sup> Doutora Kelly de Lemos Serrano O'Hara

Covilhã, outubro de 2018



# Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus pais e aos meus avós maternos, porque foram e sempre serão os grandes pilares da minha vida, tudo o que conquistei ao longo destes anos deve-se muito ao apoio e ajuda dos mesmos.



# Agradecimentos

Ao Professor coorientador, António Belo, por todo o acompanhamento que realizou ao longo deste ano, por toda a sua disponibilidade em partilhar, e por todos os seus ensinamentos.

À Professora Doutora Kelly O'Hara, pela orientação e disponibilidade, pela partilha de conhecimentos, pela compreensão e por toda a sinceridade e honestidade.

Aos meus colegas de estágio Susana e António, pelo apoio e companheirismo ao longo deste ano.

À Professora Doutora Célia Nunes, pela orientação e disponibilidade, por acreditar nas minhas capacidades e por toda a amizade e ensinamentos dados.

À minha grande amiga Susana Carvalho, por todas as viagens em segurança que me proporcionou ao longo destes anos, por todas as músicas que criava nas nossas longas viagens, por ser uma das pessoas mais espetaculares que conheci ao longo destes 5 anos. Agradeço-te do fundo do coração por tudo!

Ao meu grande amigo João Campos, por todos os momentos de diversão e descontração que me proporcionaste ao longo deste ano, sem eles nada seria igual, pela tua sinceridade, e principalmente pela tua amizade.

A todos os meus amigos, que me proporcionaram momentos de diversão e alegria, que me deram o seu ombro amigo, que me apoiaram e são a minha família na Covilhã.

A toda a minha família, pelo apoio e encorajamento que me deram na conclusão desta etapa.

Aos meus pais, aos meus avós e ao meu irmão, por todos os valores que me transmitiram ao longo destes anos, e por serem as pessoas mais importantes da minha vida. Mesmo estando longe, levo-vos sempre comigo.



# Resumo

## Capítulo 1

Este primeiro capítulo do presente relatório de estágio pedagógico, tem como objetivo relatar e refletir sobre todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo 2017/2018, realizado no Agrupamento de Escolas do Fundão. O principal objetivo deste estágio foi colocar em prática todos os conhecimentos até então adquiridos, concedendo assim várias competências para o desempenho da função de professor de Educação Física. Durante todo o documento são descritas todas as dificuldades encontradas ao nível da planificação, lecionação e estratégias de intervenção, desenvolvidas numa turma do 10º ano e outra do 5º ano.

**Palavras-chave:** Educação Física; Estágio Pedagógico; Lecionação.

## Capítulo 2

Este estudo tem como objetivo verificar se existe alguma influência da alimentação e prática desportiva na percentagem de massa gorda dos jovens.

A mostra era constituída por 49 jovens, estes preencheram um questionário sobre o contexto socioeconómico, o IPAQ e um questionário da escala de hábitos alimentares, os dados referentes a percentagem de massa gorda foram obtidos por uma balança Tanita BC-731.

Estatisticamente, não foi encontrada relação entre a percentagem de massa gorda e o consumo de alimentos pré-cozinhados ( $p\text{-value} > 0.05$ ). No entanto, parece existir uma tendência para a existência de relação entre as variáveis já que o  $p\text{-value} = 0.069 < 0.1$ .

A elevada percentagem de massa gorda, é um problema comum na juventude, sendo essencial promover bons hábitos alimentares e a prática de exercício físico, para que tenhamos futuros adultos saudáveis.

**Palavras-chave:** Percentagem de Massa Gordas; Jovens; Prática Desportiva; Alimentação



# Abstract

## Chapter 1

This first chapter of this report on pedagogic training aims to report and reflect on all the work carried out during the 2017/2018 school year, held at the Agrupamento de Escolas do Fundão. The main objective of this stage was to put into practice all the knowledge hitherto acquired, thus granting several qualifications for the performance of the role of physical education teacher. Throughout the document are described all the difficulties encountered in the planning, teaching and intervention strategies, developed in a class of the 10th year and another of the 5th year. At the end of this chapter you will find a reflection on all the work developed.

**Keywords:** Physical education; Pedagogical Internship; Teaching.

## Chapter 2

This study aims to verify whether there is any influence of nutrition and sport in the percentage of body fat.

The sample consisted of 49 young men, these filled out a questionnaire about the socio-economic context, the IPAQ and range of dietary habits survey, data on the percentage of fat mass were obtained by a scale Tanita BC-731.

Statistically, not found the relationship between the percentage of fat mass and precooked foods consumption ( $p\text{-value} > 0.05$ ). However, there seems to be a tendency for the existence of a relationship between the variables since the  $p\text{-value} = 0.069 < 0.1$ .

The high percentage of body fat, is a common problem in youth, being essential to promote good eating habits and exercising, to have healthy future adults.

**Keywords:** Percent of Fatty Mass; Young; Sports practice; Food



# Índice

CAPÍTULO 1	1
1. Introdução	1
2. Contextualização	2
2.1 Escola	2
2.2 Projeto Educativo da Escola	2
2.3 Grupo de Educação Física (GEF)	3
2.3 Professor Estagiário	3
3. Intervenção	5
Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	5
I.I - 2º Ciclo do Ensino Básico	5
a) Princípios Base e Fundamentação do Plano de Intervenção	5
b) Planeamento	5
c) Avaliação	6
d) Condução do ensino	7
I.II - Ensino Secundário	8
a) Princípios Base e Fundamentação do Plano de Intervenção	8
b) Planeamento e Avaliação	8
c) Condução do ensino	12
Área II - Participação na Escola	16
II.I - Desporto Escolar	16
II.II - Ação de Intervenção na Escola	17
II.III - Reflexão global sobre a Área II	18
Área III - Relação com a Comunidade	19
III.I - Direção de Turma	19
III.II - Estudo de Turma	19
4. Reflexão Final	21
5. Bibliografia	22
CAPÍTULO 2	23
1. Introdução	23

2. Método	25
2.1 Amostra	25
2.2 Procedimentos	25
2.4 Análise Estatística	26
3. Resultados	27
4. Discussão	31
5. Conclusão	33
6. Bibliografia	34
7. Anexos	37
7.1 Anexo 1 - Avaliações	37
7.2 Anexo 2 - Extensão e Sequência de Conteúdos para a modalidade de Badminton do 2º ciclo do Ensino Básico.	39
7.3 Anexo 3 - Extensão e Sequência dos Conteúdos para as diversas modalidades do ensino Secundário.	41
7.3 Anexo 4 - Pressuposto para a utilização da estatística paramétrica.	48

# Lista de Figuras

Figura 1 - Esquema das avaliações realizadas na unidade didática de Badminton.



# Lista de Tabelas

Tabela 1 - Esquema do Planeamento Anual.

Tabela 2 - Análise Descritiva - Variáveis Quantitativas.

Tabela 3 - Análise Descritiva - Variáveis Qualitativas.

Tabela 4 - Relação entre a prática de desporto com o consumo de água.

Tabela 5 - Relação entre a %MG e alimentação.

Tabela 6 - Relação entre a %MG e a prática desportiva.



# Lista de Acrónimos

AEF	Agrupamento de Escolas do Fundão
AD	Avaliação Diagnóstico
AF	Aptidão Física
DE	Desporto Escolar
DT	Direção de Turma
EF	Educação Física
EP	Estágio Pedagógico
GEF	Grupo de Educação Física
PAE	Plano de Ação Estratégica
PC	Professor Coorientador
UD	Unidade Didática
%MG	Percentagem Massa Gorda



# CAPÍTULO 1

## 1. Introdução

O presente relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico (EP) do 2º Ciclo de estudos, a fim de adquirir o grau de Mestre em Ensino da Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior.

O relatório de estágio pretende descrever e dar a conhecer toda a atividade desenvolvida como professora estagiária durante todo o ano letivo de 2017/2018 no Agrupamento de Escolas do Fundão (AEF), mais precisamente na Escola Básica dos 2º e 3º ciclos de João Franco e na Escola Secundária do Fundão.

Durante todo o ano letivo estive responsável por uma turma do 10º ano, e posteriormente por lecionar a modalidade de Badminton a uma turma do 5º ano, toda a planificação que realizei ao longo do ano letivo teve por base o Programa de EF do Ensino Secundário e o Programa de EF do Ensino Básico 2º Ciclo, do Ministério da Educação e aspetos como as características dos alunos, condições do espaço e material disponível.

No decorrer deste estágio tive a oportunidade de vivenciar várias atividades como, desporto escolar (DE), atividades extracurriculares, acompanhamento de uma direção de turma (DT) e lecionação ao 2º ciclo e Secundário. Neste relatório estarão sintetizadas todas as vivências passadas durante este ano letivo bem como uma reflexão pessoal sobre as mesmas.

Tendo em conta tudo antes referido, este documento representará as reais necessidades e aprendizagens apresentadas pelo cotidiano escolar, apresentando-se um desafio que se coloca a qualquer atividade desenvolvida enquanto professora estagiária, que ultrapassa a prática de aplicar uma teoria aprendida, tentando sim, retratar todas as vivências enquanto professora estagiária.

## 2. Contextualização

### 2.1 Escola

A Escola Secundária do Fundão, pertence ao AEF que está localizado na cidade do Fundão, este nasceu em 2012 com a junção do Agrupamento de Escolas João Franco e da Escola Secundária do Fundão, este Agrupamento atualmente abarca onze escolas, distribuídas pelas aldeias mais a norte do conselho do Fundão e na cidade. A Escola João Franco para além de ter alunos do 4º ao 7º ano, também abarca o Centro Qualifica, já a Escola Secundária do Fundão aceita alunos do 8º ao 12º ano.

No presente ano letivo estão 1875 alunos matriculados no AGF, dos quais 1300 alunos pertencem ao ensino regular, que estão distribuídos deste o pré-escolar até ao secundário, 190 alunos pertencem a dupla formação, que estão distribuídos pelo secundário e por um Curso de Educação e Formação (CEF), os restantes 400 alunos pertencem ao Centro para a Qualificação e o Ensino Profissional (CQEP), que estão distribuídos pelos 1º, 2º, 3º Ciclos e Secundário.

Esta escola detém 5 blocos com sala de estudo, sendo um destes blocos, tecnológico. Inclusive, um pavilhão desportivo/polivalente (Pavilhão Francisco José Tavares) e dois polidesportivos ao “ar livre” para a prática de atividade física.

### 2.2 Projeto Educativo da Escola

O AEF tem como principais finalidades a evolução sólida e integrada da formação humana, cultural, social, científica, técnica e vocacional dos seus alunos, adequada a cada um em quaisquer ciclos de ensino, a valorização profissional do seu quadro docente e não docente, e a ligação no desenvolvimento da comunidade onde está inserida.

Sendo o AEF, uma escola pública, segundo o Plano de Ação Estratégica (PAE) 2013-2017, tem como missão:

- i) “promover o sucesso escolar dos seus alunos assente numa formação sólida para a continuação de estudos, a integração na vida ativa e a aprendizagem ao longo da vida;
- ii) assegurar um ensino inclusivo, visando a igualdade de oportunidades e a valorização educativa de alunos com perfis de entrada diferenciados;
- iii) desenvolver ofertas formativas diversificadas e a sua adequação à evolução das necessidades sociais e da economia num contexto de globalização;
- iv) incentivar a prática de diferentes metodologias de ensino e de avaliação, orientadas para a promoção da autonomia na aprendizagem, a aplicação do

- conhecimento, a seleção de informação e sua organização, a contextualização, a comunicação e o relacionamento pessoal;
- v) promover a eficácia escolar através de políticas de formação, avaliação e melhoria de desempenho dos seus recursos humanos;
  - vi) fomentar a melhoria das práticas de gestão, de organização e da melhoria da qualidade dos serviços educativos;
  - vii) estabelecer redes de cooperação com parceiros de âmbito local, nacional e internacional e afirmar-se como escola de referência.”

### 2.3 Grupo de Educação Física (GEF)

O GEF segue o Programa Nacional de EF e PAE 2013-2017, e é composto por 10 professores e 3 professores estagiários.

No início do ano letivo o GEF reúne-se com a finalidade de estruturar todo o funcionamento da disciplina, bem como distribuir algumas funções e deveres por todos os constituintes do mesmo. Entre os vários assuntos debatidos estão a ocupação dos espaços desportivos, o pavilhão que está dividido em 4 espaços, a cada está atribuída uma unidade didática (UD) (Voleibol, Basquetebol, Badminton e Ginástica), sendo que o professor tem autonomia para lecionar outra qualquer modalidade, existem também vários campos exteriores. A distribuição dos espaços é definida nesta mesma reunião, bem como as rotações realizadas ao longo do ano letivo, está é realiza para que todas as turmas tenham a possibilidade de passar por todos os espaços.

Os professores devem realizar os Testes do Fitnessgram, resistência (teste do vaivém), força (extensões de braços e abdominais) e flexibilidade (senta e alcança), estes devem ser realizados no início do 1º Período e no final do mesmo, nos 2º e 3º Períodos os testes só são realizados no final.

Em todas as aulas os alunos dispõem de 10 minutos para se equipar, após o toque de entrada para a aula, e os 15 minutos que antecedem o toque de saída para realizar a sua higiene pessoal.

### 2.3 Professor Estagiário

É no decorrer do EP que o professor estagiário tem a oportunidade de colocar em prática todos os conhecimentos até então adquiridos, e aprofundá-los, sendo nesta fase que ocorre todas as adaptações ao contexto real. Esta e fase de adquirir novas competências ao nível do ensino, e da forma de lidar com cada aluno e turma. É durante esta fase que o professor estagiário se apercebe que tudo pode acontecer durante uma aula, e mesmo sem estarmos preparados para tal situação a teremos que a resolver.

Deste modo, e de acordo com o artigo 3.º, do Regulamento do 2.º Ciclo de estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior, as competências a serem adquiridas pelos alunos passam por: a) Desenvolver competências científicas, operacionais e transversais relacionadas com ensino a EF, tendo em conta os objetivos a alcançar, as exigências da atividade física e os princípios morais e éticos de toda a atividade profissional; b) Desenvolver conhecimento individualizado sobre a utilização de todos os materiais e equipamentos fundamentais para análise, avaliação e intervenção; c) Desenvolver competências de investigação na área do ensino da EF e DE; d) Colaborar para a afirmação da EF, no papel pedagógico, transmitido conteúdos no âmbito da educação para a saúde e aquisição de estilos de vida saudáveis.

### 3. Intervenção

#### Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

##### I.1 - 2º Ciclo do Ensino Básico

###### a) Princípios Base e Fundamentação do Plano de Intervenção

No decorrer deste estágio a minha experiência no 2º ciclo, ocorreu na Escola Básica dos 2º e 3º ciclos de João Franco que pertence ao AEF e fica localizada no edifício ao lado da Escola Secundária do Fundão, dentro da mesma área, os espaços desportivos destas duas escolas são os mesmos. A UD foi lecionada no pavilhão desportivo da escola, no espaço que está preparado para a prática da modalidade, neste espaço tinha ao meu dispor 4 campo de badminton e o restante material encontrava-se na arrecadação, tendo disponível todo o material para a prática desta modalidade

Devido a não terem sido atribuídas turmas do 2º ciclo ao professor coorientador (PC), fiquei responsável por lecionar a UD de badminton a uma turma de 5º ano do professor de outro professor da escola. A leção desta UD ocorreu durante o 2º período, mais precisamente entre o dia 1 de fevereiro de 2018 e o dia 22 de março do mesmo ano.

Antes de iniciar a leção desta UD procurei perceber quais eram as principais dificuldades dos alunos, bem como quais os principais comportamentos desviantes que os mesmos poderiam apresentar durante as aulas, junto do professor da turma, sendo que a estes apresentavam níveis distintos de aprendizagem motora.

###### b) Planeamento

Para o planeamento foi informada que os 24 alunos apresentavam diferentes níveis de aprendizagem e que nunca tinham tido contato com a modalidade.

Deste o início da leção desta UD (ver anexo 2, tabela A.3), e devido a não conhecer os alunos, criei exercícios de cariz mais lúdico, com o intuito de conhecer melhor todos os alunos num todo, e poder verificar que tipo de dificuldade eram apresentadas pela maioria dos alunos. Todos os exercícios eram realizados também como forma de aquecimento, para a parte fundamental da aula.

Com o intuito de perceber qual a melhor forma de lidar com cada um individualmente, evitando assim comportamentos excessivos por parte dos mesmos, procurei criar um bom ambiente de aula, através do diálogo ao longo da aula, onde realiza *feedbacks* positivos motivando os alunos.

Um dos principais objetivos passava por todos os alunos conseguissem realizar jogo 1x1, criando dificuldades ao adversário. Para conseguir cumprir com este objetivo tive que definir muitos outros para cada aula, entre eles estavam, realizar a pega correta da raquete, deslocamentos, posição base, e intencionalidade nas ações de jogo. Ao longo das aulas também foi introduzindo alguns gestos técnicos inicialmente sem referir o seu nome e posteriormente referindo o nome dos mesmos.

Todos os exercícios realizados nas aulas, foram planeados com diferentes níveis de execução para que todos os alunos conseguissem realizar os mesmos, e não se sentissem desmotivados para a prática da modalidade. É importante referir que em todas as aulas realiza exercícios de preparação para o Fitnessgram, que os alunos teriam que realizar no final do 2º período.

### c) Avaliação

Avaliação Diagnóstico	Avaliação Formativa	Avaliação Sumativa
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Serviço	<input type="checkbox"/> Serviço	<input type="checkbox"/> Serviço
<input type="checkbox"/> Sustentação do Volante	<input type="checkbox"/> Sustentação do Volante	<input type="checkbox"/> Sustentação do Volante
	<input type="checkbox"/> Posição Base	<input type="checkbox"/> Intencionalidade
	<input type="checkbox"/> Deslocamentos	<input type="checkbox"/> Deslocamentos defensivos
	<input type="checkbox"/> Regras base de jogo	

Figura 1 - Esquema das avaliações realizadas na unidade didática de Badminton.

Durante a primeira aula foi realizada uma avaliação diagnóstica (AD), que segundo Mendes, Clemente, Rocha, e Damásio (2012) consiste na execução de testes para averiguar em que nível se encontra o aluno, conseguindo assim executar um ensino mais individualizado e que vá de encontro as carências reais de cada aluno. Após verificar em que nível todos os alunos se encontravam e com a aprovação do professor da turma, foi decidido abordar conteúdos tais como o serviço, posição base, clear, lob e as regras básicas do jogo individual, os alunos que já demonstraram que dominavam todos os conteúdos referidos em cima, foi lhes introduzido os diferentes serviços, longo e curto.

Ao longo de todas as aulas foi realizada uma avaliação formativa, que segundo Mendes et al. (2012), é o principal meio para direcionar e regular a planificação a médio prazo, por ser realizada de uma forma contínua e por conceder feedback ao professor e aluno. Está foi realizada no sentido de cada aluno conseguir ultrapassar as suas dificuldades, e tentando assim colocar todos os alunos da turma no mesmo nível de aprendizagem.

Nas últimas duas aulas foi realizada uma avaliação sumativa, que segundo Mendes et al. (2012), consiste principalmente em avaliar o aspeto do desempenho do aluno, verificado assim as competências e conhecimentos adquiridos pelos alunos. Consoante a avaliação sumativa e sempre tendo em conta a avaliação formativa foi atribuída a nota de cada aluno nesta modalidade, todas as notas atribuídas tiveram o consentimento do professor da turma.

#### d) Condução do ensino

Ao longo de toda a condução do ensino, tive que realizar uma boa gestão do tempo de aula, visto que a mesma iniciava 10 minutos após o toque de entrada, para que os alunos tivessem tempo para se equipar, e terminava 15 minutos antes do toque de saída para que os alunos possam realizar a sua higiene pessoal. Como só estava a lecionar a unidade didática de badminton, só tinha uma aula por semana com a turma, esta aula era de 90 minutos, tendo apenas 60 minutos de tempo útil de aula, o que levou-me desde o início a preparar muito bem todas as fases da aula para que o tempo de ensino-aprendizagem fosse o maior possível, tentando assim que o tempo de inatividade física fosse o menor possível.

Devido a turma ter 24 alunos, os exercícios de aquecimento eram realizados em circuito com o intuito de ter os alunos sempre em atividade física, montado sempre entre dois a 4 circuitos iguais. Em todos os exercícios tentava criar um pouco de competitividade entre os alunos, para que estes se sentissem mais motivados. Os grupos para a realização de cada exercício eram formados por mim, inicialmente com a ajuda do professor da turma, devido a não conhecer muito bem a turma, nunca deixava os alunos formar os próprios grupos para que os mesmos não ficassem desequilibrados, e para separar os alunos mais conflituosos.

Já na parte fundamental da aula, os alunos trabalhavam maioritariamente a pares, e algumas vezes em grupos de 4 alunos dependendo do tipo de exercício. Estes grupos eram sempre formados tendo em conta o nível de aprendizagem que o aluno apresentava, e o tipo de conflito que apresentava com os restantes colegas, devido a nesta turma existir 2 alunos que muitas vezes criavam conflitos com alguns colegas. Algumas vezes coloca alunos que apresentavam um maior nível de aprendizagem com alunos que estavam num nível inferior, com o objetivo de motivar o aluno com o nível inferior, e de forma a ir de encontro ao objetivo do exercício, nunca deixava os alunos de níveis diferentes juntos durante toda a aula, para que o aluno que apresentava o nível superior não se sentisse desmotivado.

No decorrer das aulas consegui ir criando uma boa interação com os alunos, proporcionando assim aulas onde a boa disposição prevalecia, conseguindo desta forma organizar as aulas de uma forma muito mais simples e introduzir novos exercícios muito facilmente. Utilizava jogos para a arrumação do material, onde cada grupo ficava encarregue de recolher uma cor de cones, ou um material em específico, todos os alunos ajudavam na organização da aula, mesmo

aqueles que não estavam a realizar a mesma, colocando o material em locais predefinidos por mim.

Um dos fatores mais importante de todas as aulas eram os *feedbacks* que dava aos alunos, antes de realizar qualquer correção ou dar um *feedback* mais negativo, elogiava o aluno na parte do exercício que o mesmo estava a realizar corretamente, tentando sempre manter os alunos motivados. Por fim é importante referir que todos os alunos apresentaram evolução, tanto na unidade didática como nos teste do Fitnessgram.

## I.II - Ensino Secundário

### a) Princípios Base e Fundamentação do Plano de Intervenção

Durante todo o percurso na Escola Secundária do Fundão, estive encarregue de lecionar todas as aulas da turma de 10º ano que estava a cargo do PC. Inicialmente a turma tinha 22 alunos e cerca de um mês e meio depois passou a ter 20 alunos devido a duas alunas terem mudado de curso.

Após a primeira reunião com o PC, começamos a elaborar o planeamento anual , tendo em conta a distribuição dos espaços, sendo que tínhamos como unidades didáticas obrigatórias o Basquetebol, Ginástica de Solo, Badminton e Voleibol, para além destas unidades didáticas também foram lecionadas algumas aulas de Ginástica de Acrobática e Aparelhos, Tag Rugby, Orientação, Atletismo e Kin-ball, Corfebol.

Após serem discutidas as unidades didáticas a serem lecionadas, a atenção recaiu sobre os alunos, como era uma turma do 10º ano tivemos que consultar o historial dos alunos para tentar perceber em nível os alunos se encontravam, sendo que só após a primeira aula que lecionei e que fiquei ciente que a turma apresentava um bom nível de ensino-aprendizagem, sendo que teria que ter especial atenção em um grupo de alunos, por apresentarem pouca motivação para a prática desportiva.

Após estas averiguações e ter consultado o Programa Nacional de Educação Física para o Secundário, mais especificamente para o 10º ano, iniciei o planeamento das unidades didáticas lecionadas no 1º período, sendo que o planeamento era realizado no início de cada período tendo sempre em conta a evolução apresentada por cada aluno.

### b) Planeamento e Avaliação

Tabela 2 - Esquema do Planeamento Anual.

Unidade didática	12/09 a 10/11	13/11 a 26/01	29/01 a 23/03	9/04 a 15/06
<b>Basquetebol</b>	6 aulas*		3 aulas*	
<b>Ginástica de Solo</b>	7 aulas*			
<b>Ginástica</b>				
<b>Acrobática e</b>			6 aulas*	
<b>Aparelhos</b>				
<b>Badminton</b>		6 aulas*		6 aulas*
<b>Voleibol</b>		6 aulas*		6 aulas*
<b>Tag Rugby</b>				3 aulas*
<b>Atletismo</b>				2 aulas*
<b>Kin-ball</b>				1 aula*
<b>Corfebol</b>			4 aulas*	
<b>Andebol</b>				2 aulas*

Durante o 1º período foram lecionadas as unidades didáticas de Basquetebol e Ginástica de Solo, para cada uma foi preparada previamente uma AD, com o intuito de verificar qual o nível em que os alunos se encontravam, e desta forma realizar um planeamento que fosse de encontro as necessidades dos mesmos, tendo em conta os materiais disponíveis, o espaço e número de alunos. Durante este período foram realizados durante dois momentos os teste do Fitnessgram, numa fase inicial para verificar o nível dos alunos, e no final do período de forma a averiguar a progressão dos mesmos, sendo que estes têm um peso de 15% na nota final. A avaliação final de disciplina é realizada consoante os seguintes parâmetros: Atividades Físicas - 50%; Conhecimentos - 10%; Aptidão Física (AF) - 15%; Atitudes e Valores - 25%.

Após a AD de Ginástica de solo, foi possível verificar que existiam vários níveis na turma, e alguns alunos sentiam imensas dificuldades da realização de elementos gímnicos base, tais como rolamento à frente e rolamento à retaguarda, existido mesmo alunos que não os conseguiam realizar. Depois de realizar uma análise à avaliação diagnóstico e em concordância com o PC foram definidos os conteúdos a serem desenvolvidos: rolamento à frente, rolamento à retaguarda, apoio facial invertido, rolamento à frente pernas afastadas, rolamento à retaguarda pernas afastadas, roda e rondada, e elementos de equilíbrio, flexibilidade e ligação. A leção de cada conteúdo foi realizada de uma forma progressiva.

Para a leção desta UD tive disponíveis 7 aulas, cada uma com a duração de 90 minutos, realizadas uma vez por semana, até à primeira rotação que ocorreu no dia 13 de novembro de

2017. Tendo ao meu dispor um espaço amplo, com todos os materiais para a prática da modalidade, alguns destes materiais apresentavam algum desgaste, por isso desde a primeira aula, foi pedido aos alunos que tivessem alguns cuidados no manuseamento do material.

A organização das aulas de ginástica de solo foi realizada por estações, onde em cada estação estavam montadas progressões para os alunos que sentiam maiores dificuldades, no decorrer das aulas colocava os alunos com maior dificuldade em grupos de trabalho onde estavam alunos com maior vontade com a modalidade, com o objetivo destes se ajudarem mutuamente. Nas primeiras aulas foi mostrado aos alunos como realizavam as ajudas aos colegas, sendo que numa fase inicial só as realizam com a minha supervisão. Todas as aulas, circulava por todas as estações realizando *feedbacks* tanto corretivos como motivacionais, tentando sempre ajudar todos os alunos.

Para a realização da avaliação final de ginástica de solo, foi proposto aos alunos que realizassem uma sequência foram elaboradas 3 sequências de solo com níveis de execução diferentes com a supervisão do PC, estas foram apresentadas aos alunos 3 aulas antes da avaliação, onde cada um pode escolher a sequência que melhor conseguia realizar.

Relativamente à UD de Basquetebol que foi também lecionada até à primeira rotação, onde tive disponíveis 8 aulas, cada uma com 90 minutos de duração. Após a realização da AD de Basquetebol, pude averiguar que nesta modalidade havia alguns alunos com serias dificuldades na mesma, tanto práticas como em relação aos termos teóricos. Depois de uma análise as avaliações diagnósticas e em concordância com o PC, foram definidos os conteúdos a serem trabalhados: lançamento em apoio, passe de peito, passe picado, drible de progressão, lançamento na passada, posição de tripla-ameaça, passe e corte, marcação individual, desmarcação. Para a leção da mesma tinha à minha disposição um espaço do Pavilhão, no centro do mesmo, tendo sempre duas turmas, uma de cada lado do espaço, o que muitas vezes dificultava a comunicação com os alunos devido ao barulho.

Em todas as aulas da UD de Basquetebol, foi realizado jogo formal, em campo reduzido, devido ao espaço disponível e ao número de aulas, era sempre necessário ter dois jogos a serem realizados ao mesmo tempo, mais precisamente no final de cada aula. Para que os alunos conseguissem aplicar em contexto de jogo os conteúdos abordados durante as aulas, e também para explicar de uma melhor forma algumas regras de jogo, e para verificar se os alunos a tinham compreendido.

Após a primeira rotação de espaços, passei a lecionar as UD de Voleibol e Badmínton, para cada uma tive disponíveis 6 aulas, com a duração de 90 minutos. O planeamento de cada uma das unidades didáticas foi realizado consoante os dados retirados da AD.

No que diz respeito ao planeamento da UD de Voleibol, os conteúdos trabalhos foram o passe alto de frente, manchete, serviço por baixo, posição base, sustentação da bola no ar, situação de jogo 2x2 numa lógica de 2:0 e 1:1, situação de jogo 3x3 numa lógica de 2:1. No final de

todas as aulas era realizado jogo, numa fase inicial este era realizado 2x2 para que os alunos se conseguissem adaptar da melhor forma à modalidade, visto que está era a modalidade que os alunos no geral sentiam maiores dificuldades. Progressivamente foi aumentado o número de jogadores e introduzindo novos esquemas táticos, no final da UD foi então realizado jogo formal.

Relativamente ao planeamento da UD de Badminton, os conteúdos trabalhos foram, serviço curto e longo, posição base, clear, lob e jogo de pares. Durante todas as aulas os alunos trabalharam em pares, realizado no final de todas as aulas jogo formal de pares.

Em todas as aulas lecionadas das UD de Voleibol e Badminton, foi realizado trabalho de força superior e inferior, flexibilidade, resistência e velocidade, este trabalho era realizado principalmente no início de cada aula por meio de jogos lúdicos, e algumas vezes realizado durante a parte fundamental da aula, devido a não haver espaço suficiente para todos os alunos estarem a realizar o mesmo tipo de exercícios.

A maioria das aulas foi realizada com o sistema de rotação, no sentido de conseguir ter todos os alunos em prática desportiva ao mesmo tempo, e assim existir o mínimo de paragens durante a aula, devido ao circuito ser explicado uma vez para todos os alunos.

Na segunda rotação voltamos aos espaços da ginástica e do basquetebol, no espaço da ginástica foi lecionada a UD de ginástica acrobática (ver anexo 3, tabela A.4), onde foram lecionadas 5 aulas, durante estas aulas foram trabalhados elementos a pares e trios, tendo sido introduzidos alguns aparelhos tais como paralelas, trave e minitrampolim. Numa primeira aula os alunos trabalham a pares num colchão, onde tinham-me a mim como guia para a realização de alguns elementos a pares, bem como a realização de algumas pegadas, eu tentava passar pelo maior número de grupo possíveis para verificar se estavam a fazer o que era proposto de forma correta, alguma vezes realiza os *feedbacks* sem ter que sair do sítio. Posteriormente as aulas foram organizadas por estações, sendo que eu permanecia nas estações que requeriam maior atenção e cuidados de segurança.

No espaço do Basquetebol inicialmente foi lecionada a UD de Corfebol (ver anexo 3, tabela A.5), sendo está uma modalidade que para muitos alunos era a primeira vez que tinham contacto com a mesma, os conteúdos que foram abordados na mesma foi o passe de peito, passe de ombro, lançamento na passada, lançamento parado, marcação e situação de jogo 4x4. Nesta modalidade tive que despende de algum tempo para uma melhor explicação das regras de como todo o jogo funcionava. Esta UD teve a duração de 4 aulas e as restantes 3 aulas de tivemos neste espaço voltaram a ser de basquetebol onde aproveitei para preencher algumas lacunas que encontrei ao realizar a avaliação final da modalidade no período anterior, estas passaram por trabalhar um pouco mais os ressaltos tanto ofensivos como defensivos, o lançamento na passada e o enquadramento ofensivo e defensivo em contexto de jogo.

Na terceira rotação voltamos ao espaço do Voleibol e do Badminton. No espaço do Badminton onde tivemos 9 aulas (ver anexo 3, tabela A.6), estas foram divididas por uma aula de Kin Ball que foi lecionada pelo PC, no sentido de dar a conhecer novas modalidades aos alunos, foram também lecionadas 2 aulas de Atletismo e Andebol, onde os conteúdos abordados foram lançamento do peso e salto em comprimento no Atletismo e Passe de Ombro, Passe Picado, Recepção, Drible de progressão, remate e jogo 5x5. A leção desta UD foi realizada em simultâneo, criando dois grupos de trabalho distintos, onde colocava inicialmente os alunos a realizar exercícios mais simples em cada grupo, progredido depois para exercícios mais complexos, durante estas aulas tive a ajuda dos meus colegas de estágio para conseguir orientar as aulas. Nas restantes 6 aulas foi lecionada a UD de Badminton, aprofundando assim o serviço curto e longo, clear e lob, e introduzindo o drive, sendo que durante estas aulas os alunos no final das mesmas realizam sempre jogo 1x1.

No espaço do Voleibol, inicialmente foram lecionadas 3 aulas de Tag Rugby (ver anexo 3, tabela A.7) onde foram trabalhados os seguintes conteúdos, passe básico, passe cruzado, recepção, finta, corrida com bola e jogo 5x5. Durante estas aulas os alunos formavam os grupos de trabalho e todos os grupos realizavam os mesmos exercícios, tentei sempre que cada grupo de trabalho tivesse o seu espaço para trabalhar para que o tempo de prática efetiva fosse o maior possível. Nas restantes 6 aulas foi lecionada a UD de Voleibol, onde foram mais aprofundados alguns conteúdos tais como, o passe alto de frente, manchete, serviço por baixo, e foram introduzidos outros tais como o serviço por cima, o remate, e o posicionamento e descolamento tanto defensivos como ofensivos. Durante as primeiras aulas os alunos realizavam jogo de 4x4, e nas aulas finais passaram a realizar jogo formal 6x6, a organização da aula foi muito similar à primeira leção da mesma.

### c) Condução do ensino

Relativamente à intervenção realizada durante as aulas, e de referir que se verificou deste cedo uma boa interação com os alunos, sendo que estes nunca levantaram qualquer tipo de problema por ser professora estagiária.

Durante o decorrer do 1º Período, pude verificar que alguns alunos tentavam destabilizar propositadamente a aula, e outros destabilizam a mesma com conversas paralelas, durante o primeiro mês tive que criar estratégias e para que os alunos conversassem menos durante as aulas, algumas das estratégias passaram por separar os alunos que mais conversavam, realizar alguns exercícios ou parte de alguns exercícios com os alunos, e colocar mais intensidade nas aulas deixando assim pouco espaço para conversas.

A estratégia de realizar os exercícios os com alunos resultou de forma muito positiva, devido a desta forma conseguir colocar mais intensidade no exercício, e conseguir motivar mais os

alunos, criando alguma competitividade direta com os mesmos. Este tipo de estratégia só era possível ser realizada em alguns exercícios, sendo que os alunos estavam todos em prática e eu nunca realiza o exercício com os alunos do início ao fim, devido a ter que controlar o resto da turma, durante a prática do exercício tentava dar feedbacks aos alunos, esta parte só foi conseguida em simultâneo a partir do final do 2º Período. Sendo está a fase que conseguia ser ouvida pelos alunos sem qualquer tipo de problema ou protesto, devido à boa relação que foi cultivado com os mesmos ao longo do 1º e início do 2º Período.

Inicialmente tive alguns problemas na transição de exercícios, sendo que a retirar e colocação do material para o exercício seguinte era uma das maiores dificuldades que apresentei, outras vezes deixava com que os alunos se sentassem nos campos que estavam no espaço da aula, existido quase sempre um quebra no ritmo da aula, sendo que o PC alertou-me para está situação, passando posteriormente a realizar o planeamento das aulas de uma forma mais simples, ou seja, que não necessitasse de grandes movimentações de material no decorrer da aula, e com a formação de grupos de trabalho no início da aula.

Relativamente à formação de grupos de trabalho, inicialmente cometi o erro de deixar os alunos formarem os próprios grupos de trabalho durante a aula, situação que para além de retirar imenso tempo prática, provoca as conversas paralelas e alguma vezes conflitos entre alunos. O que para resolver esta situação passei eu a levar todas as aulas grupos de trabalho, sendo que tentava alterar todas as aulas os grupos de trabalho, conseguido desta forma também organizar os alunos por níveis de aprendizagem. Sendo que em algumas aulas e exercícios colocava alunos com um nível inferior com alunos com alunos em um nível superior, tentando motivar e criar estímulos aos alunos que se encontravam em níveis inferiores.

Quando tinha de transmitir informações mais longas aos alunos, situações que ocorriam maioritariamente quando tinha de explicar as regras do jogo, ou quando iria iniciar a transmissão de um novo conteúdo, realizava as mesmas no início ou no final da aula, para que não existisse nenhuma quebra de ritmo durante a aula.

Em síntese, a lecionação de cada modalidade apresentou-se como desafios, devido a cada modalidade ser lecionada e preparada de forma diferente, e porque cada uma delas traz novos desafios tanto para os alunos tanto para mim. Toda a lecionação teve momentos de aprendizagem, mais concentrados durante o 1º Períodos, e momentos de consolidação de estratégias de aprendizagem, que foram sendo aperfeiçoadas ao longo do ano letivo, tendo em conta todos os alunos da turma e considerado a turma como um todo, tentado criar o melhor ambiente de aprendizagem dentro da aula.

### I.III - Reflexão global sobre a Área I

Ao longo deste EP, considero que tive uma grande evolução em termos de planeamento, organização de aula, ou seja, tudo o que está diretamente relacionado com as funções de professor. Todo este processo trouxe grandes aprendizagens tanto a nível profissional como pessoal.

Toda a evolução que fui verificando semana após semana, devesse muito ao PC, que diariamente acompanhou-me em todas as aulas, tendo que por vezes ajudou-me a ajustar melhor a aula, isto numa fase inicial. Após cada aula lecionada, era realizada uma reflexão oral sobre a mesma, onde eram discutidos os pontos positivos e os a melhor posteriormente, esta reflexão era realizada não só sobre a nossa aula, mas também sobre as aulas dos meus colegas de estágio, o que levou a fácil ajuste às mais diversas situações que ocorrem durante a aula, aprendendo assim com os meus erros e com os dos restantes estagiários.

Inicialmente ficou acordado que algumas vezes por período iríamos realizar uma reflexão escrita da aula, sem antes realizarmos a reflexão oral, o que só foi necessário realizar uma reflexão por período, este tipo de reflexão ajudou-me a ter outro olhar sobre tudo o que realiza durante a aula, e ter mais atenção a todos os pormenores de preparação da aula, como por exemplo, a distribuição inicial dos alunos e como iria distribuí-los nos restantes exercícios sem ter que realizar grandes alterações, havendo assim menos paragens durante a aula.

Durante o 1º período, senti grandes dificuldades na comunicação com os alunos, realizado a explicação dos exercícios oralmente, o que na maioria das vezes causava paragens longas dos alunos durante a prática porque não tinham percebido como o deveriam realizar corretamente, rapidamente desisti deste método, passando a realizar o exercício, ou pendido para que um aluno o realizasse enquanto explicava o mesmo oralmente. Durante a explicação dos exercícios também transmitia novos conhecimentos aos alunos, o que comecei a aperceber-me que o deveria realizar no final da aula, não retirando assim tempo de prática. Quase no final deste período a grande dificuldade era os tempos de paragens entre cada exercício, onde apercebi-me que deveria realizar uma organização da aula mais detalhada previamente, tendo em conta os grupos de trabalho para a aula toda, como iria distribuir o material pelo espaço, para que durante a aula tivesse que realizar o mínimo de alterações na distribuição do mesmo, sendo que muitas das alterações passei a realizar enquanto os alunos estavam em prática.

No decorrer do 2º período, deparei-me com a falta de motivação dos alunos, tarefa que certas vezes era muito complicada, encontrei como estratégia de motivação, a realização de parte da aula com os alunos, onde passei a realizar todos os aquecimentos com os mesmos, dando assim outro ânimo à turma, e conseguindo impor o ritmo que pretendia em cada exercício, bem com realizar novos exercícios todas as aulas, e a introdução de novas modalidades ao longo do período. A meio deste período, os alunos começaram muitas vezes a chegar atrasados à aula, por imposição do PC, estes alunos tinham falta de atraso, o que implicava uma falta que não

poderiam justificar, e não realizavam a aula, a meu ver era errado não deixar o aluno realizar a aula, sendo que o PC argumentava que como as regras indicavam os balneários eram fechados 10 minutos após o toque de entrada, situação que consegui contornar algumas vezes, pedido que o funcionário fosse com o aluno ao balneário, sendo que este teria a falta de atraso e realizava a aula.

No decorrer do 3º Período, voltei a encontrar a falta de motivação dos alunos, obstáculo que facilmente ultrapassei, aplicando as estratégias que referi em cima, mas desta vez tentei colocar um pouco mais de competitividade nos exercícios, sendo que os alunos ganhavam pontuações ao atingir os objetivos de cada exercício, sendo que o grupo com menor pontuação realizava a arrumação do material.

## Área II - Participação na Escola

### II.1 - Desporto Escolar

No DE, ficamos responsáveis pelo Futsal, juvenis femininos, visto que está foi a modalidade atribuída ao PC, inicialmente ficou definido que em cada período iria ser um dos professores estagiários responsável pela preparação e leção dos treinos, visto sermos 3 estagiários e haver 3 períodos letivos.

Os treinos tinham a duração de 1h e ocorriam todas as quartas-feiras pelas 15h30. O primeiro treino realizou-se no dia 8 de outubro de 2017, e eu fui a responsável por preparar e lecionar o mesmo, neste primeiro treino só compareceram 2 alunas, pelo que não pude colocar em prática o plano que tinha previamente preparado. Neste treino em concordância com o PC, e por só estarem presentes 2 alunas, realizei exercícios de passes, condução e controlo de bola, tendo realizado a maioria dos exercícios com as alunas.

Logo neste primeiro treino verifiquei que as alunas tinham muitas dificuldades na relação com a bola. Para o treino seguinte, tive em conta as dificuldades apresentadas pelas duas alunas e preparei um treino que consistia no controlo e condução de bola, mas neste treino não compareceu nenhuma aluna, e nos treinos seguintes aconteceu a mesma situação, havendo dias em que tínhamos apenas uma aluna.

Esta situação devia-se principalmente ao fato da maioria das alunas inscritas no DE praticarem futsal federado, e terem muitas vezes treinos na quarta-feira ao final da tarde e consequentemente não comparecerem nos treinos do DE.

Como nunca tínhamos alunas para realizar os treinos o PC, decidi-o que não valia apenas irmos todas as quartas-feiras em vão para a escola, e então ficou acordado que os 3 estagiários estaríamos sempre presentes em todos os jogos, por vezes realizamos a convocatória com a supervisão do PC, acompanhávamos a equipa em todos os jogos, e colaborávamos no preenchimento da ficha de jogo.

O primeiro jogo realizou-se no dia 10 de janeiro de 2018, contra a Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, no Pavilhão Francisco José Tavares no Fundão, este terminou empatado a uma bola, sendo que cada equipa somou 2 pontos. A competição foi composta por uma série única, composta por duas voltas e oito jogos. A Escola Secundária do Fundão conseguiu somar 16 pontos, alcançando o 2º lugar na competição, com 2 empates, 3 derrotas e 3 vitórias, logo atrás da Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca que conseguiu somar 22 pontos, ficando assim em 1º Lugar.

## II.II - Ação de Intervenção na Escola

A atividade organizada pelo grupo de estágio intitulou-se “*Skills*”, esta consistia em apurar os *records* dos vários ciclos de ensino (2º ciclo, 3º ciclo e secundário), e dos diferentes géneros, na realização do maior número de auto passes no voleibol, de toques no futsal, de lançamentos livres no basquetebol durante 1 minuto, na corrida de 40 metros e no salto em comprimento.

Está atividade foi realizada deste os dias 30 de maio de 2018 até ao dia 8 de junho de 2018, durante as aulas de EF de todas as turmas, no início de cada aula um dos professores estagiários explicava a atividade, e todas as provas nas quais se podiam inscrever, os alunos realizavam a inscrição nas atividades que tinham interesse, sem nunca ser obrigatório a inscrição em nenhuma das atividades.

Os resultados foram posteriormente afixados junto à sala de professores de EF, posteriormente foram enviados os diplomas dos records para os professores de cada aluno recordista, para posteriormente enviarem os mesmos via email.

Ao longo do ano fomos também participando em diversas atividades do grupo de EF e da escola. Entre elas estiveram o Corta Mato Escolar, sendo que dei auxílio na distribuição dos dorsais, e na fase final da atribuição das medalhas e arrumação do material. No torneio de basquetebol 3x3 fiquei responsável pela arbitragem de vários jogos num campo destacado logo ao início, em conjunto com a professora Marta. No Mega Sprint, fiquei responsável por realizar a chamada dos alunos e colocá-los cada um na sua pista, bem como reagrupar alunos devido por série devido a alguns alunos terem faltado à atividade.

A última atividade na qual participei foi no torneio de Badminton e Gira-Volei, onde fiquei responsável com a professora Marta, de realizar a chamada das equipas, orientar os alunos que estavam a realizar as arbitragens, e colocar toda a atividade a funcionar. É importante referir que está atividade foi apenas realiza com os alunos do 1º ciclo de todo o agrupamento, a organização da mesma foi feita pela professora Marta, e todo a gestão e organização dos alunos durante a atividade foi realizada por mim, com a supervisão da professora. Durante o mesmo consegui, verificar como devemos organizar uma atividade deste género, e qual a forma mais simples de resolver os problemas que vão surgindo, como o facto de alguns alunos chegarem muito tarde a atividade por pertencerem à escola do agrupamento que tinha que realizar a maior deslocação, sendo que neste caso avancei com a realização de alguns jogos, para não haver muitos atrasos na atividade.

Todas estas atividade foram organizadas por professores do grupo de EF, sendo que muitas destas estruturas já estão montadas há alguns anos, não podendo haver outro tipo de intervenção da nossa parte.

## II.III - Reflexão global sobre a Área II

Ao iniciar o EP, eu e os meus colegas de estágio ficamos responsáveis pelo desporto escolar de futsal feminino, este que ao longo do primeiro período tornou-se um desafio, visto que só foi possível realizar um único treino, devido a não termos alunas durante os treinos. Está foi sem dúvida a área na qual fiquei, com mais lacunas, visto só ter realizado um treino, e este ter sido para apenas 2 alunas. Mesmo existindo várias tentativas, tanto da parte dos estagiários como do PC, para que as alunas comparecessem aos treinos, todas elas foram em vão, devido nunca termos conseguido realizar um único treino com toda a equipa.

Tendo em conta que as alunas não compareciam aos treinos, estes passaram a não se realizar, havendo sempre conhecimento prévio da nossa parte que as mesmas não iriam comparecer, desta feita nós estagiários que inicialmente estávamos encarregues de realizar os treinos, cada um num período, passamos a seguir a equipa em todos os jogos. Sendo que a única experiência que tivemos nesta área foi a realização das convocatórias, e o acompanhamento das alunas durante os todos os jogos.

Uma das possíveis soluções para que tivéssemos mais alunas nos treinos, seria logo no início do ano reunir com todas as alunas inscritas na modalidade, e averiguar qual o melhor dia e hora para se realizarem os treinos, e conforme a disponibilidade do pavilhão e dos campos exteriores, realizar os treinos dos dias e horas onde teríamos mais alunas.

Relativamente a toda a intervenção realizada na escola, é importante destacar que mesma levou a organização de um grande número de alunos, tendo sido realizada em todas as turmas um breve introdução sobre a atividade para que os alunos se sentissem mais motivados para a realização da mesma. Está foi realizada com alunos dos 10 aos 18 anos o que levou a uma preparação mais cuidada da atividade, tendo também em conta que está muitas vezes foi realizada com diferentes turmas ao mesmo tempo e de diferentes faixas etárias.

Em suma, a participação no DE teve menos relevância em todo este processo, tendo em conta que poderia ter tido uma experiência ao nível do treino, mas em contrapartida a ação de intervenção na escola foi bastante enriquecedora.

## Área III - Relação com a Comunidade

### III.I - Direção de Turma

Ao longo do segundo período fui a responsável dos estagiários por ajudar e realizar algumas tarefas facultadas pelo PC, relativas á DT. Cada estagiário esteve responsável pela DT durante um período letivo.

Antes mesmo de estar responsável pela DT estive presente na primeira reunião de encarregados de educação, onde foram tratados vários assuntos, tais como, dar a conhecer aos encarregados de educação informações gerais sobre o funcionamento do Agrupamento, do estatuto do aluno, das disciplinas e como iriam ser realizadas as avaliações.

Durante o período que estive responsável, tive principalmente que organizar as faltas da turma no dossiê da mesma, preparar uma apresentação para a reunião intercalar do segundo período onde estavam representados gráficos das avaliações intercalares do segundo período, comparando as mesmas as avaliações do primeiro período, em cada disciplina, este documento foi apresentado aos encarregados de educação juntamente com as avaliações intercalares dos seus educandos.

Estive também presente no conselho de turma realizado no segundo período, neste o principal assunto abordado foram as notas de cada aluno, onde foram confirmadas as avaliações dadas por cada professor das diferentes disciplinas, nesta também foi realizada uma análise geral da turma, e em particular de alguns alunos que estavam a ter comportamentos de risco ou que apresentavam notas inferiores ao que era esperado.

Durante este período tive a possibilidade de vivenciar alguns dos problemas que os diretores de turma, deparam-se diariamente, tais como, justificações de faltas, alunos que estão no limite de faltas e enviou de comunicação via correio para os pais, devido aos seus educandos estares no limite de faltas, dando-me assim algumas ferramentas principalmente como lidar com alguns assuntos, e principalmente de como tratar dos assuntos burocráticos.

### III.II - Estudo de Turma

A turma do 10CT3, na disciplina de EF era composta por 20 alunos, com idades compreendidas entre os 14 e 15 anos de idade, sendo que 5 eram do género masculino e 15 do género feminino. Na primeira aula, pedido que todos os alunos preenchessem uma ficha bibliográfica, com o objetivo de conhecer melhor os alunos que iria acompanhar durante todo o ano letivo.

Após analisar todos os dados recolhidos nas fichas bibliográficas, apercebi-me que alguns alunos não tomavam o pequeno-almoço, e tendo em conta que todas as minhas aulas eram lecionadas no primeiro tempo da manhã, durante o primeiro mês tive de alertar todos os alunos sobre a importância do pequeno almoço, tendo especial atenção com alunos que não tomavam o mesmo. Tendo uma situação em especial durante a aula, onde um aluno teve uma quebra de tensão devido ao esforço realizado e por não ter tomado o pequeno almoço, na qual consegui alertar para todos os riscos que advém o facto de não tomarem o pequeno almoço.

Alguns alunos apresentavam algumas dificuldades na coordenação motora, compreensão dos exercícios e capacidade física, ao longo de todas as aulas foi realizado um trabalho individual com os alunos tinham mais dificuldades em termos de coordenação, e a capacidade física foi trabalhada todas as aulas de forma intensiva, sendo que no geral a turma apresentava interesse pela disciplina.

Relativamente à turma do 5ºA, está era composta por 24 alunos com idades entre os 9 e 10 anos de idade, sendo 10 do género masculino e 14 do género feminino. Os alunos apresentavam níveis diferentes de literacia motora, tendo de criar diferentes níveis para cada exercício, bem como progressos para cada um deles, proporcionando a cada um dos alunos exercícios mais adaptados as suas capacidades.

## 4. Reflexão Final

Ao finalizar este estágio, é importante refletir sobre todo o trabalho realizado durante este ano letivo. Ao iniciar este estágio, tinha muitas expectativas sobre como seria o primeiro ano de lecionação, e de passagem de aprendizagem e valores, considero de todas as expectativas foram excedidas com sucesso, e como não poderia deixar de ser com muito nervosismo à mistura.

Durante toda esta longa jornada, pude colocar em prática vários conhecimentos adquiridos não só durante o Mestrado, mas também durante a Licenciatura, conhecimentos estes que trouxeram novas aprendizagens e um leque de experiências.

O fato de ter ficado durante todo o EP com uma única turma, na minha opinião, foi uma mais valia, dando-me a oportunidade de lecionar todas as UD, e conseguir lecionar outras UD nas quais não estou tão a vontade, conseguindo assim adquirir maior conhecimento sobre todas as UD, e ter a experiência de ver a evolução da turma durante todo o ano letivo.

Sendo que tive de lidar com os comportamentos dos alunos nas mais diversas situações, tendo em conta que os comportamentos dos alunos nem sempre são lineares, e quando os mesmos ganham confiança com o professor tendem a ter comportamentos desviantes, tais como, desinteresse pelas aulas, não se empenharem na realização dos exercícios, o que me levou a mudar a postura dentro da aula várias vezes ao longo do ano.

Outro fato muito importante durante este estágio, foi a possibilidade de lecionar uma UD noutra ciclo de ensino, neste caso no 2º ciclo do ensino básico, numa turma do 5º ano, o que possibilitou outro tipo de vivências, devido à idade dos alunos não ser a mesma, nem as vivências na disciplina serem iguais, o que me levou a ter que estruturar as aulas de uma forma diferente, muito mais lúdicas que para o 10º ano com o intuito de estimular o equilíbrio, velocidade, flexibilidade e as capacidades coordenativas, sendo estas onde os alunos apresentaram maiores dificuldades.

Todas as aprendizagens que consegui adquirir, (tais como, qual a melhor forma de comunicar com os alunos, como devo estruturar cada aula no sentido de perder o menos tempo possível nas transições, e com o intuito dos alunos terem o maior tempo de prática) devem-se aos erros que fui cometendo ao longo deste estágio, sem eles não teria conseguido criar estratégias para conseguir alcançar o sucesso, este deve-se em parte, ao PC que em todas as reuniões de estágio alertou-me para os erros que cometia, e para todos os sucessos que conseguia alcançar.

Em suma, considero que todo este processo de aprendizagem foi positivo, tendo a certeza que dei o meu melhor em todas as aulas que lecionei, tentando criar o melhor ambiente de aula e proporcionando a cada aluno novas aprendizagens, e transmitindo conhecimento ao nível das UD, como ao nível social e pessoal. Sinto que saí de toda esta experiência mais preparada para um futuro no ensino.

## 5. Bibliografia

Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Exedra: Revista Científica*(6), 57-70.

Universidade da Beira Interior (2017/2018). Regulamento do 2º Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Documento interno, UBI. Covilhã.

# CAPÍTULO 2

## Influência da Alimentação e da Prática da Desportiva na Percentagem de Massa Gorda dos Jovens em contexto escolar

### 1. Introdução

A atividade física (AF) é uma das componentes essenciais de uma vida ativa, envolvendo a realização de pelo menos 60 minutos de atividade regular, de intensidade moderada a vigorosa, a cada dia, e que seja adequada ao desenvolvimento (WHO, 2018). A AF é descrita como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia, sendo que o exercício é uma subcategoria da AF em que está planeada, estruturada, repetitiva, que visa melhorar ou manter uma ou mais componentes da AF (Lowe, Littlewood, & McLean, 2018).

A AF pode ser dividida em AF específica para um desporto e/ou relacionada à saúde (Plowman & Smith, 2013) sendo esta um dos principais meios de promoção e manutenção da saúde e bem-estar geral dos indivíduos (Smith et al., 2014).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2018), a obesidade é hoje considerada uma epidemia e só através da realização de uma dieta e da prática de exercício, é possível sustentar um equilíbrio adequado entre a ingestão de calorias e gasto das mesmas. A OMS disponibiliza diretrizes para a atividade física e recomenda a redução do consumo de gordura, e o aumento da ingestão de cereais integrais, frutas e vegetais (OMS, 2018).

Segundo Rodrigues et al. (2017), a fase da adolescência é assinalada como um período de elevado risco nutricional, devido ao desenvolvido dos hábitos alimentares ocorrer durante esta fase, e por ser influenciado pelo ambiente, ou seja, por fatores socioculturais, emocionais e comportamentais. O rápido crescimento físico que ocorre durante esta fase está associado a um aumento das necessidades nutricionais, que muitas vezes não são satisfeitas, devido a muitos adolescentes não tomarem o pequeno almoço, e substituírem o jantar por lanches (Barufaldi et al., 2016), estes hábitos podem resultar numa dieta com baixa qualidade nutricional (Lazzeri et al., 2013), com ingestão inadequada de nutrientes que pode levar ao aumento do risco de sobrepeso e obesidade (Murakami & Livingstone, 2016).

Revisões literárias indicam que, embora a prática de atividade física não diminua consideravelmente o peso corporal ou o índice de massa corporal, esta está associada a mudanças benéficas na percentagem massa magra e gorda, aptidão cardiovascular e força muscular (Lavelle, Mackay, & Pell, 2012; Spruijt-Metz, 2011; Vasconcellos et al., 2014).

Além da inatividade física, outra das principais causas por trás dos crescentes níveis de obesidade na adolescência é a mudança na dieta, com o aumento da ingestão de alimentos ricos em gordura e açúcares, e pobres em vitaminas, minerais e outros micronutrientes saudáveis (Garcia-Pastor, Salinero, Sanz-Frias, Pertusa, & Del Coso, 2016).

A ingestão de líquidos é outro aspecto fundamental, uma vez que a reposição hídrica e de eletrólitos contribui para a hidratação. A desidratação pode provocar o aumento da frequência cardíaca, da temperatura corporal e do consumo de oxigênio (Erkmen, Taskin, Kaplan, & Sanioglu, 2010). Durante o exercício, a ingestão de líquidos, visa a substituir a perda de líquidos e manter os níveis de glicose no sangue (Thomas, Erdman, & Burke, 2016). Também Ostojic e Mazic (2002), referem que a ingestão de líquidos reduz os efeitos negativos, da perda de líquidos na função cardiovascular e no desempenho durante o exercício.

Considerando que, a combinação destas variáveis em um cenário multifatorial que ainda não foi muito aprofundado. Temos como objetivo deste trabalho verificar se existe alguma influência da alimentação e da prática desportiva na percentagem de massa gorda dos jovens.

## 2. Método

### 2.1 Amostra

No presente estudo participaram 49 alunos do 10º e 11º anos de escolaridade, ou seja, duas turmas do 10º ano e 1 turma do 11º ano, do AEF, sendo que 14 alunos eram do género masculino e 35 do género feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos e uma média de idades de 15,97 anos ( $15.97 \pm 0.90$ ).

### 2.2 Procedimentos

A recolha de dados foi efetuada em duas fases, a primeira consistiu na aplicação dos questionários sobre as características socioculturais (idade, sexo, altura e peso), e a segunda na recolha das medidas antropométricas (%MG) dos participantes, onde utilizamos o protocolo proposto por Cole, Flegal, Nicholls, Jackson (2007) e Stewart, Marfell-Jones, Olds e Ridder (2011).

Para avaliar os hábitos alimentares, foi utilizado um questionário da escala de hábitos alimentares, proposto por Cardoso et al. (2015) e Marques, et al. (2011), onde foram questionados sobre os tipos de alimentação, tais como, enlatados e pré-cozinhados, peixe, carne, sopa e número de refeições, categorizados por 5 categorias de frequência de consumo, que posteriormente foram agrupadas resumindo-se a apenas 3 categorias, o consumo de água foi também questionado dentro dos mesmos modelos, sob a forma de litros de água por dia, em média.

Foi também realizado o IPAQ formato curto, validado por Lee, P., et al. (2011), onde foram questionados sobre a prática de desporto federado e DE.

Os procedimentos iniciaram com a aplicação de vários questionários a alunos, do 10º e 11º ano de escolaridade de forma presencial, estes foram fornecidos por um docente do Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior, foi solicitado que todas as respostas fossem as mais sinceras possíveis. Foram também recolhidos dados referentes as medidas antropométricas de cada aluno, a cada um destes foi atribuído um número, garantido assim confidencialidade de todos os dados recolhidos ao longo do estudo.

As medidas antropométricas, tais como o peso e %MG, foram recolhidas através da balança de bioimpedância (Tanita Bc-731), previamente calibrada e apoiada numa superfície plana e firme. Anteriormente a realização das medições referidas, foi realizada a medição das alturas dos alunos com o auxílio de uma régua de medição de altura, sendo que os mesmos não estavam a utilizar nenhum tipo de calçado. A cada utilização os equipamentos referidos anteriormente foram desinfetados devidamente.

## 2.3 Análise Estatística

Inicialmente foi feita uma análise descritiva das variáveis em estudo. Para as variáveis quantitativas consideradas as médias e os desvios-padrão e para as variáveis qualitativas são apresentadas as frequências absolutas e relativas (%).

Seguidamente utilizaram-se alguns métodos de inferência estatística, nomeadamente o Teste-t para amostras independentes, para comparar a %MG entre dois grupos, e a ANOVA para realizar a comparação em mais do que dois grupos independentes (sempre que os pressupostos para a realização dos mesmos se verificaram). Quando algum dos pressupostos para a utilização da ANOVA não se verificou, recorreu-se ao teste de Kruskal-Wallis. O pressuposto da normalidade dos dados foi verificado através da realização do teste de K-S (quando  $n \geq 30$ ) ou através do teste de Shapiro-Wilk (se  $n < 30$ ), e a homogeneidade das variâncias através do teste de Levene (ver Anexo 1, Tabela A.1).

O Teste exato de *Fisher* foi usado para verificar a existência de relação entre duas variáveis qualitativas uma vez que os pressupostos para a utilização do Teste do qui-quadrado não foram verificados (mais de 20% das células apresentavam uma frequência esperada  $< 5$ ). Recorreu-se ainda ao coeficiente V de *Cramer* por forma a quantificar o grau de associação entre as variáveis. O critério usado para classificar essa associação foi o seguinte (Cohen, 1988):

- $V < 0.1$ : associação muito fraca;
- $0.1 \leq V < 0.3$ : associação fraca;
- $0.3 \leq V < 0.5$ : associação moderada;
- $V \geq 0.5$ : associação forte

Toda a análise estatística foi realizada com recurso ao Software estatístico SPSS, versão 24, sendo considerada uma significância de 5%.

### 3. Resultados

Na Tabela 2 e 3, encontram-se descritas as variáveis quantitativas e qualitativas em estudo. Na Tabela 2, variáveis quantitativas, é apresentado o valor máximo e mínimo e a média e o desvio-padrão da %MG e idade. Na Tabela 3 é apresentada a frequência absoluta e a percentagem para cada uma das categorias das variáveis qualitativas.

Tabela 2 - Análise Descritiva - Variáveis Quantitativas.

	Média ± Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
%MG	21.69 ± 8.30	7.90	37.50
Idade	15.97 ± 0.90	15.00	18.00

Tabela 3 - Análise Descritiva - Variáveis Qualitativas.

		n (%)
Género	Feminino	35 (71.4%)
	Masculino	14 (28.6%)
Prática Desporto Escolar	Sim	5 (10.2%)
	Não	44 (89.8%)
Prática Desporto Federado	Sim	12 (24.5%)
	Não	37 (75.5%)
Bebo pelo menos 1,5L de água por dia	Nunca ou Raramente	20 (40.8%)
	Algumas Vezes	16 (32.7%)
	Muitas Vezes ou Sempre	13 (26.5%)
Consumo alimentos pré-cozinhados e enlatados	Nunca ou Raramente	30 (61.2%)
	Algumas Vezes	14 (28.6%)
	Muitas Vezes ou Sempre	5 (10.2%)

Faço uma refeição de peixe e de carne alternadamente	Nunca ou Raramente	15 (30.6%)
	Algumas Vezes	13 (26.5%)
	Muitas Vezes ou Sempre	21 (42.9%)
Como Sopa	Nunca ou Raramente	7 (14.3%)
	Algumas Vezes	6 (12.2%)
	Muitas Vezes ou Sempre	36 (73.5%)
Faço 5 ou 6 refeições por dia.	Nunca ou raras vezes	14 (28.6%)
	Algumas vezes	11 (22.4%)
	Muitas vezes ou sempre	24 (49.0%)

No que respeita à prática de desporto e consumo de água, conforme Tabela 4, pode-se concluir que não existe uma relação entre a prática de DE ou federado e o consumo de 1,5L de água por dia ( $p\text{-value}>0.05$ ).

Tabela 4 - Relação entre a prática de desporto com o consumo de água.

Bebo pelo menos 1,5L de água por dia.		Nunca ou raramente	Algumas vezes	Muitas vezes ou sempre	$p\text{-value}$	V de Cramer
Prática desporto escolar	Sim	2 (40%)	1 (20%)	2 (40%)	0.845 <sup>#1</sup>	0.116
	Não	18 (40.9%)	15 (34.1%)	11 (25%)		
Prática desporto federado	Sim	3 (25%)	5 (41.7%)	4 (33.3%)	0.527 <sup>#1</sup>	0.183
	Não	17(45.9%)	11 (29.7%)	9 (24.3%)		

<sup>#1</sup>Teste exato de Fisher

Destes resultados salientamos ainda que grande parte dos alunos, independentemente se praticam ou não desporto, não ingerem 1,5l de água. Ainda assim, através da análise da tabela, verificamos que existe uma maior percentagem de alunos que bebe um litro e meio de água por dia dentro do grupo dos que praticam desporto (quer escolar, quer federado).

Podemos concluir ainda através do coeficiente de associação V de *Cramer* que o grau de associação entre ingerir pelo menos 1,5l de água por dia e estas duas variáveis é fraco, uma vez que  $0.1 \leq V < 0.3$  ( $V=0.116$  e  $V=0.183$ ).

De acordo com a Tabela 5, pode-se observar que não existe relação entre a %MG e o consumo de alimentos pré-cozinhados e enlatados para uma significância de 5% ( $p\text{-value} > 0.05$ ). No entanto parece haver uma tendência para a existência de relação entre as variáveis já que  $p\text{-value}=0.069 < 0.1$ , sendo que são os alunos que nunca ou raramente consomem este tipo de alimentos que apresentam maior %MG.

Tabela 5 - Relação entre a %MG e alimentação.

	%MG	Média ± Desvio padrão	$p\text{-value}$
Consumo alimentos pré-cozinhados e enlatados.	Nunca ou raramente	23.6400± 8.1683	0.069 <sup>#3, **</sup>
	Algumas vezes	18.5920± 6.5441	
	Muitas vezes ou sempre	18.6600± 11.4107	
Faço uma refeição de peixe e de carne alternadamente.	Nunca ou raramente	19.4000± 1.9320	0.205 <sup>#2</sup>
	Algumas vezes	20.4462± 9.4404	
	Muitas vezes ou sempre	24.0952± 7.8522	
Como sopa.	Nunca ou raramente	16.5000± 7.2599	0.203 <sup>#2</sup>
	Algumas vezes	22.0500± 7.7304	
	Muitas vezes ou sempre	22.6389± 8.4006	
Faço 5 ou 6 refeições por dia.	Nunca ou raramente	22.2857± 8.5516	0.851 <sup>#2</sup>
	Algumas vezes	22.4545± 7.6838	
	Muitas vezes ou sempre	20.6898± 8.7042	

<sup>#2</sup> ANOVA; <sup>#3</sup> Teste de Kruskal-Wallis; \*\*  $p\text{-value} < 0.1$

Relativamente à relação entre a %MG e a realização de uma refeição de peixe e de carne alternadamente, pode-se observar que o facto de um aluno fazer este tipo de refeições não altera significativamente a sua %MG ( $p\text{-value} > 0.05$ ). No entanto é de referir que são os alunos que muitas vezes ou sempre fazem este tipo de refeições que apresentam maior %MG.

Na relação entre a %MG e o consumo de sopa ou a realização de 5 a 6 refeições diárias, pode-se observar que não existe diferença significativas entre os diferentes grupos ( $p\text{-value} > 0.05$ ).

Tabela 6 - Relação entre a %MG e a prática desportiva.

%MG		Média ± Desvio padrão	P-Value
Pratica desporto escolar.	Sim	25.4600± 7.5963	0.288 <sup>#4</sup>
	Não	21.2614± 8.3482	
Pratica desporto federado.	Sim	17.0417± 8.6171	0.024 <sup>#4, *</sup>
	Não	21.1973± 7.7219	

<sup>#4</sup> Test-t para amostras independentes; \* *p-value* < 0,05

Relativamente à relação entre a %MG e a prática de DE (Tabela 6), pode-se observar que a prática deste tipo de desporto não influencia significativamente a %MG dos alunos (*p-value* > 0.05). De qualquer forma, podemos notar que os alunos que praticam este tipo de desporto são os que apresentam maior %MG.

Na relação entre a %MG e a prática de desporto federado, constatamos que a prática deste tipo de desporto influencia significativamente a %MG dos alunos (*p-value* < 0.05), sendo que aos alunos que praticam desporto federado está associada uma menor %MG.

## 4. Discussão

De acordo com os resultados obtidos pode-se verificar que a prática desportiva estimula o consumo de água, Brito e Marins (2008) observaram que mais de 50% dos atletas que estudaram consomem regularmente água. Mesmo a nossa amostra sendo muito reduzida podemos observar que o mesmo acontece com estes.

Os resultados que obtivemos na relação entre a %MG e a alimentação não vão de encontro com a literatura, uma vez que segundo Hofmann et al. (2016), uma boa alimentação leva à diminuição da percentagem da massa gorda, sendo importante referir que esta será sempre inferior se estiver aliada à atividade física. Alguns dos fatores que podem ter levado a estes resultados, é o facto da amostra ser num número muito reduzido e por sua vez muito semelhante em termos de idade e região.

Ventura e Worobey (2013) referem que as preferências alimentares são formadas no início da vida, sendo que é importante inculcar uma boa alimentação desde cedo nas crianças. Miccoli et al. (2018), referem que o facto de os jovens não realizarem várias refeições ao dia, e as refeições que estes realizam serem de elevado teor calórico e com elevados níveis de açúcar leva a uma maior %MG.

Relativamente à prática desportiva podemos verificar que a amostra que pratica desporto federado apresenta uma %MG mais reduzida que os restantes, o que vai de encontro com a diretrizes da OMS (2018) e Ebbeling, Pawlak, e Ludwig (2002), que apontam para a uma relação direta entre o aumento de atividade física e a redução da %MG.

Segundo Eime, Young, Harvey, Charity, e Payne (2013) jovens ativos beneficiam de altos níveis de AF que estão relacionados a saúde. A participação dos jovens no desporto organizado leva que estes estejam mais predispostos a continuarem a praticar desporto durante a sua vida, ou seja, serem fisicamente ativos, o que por sua vez leva a um %MG mais reduzida (Vella, Gardner, Kemp, & Swann, 2018).

No que respeita à relação entre a prática do DE e a %MG podemos verificar que os resultados não vão de encontro aos autores referidos em cima, uma vez que a amostra foi orientada por nós, é do nosso conhecimento que embora está a afirmar que pratique DE, não é assídua aos treinos.

Este estudo apresenta diversas limitações, tais como, apresentar-se com uma amostra muito reduzida, restringindo-se a apenas alguns alunos do 10º e 11º ano de escolaridade de uma escola secundária, sendo que os mesmos vivem numa pequena área territorial do interior de Portugal, o que leva inevitavelmente a que os mesmos estejam inseridos dentro do mesmo grupo sociocultural. Idealmente, este estudo deveria ter incluído, alunos dos vários ciclos de ensino,

bem como das mais diversas áreas do território Português, sendo que em cada área deveriam estar presentes alunos de diversas escolas.

Sendo a escola o local onde os alunos passam maioritariamente o seu dia a dia, e onde realizam a maioria das suas refeições, a promoção de uma boa alimentação era essencial, através da elaboração de ementas sob a orientação de nutricionistas. Desta forma, a escola deveria proporcionar ações de formação aos alunos, e a toda a comunidade escolar, ações de formação sobre os riscos que corremos ao consumir em excesso certos alimentos, e como cada alimento deve ser confeccionado aproveitando assim a maioria dos nutrientes de cada um. Para além da promoção deste tipo de ações de formação, seria importante as escolas terem à disposição dos alunos uma nutricionista, onde os alunos com excesso de peso eram encaminhados para a mesma, tentando reverter a situação dos mesmos, deixando que os restantes alunos tenham auto iniciativa para frequentarem este serviço. A escola poderia alargar este tipo de serviço para a comunidade por um preço simbólico, sendo que cada escalão da ação social seria atribuído um valor, para todos tenham acesso a este tipo de serviço, levando a uma sociedade mais saudável e mais conscientes dos riscos que corre ao realizar uma má alimentação.

## 5. Conclusão

A obesidade e o sedentarismo na escola, são um problema comum na juventude, com graves repercussões no futuro. Promover bons hábitos alimentares e a prática de exercício físico, será certamente um meio para termos futuros adultos saudáveis.

É de extrema importância reformular o pensamento dos jovens para a prática regular de exercício físico e da realização de uma boa alimentação, mesmo estes tendo acesso as aulas de EF e a várias atividades extracurriculares, tais como, o DE. Não se observa, que os hábitos de vida saudável dos jovens estejam a ser os mais corretos.

Visto que a escola é local onde estes passam maioritariamente o seu tempo, e os professores os principais responsáveis pela transmissão do conhecimento sobre os hábitos de vida saudável, o GEF de cada escola deveria criar novas estratégias de prevenção de hábitos de vida saudável, introduzido igualmente a restante comunidade escolar neste processo.

Uma vez que metade dos jovens analisados não realiza nem DE nem desporto federado, mas apresenta uma alimentação equilibrada, sendo que, estes últimos apresentam uma maior percentagem de massa gorda, é fulcral estarmos atentos ao nível de atividade física dos jovens.

Serão necessários mais estudos nesta área de modo a verificar se a percentagem de massa gorda, está diretamente relacionada com inatividade física nos jovens, e se os mesmos têm bons hábitos alimentares. Abrangendo um maior número de alunos das mais diversas escolas espalhadas por todos os distritos de Portugal.

## 6. Bibliografia

Barufaldi, L. A., Abreu, G. d. A., Oliveira, J. S., Santos, D. F. d., Fujimori, E., Vasconcelos, S. M. L., Tavares, B. M. (2016). ERICA: prevalence of healthy eating habits among Brazilian adolescents. *Revista de saude publica*, 50, 6s. doi:10.1590/S01518-8787.2016050006678

Brito, C. J., & Marins, J. (2008). Caracterização das práticas sobre hidratação em atletas da modalidade de judô no estado de Minas Gerais. *Revista brasileira de ciência e movimento*, 13(2), 59-74.

Cardoso, S, et al.(2015) Escolhas e hábitos alimentares em adolescentes: associação com padrões alimentares do agregado familiar. *Ver Port Saúde Pública.*; 33(2):128-136

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2nd. In: Hillsdale, NJ: erlbaum.

Cole, T. J., Flegal, K. M., Nicholls, D., & Jackson, A. A. (2007). Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. *BMJ*, 335(7612), 194. doi: bmj.39238.399444.55

Ebbeling, C. B., Pawlak, D. B., & Ludwig, D. S. (2002). Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. *The lancet*, 360(9331), 473-482. doi:10.1016/S0140-6736(02)09678-2

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition physical activity*, 10(1), 98. doi:10.1186/1479-5868-10-98

Erkmen, N., Taskin, H., Kaplan, T., & Sanioglu, A. (2010). Balance performance and recovery after exercise with water intake, sport drink intake and no fluid. *Journal of Exercise Science Fitness*, 8(2), 105-112. doi:10.1016/S1728-869X(10)60016-0

Garcia-Pastor, T., Salinero, J. J., Sanz-Frias, D., Pertusa, G., & Del Coso, J. (2016). Body fat percentage is more associated with low physical fitness than with sedentarism and diet in male and female adolescents. *Physiology behavior*, 165, 166-172. doi:10.1016/j.physbeh.2016.07.016

Hofmann, J., Meule, A., Reichenberger, J., Weghuber, D., Ardelt-Gattinger, E., & Blechert, J. (2016). Crave, like, eat: determinants of food intake in a sample of children and adolescents with a wide range in body mass. *Frontiers in psychology*, 7, 1389. doi:10.3389/fpsyg.2016.01389

- Lavelle, H., Mackay, D., & Pell, J. (2012). Systematic review and meta-analysis of school-based interventions to reduce body mass index. *Journal of Public Health, 34*(3), 360-369. doi:10.1093/pubmed/fdr116
- Lazzeri, G., Pammolli, A., Azzolini, E., Simi, R., Meoni, V., de Wet, D. R., & Giacchi, M. V. (2013). Association between fruits and vegetables intake and frequency of breakfast and snacks consumption: a cross-sectional study. *Nutrition journal, 12*(1), 123.
- Lee, P., et al. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2011; 8: 115. (doi: 10.1186/1479-5868-8-115).
- Lowe, A., Littlewood, C., & McLean, S. (2018). Understanding physical activity promotion in physiotherapy practice: A qualitative study. *Musculoskeletal Sciences Practice, 35*, 1-7. doi:10.1016/j.msksp.2018.01.009
- Marques, AAG, et al. (2011) Hábitos alimentares: escala para a população portuguesa. *Esc Anna Nery (impr.) abr-jun; 15*(2):402-409
- Miccoli, L., Martínez-Fiestas, M., Delgado-Rodríguez, R., Díaz-Ferrer, S., Rodríguez-Ruiz, S., & Fernández-Santaella, M. C. (2018). Adolescent emotions toward sweet food cues as a function of obesity and risky dieting practices. *Food Quality Preference, 68*, 205-214. doi:10.1016/j.foodqual.2018.03.006
- Murakami, K., & Livingstone, M. B. (2016). Associations between meal and snack frequency and overweight and abdominal obesity in US children and adolescents from National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2003-2012. *British Journal of Nutrition, 115*(10), 1819-1829. doi:10.1017/S0007114516000854
- Ostojic, S. M., & Mazic, S. (2002). Effects of a carbohydrate-electrolyte drink on specific soccer tests and performance. *Journal of sports science medicine, 1*(2), 47.
- Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2013). *Exercise physiology for health fitness and performance*: Lippincott Williams & Wilkins.
- Rodrigues, P. R. M., Luiz, R. R., Monteiro, L. S., Ferreira, M. G., Gonçalves-Silva, R. M. V., & Pereira, R. A. (2017). Adolescents' unhealthy eating habits are associated with meal skipping. *Nutrition journal, 42*, 114-120. e111. doi:10.1016/j.nut.2017.03.011
- Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D., & Lubans, D. R. (2014). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine, 44*(9), 1209-1223. doi:10.1007/s40279-014-0196-4

Spruijt-Metz, D. (2011). Etiology, treatment, and prevention of obesity in childhood and adolescence: A decade in review. *Journal of research on Adolescence*, 21(1), 129-152. doi:10.1111/j.1532-7795.2010.00719.x

Stewart, A., Marfell-Jones, M., Olds, T., and de Ridder, H. (2011). International standards for anthropometric assessment ISAK: Lower Hut, New Zealand.

Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics, dietitians of Canada, and the American college of sports medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition Dietetics*, 116(3), 501-528. doi:10.1016/j.jand.2015.12.006

Vasconcellos, F., Seabra, A., Katzmarzyk, P. T., Kraemer-Aguiar, L. G., Bouskela, E., & Farinatti, P. (2014). Physical activity in overweight and obese adolescents: systematic review of the effects on physical fitness components and cardiovascular risk factors. *Sports medicine*, 44(8), 1139-1152. doi:10.1007/s40279-014-0193-7

Vella, S. A., Gardner, L. A., Kemp, B., & Swann, C. (2018). Health-related quality of life as a longitudinal mediator of the relationship between participation in organised sports and adiposity among young people. *Preventive medicine reports*. doi:10.1016/j.pmedr.2018.07.006

Ventura, A. K., & Worobey, J. (2013). Early influences on the development of food preferences. *Current Biology*, 23(9), R401-R408. doi:10.1016/j.cub.2013.02.037

World Health Organization (2018). Global strategy on diet, physical activity and health. (Retirado de) [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_what\\_can\\_be\\_done/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what_can_be_done/en/).

## Anexos

### 7.1 Anexo 1 - Avaliações

Tabela A.1 - Exemplar Avaliação diagnóstico 5ºA Badminton

Nº Aluno	Serviço	Sustentação do Volante	Nota	Nota Qualitativa
1	0,5	1	0,75	Elementar
2	0,5	1	0,75	Elementar
3	0,5	1	0,75	Elementar
4	0,5	1	0,75	Elementar
5	1	1	1	Introdutório
6	1,5	1,5	1,5	Introdutório
7	0,5	1	0,75	Elementar
8	1	1	1	Introdutório
9	1,5	2	1,75	Introdutório
10	1	1,5	1,25	Introdutório
11	1,5	2	1,75	Introdutório
12	1,5	1	1,25	Introdutório
13	1	1	1	Introdutório
14	0,5	1	0,75	Elementar
15	0,5	1	0,75	Elementar
16	0,5	1	0,75	Elementar
17	1,5	1,5	1,5	Introdutório
18	1	1,5	1,25	Introdutório
19	1	1,5	1,25	Introdutório
20	0,5	2	1,25	Introdutório
21	0,5	0,5	0,5	Elementar
22	0,5	0,5	0,5	Elementar
23	1	2	1,5	Introdutório
24	1	1,5	1,25	Introdutório

Legenda: 1- Elementar; 2- Introdutório; 3- Avançado

Tabela A.2 - Exemplar Avaliação Sumativa 5ºA Badminton

Nº Aluno	Serviço	Sustentação do volante	Intencionalidade	Deslocamentos defensivos	Nota	Nota Final
1	2	2	1,5	2	1,875	3,125
2	1,5	2,5	1,5	2	1,875	3,125
3	2	2,5	1,5	2	2	3,3333333
4	1,5	1	1,5	1,5	1,375	2,2916667
5	2	2,5	1,5	2	2	3,3333333
6	2,5	2,5	2	2,5	2,375	3,9583333
7	2	1	1,5	2	1,625	2,7083333
8	2,5	3	2	2,5	2,5	4,1666667
9	2,5	3	2	2,5	2,5	4,1666667
10	2,5	3	1,5	2	2,25	3,75
11	2	2	2	2,5	2,125	3,5416667
12	1,5	1	2	2,5	1,75	2,9166667
13	2,5	2	2	2,5	2,25	3,75
14	2	2	1	1,5	1,625	2,7083333
15	1,5	2,5	1,5	2	1,875	3,125
16	2	2,5	1,5	2	2	3,3333333
17	2	2,5	3	2,5	2,5	4,1666667
18	1,5	2,5	2	2,5	2,125	3,5416667
19	2	3	1	2	2	3,3333333
20	2	3	2	2,5	2,375	3,9583333
21	2,5	2	1	2	1,875	3,125
22	1	1	1	1,5	1,125	1,875
23	2	2,5	1	2,5	2	3,3333333
24	1,5	2,5	2	2,5	2,125	3,5416667

Legenda: 1- Elementar; 2- Introdutório; 3- Avançado

## 7.2 Anexo 2 - Extensão e Sequência de Conteúdos para a modalidade de Badminton do 2º ciclo do Ensino Básico.

Tabela A.3 - Extensão e Sequência de conteúdos da modalidade de Badminton.

	Sequência		Aulas							
			1/02	8/02	15/02	22/02	1/03	8/03	15/03	22/03
Habilidades Motoras	Posição Base		AD	T/E	E	E	E	C	C/AS	AS
	Pega da Raqueta			T/E	E	E	E	C		
	Deslocamentos			T/E	E	E	E	C		
	Serviço Curto				T/E	E	E	C		
	Lob			T/E	E	E	E	C		
	Clear					T/E	E	C		
	Situação de jogo 1x1			T/E	E	E	E	C		
Cultura Desportiva	Regulamento		*	*	*	*	*	*	*	*
	Terminologia		*	*	*	*	*	*	*	*
	Regras da Modalidade e sua aplicação prática		*	*	*	*	*	*	*	*
Condição Física	Força	Superior	E			E			E	
		Inferior	E				E		E	
	Resistência			E		E		E		E
Velocidade				E		E				
Conceitos Psicossociais	Motivação		*	*	*	*	*	*	*	*
	Autonomia		*	*	*	*	*	*	*	*
	<i>Frail-play</i>		*	*	*	*	*	*	*	*
	Empenho		*	*	*	*	*	*	*	*
	Disciplina		*	*	*	*	*	*	*	*
	Assiduidade/Pontualidade		*	*	*	*	*	*	*	*

Legenda da tabela da extensão e sequência dos conteúdos para a modalidade de Badminton:

AD - Avaliação Diagnóstico

T/E - Transmissão e Exercitação

T - Transmissão

C - Consolidação

**E** - Exercitação

**AS** - Avaliação Sumativa

**\*** - Conteúdo presente nas aulas indicadas

### 7.3 Anexo 3 - Extensão e Sequência dos Conteúdos para as diversas modalidades do ensino Secundário.

Tabela A.4 - Esquema da extensão e sequência de conteúdos para a modalidade de ginástica acrobática.

	Sequência	Aulas					
		30/01	20/02	27/02	06/03	13/03	20/03
Habilidades Motoras	Elementos a pares	T/E	E	E	E	AS	AS
	Elementos a trios		T/E	E	E		
	Paralelas			T/E	E		
	Trave			T/E	E		
	Minitrampolim	T/E	E	E	E		
	Ficha de conhecimentos		E				
Cultura Desportiva	Regulamento	*	*	*	*	*	*
	Terminologia	*	*	*	*	*	*
	Regras da Modalidade e sua aplicação prática	*	*	*	*	*	*
	Força			E	E		E
Condição Física	Resistência	E				E	
	Velocidade de Reação			E	E	E	
	Motivação	*	*	*	*	*	*
Conceitos Psicossociais	Autonomia	*	*	*	*	*	*
	<i>Frair-play</i>	*	*	*	*	*	*
	Empenho	*	*	*	*	*	*
	Disciplina	*	*	*	*	*	*
	Assiduidade/Pontualidade	*	*	*	*	*	*

Legenda da tabela da extensão e sequência dos conteúdos para a modalidade de ginástica acrobática:

AD - Avaliação Diagnóstico

T/E - Transmissão e Exercitação

T - Transmissão

C - Consolidação

E - Exercitação

AS - Avaliação Sumativa

\* - Conteúdo presente nas aulas indicadas

Tabela A.5 - Esquema da extensão e sequência de conteúdos para as modalidades de Basquetebol e Corfebol.

	Sequência	Aulas						
		2/02	9/02	16/02	23/02	2/03	9/03	16/03
Habilidades Motoras	Basquetebol							
	Passe de peito e picado					E	E	AS
	Drible de progressão					E	E	
	Lançamento na passada					E	E	
	Ressalto ofensivo					T/E	E	
	Ressalto defensivo					T/E	E	
	Enquadramento ofensivo					E	E	
	Enquadramento defensivo					E	E	
	Tática	Situação de jogo 5x5					E	
Habilidades Motoras	Corfebol							
	Passe de peito	T/E	E	E				
	Passe de ombro	T/E	E	E				
	Lançamento na passada		T/E	E				
	Lançamento parado	T/E	E	E				
	Marcação		T/E	E				
Tática	Situação de jogo 4x4		T/E	E				
	Orientação				T/E			
	Testes Fitnessgram					E	E	
Cultura Desportiva	Regulamento	*	*	*	*	*	*	*
	Terminologia	*	*	*	*	*	*	*
	Regras da Modalidade e sua aplicação prática	*	*	*	*	*	*	*
Condição Física	Força	E		E				E

	Resistência		E	E	E			
	Velocidade de Reação		E		E			
Conceitos Psicossociais	Motivação	*	*	*	*	*	*	*
	Autonomia	*	*	*	*	*	*	*
	<i>Frair-play</i>	*	*	*	*	*	*	*
	Empenho	*	*	*	*	*	*	*
	Disciplina	*	*	*	*	*	*	*
	Assiduidade/Pontualidade	*	*	*	*	*	*	*

Legenda da tabela da extensão e sequência dos conteúdos para as modalidades de Basquetebol e Corfebol:

**AD** - Avaliação Diagnóstico

**T/E** - Transmissão e Exercitação

**T** - Transmissão

**C** - Consolidação

**E** - Exercitação

**AS** - Avaliação Sumativa

**\*** - Conteúdo presente nas aulas indicadas

Tabela A.6 - Esquema da extensão e seqüência de conteúdos para a modalidade de Badminton.

Sequência	Aulas									
	13/04	20/04	27/04	04/05	11/05	18/05	25/05	01/06	08/06	
<b>Habilidades Motoras</b>	<b>Badminton</b>									
Serviço curto	E	E	E	E	E	AS				
Serviço longo		T/E	E	E	E					
Clear	E	E	E	E	E					
Lob	E	E	E	E	E					
Drive		T/E	E	E	E					
<b>Tática</b>	Situação de jogo 1x1	E	E	E	E					
Posicionamento e posicionamento defensivo		T/E	E	E	E					
Intencionalidade nas ações		T/E	E	E	E					
<b>Habilidades Motoras</b>	<b>Atletismo</b>									
Lançamento do peso								T/E	E	
Salto em comprimento								T/E	E	
<b>Habilidades Motoras</b>	<b>Andebol</b>									
Passé de Ombro								T/E	E	
Passé Picado								T/E	E	
Recepção								T/E	E	
Drible de progressão								T/E	E	
Remate									T/E	
<b>Tática</b>	Jogo 5x5							T/E	E	
<b>King Ball</b>										
<b>Testes Fitnessgram</b>	Vai Vem					AS				
Flexibilidade							AS			
Abdominais								AS		
Extensões de braços							AS			
<b>Cultura Desportiva</b>	Regulamento	*	*	*	*	*	*	*	*	
Terminologia	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Regras da Modalidade e sua aplicação prática	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>Condição Física</b>	Força	E		E		E			E	
Resistência		E				E		E		

	Velocidade				E			E		
	Flexibilidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Conceitos Psicossociais	Motivação	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Autonomia	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	<i>Frair-play</i>	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Empenho	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Disciplina	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Assiduidade/Pontualidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Legenda da tabela da extensão e sequência dos conteúdos para a modalidade de Badminton:

AD - Avaliação Diagnóstico

T/E - Transmissão e Exercitação

T - Transmissão

C - Consolidação

E - Exercitação

AS - Avaliação Sumativa

\* - Conteúdo presente nas aulas indicadas

Tabela A.7 - Esquema da extensão e seqüência de conteúdos para a modalidade de Voleibol.

	Seqüência	Aulas								
		10/04	17/04	24/04	08/05	15/05	22/05	29/05	05/06	12/06
<b>Habilidades Motoras</b>	<b>Voleibol</b>									
	Passe alto de frente				E	E	E	E	AS	AS
	Manchete				E	E	E	E		
	Serviço por baixo					E	E	E		
	Remate						T/E	E		
Situação de jogo 4x4				E	E	E				
<b>Tática</b>	Posicionamento e deslocamentos defensivos					T/E	E	E	AS	AS
	Posicionamento e deslocamentos ofensivos					T/E	E	E		
	Situação de jogo 6x6							E		
<b>Habilidades Motoras</b>	<b>Tag Rugby</b>									
	Passe básico	T/E	E	E						
	Passe cruzado	T/E	E	E						
	Receção	T/E	E	E						
	Finta		T/E	T/E						
	Corrida com bola		T/E	T/E						
<b>Tática</b>	Situação de jogo 5x5		T/E	T/E						
<b>Cultura Desportiva</b>	Regulamento	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Terminologia	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Regras das Modalidades e sua aplicação prática	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Condição Física</b>	Força		E					E		
	Resistência	E			E		E			E
	Velocidade			E		E			E	
	Flexibilidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Conceitos Psicossociais</b>	Motivação	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Autonomia	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Frail-play	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Empenho	*	*	*	*	*	*	*	*	*

	Disciplina	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Assiduidade/Pontualidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Legenda da tabela da extensão e sequência dos conteúdos para a modalidade de Voleibol:

**AD** - Avaliação Diagnóstico

**T/E** - Transmissão e Exercitação

**T** - Transmissão

**C** - Consolidação

**E** - Exercitação

**AS** - Avaliação Sumativa

**\*** - Conteúdo presente nas aulas indicadas

### 7.3 Anexo 4 - Pressuposto para a utilização da estatística paramétrica.

Tabela A.8 - Teste de K-S e Shapiro-Wilk para verificação da normalidade.

	%MG	p-value	Teste de Levene p-value
Consumo alimentos pré-cozinhados e enlatados.	Nunca ou raramente	0.001 <sup>#5,***</sup>	0.484
	Algumas vezes	0.391 <sup>#6</sup>	
	Muitas vezes ou sempre	0.246 <sup>#6</sup>	
Faço uma refeição de peixe e de carne alternadamente.	Nunca ou raramente	0.331 <sup>#6</sup>	0.586
	Algumas vezes	0.466 <sup>#6</sup>	
	Muitas vezes ou sempre	0.550 <sup>#6</sup>	
Como sopa.	Nunca ou raramente	0.111 <sup>#6</sup>	0.892
	Algumas vezes	0.085 <sup>#6</sup>	
Faço 5 ou 6 refeições por dia.	Muitas vezes ou sempre	0.200 <sup>#5</sup>	0.881
	Nunca ou raramente	0.189 <sup>#6</sup>	
	Algumas vezes	0.925 <sup>#6</sup>	
Pratica desporto escolar.	Muitas vezes ou sempre	0.315 <sup>#6</sup>	0.698
	Sim	0.544 <sup>#6</sup>	
Pratica desporto federado.	Não	0.200 <sup>#5</sup>	0.326
	Sim	0.126 <sup>#6</sup>	
	Não	0.200 <sup>#5</sup>	

<sup>#5</sup> Teste de K-S; <sup>#6</sup> Teste de Shapiro-Wilk; \*\*\*p-value<0.01

Pela análise da tabela anterior concluímos que a normalidade dos dados se verifica para todos os grupos à exceção do grupo dos alunos que nunca ou raramente consomem alimentos pré-cozinhados e enlatados ( $p\text{-value}=0.001$ ).