



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

**Relatório de Estágio Pedagógico:
Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo
Cidade da Guarda**

Hugo Manuel Almeida Vaz

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 2014

Agradecimentos

Ao terminar mais uma importante etapa da minha vida, que serviu para fortalecer os alicerces da minha formação e conhecimentos, não podia deixar de expressar os meus mais profundos agradecimentos às pessoas cujo apoio mais prezo e que sem elas a minha caminhada não teria sido tão rica e frutífera, nomeadamente:

Aos meus pais e irmão por estarem sempre do meu lado, pelos valores e educação que me transmitiram, pelo incentivo e eterno apoio de que benefico quando existem barreiras que têm de ser suplantadas.

À minha companheira, Eva Maltez, pela compreensão, amparo, carinho e amor demonstrados ao longo destes últimos dezasseis anos de vida comum, por ser porto de abrigo sempre que necessitei e pela motivação que me impeliu a ser cada vez mais idóneo e consciente nos trabalhos que desenvolvo.

Ao meu, muito desejado, filho Gabriel que está no ventre da mãe e que me deu aquela força extra para me exceder e almejar sempre melhores resultados, com o intuito de edificar-me de acordo com um arquétipo que ele possa e deva seguir.

À Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo pelo correto e ótimo acolhimento que me foi proporcionado durante todo o estágio pedagógico.

Ao Prof. Doutor Júlio Martins que se demonstrou incansável na sábia orientação que me facultou nesta etapa de construção do meu próprio conhecimento, tornando-me mais crítico e estratega em relação à minha atuação em contexto escolar.

Ao Prof. Doutor Aldo Costa pela sabedoria e instrução concedida em seminário, enriquecendo desta forma, o trabalho desenvolvido conjuntamente com o estágio pedagógico.

Ao Professor Orientador Nuno Lemos, a quem reconheço exemplar conduta profissional, que de modo aberto partilhou, sem limitações, a sua experiência de ensino e me auxiliou durante todo o ano letivo, possibilitando-me uma vivência mais competente na respetiva condução do meu estágio pedagógico.

Aos restantes amigos pelo espírito de entreatajuda demonstrado e pela constante motivação que me foi transmitida.

A todos, um sincero e humilde agradecimento...

Resumo

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

O culminar do segundo ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário entende a realização de um estágio pedagógico. Este capítulo compreende uma meditação acerca do trabalho desenvolvido no estágio pedagógico referente ao ano letivo de 2013/2014 na Escola Carolina Beatriz Ângelo, contando com o Professor Nuno Lemos como professor orientador.

Os objetivos do estágio compreenderam o meu desenvolvimento e evolução no desempenho de novas competências enquanto professor de educação física, em contexto real e através do meu total envolvimento em todas as vertentes e funções que a docência envolve, incluindo a integração e criação de ligações com a generalidade da comunidade escolar. Todo este processo de estágio, em todas as suas componentes (lecionação, treinos e competições do desporto escolar, direção de turma, etc.) foi de grande importância e permitiu que crescesse enquanto profissional e enquanto pessoa, pois ao adquirir conhecimentos e experiência em contexto real de docência, sinto-me mais preparado para fazer parte do mercado de trabalho e desempenhar a função de docente de forma competente e eficaz, cumprindo com os pressupostos éticos e deontológicos afetos e continuar a evoluir enquanto profissional e Ser Humano. Foi também bastante desafiante e compensador estar envolvido diretamente no processo ensino/aprendizagem dos alunos e analisar o progresso das capacidades dos mesmos.

Palavras-chave

Educação Física, Lecionação, Estágio Pedagógico, Professor, Aluno.

Resumo

Capítulo 2 - Comparação dos níveis de aptidão física e índice de massa corporal em alunos do 2º e 3º ciclo de ensino consoante a área de residência urbana e rural da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo do Distrito da Guarda

O objetivo deste trabalho foi comparar os níveis de aptidão física e índice de massa corporal de alunos com residência urbana e rural de uma escola básica do Norte Interior de Portugal. A amostra foi composta por 270 alunos, 142 do género masculino e 128 do género feminino, com idades entre os 9 e 16 anos, pertencentes ao 2º e 3º ciclo de ensino. Recorreu-se à bateria de testes *Fitnessgram* (NES, 2002) para aferir a aptidão física; a classificação do índice de massa corporal foi baseada nos valores de referência da World Health Organization (1995) e a caracterização dos alunos foi realizada através da ficha biográfica cedida pela escola. Os resultados obtidos apenas demonstraram diferenças significativas ($p < 0.05$) nos seguintes alunos: (i) 2º ciclo de ensino feminino: extensão do tronco com melhores resultados nas alunas com residência rural e a força média com melhores resultados nas alunas com residência urbana; (ii) 2º ciclo de ensino masculino: o vaivém com melhores resultados nos alunos com residência no meio rural (iii) 3º ciclo de ensino feminino: a extensão do tronco com melhores resultados nos alunos com residência no meio urbano.

Palavras - chave

Aptidão física, IMC, género, residência, ciclo de estudos.

Abstract

Chapter 1 (Teaching Practicum)

The culmination of the second cycle of studies (Master) in the teaching of Physical Education in both Basic and Secondary education stages considers the accomplishment of a teaching practicum (pedagogical internship). This chapter contains contemplation about the work developed in that teaching practicum, relating to school year of 2013/2014 in Carolina Beatriz Ângelo School, under the guidance of teacher Nuno Lemos.

The internship objectives comprehended my development and evolution in the performing of new skills as a physical education teacher in real context and through my full participation in all features and functions that teaching involves, including the integration and creation of connections within the general school community. All the process involving the internship stage, in its whole (teaching, trainings and school sports competitions, guidance of group schooling, etc.), was of great importance and allowed me to grow as a professional and as a person, by acquiring knowledge and experience in actual teaching context, I feel more prepared to enter the labor market and carry out the teaching function competently and efficiently, complying with the ethical and deontological conventions and continue to evolve as professional and Human Being. It was also quite challenging and rewarding to be directly involved in the teaching/learning process with the students and appraise the progress of their capabilities.

Keywords:

Physical Education, Teaching, Teaching Practicum, Teacher, Student.

Abstract

Chapter 2 - Comparison of physical fitness levels and body mass index between students attending the 2nd and 3rd teaching cycles depending on urban and rural areas of residence from the Basic School Carolina Beatriz Ângelo in Guarda's District

The main purpose of this study was to compare the levels of physical fitness and body mass index of students with urban and rural residence from an elementary school in the North Interior of Portugal. The sample covered 270 students, 142 male and 128 female, aged between 9 and 16, belonging to the 2nd and 3rd teaching cycles. The *Fitnessgram* test battery (NES, 2002) measured physical fitness; the classification of body mass index was based on the reference values from the World Health Organization (1995) and the students' characterization was made through their biographical archives given by the school. The tests' results only demonstrated significant differences ($p < 0.05$) amongst the following students: (i) 2nd cycle of female education: trunk extension with better results in students with rural residence and average force with better results in students with urban residence; (ii) 2nd cycle of male education: the shuttle with better results in students with rural residence (iv) 3rd cycle of female education: trunk extension with better results in students with urban residence.

Keywords

Physical fitness, Body Mass Index, gender, residence, teaching cycles.

Índice

AGRADECIMENTOS	III
RESUMO	V
ABSTRACT	VIII
CAPÍTULO 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO	1
1. INTRODUÇÃO.....	1
2. OBJETIVOS	3
2.1 OBJETIVOS DO ESTAGIÁRIO.....	3
2.2 OBJETIVOS DA ESCOLA	4
2.3 OBJETIVOS DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	6
3. METODOLOGIA.....	9
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA	9
3.2 LECIONAÇÃO.....	10
3.2.1 Amostra	10
3.2.1.1 Caracterização da turma do 7º A	10
3.2.2 Planeamento	11
3.2.2.1 Turma 7ºA.....	16
3.2.2.2 Reflexão da lecionação.....	19
3.3 RECURSOS HUMANOS	24
3.4 RECURSOS MATERIAIS	25
3.5 DIREÇÃO DE TURMA	26
3.6 ATIVIDADES NÃO LETIVAS	27
3.6.1 Atividades do Grupo Disciplinar.....	27
3.6.1.1 Semana do Desporto Paralímpico.....	27
3.6.1.2 Corta-Mato.....	28
3.6.1.3 Jogos Professores x Alunos.....	29
3.6.1.4 Torneio de Badminton	29
3.6.1.5 Demonstrações de Ginástica Acrobática	30
3.6.1.6 Gira-Vôlei	30
3.6.1.7 Passeio BTT.....	30
3.6.2 Desporto Escolar	31
3.6.2.1 Desporto Escolar - Futsal.....	31
3.6.2.2 Desporto Escolar - Voleibol	31
3.6.2.3 Desporto Escolar - Restantes modalidades.....	32
3.6.3 Atividades do Núcleo de Estágio de Educação Física.....	33
3.6.3.1 Atividades inerentes ao Observatório de Qualidade de Vida	34
3.6.3.1.1 Caminhada pela Saúde.....	34

3.6.3.1.2	Tarde Desportiva	35
3.6.3.1.3	Workshop de Atividades Alternativas - Body Jam, Zumba e Hip Hop	35
3.6.3.1.4	Jogos Sem Fronteiras	36
3.6.3.1.5	Torneio Combinado.....	37
3.6.3.2	Semana Paralímpica no Centro Escolar da Sequeira (1ºCiclo).....	37
4.	REFLEXÃO	38
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
6.	BIBLIOGRAFIA	42

CAPÍTULO 2 - COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL EM ALUNOS DO 2º E 3º CICLO DE ENSINO CONSOANTE A ÁREA DE RESIDÊNCIA URBANA E RURAL DA ESCOLA BÁSICA CAROLINA BEATRIZ ÂNGELO DO DISTRITO DA GUARDA

1.	INTRODUÇÃO.....	43
2.	MÉTODO	45
2.1	AMOSTRA	45
2.2	INSTRUMENTOS	46
2.3	PROCEDIMENTOS	46
2.4	ANÁLISE ESTATÍSTICA	49
3.	RESULTADOS	49
4.	DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	51
5.	CONCLUSÃO	53
6.	BIBLIOGRAFIA	54

Índice de Tabelas

Capítulo 2

Tabela I - Frequência e percentagem de alunos por ciclo de ensino, género e residência 46

Tabela II - Apresentação dos valores médios, desvio padrão e *P* value dos testes de aptidão física consoante a residência para o género feminino do 2º e 3º ciclo de ensino 50

Tabela III - Apresentação dos valores médios, desvio padrão e *P* value dos testes de aptidão física consoante a residência para o género masculino do 2º e 3º ciclo de ensino..... 51

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

1. Introdução

O estágio pedagógico surge para finalizar o segundo ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, com o grande objetivo de adquirir novos conhecimentos e competências, tanto ao nível pedagógico como a um nível mais prático, em contexto real, bem como aplicar e colocar em prática os conhecimentos e competências já adquiridos pelo estudo.

Esta etapa é de extrema importância na formação como docente, fundamentalmente pela componente formal de contexto real, pois faz a ponte de ligação com a forte componente teórica dos vários anos de estudo que o antecedem, para que possa no futuro exercício da profissão, ser um profissional mais competente e atento às necessidades do ensino atual.

Ao permitir a integração do professor estagiário no corpo de docência da escola, fornecendo a orientação e apoio de um professor da escola e do mesmo grupo de docência, oferecesse-se a valiosa possibilidade do professor estagiário entrar em contexto real de trabalho aplicando e adaptando os conceitos teóricos que obteve até agora, observar e aconselhar-se com outros docentes, nomeadamente com o professor orientador, lidar com a imprevisibilidade, aprender com os erros, ganhar novos conhecimentos e competências, para que, no geral, possa evoluir com a experiência e ganhar uma melhor preparação para enfrentar o mercado de trabalho e desempenhar todas as suas funções respeitando e potenciando a autonomia construtivista dos alunos, bem como motivando-os para novas aprendizagens, hábitos de prática de atividade física e posterior integração numa sociedade regida por normas e valores eticamente incontornáveis.

Para reforçar o ideal supracitado, o artigo 28.º da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto de 16 de janeiro de 2007 entende que *“A educação física e o desporto escolar devem ser promovidos no âmbito curricular e de complemento curricular, em todos os níveis e graus de educação de ensino, como componentes essenciais da formação integral dos alunos, visando especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura”*.

O meu estágio pedagógico teve a duração de um ano letivo, de setembro de 2013 a junho de 2014, e foi realizado na Escola Carolina Beatriz Ângelo. Fui inserido como professor estagiário no Grupo Disciplinar de Educação Física. O núcleo de estágio era constituído por quatro professores estagiários comigo incluído e teve a orientação do Professor Nuno Lemos. Sob a orientação do mesmo, cada professor estagiário ficou responsável por uma turma,

incorporando todas as funções que lhe são inerentes (reuniões intercalares, reuniões de entrega de notas, direção de turma, etc.), sendo duas turmas do 7º ano e duas turmas do 9º ano, durante os três períodos letivos. Além da lecionação à turma do 7º ano que me foi destacada, fiquei ainda responsável por administrar aulas de forma individualizada a uma aluna com necessidades educativas especiais. A par destas responsabilidades, fiquei ainda responsável por desenvolver trabalho ativo no desporto escolar (como a escalada, futsal feminino, badminton, voleibol masculino e ténis de mesa, bem como o acompanhamento de alunos nestas atividades em saídas organizadas) e organização/dinamização de atividades não letivas, desenvolvidas tanto pelo núcleo de estágio, como pelo Grupo Disciplinar de Educação Física e pela escola.

Lidar com a imprevisibilidade da turma e com as diferentes circunstâncias do contexto escolar, personalidades e comportamentos, entre outros, permitiu-me desenvolver um conjunto de conhecimentos e ferramentas que, no futuro, espero serem fulcrais para a minha atuação enquanto profissional desta área de conhecimento tão prestigiada e digna, como é a área da Educação Física. Esta ideia é fortalecida por Onofre (1995) quando afirma que *“Ensinar bem consiste em ser capaz de, nas circunstâncias mais diferenciadas, criar os contextos de aprendizagem mais favoráveis para que todos os alunos, sem exceção, possam aprender mais e melhor”*. De facto o desempenho do professor influencia determinantemente o sucesso dos alunos na aprendizagem. Por outro lado, a qualidade da atuação do professor está intimamente relacionada com a sua capacidade de adaptar e fomentar as estratégias de ensino mais adequadas mediante as diversas situações educativas com que se depara. Penso que todo o processo de estágio pedagógico que vivenciei me instruiu no sentido de aprender a ensinar bem.

O presente relatório compreende um resumo do estágio pedagógico que realizei, onde tenciono descrever com rigor o meu desempenho em todas as atividades e funções executadas ao longo do ano letivo, com a devida caracterização do meio e condicionantes de desenvolvimento. Tenciono também efetuar uma reflexão acerca do trabalho que desenvolvi e do meu desempenho prático, tendo também em conta as relações que estabeleci com os alunos, professor orientador, colegas estagiários, restante corpo docente e auxiliares de ação educativa. Toda esta reflexão torna-se importante para retirar inferências importantes para que possa continuar a melhorar e evoluir enquanto docente.

De modo a esquematizar a minha atuação, este capítulo entende uma descrição dos meus objetivos enquanto estagiário, dos objetivos da escola e do grupo de educação física. Posteriormente refiro-me acerca da escola acolhedora do meu estágio pedagógico, da turma a que lecionei as aulas durante todo o ano letivo, do planeamento que realizei, dos recursos envolvidos no processo em causa, da direção de turma que acompanhei, das diversas atividades não letivas e, por fim, realizo uma reflexão de todo o meu trabalho desenvolvido na Escola Carolina Beatriz Ângelo.

2. Objetivos

2.1 Objetivos do estagiário

A minha escolha, entre várias opções, de frequentar o segundo ciclo de estudos na área do Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário foi realizada tendo em conta vários fatores, especialmente o incremento de conhecimentos enquanto profissional docente da área disciplinar de educação física, em que tenho particular interesse e entusiasmo. Por outro lado, este é o processo exigido que me encaminha à profissionalização, através da aquisição de habilitações que me permitem desenvolver a função de professor de educação física, que em última análise é o objetivo pelo qual nutro grande e especial interesse.

O estágio pedagógico possibilita almejar diversos objetivos, que fora do contexto educativo real não são passíveis de serem alcançados. De forma clara e sucinta enuncio de seguida os principais objetivos, enquanto estagiário, que se relacionaram com a minha atuação durante todo o ano letivo.

- Adquirir a profissionalização na área da educação física;
- Incrementar os conhecimentos relativos à área da pedagogia e potenciar as aprendizagens enquanto docente da área da educação física;
- Relacionar as aprendizagens teóricas adquiridas no passado com a sua aplicabilidade em situações práticas;
- Experienciar a função de professor nas suas relações com toda a comunidade escolar;
- Aprender a lidar com situações educativas imprevisíveis e dinamizá-las de forma a potenciar a aprendizagem dos alunos;
- Auxiliar a edificação de personalidades dos jovens constituintes da sociedade futura;
- Promover um ideal de autonomia respeitadora pela ética social em cada relação humana que estabeleço;
- Desenvolver mais e melhores estratégias de auxílio à futura função de docente;
- Garantir uma presença favorável à aprendizagem dos alunos nas aulas de educação física;
- Ampliar a flexibilidade de planeamento e a sua aplicação prática;
- Aperfeiçoar o conhecimento teórico e prático do currículo inerente à lecionação de aulas de educação física;
- Enaltecer o espírito de entajuda quer nos círculos de trabalho que incorporo, quer no processo de ensino/aprendizagem que desenvolvo;
- Promover a honestidade, o ensino inclusivo e o respeito pelo *fair-play*;
- Promover com respeito e dignidade a atividade profissional de professor de educação física.

O trabalho desenvolvido neste estágio pedagógico pretende “ensinar-me a ensinar bem”, uma vez que esta capacidade não é unicamente inata e depende de competências adquiridas ao longo do meu processo de formação. A atuação do professor não se esgota naquilo que é visto como natural, mas complementa-se com a observação, o conhecimento das situações e matérias de ensino, das decisões que são tomadas e da ação didática escolhida mediante a situação experimentada. Designando os espaços e momentos onde interfiro como domínios de intervenção pedagógica, espero alcançar a excelência da minha conduta ao nível da instrução, organização, disciplina e clima relacional, potenciando os meus atos pedagógicos e, conseqüentemente, as minhas técnicas de intervenção de acordo com Siedentop (in Sarmento, 2004) que estabelece essa mesma relação.

Os objetivos supramencionados são, de forma geral, as linhas orientadoras na minha atuação no estágio pedagógico, não se findando neles próprios. A cada situação vivenciada e a cada contexto que me é proposto novos objetivos surgem, novas metas são decretadas ao longo percurso da construção do meu conhecimento e, acima de tudo, da minha consciência enquanto Ser Humano.

2.2 Objetivos da escola

A Escola Carolina Beatriz Ângelo pretende ser uma escola humana e humanizada onde se construa o sucesso dos alunos, através da mobilização de toda a comunidade educativa. Perante esta ideologia foram estabelecidos quatro eixos de ação através dos quais os valores e atitudes da escola se regem, sendo eles:

- EIXO UM: Reforçar a igualdade de oportunidades no processo de formação de indivíduos em que estejam interligados o saber ser, o saber aprender e o saber fazer.
- EIXO DOIS: Formar para a cidadania indivíduos capazes de refletir, de agir criticamente e de acordo com valores éticos, cívicos e democráticos.
- EIXO TRÊS: Educar para uma cultura de trabalho conforme as exigências da lei, de orientação e tomada de consciência da realidade socioeconómica envolvente.
- EIXO QUATRO: Criar uma cultura de qualidade e de excelência que conduza ao sucesso.

Dos eixos acima enumerados, decorrem os objetivos que a seguir se apresentam:

- Assegurar medidas que conduzam à melhoria das aprendizagens e dos resultados a alcançar.

- Desenvolver ações que contribuam para a formação das dimensões pessoal e cívica.
- Promover ações que propiciem a interação entre escola, famílias e meio.
- Melhorar a organização escolar, as condições e a funcionalidade dos espaços físicos.

Como objetivos prioritários da escola apresentam-se os seguintes:

- Aumentar o sucesso educativo em um por cento ao ano para a disciplina de maior insucesso (a taxa de insucesso deverá ser determinada em função da média ponderada do insucesso registado nos últimos quatro anos; para as restantes disciplinas o cálculo far-se-á segundo uma regra de três simples);
- Reduzir o abandono escolar dos alunos fora da escolaridade obrigatória, para valores próximos de 0%;
- Reduzir a 0% o consumo de tabaco;
- Tornar mais eficaz a articulação entre ciclos e diferentes níveis de cada ciclo;
- Melhorar o sucesso nos exames nacionais;
- Aperfeiçoar os canais de comunicação / informação entre todos os intervenientes da comunidade escolar;
- Manter os níveis de eficácia dos apoios educativos ministrados a alunos com necessidades educativas especiais;
- Aumentar o sucesso dos alunos aos quais foram ministradas aulas de Apoio Pedagógico Acrescido;
- Manter a participação e interação de todos os profissionais do Agrupamento;
- Aumentar o envolvimento parental na Escola:
 - Cativado (por ações a desenvolver);
 - Organizado (associação de pais);
 - Solicitado (diretor de turma e outros);
 - Por iniciativa própria.
- Desenvolver a formação do pessoal docente e não docente na sua área e de acordo com as necessidades do Agrupamento;
- Melhorar as condições das escolas (especialmente do primeiro ciclo e jardins de infância) ao nível de:
 - Espaços interiores e exteriores;
 - Ofertas e serviços;
 - Segurança;
 - Equipamentos.

2.3 Objetivos do Grupo de Educação Física

De forma a orientar a atuação do corpo de docentes, o grupo disciplinar de educação física da Escola Carolina Beatriz Ângelo delimita determinadas metas a atingir para o 2º ciclo e para o 3º ciclo. Estes pressupostos devem estar em consonância com programa nacional de educação física, devem estar adaptados ao contexto educativo em causa, bem como visar a evolução dos alunos atribuindo-lhes metas reais e atingíveis. Logo, os objetivos do grupo disciplinar de educação física firmam-se nos seguintes pontos:

2º Ciclo

Competências comuns a todas as áreas:

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
 - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no papel de adversário;
 - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como nas opções do (s) outro (s) e nas dificuldades reveladas por eles;
 - Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do (s) outro (s);
 - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
 - 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.

- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc..
- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais.
- Identificar e interpretar 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.
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente, da resistência geral de longa duração; da força rápida; da

velocidade de reação simples e complexa de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados), e das destrezas geral e específica.

- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

Competências por áreas:

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações técnicas elementares em todas as funções, aplicando as regras, com ética e espírito desportivo.
- Compor e realizar as destrezas elementares de solo e aparelhos, na Ginástica, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e de expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.
- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e a «pares», aplicando as regras, não só como jogadores, mas também como árbitro.
- Praticar atividades lúdicas tradicionais populares, de acordo com os padrões culturais característicos da região e cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos elementares, utilizando com oportunidade as ações técnico-táticas características.

3º Ciclo

Competências comuns a todas as áreas:

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
 - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do (s) outro (s) e as dificuldades reveladas por eles;
 - Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do (s) outro (s);

- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
 - 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.
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc..
 - Interpretar 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.
 - Identificar e interpretar 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.
 - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.
 - Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
 - Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

Competências por áreas:

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
- Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.

- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

3. Metodologia

3.1 Caracterização da escola

A Escola Carolina Beatriz Ângelo, que pertence ao mega agrupamento de Escolas da Sé (Escola Secundária da Sé, Escola Básica de São Miguel e Escola Carolina Beatriz Ângelo respetivamente), está situada na Urbanização Quinta das Covas, lugar da Sequeira, na freguesia de São Miguel (Guarda), a uma altitude de oitocentos metros. Para a dinamização das diversas atividades que esta escola desenvolve, ela conta com 59 professores, alguns destes especializados em Ensino Especial, 1 psicólogo do agrupamento, 37 operacionais, 10 assistentes técnicos e 1 administrativo. Especificamente em relação ao Grupo Disciplinar de Educação Física, a escola neste ano letivo contou com 3 professores de quadro, 1 contratado e 4 professores estagiários. Todos estes professores servem de forma digna e responsável os 314 alunos que fazem parte das turmas constituintes da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo. Acima de tudo, as atividades promovidas por esta escola baseiam-se essencialmente em três pilares do conhecimento, sendo eles o aprender a ser, aprender a conhecer e aprender a viver juntos.

A cidade da Guarda está localizada na Beira Alta, na ala nordeste da Serra de Estrela e é constituída por três freguesias urbanas, contabilizando vinte e seis mil quinhentos e sessenta e cinco habitantes (Censos de 2011). Atingindo um ponto maior de altitude de mil e cinquenta e seis metros é considerada a cidade mais alta de Portugal. É ainda a capital do distrito da Guarda que na sua totalidade perfaz um total de cento e setenta e três mil e oitocentos e trinta e um habitantes (Censos de 2011). De referir ainda que está localizada a cerca de quarenta e cinco quilómetros da vizinha Espanha.

A Escola Carolina Beatriz Ângelo adotou este nome no ano letivo de 2010/2011, por força da comemoração da implantação da República e da promoção desses mesmos ideais. Carolina Beatriz Ângelo foi eleita a patrona desta escola pela comunidade educativa, isto por causa da sua representatividade republicana na cidade da Guarda. A escola conta com a biblioteca Aristides Sousa Mendes, sala de informática, serviço de ação social escolar, educação especial e serviço de psicologia e orientação. Para a prática desportiva conta com espaços variados tais como os recintos exteriores multidesportivos, pavilhão desportivo e áreas circundantes e ainda sala de ginástica.

3.2 Lecionação

3.2.1. Amostra

Neste ano letivo, que entende a realização do meu estágio, o Professor Orientador Nuno Lemos era responsável por administrar a lecionação de aulas a cinco turmas, três do 7º ano e duas do 9º ano de escolaridade. Uma vez que o grupo de estagiários era constituído por quatro elementos, foi atribuída a responsabilidade de cada estagiário lecionar a uma turma, compreendendo duas turmas do 7º ano e duas do 9º ano de escolaridade. A turma que restava foi o 7º C que continha dois alunos com necessidades educativas especiais.

De forma sumária, fiquei responsável por realizar uma lecionação individual e adaptada a um dos alunos com necessidades educativas especiais da turma do 7º C. Quanto à turma que lecionei e acompanhei a direção de turma durante todo o ano letivo foi o 7º A.

3.2.1.1. Caracterização da turma do 7º A

No domínio do 3º ciclo de estudos encontra-se a turma do 7º A, pela qual fiquei responsável por administrar as aulas e auxiliar a direção de turma todo o ano letivo. Esta turma entendia que as suas aulas de educação física ocorriam à segunda-feira das 08:50 às 10:20 e à quarta-feira das 12:30 às 13:15, já o tempo definido para a reunião semanal de direção de turma era à segunda-feira das 13:20 às 14:20.

A turma era constituída por vinte e quatro alunos, dezoito do género feminino e seis do género masculino, sendo que todos eles possuíam residência no concelho da Guarda. Quanto às idades que apresentavam estavam compreendidas num intervalo dos onze aos catorze anos, sendo esta dispersão de idades apresentada da seguinte forma: dois alunos de onze anos, dezanove alunos de doze anos, dois alunos de treze anos e um aluno de catorze anos (os três últimos alunos eram repetentes no ano que decorria).

Não existindo qualquer caso de necessidades educativas especiais, os problemas de saúde dos constituintes desta turma residiam em quatro casos de problemas visuais, três de alergia ao pólen, dois de alergia a animais, um de alergia a pó de giz, um de alergia ao pó, um de alergia ao feno, um de tendinite crónica do joelho esquerdo e por fim, um caso de cardiopatia congénita complexa que me levou à investigação superficial do problema para que conseguisse lidar da forma mais correta quer com o aluno, quer com as possíveis limitações que esta doença acarreta. Ficou estabelecida uma supervisão do estado de fadiga pelo próprio aluno, pois em conversa com o seu pai foi-me informado que o aluno conseguia proceder à sua monitorização e que estava habituado a fazê-lo. Devo ressaltar que os sinais mais óbvios desta doença eram a fadiga precoce e severa, bem como um sangramento abundante originado pela medicação que o aluno administra. Foi um caso diferente da

normalidade que exigiu de mim uma atuação mais atenta, sobre a qual me vou referir durante a minha reflexão.

Dos alunos constituintes desta turma, quatro alunos vivenciam uma situação familiar em que os seus pais se encontram separados e uma aluna vive o seu quotidiano com a mãe ausente, por força de motivos profissionais. O agregado familiar que constitui a família de cada aluno tem a seguinte distribuição: um aluno reside só com a mãe, quatro alunos com ambos os pais, quinze alunos com pai, mãe e um irmão, um aluno com pai, mãe e dois irmãos, dois alunos com mãe e irmão e, para finalizar, um aluno com mãe e três irmãos. Quanto ao nível socioeconómico destes agregados familiares afirma-se que dezoito não possuem escalão, quatro pertencem ao escalão A e dois ao escalão B.

As habilitações literárias dos pais são variam entre o 4º ano de escolaridade e o grau de mestrado, sendo que um pai possui o 4º ano, três o 6º ano, um o 8º ano, doze o 9º ano, um o 10º ano, treze o 12º ano, um o grau de bacharelato, onze de licenciatura e dois de mestrado. Nove destes pais encontram-se em situação de desemprego, quanto aos restantes um é assistente operacional, dez são professores, um é técnico de telecomunicações, um é técnico de turismo, seis são empresários, dois são escriturários, quatro são motoristas de veículos pesados, um é eletricista, um é projetista desenhador, um é técnico mecânico, dois são solicitadores, um é rececionista, um é cabeleireiro, um é vendedor, um é guarda prisional e dois são empregados de balcão.

No que diz respeito às disciplinas que os alunos preferem, estas são a educação física (11), a matemática e português (3), espanhol, inglês e ciências (2) e finalmente história, religião e moral, educação visual, TIC e arte e *design* (1). Quanto às disciplinas que apresentam maiores dificuldades para os alunos, estas são o inglês (9), a matemática (7), a história (4) e português (3). É de ressaltar que seis alunos não manifestaram qualquer opinião relativamente às disciplinas que preferem e àquelas que consideram causar mais dificuldades.

Esta é uma turma com ávida participação no desporto escolar no âmbito do futsal feminino, badminton e escalada, sendo que a prestação dos mesmos nestas modalidades alcançaram ótimos resultados a nível regional. Outra característica que se deve salientar é a participação voluntária de toda a turma em atividades não letivas proporcionadas pela escola, em especial pelo Grupo Disciplinar de Educação Física e pelo Núcleo de Estagiários.

3.2.2. Planeamento

Antes das aulas iniciarem e após a minha apresentação na escola acolhedora do meu estágio pedagógico, foram feitas reuniões com o Professor Orientador de estágio e com o Grupo Disciplinar de Educação Física, objetivando vários assuntos importantes a abordar que concerniam essencialmente ao funcionamento do grupo e da escola, organização e atribuição

de turmas pelos estagiários, bem como outros pormenores importantes para um correto funcionamento das aulas. Foram então atribuídas quatro turmas, duas do 7º ano e duas do 9º ano, uma para cada um dos quatro estagiários, tendo eu ficado responsável pela turma do 7º A durante todo o ano letivo. A par da leção fui incumbido por auxiliar a professora responsável pela direção da turma do 7º A, acompanhar uma criança com necessidades educativas especiais de uma turma do 7º ano do Professor Orientador, ficaram delineadas as responsabilidades perante o desporto escolar, bem como se estabeleceram de forma orientadora as atividades não letivas que se iriam realizar.

Citando Lino e Gomes (2006) e justificando os procedimentos desenvolvidos na antevisão do ano letivo, *“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”*.

Com a orientação meticulosa e hábil do Prof. Doutor Júlio Martins, responsável pela disciplina de Estágio Pedagógico, pertencente ao 2º ciclo de estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, o início do estágio pedagógico compreendeu o delinear de um conjunto de intenções que iriam ser projetadas para todo o ano letivo que se aproximava.

Segundo Bento (1998) *“O planeamento em Educação Física diz respeito, ao aperfeiçoamento das capacidades motoras, à formação de habilidades técnicas, à transmissão de um repertório motor e de conhecimento, à acentuação dos pontos educativos essenciais e ao controlo dos resultados. O sucesso do planeamento depende da medida em que indicações do programa, elaboração de planos, realização dos planos e o controlo desta são percebidos e utilizados como um todo unitariamente eficaz, bem como da existência no professor de pensamento consciente, responsável e criativo”*.

Como tal, este planeamento entendeu a análise, a intervenção e a avaliação no processo de desenvolvimento dos alunos, bem como se estabeleceram as finalidades e objetivos do processo de ensino, almejando determinados resultados previstos. O planeamento permite uma atuação organizada e equilibrada do professor durante a leção, ressaltando sempre que este deve entender objetivos reais (alcançáveis), usufruir de flexibilidade e estar organizado tendo em vista o desenvolvimento dos conhecimentos e das capacidades/habilidades dos alunos. O ensino da educação física, pela sua especificidade e contextos próprios, carece de planeamentos ajustados à prática desportiva objetivando o desenvolvimento da singularidade de cada aluno, pelo que a sua elaboração e operacionalização se torna pertinente e indispensável corroborando com Sarmiento (2004) que afirma o seguinte: *“O Desporto é uma atividade com coerência própria, regras e comportamentos, que não se explicam senão no seu próprio contexto. É assim que o ensino e*

o comportamento em aprendizagem e em competição, obrigam a planeamentos e estratégias diferenciadas das efetuadas em outras situações de vida”.

O planeamento compreende várias etapas e diferentes intervenientes até à configuração final elaborada pelo professor (sendo que também esta configuração será mutável, na iminência do surgimento de novas variáveis que afetem o decurso normal das aulas ou até na eventual necessidade de recorrer a planos alternativos de abordagem do planeamento previsto), de forma a ser o mais uniforme e organizado para todos, cumprindo as devidas normas e programas afetos e adaptado da melhor forma possível à realidade da escola e recursos disponíveis. É com base nas premissas do programa nacional de Educação Física do Ministério da Educação e Ciência, que a escola, mais concretamente o Grupo Disciplinar de Educação Física, elabora um planeamento anual que irá servir de base para o planeamento do professor de Educação Física.

Este plano anual elaborado pelo Grupo Disciplinar de Educação Física coaduna-se com a realidade da mesma e visa uma máxima otimização dos recursos humanos, espaciais, temporais e materiais disponíveis, quer pela divisão e distribuição organizada dos espaços disponíveis (rotações no pavilhão, na sala de ginástica e no recinto exterior, quando aplicável), atendendo à generalidade das circunstâncias, quer pela definição de unidades didáticas a abordar (requisição do material pedagógico inerente à lecionação), entre outros. Será então um plano genérico para a escola, mas que será também específico para a realidade das condições particulares da escola em questão e, como tal, irá procurar também criar as melhores relações de ensino/aprendizagem entre o professor e alunos, em prol de um ensino mais eficaz e abrangente, cumprindo da melhor forma o programa designado. Será com base no plano anual do Grupo Disciplinar de Educação Física, que o professor irá definir o seu planeamento para o ano letivo, construindo as devidas unidades didáticas afetas aos conteúdos programáticos definidos, especificamente para as turmas que leciona.

De acordo com o planeamento do Grupo Disciplinar de Educação Física, no 7º ano é obrigatório, no primeiro período abordar os testes de condição física, atletismo, ginástica de solo e voleibol. No segundo período a ginástica de aparelhos, o badminton e o basquetebol são as modalidades lecionadas. Por fim, no terceiro período a administração das aulas entende a ginástica acrobática, o atletismo, o andebol, o futebol e os testes de condição física. A construção das unidades didáticas associadas às modalidades citadas é de extrema importância, pois, para além de estarem estipulados os objetivos e etapas de ensino/aprendizagem para cada uma das modalidades no respetivo ano escolar, será nas mesmas que o professor irá estudar os melhores processos para definir o seu planeamento específico para a modalidade, adequando-o à realidade dos alunos, tendo aqui margem de manobra para alguma criatividade, objetivando a dinamização e o equilíbrio da relação ensino/aprendizagem. É neste dinamismo do planeamento que, sempre que necessário e sempre que assim o entenda ao observar o progresso dos alunos, o professor tem

oportunidade de efetuar os devidos ajustes, para que os alunos possam tirar maior proveito do ensino e possam evoluir na medida necessária, de forma a atingirem o sucesso escolar. Para tal, elaborei grelhas de evolução dos alunos mediante as modalidades abordadas, o que me possibilitou periodicamente retificar o planeamento global de cada unidade didática em consonância com as necessidades verificadas.

Relativamente ao planeamento de curto prazo, mais concretamente de cada aula e baseados nos trâmites de planeamento do plano anual e unidades didáticas, surgem os planos de aula. Estes são documentos mais específicos de apoio a cada aula, onde se descrevem detalhadamente os objetivos de cada tarefa, os esquemas organizacionais, a estrutura dos exercícios, as intervenções previstas do docente, as componentes críticas dos comportamentos dos alunos, o material necessário e ainda o tempo total, de instrução e de exercitação que se espera utilizar. Foi acordado com o Professor Orientador, logo no início da leção, que os planos de aula seriam enviados por correio eletrónico, até 48 horas antes da aula em causa, e seguindo sempre uma estrutura previamente definida, para que se pudesse retificar na possibilidade de o Professor Orientador considerar pertinente algum ajuste. O planeamento de cada aula subentende todos os objetivos definidos para a progressão estipulada da aprendizagem, concordando no sistema de gestão mais adequado à aula em concreto, para que todos os alunos possam compreender e alcançar a aprendizagem e progredir da melhor forma. Na elaboração de cada plano de aula contemplei a possibilidade de este não ser exequível por um variado número de fatores, tais como a necessidade de utilizar mais tempos de transmissão de informação, a verificação de que existe necessidade de abordar mais progressões pedagógicas mediante os exercícios abordados, a impossibilidade de usufruir do espaço ou dos materiais que me estavam destinados para a aula em causa, a ocorrência de algum acontecimento que fragilizasse a motivação e empenho dos alunos na atividade de aprendizagem, etc.. Por tal, nutri os meus planos de aula de grande flexibilidade (que me permitisse a elaboração de um plano alternativo no decorrer da aula) e de grande plasticidade (que se coadunasse a vários contextos escolares que me podiam ser impostos).

A elaboração de um plano de aula de educação física tem pressupostos diferentes das outras disciplinas que fazem parte do currículo escolar dos alunos a quem se ensina. Muito por força dos seus contextos específicos, mas também porque o que se ensina é diferente das disciplinas mais teóricas. Contudo, a elaboração de uma sociedade competente, organizada e eticamente responsável entende o desenvolvimento da mente, bem como do corpo, como nos afirma Crespo (1990) citado por Figueiredo (1996) *“Intervir sobre o corpo é, construir uma sociedade e assegurar a sua continuidade”*. Reportando-me às diferenças supracitadas (entre a educação física e as restantes disciplinas), na elaboração dos planos de aula baseei-me na compilação de princípios e procedimentos de intervenção pedagógica estruturados por Onofre (1995) que espelham normas orientadoras do ensino da educação física. Por sua vez, Onofre (1995) apoiou-se em Siedentop (1983), Piéron (1988) e Carreiro da Costa (1991) para

estruturar as medidas e estratégias de intervenção pedagógica que se encontram intimamente ligadas a melhores níveis de aprendizagem. Então, segundo estes pressupostos edifiquei cada plano de aula tendo em mente quatro dimensões de intervenção pedagógica, sendo elas a dimensão da instrução, da organização, da disciplina e do clima relacional.

No planeamento de cada aula e no domínio da instrução atribui elevada importância à introdução e avaliação geral das atividades, bem como ao acompanhamento das atividades de aprendizagem. Na dimensão da organização primei por potenciar a gestão do tempo, dos espaços, da turma e dos materiais. Na dimensão da disciplina optei por equacionar estratégias que promovessem o cumprimento das regras de conduta para as aulas de educação física. Por último, na dimensão do clima relacional a minha intenção passou por criar contextos favoráveis à promoção de um clima relacional positivo entre os alunos e o professor, os alunos entre si e ainda entre os alunos e a atividade de aprendizagem. Contudo, é durante as aulas que o professor tem a valiosa oportunidade de aferir e promover todas estas dimensões de acordo com as estratégias escolhidas e adaptadas à realidade vivenciada, sendo que o plano de aula é um forte instrumento orientador da atuação do professor, mas não é imutável e deve ser utilizado com a flexibilidade que o alicerça.

Para que possa ser possível controlar o processo ensino/aprendizagem, verificando o cumprimento ou não dos objetivos propostos e, sempre que aplicável, efetuar os devidos ajustes, surge o sistema de avaliação, também este parte integrante do planeamento. Este sistema de avaliação é constituído pela avaliação diagnóstica, formativa e sumativa, de acordo com o Dec. Lei n.º 18/2011 de 2 de fevereiro, Capítulo III, artigo 13.º. Relativamente à avaliação diagnóstica, esta baseia-se na avaliação do nível de entrada das aquisições nucleares, permitindo ajustar a planificação realizada. Com esta avaliação pretende-se observar o nível em que se encontra a turma em geral e, em particular compreender as capacidades e potencialidades de desenvolvimento de cada aluno, permitindo realizar ajustes, tanto na planificação geral, como nos objetivos e instruções dadas a cada aluno em particular. Esta avaliação permite também que, no final da unidade didática, se tenha uma noção mais clara da evolução conseguida por parte do aluno. No que diz respeito à avaliação formativa, esta tem um carácter informativo para os intervenientes sobre o processo de ensino (sistemática e contínua). Esta avaliação é feita de um modo contínuo ao longo de todas as aulas correspondentes à unidade didática. O professor tem como objetivo avaliar a progressão e evolução contínua dos alunos, bem como o esforço e empenho dos mesmos para a conseguir. Cabe também ao professor interagir com os alunos, atribuindo feedbacks constantes relativamente a correções importantes a realizar, bem como feedbacks motivacionais que estimulem o empenho e aplicação do aluno nas tarefas realizadas. Por fim, a avaliação sumativa é qualitativa e/ou quantitativa global, efetuada em fim de ciclo de unidade de ensino. O objetivo desta componente de avaliação é verificar o nível final em que se encontra cada aluno, bem como observar a evolução que existiu desde o início até ao final

do ano letivo. Como componente desta avaliação, existiu também um teste escrito em cada período, com o objetivo de avaliar as componentes teóricas relativas a cada unidade didática.

3.2.2.1. Turma 7ºA

Na distribuição das turmas pelos estagiários, no início do estágio pedagógico, a turma que me foi destacada para lecionar durante todo o ano letivo foi a turma do 7ºA constituída por 24 alunos, sendo que 18 eram do género feminino e 6 do género masculino. Os conteúdos programáticos a abordar para o ano de escolaridade em causa foram os testes de condição física, atletismo, ginástica de solo, voleibol, ginástica de aparelhos, badminton, basquetebol, ginástica acrobática, andebol e futebol. Foi considerando estas modalidades que elaborei as respetivas unidades didáticas e, juntamente com a rotação dos espaços disponíveis para as aulas de educação física, estabeleci o plano a longo prazo para a turma do 7ºA.

Os dias da semana que a turma do 7ºA tinha educação física eram à segunda-feira das 8 horas e cinquenta minutos às 10 horas e vinte minutos e à quarta-feira das 12 horas e 30 minutos às 13 horas e 15 minutos. Quanto à rotação dos espaços, esta acontecia conforme um quadro orientador que estabelecia que uma semana tinha disponível dois tempos letivos no pavilhão desportivo e um tempo letivo na sala de ginástica e na semana seguinte trocava ficando com um tempo letivo no pavilhão desportivo e dois tempos letivos na sala de ginástica. Esta rotação formou um ciclo que foi cumprido até ao final do ano letivo, contudo, e sempre que se tornava pertinente, poderia solicitar ou ser solicitado a trocar de espaços, devendo ressaltar que nunca existiu qualquer entrave a que este acontecimento se realizasse.

O primeiro período iniciou no dia 18/09/2013 e finalizou no dia 16/12/2013 estando previsto lecionar 38 aulas, mas efetivamente administrei 37 aulas à turma do 7ºA, pois a última aula não existiu devido a uma competição de voleibol masculino do desporto escolar. A distribuição dos conteúdos programáticos pelas 37 aulas aconteceu da seguinte forma: uma foi a apresentação da turma e do professor, três foram dedicadas aos testes de condição física, dez entenderam a leção da unidade didática de voleibol, dez inerentes à unidade didática de ginástica de solo, oito pertencentes à unidade didática de atletismo, três basearam-se na organização e dinamização da semana paralímpica, uma aplicada à realização do teste escrito e uma foi reservada para atividades de final de período. A turma do 7ºA revelou alguma destreza no relacionamento com os conteúdos das unidades didáticas de atletismo e de ginástica de solo, já mais modesta foi a sua prestação relativamente à unidade didática de voleibol. Nesta última unidade didática estava bem patente a diferença de performances que existia entre alunos que participavam no desporto escolar, nomeadamente na modalidade de voleibol e os restantes alunos. Sem dúvida que o prévio conhecimento da modalidade, bem como a sua prática foi influente para o fosso criado na aula de avaliação diagnóstica. Resolvi adotar as estratégias de juntar os alunos mais conhecedores e hábeis na

modalidade àqueles que demonstraram mais dificuldades, premiar o espírito de entreatajuda louvando os atos de solidariedade entre os alunos e criar grupos de trabalho heterogéneos que objetivassem a evolução dessa mesma unidade. Estas estratégias surtiram efeitos e considero que existiu uma forte e rápida evolução dos alunos que demonstravam mais dificuldades na unidade didática de voleibol, sendo que os outros aprimoraram as suas capacidades, inclusive no auxílio aos seus colegas. O início deste primeiro período entendeu constantes ajustes a rotinas educativas quer da minha parte, quer da parte dos alunos a quem lecionei aulas, mas que rapidamente foram automatizadas e facilitaram todo o processo desenvolvido durante o ano letivo, especificamente a minha atuação enquanto professor e a perceção de transmissão de conhecimentos e normas de conduta por parte dos meus alunos.

No segundo período, que decorreu do dia 06/01/2014 ao dia 02/04/2014, foram previstas lecionar 36 aulas, contudo as aulas efetivamente administradas foram 34, pois os dois tempos letivos do dia 03/02/2014 não existiram devido ao encerramento da Escola Carolina Beatriz Ângelo devido a condições meteorológicas adversas, nomeadamente a queda de neve. Então, a disposição destas 34 aulas pelos conteúdos programáticos a abordar neste período aconteceu da seguinte forma: oito foram dedicadas à unidade didática de badminton, dez ficaram afetas à unidade didática de basquetebol, catorze entenderam a abordagem da unidade didática de ginástica de aparelhos, uma foi utilizada para a realização do teste escrito e uma reservada para atividades de final de período. Relativamente às dificuldades mais patentes da turma do 7ªA neste período elas prendiam-se com a unidade didática de basquetebol. Foi sem surpresa que este aspeto se revelou e posso confessar que já estava à espera que ele acontecesse, isto porque a Escola Carolina Beatriz Ângelo não tem tradição de torneios ou concentrações de basquetebol, bem como esta modalidade não está incluída no desporto escolar oferecido pela escola acolhedora do meu estágio. Este facto exigiu que tivesse uma atuação mais teórica e demonstrativa dos aspetos que formam a modalidade de basquetebol, contudo o meu conhecimento da modalidade é exímio, uma vez que a pratiquei oito anos federado e assumo-a como o meu desporto de eleição. Adotei uma estratégia de transmissão de informação em todas as aulas e a toda a turma ao mesmo tempo, deslocando-me junto dos alunos que aparentavam mais dificuldades de modo a retificar as suas dúvidas ou emendar gestos menos conseguidos. Aproveitei o meu profundo conhecimento da modalidade para exemplificar todos os conteúdos inerentes à unidade didática em causa, possibilitando desta forma uma imagem representativa de gestos técnicos corretos para os alunos replicarem. Posso afirmar que esta foi a unidade didática onde observei maior evolução nas capacidades dos alunos da turma do 7ªA, isto porque temos de ter em conta o ponto onde eles partiram, o caminho que percorreram e onde chegaram nas aulas disponíveis.

Do dia 23/04/2014 ao dia 11/06/2014 desenrolou-se o terceiro período, onde o número de aulas previstas para serem lecionadas era de 22 e foram todas administradas, pois não existiram condicionantes que impossibilitassem o seu acontecimento. Este foi um período

caracterizado por ser extremamente curto e por entender o mesmo número de unidades didáticas e conteúdos programáticos a abordar, logo a distribuição das 22 aulas pelo período em causa realizou-se da seguinte forma: cinco dedicadas à unidade didática de andebol, cinco inerentes à unidade didática de ginástica acrobática, cinco designadas para a unidade didática de futebol, três reservadas para a unidade didática de atletismo, uma destinada à realização do teste escrito e três para administrar os testes de condição física. Neste período tenho de salientar a boa prestação dos alunos na unidade didática de futebol, pois a turma do 7ºA conta com diversas praticantes da equipa de futsal feminino da Escola Carolina Beatriz Ângelo. Contudo, verifiquei que alguns (poucos) alunos demonstravam bastantes dificuldades nesta modalidade, tendo sido relativamente fácil emendar esta diferença de capacidades ao elaborar grupos de trabalho heterogéneos e com objetivos que procurassem o benefício comum. Desta forma impulsionei o espírito de entreatajuda dos alunos mais desenvolvidos a auxiliarem os seus colegas menos conhecedores da modalidade em causa, tendo surtido frutos generosos no final da unidade didática. É de ressaltar que os alunos da turma do 7ºA demonstraram elevado entusiasmo e dedicação para com a unidade didática de ginástica acrobática e de atletismo que foi iniciada no primeiro período e finalizada neste terceiro período.

Relativamente às unidades didáticas de voleibol, ginástica de solo, atletismo, badminton, basquetebol, ginástica de aparelhos, andebol, ginástica acrobática e futebol realizei uma avaliação nas primeiras aulas de cada modalidade para aferir os conhecimentos e capacidades que os alunos já possuíam para que pudesse retificar (ou não) o planeamento já estabelecido. A avaliação sumativa entendeu sempre as duas últimas aulas de cada unidade didática e auxiliava-se da realização de um teste escrito em cada período letivo. Contudo, em todas as aulas extraía informações que me ajudassem a avaliar a prestação dos alunos da turma do 7ºA, isto numa ótica de avaliação formativa que ampara todo o processo de ensino/aprendizagem e que possibilita ajustes imediatos de uma aula para a outra.

De modo mais particular, existiu um aluno que não podia realizar a unidade didática de ginástica de aparelhos, nomeadamente todos os aspetos que diziam respeito aos saltos nos aparelhos, e que acompanhou as suas queixas físicas de um atestado médico que confirmava as suas informações. Este aluno realizou um trabalho acerca da ginástica de aparelhos e auxiliou-me na organização dos espaços e materiais durante as aulas que compreendiam a modalidade em causa. No início do ano letivo identifiquei um grupo de alunas que se mostravam distraídas e conversadoras, pelo que sem hesitar e de forma rápida e eficaz adotei medidas que corrigissem os seus comportamentos, como irei explicar no ponto seguinte quando refletir acerca da minha lecionação. Duas alunas foram recorrentes em não realizar aula por motivos de dores (barriga, pulso, joelho, etc.), sendo que, nas aulas que não realizaram, incuti-lhes sempre a responsabilidade de efetuarem um relatório de aula e de me acompanharem durante o tempo letivo, auxiliando-me na gestão dos materiais, na reunião

dos grupos de trabalho, na organização do espaço disponível para a aula, etc.. Existia na turma do 7ºA uma aluna com tradição de elevadas notas a todas as disciplinas, pertencente ao quadro de honra da escola e que espelha as suas aptidões e atitudes, com elevado valor e excelência nos domínios cognitivo, cultural, pessoal e social. Uma aluna do 7ºA tinha um problema de saúde considerado mais grave, mais especificamente cardiopatia congénita complexa, e que após uma conversa com o encarregado de educação da aluna no início do ano letivo, bem como um estudo das limitações que esta doença acarreta, estabeleci uma dinâmica específica com a aluna em causa, que resultou de forma exímia durante todo o ano letivo e que possibilitou a aluna participar em todas as aulas sem exceções. Em reunião intercalar do primeiro período, a turma do 7ºA foi caracterizada pelos meus colegas professores como sendo uma turma distraída, conversadora e irrequieta. Penso que cada disciplina tem as suas condicionantes e os seus pontos mais ou menos motivantes, contudo não posso nutrir da mesma opinião que os meus colegas, pois excluindo um pequeno grupo de alunas mais conversadoras e cujos comportamentos foram retificados no início do primeiro período, a turma é algo barulhenta (próprio das idades que apresentam), mas também é muito solícita e responde de forma positiva ao pedido de empenhamento e dedicação para com o trabalho nas atividades de aprendizagem.

3.2.2.2. Reflexão da lecionação

Lecionei aulas durante todo o ano letivo à turma do 7ºA que era constituída por 24 alunos, sendo que 6 eram do género masculino e 18 do género feminino. As idades estavam compreendidas entre os 11 anos e os 14 anos, onde se verificava a existência de três alunos repetentes. A turma era bastante heterogénea no que diz respeito ao seu desempenho cognitivo na globalidade das disciplinas, contudo a motivação que demonstravam para a prática das aulas de educação física era elevada, com exceção de duas alunas que com alguma regularidade se sentiam indispostas ou demonstravam-se lesionadas para a realização das aulas em causa. A turma refletia a criação de três grandes grupos de amizade, dentro e fora das aulas, contudo no que diz respeito ao espírito de entreaajuda e sentido de unidade dentro das aulas de educação física, esta turma era exemplar e muito agregada.

Antes de iniciar a lecionação, na Escola Carolina Beatriz Ângelo à turma do 7ºA, estava munido de um conjunto de expectativas que passavam pela descoberta do contexto educativo real, da interação com os meus alunos e das relações que se iriam estabelecer, as interações que se iam produzir com os diversos professores da escola acolhedora do meu estágio, a operacionalização do planeamento previamente elaborado, a passagem do conhecimento teórico à criação de experiências práticas no ensino da educação física, as dinâmicas que iria encontrar e às quais teria que me adaptar, ao contributo que poderia oferecer nas rotinas em que estivesse introduzido e muitos mais pensamentos que promoveram a minha vontade de

dignificar a profissão de professor de educação física, bem como a imagem da instituição de ensino superior que represento com elevada estima e consideração.

Conforme mencionei no ponto anterior do planejamento, estruturei a minha atuação mediante quatro dimensões de intervenção pedagógica, sendo elas a instrução, a organização, a disciplina e o clima relacional. Desta forma, conseguia realizar o planejamento a curto-prazo (plano de aula) de forma mais exata e de acordo com as necessidades que observava de aula para aula, ajustando sempre o processo de ensino/aprendizagens aos diversos contextos vivenciados, objetivando a implementação de estratégias que contribuíam para uma aprendizagem cada vez maior e melhor por parte dos alunos. No início do ano letivo delineei objetivos e metas a atingir não só para a lecionação que iria administrar, mas também a nível profissional, académico e pessoal, pelo que devo referir terem sido todos alcançados. De acordo com Sarmiento (2004) *“O ato pedagógico já não acontece ao acaso; ele é pensado, refletido e fruto de um processo racional, regido por princípios, objetivos e finalidades”*.

O processo de ensino/aprendizagem não funciona unicamente num sentido, pelo que assumo que cresci enquanto Ser Humano e futuro profissional da área do ensino da educação física, provando desta forma que este processo é bilateral com benefícios para ambas as partes, reforçando a ideia de Onofre (1995) de que quem ensina tem de aprender a ensinar bem.

Reportando-me mais propriamente para a minha atuação durante o ano letivo que entendeu a realização do meu estágio pedagógico, no domínio da instrução desenvolvi trabalho tendo em conta a introdução, a avaliação e o acompanhamento das atividades de aprendizagem. De forma a melhorar a apresentação das atividades aos alunos, a ajuda que lhes providenciei durante a prática e o balanço que realizei da prestação dos mesmos, decidi e implementei uma atuação que garantisse os alunos atentos nos momentos de transmissão de informação, que os alunos participassem voluntariamente nos questionamentos que realizava a toda a turma acerca das atividades de aprendizagem, a informação dos pontos fulcrais para um correto desempenho das tarefas e certificação que não existiam dúvidas após a transmissão de informação, uma correta visualização, por parte dos alunos, acerca do que deviam realizar nos diversos momentos da aula, que os alunos entendem que as diversas partes da aula se estabelecem como um todo, um curto espaço de tempo destinado à transmissão de informação, a criação de pontes pedagógicas entre a aula que findava e a próxima que se iria realizar, uma visão correta de cada aluno relativamente às suas dificuldades e pontos de sucesso que atingiram durante a aula e ainda que os alunos sentissem que estão a aprender matérias importantes para o seu desenvolvimento.

Para conseguir implementar os ideais acima supracitados, em reduzido espaço de tempo e com objetividade, atribui especial importância à forma como apresentava a informação aos alunos e ao conteúdo da informação que lhes transmitia. Logo, tentei, sempre que me era permitido, auxiliar a informação verbal com demonstração visual, quer com o auxílio de

algum aluno, quer com a exemplificação de determinados comportamentos, que geravam uma representação antecipativa daquilo que os alunos deveriam realizar. Quanto ao conteúdo da informação que transmitia aos alunos, importei-me sempre por indicar os aspetos críticos das tarefas que iriam ser realizadas, bem como certifiquei-me que os alunos conheciam os objetivos das atividades que realizavam.

Durante o acompanhamento das atividades de aprendizagem optei por assumir uma atitude de supervisão das atividades, mesmo dos alunos que se encontravam mais longe de mim, embora este facto não ser totalmente controlador de todo o espaço de aula, complementei-o com deslocamentos periféricos em relação às tarefas desenvolvidas, contudo deslocava-me até alunos ou grupos de alunos quando considerava pertinente assegurar uma informação individualizada e mais personalizada às dificuldades específicas de cada aluno. Mantive durante todas as aulas o interesse de informar os alunos acerca dos seus sucessos e dos comportamentos menos conseguidos, recorrendo muitas vezes ao questionamento para os conduzir na procura de novas aprendizagens ou no aprimoramento daquelas que já possuíam. Nunca me preocupei quando os alunos erravam na introdução a gestos que ainda não tinham sido explorados, contudo primei para que os alunos não cometessem repetidamente os mesmos erros de forma a não treinar gestos incorretos. Para tal, e quando considerava necessário, parava a atividade e retificava com ajuda da demonstração os gestos em causa. Penso que estes tempos não podem ser considerados como tempos perdidos, uma vez que potenciam a dinâmica das aulas seguintes.

Relativamente aos reforços positivos que atribuía aos alunos, primava por os praticar nos momentos em que eles realizavam corretamente as tarefas ou quando algum aluno estava desencorajado para com determinado exercício. Contudo, tive sempre em atenção que não deveria banalizar este instrumento, pois a sua utilização desmesurada pode atribuir-lhe uma conotação despojada de significado em futuras situações.

No que diz respeito aos feedbacks pedagógicos, Siedentop (2008) atribui-lhes uma conotação de imprescindíveis, relacionando-os com a rápida aprendizagem quanto mais precisos eles forem. Como tal, utilizei este poderoso meio de intervenção que, regra geral, funcionava da seguinte forma: observava a prestação do aluno, atribuía-lhe o feedback que considerava pertinente, observava a nova prestação do aluno e por fim atribuía novo feedback ou reforço à performance observada. Desta forma pretendia encerrar todos os ciclos de feedback que encetava, contudo, por vezes, isto não era possível de acontecer pelo limitado tempo que cada aula dispõe e pelo número de alunos a que lecionava. Tentei dotar os meus feedbacks de um carácter substantivo e menos adjectivante com o objetivo de fornecer mais informações aos alunos ao invés de apenas os congratular ou não pelos seus comportamentos. Devo referir que estando em constante processo de edificação do meu saber, preparei a minha intervenção na lecionação de forma antecipada, para que fosse conhecedor dos verdadeiros resultados que pretendia observar nos meus alunos, para que, desta forma, a informação que

lhes transmitisse fosse o mais valiosa possível. Utilizei, predominantemente, o feedback auditivo associado ao visual, mas quando se tornava pertinente recorria aos feedbacks quinestésicos ao manipular os corpos dos alunos, de forma a suscitar nos alunos a desenvoltura dos seus próprios feedbacks propriocetivos.

Na organização das atividades de aprendizagem esmerei-me por estabelecer, logo nas primeiras aulas, rotinas de organização que potenciavam a gestão que fazia do tempo, dos espaços, dos materiais e da turma em si. Isto entendeu que criasse o hábito de montar e desmontar os equipamentos em segurança e garantindo a sua preservação, de mudar de tarefa rapidamente mediante as diversas atividades desenvolvidas, de reunião rápida e ordeira dos alunos quando por mim solicitado, de existir por parte dos alunos respeito pela pontualidade, da criação imediata de grupos de trabalho quando os exercícios assim o entendiam, entre outros. Sempre que corretos comportamentos eram recriados pelos alunos, eu fazia questão de os reconhecer perante toda a turma. Neste ponto é importante referir que tenho um tom de voz bastante grave e que, devido a este facto, nas primeiras aulas tornou-se custoso mediar a aula através da voz. A solução que escolhi para este problema foi a de utilizar um apito até ao final do ano letivo e devo afirmar que solucionou o problema em toda a sua dimensão. Desta forma combinei com os alunos rotinas mediante o número de apitos que ouviam combinados com os gestos que eu produzia. A organização que segui durante todo o ano letivo possibilitou não só os alunos adquirirem comportamentos ajustados à prática da atividade física e do desporto, como também potenciou o tempo de empenhamento motor que os mesmos usufruíam, aumentando o tempo de contacto entre o aluno e a prática motora dos conteúdos que eram abordados.

No domínio da disciplina não existem episódios de indisciplina grosseira a relatar durante todo o ano letivo, talvez por força dos meus discursos iniciais onde transmiti a intenção de não compactuar com quaisquer faltas de educação nem comportamentos maliciosos para com qualquer interveniente nas aulas de educação física ou para com os materiais utilizados nas respetivas aulas. Adotei uma atitude de supervisão sobre os comportamentos e atitudes dos alunos, tendo intervindo sempre que considerava as regras de conduta para as aulas de educação física quebradas. Tentei sempre distanciar-me da função de professor estagiário e encarei a minha função de ensinar esta área que considero nobre e digna (educação física) com seriedade e promovendo o espírito de ética e *fair-play* desportivo, com o objetivo de edificar nos meus alunos personalidades autónomas, mas também respeitadoras por uma ordem social de acordo com o 1º ponto do artigo 3.º da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (2007) que nos remete para ideia de que “*A atividade física é desenvolvida em observância dos princípios da ética, da defesa do espírito desportivo, da verdade desportiva e da formação integral de todos os participantes*”. Tive especial atenção em garantir que os alunos identificassem como positivo a adoção das normas comportamentais estabelecidas para as aulas de educação física. Quando uma regra de conduta era quebrada (sem grandes

consequências) garantia que o aluno identificava o comportamento como desajustado e efetuava um contrato de bom comportamento com o aluno em causa, tendo tido sucesso em todos os contratos que realizei, muito por força da responsabilização que atribuía a esse aluno. Contudo, também existiram alguns momentos de maior descontração durante as aulas que lecionei, pois considero que um clima relacional positivo entre o professor e os alunos carece de manutenção e de dedicação, o que me leva a abordar este assunto de seguida.

No âmbito do clima relacional dos alunos entre si, optei por apelar ao espírito de entreajuda e de unidade, estabelecendo mesmo a analogia entre a turma e uma equipa que só alcança os objetivos se trabalharem como um todo e não por partes isoladas. Desta forma consegui que existisse tolerância e simpatia entre os alunos, sendo que esta estratégia foi determinante para a boa prestação de alguns alunos, nomeadamente na abordagem a alguns desportos coletivos. No clima relacional entre os alunos e a minha figura (professor) tentei demonstrar que tratava todos os alunos da mesma forma, que gostava do que lhes ensinava, que me interessava por eles e pelas suas necessidades e ainda que estava nas aulas para os auxiliar a alcançar as metas da disciplina ao invés de ser um mero juiz das atividades desenvolvidas. Por fim, no clima relacional dos alunos para com a atividade de aprendizagem primei por desenvolver uma prática motora variada, ouvir e analisar a opinião que os alunos tinham em relação às diversas tarefas que foram realizadas e motivar os alunos para a prática empenhada dos exercícios propostos, especialmente quando se encontravam mais desencorajados para o fazerem. Nem todos os alunos responderam da mesma forma a todas as unidades didáticas que foram abordadas. Este facto obrigou a uma constante manutenção dos índices de dedicação e motivação que os alunos têm para com a atividade de aprendizagem que, regra geral, era debelada com a adoção de estratégias individuais tais como uma conversa de encorajamento, a reorganização de grupos de trabalho (tendo em vista a manipulação do aluno em determinado grupo de trabalho), o auxílio específico ao aluno na tarefa, entre outras.

Existiu ainda o acompanhamento à lecionação de uma aluna com necessidades educativas especiais da turma do 7ºC (turma do meu Professor Orientador). Neste aspeto apliquei todos os pressupostos atrás mencionados, querendo apenas ressaltar que atuei com mais flexibilidade e estive mais alerta às necessidades que a aluna demonstrava. Esta era uma aluna que não utilizava a linguagem verbal e denotava grandes limitações na utilização do seu corpo para a prática da atividade física. Como tal, no primeiro e no segundo período adotei uma estratégia de adaptar os exercícios da aula que o Professor Orientador administrava às suas capacidades. Já no terceiro período elaborei tarefas específicas que, embora simples, suscitavam ao desenvolvimento das suas maiores limitações. Foi gratificante constatar o sorriso que esta aluna produzia sempre que me visualizava antes do começo da aula. Esta é mesmo uma situação em que afirmo que um sorriso vale mil palavras.

Considero que a turma do 7ºA foi perfeita para desenvolver o meu estágio pedagógico, na medida que exigiu um elevado controlo de todos os fatores citados neste ponto que influenciam determinantemente o processo de ensino/aprendizagem. Considero que a vida nos apresenta barreiras para que as possamos transpor através do trabalho e dedicação, que durante o salto aprendemos e evoluímos, mas quando voltamos a contactar o solo apercebemo-nos que muito caminho está por percorrer e novas barreiras estão por saltar. Foi com este sentimento, de serviço cumprido para com os meus alunos e de evolução académica e pessoal que findei a lecionação na Escola Carolina Beatriz Ângelo.

3.3 Recursos Humanos

No domínio dos recursos humanos, a Escola Carolina Beatriz Ângelo tem um corpo docente composto por 59 professores, alguns destes especializados em Ensino Especial, 1 psicólogo do agrupamento, 37 operacionais, 10 assistentes técnicos e 1 administrativo. Estão incluídos nestes números os funcionários das várias áreas afetas ao bom funcionamento da escola, como cozinha, pavilhão, secretaria, bar, entre outros. No geral posso afirmar que existe uma boa organização nesta comunidade escolar e uma qualidade de serviços bastante boa, tendo sido acolhido com amabilidade e disponibilidade por todos os membros afetos. Existe também acompanhamento social e de saúde, associados às devidas entidades competentes.

Foi de facto numa envolvente de trabalho bastante boa, proporcionada pelas ótimas condições dos recursos e espaços, bem como pela amável colaboração prestada pelas pessoas dos vários quadrantes da escola ao grupo de estagiários, onde estou incluído juntamente com o Marco Duarte, Ana Resende e Bruno Costa. Trabalhei num ambiente de equipa bastante bom e estruturado nas atividades que organizei em conjunto com os meus colegas de estágio, tendo obtido reações bastante positivas no final de cada uma.

Destaco a estrutura do Grupo Disciplinar de Educação Física, pois foi o grupo com o qual mais interagi, sendo que o mesmo é composto por 3 professores do quadro, 1 contratado e com 4 professores estagiários, comigo incluído. No pavilhão desportivo permanecem dois funcionários, cujas funções incluem fundamentalmente o zelo pelo correto e bom funcionamento das instalações, o auxílio à função dos professores, bem como o zelo pelos alunos, sendo muito importante existir um bom relacionamento e coordenação entre estes e os docentes. Na realidade verifica-se que, de facto, existe um bom relacionamento entre todos, sendo notório o encadeamento de funções ordenado. Pessoalmente fui bem acolhido no grupo, tendo sido auxiliado sempre que necessitei e integrado de forma imediata na dinâmica das rotinas existentes e naquelas que encetaram neste ano letivo.

Por fim penso ser importante ressaltar a relação com o Professor Orientador Nuno Lemos, especialmente pela sua extrema importância no meu desenvolvimento enquanto futuro

profissional da área do ensino da educação física. Considero mesmo que, este foi o motor impulsionador das experiências que reverteram em importantes aprendizagens durante todo o meu estágio pedagógico. Em todos os momentos partilhou comigo a sua vasta experiência, enriquecendo de forma significativa a minha atuação na Escola Carolina Beatriz Ângelo. Usufrui da parte do Professor Orientador de total autonomia na planificação a longo, médio e curto prazo, bem como na aplicação do planeamento no momento da lecionação. Desconheço a função de Professor Orientador, porém tenho em mente que não podia usufruir de melhor acompanhamento durante o meu estágio pedagógico.

3.4 Recursos Materiais

Ao nível dos recursos materiais, a Escola Carolina Beatriz Ângelo possui condições bastante favoráveis para o ensino da educação física, tendo materiais que permitem a abordagem de todas as unidades didáticas previamente estabelecidas, potenciando desta forma o processo de ensino/aprendizagem adequando-o aos contextos reais das modalidades praticadas.

Na escola existem três blocos de salas de aula, com uma sala de informática, um pavilhão gimnodesportivo composto por dois espaços (pavilhão desportivo e sala de ginástica), um campo desportivo exterior e uma zona de refeitório, bar e sala de convívio. No âmbito dos espaços afetos ao ensino da educação física, a escola providencia uma sala de professores com balneário (do Grupo Disciplinar de Educação Física), uma sala de aula, dois balneários para uso dos alunos, um pavilhão preparado para a prática de vários desportos, uma sala de ginástica, um recinto exterior munido de equipamentos que permitem a prática de diversos desportos e ainda uma arrecadação onde é guardado o material pedagógico utilizado no ensino da educação física.

Relativamente aos materiais propriamente ditos, existem vários equipamentos que podem ser utilizados na lecionação, previstos desde logo no planeamento. Os materiais disponíveis na sala dos professores são computadores pessoais, mesas, cadeiras, armários de arrumação, aparelhagem de som, impressoras, *modem*, frigorífico, televisor e aquecedor a óleo. Na sala de aula podemos verificar a presença de cadeiras, aquecedor a óleo, mesas, quadro branco e projetor de vídeo. Especificamente no ensino da educação física, mais propriamente em relação às unidades didáticas abordadas, os materiais que a escola disponibiliza são sinalizadores, cones, coletes, cronómetros, apitos, arcos, fitas, cordas, massas, bolas de ginástica rítmica, colchões, colchões de queda, minitrampolim, *reuther*, boque, plinto de madeira, plinto acolchoado, trave, bancos suecos, bolas de voleibol, basquetebol, futsal, andebol, rãguebi, ténis e medicinais, raquetes de badminton, volantes, redes de badminton e de voleibol, cestos de basquetebol e de corfebol, balizas, fita métrica, blocos de partida, barreiras, testemunhos, pesos, fasquia, postes e elásticos. O estado de conservação dos materiais variam entre o excelente e o razoável, sendo que não existem materiais danificados

que impossibilitem o normal e correto funcionamento das aulas. Acima de tudo, o Grupo Disciplinar de Educação Física tem elevada preocupação na manutenção dos equipamentos disponíveis.

3.5 Direção de turma

Como já foi referido, além da lecionação, fiquei também responsável por assessorar a professora responsável pela direção da turma que lecionei, o 7^aA, ao longo de todo o ano letivo, nas funções que lhe competem. Esta componente do estágio pedagógico foi bastante pertinente, na medida em que me permitiu experienciar as vertentes afetas à função de direção de turma. Acima de tudo é necessário uma análise prévia e exaustiva do historial conhecido dos alunos da turma em questão (nomeadamente nível socioeconómico, saúde, trajeto escolar, disciplinas preferidas, disciplinas com mais dificuldades, entre outros, registados num dossier próprio da turma), bem como um devido acompanhamento do desenvolvimento da mesma, atento a todas as alterações e necessidades que possam surgir.

Todo este profundo conhecimento da turma, estudado pelo diretor de turma, é essencial não só por uma questão de logística, de gestão e registo de todos os dados pertinentes da turma, mas também para que todas estas informações possam ser transmitidas aos restantes docentes da turma, para que haja uma maior sensibilização quanto às características da mesma, bem como uma maior perceção dos resultados atingidos, pesar todos os fatores que possam ter servido de influência, objetivando um ensino mais moldado à especificidade local da turma e como tal otimizar os resultados escolares da turma. Este é um processo dinâmico, sujeito a análises contínuas, que subentende a realização de reuniões periódicas para discussão e aprimoramento das informações obtidas até ao momento.

Além de ter auxiliado a diretora de turma na elaboração do *dossier*, presenciei diversas reuniões entre a mesma e os encarregados de educação, realizei a avaliação intercalar da turma nos três períodos do ano letivo e discuti-a com a diretora de turma, bem como na reunião juntamente com o restante corpo de docentes da turma do 7^aA. Intervim ativamente nas reuniões de entrega de avaliações, na medida que preenchi os respetivos mapas de notas e fui responsável por atribuir as avaliações da disciplina de educação física da minha turma (7^aA). Também auxiliei a diretora de turma no levantamento das faltas dos alunos, quer justificadas ou não, e por fim, na elaboração de atas de reuniões que se desenvolveram no âmbito da turma do 7^aA.

Esta foi uma experiência bastante produtiva, pois quem nunca se relacionou com ela não entende os pressupostos que se encontram por detrás de tanta informação recolhida, tais como o entendimento de alguns comportamentos dos alunos, o sucesso ou insucesso escolar de determinados alunos, a gestão de horários de professores e turmas, as preocupações

socioeconómicas de que alguns alunos carecem e que podem influenciar as suas prestações escolares, as preocupações que os encarregados de educação têm relativamente ao processo de ensino, etc.. Devo salientar que, durante todo o ano letivo, a Professora Diretora de Turma Maria Teresa Correia foi incansável e exemplar no apoio que me disponibilizou, para que eu entendesse cada vez mais e melhor esta complexa função que é gerir uma turma e todo o contexto que a envolve.

3.6 Atividades não letivas

No âmbito do Plano Anual de Atividades da Escola Carolina Beatriz Ângelo, foram estipuladas e aprovadas pela direção da escola uma série de atividades promovidas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, bem como pelo Núcleo de Estágio de Educação Física, ao qual pertenço. O intuito destas atividades passa não só pela ocupação de tempos livres, comemoração de datas importantes para a escola e cumprimento de concentrações no âmbito do desporto escolar, bem como fomenta o gosto pela prática da atividade física e desportiva e consequentemente o ganho de hábitos de vida ativos e saudáveis.

No que diz respeito à experiência e aquisição de conhecimentos que obtive na organização das atividades em que estive envolvido, considero que foram uma mais-valia para o meu estágio, pois desta forma experimentei outra abordagem ao contexto educativo no relacionamento com toda a comunidade escolar. Enalteço, desde já, a enorme preocupação que a Escola Carolina Beatriz Ângelo, mais especificamente o Grupo Disciplinar de Educação Física e por transferência de dinâmicas o Núcleo de Estágio, demonstra em manter todos os intervenientes do contexto educativo atentos à necessidade da prática de atividade física e desportiva como combate aos estilos de vida sedentários que parecem cada vez mais ser uma característica da sociedade quotidiana. Segundo a World Health Organization (2014) “*A inatividade física tem vindo a crescer em vários países, aumentando o fardo das doenças não transmissíveis e afetando a saúde mundial na sua generalidade*”.

3.6.1 Atividades do Grupo Disciplinar

3.6.1.1 Semana do Desporto Paralímpico

Na semana de 2 de dezembro a 6 de dezembro de 2013 a Escola Carolina Beatriz Ângelo, através do Grupo Disciplinar de Educação Física, celebrou o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência que em data mais precisa aconteceu no dia 3 de dezembro de 2013. Esta atividade teve o intuito de dar a conhecer e experimentar aos alunos da escola modalidades desportivas adaptadas tais como o *goalball*, boccia, ténis de mesa sentado e voleibol sentado.

Para estabelecer o contacto entre as modalidades e os alunos, foram utilizadas as aulas de educação física com a devida supervisão dos professores responsáveis pelas turmas que

tinham aulas. Desta forma, o núcleo de estagiários envolveu-se na organização e operacionalização da atividade, na medida que as suas turmas também iriam contactar com as referidas modalidades. Além da coordenação exigida, quando a turma que leciono experimentou as modalidades adaptadas, considerei pertinente explicar e demonstrar os jogos, criar grupos de trabalho capazes de realizar os jogos em causa, inculcar nos alunos o sentido de *fair-play* (especialmente no *goalball*), esclarecer quais as limitações que o corpo do jogador tem mediante o jogo que se pratica e, acima de tudo, demonstrar que as limitações não são exclusivas do cidadão portador de deficiência, como ficou comprovado com a dificuldade de realizar corretamente as modalidades adaptadas que os alunos experimentaram.

Tendo em conta uma sociedade inclusiva, que aceita a diferença como característica pessoal, tendo a noção que não existem dois Seres Humanos iguais, que o respeito e dignidade é algo com que nascemos e de acordo com o 1.º ponto do artigo 1.º da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (2007) que nos afirma que “*Todos têm direito à atividade física e desportiva, independentemente da sua ascendência, sexo, raça, etnia, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual*”, a comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência foi um sucesso. Além de terem participado todos os alunos da Escola Carolina Beatriz Ângelo, estes incorporaram durante toda a semana as particularidades dos desportos adaptados, suscitando bastante interesse e gerado elevado grau de motivação e entusiasmo para com a prática dos mesmos.

3.6.1.2 Corta-Mato

A realização do corta-mato no dia 12 de dezembro de 2013 foi acolhida pelos alunos com ânimo e, para muitos deles, com empenho desmesurado até o momento de paragem da corrida e chegada à linha da meta. O planeamento desta atividade foi da responsabilidade exclusiva do Grupo Disciplinar de Educação Física, pelo que não intervimos nesse processo. Contudo, as funções a desempenhar pelos professores estagiários estavam bem delineadas, sendo que foi precisa toda a força de trabalho para o corta-mato ser um sucesso. Desde a colocação de dorsais e distribuição dos alunos no seu escalão de idade, passando pela fiscalização do percurso até à aferição da chegada dos corredores participantes, foram vastas as experiências pelas quais o núcleo de estágio passou.

Embora tenha participado apenas na operacionalização do programa definido e não na organização do mesmo, considero ter sido importante a minha atuação para obter novas dinâmicas, aprender novas formas de me relacionar no contexto escolar, criar um maior entrosamento com toda a comunidade educativa, ganhar experiência na análise e controlo de provas desportivas, entre outros. Independentemente da organização é para mim um

privilégio poder auxiliar, da forma mais competente que conheço, pessoas que me acolheram tão excecionalmente no meu estágio pedagógico.

3.6.1.3 Jogos Professores x Alunos

No final de cada período foram realizados jogos entre professores e alunos, que visavam uma das unidades didáticas lecionadas no respetivo período. Estas atividades obtinham sem dúvida o sucesso, isto refletido pelo número de espectadores que efusivamente se deslocavam até ao pavilhão desportivo para ver os seus professores a jogar as modalidades que ensinam. No primeiro período, no dia 13 de dezembro de 2013, a modalidade escolhida foi o voleibol e o jogo acabou empatado (apenas se jogaram 2 sets), demonstrando, desta forma que os alunos desta escola possuem o voleibol como desporto de eleição. Quanto ao segundo período, no dia 4 de abril de 2014, a modalidade que serviu para o jogo dos professores contra os alunos foi o basquetebol. Desta feita, os professores obtiveram uma vitória sólida, onde o resultado dilatado espelha a falta de tradição pela prática do basquetebol em atividades extracurriculares na Escola Carolina Beatriz Ângelo. Para o terceiro período está programado um jogo de andebol e outro de futsal, como forma de despedida aos jogos entre professores e alunos neste ano letivo.

3.6.1.4 Torneio de Badminton

O torneio de badminton, que aconteceu no dia 14 de dezembro de 2013, serviu essencialmente para a captação de novos praticantes da modalidade. A afluência por parte dos alunos foi elevada e o núcleo de estágio teve funções diversas tais como presidir à mesa de jogo, realizar o respetivo apuramento dos alunos para fases seguintes, ajudar os alunos na função de árbitros, organizar os equipamentos consoante as necessidades instantâneas do torneio, entre outros. De salientar que se encontravam quatro campos de badminton em funcionamento ao mesmo tempo e que os professores estagiários se distribuíram de forma estratégica entre eles.

Esta era uma modalidade que até à data não tinha tido muito contacto, pelo que se tornou uma excelente experiência poder participar ativamente num torneio que replicou, tanto quanto possível, as condições de uma competição profissional. Verifiquei que é bastante diferente o ensino de matérias inerentes a uma modalidade, do controlo da modalidade em situação de competição. Mais uma vez a minha presença neste estágio pedagógico reverteu-se em conhecimento, experiência e crescimento académico, pessoal e profissional.

3.6.1.5 Demonstrações de Ginástica Acrobática

Sempre que a Escola Carolina Beatriz Ângelo comemorava uma data especial ou existia a possibilidade de incluir demonstrações de ginástica acrobática entre outras modalidades, estas aconteciam. A escola possui um grupo talentoso de ginastas que, muito bem orientados, suscitam ao entusiasmo de quem os observa. Relato estas demonstrações de forma sucinta, pois não participei nas suas organizações ou operacionalizações, mas, pelo que observei, adquiri bastantes noções de organização (ordem), disciplina corporal (disposição) e poder de tornar o conjunto em unidade (sincronização). Entre outras, as datas que presenciei estas demonstrações foram no dia 14 de dezembro de 2013, 15 de março de 2014, 16 de abril de 2014 e 24 de abril de 2014.

3.6.1.6 Gira-Vôlei

Esta atividade ficou marcada pela enorme adesão dos alunos à participação por equipas de dois elementos em jogos de voleibol e em campos reduzidos. Desenrolou-se no dia 14 de março de 2014 e contou com seis campos com jogos em simultâneo, ocupando todo o dia sendo que o período da manhã foi dedicado às idades mais jovens e o da tarde a alunos mais velhos, contando mesmo com ex-alunos. Aos professores estagiários coube a função de garantir rápidas transições entre jogos, uma correta aplicação das regras de jogo, supervisão dos quadros marcadores de pontos, organização dos alunos que não se encontravam em jogo e outras tarefas que por mais pequenas que possam parecer contribuíram para que a atividade tenha obtido grande êxito.

Uma particularidade deste evento foi a presença da Federação Portuguesa de Voleibol que realizou uma reportagem acerca do Gira-Vôlei e em especial da Escola Carolina Beatriz Ângelo e do professor Nuno Lemos, reconhecidos impulsionadores desta competição.

3.6.1.7 Passeio BTT

Com os objetivos de promover o convívio de toda a comunidade educativa e a adoção estilos de vida saudáveis, bem como o gosto pela utilização da bicicleta na prática de atividade física, no dia 15 de março de 2014 o Agrupamento de Escolas da Sé, do qual a Escola Carolina Beatriz Ângelo é parte integrante, realizou um passeio BTT contando com uma forte adesão por parte dos professores e dos alunos.

É de ressaltar que existem outras atividades de elevada importância que vão ser produzidas, mas à data de elaboração deste relatório as mesmas ainda não aconteceram, sendo elas o 8º Encontro de Antigos Alunos no dia 6 de junho de 2014, o 10º Convívio do Grupo Disciplinar de educação Física no dia 13 de junho de 2014 e ainda o XII Campo de Férias que se vai realizar na Costa da Caparica do dia 30 de junho de 2014 a 4 de julho de 2014.

3.6.2 Desporto Escolar

No início do ano letivo, ficou combinado dentro do grupo de estagiários que iríamos adotar a estratégia de termos uma rotatividade, durante todo o ano, pelos desportos que constituem a oferta do desporto escolar da Escola Carolina Beatriz Ângelo. As modalidades em causa eram o futsal feminino, o voleibol masculino, o ténis de mesa e a escalada. Adotando a referida rotatividade poderíamos usufruir de um maior ganho de conhecimentos relativamente às modalidades experimentadas, bem como às rotinas que as envolvem.

3.6.2.1 Desporto Escolar - Futsal

Acompanhei o professor responsável pelos treinos do futsal feminino durante uma parte do ano letivo, planeando sessões de treino, organizando exercícios, participando ativamente nas tarefas, quer individualmente, quer em grupo e penso ter efetuado um trabalho responsável e proveitoso em três vertentes: para com o professor (treinador) do futsal feminino, para com as praticantes e para com o meu saber que adquiriu bastante informação e experiência. Foi interessante observar treinos baseados em educação e formação dos atletas sem descurar a faceta competitiva, sendo que esta era a que mais motivava as participantes.

As equipas de futsal feminino infantis e iniciadas foram campeãs distritais, o que revela o comprometimento que as atletas têm para com o desporto escolar e o grau de dedicação que o seu treinador tem para com elas. Foi gratificante poder fazer parte de um grupo de trabalho tão unido e entusiasmante como estas equipas o demonstraram ser, tendo sido muito bem recebido, quer pelo treinador em causa, quer pelas jogadoras, que em todos os momentos me fizeram ter a noção que fazia parte desse mesmo grupo.

No dia 6 de março de 2014 desenvolveu-se uma competição de futsal feminino na Escola Carolina Beatriz Ângelo onde participaram três escolas, contabilizando um total de trinta e seis jogadoras, dois árbitros e dois cronometristas que se formaram no curso de árbitros realizado na nossa escola. A gestão dos espaços, equipamentos e participantes foi deveras intensa, mas proveitosa pelo fator do conhecimento e da interação gerada com esta realidade.

3.6.2.2 Desporto Escolar - Voleibol

O voleibol é um desporto com bastante tradição e elevado número de praticantes na Escola Carolina Beatriz Ângelo, pelo que o meu envolvimento nesta modalidade no âmbito do desporto escolar foi muito vantajoso. Outro aspeto de relevar é que esta modalidade entende o meu Professor Orientador como treinador, assim constituímos dinâmicas de trabalho às quais já estávamos habituados da lecionação, nomeadamente na elaboração de planos de treino e reflexão das atividades que decorriam nas sessões de treino. Senti-me bem

enquadrado neste contexto e julgo ter aprendido muito acerca da modalidade e sobre a gestão e operacionalização da mesma em situação de treino e competição.

A equipa masculina de voleibol foi campeã distrital e a Escola Carolina Beatriz Ângelo acolheu uma competição no dia 18 de fevereiro de 2013, contando com a presença de três equipas, trinta e seis jogadores, dois árbitros e dois cronometristas formados no curso de árbitros promovido pela nossa escola.

3.6.2.3 Desporto Escolar - Restantes modalidades

As restantes modalidades inerentes ao desporto escolar eram o ténis de mesa e a escalada, sendo que o pouco contacto que tive com o ténis de mesa serviu para engrandecer o meu conhecimento em relação à modalidade e aprender a planear e conduzir treinos, aos quais não estava minimamente habituado. Foi uma experiência interessante que serviu para abrir o meu leque de conhecimentos de modalidades. Participavam em média cerca de 15 alunos por treino e a nível individual um aluno foi apurado para os regionais e em pares atingiram esta meta dois alunos.

Relativamente à escalada, esta é uma modalidade individual da qual já era bastante conhecedor e que na qual me motivou imenso participar. Ficou estabelecido desde o início dos treinos (início do ano letivo) com a professora (treinadora) responsável que eu assumiria sempre a primeira hora e meia sozinho. Este facto aconteceu porque a treinadora não lecionava na Escola Carolina Beatriz Ângelo, mas sim na escola de São Miguel pertencente ao mesmo agrupamento de escolas e os horários eram muito apertados. É certo que tive de provar as minhas capacidades à treinadora de modo a que este aspeto pudesse acontecer. Consegui motivar bastantes alunos da minha turma (7ºA) a participar na escalada, devendo ressaltar desde já que dos quatro alunos apurados para os regionais três são meus alunos de lecionação (turma do 7ºA). É evidente que deixo facilmente transparecer o orgulho que sinto nos atletas que ajudei a treinar, mas penso que estas relações também se fazem destes pequenos prazeres que é ver os nossos (atletas) triunfar e conquistar as metas que se propõem a alcançar.

As competições foram todas fora da nossa escola, pois a parede de escalada que temos disponível não nos permite acolher esses eventos. Nomeadamente, acompanhei os escaladores por quatro vezes à Escola de São Miguel para treinos, uma vez que seria nessa parede que as competições se iriam realizar. Duas destas deslocações realizei-as no dia anterior às competições para que os meus escaladores garantissem algum *transfer* das vias da competição para o dia seguinte. A escalada entendeu uma média de 12 praticantes ao longo do ano letivo, sem grandes oscilações desse número. Esta foi a modalidade de desporto escolar que mais apreciei administrar os treinos, mas mais uma vez saliento a minha prévia

disposição para este desporto, tendo ela contribuído para motivar e entusiasmar os alunos que participaram na escalada.

3.6.3 Atividades do Núcleo de Estágio de Educação Física

O grupo de estagiários de Educação Física foi responsável pela organização e realização de várias atividades desportivas, com inclusão no Projeto Observatório de Qualidade de Vida da Escola Carolina Beatriz Ângelo. Os principais objetivos da realização das atividades prendiam-se com a difusão, dirigida a todos os intervenientes na comunidade escolar, desde professores, direção e funcionários da escola, até alunos e familiares destes, dos claros e reconhecidos benefícios de uma prática regular de atividade física, nomeadamente ao nível da saúde, desenvolvimento cognitivo, bem-estar físico e mental, entre outras, em contraposição com o sedentarismo e estilos de vida pouco saudáveis e as consequências destes na qualidade de vida das pessoas.

A prática da atividade física regular deve ser bastante incentivada, independentemente da idade e situação, pois existe a vantagem da imensa variedade e capacidade de adaptação geral da atividade física às necessidades específicas de quem a pratica, ou seja, a dimensão de variáveis da atividade física adequada (sempre aconselhada pelos devidos profissionais) é tão variada, bem como a diversidade de atividades físicas é tão grande (caminhada, natação, hidroginástica, dança, etc.) que é possível cada indivíduo ter um programa adaptado às suas particularidades e gostos. Todos estes motivos e outros mais, igualmente ou mais pertinentes, levam a que seja imperativo inculcar aos alunos, desde tenras idades, a adoção de estilos de vida mais saudáveis, aliados à prática regular da atividade física, recorrendo ao estímulo e motivando-os através da prática de atividades inclusivas a todos.

Resumidamente, as atividades organizadas estavam separadas por duas vertentes, o Observatório da Qualidade de Vida que integrava a “Caminhada pela Saúde”, com a respetiva palestra/sessão de esclarecimentos afetos ao tema “Obesidade Infantil, Exercício e Alimentação Saudável”; a “Tarde Desportiva”; o “Workshop de Modalidades Alternativas - Body Jam, Zumba e Hip Hop”; os “Jogos sem Fronteiras”, o “Torneio Combinado” e a comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência que integrava a “Semana Paralímpica no Centro Escolar da Sequeira (1º ciclo)”.

Antes de me referir à descrição e detalhes das atividades orquestradas pelo grupo de estagiários, gostaria de ressaltar o pronto apoio e colaboração do Grupo Disciplinar de Educação Física na preparação das mesmas, bem como da Escola Carolina Beatriz Ângelo, no que tocou à disponibilização e permissão de utilização de todos os recursos necessários ao desenrolar de todas as atividades desenvolvidas.

Em todas as atividades, que o grupo de estagiários idealizou e organizou e a que se comprometeu a desenvolver, foram encetados os devidos esforços de gestão prévia, tanto ao nível de planeamento, publicidade, organização, controlo e desenvolvimento como ao posterior relatório das mesmas. Foram feitos todos os esforços no sentido de acautelar possíveis situações de imprevisibilidade, sendo que no final e em tons de balanço geral, todas elas foram bem-sucedidas, com os devidos objetivos cumpridos, tendo o grupo recebido vários elogios e incentivos dos vários quadrantes da comunidade escolar acerca das mesmas.

3.6.3.1 Atividades inerentes ao Observatório de Qualidade de Vida

3.6.3.1.1 Caminhada pela Saúde

A marcha pedestre foi uma caminhada organizada pelo grupo de estagiários, no dia, 10 de novembro de 2013, no âmbito do programa PES (Programa Ensino para a Saúde), com enfoque na temática “Obesidade Infantil, Exercício e Alimentação Saudável”. Os destinatários seriam todos os membros da comunidade escolar e envolventes, desde alunos e familiares, a professores e funcionários do Agrupamento das Escolas da Sé, num esforço claro de máxima propagação da temática em questão que, na nossa opinião, tem grande importância e carece de divulgação constante. Contámos também com a participação e importante colaboração do Prof. Doutor Júlio Martins, docente da Universidade da Beira Interior e nosso Orientador de Estágio, na medida em que o mesmo foi preletor de uma palestra, no final da caminhada, acerca da importância da atividade física e os perigos da obesidade nas crianças, tema que se encontra no excelente domínio do nosso Orientador de Estágio.

Tivemos uma adesão de cerca de 50 pessoas e no geral foi uma atividade bastante proveitosa, com um percurso adequado a todos os participantes (foi pensado para tal, para que todos o pudessem fazer com relativa facilidade), com partes de trajeto na bela natureza da região, num dia de outono particularmente solarengo e agradável. Os participantes mostraram-se bastante agradados no final e acordaram na importância da mensagem transmitida no mote da caminhada e palestra final.

Espero que se possam continuar a desenvolver este tipo de atividades no futuro, com intuito de sensibilizar as populações a temas de saúde que carecem de maior disseminação de informação. O futuro está nas crianças e é extremamente importante estimular o crescimento delas com base em estilos de vida saudáveis, fomentando a prática adequada de atividade física e melhorando os hábitos alimentares, para que se possam tornar adultos mais saudáveis. Para tal, é essencial que os adultos, ao obterem as informações corretas através dos reconhecidos profissionais, também adotem hábitos de vida mais saudáveis, para que possam servir de exemplo para os mais novos e eles próprios usufruam de maior qualidade de vida, no que toca à sua saúde e bem-estar em geral.

3.6.3.1.2 Tarde Desportiva

Para sinalizar o final do primeiro período letivo, incluído nas atividades do final do mesmo, no dia 17 de dezembro de 2013, o grupo de estagiários organizou os designados “Jogos Desportivos”, uma atividade de grande intuito lúdico, com vários jogos associados (colher com bola, corrida de sacos, jogo das cadeiras, tração com corda em linha, corrida a três pés e limbo). Acima de tudo, estes jogos intentavam proporcionar uma agradável combinação de diversão e bem-estar, proporcionado pela atividade física, a todos os participantes, os professores e alunos (alunos estes, de todos os anos, integrados em equipas com um elemento de cada ano, para que todos fossem incluídos).

Penso que fomos bem-sucedidos nas nossas intenções, pois obtivemos reações muito positivas de todos os participantes e votos destes para que se voltassem a realizar este tipo de atividades. Este facto revelou-se bastante valioso na adesão às atividades subsequentes organizadas, como se irá verificar (as opiniões positivas, até agora arrecadadas, levaram a que cada vez mais alunos se interessassem pela participação nas atividades organizadas).

Sendo uma atividade com uma grande componente lúdica, não obstante, a prática da atividade física estava bem presente, o que converge no verdadeiro propósito deste tipo de atividades: tornar os alunos mais ativos, física e psicologicamente, cultivando o gosto pela prática da atividade física, e ao mesmo tempo proporcionar verdadeiros momentos de diversão e convívio. Foi possível demonstrar aos alunos que é possível existir recreação na prática da atividade física, com o intuito de os motivar na mesma medida. A nível organizativo, esta atividade exigiu bastante coordenação dentro do grupo de estagiários, uma vez que carecia de um elevado número de equipamentos para que se pudesse realizar.

3.6.3.1.3 *Workshop* de Atividades Alternativas - Body Jam, Zumba e Hip Hop

Para assinalar o último dia de aulas do segundo período letivo, dia 4 de abril, o grupo de estagiários organizou e promoveu um *workshop* de Body Jam, Zumba e Hip Hop acessível a todos os alunos da Escola Carolina Beatriz Ângelo. A escolha destas modalidades prendeu-se com o facto de não estarem incluídas no, ainda assim, amplo leque de escolhas de modalidades que a escola possui. Desta forma seria permitido aos alunos experienciarem modalidades diferentes daquelas que normalmente são providenciadas.

O *workshop* coincidia com período de aulas, daí que houve a necessidade de criar uma lista de inscrições dos alunos, para que as faltas dos alunos inscritos pudessem ser justificadas. A adesão foi francamente boa (ao segundo dia já tínhamos cerca de 120 alunos inscritos), visível no dia da realização do *workshop*, onde foi notório o sucesso na participação dos alunos nas atividades previstas (tínhamos cerca de 200 alunos participantes). Além dos alunos, também

professores e alguns funcionários fizeram questão de estar presentes, numa clara demonstração de apreço e incentivo ao desenvolvimento deste tipo de eventos, que envolvem a experimentação de novas modalidades e que culminam no grande objetivo de estimular à prática saudável da atividade física. No final o contentamento era geral, com as expectativas dos participantes satisfeitas, havendo desde logo indicações para a repetição do evento numa próxima oportunidade. Todos estes factos deixaram-nos realmente orgulhosos do impacto que o *workshop* teve, ultrapassando as expectativas dos nossos intentos e com grande vontade e motivação de organizar mais eventos do género.

Com a realização deste evento, ficou patente que também é pertinente mostrar aos alunos diferentes modalidades, fora da sua esfera educativa, e deixá-los experienciar essas mesmas modalidades e as novas sensações a elas associadas, para que eles próprios sejam motivados a edificar a sua própria prática desportiva, adaptada às suas necessidades e gostos pessoais, com o claro propósito de contrariar o sedentarismo imposto pelas novas tecnologias e hábitos de vida ditados pelas mesmas.

3.6.3.1.4 Jogos Sem Fronteiras

No dia da comemoração da Patrona da escola, dia 24 de abril, a pedido do Grupo Disciplinar de Educação Física, o grupo de estagiários organizou uma atividade de “Jogos sem Fronteiras”, atividade esta que já estaria prevista para o final do ano letivo (assentimos em antecipá-la, para aceder à solicitação do Grupo Disciplinar de Educação Física). Esta atividade, à semelhança dos “Jogos Desportivos” organizados anteriormente, teve uma grande componente lúdica que fomentava, ao mesmo tempo, um clima positivo de diversão entre os participantes (todos os alunos e professores) e o bem-estar físico e psicológico proporcionado pela prática de atividade física associada aos jogos. Os jogos associados foram: jogo das garrafas, transporte da bola com uma colher, condução de bola em quatro apoios, pesca, lagarta, balão surpresa, salto de eixo em grupo, cadeira, salto à corda coletivo e transporte de balão. Estes jogos formavam um circuito a percorrer, onde todas as turmas competiam entre si, vencendo a turma que fizesse o percurso de jogos o mais rápido possível.

A adesão foi bastante boa e é plausível afirmar que foi uma atividade que proporcionou reações muito positivas dos participantes, na medida em que afirmaram terem tido uma tarde realmente aprazível e de alegre convívio. A única contrariedade foi a chuva, levando a terminar as atividades um pouco mais cedo.

Tal como nos “Jogos Desportivos”, o conjunto de atividades apresentadas aqui no “Jogos sem Fronteiras”, revelavam uma grande componente lúdica, sempre com a importância da prática da atividade física bem presente, para que, através dos momentos de diversão oferecidos, os alunos se sintam impelidos a adquirir rotinas de atividade física regulares, com os claros

benefícios a nível físico e psicológico, cultivando o gosto pela prática da atividade física e desportiva.

3.6.3.1.5 Torneio Combinado

Com o intuito de proporcionar uma panóplia organizada de atividades desportivas variadas, que se prolongassem ao longo do ano letivo, o grupo de estagiários organizou o “Torneio Combinado”, que compreendia a prática de várias modalidades ao longo dos segundo e terceiro períodos, direcionado a todos os alunos da Escola carolina Beatriz Ângelo.

Para que todos pudessem participar, estipulou-se que cada aluno só poderia participar numa modalidade e cada equipa teria que ter um membro de cada género. O mote seria a prática de modalidades diferentes, dependendo do ano de escolaridade, ou seja, para o 5º ano existiam o Basquetebol, Mata e Futsal; para o intervalo do 6º ano ao 9º ano existiam Futsal, Badminton; Ténis de Mesa e Voleibol. No geral é plausível afirmar que foi uma atividade bem-sucedida, pois as reações foram bastante positivas e o interesse e entusiasmo dos alunos manteve-se ao longo do torneio. O trabalho de organização e preparação também foi um pouco mais elaborado, o que exigiu do nosso trabalho mais atenção à atividade realizada.

Gostaria de salvaguardar o quanto se verifica que este tipo de atividades se torna importante para os alunos, pois, para além de incentivar à prática regular de atividade física e promover todos os benefícios dela decorrente, permite que explorem uma modalidade do seu gosto, proporcionando um estímulo e motivação extra aos mesmos.

3.6.3.2 Semana Paralímpica no Centro Escolar da Sequeira (1ºCiclo)

Com o propósito de celebrar o dia do Cidadão Portador de Deficiência (ocorrido no dia 3 de dezembro), durante a semana de 09 a 13 de dezembro, o grupo de estagiários da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo deslocou-se ao Centro Escolar da Sequeira (1ºciclo), todos os dias entre as 15 horas e as 16 horas. O mote destas deslocações seria a promoção de determinadas modalidades (jogos) que fazem parte dos Jogos Paralímpicos, onde os jovens alunos pudessem experienciar desportos adaptados a cidadãos portadores de deficiência, tendo também as limitações e ou dificuldades associadas a estas modalidades, para que pudessem entender melhor o que são estes desportos.

Apesar do tempo limitado que nos era disponibilizado por dia (o ideal seriam 2 horas diárias para as atividades se prolongassem com maior qualidade e aproveitamento), no geral os alunos mostraram grande entusiasmo e interesse nas atividades apresentadas, mostrando grande empenho e concentração na realização das mesmas. Penso que o propósito afeto à atividade, o de proporcionar um contacto mais direto com modalidades adaptadas ao

portador de deficiência e daí melhor compreensão dos mesmos, terá sido bem acolhida pelos alunos.

É importante destacar que, ao trabalhar tanto com alunos do 1º ciclo, como com dos 2º e 3º ciclos, foi possível observar e registar comportamentos e modos de agir completamente distintos, o que se tornou bastante gratificante para mim enquanto professor estagiário, pois tive a valiosa oportunidade de analisar e compreender melhor os comportamentos de crianças mais pequenas, obtendo mais traquejo e conhecimento para a minha bagagem enquanto Ser Humano e futuro professor de educação física.

Como nota, gostaria de ressaltar a relevância deste tipo de intervenções e atividades associadas, extremamente importantes para a sensibilização de todos a esta temática específica, especialmente nestas idades mais tenras, para que se possa compreender melhor as limitações dos portadores de deficiência e contribuir para a alienação de possíveis preconceitos e/ou ideias preconcebidas ocasionados em grande parte pelo desconhecimento, fomentando sentimentos de maior respeito e responsabilidade para com o próximo, independentemente da sua condição. Espero que se mantenha a disseminação destas atividades nos anos seguintes, de forma a dignificar o nome da escola que estas atividades e os professores que as desenvolvem representam.

4. Reflexão

Toda a bagagem teórica de ensino que levava de toda a minha formação até então revelou-se bastante importante, mas devo ressaltar a mutabilidade a que está sujeita no que toca à sua adaptabilidade ao contexto real e a todas as suas variáveis. É essencialmente neste ponto que o estágio é de todo pertinente para nós, enquanto professores de Educação Física, pois desperta a nossa capacidade de análise e conseqüente planeamento adaptado ao desenvolvimento dos nossos alunos (incluindo o também muitas vezes necessário plano alternativo), desperta a nossa sensibilidade para com as necessidades dos mesmos, a capacidade de lidar com o imprevisível e a inconstância, o traquejo de lidar com a indisciplina e ganhar o controlo da turma, a capacidade de motivar, e tantos outros, sempre em prol da evolução dos alunos e conseqüentemente pela progressão da nossa capacidade de os ensinar.

De uma forma geral, em todos os seus quadrantes, a Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo promoveu um ambiente acolhedor de estágio, o Grupo Disciplinar de Educação Física mostrou-se sempre recetivo e apoiante, devendo salientar no mesmo o trabalho do meu professor orientador, Nuno Lemos, que acompanhou desde o início as minhas aulas e todo o

meu processo e cujo apoio e orientação foram de grande valor, com contributo bastante positivo para a minha formação de contexto real.

De forma sucinta, refletindo na generalidade do estágio pedagógico, realço o quanto foi produtivo e desafiante todo o processo que envolve a lecionação, desde o reconhecimento da turma, com todas as suas especificidades (idades, género, comportamentos e atitudes nas aulas, contextos socioeconómicos, entre outros), até à lecionação concreta, com todo o estudo do desenvolvimento da turma e adaptação de todo o planeamento das aulas às necessidades e ritmo da mesma, atendendo também à individualidade de cada aluno. Considero que criei um bom clima relacional com os alunos, pelo que as aulas terão ocorrido a bom ritmo de ensino, com entusiasmo pela atividade de aprendizagem, bem como respeito e empatia perante os diversos participantes nas referidas aulas. É deveras gratificante verificar o crescimento e evolução dos alunos quer no ensino, quer como indivíduos com pensamento próprio e autónomos nas suas escolhas pessoais, com capacidades de formar o seu próprio conhecimento numa atitude proactiva de construção das suas personalidades, e crescer também com eles, pois é essencialmente por eles que nós, enquanto docentes, encontramos toda a motivação para nos superarmos constantemente, especialmente no que toca à educação das gerações que representam o futuro. Neste aspeto devo salientar que sempre promovi a edificação de atitudes responsáveis, capazes de adotar um comportamento ético no que concerne ao respeito pelas normas e valores sociais.

Acima de tudo e concordando com Manuel Patrício (1994, in Sarmiento, 2004): *“Professor é o que promove o desenvolvimento humano, promove a transmissão de conhecimentos/saberes, promove a autoconstrução de conhecimentos, promove o autodesenvolvimento humano, ou seja, o autodesenvolvimento pessoal”*.

Todo o trabalho que desenvolvi em direção de turma foi bastante importante no que toca à organização e mediação no contexto escolar. Este facto deve-se à necessidade de conhecer os comportamentos dos alunos fora das respetivas aulas, de forma a estarmos munidos de um conjunto de ferramentas que nos auxiliam na mediação das relações que são constituídas durante todo o ano letivo. Por outro lado, pode facultar-nos uma visão enriquecedora de todo o processo de ensino, bem como nos disponibiliza informações que não seriam obtidas sem contacto com os restantes docentes da turma em questão, bem como com os encarregados de educação dos alunos.

Outra forma de explorar as oportunidades de evolução que o estágio pedagógico me possibilitou, foi envolver-me em atividades escolares à parte da minha respetiva lecionação. Neste âmbito devo confessar enorme satisfação em todo o meu envolvimento nas atividades promovidas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física que, embora não tenha participado na organização de tarefas, disponibilizei-me e ocupei um papel fundamental na dinamização e controlo das mesmas. Quanto às atividades desenvolvidas pelo Núcleo de Estagiários, estas

potenciaram essencialmente a minha capacidade organizativa, mas sem descuidar o respetivo desenrolar das atividades. Neste âmbito devo ressaltar que o torneio combinado promovido pelo Núcleo de Estagiários exigiu um constante supervisionamento e ajustes nas tarefas delineadas, mediante a mutabilidade do contexto e dos tempos disponíveis para a concretização do mesmo, sendo que ocupou todo o segundo e terceiro período do ano letivo. O Desporto Escolar forneceu-me uma visão diferente do contacto dos alunos com a prática desportiva, isto porque as rotinas estão construídas na ótica do treino e não das aulas propriamente ditas. A modalidade que mais suscitou à minha participação foi a escalada, sendo que mantive um envolvimento ativo e permanente nas dinâmicas do grupo de treino, enriquecendo desta forma o saber que já possuía. Relativamente a todas atividades não letivas desenvolvidas ao longo do ano letivo, proporcionaram-me maior traquejo no que toca às operações afetas de organização e preparação, gestão, planeamento, capacidade de imprevisto e possíveis reajustes, entre outros. De um ponto de vista pessoal, considero que são essenciais para criar climas de diversão entre alunos e docentes, ao mesmo tempo que se promove a prática da atividade física e se combatem hábitos de vida sedentários.

5. Considerações Finais

Em suma, no início do ano letivo encontrava-me minado de expectativas que potenciaram o meu empenho no trabalho que desenvolvi. Desta forma, trabalhei com afinco e determinação de modo a atingir os objetivos que me propôs alcançar no início do ano letivo. Senti-me bastante motivado para desenvolver com exatidão e responsabilidade a função de ensinar. Contudo, estava mentalizado que para transmitir conhecimentos seria preciso ensinar bem, como tal, planeei a minha atuação de forma meticulosa a prever o avanço do conhecimento dos meus alunos, bem como a adaptá-la a contextos mutáveis que exigem bastante flexibilidade de operacionalização e plasticidade às diversas situações experimentadas.

Desejo ressaltar o incansável apoio que me foi fornecido pelo Prof. Doutor Júlio Martins, responsável pela disciplina de Estágio Pedagógico do 2º ciclo de estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, que primou pela exatidão, transmissão de experiências e saberes convenientes ao correto desenrolar do meu estágio e forte sentido crítico que impulsionou o meu crescimento enquanto futuro professor desta nobre área de ensino, mas também enquanto indivíduo autónomo e consciente da importância de possuir uma atitude construtivista do próprio conhecimento.

Após a conclusão do estágio pedagógico, ao analisar em retrospectiva todo o trabalho que desenvolvi no mesmo, posso afirmar de uma forma geral e inequívoca que foi uma experiência bastante enriquecedora que contribuiu de forma positiva para a minha evolução enquanto professor de Educação Física e enquanto Ser Humano. Considero que esta etapa é uma

alavanca importante que promove a inserção do professor de Educação Física em contexto real de ensino, possibilitando uma primeira abordagem submetida à variabilidade de circunstâncias e conseqüentes imprevisibilidades inerentes ao contexto real, bem como a interação com todos os intervenientes da comunidade escolar.

6. Bibliografia

ASSEMBLEIA REPUBLICA (2007). *Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto*. Diário da República, Lei nº 5/2007 de 16 de janeiro. Portugal.

Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte, 2ª Edição. Lisboa, Portugal.

Escola Carolina Beatriz Ângelo (2013). *Projeto Educativo*. Acedido em dezembro 9, 2013, em www.aecba.pt/Documentos/Planos/projetoeducativo2012_2013.pdf.

Escola Carolina Beatriz Ângelo (2013). *Agrupamento de Escolas Carolina Beatriz Ângelo - Histórico*. Acedido em dezembro 11, 2013, em www.aecba.pt/Documentos/Estruturantes/História_da_Escola.pdf.

Figueiredo, A. (1996). *Movo-me, Logo Existo*. Revista Millenium ISPV, nº2, 2ª Edição, pp. 58-64. Portugal.

Lino, L. S. e Gomes, M. (2006). *Planeamento em educação física*. XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa, pp. 349-376, São Paulo. Brasil.

Ministério Educação Ciência (2011). *Reorganização Curricular do Ensino Básico*. Diário da República, Dec. Lei nº 18/2011 de 2 de fevereiro, 1ª série, nº23. Portugal.

Onofre, M. (1995). *Prioridades de Formação Didática em Educação Física*. Boletim SPEF, nº 12 Inverno de 1995, pp. 75-97. Portugal.

Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Edições FMH, Ciências do Desporto. Portugal.

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

WHO (2014). *“Physical Activity: Risks of Physycal Inactivity”*. Acedido em maio 18, 2014, em <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>.

Capítulo 2 - Comparação dos níveis de aptidão física e índice de massa corporal em alunos do 2º e 3º ciclo de ensino consoante a área de residência urbana e rural da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo do Distrito da Guarda

1. Introdução

Nas últimas décadas temos vindo a assistir a alterações profundas nas rotinas de vida da população infanto-juvenil. Este facto parece estar associado ao crescente grau de urbanização, aos estilos de vida sedentários e consequentemente a problemas relacionados com a saúde e o bem-estar, nomeadamente ao aumento da obesidade (Ewing, 1982 citado por Rodrigues, Bezerra & Saraiva, 2005) e na diminuição dos níveis de aptidão física das crianças e jovens (Kuntzleman, 1992). De acordo com Ezzati et al. (2005, citado em Machado-Rodrigues et al., 2012), a urbanização refere-se à concentração de pessoas em vilas e cidades, associando-se à transformação económica, migração e mudanças comportamentais.

Em Portugal cerca de 45% da população vive em zonas metropolitanas como o Porto e Lisboa (Barreto, 2000). Simultaneamente é um dos países da Europa com maior prevalência de sobrepeso e obesidade na população infantil (Campos *et al*, s/d; Queiroz (2006).

Neste sentido, como refere Barreto (2000), as desigualdades sociais entre as comunidades rurais também se tornaram cada vez mais evidentes, especificamente no que se refere aos recursos da saúde e da educação. Segundo Muula (2007), o interesse pelas questões de saúde nos meios rurais tem aumentado nos últimos anos, especialmente quando comparadas com as comunidades urbanas. Assim, a urbanização é evidenciada como fator determinante e influente da atividade física, de comportamentos sedentários, de excesso de peso, bem como na capacidade cardiorrespiratória. Intuitivamente supõe-se que os jovens que vivem nos centros urbanos seriam menos ativos que os seus homólogos, o que consequentemente origina níveis mais reduzidos de capacidade cardiorrespiratória, tal como níveis de sobrepeso e obesidade (Springer et al., 2006; Liu et al., 2008).

No entanto, Rodrigues, Bezerra e Saraiva (2005), analisaram os padrões da aptidão física de rapazes (7 aos 10 anos) provenientes de meios rurais e urbanos e constataram que, independentemente do meio, a mesma melhora ao longo dos anos. Contudo apresenta diferenças mediante o meio e o tipo de indicador de aptidão física, como por exemplo, os

rapazes provenientes do meio rural foram superiores na prova de corrida de vaivém e os rapazes do meio urbano foram superiores na prova de salto horizontal.

Procurando estabelecer uma relação entre os períodos de atividade e inatividade física e o meio (rural ou urbano) em que os jovens vivem, o estudo de Bathrellou, Lazarou, Panagiotakos e Sidossis (2007), que contou com uma amostra de 1.140 crianças das áreas rurais e urbanas do Chipre, constatou que as crianças provenientes do meio rural estão ligeiramente mais ativas depois da escola e ocupadas com tarefas ao ar livre em comparação com as crianças provenientes do meio urbano. No entanto, as crianças do meio urbano estão mais relacionadas com a prática de desporto semanal em relação aos seus pares do meio rural. Estes dados sugerem que a distribuição das crianças em relação à atividade e inatividade física é semelhante entre as áreas urbanas e rurais, pelo que os investigadores não encontraram diferenças significativas nos hábitos de atividade física e comportamentos sedentários entre crianças do meio rural e urbano do Chipre.

Ainda analisando os períodos de atividade e inatividade física, bem como a capacidade cardiorrespiratória de jovens provenientes do meio urbano e do meio rural, o estudo de Coelho e Silva et al. (2012) constatou que os adolescentes urbanos, em ambos os sexos, passam menos tempo em atividades sedentárias do que os adolescentes rurais. Assim, o estudo concluiu que a área de residência estava relacionada com a forma física, tempo gasto em comportamentos sedentários e capacidade cardiorrespiratória entre os jovens, bem como, que as intervenções que procuram melhorar a saúde e estilos de vida ativos na juventude devem considerar o impacto do fator sociogeográfico.

Tal como constatamos nos estudos apresentados, as investigações em torno desta temática não têm sido completamente concordantes (Cicagnami, 2008). Este facto verifica-se logo à partida por não existir consenso nas definições de meio urbano e rural, bem como no impacto que essa indefinição tem na separação da amostra (alunos com residência no meio rural e no meio urbano) e na conseqüente criação de grupos para estudo, ou seja, ao contabilizarem-se alunos em determinados grupos, que na realidade não deveriam pertencer, podemos incorrer num erro de seleção da amostra e por tal afetar a validade interna do nosso estudo, logo considerarmos resultados viciados por força da manipulação (danosa) da nossa variável independente. Desta forma, os resultados não poderiam ser generalizados, pelo que o nosso estudo perderia a possibilidade de possuir uma validade externa coerente e fidedigna.

No que diz respeito à replicação dos resultados aferidos em estudos existentes a diferentes zonas geográficas, podemos assumir que esta será limitada às características do contexto estudado, afetando a sua representatividade, ou seja, a sua validade externa.

Neste estudo, é nosso propósito analisar os níveis de aptidão física e obesidade dos alunos de um centro escolar situado no Norte Interior de Portugal, cuja localização geográfica

geralmente permite a convivência de alunos de diversas áreas de residência, dentro do distrito em que está inserida. Com efeito, neste estudo pretendemos comparar os níveis de aptidão física e obesidade em diferentes idades e para ambos os gêneros, bem como a sua variabilidade em função da área de residência (urbano e rural).

2. Método

2.1 Amostra

A população alvo de estudo foi composta por adolescentes do gênero masculino e feminino que frequentam o ensino básico na Escola Carolina Beatriz Ângelo, do concelho da Guarda. Inicialmente foi solicitado, pessoalmente e por escrito, à Direção da Escola através do Conselho Pedagógico a autorização para a realização da recolha de dados, bem como dos objetivos para a realização do estudo. Desta forma, a Direção da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo aprovou a respetiva investigação.

Assim, a amostra foi estudada de acordo com o gênero, ciclo de ensino, nomeadamente o 2 e 3º ciclo, bem como o local de residência dos sujeitos pertencentes à amostra. Foram considerados critérios de inclusão a frequência do 2º e 3º ciclo de ensino na Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo e a posse de residência no Concelho da Guarda. Assumimos como critérios de exclusão da amostra a incapacidade física para a prática de atividade física e a identificação de necessidades educativas especiais, de modo a que não existam deturpações dos dados recolhidos, mediante o objetivo deste estudo.

O tamanho total da amostra foi de 270 alunos, correspondente a 86% da população total da escola que entende 314 alunos. Estes alunos têm idades compreendidas entre os 9 e 16 anos, sendo que no 3º ciclo de ensino 83 são do gênero masculino (45 com residência urbana e 38 com residência rural) e 80 são do gênero feminino (51 com residência urbana e 29 com residência rural). Relativamente ao 2º ciclo de ensino 59 alunos são do gênero masculino (41 com residência urbana e 18 com residência rural) e 48 são do gênero feminino (28 com residência urbana e 20 com residência rural). Estes dados foram recolhidos diretamente da ficha biográfica constante do processo de direção de turma.

Tabela I - Frequência e percentagem de alunos por ciclo de ensino, género e residência

Ciclo de Ensino	Género	Residência	Frequência	% de alunos
2º Ciclo de ensino	Masculino	Urbano	41	15,2%
		Rural	18	6,7%
	Feminino	Urbano	28	10,4%
		Rural	20	7,4%
3º Ciclo de ensino	Masculino	Urbano	45	16,7%
		Rural	38	14,1%
	Feminino	Urbano	51	18,9%
		Rural	29	10,7%
Total da amostra			270	100%

Esta é uma amostra não probabilística e intencional, pois existe uma escolha deliberada dos sujeitos pertencentes à amostra, bem como foi tido em consideração determinadas características que os mesmos possuem.

2.2 Instrumentos

Os dados recolhidos para a análise da aptidão física foram os valores produzidos pela aplicação da bateria de testes *Fitnessgram* (NES, 2002), devido ao facto de esta obedecer a critérios de familiaridade, possibilidade de utilização nos diversos níveis etários, bem como pela facilidade de administração, medição e avaliação das várias componentes da aptidão física com pouco ou nenhum equipamento. Os testes contemplados nesta bateria de teste são: o vaivém que avalia a resistência aeróbia, os abdominais e extensão de braços que avaliam a força média e superior, senta e alcança e a extensão do tronco que avaliam a flexibilidade, bem como o índice de massa corporal (IMC) e percentagem de massa gorda (%MG) que avaliam a composição corporal.

Quanto aos dados biográficos dos participantes da amostra, estes foram cedidos pela Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo, mediante respetivo pedido por escrito à Direção da Escola, e acedidos no respetivo *dossier* de direção de cada turma. Antes da recolha dos dados inerentes à investigação, os alunos foram informados acerca dos objetivos deste estudo, bem como que a sua participação era voluntária e opcional.

2.3 Procedimentos

O teste vaivém trata-se de um teste por patamares de esforço progressivo, ou seja, começa a uma baixa intensidade tornando-se cada vez mais intenso. O objetivo do mesmo consiste em percorrer a máxima distância possível de ida e volta, em percursos de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de um minuto.

Neste sentido, foi inicialmente marcado um percurso de 20 metros com cones e uma linha em cada extremidade. Os observadores foram sempre os mesmos durante todo o estudo, estando preparados com folhas de registo e canetas. Estes rasuravam o número correspondente ao percurso que o sujeito completava, quando o percurso era falhado circundavam o número correspondente a esse percurso.

O protocolo do teste baseou-se em instruir os alunos para completarem o maior número de voltas possível, tocando na linha de fundo quando ouvissem um sinal sonoro. Neste momento, deveriam inverter o sentido da corrida até à outra extremidade. Nos casos em que os alunos atingiam a linha antes do sinal sonoro, estes deveriam esperar pelo mesmo para correrem em sentido contrário.

O ritmo da corrida foi estipulado por um conjunto de sinais acústicos intervalados entre si, produzidos por uma aparelhagem de som. A velocidade da corrida era de 8,5 km/h no início do teste, sendo aumentada em 0,5 km/h em cada minuto. Um sinal sonoro indicava o final do tempo de cada percurso e um triplo sinal sonoro no final de cada minuto indicava o final de cada patamar de esforço. Este último sinal tinha por objetivo alertar os alunos de que o ritmo de corrida iria aumentar, obrigando-os a acelerar a corrida para percorrerem a distância de 20 metros em menos tempo.

Em situações que os alunos não atingiam a linha no momento do sinal sonoro, deveriam inverter imediatamente o sentido da corrida. Em seguida, era dada mais uma oportunidade para o aluno tentar acompanhar o ritmo da corrida até falhar novamente. Este procedimento foi seguido pelos alunos até não serem capazes de alcançar as linhas ao sinal sonoro. No final do teste, os alunos continuaram a andar para retornarem à calma.

No teste de força média, o objetivo passava pela realização do maior número de abdominais até ao máximo de 75, utilizando para isso uma cadência específica. Para a concretização do teste foi necessário algum material - colchão, faixa de medida, CD com a cadência e uma aparelhagem de som.

Para a execução do teste era necessária a constituição de pares na turma (dois alunos), para que um executasse e o outro auxiliasse. O primeiro assumia a posição de decúbito dorsal, com os joelhos fletidos, pés totalmente apoiados no colchão, pernas ligeiramente afastadas e braços estendidos e em contacto com a extremidade proximal da faixa de medida. O segundo, ajoelhado, apoiava a cabeça do colega e ficava responsável pela contagem e pela verificação de erros. Para completar um abdominal era necessário averiguar se havia um deslizamento dos dedos da extremidade proximal até à extremidade distal da faixa de medida. O teste era interrompido sempre que o executante: (i) atingia o número máximo de repetições; (ii) descansava entre duas execuções; ou (iii) parava o movimento e/ou realizava uma segunda

repetição de forma incorreta, ou seja após o primeiro erro ou falha na realização do movimento o teste seria terminado.

No teste de força superior, o aluno tinha que realizar o maior número de extensões de braços, ao som de uma determinada cadência. Tinha que realizar flexão e extensão de braços, não podendo apoiar nenhuma parte anterior do corpo, para não ser eliminado. A dinâmica do teste desenvolvia-se aos pares, para que um elemento de cada par observasse e corrigisse a posição do outro durante a execução. Então, o aluno assumia uma posição de decúbito ventral no colchão, colocando as suas mãos por baixo dos ombros, dedos estendidos, membros inferiores em extensão, paralelos e ligeiramente afastados, apoiando-se na ponta dos pés. O executante deveria elevar-se do colchão com a força de braços até os colocar em extensão, mantendo sempre as costas e as pernas alinhadas (prancha). O corpo deveria formar uma linha reta da cabeça aos pés durante todo o teste. De seguida, o executante deveria fletir os braços até que os cotovelos formem um ângulo de 90° e os braços fiquem paralelos ao solo. Para completar uma extensão de braços era necessário averiguar se o aluno fazia a flexão dos braços num ângulo de 90° e se mantinha a posição de prancha. O teste era interrompido sempre que o executante: (i) atingia o número máximo de repetições; (ii) descansava entre duas execuções; ou (iii) parava o movimento e/ou realizava uma segunda repetição de forma incorreta, ou seja após o primeiro erro ou falha na realização do movimento o teste será terminado.

No teste de extensão do tronco, o executante, posicionado em decúbito ventral, realizava uma extensão máxima do tronco, onde era medida a distância entre o seu queixo e o solo, com a posição neutra da cabeça. O teste de extensão do tronco foi realizado com o executante posicionado em decúbito ventral, com os pés em extensão, as mãos colocadas por baixo das coxas e a cabeça fixando um ponto imaginário. Ao sinal do avaliador, ele realizava uma extensão máxima do tronco, sendo medida a distância entre o queixo do executante e o solo (posição neutra da cabeça). A posição elevada do tronco deveria ser mantida durante alguns segundos, para facultar a leitura do resultado. Eram permitidas duas tentativas e era registado o melhor resultado.

Este teste exigiu a utilização de uma régua de 50 cm de comprimento, um colchão e uma ficha para anotação dos resultados.

O índice de massa corporal foi aferido pelo registo da altura e do peso dos alunos. A altura expressa em centímetros foi determinada com um estadiómetro SECA 220, na posição de pé, com pés juntos e descalços, braços estendidos ao longo do tronco, com olhar dirigido para a frente, com a orelha no alinhamento do ombro e com a parte posterior do corpo em contacto com a régua. Quanto ao 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 da WHO (1995), consoante o género e faixa etária. É de salientar que os valores de IMC, por si só podem não representar com exatidão a percentagem de massa gorda do organismo, podendo confundir no volume corporal a massa gorda com a massa muscular e restante composição corporal.

2.4 Análise Estatística

A análise dos dados foi efetuada através do programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, versão 21.0 for Windows), auxiliada de uma base de dados de valores recolhidos em Microsoft Office Excel. Inicialmente caracterizámos a nossa amostra através de tabelas de frequências tendo em conta o ciclo de ensino, o género e a residência dos sujeitos. Posteriormente verificámos a normalidade dos dados recorrendo ao teste de Kolmogorov-Smirnov ou ao teste de Shapiro-Wilk quando a amostra era superior ou inferior a 30 sujeitos respetivamente. Os testes que seguiam uma distribuição normal foram submetidos à análise inferencial para a identificação de diferenças nos valores médios registados, recorrendo a técnicas paramétricas e não paramétricas, em acordo com a confirmação prévia da normalidade da distribuição dos dados - T-Test para amostras independentes e o teste Mann-Whitney, respetivamente. Considerámos existirem diferenças significativas sempre que o $p < ,05$.

3. Resultados

Os dados recolhidos foram estudados e agrupados tendo em conta o ciclo de ensino e género dos participantes da amostra, em função da sua residência no meio urbano ou rural e dos valores obtidos nos testes do vaivém, força superior, força média, senta e alcança, extensão do tronco e índice de massa corporal.

De seguida apresenta-se na tabela II os valores médios dos testes de aptidão física e IMC consoante a residência dos sujeitos do 2º e 3º ciclo de ensino do género feminino.

No que diz respeito ao 2º ciclo de ensino constatamos que, na generalidade dos resultados obtidos dos testes de aptidão física, não existiram diferenças significativas entre os alunos com residência urbana e rural, com exceção dos testes de extensão do tronco com um valor de $P = .030$ e força média com um valor de $P = .045$. No teste de extensão do tronco as alunas com residência rural obtiveram melhores resultados, concretamente 24.75, em relação aos 21.96 registados pelas alunas com residência urbana. Quanto ao teste de força média, as alunas com residência urbana obtiveram uma média de 24.96 superior à média das alunas com

residência rural que foi de 18.70. No 3º ciclo de ensino na generalidade não existem diferenças significativas nos resultados dos testes de aptidão física analisados, com exceção para o teste de extensão do tronco que nos demonstra um valor de $P = .012$. As alunas com residência urbana obtiveram uma média de 29.80 que é superior à média de 27.31 das alunas com residência rural.

Tabela II - Apresentação dos valores médios, desvio padrão e P value dos testes de aptidão física consoante a residência para o género feminino do 2º e 3º ciclo de ensino

Teste	Ciclo de ensino	Média Urbano	Média Rural	Valor de P	Desv. Padrão Urbano / Desv. Padrão Rural
IMC	2º ciclo	19.20	17.74	.900	4.12 / 2.73
	3º ciclo	19.95	21.55	.148	2.84 / 4.00
Força Superior	2º ciclo	10.50	8.00	.167	6.71 / 5.06
	3º ciclo	22.35	24.41	.182	24.12 / 23.40
Força média	2º ciclo	24.96	18.70	.045	12.41 / 17.00
	3º ciclo	27.25	28.41	.870	25.10 / 26.52
Extensão do tronco	2º ciclo	21.96	24.75	.030	4.29 / 4.18
	3º ciclo	29.80	27.31	.012	4.88 / 5.86
Senta e alcança Esq.	2º ciclo	24.36	24.20	.932	6.38 / 6.07
	3º ciclo	26.63	25.24	.273	5.92 / 8.17
Senta e alcança Dir.	2º ciclo	24.21	25.15	.506	6.95 / 5.86
	3º ciclo	25.43	25.38	.850	6.01 / 7.74
Vaivém	2º ciclo	24.93	22.85	.555	12.92 / 10.39
	3º ciclo	32.75	36.21	.885	9.63 / 17.70

De seguida apresenta-se na tabela III os valores médios dos testes de aptidão física e IMC consoante a residência dos sujeitos do 2º e 3º ciclo de ensino do género masculino.

Relativamente ao 2º ciclo de ensino verificamos que, na generalidade, não existem diferenças significativas nos testes de aptidão física realizados, com exceção do teste de vaivém que obteve um valor de $P = .039$. Neste teste os alunos com residência rural registaram uma média de resultados de 36.39 que foi superior à dos alunos com residência urbana sendo de 26.83.

No 3º ciclo de ensino não existem diferenças significativas em todos os resultados dos testes de aptidão física recolhidos e analisados.

Tabela III - Apresentação dos valores médios, desvio padrão e *P* value dos testes de aptidão física consoante a residência para o género masculino do 2º e 3º ciclo de ensino

Teste	Ciclo de ensino	Média Urbano	Média Rural	Valor de <i>P</i>	Desv. Padrão Urbano / Desv. Padrão Rural
IMC	2º ciclo	21.27	17.84	.075	5.84 / 2.95
	3º ciclo	20.55	20.03	.996	4.23 / 3.57
Força Superior	2º ciclo	11.32	9.50	.442	5.29 / 7.82
	3º ciclo	31.07	31.82	.635	23.27 / 20.85
Força média	2º ciclo	25.49	28.50	.114	17.39 / 15.75
	3º ciclo	41.33	44.26	1.000	30.10 / 32.94
Extensão do tronco	2º ciclo	23.34	23.17	.373	4.49 / 6.17
	3º ciclo	28.73	28.47	.812	5.81 / 6.00
Senta e alcança Esq.	2º ciclo	21.34	21.94	.636	7.05 / 7.47
	3º ciclo	21.44	21.37	.751	8.82 / 7.66
Senta e alcança Dir.	2º ciclo	21.61	22.22	.665	8.02 / 6.90
	3º ciclo	21.44	21.42	.754	9.21 / 7.60
Vaivém	2º ciclo	26.83	36.39	.039	12.46 / 17.39
	3º ciclo	48.18	53.53	.286	19.06 / 26.43

4. Discussão dos resultados

O objetivo desta investigação foi comparar os níveis de aptidão física e IMC de alunos urbanos e rurais de uma escola do Norte Interior de Portugal. A ausência de diferenças significativas nos níveis de aptidão física e IMC na maioria dos testes realizados entre os alunos com residência no meio rural e no meio urbano, parece não ser concordante com a generalidade da bibliografia revisada.

O estudo de Machado-Rodrigues et al. (2012) investigou a ligação existente entre a atividade física, inatividade física e comportamentos sedentários em relação à capacidade cardiorrespiratória de 362 adolescentes (165 masculinos e 197 femininos), com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos residentes em zonas rurais e urbanas da zona centro de Portugal. As conclusões deste estudo apontam para a tendência de os jovens urbanos de ambos os géneros despenderem menos tempo em atividades sedentárias que os rurais, evidenciando que os jovens masculinos urbanos são mais ativos que os rurais durante o fim de semana, contudo, quanto ao género feminino, as urbanas são menos ativas que as rurais durante os dias de semana. Ainda segundo os investigadores, os jovens rurais de ambos os géneros têm maior nível de capacidade cardiorrespiratória que os urbanos. Efetivamente, o tempo gasto pelos jovens na prática de atividade física ou desportiva pode ser determinante para os resultados obtidos nos testes de aptidão física. Tal como referimos, a investigação por nós desenvolvida não corrobora com a análise de que existe uma prevalência de melhores resultados de aptidão física mediante a residência dos sujeitos rurais ou urbanos, pois, na

generalidade dos testes, não foram identificadas diferenças significativas entre estes dois grupos. As únicas diferenças relacionam-se com a prevalência de melhores resultados dos jovens urbanos em dois testes (força média - 2º ciclo/feminino e extensão do tronco - 3º ciclo feminino) e melhores resultados nos jovens rurais em outros dois testes (vaivém - 2º ciclo/masculino e extensão do tronco - 2º ciclo/feminino), pelo que até nas diferenças registadas, os grupos urbano e rural encontra-se em equilíbrio (2 teste em cada).

Os nossos resultados são igualmente divergentes do estudo de Rodrigues, Bezerra e Saraiva (2005), realizado no Norte Litoral de Portugal, e que comparou os padrões de aptidão física de 1.832 rapazes urbanos e rurais com idades compreendidas entre os 7 e os 10 anos. Os dados deste estudo revelaram que os jovens urbanos e rurais evidenciam um nível significativamente diferente de aptidão física e ao longo da idade. O único ponto em comum em relação ao nosso estudo é a existência de diferenças em testes específicos de aptidão física, mais concretamente o teste de vaivém, força média e extensão do tronco.

A divergência não se finda nos estudos supracitados, uma vez que segundo o estudo de Martins e Honório (2013), que consistiu na análise dos níveis de aptidão física e o seu grau de associação relativamente aos meios rural e urbano de crianças do 1º ciclo do concelho do Fundão, contando com uma amostra de 161 alunos, os resultados obtidos apontam para a existência de diferenças significativas quer no âmbito do IMC, quer nos resultados dos testes de aptidão física com maiores valores para as crianças urbanas.

Todavia, no estudo de Bathrellou, Lazarou, Panagiotakos e Sidossis (2007), que aferiram os períodos de atividade e inatividade física de 1.140 crianças de áreas urbanas e rurais do Chipre identificamos concordância com os dados por nós obtidos na amostra de alunos urbanos e rurais do Interior Norte de Portugal. Da mesma forma que não existiram diferenças entre os períodos de atividade e inatividade física entre os jovens Cipriotas do meio urbano e rural, também o nosso estudo não aponta para essas mesmas diferenças na medida que os resultados dos testes de aptidão física são uma consequência dos períodos de prática de atividade física e estes não refletem diferenças significativas.

Será importante salientar que os nossos resultados não devem ser generalizados para o restante território Português, pelo que os mesmos devem ser analisados com a devida reserva. Em futuras investigações desta temática sugerimos a inclusão de uma variável socioeconómica que não foi tida em consideração neste estudo e que poderá induzir alguma variabilidade aos dados recolhidos. Será importante ainda referir que a amostra não foi filtrada quanto às hipotéticas diferenças no nível de atividade física nem tão pouco quanto à prática de atividade desportiva extra curricular, bem como nos índices de obesidade dos sujeitos da amostra. Estudos futuros deverão considerar a influência destes parâmetros pois da forma como eles poderão ter influenciado a existência de diferenças significativas nas investigações de Martins e Honório (2013), bem como de Rodrigues, Bezerra e Saraiva (2005),

também poderão ter influenciado a inexistência de diferenças significativas no nosso estudo, uma vez que também não foram controlados.

5. Conclusão

Os resultados registados permitem-nos concluir que não existem diferenças significativas entre os níveis de aptidão física e IMC dos sujeitos testados quando relacionados com o local da sua residência (rural e urbana) da região Norte Interior de Portugal.

Do ponto de vista prática o presente estudo pode servir como documento de apoio à Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo, na medida que auxilia à definição da oferta de desporto em atividades extracurriculares na escola (horários, tipos de atividades, etc.), identificando quais os alunos que carecem deste tipo de atividades, aferindo-os em relação às suas residências (urbanas ou rurais). Para além disso pode servir de instrumento para a análise política de promoção da atividade física e desportiva no distrito da Guarda, uma vez que relaciona sujeitos com residência em vários pontos deste distrito, seja em áreas urbanas, como rurais.

Este é um contributo que pode ser adicionado à bibliografia já existente e que permite de alguma forma auxiliar o pensamento do investigador analisando as diferenças nos níveis de aptidão física e índice de massa corporal na população infanto-juvenil no Norte Interior de Portugal, consoante as suas residências, sejam urbanas ou rurais.

6. Bibliografia

Bathrellou, E., Lazarou, C., Panagiotakos, D. B., e Sidossis, L. S. (2007). *Physical activity patterns and sedentary behaviors of children from urban and rural areas of Cyprus*. Central European Journal of Public Health, 15 (2), 66.

Campos, L. F. Gomes, J. M. Oliveira J. C. (2007). *Obesidade infantil, Atividade Física e Sedentarismo em crianças do 1º ciclo do Ensino Básico da cidade de Bragança (6 a 9 anos)*. Revista de Desporto e Saúde. 4 (3), 17-24.

Carnell, S., Edwards, C., Croker, H., Boniface, D., & Wardle, J. (2005). *Parental perceptions of overweight in 3 - 5 y olds*. International journal of obesity, 29 (4), 353-355.

De Melo Fernandes, M., Penha, D. S. G., e de Assis Braga, F. (2012). *Obesidade infantil em crianças da Rede Pública de Ensino: prevalência e consequências para flexibilidade, força explosiva e velocidade*. Revista Educação Física UEM vol. 23, nº 4 Maringá Oct./Dec.

Guo, S. S., Wu, W., Chumlea, W. C., e Roche, A. F. (2002). *Predicting overweight and obesity in adulthood from body mass index values in childhood and adolescence*. The American Journal of Clinical Nutrition, 76 (3), 653-658.

Lee, S. M., Burgeson, C. R., Fulton, J. E., e Spain, C. G. (2007). *Physical education and physical activity: results from the School Health Policies and Programs Study 2006*. Journal of School Health, 77 (8), 435-463.

Lee, H., Harris, K. M., e Lee, J. (2013). *Multiple levels of social disadvantage and links to obesity in adolescence and young adulthood*. Journal of School Health, 83 (3), 139-149.

Júnior, I. F. F. (2008). *Riscos para o excesso de peso entre adolescentes de diferentes classes socioeconômicas*. Revista Associação Médica Brasileira, 54 (4), 334-8.

Machado-Rodrigues, A. M., Coelho-Silva, M. J., Mota, J., Padez, C., Martins, R. A., Cumming, S. P. e Malina, R. M. (2012). *Urban-rural contrasts in fitness, physical activity, and sedentary behaviour in adolescents*. Health Promotion International.

Martins, J., Honório S. (2013). *Estudo Longitudinal dos Níveis de Aptidão Física, IMC e Obesidade Infantil em Meio Rural e Urbano*. Publicações ESETN, nº 1, vol. II.

Oliveira, F. Soares, L. (2011). *Programa piloto de intervenção para pais de crianças com problemas de obesidade*. Psicologia, Saúde & Doenças. 12 (2): 197-211.

Petroski, E. L., Pelegrini, A., e Glaner, M. F. (2009). *Insatisfação corporal em adolescentes rurais e urbanos*. Revista Motricidade, 5 (4), 13-25.

Popkin, B. M., Duffey, K., e Gordon-Larsen, P. (2005). *Environmental influences on food choice, physical activity and energy balance*. Physiology & Behavior, 86 (5), 603-613.

Rodrigues, L. P., Bezerra, P., e Saraiva, L. (2005). *Influência do meio (urbano e rural) no padrão de aptidão física de rapazes de Viana do Castelo, Portugal*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 5 (1), 77-84.

Silva, K. S. D., Nahas, M. V., Hoefelmann, L. P., Lopes, A. D. S., e Oliveira, E. S. D. (2008). *Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes*. Revista Brasileira Epidemiologia, 11 (1), 159-168.

Story, M., Nannery, M. S., e Schwartz, M. B. (2009). *Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity*. Milbank Quarterly, 87 (1), 71-100.