UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de estágio pedagógico
Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Cláudia Alexandra Ramos Fortunato

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Covilhã, Junho de 2013

Agradecimentos

Agradeço aos meus pais todo o suporte financeiro para poder tirar este mestrado e poder usufruir do estágio pedagógico, também toda a confiança depositada e paciência demonstrada nos momentos mais difíceis.

Ao Professor Nuno Rodrigues por toda a disponibilidade, orientação, auxílio e conselhos que enriqueceram o meu trabalho no estágio pedagógico.

Ao Professor Júlio Martins pela partilha de experiências pessoais importantes para a minha formação e toda a colaboração prestada.

Ao Professor Aldo Costa pela orientação de Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II.

Aos meus colegas do núcleo de estágio, David Vinagreiro, João Brás e Leandro Monteiro, por todo o companheirismo, amizade, entreajuda, união, diversão, críticas e elogios e, por mais uma vez conseguirmos chegar juntos ao final de uma etapa de cabeça erguida.

Ao grupo disciplinar de educação física, que nos receberam da melhor forma possível e por todo o apoio e ajuda.

À direção da escola, especialmente ao Dr. João Paulo Mineiro pelo acolhimento, preocupação com o nosso bem-estar e todo o apoio proporcionado.

Às minhas grandes amigas Joana Taborda e Patrício Pinho por toda a paciência, ajuda, apoio e diversão, em todos os momentos, mas principalmente nos mais difíceis e um obrigada especial à Cátia Jesus por esta amizade e estar incondicionalmente ao meu lado em todos os momentos.

A todos um grande e sincero OBRIGADA!

Resumo
Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

Para finalizar o segundo ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário é realizado um estágio pedagógico. Neste capítulo é feita uma reflexão do trabalho desenvolvido no referido estágio no ano letivo de 2012/2013 na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, tendo como orientador o Professor Nuno Rodrigues. Os objetivos do estágio centraram-se na aquisição de competências para a função de professora (de educação física) através da vivência da realidade quanto à lecionação, acompanhamento da direção de turma, desporto escolar, reuniões, organização e operacionalização de atividades não letivas, não descurando a criação de relações com toda a comunidade escolar. No referido capítulo começo por enunciar os meus objetivos, seguidos dos objetivos da escola e do grupo disciplinar de educação física, a metodologia utilizada, nomeadamente caraterização da escola e das turmas que lecionei, planeamento destas, recursos humanos e materiais usados, acompanhamento de direção de turma e realização/participação em atividades não letivas, desenvolvidas quer pelo núcleo de estágio, quer pelo grupo de educação física e, finalmente uma reflexão dos parâmetros mencionados. Realço que toda a experiência permitiu-me evoluir como pessoa e profissional desta área. É gratificante verificar a minha evolução do início até ao fim do ano letivo e igualmente observar o progresso das capacidades dos alunos através do processo ensino/aprendizagem.

Palavras-chave

Professores; alunos; estágio; aprendizagem; planeamento.

Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto)

Objetivo: O objetivo deste estudo foi determinar a percentagem de alunos com sobrepeso e obesidade e apurar se existe variabilidade significativa do IMC, %MG e PC entre anos (do 7º ao 12º ano) em cada género, numa população infanto-juvenil. *Métodos*: amostra é composta por 273 alunos, 127 alunos do género masculino (idade média= 14,75 e desvio padrão=1,95). e 146 do género feminino (idade média= 14,69 e desvio padrão=1,82). Os parâmetros morfológicos foram registos de acordo com recomendações internacionais, recorrendo a instrumentos de

fiabilidade reconhecida. Seguiu-se a classificação do índice de obesidade dos sujeitos de acordo com os pontos de corte internacionais do IMC para o género e idade. Recorreu-se ao teste da ANOVA (seguido do teste post-hoc de tukey) para estudar a variabilidade desses parâmetros pelos anos de escolaridade, sendo o valor de $p<0,05$. *Resultados:* Para a totalidade da amostra existem 13% de alunos com sobrepeso e 4 % com obesidade, 4% com magreza e 79% com IMC normal. Existem diferenças significativas entre o 7º, 9º e 11º ano no género masculino para os alunos com sobrepeso (7º=22,6%, 9º=13,3% e 11º= 0%) e obesidade (7º=3,2%, 9º ano=0% e 11º=16,7%). Também existe variabilidade significativa no género masculino quanto ao PC para os anos letivos referidos anteriormente (7º=71,87, 9º ano=73 e 11º=80,78). Para o género feminino não foram registas variações significativas ($p>0.05$) dos parâmetros avaliados em função do ano de escolaridade. *Conclusões:* O estudo retrata a realidade da Escola Secundária Quinta das Palmeiras e em que ponto de situação se encontra a problemática da obesidade.

Palavras-chave

Sobrepeso, Obesidade, IMC, Percentagem de massa gorda, Perímetro da cintura.

Abstract

Chapter 1

To end the second cycle in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education is an accomplished pedagogic training. In this chapter is presented a discussion of the work developed in the referred pedagogic training throughout the academic year 2012/2013, held in *Escola Secundária Quinta das Palmeiras* and oriented by Dr. Nuno Rodrigues. The main goals of the pedagogic training were acquire knowledge and skills to be a physical education teacher by observing and monitoring the classes, follow the direction of class scholar sport, teacher's meetings, planning of activities, and of course the relationships created with scholar community. In the referred chapter I state my goals, followed by the aims pursued by school and physical education group, the used methodology, mainly school and classes profiling, classes planning, human resources and used material, participation in extra-curricular activities, and finally a discussion of these issues. All these experiences allowed me to enjoy a personal and professional valorization. It is rewarding to observe not only my evolution throughout this process but also the progress achieved by the students.

Keywords

Teachers; students; pedagogic training; learning; planning.

Chapter 2

Purpose: The aim of this research was to determine the percentage of students with overweight and obesity and to investigate whether there is significant variability in BMI,% BF, and WC between years (7th to 12th grade) in each gender in a juvenile population. *Methods:* A total sample is composed by 273 students, 127 male (middle age = 14,75 e standard deviation=1,95) and 149 female students (middle age = 14,69 e standard deviation =1,82). The morphological parameters were recorded according the international recommendations, resorting to instruments with renowned reliability. There followed the classification of obesity index of subjects , according the international cutoffs of BMI to gender and age. We resorted to the ANOVA test (followed by post-hoc Tukey test) to study the variability of these parameters by years of schooling, being the value of P <0.05. *Results:* For the totality sample, there are 13% of students with overweight, 4% obese, 4% thinness and 79% with normal IMC.

There are significant differences between 7º, 9º and 11º grade, in male gender for the students with overweight (7º=22,6%, 9º=13,3% e 11º=0%) and obesity (7º=3,2%, 9º grade=0% e 11º=16,7%). There is also significant variation in males on the PC for the previously mentioned school years (7th = 71.87, 9th grade = 73 and 11 = 80.78). For females there were no significant changes (P>0.05) of these parameters depending on the grade. *Conclusions:* The study shows the reality of Secondary School Quinta das Palmeiras and at which point of the situation, the problem of obesity is found.

Keywords

Overweight, obesity, BMI, body fat percentage, waist circumference.

Índice

Capítulo 1 (estágio pedagógico) 1

1. Introdução 1
2. Objetivos 2
   2.1. Objetivos da estagiária 2
   2.2. Objetivos da escola 3
   2.3. Objetivos do grupo de educação física 5
3. Metodologia 8
   3.1. Caraterização da escola 8
   3.2. Lecionação 9
      3.2.1. Amostra 9
         3.2.1.1. Caraterização da turma do 12º B 9
         3.2.1.2. Caraterização da turma do 12º C 10
      3.2.2. Planeamento 11
         3.2.2.1. Turma 12º B 13
         3.2.2.2. Turma 12º C 16
         3.2.2.3. Reflexão da lecionação 19
   3.3. Recursos humanos 21
   3.4. Recursos materiais 22
   3.5. Direção de turma 22
   3.6. Atividades não letivas 23
      3.6.1. Atividades do grupo disciplinar 23
      3.6.2. Atividades do núcleo de estágio 27
4. Reflexão 30
5. Considerações finais 32
6. Bibliografia 34

Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto) 36

1. Introdução 36
2. Métodos 38
   2.1. Amostra 38

2.2. Procedimentos 39
2.3. Procedimentos estatísticos 40
3. Resultados 41
4. Discussão 44
5. Conclusão 45
6. Bibliografia 46

Índice de Gráficos

Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto)

Gráfico 1. Distribuição dos alunos pelos índices de IMC 41

Gráfico 2. Percentagem de alunos por cada índice de IMC..... 43

Índice de Tabelas

Capítulo 1 (estágio pedagógico)

Tabela 1: Objetivos específicos de cada dia em particular 28

Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto)

Tabela 2. Frequência e respetiva percentagem de alunos por ano de escolaridade e género. 38

Tabela 3. Valores de referência para os diferentes níveis de %MG consoante o género e faixa etária (McCarthy *et al.*, 2004)..... 39

Tabela 4. Valores de referência para os diferentes níveis de IMC consoante o género e idade WHO (1995) 40

Tabela 5. Tabela de média, desvio padrão e variabilidade significativa de IMC, %MG, PC para o género masculino de cada ano escolar 42

Tabela 6. Tabela de média, desvio padrão e variabilidade significativa de IMC, %MG, PC para o género feminino de cada ano escolar 42

Capítulo 1 (estágio pedagógico)

1. Introdução

Para finalizar o segundo ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário é realizado um estágio pedagógico. O capítulo 1 é referente a este estágio e diz respeito à minha função como professora estagiária na Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

O estágio pedagógico tem como principais objetivos a aquisição de conhecimentos e competências essenciais para um futuro profissional no ramo da educação, nomeadamente como professor, devendo este ser capaz de desempenhar todas as suas funções de forma eficaz, profissional e correta.

Segundo Januário (2008), durante o estágio o futuro docente passa a percecionar a educação com outro olhar, indagando compreender a realidade da escola, o comportamento dos alunos, dos professores e dos restantes profissionais que a constituem. Na mesma linha de raciocínio Freire (1996) refere que "O estágio pedagógico permite uma primeira aproximação à prática profissional e promove a aquisição de um saber, de um saber fazer e de um saber julgar as consequências das ações didáticas e pedagógicas desenvolvidas no quotidiano profissional". Concordo inteiramente com estes autores, já que para mim este estágio é uma ferramenta imprescindível para colocar em prática as competências adquiridas durante o processo académico, obter novas competências tanto pedagógicas como práticas para a minha formação como professora e elucidar-me quanto ao mundo real da docência.

O meu estágio pedagógico foi realizado na Escola Secundária Quinta das Palmeiras durante o ano letivo 2012/2013. Como professora estagiária de educação física fui inserida no grupo de educação física, pertencente ao departamento de expressões da escola. O núcleo de estágio era constituído por 4 elementos, eu, David Vinagreiro, João Brás e Leandro Monteiro, este grupo foi orientado pelo Professor Nuno Rodrigues que ao longo do ano foi nos guiando e auxiliando em todas as etapas que tínhamos de concretizar.

No âmbito do referido estágio é necessário a criação deste relatório como uma oportunidade para refletir sobre o meu desempenho prático no estágio pedagógico a todos os níveis, nomeadamente individual, na relação com os meus alunos, colegas estagiários, restantes professores e auxiliares de ação educativa.

Neste capítulo começo por expor os meus objetivos pessoais, os da escola e do grupo de educação física, posteriormente apresento as diversas atividades desenvolvidas e funções

que usufruí ao longo do ano letivo (lecionação, direção de turma e atividade não letivas), e sequente reflexão destas, pois é tão importante vivenciar as situações como fazer uma reflexão das ações experienciadas. Segundo Schön (1992), é importante formar professores capazes de refletirem sobre a sua ação, pois esta permite desenvolver no professor a competência para analisar a sua própria ação no sentido de encontrar alternativas capazes de a melhorar. Freire (1996) vai na mesma linha de pensamento quando refere que o momento fundamental na formação permanente dos professores é o da reflexão sobre a prática. Concordo com o referenciado pelos autores, pois sem uma reflexão não conseguimos detetar os pontos fortes e fracos e consequentemente os parâmetros que temos de melhorar na nossa prestação para evoluirmos como profissionais e sermos cada vez melhores docentes.

Este relatório será o espelho de todos os comportamentos e decisões positivos e negativos que foram tomados durante o ano letivo. O relatório é desenvolvido através do trabalho realizado entre 3 de setembro de 2012 e 31 de maio de 2013, apesar do referido estágio se prolongar até ao dia 7 de junho (término das aulas), ainda estarei presente nas reuniões de final de período de conselho de turma, grupo de educação física e diretores de turma.

2. Objetivos

2.1. Objetivos da estagiária

Em primeiro lugar penso que é importante referir que eu escolhi seguir este mestrado para abrir uma "porta" para o mercado de trabalho, e sendo assim, um dos objetivos óbvios era obter profissionalização nesta área e com este estágio, adquirir os conhecimentos e experiência necessária para me auxiliar futuramente no meu desempenho profissional. Como o ditado popular refere "o saber não ocupa lugar", sendo este o meu lema para todo o ano letivo.

Segundo Lemes *et al.,* (2011) a teoria e a prática devem estar intimamente ligadas durante a formação do professor, as quais são apreendidas durante o curso e formação dos mesmos e nas práticas diárias ligadas à função de educar. Eu concordo com este autor e por isso, no 1º ano do mestrado são transmitidas bases, para auxiliarem o 2º ano (estágio pedagógico) quanto à prática. Claro que isto não é assim tão linear, pois lidamos com um contexto diferente e com muita imprevisibilidade.

Com este estágio quis adquirir o que a teoria não permite, ou seja passar pela imprevisibilidade das situações nos diferentes contextos escolares e também aperfeiçoar métodos de trabalho, organização e gestão quanto ao processo ensino/aprendizagem. Ser

professora não é apenas lecionar aulas, e neste estágio esperava conseguir obter experiência também nas restantes funções, nomeadamente direção de turma e desporto escolar. Para minha surpresa no início do estágio, as funções dos professores vão além do que referi e dado isto, outro objetivo era conseguir vivenciar todas as reais funções dos docentes.

Para além dos objetivos já referidos, estando num estágio pedagógico ia ter a possibilidade de interagir com outros professores experientes, esperava aprender também com eles e me auxiliassem a lidar melhor com a realidade escolar. Segundo Delors (2003) estudos indicam que professores, em início de carreira, ao trabalharem com outros mais experienciados, conseguem lidar melhor com a realidade.

2.2. Objetivos da escola

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras possui objetivos gerais e operacionais que serão descritos neste tópico, bem como a linha orientadora que a escola segue. Os objetivos que serão apresentados de seguida constam no contrato de autonomia, renovado em Fevereiro de 2013.

Os *objetivos gerais* são os seguintes:

- "Criar as condições que assegurem a estabilização e o desenvolvimento do Projeto Educativo da Escola, que aglutina diversas iniciativas e desenvolvimentos expressos nas diversas cláusulas a seguir;
- Garantir, de uma forma coerente e sustentada, uma progressiva qualificação das aprendizagens e do percurso educativo dos alunos;
- Apostar na qualidade do sucesso educativo;
- Valorizar os saberes e a aprendizagem;
- Incrementar a visão integrada de Currículo e Avaliação;
- Valorizar as diferentes componentes e áreas do currículo;
- Promover a participação e desenvolvimento cívico;
- Enfatizar a articulação departamental e interdepartamental (diferentes grupos disciplinares);
- Apostar na coerência e sequencialidade entre ciclos e a articulação destes com o ensino secundário;
- Valorizar as componentes experimentais, bem como as dimensões artísticas, culturais e sociais;
- Rentabilizar a distribuição do serviço letivo tendo em conta critérios pedagógicos;
- Garantir a equidade e a justiça;
- Incentivar a articulação/ligação com as famílias;

- Garantir que a conceção, planeamento e desenvolvimento da atividade educativa tem em conta as linhas e princípios orientadores do Projeto Educativo;
- Assegurar uma gestão equilibrada e eficaz dos Recursos Humanos;
- Apostar na qualidade, utilização e acessibilidade dos recursos;
- Promover a motivação e empenho de todos;
- Incentivar a abertura à Inovação;
- Desenvolver parcerias, protocolos e projetos com parceiros exteriores à escola, quer no âmbito nacional quer internacional;
- Promover a avaliação interna e externa da escola."

Os *objetivos operacionais* podem distinguir-se para o 3º ciclo e ensino secundário:

3º Ciclo:

- "Erradicar o absentismo e o abandono escolar para 0%;
- Diminuir em 20% a taxa de insucesso escolar no final do 7º, 8º e 9ºanos de escolaridade;
- Aumentar o número de alunos que transitam com zero níveis negativos nas áreas curriculares disciplinares."

Ensino Secundário:

- "Tender para 0% a taxa de abandono escolar;
- Diminuir a taxa de insucesso escolar em 10%, nos cursos científico-humanísticos, não descurando uma aferição dos resultados obtidos nas classificações internas com as classificações de exame;
- Atingir a taxa global de sucesso escolar em valores iguais ou superiores a 80%"

Nos dois ciclos de ensino pretende-se reduzir a diferença entre as percentagens de aulas previstas e dadas de modo atingir 100%.

"A Escola assume, na sua ação educativa, o PARADIGMA HUMANO. Procura-se com este paradigma *PROMOVER A ESCOLA COMO O ESPAÇO EDUCATIVO E CULTURAL, FACILITADOR DO SUCESSO ESCOLAR DOS ALUNOS E DA REALIZAÇÃO PROFISSIONAL DE DOCENTES E NÃO DOCENTES*.

O paradigma rege-se por uma linha, onde a escola pretende agir com a finalidade de:

- Promover a formação integral dos alunos, enfatizando valores humanos de defesa e salvaguarda da vida, da integridade física, psicológica e moral, de promoção do respeito por si e pelos outros e de valores de justiça, honestidade, liberdade e verdade;

- Desenvolver nos alunos atitudes de autoestima, de respeito mútuo e regras de convivência que contribuam para a sua educação como cidadãos tolerantes, justos e autónomos, organizados e civicamente responsáveis;
- Assegurar a formação escolar prevista para o terceiro ciclo e secundário tendo em conta os interesses e características dos alunos e o seu contexto cultural e social;
- Defender e promover o trabalho colaborativo no sentido da construção de práticas profissionais de qualidade;
- Promover nos alunos o gosto pela construção autónoma dos seus saberes;
- Promover a igualdade de oportunidades de sucesso escolar, visando minimizar dificuldades específicas de aprendizagem e integração escolar e desigualdades culturais, económicas e sociais;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida, promovendo hábitos de vida saudáveis;
- Proporcionar espaços de formação para toda a comunidade escolar;
- Promover e apoiar a inovação tecnológica enquanto processo de garantir a melhoria das aprendizagens;
- Criar e manter nos alunos o hábito e o prazer da leitura, da aprendizagem e da utilização das Bibliotecas ao longo da vida, de modo a atingir níveis mais elevados de literacia;
- Proporcionar aos alunos informação e ideias fundamentais para poderem ser bem-sucedidos na sociedade atual, baseada na informação e conhecimento;
- Enfatizar valores locais, nacionais e europeus."

2.3. Objetivos do grupo de educação física

Para o grupo de educação física definir objetivos pressupõe ter bases explícitas e metas possíveis a alcançar. É igualmente importante conhecer os meios disponíveis, bem como considerar os condicionamentos prováveis.

Pretendem que todos os alunos sintam necessidade de encontrar soluções e desejem evoluir. Assim, os objetivos do grupo baseiam-se nos seguintes critérios:

"COMUNICAÇÃO – Por mais simples que seja o trabalho a desenvolver é fundamental que os intervenientes estabeleçam elos de ligação entre si, com outros grupos e com todo o meio envolvente. Para que estas ligações se possam concretizar, tem de existir no mínimo um emissor e um recetor. Cada um deles pode, se assim o desejar, desenvolver-se, bem como ajudar a desenvolver o outro. Deste modo estão criadas condições de empatia para a consecução dos objetivos.

RESPONSABILIZAÇÃO/ORGANIZAÇÃO – Após um conhecimento mais aprofundado das capacidades e limitações de cada interveniente, é possível promover situações simples de organização onde cada um, de acordo com o conhecimento que tem de si próprio, desempenha um determinado papel, responsabilizando-se por ele.

COOPERAÇÃO/INTERACÇÃO – Quando se propõem tarefas de organização, por mais simples que sejam, já pressupõe a existência de cooperação e interação entre os intervenientes. Pretendemos ir mais longe e fazer com que dessa interação surjam novas ideias e formas de analisar os problemas, através de situações cada vez mais complexas; Promover o "confronto" para que ambos melhorem e aprendam a importância do esforço conjunto.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS – Colocar os alunos perante situações que exijam uma decisão consciente e realçar a importância de assumir as consequências dessa decisão. Esta tarefa no fundo vai ser facilitada pela concretização dos objetivos anteriores, e de certa forma uma preciosa ajuda para o seguinte!

AVENTURA – Por si só esta palavra já lança desafios. O que pretendemos é que, integrando tudo o que foi abordado ao longo do ano o aluno consiga, em qualquer situação ou atividade:

Orientar-se;
Deslocar-se;
Optar;
Decidir."

Cada um dos critérios referidos anteriormente possui 3 níveis (inicial, elementar e avançado) e pretende-se que os alunos alcancem o nível inicial de cada objetivo no 7º ano, o nível elementar no 8º ano e o nível avançado no 9º ano de escolaridade. Caso isto aconteça, o aluno terá atingido as seguintes competências do 3º ciclo:

- "Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica regras de higiene e segurança;
- Interpreta crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral;
- Identifica e interpreta os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física;
- Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no de adversário;
- Aceitando o apoio dos companheiros os esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
- Cooperando nas situações de aprendizagem e organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
- Interessando-se a apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes."

Dando continuidade ao trabalho desenvolvido no decorrer do 3º Ciclo, o grupo de educação física da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, selecionou quatro princípios/objetivos fundamentais para o ensino secundário.

"- A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde;

- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas elos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;

- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;

- A orientação da sociabilização no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especificamente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades."

3.Metodologia

3.1. Caraterização da escola

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras localizada na cidade da Covilhã encontra-se na vertente oriental da Serra da Estrela a cerca de 700 metros de altitude. Tem mais de 550km^2 e aproximadamente 54 mil 506 habitantes, sendo composta por 31 freguesias.

A escola iniciou a sua atividade no ano letivo de 1987-1988, apenas com alunos do 3.º ciclo do ensino básico, surgindo como a escola nº 3, pois na cidade da Covilhã já existiam outras duas escolas secundárias. Todos os alunos que tinham sido "rejeitados" pelas outras duas escolas teriam lugar na escola nº 3, hoje designada por Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Apenas no ano letivo de 2003/2004 integrou o ensino secundário na sua oferta educativa.

No prosseguimento da avaliação externa, concretizada em 2006, a escola formalizou com a Direção Regional de Educação do Centro um contrato de autonomia.

A escola encontra-se em bom estado de conservação, desfruta de boas instalações, possui espaços exteriores amplos e bem cuidados. Toda a escola inclusive as entradas encontram-se vigiadas. Existe ainda um Centro Tecnológico de Educação, inaugurado em janeiro de 2011 e construído no âmbito do contrato de autonomia, de modo a oferecer aos alunos uma educação que assente em conteúdos atrativos e de qualidade, suportados pelas novas tecnologias de multimédia, promovendo a participação e dinamismo de toda a comunidade escolar.

Nesta escola existem turmas desde o 7º ao 12º ano. No 3º ciclo encontram-se 380 alunos inscritos e no ensino secundário (inclusive nos cursos profissionais) 490 alunos. As idades dos alunos estão compreendidas entre os 12 e 21 anos. Para lecionar a estes anos de escolaridade a escola usufrui de 73 docentes no quadro e 6 a termo.

Para auxiliar os alunos e haver uma melhor organização/controlo da escola, como pessoal não docente esta possuí:

- 1 Psicólogo;
- 31 Operacionais (sendo dois dos Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP));
- 9 Administrativos subdivididos por:
    - 1 Coordenador técnico e 8 assistentes técnicos (sendo um do IEFP).

3.2. Lecionação

3.2.1. Amostra

No presente ano letivo, o nosso professor orientador Nuno Rodrigues estava encarregue de lecionar a 5 turmas, sendo duas de 7º, uma de 11º e duas de 12º ano. Os 4 professores estagiários ficaram encarregues de acompanhar durante todo o ano letivo, as turmas do ensino secundário. Cada estagiário lecionava em dois períodos e em cada um teria turmas diferentes. No 1º período lecionei na turma do 12ºB e no 2º período na turma do 12ºC.

No período em que os estagiários acompanhavam a direção de turma, tinham a oportunidade de lecionar algumas aulas às duas turmas de 7º ano, no meu caso isto sucedeu no 3º período.

3.2.1.1. Caraterização da turma do 12º B

Esta turma pertencia à área de ciências e tecnologias e as aulas de educação física eram dadas às segundas-feiras das 11:45h às 13.15h e às quintas-feiras das 10:05h às 11:35h.

A turma era composta por 29 alunos, sendo 15 raparigas e 14 rapazes, dos quais 27 alunos estavam inscritos à disciplina de educação física. As idades compreendiam-se entre 16 e 19 anos.

As disciplinas preferidas dos alunos eram biologia (13), educação física (9), matemática (7), português (4) e física (4). As disciplinas em que possuíam maiores dificuldades são português (13) e matemática (12).

Nesta turma quanto ao domínio da saúde, duas alunas não realizavam aulas práticas de educação física, devido a problemas a este nível, nomeadamente escoliose e púrpura trombocitopenia idiopática. Ainda existiam 3 alunas com asma e uma delas tinha problemas ao nível dos joelhos.

No que diz respeito ao percurso escolar a generalidade dos alunos apresentava um percurso escolar sem retenções, com exceção dos seguintes 3 alunos: Isabella Moura, Gonçalo Fonseca e Diogo Ribeiro. Relativamente às classificações dos alunos, a nível geral estas eram bastante boas, sendo que existiam numerosas notas superiores a 15.

Quanto ao enquadramento familiar, a maioria vivia com ambos os pais, com exceção dos seguintes alunos: André Rodrigues vivia com a mãe e o irmão, pois os pais estavam separados; Cristiana Morgado vivia com os avós; Francisco Morais vivia com a mãe e irmã, pois o pai faleceu; Mafalda Silva vivia com a mãe, pois os pais estavam separados.

Relativamente ao nível socioeconómico os alunos Lumena Raposo, Mafalda Silva, Margarida Prata e Ruben Aleixo beneficiavam do Escalão A e os alunos Ana Paiva, Cristiana Adelino e Mariana Serra do Escalão B.

A nível sociocultural a maioria dos pais fez o ensino secundário (16), treze completaram o 3º ciclo, dez possuem um curso do ensino superior, nove finalizaram o 2º ciclo e três fizeram o 1º ciclo.

As profissões dos pais dos alunos variavam bastante: gestor, enfermeiro, professor universitário, taxista, farmacêutico, doméstica, comerciante, cabeleireira, floricultor, construtor civil, eletricista, operário fabril, auxiliar de ação educativa, funcionário público, entre outras. Existiam ainda dois pais e cinco mães desempregadas, e uma mãe doméstica.

3.2.1.2. Caraterização da turma do 12º C

Esta turma pertencia ao curso de ciências e tecnologias e tinham educação física no seguinte horário: segundas e quartas-feiras das 10:05h às 11:35h.

A turma era integrada por 33 alunos, sendo 15 raparigas e 18 rapazes, mas só 25 alunos estavam inscritos na disciplina de educação física. As idades dos mesmos situavam-se entre os 16 anos e os 20 anos.

As disciplinas preferidas dos alunos eram biologia e geologia, educação física, inglês, filosofia, física e química A. As disciplinas a que tinham mais dificuldade são português, física e química A, filosofia, biologia e geologia e educação física.

Nesta turma existiam alunos com repetência, sendo dois alunos com repetência no 10º ano e um aluno no 11º. Quanto às disciplinas em atraso, seis alunos tinham matemática A de 12º ano em atraso e por esta razão ainda se encontravam a fazer esta disciplina no 11º ano.

Relativamente ao seu futuro profissional, revelavam ambições de uma formação académica superior, mas 19 alunos ainda não sabiam ou não responderam qual a profissão desejada quando lhes foi perguntado no início do ano.

Nesta turma os alunos eram interessados, mas um pouco distraídos e conversadores. Relacionavam-se facilmente com os professores e com os colegas da turma. Quase todos os alunos gostavam de trabalhar em grupo e em pares. Por norma eram assíduos, no entanto não eram muito pontuais.

Relativamente ao domínio socioeconómico esta turma tinha 3 alunos subsidiados com Escalão A e 11 com Escalão B.

Quanto ao enquadramento familiar a maioria dos alunos vivia com ambos os pais e irmãos, à exceção de 6 alunos cujos pais estavam separados e viviam só com as mães e os irmãos.

No que diz respeito ao nível sociocultural dos pais, a maioria (pai + mãe) fez o 12º ano (dezoito), 15 frequentaram o 3º ciclo, 7 concluíram o 2º ciclo, 6 finalizaram o 1º ciclo e 7 possuem licenciatura.

As profissões dos pais eram muito variadas, passando pelas seguintes: professores, enfermeiros, farmacêuticos, engenheiros, empresários, trabalhadores do comércio, auxiliares de ação médica, auxiliares de centros de dia, camionistas, engomadoras, cabeleireiras, secretárias, escriturárias, oficiais de justiça, costureiras, taxistas, operários têxteis, técnicas operacionais, técnicos de máquinas, seguranças, técnicos de vendas, administrativos, cozinheiras, agricultores, fruticultores, encarregados de serviços gerais e domésticas.

3.2.2. Planeamento

Depois da minha apresentação na escola e antes do início das aulas decorreram reuniões com o orientador de estágio, tendo como objetivos clarificar pormenores que não podem ser negligenciados durante o ano letivo, transmissão de informações pertinentes para o início do estágio e distribuição de funções pelos estagiários no ano letivo. Esta distribuição seria feita da seguinte forma: cada estagiário lecionava em dois períodos, no período "livre" teria a função de acompanhar a direção de turma do nosso orientador e lecionar algumas aulas às duas turmas do 7º ano (esta divisão foi feita em "sorteio").

Similarmente antes do começo das aulas foi efetuada uma reunião pelo grupo de educação física, com objetivos de elucidar prioridades no desporto escolar, organização e divisão dos espaços e algumas unidades didáticas pelo ano letivo, de modo a que houvesse sempre material disponível quando três turmas tivessem aulas em simultâneo.

Segundo Lino e Gomes (2006) "A planificação constitui um processo de tomada de decisões que, a partir da análise da situação e da seleção de estratégias e meios, visa a racionalização das atividades do professor e dos alunos na situação de ensino/aprendizagem, com vista à obtenção dos melhores resultados". Na mesma vertente Siedentop (2008) refere que o objetivo do planeamento consta em conseguir que todos os alunos, independentemente das diferenças individuais, possam atingir os objetivos definidos.

Segundo Siedentop (2008) os professores dedicam tempo e atenção ao planeamento para assegurar progressão de uma aula para outra, utilizar o tempo de aula de forma eficaz,

reduzir a ansiedade, aumentar a sua confiança e satisfazer as exigências da escola e do sistema escolar.

O mesmo autor acrescenta também que a diferença entre os professores que dependem da planificação e os que não dependem parece estar ligada a uma sensação de conforto pessoal. Os professores mais experientes são menos dependentes tendo já memorizado o seu planeamento ou recordam experiências antecedentes e por essa razão os professores menos experientes são mais dependentes da planificação.

Após estas reuniões iniciais e antes do começo das aulas o núcleo de estágio organizou um prévio planeamento anual das respetivas turmas de acordo com o programa nacional de educação física, o programa do grupo de educação física da escola e a rotação dos espaços (exterior, pavilhão e ginásio). Tendo em conta que esta rotação dos espaços não permite operacionalizar uma unidade didática do início ao fim consecutivamente e sem interrupções.

De acordo com o planeamento do grupo de educação física, no 11º ano são obrigatórios os conteúdos programáticos de dança, ginástica e desporto de raquetes/corfebol com uma carga horária de 14 a 16 aulas. No 12º ano as modalidades obrigatórias a abordar são atletismo, dança e desporto de raquetes/corfebol com a mesma carga horária anteriormente referida. Relativamente à bateria de testes do fitnessgram deve ser aplicado nos três períodos letivos.

O professor orientador Nuno Rodrigues lecionou a primeira aula de todas as turmas que ao longo do ano iriam ser conduzidas pelo núcleo de estágio (11ºD, 12ºB e 12ºC). Esta aula consistiu na apresentação dos alunos e professores estagiários, clarificação dos critérios de avaliação, regras gerais de funcionamento das aulas e escolha pelos alunos de 2 modalidades coletivas a lecionar.

O núcleo de estágio ao ficar encarregue de lecionar a três turmas ao longo do ano letivo, cada um teve a oportunidade de estruturar um planeamento a médio e curto prazo, permitindo-nos operacionalizar várias unidades didáticas.

Relativamente ao planeamento de médio prazo no início de cada período construí um documento que me auxiliasse nas unidades didáticas que lecionava. Este documento era composto da seguinte forma: introdução, caraterização da população alvo, caraterização dos recursos, objetivos atingir, competências a desenvolver, metodologias e estratégias a utilizar, métodos de controlo do processo, quadro resumo e distribuição/objetivos das aulas na unidade didática. Quanto ao planeamento de curto prazo tinha de fazer para todas as aulas planos de aula estruturados tendo de ser entregues 48 horas antes ao nosso orientador via correio eletrónico.

De modo a controlar o processo de ensino/aprendizagem e efetuar os ajustes necessários durante o mesmo, utilizei o sistema de avaliação. Segundo Vallejo (1979) a avaliação é prioritária em todo o processo docente e deve ter um contínuo ajuste e melhoramento, quer nos objetivos, quer nos métodos utilizados, por essa razão deve-se acompanhar a evolução do estado dos alunos, prevenindo e evitando que este estagne na sua aprendizagem, cumprindo similarmente os objetivos dos domínios afetivos, cognitivos e psicomotores (Bratifische, 2003 e Siedentop, 2008).

Este sistema de avaliação é constituído pela avaliação diagnóstica, formativa e sumativa, de acordo com o *Dec. Lei nº. 18/2011 de 2 de fevereiro, no artigo 13º.*

Relativamente à avaliação de diagnóstica o objetivo fundamental é proceder a uma análise de conhecimentos e aptidões do aluno para verificar em que nível se encontra em relação ao programa que será aplicado (Ribeiro e Ribeiro, 1990). Deste modo a avaliação diagnóstica permite formular as unidades didáticas consoante as caraterísticas gerais da turma. A avaliação formativa tem como finalidade fornecer informações relativamente aos sucessos e dificuldades nas aprendizagens que possibilitem uma adaptação do ensino às diferenças individuais dos alunos (Ribeiro e Ribeiro, 1990). Estas informações que vão sendo recolhidas permitem ajustar o planeamento conforme as necessidades dos alunos. Por último, segundo os mesmos autores a avaliação sumativa tem como função identificar de forma geral, se os objetivos foram alcançados no final de uma unidade didática.

3.2.2.1. Turma 12º B

Esta foi a turma pela qual fiquei responsável durante o 1º período. Após a escolha das duas modalidades coletivas pelos alunos (nomeadamente voleibol e futsal), sabendo também que a unidade didática de atletismo teria de ser dada no 2º período e a de dança no 3º período, de acordo com o mapa de rotação dos espaços foi ajustado o planeamento a longo prazo.

No 1º período usufrui de um total de 25 blocos de 90 minutos, ou seja, 50 aulas. Estas aulas ao longo do período foram organizadas da seguinte forma, 2 aulas para apresentação, 2 aulas para jogos pré-desportivos, 2 aulas para auto e hétero avaliação, 4 aulas para a realização da bateria de testes do fitnessgram, 10 aulas para corfebol, 14 aulas para andebol, também 14 para a unidade didática de voleibol e as restantes 2 aulas para a realização do teste escrito.

Neste período tinha de lecionar 18 aulas no ginásio, mais do que as previstas para corfebol (10) e alguns testes do fitnessgram (2), tive de optar por realizar algumas aulas de

voleibol neste espaço, permitindo que no fim a distribuição de aulas fosse de encontro ao planeamento anual.

Nas unidades didáticas de voleibol e andebol utilizei as primeiras 4 aulas para realizar a avaliação diagnóstica e para a modalidade de corfebol apenas 2, esta diferença aconteceu, pois as duas primeiras modalidades mencionadas têm mais gestos técnicos específicos do que o corfebol e sendo a turma constituída por 27 alunos conseguir retirar todos os dados dos alunos em duas aulas seria uma tarefa extremamente difícil, também pelo facto de não conhecer as características individuais deles. Para avaliação sumativa em todas as unidades didáticas utilizei 2 aulas, visto que já conhecia as habilidades dos alunos e em que nível se encontravam (informações recolhidas ao longo das unidades didáticas, através da avaliação formativa sobre a prestação destes).

Relativamente à prestação da turma quanto à unidade didática de voleibol posso afirmar que era uma turma bastante boa, embora fossem notórias diferenças de níveis entre os alunos, havendo alguns muito bons e outros com algumas dificuldades, levando-me a trabalhar primeiro competências do nível elementar e só posteriormente do nível avançado. Comparativamente à unidade didática de corfebol, a generalidade da turma não conhecia esta modalidade, no entanto a turma era extremamente boa, não apresentando muitas dificuldades, onde se observava maiores diferenças nos discentes era a nível das competências táticas. Como a turma nunca tinha aprendido conteúdos sobre esta modalidade, comecei por trabalhar competências de nível elementar, para seguidamente trabalhar as de nível avançado. Por último quanto ao andebol, era a modalidade em que a turma sentia mais dificuldades, considero que era uma turma mediana havendo bastante diferença de níveis entre os alunos, observando-se alunos bons e outros com bastantes dificuldades, dado este fator mais uma vez tive de trabalhar primeiro a nível elementar e só seguidamente em nível avançado.

Pelo facto de estas unidades didáticas serem coletivas tive de trabalhar primeiramente a nível elementar, começando por criar situações isoladas, evoluindo depois para situações semelhantes ao contexto de jogo. Tentei ao longo da unidade didática planear aulas em que houvesse interação entre os alunos através da formação de equipas, sendo normalmente constituídas por grupos com características heterogéneas, para levar os melhores alunos a “ensinar” e ajudar os mais fracos e também tentar com que os alunos menos bons se esforçassem mais, para evoluir na sua aprendizagem e habilidades individuais. Na generalidade tentei sempre criar situações lúdicas e adequadas ao nível em que se encontravam os alunos, por vezes acontecia começar com situações de um nível mais baixo, para os alunos mais fracos poderem melhorar os aspetos em que tinham mais dificuldade, sendo os mesmos essenciais para a realização de exercícios mais complexos.

Focando-me agora no planeamento de curto prazo, ou seja os planos de aula, estes foram o meu suporte para a lecionação das aulas, pois antes da realização destes houve uma pesquisa e estudo sobre as unidades didáticas em questão. No referido planeamento constavam os objetivos a cumprir e como os cumprir, ou seja os exercícios criados para atingir esses objetivos, o tempo disponível para a execução dos exercícios e os recursos materiais necessários. Procurei criar exercícios apropriados aos objetivos e necessidades dos alunos de acordo com o programa nacional de educação física, nunca esquecendo o fator motivação e de competição saudável entre estes. Sempre que possível nos exercícios tentava promover a autonomia, fomentar o espírito de grupo, cooperação, entreajuda e *fair-play*.

Cada vez que iria transmitir ou relembrar conhecimentos, primeiramente fazia questões à turma para averiguar esses mesmos conhecimentos, depois se necessário completava as respostas e exemplificava o que pretendia transmitir, por vezes inclusive utilizava como ferramenta de auxílio o quadro magnético para fazer esquemas.

Segundo Siedentop (2008) os feedbacks são necessários para a aprendizagem, quanto mais precisos forem, mais rápida será a aprendizagem. Devido a este facto, durante todas as aulas instruí feedback's tanto técnicos (para os alunos perceberem o que estavam a fazer menos bem e como poderiam melhor) e motivacionais (tentando que os alunos permanecessem motivados mesmo quando os exercícios não lhes corria como eles esperavam e congratulá-los quando realizavam o pretendido).

Em algumas situações tive de realizar uma capacidade de inflexão por diversas razões (recursos materiais, condições climatéricas, recursos humanos, atrasos por fatores externos à disciplina de educação física), mas constantemente tentei que esta alteração fosse de encontro aos objetivos propostos e planeados.

Nesta turma existiam duas alunas com atestado médico considerando-se incapacitadas para praticar educação física. Estas alunas ao não fazerem aula, tinham de me ajudar a operacionalizar a mesma (ajudar com o material, fazer arbitragem das situações de jogo das modalidades, controlar pontuações de alguns exercícios e medições), fazer relatórios sobre as aulas (exceto as aulas de avaliação diagnóstica, sumativa e fitnessgram), responder a questões no final destas. No final do período tinham de entregar e apresentar um trabalho a toda a turma sobre as modalidades lecionadas e realizavam igualmente o teste escrito.

Neste período tive uma situação desagradável com um aluno, tendo este um comportamento inadequado durante toda a aula e no fim desta desrespeitou-me e aos colegas também. Segundo Nérici (1992) in Siqueira (2003) uma boa técnica de motivação é conversar em particular com o aluno, tentando explorar o sentimentalismo, falar francamente com este, evocando as suas responsabilidades. Torna-se imprescindível que este sinta que o professor é seu amigo e tudo o que faz é para ajudá-lo. Após conversar com o meu orientador e com base na literatura sobre possíveis soluções de resolver este problema, optei por na aula

seguinte ter uma conversa privada com este, mostrando-lhe que não agiu corretamente e o que tinha a perder com estas atitudes. Por outro lado, referi que desta vez passava, mas caso voltasse a repetir o sucedido as repercussões seriam diferentes e não somente uma conversa. Desta forma tentei ser ao mesmo tempo professora e amiga e ajudá-lo para não criar problemas graves, como um processo disciplinar.

A avaliação desta turma foi de encontro aos critérios da grelha de avaliação para o ensino secundário definidos pelo grupo de educação física (domínio sócio-afetivo, dimensão cognitiva (teste, questões aula e trabalho) e dimensão psicomotora).

O domínio sócio-afetivo é composto por 4 parâmetros, pontualidade, assiduidade, autonomia e responsabilidade. Quanto aos dois primeiros foi atribuído um valor segundo o número total de aulas e as que chegaram atrasados ou faltaram. Os outros dois pontos faziam referência para atitudes durante as aulas, nomeadamente arrumação do material, a predisposição para se voluntariarem para alguma situação, cumprimento das regras tanto de segurança como as regras impostas por mim, faltas de material e autonomia na realização dos exercícios.

O domínio cognitivo diz respeito aos conhecimentos transmitidos pelos alunos no teste escrito, questões aula e compreensão destes aquando da explicação dos exercícios e respetivas rotações. O parâmetro trabalho não foi utilizado e a respetiva percentagem foi acrescentada à do teste. Este acréscimo de percentagem não aconteceu para as alunas referidas anteriormente que realizaram o trabalho.

Por fim a dimensão psicomotora, abrangeu a avaliação das habilidades técnicas e táticas de cada aluno nas diferentes unidades didáticas. Neste parâmetro não me foquei somente nas habilidades reveladas na avaliação sumativa, mas também nas habilidades demonstradas em todas as aulas e empenho.

3.2.2.2. Turma 12º C

Fiquei responsável por esta turma no 2º período. Após a escolha das duas modalidades coletivas pelos alunos (designadamente voleibol e futsal), sabendo também que a unidade didática de atletismo teria de ser dada no 2º período e a de dança no 3º período, de acordo com o mapa de rotação dos espaços foi ajustado o planeamento a longo prazo.

No 2º período dispunha de um total de 19 blocos de 90 minutos, ou seja, 38 aulas. Estas aulas ao longo do período foram organizadas da seguinte forma, 2 aulas para auto e hétero avaliação, 4 aulas para a realização da bateria de testes do fitnessgram, 15 aulas para

voleibol e 11 aulas para atletismo, 4 aulas para participarem na semana DesporSano e as restantes 2 aulas para a realização do teste escrito.

Na modalidade voleibol utilizei as primeiras 4 aulas para realizar avaliação diagnóstica pelas mesmas razões mencionadas no planeamento do 12º B, pois embora já conhecesse algumas caraterísticas dos alunos, desconhecia as suas habilidades quanto a esta modalidade. Quanto à unidade didática de atletismo também tive de realizar em 4 aulas esta avaliação, mas por razões diferentes. Nesta modalidade a prova que se podia realizar no ginásio era o salto em altura, então tive de utilizar duas aulas para a referida avaliação e quando a rotação dos espaços me proporcionou o pavilhão ou o exterior efetuei a avaliação diagnóstica das restantes provas (devido às condições climatéricas adversas e recursos materiais, apenas foram as provas de corridas de velocidade e estafetas).

Para avaliação sumativa mais uma vez na modalidade de voleibol necessitei de 2 aulas, pelas razões também mencionadas na planificação do 12ºB. Quanto à referida avaliação no atletismo segui a mesma lógica da avaliação diagnóstica.

Relativamente à prestação da turma quanto à unidade didática de voleibol na avaliação diagnóstica tive a perceção que a turma era um pouco fraca, mas na aula seguinte mudei de opinião e achei a turma razoavelmente boa, embora fossem notórias diferenças de níveis entre os alunos, havendo alunos muito bons e alguns fracos, levando-me a trabalhar primeiro competências do nível elementar e só posteriormente do nível avançado. Relativamente à modalidade de atletismo como só foram avaliadas as provas de salto em altura, corridas de velocidades e estafetas, considerei que a generalidade da turma, embora não gostasse desta modalidade, era medianamente boa, embora presenciasse falhas ao nível de execução das diversas técnicas solicitadas nas provas mencionadas. No atletismo na generalidade planeie aulas para um nível avançado, mas por vezes criava situações isoladas, mais enquadradas no nível elementar de modo a tentar anular as falhas de execução dos alunos.

No planeamento da unidade didática de voleibol segui os critérios referidos também no planeamento do 12ºB, embora nesta turma não tenha dado tanto tempo para treino de situações isoladas, tentando sim incorporar os objetivos dessas situações num exercício semelhante à situação de jogo (por exemplo situações de jogo reduzido), porque denotava uma maior motivação e empenho dos alunos.

Quanto ao atletismo criei algumas situações isoladas para os alunos melhorarem a sua técnica e reação a diferentes estímulos, passando depois para situações idênticas à competição. Nesta unidade didática também foram visionados alguns vídeos com acompanhamento das minhas explicações para os alunos terem uma melhor perceção do que se pretendia atingir. Sendo esta uma modalidade individual, desde início optei por criar

exercícios em que os alunos estivessem em competição para também os obrigar a tentar fazer sempre melhor e a manterem-se o mais possível empenhados e concentrados.

Focando-me agora no planeamento de curto prazo, ou seja os planos de aula, estes mais uma vez foram o meu suporte para a lecionação das aulas, pois antes da realização dos mesmos, houve uma pesquisa e estudo sobre a unidade de atletismo, quanto ao voleibol não foi necessário uma pesquisa tão aprofundada, já que tinha realizado essa pesquisa no 1º período. No entanto fiz alguma investigação para melhorar erros cometidos no período transato. Novamente no referido planeamento constavam os objetivos a cumprir e como os cumprir, ou seja os exercícios criados para atingir esses objetivos, o tempo disponível para a execução dos exercícios e os recursos materiais necessários. Em ambas as modalidades procurei criar exercícios apropriados aos objetivos e necessidades dos alunos de acordo com o programa nacional de educação física, nunca esquecendo o fator motivação e de competição saudável entre os mesmos. Sempre que possível nos exercícios tentava promover a autonomia, fomentar o espírito de grupo, cooperação, entreajuda e *fair-play*.

Sempre que iria transmitir ou relembrar conhecimentos, primeiramente fazia questões à turma para averiguar esses mesmos conhecimentos, depois se necessário completava as respostas e exemplificava o que pretendia transmitir, por vezes inclusive utilizava como ferramenta de auxílio o quadro magnético para fazer esquemas e como já referi anteriormente também foram utilizados vídeos com o mesmo intuito.

Na mesma linha de orientação sobre os feedback's relativamente ao 12ºB, também no 12ºC, durante todas as aulas instruí feedback's tanto técnicos (para os alunos perceberem o que estavam a fazer menos bem e como poderiam melhor) e motivacionais (tentando que os alunos permanecessem motivados mesmo quando os exercícios não lhes corria como eles esperavam e congratulá-los quando realizavam o pretendido).

Em algumas situações tive de realizar uma capacidade de inflexão por diversas razões (recursos materiais, condições climatéricas e recursos humanos), mas tentei que a alteração do plano fosse de encontro aos objetivos propostos e planeados.

Nesta turma uma aluna tinha fobia à prova de salto em altura, para esta não sair prejudicada na avaliação sumativa, a solução passou por efetuar um trabalho sobre a mencionada prova e apresentá-lo aos colegas. Outra aluna que esteve lesionada ficou incapacitada de praticar educação física durante 15 dias e quando foi a avaliação da referida prova também não a realizou por questões de saúde, sendo-lhe dada a oportunidade de também realizar um trabalho e apresentá-lo à turma. Segundo os critérios do grupo disciplinar de educação física um discente que tenha atestado médico para paragem de pelo menos um mês tem de fazer e apresentar um trabalho escrito. Um aluno da turma que foi operado no início do período encontrava-se nesta situação e foram seguidas as regras acordadas pelo grupo de educação física.

A avaliação desta turma foi de encontro aos critérios da grelha de avaliação para o ensino secundário definidos pelo grupo de educação física (domínio sócio-afetivo, dimensão cognitiva (teste, questões aula e trabalho) e dimensão psicomotora). Nesta turma, relativamente à avaliação dos 3 domínios mencionados segui os mesmos parâmetros mencionados no planeamento do 12ºB.

3.2.2.3. Reflexão da lecionação

Como já foi descrito anteriormente tive como responsabilidade lecionar a duas turmas de 12º ano, B e C. Embora sendo turmas do mesmo ano eram bastante diferentes o que me possibilitou passar por diversos contextos.

Dentro da turma B havia grupos que geravam atritos e complicavam a organização dos grupos/equipas para os exercícios, também tinha alguns alunos particulares que gostavam de brincar demasiado e tinham um comportamento menos adequado. A nível cognitivo era bastante boa, mas estavam pouco predispostos para a prática de educação física. Um dos grandes desafios para mim nesta turma foi o facto de ser bastante numerosa (27 alunos), não sendo fácil conseguir estruturar estratégias para manter todos os discentes em constante atividade motora durante as aulas. Outro desafio foi o facto da referida turma não ter uma relação muito próxima com os professores e verem a disciplina de educação física como uma obrigação.

Quanto à turma C era uma turma fácil de lidar, os alunos aceitavam todos os grupos/equipas que se faziam, eram empenhados e tinham uma grande vontade de praticar educação física, eram respeitadores, dando inclusive para brincar com os alunos durante a aula que estes não passavam dos limites. A nível cognitivo era mais fraca que a B. Um dos grandes desafios desta turma também foi o facto de ser bastante numerosa (27 alunos), tendo igualmente a referida dificuldade mencionada no parágrafo antecedente. Outro desafio deveu-se à situação de quando tinha aulas no exterior as condições climatéricas eram adversas, impossibilitando-me de realizar aula no espaço predestinado passando a lecionar a aula em metade do pavilhão. Como a turma era numerosa e metade do pavilhão era um espaço bastante pequeno impossibilitou-me de trabalhar todos os conteúdos programáticos relativos à modalidade de atletismo. Por outro lado, se já era difícil manter 27 alunos em constante atividade motora quando tinha disponível o pavilhão inteiro, mais complicado se tornava em metade deste.

Dadas todas estas diferenças inicialmente tive de “conquistar” a turma B e o respeito deles, sendo menos flexível nas aulas em relação à turma C. Após esta conquista tornei-me mais flexível com a turma e a relação professora/alunos evolui num sentido positivo, sendo gratificante esta melhoria observada. Esta diferença de turmas foi extramente importante

para persentir e adaptar-me a diferentes contextos consoante as suas exigências, fazendo-me estar constantemente a evoluir na minha forma de lecionação e a procurar estratégias para resolver situações indesejáveis. É verdade que apreciei lecionar às duas turmas, mas pelo facto de a lecionação à turma B ter sido um desafio maior e ter exigido mais de mim, gostei mais de lecionar a esta turma.

Este ano tivemos a possibilidade de lecionar algumas aulas a duas turmas de 7º ano. Isto foi bastante importante para eu sentir as dificuldades, as exigências deste ano de escolaridade e também presenciarmos as diferenças entre turmas do 3º ciclo e secundário, pois são dois contextos completamente distintos. Considero que exige mais uma aula de 7º relativamente ao 12º ano, pois os alunos mais novos são mais irrequietos, distraídos, não detêm noções de segurança, mas por outro lado estão mais predispostos para qualquer tipo de atividade que lhes sejas colocada.

Durante o período de lecionação, lecionei algumas unidades didáticas em que não me sentia propriamente confortável a nível de conteúdos programáticos, devido a ter poucos conhecimentos teóricos sobre estas. Considero que a minha pesquisa inicial foi bastante importante e produtiva, ajudando-me a conhecer todos os conteúdos programáticas das modalidades, regras e auxiliando-me em exercícios que poderia aplicar.

Quando comecei o estágio estava de certa forma inibida, pois iria para um contexto que nunca tinha experienciado. Esta inibição levou-me a estar mais em silêncio no início das primeiras aulas (1º período), dando pouco feedback's aos alunos. Após estar mais à vontade com a turma e também depois dos conselhos dados pelo orientador, considero que evoluí bastante na transmissão de feedback's quer técnicos como motivacionais. Seguidamente a esta melhoria denotei que os alunos estavam mais motivados nas aulas e procuravam-me para os ajudar a evoluir e saberem onde cometiam erros e como podiam corrigi-los.

Outro aspeto em que evolui foi na transmissão de informação para os alunos, embora esta não fosse muito extensa, por vezes tinha dificuldade em conseguir expor as minhas ideias de forma clara. Com o passar do tempo consegui aperfeiçoar este aspeto com a utilização de ferramentas de auxílio (já mencionadas precedentemente) que iam de encontro a um parâmetro essencial no estágio, a inovação pedagógica. De facto os alunos prestavam mais atenção ao que é dito, despertando-lhes mais interesse e tinham maior facilidade em compreender a informação transmitida. A minha melhoria a este nível permitiu-me ter mais tempo útil para a realização dos exercícios e manter os alunos mais tempo em atividade motora específica.

Na altura em que era aluna sempre achei essencial, os professores implementarem a participação dos alunos, estando agora neste papel, como é óbvio não descurei esta situação. Em todas as aulas pedia voluntários para diversificadas situações, montagem e arrumação de material, dar mobilização articular e alongamentos, explicação de exercícios, questões aula e

ajudar os colegas com maiores dificuldades. Para mim estes aspetos são essenciais para promover a responsabilidade, autonomia, cooperação, entreajuda e espirito crítico. Ganhos a estes níveis são fundamentais para a vida futura dos alunos.

Posso garantir que a possibilidade de poder lecionar durante um período completo, só traz ganhos pessoais e a nível profissional. Não basta observar para aprender, é necessário experienciar as situações, solucionar problemas que ocorram num momento pontual. Segundo Sarmento (2004) a aprendizagem é uma variável não observável, mas que se exterioriza pelo comportamento expresso, o supracitado pelo autor assenta na minha referida ideia. Tendo a obrigação de lecionar durante dois períodos aumentou o meu sentido de responsabilidade e autonomia sendo também essencial para a minha vida futura tanto na área do ensino como em qualquer outra.

Um aspeto que também considero relevante foi o facto de ter de efetivar reflexões sobre todas as aulas que lecionava, permitindo-me identificar os pontos fortes e fracos dessas aulas e situações a melhorar no futuro. Como foi referido na introdução deste relatório pelos autores Schön (1992) e Freire (1996) a reflexão é um dos pontos mais importantes na formação de professores. Considero também importante o facto de fazer uma observação formativa e sumativa dos meus colegas ao longo do ano letivo, de modo a poder percecionar os erros que todos cometemos, sem nos apercebermos quando estamos a lecionar. Ao detetar estes erros obriga-me também a pensar em estratégias e possíveis soluções a transmitir aos meus colegas. Estas estratégias e soluções algumas vezes foram essenciais também para mim.

Considero que cumpri todas as exigências da lecionação com o maior profissionalismo, dedicação e empenho. Toda esta experiência foi enriquecedora e gratificante, também pelo facto de observar evolução nos alunos e pela relação que construí com estes e claro, porque adquiri um conjunto de competências e conhecimentos que me permitirão futuramente uma melhor intervenção no processo ensino/aprendizagem.

3.3. Recursos humanos

Para além dos recursos humanos já mencionados na caracterização da escola, agora pronunciarei mais especificamente aqueles com quem mais interagi e foram importantes no meu estágio. Os 6 professores de educação física que sempre me auxiliaram quando necessário, os 2 funcionários do pavilhão desportivo que mantiveram sempre esta instalação limpa, pronta a usufruir para as aulas e durante todo o ano letivo controlaram a entrada e saída dos alunos deste. Os funcionários da reprografia, papelaria, receção e biblioteca que sempre foram impecáveis e mostraram-se disponíveis quando necessitava dos serviços dos

mesmos e por último, os funcionários da secretaria que sempre me auxiliaram na resolução de problemas e/ou transmissão de informações.

3.4. Recursos materiais

De um modo geral a escola proporciona aos professores e alunos infraestruturas e materiais adequados às necessidades dos mesmos, para que ocorra boa lecionação e aprendizagem dos conteúdos. No que diz respeito à disciplina de educação física e que pude usufruir durante o estágio, a escola possui as seguintes infraestruturas:

- 1 Pavilhão desportivo (com marcações dos campos de futsal, andebol, basquetebol, badminton e voleibol);
- 1 Ginásio (com material adequado para a unidade didática de ginástica e ainda um campo de badminton que também pôde servir de voleibol);
- 2 Balneários (um masculino e outro feminino);
- 2 Campos exteriores (com marcações de campo de futsal, andebol, voleibol e basquetebol (tendo cada campo 4 tabelas de basquetebol));
- 2 Caixas de areia;
- Espaço para se efetuar lançamentos na modalidade de atletismo;
- 1 Sala para professores de educação física com balneário para estes e com uma caixa de primeiros socorros;
- 1 Arrecadação para o material.

Para além destes recursos, foram imprescindíveis para a semana de atividades que o núcleo de estágio organizou (será descrita posteriormente) as bibliotecas da escola, o auditório do Centro Tecnológico de Educação, o bar dos alunos e a cantina.

Estes recursos materiais encontram-se em bom estado e são suficientes para a lecionação das aulas, mesmo quando simultaneamente estão 3 turmas a ter aula. Por vezes, os coletes são escassos dependendo das modalidades que cada turma esteja a lecionar no momento, ou seja se são coletivas ou individuais. O grupo de educação física tem algum material de reserva para substituir de imediato algum que fique inutilizável.

3.5. Direção de turma

No 3º período tive a oportunidade de acompanhar duas direções de turma, a turma do nosso orientador e uma de 3º ciclo, da professora Alcina que sempre se mostrou disponível para esclarecer qualquer dúvida que me surgisse relativamente assuntos da direção de turma do ensino básico.

Com o meu orientador tinha reuniões semanais, nomeadamente à quinta-feira, para tratar de assuntos de direção de turma:

- Envio das avaliações de 2º período para os encarregados de educação e confirmar a receção destas;
- Contacto com os encarregados de educação por via telefónica, correio e pessoalmente, por motivos de assiduidade dos alunos e planos de recuperação;
- Registo desses contactos;
- Tratamento de papéis logísticos no dossier de turma;
- Justificação de faltas.

Relativamente ao contato pessoal com os encarregados de educação, tive a oportunidade de assistir a uma reunião. Nos restantes que não pude estar presente o meu orientador transmitiu-me os temas que foram abordados, nomeadamente informações relativas ao comportamento e aproveitamento escolar dos discentes, problemas que estes estivessem a passar no momento e dar a conhecer o plano de recuperação aos encarregados de educação.

Ainda tive a oportunidade de estar presente numa reunião de diretores de turma de 3º ciclo e secundário. Esta reunião foi importante para eu saber as normas de transição ou retenção dos alunos nos dois ensinos e também as normas para a realização dos exames. Algumas das normas apresentadas eu já sabia, no entanto desconhecia a maioria. É importante referir que estas normas podem ser alteradas de ano para ano, sendo um aspeto que desconhecia totalmente.

Considero que passar por esta experiência foi bastante positiva, pois tive a oportunidade de contatar com a logística necessária para todos os ensinos (básico e secundário) e ter conhecimento de funções e parâmetros que desconhecia que um diretor de turma tinha de executar.

3.6. Atividades não letivas

3.6.1. Atividades do grupo disciplinar

O grupo de educação física procura criar atividades diversificadas para mostrar a importância das atividades extracurriculares e também desenvolver o gosto pela prática contínua de atividade física nos discentes. Todos os anos este grupo propõe no plano anual de atividades da escola diversas atividades desportivas, que depois são executadas com a ajuda de todos os professores de educação física, inclusive pelos estagiários. Muitas das atividades

realizadas vão de encontro aos desportos existentes no desporto escolar desta região. Assim, algumas atividades realizadas na denominada "fase de escola" servem para apurar os alunos para a fase seguinte dessa modalidade no desporto escolar (fase distrital).

No presente ano letivo as atividades desenvolvidas pelo grupo de educação física foram as seguintes: torneio de badmínton, corta-mato, megasprinter e compail air 3x3 (os últimos três referentes à fase escola). Para além destas atividades o grupo de educação física está encarregue dos grupos/equipas do desporto escolar. Seguidamente será feita uma reflexão de todas as atividades mencionadas.

1) Torneio de badmínton

Eu já estava a par de algumas formas de organização, nomeadamente quando um jogador perde o jogo, arbitra o seguinte, o mesmo jogador normalmente não pode realizar todos os jogos da fase de grupos seguidos.

O que desconhecia na organização de uma atividade deste género era como se construía o quadro competitivo e como posteriormente se procedia à distribuição dos jogos pelos campos. A construção do quadro competitivo através do programa Microsoft Office Excel facilitou bastante a minha compreensão na organização deste, denotando-se até ser uma tarefa fácil com o auxílio desta ferramenta tecnológica.

No que diz respeito à distribuição dos jogos pelos campos, aprendi que se deve começar pelos jogos de pares para não atrasar os de singulares, de modo a rentabilizar o tempo ao máximo. Seguidamente nos singulares consoante o número de grupos que temos por escalões organiza-se a distribuição pelos campos, por exemplo, neste torneio o escalão de iniciados era o que tinha mais jogos para se realizarem, então como a escola possui 4 campos de badmínton, 3 foram para este escalão e o outro servia para os jogos de pares dos quartos-finais. Quando terminaram os jogos de pares, este campo passou a ser utilizado para o escalão de infantis. Quando faltavam o mesmo número de jogos de iniciados e infantis para terminar o torneio, distribuiu-se 2 campos para cada escalão, de forma a tentar rentabilizar o tempo e para que os dois escalões acabassem em simultâneo. Quando não há jogadores suficientes para incorporar num escalão deve-se juntar aos outros existentes para que estes alunos possam participar na mesma no torneio.

2) Corta-mato (fase escola)

Eu não estivesse intimamente ligada à organização mas fiquei a saber como se procede à preparação desde as inscrições, marcação do trajeto, controlo das partidas e chegadas dos atletas por escalões e controlo visual de todos durante o percurso.

Como a escola não possui um trajeto "real" de corta-mato, também fiquei a conhecer a alternativa adaptada para que se pudesse realizar na mesma o evento com sucesso. A última parte referida mostra-me que por não se ter as melhores condições para a realização da atividade esta deixa de ser feita, deve-se sempre procurar uma alternativa o mais parecida com a realidade.

3) MegaSprinter (fase escola)

As modalidades que foram incorporadas neste dia foram as seguintes: mega salto, mega lançamento, mega quilómetro, mega voo e mega sprint. Considera-se que houve uma boa adesão por parte dos alunos, tendo vários escalões dos dois géneros para cada prova.

Neste dia todos os professores e professores estagiários participaram na organização do evento, tendo cada um a sua função, desde a marcação de presenças, entrega dos lanches, distribuição dos alunos por prova, entre outros.

Na prova do mega sprint, fiquei responsável por retirar os tempos de uma das pistas e verificar quem chegou em primeiro lugar. Na prova do mega salto fiquei responsável por reajustar o pavimento onde os alunos realizavam a queda, para ser retirado o resultado do salto de cada aluno mais facilmente e sem demoras.

4) Compail air 3x3 (fase escola)

Considera-se que houve uma boa adesão por parte dos alunos, tendo vários escalões dos dois géneros e alunos desde o 7º ano até ao 12º ano de escolaridade.

Neste dia todos os professores e professores estagiários participarem na organização do evento, tendo cada um a sua função.

Tive várias funções nesta atividade, desde o controlo de presenças, cronometrar o tempo dos jogos, chamar as equipas para jogar, procurar alunos para arbitrar e para a mesa e, também controlar as ações destes alunos.

Como os professores estagiários ficaram encarregues de controlar duas tabelas de basquetebol sem a orientação de outro professor, obrigou-nos a ter mais autonomia e responsabilidade, sendo imprescindível resolver sozinhos os problemas que surgiram, por exemplo, o facto de uma equipa chegar atrasada ao torneio por ter estado a fazer teste. Este acontecimento obrigou-nos arranjar uma solução enquanto esta equipa não chegava ao local de jogo. Conseguimos solucionar este problema, não advindo quaisquer erros posteriormente na organização.

Os docentes de educação física e respetivos estagiários colaboraram numa atividade que se inseria na semana da leitura (Ler +). Estes tinham de criar uma "onda" formada por todos os alunos da escola, num dos campos exteriores.

Considerei bastante importante a minha inclusão na organização das atividades mencionadas anteriormente, permitindo-me saber como se deve organizar atividades desta envergadura. Ao nível da aprendizagem e proveito pessoal foi bastante positivo, pois permitiu promover a minha autonomia e lidar com a imprevisibilidade de algumas situações. Adquiri conhecimentos a nível teórico e prático que desconhecia sobre algumas das modalidades e também a nível de logística, futuramente estes conhecimentos obtidos poderão ser-me úteis caso organize este tipo de atividades. Por outro lado, fez-me ter noção de alguns cuidados para a realização de atividades com esta dimensão.

Quanto aos grupos/equipas do desporto escolar o grupo de educação física tem um vasto leque de opções para os alunos se inscreverem (futsal, basquetebol, andebol, ginástica, badmínton e multiatividades). Eu acompanhei mais de perto as modalidades de badmínton e multiatividades. Fiquei encarregue de lecionar os treinos do 1º período e também alguns do 3º período para modalidade de badmínton. Quanto ao 2º período acompanhei os treinos dos meus colegas. No 2º período, o núcleo de estágio juntamente com o professor orientador organizou um torneio de badmínton da fase de escolas que se realizou na nossa.

Quanto às multiatividades foram realizados dois treinos que foram planeados e orientados pelos professores estagiários. Nesta modalidade também acompanhei os alunos inscritos a uma concentração em São Vicente da Beira. Neste acompanhamento embora não tivesse visualizado as provas devidos às condições climatéricas adversas, reparei que algumas delas não eram concretizadas no local específico para esta, tendo os organizadores criado as condições necessárias para que estas se pudessem realizar. Também fui tomando atenção de como a organização tratou da logística inicial (alteração das equipas ou elementos destas) e organização das saídas das equipas. Como nunca tinha participado ou acompanhado alunos a uma concentração de multiatividades fiquei a conhecer melhor este tipo de atividade, as regras, regulamentos e provas que se podem planear. Também foi importante para mim ter a função de acompanhar os meus alunos, pois permitiu-me estar com eles num contexto diferente, ter mais interação com eles e conhece-los melhor.

Para além dos ganhos que já referi anteriormente ter a possibilidade de lidar diretamente com estas modalidades do desporto escolar foi mais positivo, já que neste contexto é necessário ter ainda mais atenção à logística dos regulamentos das atividades, como por exemplo inscrições dos alunos na base de dados e nas concentrações/competições e, na preparação para a saída dos alunos do meio escolar.

3.6.2. Atividades do núcleo de estágio

As atividades que serão descritas de seguida foram proposta, aceites e realizadas de acordo com o plano anual de atividade da escola.

Projeto pró-lúdico/Palmeiras Mais e Melhor Saúde

Este projeto já decorre há vários anos na escola e cabe aos professores estagiários de educação física aplicá-lo. Este projeto está relacionado com um artigo científico no âmbito da unidade curricular de seminário de investigação em ciência do desporto II, pertencente ao 2º ano deste mestrado.

Hodiernamente os alunos passam maior parte do tempo na escola, passando este a ser o local com mais potencial para promover comportamentos positivos para a saúde (Pate *et al.*, 2006). Na minha opinião sendo esta afirmação verdadeira, faz sentido que este projeto seja aplicado em contexto escolar.

No presente ano, o projeto foi realizado em nuances diferentes relativamente aos anos transatos. Enquanto nos anos anteriores, primeiramente era realizada uma fase de diagnóstico de sobrepeso e obesidade dos discentes da escola e consequentemente a aplicação de um programa de atividade física para os alunos que se encontravam nesse nível, com o intuito de diminuir os níveis de obesidade e melhorar a aptidão física destes. Este ano manteve-se a fase de diagnóstico com o mesmo objetivo, mas com uma pequena diferença, em vez de serem recolhidos os dados de fitnessgram de todas as turmas, recolheu-se parcialmente por aleatoriedade de duas turmas de cada ano de escolaridade os dados relativos ao índice de massa corporal (IMC) e percentagem de massa gorda (%MG) (através de uma balança de bioimpedância) e, os valores do perímetro da cintura (PC),

A segunda parte deste trabalho consistia em ações de sensibilização para o problema atual de obesidade. O núcleo de estágio realizou uma semana de atividades (descrita mais abaixo) como fator de sensibilização para este problema e promoção de um estilo de vida mais saudável. Com a criação de uma página na rede social Facebook para esta semana, nós

íamos colocando vídeos e informações importantes para mais uma vez tentar sensibilizar os alunos e também a restante comunidade escolar.

Semana DesporSano

A semana denominada "DesporSano – Uma semana que separa o sedentarismo de uma vida saudável" foi organizada pelos 4 professores estagiários de educação física entre os dias 18 a 22 de Fevereiro de 2013.

Os objetivos gerais centravam-se na promoção e desenvolvimento de hábitos de vida saudável hodiernos e futuros, dando a conhecer atividades alternativas para o conseguir e promoção da interação social, como fator para o desenvolvimento integral do aluno.

Tabela 1: Objetivos específicos de cada dia em particular

	Dia 18 Palmeiras sem fronteiras	**Dia 19 Dança! Dança…!**	**Dia 20 Palmeiras no Lago**	**Dia 21 Mente sã, corpo sano**	**Dia 21 Toca a mexer**
Objetivo específico	Fomentar o espirito de grupo, cooperação e entreajuda em atividades que simultaneamente exijam o trabalho das capacidades motoras coordenativas.	Realizar uma atividade desportiva que possibilite a envolvência de todos os alunos simultaneamente e promoção da modalidade de dança como fenómeno desportivo e social;	Dar a conhecer aos alunos algumas modalidades desportivas com menor visibilidade, e simultaneamente promover o contacto com a natureza e despoletar nos alunos uma maior autonomia, responsabilidade e criatividade fora do meio escolar.	Expor e debater as temáticas definidas, como forma de combater o sedentarismo e promover um estilo de vida ativo e saudável. Permitir aos alunos contacto com "experts" no treino desportivo para promoção da importância do desporto escolar.	Demonstração de ginástica de competição. Promoção de competências de autodefesa em situações de violência (práticas de prevenção de violência em contexto escolar). Divulgação e demonstração do desporto slacklining.

Relativamente às atividades realizadas durante a semana, no dia 18 de fevereiro realizaram-se jogos de perícia, equilíbrio, agilidade, destreza, entre outros, tentando-se enquadrar os famosos "jogos sem fronteiras", uma vez que os alunos destas faixas etárias desconhecem este tipo de jogos. Este dia teve a contribuição dos alunos do departamento de ciências do desporto, da Universidade da Beira Interior (UBI).

No dia 19, inicialmente houve aulas de body-combat, abdominais e zumba, terminando o dia com danças tradicionais brasileiras e japonesas. As aulas de grupo foram orientadas por profissionais do Wellness Health Club e as danças foram conduzidas por duas alunas que estavam a estagiar na escola através do Projeto "We Grow".

No dia 20 devido às condições climatéricas adversas a atividade foi substituída por um peddy-paper na escola com as temáticas de exercício físico e alimentação saudável. Os alunos puderam ainda praticar futevólei. Neste dia colaboraram mais uma vez os alunos do departamento de ciências do desporto (UBI).

No dia 21 realizou-se um dia de palestras com as temáticas de obesidade e sua prevenção, saúde sexual, desporto como meio de formação do homem e experiência profissional contada na primeira pessoa por um treinador. Também foram realizados rastreios visuais, para a tensão arterial e o monóxido de carbono, para toda a comunidade escolar.

Por último, no dia 22 primeiramente realizou-se uma demonstração de ginástica, e de seguida uma formação de defesa pessoal/taekwondo. Simultaneamente no espaço exterior da escola estava a decorrer uma demonstração de slacklining.

Nestas atividades foram utilizados vários recursos materiais da escola, nomeadamente o pavilhão desportivo, as bibliotecas, o auditório do Centro Tecnológico de Educação, bar dos alunos e a cantina. Também foram dinamizados numerosos recursos humanos tanto intraescolar como extraescolar, designadamente direção da escola, auxiliares de ação educativa, professores de educação física e do departamento de arte visuais, profissionais do Health Club Wellness, do Núcleo de Taekwondo do Interior e de slacklining, Professores Universitários da UBI e por último, profissionais do Centro de Saúde da Covilhã.

O balanço geral é extremamente positivo, existindo cerca de 650 alunos, distribuídos por 25 turmas, a participar nesta semana, proporcionando-se uma semana saudável contra o sedentarismo, repleta de energia e boa disposição de todos os participantes, organizadores, colaboradores, entre outros.

Também dentro desta semana, o núcleo de estágio criou uma página na rede social Facebook tendo bastante aderência pelos professores e alunos da escola e, como tal passámos a divulgar outros eventos que iriam decorrer no meio escolar até ao final do ano letivo.

Ação de andebol adaptado

Esta atividade denominada "IguALL – Desporto para TODOS" foi organizada pelo núcleo de estágio de educação física, no dia 14 de Março de 2013.

A ação foi constituída por uma formação teórico-prática, baseada em conteúdos do projeto Andebol 4ALL da Federação de Andebol de Portugal, consistindo os objetivos principais na sensibilização da comunidade intra e extraescolar para o desporto adaptado, a promoção da igualdade social independentemente do défice cognitivo-motor, a promoção do desporto para todos e como fator de reabilitação ao nível dos domínios cognitivo, afetivo-social e psicológico e essencialmente fornecer formação às pessoas que lidam, ou possam vir a lidar, com pessoas com défice cognitivo-motor.

Destacar que na parte prática desta ação foi realizada uma sessão de andebol adaptado para deficientes intelectuais e outra sessão de andebol em cadeira de rodas utilizada em pessoas com deficiência motora.

É importante salientar a coorganização deste evento com a Federação de Andebol de Portugal, a Associação de Andebol de Castelo Branco e o Centro Hospitalar Cova da Beira, referindo também que este evento mereceu especial atenção pelo canal televisivo RTP, tendo uma equipa de profissionais do programa "Portugal em Direto" para produzir uma reportagem sobre esta ação. Também o canal LocalVisão fez uma reportagem.

Nesta ação participaram cerca de 100 pessoas, entre os quais alunos desta escola, alunos do departamento de Ciências do Desporto da (UBI), utentes e profissionais da Associação de Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão de Deficiente Mental (APPACDM) Covilhã.

Numa sociedade onde ainda existem muitas barreiras físicas e estigmas sociais quanto à inserção deste tipo de população especial, há que promover este tipo de atividades para mudar pensamentos e ações discriminatórias, para que seja dada a devida importância a estas populações.

Festa da Primavera – Evento de solidariedade

No dia 7 de junho realizar-se-á na escola a Festa da Primavera e todos os núcleos de estágio participarão com uma atividade de acordo com a sua área de ensino, para angariar fundos monetários para a instituição "Instinto - Associação Protetora de Animais da Covilhã".

4. Reflexão

A realização deste estágio pedagógico permitiu-me experienciar situações nunca antes vividas, passar por problemas nunca antes sentidos, presenciar os mais variados

contextos, adquirir ferramentas e conhecimentos essenciais para a minha vida futura nesta área. Desde o primeiro até ao último dia promoveu constantemente a minha evolução, novas aprendizagens e melhoria de algumas competências a todos os níveis, isto não teria sido possível se eu não tivesse a ambição de triunfar, conseguir atingir todos os objetivos propostos e tentar sempre chegar mais além a cada objetivo conquistado.

É verdade que no início estava um pouco reticente quanto ao que iria acontecer e encontrar na escola, após estes meses digo com franqueza que é uma das melhores experiências que já tive. O facto de verificar que evoluí em muitos aspetos e que ganhei mais do que perdi é bastante gratificante para mim, pois cresci enquanto pessoa e profissional.

O professor orientador Nuno Rodrigues foi essencial para a minha aprendizagem, já que foi ele que me orientou e guiou durante todo o ano. Não descuro dos meus colegas de estágio, pois estes também foram essenciais quer nas suas críticas construtivas, como em auxílio de trabalho quando necessário. Os restantes professores de todos os departamentos foram magníficos auxiliando-nos sempre que necessário, tendo sido fundamental para mim integrando-nos como seus colegas. A direção e os auxiliares de ação educativa também foram importantes, mostrando sempre disponibilidade em nos ajudar e fornecer os recursos necessários para uma perfeita realização das nossas atividades e do estágio.

Focando-me agora na lecionação, enalteço o facto de vivenciar os mais variados contextos, ter constantemente problemas que me colocavam à prova. Conseguir programar boas aulas que conduziam os alunos ao caminho mais correto para a sua aprendizagem é fulcral e ver os alunos evoluírem também é gratificante para mim, pois verificamos que o nosso trabalho está a dar "frutos positivos". Um aspeto que dificulta a lecionação é a constituição das turmas, sendo estas demasiado numerosas. Este fator por vezes levou a que eu não pudesse dar total atenção aos discentes mais fracos e/ou mais fortes e criar mais situações de individualidade para uma melhor evolução destes.

Relativamente às atividades não letivas, quer do grupo disciplinar de educação física quer do núcleo de estágio, considero a minha participação um aspeto importante, permitindo-me adquirir conhecimentos quanto à organização, preparação, gestão, operacionalização e monotorização de diversas atividades, que me serão úteis na realização de futuras atividades semelhantes ou iguais a estas, quer como docente ou profissional de outra área relacionada com desporto.

A direção de turma é mais um parâmetro positivo, já que eu desconhecia muitas das tarefas que os diretores de turma têm de realizar ao longo de todo o ano. Ao experienciar esta função, conheci melhor toda a logística necessária nas mais variadas situações, conseguindo obter as principais bases para esta função. Enquanto tinha a função de acompanhar a direção de turma, também estava responsável por dar Atividades de Tempos

Lives uma vez por semana, embora fosse só 30 minutos, dava para presenciar as características das faixas etárias do 1º ciclo.

Outro parâmetro que não descuro foi a minha participação nas reuniões de grupo disciplinar, de departamento e de conselho de turma. Embora não participasse ativamente na organização destas, quando era necessário resolver algum problema, os estagiários podiam intervir e oferecer soluções. Por outro lado, eu e os meus colegas tínhamos de construir textos sobre as nossas atividades que depois seriam incorporados nas atas. Considero isto importante, pois os restantes docentes não negligenciaram a nossa ajuda, muito pelo contrário incentivavam-nos a dar as nossas opiniões e a participar na construção parcial das atas.

Por fim, estabelecer relações com toda a comunidade escolar foi um fator de extrema relevância, partilhando desta forma emoções, sentimentos, experiências com alunos e docentes mais experientes, funcionários e membros da direção, todos fizeram com que me sentisse "em casa". A construção destas relações só foi possível pelo bom ambiente que se vive na escola e pela boa integração e aceitação dos estagiários nesta.

5.Considerações finais

O estágio é um culminar de dois anos para a formação de um docente de educação física. Toda a gente sabe que o mercado de trabalho não está favorável para os professores, mas isso não me impossibilitou de seguir esta via, pois este mestrado abre uma "porta" para a minha carreira profissional no ramo da educação.

Este relatório de estágio é a minha reflexão sobre todo o trabalho desenvolvido durante este ano letivo, foi sem dúvida o ano mais trabalhoso na minha vida académica/profissional, mas também o mais proveitoso. Por vezes tornava-se difícil conciliar o estágio com problemas familiares que surgiram ao longo do ano, mas com grande esforço e dedicação, tudo correu pelo melhor.

Considero gratificante a aprendizagem obtida, penso que desempenhei com sucesso todas as funções incumbidas a um professor. Planeie sempre atempadamente os conteúdos teóricos e práticos com rigor científico, adequei os planeamentos e as aulas às necessidades dos alunos para estes não estagnarem na sua evolução, quanto à minha linguagem tentei sempre ajustá-la ao escalão etário a que lecionava.

Com todas as turmas tentei criar bons laços entre professora-alunos, conseguindo-o inclusive, levando a um bom ambiente nas aulas e não tornando as aulas aborrecidas para os

alunos. Estes laços também permitiram aos alunos quando tinham problemas falarem comigo e desmistificarem dúvidas sobre o seu futuro, relacionado com a universidade. Estas relações nunca originaram faltas de respeitos para comigo, muito pelo contrário, os alunos ouviam e aceitavam melhor o que lhes comunicava. Pelo que foi referido e pelo que vivenciei durante o ano letivo, é importante que os alunos vejam o professor como um amigo, pois facilita o processo ensino/aprendizagem.

Para conseguir atingir os objetivos foi fulcral a fomentação de autonomia pelo nosso orientador, que ao deixar-me lecionar desde início possibilitou-me criar e colocar em práticas as minhas ideias e estratégias, não me restringindo ao já existente pelos professores mais experientes.

Com todos conhecimentos e aprendizagens obtidas com o estágio considero-me apta para exercer de imediato esta profissão.

Agradeço à Universidade da Beira Interior e à Escola Secundária Quinta das Palmeiras a possibilidade de usufruir desta experiência magnífica, e garanto que continuarei a fazer o meu trabalho de forma profissional e com o maior empenho e dedicação em prol dos alunos e do ensino, valorizando sempre a importância da educação física.

6. Bibliografia

- Bratifische, S. A. (2003). Avaliação em educação física: um desafio. *Revista da Educação Física*. **14**(2): 21-31.

- Decreto de Lei nº. 18/2011 de 2 de fevereiro. Diário da Republica nº. 23/2011 – I série. Ministério da Educação.

- Delors, J., Amagi, I., Carneiro, R., Chung. F., Geremek, B., Gorham, W., Kornhauser, A., Manley, M., Quero, M. P., Savané, M., Singh, K., Stavenhagen, R., Suhr, M. e Nanzhao, Z. (2003). *Educação: um tesouro a descobrir*. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI. 8ª Edição, Cortez Editora. São Paulo.

- Escola Quinta das Palmeiras (2007). *Contrato de autonomia*. Acedido em: 4/4/2013, em: http://www.quintadaspalmeiras.pt/site/index.php?option=com_content&view=article&id=120&Itemid=75.

- Escola Quinta das Palmeiras (2010). *Projeto educativo*. Acedido em: 4/4/2013, em: http://www.quintadaspalmeiras.pt/site/index.php?option=com_content&view=article&id=120&Itemid=75.

- Freire, P. (1996). *Pedagogia da Autonomia: Saberes Necessários à Prática Educativa*. 25ª Edição. Coleção Leitura. São Paulo.

- Januário, G. (2008). O Estágio Supervisionado e suas contribuições para a prática pedagógica do professor. In: *Seminário de história e investigações de/em aulas de matemática*. (2008). Campinas. Anais: II SHIAM. Campinas: GdS/FE-Unicamp, pp. 1-8.

- Lemes, C. M., Assis, C. C. D., Braga, E. F. e Almeida, G. B. M. (2011). A teoria e a prática na formação de professores: desafios e dilemas. *IV EDIPE – Encontro Estadual de Didática e Prática de Ensino*.

- Lino, L. S. e Gomes, M. (2006). Planeamento em educação física. *XI Congresso Ciências do Desporto e educação física dos países de língua portuguesa*. São Paulo. 20: 349-376.

- Pate, R.R; Davis,M. G.; Robinson, T. N.; Stone, E.J.; McKenzie, T. L.; Young J.C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American heart asscioation council on nutrition, physical ativity, and metabolism (physical ativitu comitte) in collaboration with the councils on cardiovascular disease in the young and cardiovascular nursing. *Journal of the American heart association* **10**:1161.

- Queiroz, M. J. (2006). Saúde em mapas e números. *EuroTrials* **21.**

- Ribeiro, A. C. e Ribeiro, L. C. (1990). *Planificação e avaliação do ensino-aprendizagem.* Universidade Aberta. Lisboa.

- Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

- Schön, D. (1992). Formar professores como profissionais reflexivos. In A. Nóvoa (Org.), *Os professores e a sua formação.* Lisboa: D. Quixote e IIE.

- Siedentop, D. (2008). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. 2ª Edição. INDE Publicaciones. Barcelona.

- Siqueira, D (2003). Relação Professor - Aluno: Uma Revisão Crítica. *Revista Integração Ensino Pesquisa Extensão* **33**.

- Vallejo, P. M. (1979). *Manual de avaliação escolar*. Livraria Almedina. Coimbra.

Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto)

Diagnóstico de Sobrepeso e Obesidade numa população infanto-juvenil.

Diagnosis of Overweight and Obesity in a young population

1.Introdução

Na maioria dos países, a prevalência da obesidade infantil aumentou drasticamente nas últimas décadas, incluindo Portugal. Esta tendência é preocupante não só devido ao aumento do risco de contrair várias doenças mas, também pelo facto da obesidade infantil se prolongar acompanhando a idade adulta. O aumento da prevalência de obesidade nas crianças conduziu a uma maior consciencialização desta como um problema de saúde pública, podendo advir problemas entre os quais, diabetes, hipertensão arterial, apneia do sono, problemas do foro psicológico incluindo depressão e baixa autoestima (Dietz, 1998; Nowicka, 2008; Padez *et al.,* 2005; Campos *et al.*, 2008).

Devido a estas consequências negativas, apurar as causas de sobrepeso infantil é fulcral de modo a desenvolverem-se ações de prevenção e tratamento (Davison e Birch, 2001).

Existem diferenças geográficas significativas no que diz respeito aos valores de prevalência de sobrepeso e obesidade na Europa, sendo os países do sul e Reino Unido, os que apresentam maiores taxas (20 a 35%). O norte da Europa tem taxas de prevalência de sobrepeso de 10 a 20%, embora as comparações entre países sejam difíceis de efetuar, pois existe uma grande variação nas respostas dadas, faixas etárias, ano de recolha de dados e o que efetivamente definem como excesso de peso e obesidade (Troiano e Flegal, 1998).

Em relação aos países mediterrâneos, a Grécia apresenta 26% e 19% de sobrepeso ou obesidade no género masculino e feminino respetivamente, com idades compreendidas entre 6 e 17 anos (Lostein *et al.,* 2004). Estudos na última década revelam que em Espanha 27% dos adolescentes já apresentavam sobrepeso ou obesidade (Majem *et al.,* 2001).

Relativamente a Portugal, no ano de 2002 e para as idades dos 7, 8 e 9 anos, verificou-se uma prevalência de sobrepeso de 20,3% e de obesidade na ordem dos 11,3% (Sardinha *et al.,* 2010). Segundo o mesmo autor a prevalência de sobrepeso e obesidade foi

de 17,0 e 4,6% no género feminino, e 17,7 e 5,8% no género masculino. Em 2003, Campos *et al*. (2008) constata que Portugal era o segundo país da Europa com maior prevalência de sobrepeso e obesidade na população infantil. Segundo Queiroz (2006), Portugal é o país da União Europeia que apresenta a percentagem mais elevada de crianças obesas (mais de 10%). No que se refere em particular à região do distrito de Castelo Branco, sobre a qual incidimos o nosso trabalho, Ferreira *et al,* (2012) revela para os jovens residentes uma elevada prevalência de sobrepeso (17,3%) e obesidade (3,7%).

Segundo Power *et al*. (1997) uma medição ideal de gordura corporal deve ter um erro mensuração baixo, acessível em termos de custos, simples e fácil de usar, aceitável para o assunto e que possua documentos com valores de referência publicados. Todavia, os autores referem que nenhuma medida satisfaz na totalidade todos estes critérios. Talvez por isso, em vários estudos, o índice de massa corporal (IMC) é utilizado para identificar o nível de adiposidade relativa entre crianças, adolescentes e adultos e é recomendado como o índice que permite definir e tratar o excesso de peso e a obesidade em adolescentes. (Eisenmann *et al.,* 2005; Lostein *et al.,* 2004; Bellizzi e Dietz, 1999).

O valor do IMC constitui um fator de risco para muitas das principais causas de morte, por exemplo doença cardíaca coronária, acidente vascular cerebral, e os cancros do intestino grosso, rim, útero, mama e em mulheres pós-menopáusicas (Hennekens e Andreotti, 2013).

O IMC pode classificar incorretamente dados de adolescentes com uma distribuição de gordura corporal incomum e com músculos bem desenvolvidos. Segundo Lostein *et al*. (2004) depois de recolhidos os dados sobre o IMC, este precisa ser avaliado consoante o género, idade e os valores de referência. Dois adolescentes com a mesma quantidade de gordura corporal podem ter IMC's diferentes (Sardinha *et al.,* 1999). Os valores de referência que derivam de dados pesquisados nos anos de 1970 nos Estados Unidos, têm sido profusamente usados e foram recomendados para crianças com 9 anos ou mais, por especialistas da OMS em 1995. No entanto França, Reino Unido, Singapura, Suécia, Dinamarca e Holanda criaram cartas de referência para o IMC, usando os dados locais (Lostein *et al.,* 2004).

Embora o seu âmbito não seja inovador, este estudo é de grande importância, o último trabalho semelhante e conhecido neste contexto educativo data de 2011 e 2012. Nesse intervalo de tempo foram realizadas ações de sensibilização sobre esta comunidade, referente ao projeto Pró-lúdico/Palmeiras Mais e Melhor Saúde. É importante manter o controlo dos índices de sobrepeso e obesidade sobretudo no contexto escolar, face às outras escolas que não têm programas semelhantes.

Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo fundamental determinar a percentagem de alunos com sobrepeso e obesidade e apurar se existe variabilidade significativa do IMC, %MG e PC entre anos (do 7º ao 12º ano) em cada género, numa população

infanto-juvenil na cidade da Covilhã, nomeadamente da Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

2. Métodos

2.1. Amostra

Foi previamente determinado o tamanho necessário da amostra para uma representatividade da população escolar (760 alunos) assumindo um erro amostral inferior a 4% : 273 alunos.

$$n_0 = \frac{1}{E_0^2} \qquad n = \frac{N.n_0}{N + n_0}$$

De seguida, a amostra foi selecionada de forma conveniente e não totalmente aleatória (2 turmas de cada ano letivo do 7º ao 12º ano da Escola Secundária Quinta das Palmeiras), sendo composta por um total de 273 alunos, 127 alunos do género masculino (47,9%) e 149 do género feminino (52,1%), situando-se as suas idades num intervalo compreendido entre os 12 e os 19 anos.

Tabela 2. Frequência e respetiva percentagem de alunos por ano de escolaridade e género

Ano de escolaridade	Género	Frequência	% de alunos
7º	F	26	9,5%
	M	31	11,4%
8º	F	27	9,9%
	M	11	4%
9º	F	24	8,8%
	M	30	11%
10º	F	27	9,9%
	M	14	5,1%
11º	F	17	6,2%
	M	18	6,6%
12º	F	25	9,2%
	M	23	8,4%

A seleção da amostra foi restrita aos seguintes critérios de exclusão: crianças ou adolescentes com deficiência física, que possa ser um fator de perturbação de avaliação de

parâmetros antropométricos fora dos valores considerados normais para a idade; alunos com necessidades educativas especiais; alunos do ensino profissional, devido à idade que apresentam ser superior às idades necessárias ao nosso estudo.

A realização deste estudo respeita a Declaração de Helsínquia e os princípios de investigação nesta enunciados, no que concerne à pesquisa realizada com seres humanos. Os procedimentos utilizados na aplicação deste estudo foram também devidamente homologados pela Direção da Escola Secundária Quinta das Palmeiras e pela Universidade da Beira Interior.

2.2. Procedimentos

Os professores antes de passarem à recolha dos dados explicaram aos alunos o objetivo deste trabalho. Todos os alunos da amostra foram avaliados no seu peso corporal, altura, composição corporal (%MG) e perímetro da cintura (PC).

Relativamente à referida amostra, para determinar os valores % MG e IMC, foram efetuadas medições com uma balança de pé de bio impedância, (Tanita TBF 300p/410). Estas medições foram efetuadas segundo as recomendações do fabricante com vista à fiabilidade do registo, estas: sendo não comer nem beber quatro horas antes, não realizar esforços até 12 horas antes, urinar 30 minutos antes, não consumir álcool até 48 horas antes do teste e não tomar diuréticos até 7 dias antes do teste.

Os valores de excesso de gordura corporal, nomeadamente sobrepeso e obesidade, foram baseados nos valores de referência de McCarthy *et al.* (2004), consoante o género e idade.

Tabela 3. Valores de referência para os diferentes níveis de %MG consoante o género e faixa etária (McCarthy *et al.*, 2004)

Género	Faixa etária	Magreza %MG	Normal %MG	Sobrepeso %MG	Obesidade %MG
Feminino	12 e 13	> 0 e ≤ 15	≥ 16 e ≤ 28	≥ 29 e ≤ 32	≥ 33
	14 a 17		≥ 16 e ≤ 29	≥ 30 e ≤ 33	≥ 34
	18	> 0 e ≤ 16	≥ 17 e ≤ 31	≥ 31 e ≤ 34	≥ 35
Masculino	12	> 0 e ≤ 11	≥ 12 e ≤ 22	≥ 23 e ≤ 27	≥ 28
	13		≥ 12 e ≤ 21	≥ 22 e ≤ 26	≥ 27
	14 e 15	> 0 e ≤ 9	≥ 10 e ≤ 20	≥ 21 e ≤ 25	≥ 26
	16 a 18		≥ 10 e ≤ 19	≥ 20 e ≤ 23	≥ 24

A altura expressa em centímetros foi determinada com um estadiómetro SECA 220, encontrando-se o aluno de pé, com pés juntos e descalços, braços estendidos ao longo do tronco, com olhar dirigido para a frente e com a parte posterior do corpo em contacto com a régua. Quanto à medição do peso, os alunos também estavam descalços e com roupa leve, sendo o valor recolhido pela balança de pé já mencionada. Nestas medições teve-se o cuidado de escolher um horário em que os alunos não tivessem acabado de almoçar, nem ingerido grandes quantidades de água anteriormente (Fragoso e Vieira, 2000).

Os valores de IMC de sobrepeso e obesidade foram baseados nos valores de referência de WHO (1995), consoante o género e faixa etária.

Tabela 4. Valores de referência para os diferentes níveis de IMC consoante o género e idade WHO (1995)

Sexo	Masculino				Feminino			
Idade	Magreza	Normal	Sobrepeso	Obesidade	Magreza	Normal	Sobrepeso	Obesidade
12	<15,24	15,24-21,12	21,12-24,89	>24,89	<14,98	14,98-22,17	22,17-25,95	>25,95
13	<15,73	15,73-21,93	21,93-25,93	>25,93	<15,36	15,36-23,08	23,08-27,07	>27,07
14	<16,18	16,18-22,77	22,77-26,93	>26,93	<15,67	15,67-23,88	23,88-27,97	>27,97
15	<16,59	16,59-23,63	23,63-27,76	>27,76	<16,01	16,01-24,29	24,29-28,51	>28,51
16	<17,01	17,01-24,45	24,45-28,53	>28,53	<16,37	16,37-24,74	24,74-29,10	>29,10
17	<17,31	17,31-25,28	25,28-29,32	>29,32	<16,59	16,59-25,23	25,23-29,72	>29,72
18	<17,54	17,54-25,92	25,92-30,02	>30,02	<16,71	16,71-25,56	25,56-30,22	>30,22

Para além disto, foram efetuadas as medições do PC (medido com uma fita métrica num ponto médio entre a crista ilíaca e a costela, através de uma circunferência (Lostein *et al.*, 2004).

As medições da altura e PC foram realizadas sempre pelo mesmo professor.

2.3. Procedimentos estatísticos

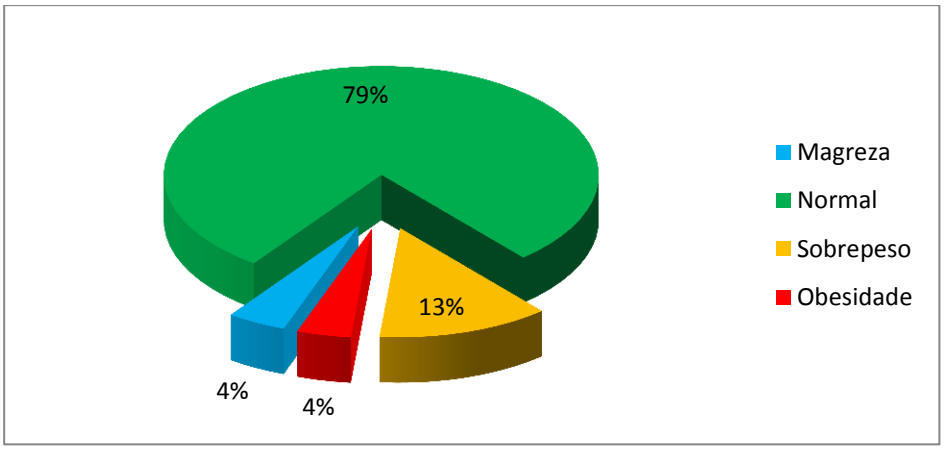
Após a recolha dos dados por parte dos professores foi compilada uma base de dados, em Microsoft Office Excel, referentes às medições recolhidas. Posteriormente realizou-se o tratamento de dados e a análise estatística através do programa SPSS (Statistical Package for

Social Science) versão 20.0 para o Windows. Foram calculadas medidas descritas de tendência central e de dispersão (média e desvio padrão) para todos os parâmetros avaliados, de acordo com o ano de escolaridade e género. Recorreu-se ao teste da ANOVA (seguido o teste post-hoc de tukey) para estudar a variabilidade desses parâmetros pelos anos de escolaridade, sendo o valor de $p < 0,05$.

3. Resultados

No seguinte gráfico apresentamos para a totalidade da amostra a percentagem de alunos por respetivo índice de IMC, enquadrando-se em magreza, normal, sobrepeso ou obesidade.

Gráfico 1. Distribuição dos alunos pelos índices de IMC



É verificável que a maioria dos alunos que consistem da nossa amostra enquadra-se no índice considerado normal (79%), embora uma percentagem substancial destes esteja classificada no âmbito do sobrepeso (13%).

Nas tabelas 4 e 5 são apresentados as médias e desvio padrão de IMC, %MG e PC para cada género por ano escolar e os valores de variabilidade para cada parâmetro. Nestas tabelas verificamos que no género masculino existe variabilidade significativa ao nível do IMC e Perímetro da Cintura. Quanto ao género feminino não se verifica variabilidade significativa para nenhum dos parâmetros (IMC, PC, %MG).

Tabela 5. Tabela de média, desvio padrão e variabilidade significativa de IMC, %MG, PC para o género masculino de cada ano escolar

Ano escolar	Género	IMC		p - value	%MG		p - value	PC		p - value
		Média	Desv. Padrão		Média	Desv. Padrão		Média	Desv. Padrão	
7º	**M**	19,26	2,73	0,004*	15,31	8,24	0,05	71,87	8,01	0,013**
8º	**M**	20,54	2,01		14,88	5,92		72,91	7,06	
9º	**M**	19,33	2,98		11,44	6,91		73,00	7,05	
10º	**M**	20,90	3,31		10,44	5,84		74,64	10,10	
11º	**M**	22,84	4,94		14,03	7,60		80,78	11,92	
12º	**M**	20,81	2,75		10,27	5,20		76,65	8,01	

* Existe uma variabilidade significativa de IMC de 0,003 do 7º para o 11º ano e de 0,005 do 9º para 11º ano.

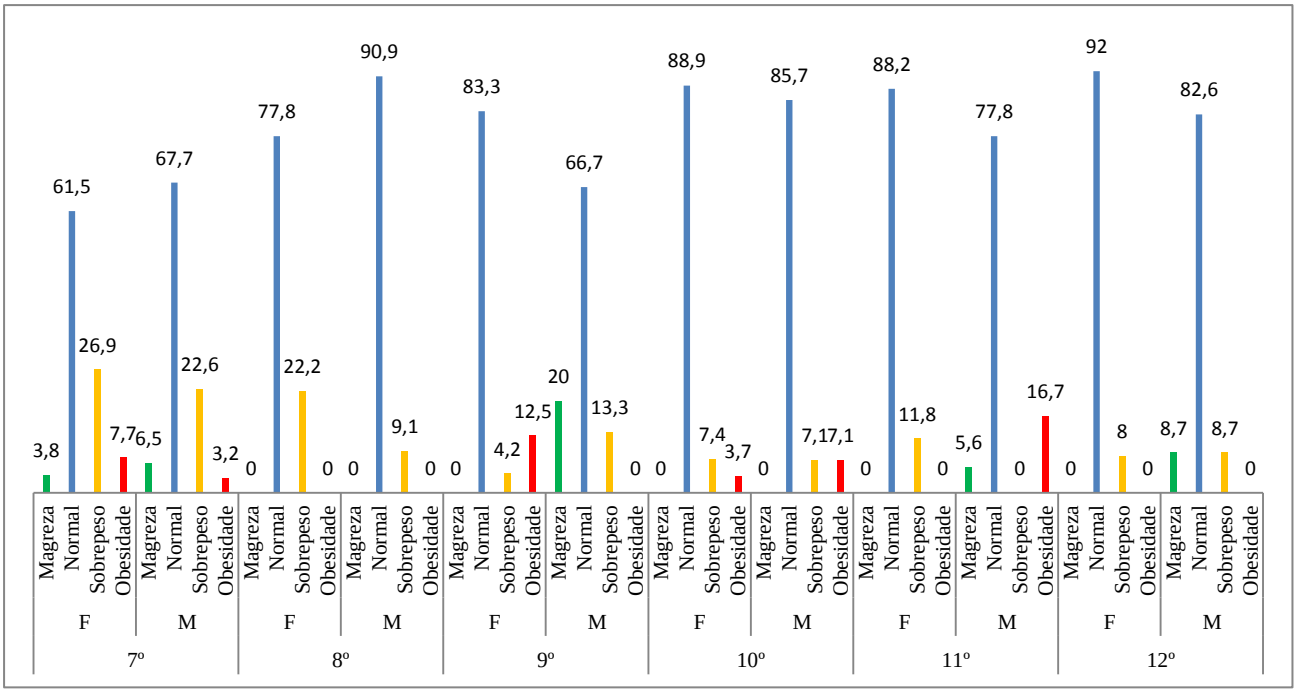
** Existe uma variabilidade significativa de PC de 0,009 do 7º para o 11º ano e de 0,035 do 9º para 11º ano.

Tabela 6. Tabela de média, desvio padrão e variabilidade significativa de IMC, %MG, PC para o género feminino de cada ano escolar

Ano escolar	Género	IMC		p - value	%MG		p - value	PC		p - value
		Média	Desv. Padrão		Média	Desv. Padrão		Média	Desv. Padrão	
7º	**F**	21,21	3,66	0,978	27,05	8,58	0,058	71,69	7,85	0,935
8º	**F**	21,19	2,49		26,24	9,60		71,26	6,63	
9º	**F**	21,29	3,96		26,35	7,76		70,92	8,76	
10º	**F**	21,66	2,87		24,43	5,97		70,59	6,13	
11º	**F**	20,98	2,27		22,31	6,39		69,29	5,01	
12º	**F**	21,00	2,90		21,38	6,50		71,00	7,59	

Relativamente aos índices de IMC (magreza, normal, sobrepeso e obesidade) por ano e género obtiveram-se os seguintes resultados:

Gráfico 2. Percentagem de alunos por cada índice de IMC



O primeiro aspeto que sobressai ao analisar este gráfico é que em todos os anos letivos e em ambos os géneros, a maioria dos alunos apresentam um valor de IMC entre os parâmetros considerados normais.

No género feminino a percentagem de índice de IMC normal, vai aumentando progressivamente ao longo dos anos letivos, existindo apenas um ligeiro decréscimo no 11º ano. No género masculino, o 11º ano também é o único ano em que se verifica uma ligeira redução.

Outro facto relevante é que nos anos em que existem casos de magreza, esta incide sempre em maior número no género masculino, sendo no 9º ano que se verifica um maior pico (20%). Relativamente ao género feminino apenas existem casos de magreza no 7º ano, e ainda sim com uma percentagem reduzida de 3,8%.

No que diz respeito à percentagem de sobrepeso no género feminino, tem tendência a decrescer ao longo do 3º ciclo, existindo posteriormente um aumento no 10º e 11º ano. De salientar a descida acentuada da percentagem de alunas no 9º ano com sobrepeso (4,2%), comparativamente ao 7º e 8º ano (26,9% e 22,2% respetivamente) e que apesar do aumento já referido anteriormente no 10º e 11º ano, "apenas" apresenta como valor máximo uma percentagem de 11,8%. No género masculino existe uma grande variação da percentagem de alunos com sobrepeso, alternando entre aumentos e decréscimos ao longo dos anos. A maior percentagem de rapazes com sobrepeso verifica-se no 7º ano com 22,6%, enquanto a percentagem mais baixa situa-se no 11º ano com 0%.

A percentagem de alunos classificados como obesos altera bastante ao longo dos anos e em ambos os géneros. No género feminino o valor mais alto verifica-se no 9º ano, em que 12,5% das alunas são consideradas obesas, enquanto no 8º, 11º e 12º ano não existe nenhum caso. Relativamente ao género masculino a maior percentagem de alunos obesos ocorre no 11º ano com 16,7%, enquanto no 8º, 9º e 12º ano os casos de obesidade são inexistentes.

4. Discussão

A seguinte discussão centrar-se-á nos resultados obtidos relativamente aos alunos em sobrepeso e obesidade e na variabilidade significativa existente entre os parâmetros de IMC, %MG e PC.

Os resultados encontrados evidenciam uma prevalência de sobrepeso e obesidade entre os alunos da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, dados que vão de encontro ao estudo realizado por Ferreira *et. al* (2012), no distrito de Castelo Branco. Este artigo será o único utilizado na comparação com o nosso estudo, pois é aquele que se insere no contexto geográfico no qual o realizámos.

Em todos os anos letivos e em ambos os géneros, a percentagem de indivíduos com classificação dita normal, relativamente ao IMC, foi superior aos restantes índices. Este acontecimento pode dever-se ao facto de esta escola possuir há 4 anos letivos o projeto Pró-lúdico/Palmeiras Mais e Melhor Saúde, que visa sensibilizar a população escolar para os malefícios do sedentarismo que conduzem à obesidade e existir conjuntamente um programa de atividade física.

Existem diferenças significativas encontradas no IMC no género masculino, comparando o 7º e 9º com o 11º ano. Esta variabilidade pode dever-se à grande diferença de percentagem de alunos com sobrepeso no 7º (22,6%) e 9º ano (13,3%) comparativamente ao 11º ano que apresentam um resultado de 0% de casos de sobrepeso e/ou devido ao grande aumento de obesos no 11º (16,7%) comparativamente ao 7º (3,2%) e 9º ano (0%). Esta variabilidade de sobrepeso pode justificar-se com o facto dos rapazes no ensino secundário começarem a ter um maior consciencialização do auto conceito físico levando a uma maior preocupação com a sua estética corporal. Relativamente à variabilidade dos valores de obesidade, acreditamos que apesar dos maiores cuidados que os adolescentes têm ao nível da aparência física, esta poderá ser despoletada devido a fatores genéticos, nível de prática de atividade física, hábitos alimentares, influência socioeconómica, mudanças no crescimento e sensibilização feita através do projeto Pró-lúdico/Palmeiras Mais e Melhor Saúde.

Encontraram-se também diferenças significativas quanto ao PC no género masculino, do 7º e 9º para o 11º ano. Tal como foi referido por Ferreira *et al.* (2012) o IMC por si só não é um bom indicador para determinar a gordura corporal e por essa razão o PC deve ser incorporado como método adicional no diagnóstico de sobrepeso e obesidade. Tal como nas médias apresentadas de IMC no género masculino, relativamente ao PC é também no 7º (71,87) e 9º (73) ano que se registam as médias mais baixas comparativamente ao 11º ano (80,78), onde a média é a mais alta.

Como facto limitador do presente estudo, há a referir que a amostra foi selecionada por conveniência, e não totalmente de uma forma aleatória. Este aspeto poderá ter influência nos resultados obtidos, podendo deturpar os mesmos.

5. Conclusão

Este trabalho é importante para fazer um diagnóstico do sobrepeso e obesidade na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, averiguando qual o estado desta população de modo a verificar a necessidade ou não de realizar uma maior sensibilização relativamente a esta temática.

Com este estudo atingimos uma importante descrição daquilo que é a realidade da escola referida e em que ponto de situação se encontra a problemática de obesidade.

Devemo-nos focar nos alunos que se inserem na classe de sobrepeso, prevenindo para que estes não atinjam o índice de obesidade e adquiram um valor dentro de parâmetros normais.

6. Bibliografia

- Bellizzi, M.C., Dietz W.H. (1999). Workshop on childhood obesity: summary of the discussion. *The American Journal of clinical Nutrition* **70**: 173–175

- Birbilis, M., Moschonis, G., Mougios, V., Manios, Y. (2013). Obesity in adolescence is associated with perinatal risk factors, parental BMI and sociodemographic characteristics. *European Journal of Clinical Nutrition* **67**:115–121

- Booth, M.L., Chey, T., Wake, M., Norton, K., Hesketh, K., Dollman, J., Robertson, I. (2003). Change in the prevalence of overweight and obesity among young Australians, 1969–1997. *Am J Clin Nutr* **77**:29–36

- Buchan, D. S., Thomas, N. E., Baker, J.S. (2012). Novel risk factors of cardiovascular disease and their associations between obesity, physical ativity and physical fitness. *Journal of Public Health Research* **1**(11)

- Campos, L. F., Gomes, J. M., Oliveria, J. C. (2008). Obesidade infantil, actividade física e sedentarismo em crianças do 1º ciclo do ensino básico da cidade de Bragança (6 a 9 anos). *Revista de desporto e saúde* 18-25

- Carvalhal, M. M., Padez, M. C., Moreira, P. A., Rosado, V. M. (2006). Overweight and obesity related to activities in Portuguese children, 7–9 years. *European Journal of Public Health* **17**(1):42–46

- Cole, T.J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* **320**:1-6

- Davison, K. K. and Birch, L. L. (2001). Childhood overweight: a contextual model and recommendations for future research. *The International Association for the Study of Obesity* **2:**159–171

- Dehghan, M., Akhtar-Danesh, N., Merchant, A. T., (2005). Childhood obesity, prevalence and prevention. *Nutrition Journal*, **4**:1-8

- Dietz, W.H. (1998). Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics* **101:** 518–525

- Eisenmann, J.C., Katzmarzyk, P.T., Perusse, L., Tremblay, A., Despre, J-P., Bouchard, C. (2005). Aerobic fitness, body mass index, and CVD risk factors among adolescents: the Quebec family study. *International Journal of Obesity* **29:**1077–1083

- Ferreira, F., Mota, J. A., e Duarte, J. (2012). Prevalência de excesso de peso e obesidade em estudantes adolescentes do distrito de Castelo Branco: um estudo centrado no índice de massa corporal, perímetro da cintura e percentagem de massa gorda. *Revista Portuguesa de Saúde Pública* **30**(1): 47-54

- Fonte: WHO. Physical status: use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. **WHO Technical report series,** 854. Geneva, 1995.

- Fragoso I e Vieira F. (2000). Morfologia e Crescimento Curso Prático. Edições FMH

- Gamble, H.L., Parra, G.R., Beech, B. M. (2009). Moderators of physical activity and obesity during adolescence. *Eating Behaviors* **10**:232–236

- Gharakhanlou, R., Farzad, B., Agha-Alinejad, H., Steffen, L. M., Bayati, M. (2012). Anthropometric measures as predictors of cardiovascular disease risk factors in the urban population of Iran. *Arquivos brasileiros de cardiologia* **98**(2)

- Hennekens, C. H. and Andreotti, F. (2013). Leading Avoidable Cause of Premature Deaths Worldwide: Case for Obesity. *The American journal of medicine* **126**(2):97-98

- Kautiainen S., Rimpelå A., Vikat A., Virtanen S.M. (2002). Secular trends in overweight and obesity among Finnish adolescents in 1977–1999. *International Journal of Obesity* **26**: 544–552

- Kosti, R. I., Panagiotakos, D. B., (2006). The epidemic of obesity in children and adolescents in the world. *Cent Eur J Publ Health* **14**(4): 151-159

- Lien, N., Henriksen, H.B., Nymoen, L.L., Wind, M., Klepp, K. (2010). Availability of data assessing the prevalence and trends of overweight and obesity among European adolescents. *Public Health Nutrition* **13**(10A):1680–1687

- Lobstein, T., Baur, L., Uauy, T. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. *The International Association for the Study of Obesity* **5:**4–85

- Nowicka P., Flodmark C.E. (2008). Family in pediatric obesity management: a literature review. *International Journal of Pediatric Obesity* **3**:44-50

- Padez C., Mourao I., Moreira P., Rosado V. (2005). Prevalence and risk factors for overweight and obesity in Portuguese children. *Acta Pcsdiatrica* **94**:1550-1557

- Queiroz, M. J. (2006). Saúde em mapas e números. *EuroTrials* **21**

- Sardinha L.B., Going S.B., Teixeira P.J., Lohman T.G. (1999). Receiver operating characteristic analysis of body mass index, triceps skinfold thickness and arm girth for obesity screening in children and adolescents. *The American Journal of clinical Nutrition* **70**: 1090–1095

- Sardinha, L. B., Santos, R., Vale, S., Silva, A.M., Ferreira, J.P., Raimundo, A.M., Moreira, H., Batista, F., Mota, J. (2010). Prevalence of overweight and obesity among Portuguese youth: A study in a representative sample of 10 – 18-year-old children and adolescents. *International Journal of Pediatric Obesity* 1–5

- Slaughter, H., Lohman, G., Boileau, A., Horswill, A., Stillman, J., Van Loan, D., Bemben, D. A. (1988). Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth. *Human biology* **60**(5): 709-723

- Sothern, M. (2004) Obesity Prevention in Children: Physical Activity and Nutrition. *Nutrition* **20**(7/8): 704-708

- Troiano R.P., Flegal K.M. (1998). Overweight children and adolescents: description, epidemiology, and demographics. *Pediatrics* **101**: 497–504

- Vale, S., Santos, R., Soares-Miranda, L., Rêgo, C., Moreira, P., Mora, J. (2011). Prevalence of overweight and obesity among Portuguese preschoolers; *Arch Exerc Health Dis* **2**(1): 65-68

- Welk, G. J. & Meredith, M.D. (2008). Fitnessgram / Activitygram Reference Guide. Dallas, TX: The Cooper Institute.