



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

## **Relatório de Estágio Pedagógico: Escola Secundária Quinta das Palmeiras**

**João Pedro Freches da Costa Brás**

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

**Covilhã, junho de 2013**

# Agradecimentos

Após o término desta etapa de formação quero agradecer a todas as pessoas que me apoiaram durante este percurso e que de alguma forma contribuíram para que pudesse superar todas as dificuldades encontradas ao longo do ano letivo.

Ao Professor Júlio Martins pelos seus conselhos, críticas construtivas e transmissão de conhecimentos.

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

Ao meu orientador de estágio, Professor Nuno Rodrigues, que foi incansável na orientação prestada, estando sempre disponível para qualquer esclarecimento e partilha de conhecimentos, formando linhas orientadoras da minha conduta como futuro professor de educação física.

À Escola Secundária Quinta das Palmeiras e toda a comunidade escolar que mais uma vez me acolheu e possibilitou mais uma etapa da minha formação. Quero agradecer pelos ótimos anos passados como aluno e agora como professor e à qual devo grande parte da pessoa que sou hoje.

Aos meus colegas do Núcleo de Estágio, Cláudia Fortunato, David Vinagreiro e Leandro Monteiro, que foram peça-chave no alcance dos objetivos traçados e com os quais passei momentos inesquecíveis de trabalho, diversão e sobretudo de grande amizade!

Aos meus pais pelo esforço que fizeram ao longo de todo o meu percurso académico.

À minha irmã pelos “sermões” dados e que contribuíram (e muito) para chegar até aqui e essencialmente por todo o apoio incansável que sempre me prestou.

A todos, o meu MUITO OBRIGADO!

# Resumo

## Capítulo 1.

Neste capítulo é descrito de forma sucinta todo o trabalho desenvolvido durante o Estágio Pedagógico, realizado na Escola Secundária Quinta das Palmeiras - Covilhã, durante o ano letivo 2012/2013. Começo por apresentar os objetivos inerentes a este Estágio Pedagógico, estipulados por mim, pela escola e pelo Grupo Disciplinar de Educação Física. Posteriormente apresento a metodologia utilizada nas diversas experiências vivenciadas em contexto escolar, nomeadamente a lecionação de Educação Física a uma turma de 11º e outra de 12º ano; a colaboração nas tarefas de direção de turma; e as atividades não letivas desenvolvidas pelo Núcleo de Estágio de Educação Física, pelo Grupo Disciplinar de Educação Física e ainda a orientação dos grupos equipa de multiatividades e de badminton relativos ao Desporto Escolar. Para além disso é feita uma reflexão acerca dos conhecimentos adquiridos, competências desenvolvidas e tomadas de decisão e para finalizar apresento as minhas considerações finais acerca deste Estágio Pedagógico. A possibilidade de conhecer a realidade escolar, aplicar na prática os conhecimentos teóricos e experienciar as funções, responsabilidades e problemas que um docente enfrenta ao longo de um ano letivo, verificou-se fulcral no desenvolvimento/melhoramento de competências para o desempenho da função docente, na área da educação física.

## Palavras-chave

Estágio Pedagógico, Educação Física, Lecionação, Desporto escolar, Direção de turma, Atividades não letivas

## Capítulo 2.

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

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

## Palavras-chave

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

# Abstract

## Chapter 1.

This chapter describes briefly all the work done during the Pedagogical Internship held at the School Quinta das Palmeiras - Covilhã, throughout the academic year 2012/2013. Start by presenting the inherent goals in this internship, defined by me, the school and the Physical Education Group. Subsequently present the methodology used in the different experiences in the school context, namely teaching Physical Education to a group of the 10th and another of the 12th grades; collaboration tasks in tutoring class; and extracurricular activities developed by the Internship Center, the Physical Education Group and as well as the orientation of multi-activity and badminton team on the School Sport. In addition, discussions about the acquired knowledge, developed skills and making decision and to finish delivering my final thoughts about this Pedagogical Internship. The possibility of knowing reality school, applying theoretical knowledge in practice and experience the roles, responsibilities and problems that a teacher faces during an academic year, there has been pivotal in the development / enhancement of skills for the performance of the teaching function in physical education.

## Keywords

Teacher Training, Physical Education, Teaching, Sports School, Tutoring class, Extracurricular activities

## Chapter 2.

*Purpose:* The aim of this research was to determine the percentage of students with overweight and obesity and to investigate whether there is significant variability in BMI, % BF, and WC between years (7th to 12th grade) in each gender in a juvenile population. *Methods:* A total sample is composed by 273 students, 127 male (middle age = 14,75 e standard deviation=1,95) and 149 female students (middle age = 14,69 e standard deviation =1,82). The morphological parameters were recorded according the international recommendations, resorting to instruments with renowned reliability. There followed the classification of obesity index of subjects, according the international cutoffs of BMI to gender and age. We resorted to the ANOVA test (followed by post-hoc Tukey test) to study the variability of these parameters by years of schooling, being the value of  $P < 0.05$ . *Results:* For the totality sample, there are 13% of students with overweight, 4% obese, 4% thinness and 79% with normal IMC. There are significant differences between 7º, 9º and 11º grade, in male gender for the

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

## Keywords

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

# Índice

<b>Capítulo 1 - Estágio Pedagógico.....</b>	<b>1</b>
1- Introdução .....	1
2- Objetivos .....	2
2.1- Objetivos do Estagiário .....	2
2.2- Objetivos da Escola .....	3
2.3- Objetivos do Grupo de Educação Física .....	5
3- Metodologia .....	7
3.1- Caracterização da Escola .....	7
3.2- Lecionação .....	8
3.2.1- Amostra .....	8
3.2.1.1- Caracterização da turma 11ºD .....	9
3.2.1.2- Caracterização da turma 12ºC .....	9
3.2.2- Planeamento .....	10
3.2.2.1- Turma 11ºD.....	11
3.2.2.2- Turma 12ºC.....	14
3.2.2.3- Reflexão da lecionação.....	17
3.3- Recursos Humanos.....	20
3.4- Recursos Materiais .....	21
3.5- Direção de Turma .....	22
3.7- Atividades Não Letivas.....	23
3.7.1 - Atividades do Grupo Disciplinar de Educação Física .....	23
3.7.1.1- Corta-mato e Torneio de badminton .....	24
3.7.1.2- Megas .....	24
3.7.1.3- Compal Air 3x3 .....	25
3.7.2- Atividades do Núcleo de Estágio de Educação Física .....	25
3.7.2.1- Semana Desporsano.....	26
3.7.2.2- IguALL - Desporto para TODOS .....	27
3.7.3- Desporto Escolar.....	28
4- Reflexão .....	29
5- Considerações Finais .....	31
6- Bibliografia .....	32
<b>Capítulo 2 - Seminário de Investigação em Ciências do Desporto .....</b>	<b>33</b>
1- Introdução .....	33
2- Métodos .....	35
2.1- Amostra .....	35
2.2- Procedimentos .....	37
2.3- Procedimentos Estatísticos .....	38
3- Resultados .....	38
4- Discussão .....	41
5- Conclusão .....	42
6- Bibliografia .....	43

## Lista de Figuras

Gráfico 1. Distribuição dos alunos pelos índices de IMC.....	39
Gráfico 2. Percentagem de alunos por cada índice de IMC .....	40

# Lista de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Frequência e respetiva percentagem de alunos por ano de escolaridade e género	36
<b>Tabela 2.</b> Valores de referência para os diferentes níveis de %MG consoante o género e faixa etária (McCarthy <i>et al.</i> , 2004).....	37
<b>Tabela 3.</b> Valores de referência para os diferentes níveis de IMC consoante o género e idade. ....	38
<b>Tabela 4.</b> Tabela de média, desvio padrão e variabilidade significativa de IMC, %MG, PC para o género masculino de cada ano escolar .....	39
<b>Tabela 5.</b> Tabela de média, desvio padrão e variabilidade significativa de IMC, %MG, PC para o género feminino de cada ano escolar .....	40

# Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

## 1-Introdução

“Por se tratar do último ano da formação inicial dos candidatos a professores, por corresponder ao derradeiro momento da sua passagem pelo contexto académico, e pela qualidade e intensidade dos desafios e vivências que esta transição encerra, o estágio pedagógico é aqui entendido como palco de um dos processos mais ricos e decisivos da capacitação e da integração do jovem professor no mundo da docência e no mundo adulto.”

Professora Susana Caires (2006)

É de conhecimento geral a constante inferiorização (incorreta) a que está sujeita a disciplina de educação física hodiernamente. O Professor Carlos Neto, já no ano 2001, apelava à necessidade de valorização da educação física como disciplina curricular. Segundo Neto (2001) essa valorização consegue-se através de uma melhor compreensão do significado das atividades motoras e lúdicas no desenvolvimento das crianças e jovens, das oportunidades de prática e encorajamento que são proporcionadas em função das suas necessidades e da complexidade dos modos de vida a que estão subordinados no dia-a-dia.

Contudo na minha opinião, a compreensão de todos estes fatores que podem realmente contribuir na tão ambicionada valorização da Educação Física como disciplina curricular, em prol de uma melhor educação e formação, e sem nunca esquecer o desenvolvimento integral das crianças e jovens, apenas é possível com a formação adequada de professores, e tendo como ponto de partida a formação dos futuros professores, contribuindo para isso o estágio pedagógico.

O estágio pedagógico reveste-se de peculiar importância na formação inicial de professores, visto que possibilita experienciar as funções, responsabilidades e problemas que um docente enfrenta ao longo de um ano letivo.

Segundo o regulamento do estágio pedagógico de educação física elaborado pelo Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior no ano de 2010, este permite abordar quatro grandes áreas: (1) ensino-aprendizagem; (2) direção de turma/relação com o meio; (3) desporto escolar/intervenção na escola; e (4) atividades de carácter científico pedagógico.

Após um período de cerca de quatro anos de formação maioritariamente teórica e como conclusão dos estudos conducentes ao grau de Mestre em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário tive a oportunidade de conhecer e vivenciar a realidade docente em contexto escolar, através da realização do estágio pedagógico na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), com início em setembro de 2012 e término em junho de 2013.

O presente relatório de estágio pedagógico descreve de forma sucinta todo o trabalho desenvolvido até ao dia 31 de maio de 2013 nas quatro áreas supracitadas e apresenta uma reflexão acerca dos conhecimentos adquiridos e competências desenvolvidas ao longo de um ano letivo de muito trabalho, esforço e dedicação, mas que resulta numa experiência única e inesquecível tanto a nível profissional como pessoal.

Neste primeiro capítulo do relatório de estágio, começo por expor os meus objetivos como estagiário, assim como os da escola e do Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF). Posteriormente apresento a metodologia onde refiro algumas características da ESQP, a caracterização e planeamento das turmas que lecionei, assim como uma reflexão sobre a lecionação. Na metodologia explícito ainda os recursos humanos e materiais, as tarefas de direção de turma e as atividades não letivas desenvolvidas pelo GDEF e pelo Núcleo de Estágio. Por último, realizo uma reflexão geral do estágio pedagógico e apresento as minhas considerações finais.

## **2-Objetivos**

“La pedagogia relaciona las acciones del enseñante y los objetivos perseguidos. Ciertos objetivos deben entonces ser atendidos para permitarnos decir que se há producido un acto pedagógico. Sin objetivos no hay pegagogia!” (Siedentop, 2008)

### **2.1- Objetivos do Estagiário**

A ESQP para além de ter sido a minha escola de acolhimento durante este estágio pedagógico, foi onde efetuei todo o meu percurso académico de 3ºciclo e secundário, possibilitando-me o conhecimento da realidade da escola enquanto aluno. Deste modo um dos objetivos primordiais que tracei foi a integração na comunidade escolar e conhecimento do seu funcionamento agora do “lado contrário”, isto é, enquanto professor. Posso afirmar que a pessoa que hoje sou deve-se em grande parte a esta escola, pela formação académica e pessoal que me possibilitou, por isso desde o início deste estágio pedagógico que tentei dar o

meu melhor em prol da valorização da disciplina de educação física e da ESQP, como forma de gratidão por tudo o que me proporcionou até hoje.

Contudo ao investir na especialização da minha formação na área de ensino, pretendi desenvolver habilidades para o desempenho da função docente na área de educação física não só aplicáveis à ESQP, mas sim em qualquer estabelecimento de ensino. Tendo em conta este facto para além dos objetivos já referidos, considerei fulcral estabelecer ainda outros que julguei serem pertinentes ao longo do estágio pedagógico, tais como:

- Estabelecer um bom relacionamento com toda a comunidade escolar e em especial com os restantes professores estagiários, formando um Núcleo de Estágio cooperante e unido, tanto nos sucessos alcançados como nos problemas e fracassos que pudessem surgir.

- Adquirir competências que conjuntamente com o conhecimento teórico obtido ao longo do restante percurso académico no ensino superior permitam uma compreensão de todas as variáveis/dimensões que influenciam a eficácia no ensino e consequente operacionalização correta e adequada;

- Ganhar ferramentas que me permitam ter uma boa capacidade de resposta ao enfrentar novos desafios em contexto escolar, ao nível da lecionação, da direção de turma, assim como outras atividades que um professor de Educação Física tenha que desempenhar;

- Aprender a adaptar as diferentes estratégias de ensino consoante o contexto;

- Melhorar o processo de comunicação com os alunos e restante comunidade escolar;

- Aquisição de competências que permitam um processo de avaliação, justo e coerente.

## **2.2- Objetivos da Escola**

Neste subcapítulo do relatório de estágio optei por evidenciar os objetivos que julgo serem mais pertinentes ao nível da ação educativa.

Segundo o Projeto Educativo da Escola (2010) pretende-se promover-la como um “espaço educativo e cultural, facilitador do sucesso escolar e da realização profissional de docentes e não docentes”. Tendo em conta este facto a escola pretende pensar-se e agir com a finalidade de:

- Promover a formação integral dos alunos, enfatizando valores humanos de defesa e salvaguarda da vida, da integridade física, psicológica e moral, de promoção do

respeito por si e pelos outros e de valores de justiça, honestidade, liberdade e verdade.

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

Foram ainda traçados objetivos gerais no Contrato de Autonomia celebrado pela escola, mas que indo de encontro aos atrás citados penso não ser relevante a sua respetiva exposição. Contudo saliento os objetivos operacionais, que consistem em erradicar o absentismo e abandono escolar para cerca de 0%, diminuir a taxa de insucesso escolar, aumentar o número de alunos no terceiro ciclo que transitam com zero níveis negativos nas áreas curriculares disciplinares, e a taxa global de sucesso escolar no secundário atingir valores iguais ou superiores a 80%.

Através de todos estes objetivos aqui evidenciados a ESQP procura “ensinar para o sucesso de todos os alunos e ensinar para a autoaprendizagem num mundo em mudança” (Projeto Educativo da ESQP, 2010).

## 2.3- Objetivos do Grupo de Educação Física

Os objetivos do Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF) da ESQP foram traçados tendo em conta os recursos disponíveis, assim como possíveis limitações, para que a sua concretização seja realista e possível.

Segundo as bases programáticas do GDEF (2012), estes objetivos devem impulsionar o aluno “a descobrir-se, a desenvolver-se, a ultrapassar-se”.

Relativamente às metas a atingir destacam-se as cinco seguintes: (1) comunicação com a comunidade escolar em geral; (2) responsabilização/organização na realização de determinada tarefa; (3) cooperação/interação através de troca e aceitação de ideias; (4) resolução de problemas adotando uma tomada de decisão consciente das possíveis consequências que daí advenham; e (5) aventura, isto é, que o aluno em qualquer situação ou atividade consiga orientar-se, deslocar-se, optar e decidir, tendo em conta tudo o que aprendeu ao longo do ano letivo.

Para que os alunos realmente consigam alcançar estes objetivos, são constituídos por três níveis de aquisição diferentes (inicial, elementar e avançado). Os alunos ao terminarem o 3º ciclo devem apresentar competências que vão de encontro ao nível avançado de cada um dos desses objetivos, nomeadamente:

“1- Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica regras de higiene e segurança.

2- Interpreta crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

3- Identifica e interpreta os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.

4. Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no de adversário;

- Aceitando o apoio dos companheiros os esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;

- Cooperando nas situações de aprendizagem e organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;

- Interessando-se a apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;

- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.” (Bases Programáticas do Grupo Disciplinar de Educação Física, 2012).

Para dar sequência ao trabalho realizado no Ensino Básico, os alunos do Ensino Secundário devem desenvolver as seguintes competências:

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

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

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

- A orientação da sociabilização no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especificamente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.” (Bases Programáticas do Grupo Disciplinar de Educação Física, 2012).”

No que diz respeito às restantes competências específicas inerentes às modalidades desportivas, cada docente deve criar um documento síntese referindo os conteúdos programáticos lecionados em cada turma ao longo do ano letivo.

## 3- Metodologia

### 3.1- Caracterização da Escola

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras, situada na Covilhã, foi fundada em 1987 e através do trabalho, esforço, empenho e dedicação de toda a comunidade escolar que tem passado pela instituição, tornou-se num exemplo de sucesso a nível regional e nacional, sendo hodiernamente uma referência na área da educação. Este sucesso está bem patente, na avaliação externa feita em 2012, relativamente a três domínios: (1) resultados, (2) prestação do serviço educativo e (3) liderança e gestão escolar, tendo obtido a classificação máxima - Muito Bom - em todos os domínios; e mais recentemente em 2013 através da distinção feita pelo Ministério da Educação e Ciência com o prémio anual de ‘Escola - Mérito Institucional’, que visa reconhecer a excelência dos estabelecimentos de ensino e dos envolvidos no processo educativo.

Uma das suas áreas de intervenção prioritárias é a interação com a comunidade circundante, apresentando parcerias com várias entidades/instituições, como por exemplo a Universidade da Beira Interior, o que facilita entre outras coisas a realização deste tipo de estágio pedagógico.

Esta escola perfilha na sua ação educativa, o Paradigma Humano, tentando “promover a escola como espaço educativo e cultural, facilitador do sucesso escolar dos alunos e da realização profissional de docentes e não docentes” (Projeto Educativo da ESQP, 2010), isto é, auxilia toda a comunidade escolar a atingir o sucesso na escola e o sucesso na vida.

Apresenta uma oferta educativa ao nível do terceiro ciclo do ensino básico, ensino secundário e ensino profissional. No presente ano letivo 2012/2013, verificam-se 380 alunos inscritos no terceiro ciclo e 490 alunos no ensino secundário e profissional, com idades compreendidas entre os 12 e 21 anos.

A lecionação está incumbida a 73 docentes pertencentes ao quadro e a 6 que se encontram com contrato a termo. Relativamente ao pessoal não docente é constituído por 31 operacionais, 9 administrativos sendo 1 coordenador técnico e 8 assistentes técnicos e ainda 1 psicólogo.

No que diz respeito às instalações da escola, existe:

- Biblioteca;
- Videoteca;
- Exploratório;

- Sala de estudo;
- Laboratórios de física, química, biologia, fotografia, vídeo, som/rádio, línguas, matemática e informática;
- Pavilhão desportivo/polivalente;
- Polidesportivo/polivalente ao “ar livre”;
- Balneários;
- Sanitários com condições;
- Refeitório;
- Bufete/Bar;
- Auditório;
- Sala de informática;
- Sala de professores;
- Sala de diretores de turma;
- Gabinete de informação e apoio ao aluno;
- Sala da Associação de Estudantes;
- Sala da Associação de Pais;
- Sala de convívio de alunos;
- Sala de pessoal não docente.

## **3.2- Lecionação**

### **3.2.1- Amostra**

A amostra era composta por duas turmas, incluídas no horário do orientador de estágio, que estavam a frequentar o Ensino Secundário, nomeadamente o 11º e 12º ano de escolaridade, num total de 42 alunos. No 1º período lecionei na turma do 12ºC composta por 27 alunos inscritos em Educação Física e no 3º período na turma do 11ºD composta por 15 alunos, também inscritos à disciplina. Relativamente ao 2º período devido à rotação das turmas pelos diferentes estagiários, apenas fiquei encarregue de tarefas da Direção de Turma e atividades não letivas.

Segundo Siedentop (2008), um dos fatores importantes para se estabelecer uma boa relação constante com os alunos é conhece-los, como por exemplo os seus gostos, dificuldades académicas, situação familiar, entre outros. Deste modo no subcapítulo seguinte procederei à caracterização das turmas a que lecionei.

### **3.2.1.1- Caracterização da turma 11ºD**

A turma do 11ºD pertence ao curso de Ciências e Tecnologias e é constituída por 24 alunos, dos quais 12 são do género masculino e 12 do género feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos.

Relativamente à disciplina de Educação Física, lecionada à quarta-feira das 11h45m às 13h15m e à sexta-feira das 10h05m às 11h35m, estão inscritos 15 alunos.

Todos os alunos residem no concelho da Covilhã, apesar de uma grande parte ser em freguesias periféricas ao centro da cidade. O nível socioeconómico da turma considera-se bastante heterogéneo, mas no geral médio, apesar de 5 alunos receberem apoio dos Serviços de Ação Social Escolar. No que diz respeito ao nível sociocultural é igualmente heterogéneo, existindo uma grande variedade de profissões por parte dos pais.

Relativamente ao percurso escolar, a maioria dos alunos não apresenta retenções, sendo as disciplinas de Português, Inglês e Matemática aquelas em que têm maiores dificuldades. Os tipos de atividades preferidas na dinamização das aulas, referidas pelos alunos são: trabalho de pares, trabalho de grupo, material áudio/vídeo, fichas de trabalho, aulas de interação professor-aluno e aluno-aluno, aulas expositivas e pesquisa.

De uma forma global os problemas identificados nas várias disciplinas e que podem influenciar o sucesso na disciplina de educação física verificam-se mais ao nível das atitudes e valores, tais como: dificuldade em estar em silêncio na sala de aula, mantendo conversas paralelas com os colegas do lado; intervenção de forma desorganizada; alguma irresponsabilidade; deficit de atenção/concentração; falta de hábitos de estudo e métodos de trabalho; alguma dificuldade no cumprimento de regras; e falta de assiduidade e pontualidade.

No que diz respeito a casos clínicos não se verificam problemas significativos, pois apenas duas alunas apresentam escoliose, mas sem limitações para a prática de atividade física.

### **3.2.1.2- Caracterização da turma 12ºC**

A turma do 12ºC pertence ao curso de Ciências e Tecnologias e é constituída por 33 alunos, dos quais 15 são do género masculino e 18 do género feminino, com idades compreendidas entre os 16 e os 20 anos.

Relativamente à disciplina de Educação Física, lecionada à segunda-feira e quarta-feira das 10h05m às 11h35m, estão inscritos 27 alunos.

Quase todos os alunos residem no concelho da Covilhã, exceto 2 alunos que residem no concelho de Belmonte. No que diz respeito ao nível socioeconómico da turma 14 alunos recebem apoio dos Serviços de Ação Social Escolar. Ao nível sociocultural existe uma grande variedade de habilitações académicas e de profissões por parte dos pais.

Relativamente ao percurso escolar, apenas 3 alunos apresentam retenções, sendo as disciplinas de Português, Matemática, Física e Química “A” aquelas em que têm maiores dificuldades. O trabalho em pares e de grupo são as atividades preferidas pelos alunos para dinamização das aulas.

De uma forma global os problemas identificados nas várias disciplinas e que podem influenciar o sucesso na disciplina de educação física verificam-se mais ao nível das atitudes e valores, tais como: falta de responsabilidade, por parte de alguns alunos; falta de assiduidade e pontualidade; e alguma falta de hábitos de trabalho.

No que diz respeito a casos clínicos, nenhum dos alunos apresenta qualquer limitação.

### **3.2.2- Planeamento**

Segundo Siedentop (2008), “os professores eficazes planificam” e independentemente das estratégias utilizadas para ensinar devem refletir cuidadosamente acerca de todos os objetivos, situações de aprendizagem, progressões pedagógicas, turma, utilização do espaço, segurança, métodos de organização e avaliação.

No início do ano letivo, começou-se por efetuar o planeamento a longo prazo criando o plano anual de conteúdos programáticos a serem lecionados em cada turma, no qual se definiu as modalidades a abordar, assim como a sua distribuição pelos tempos letivos disponíveis. A organização deste plano anual foi baseada no Programa Nacional de Educação Física (2001), na Composição Curricular da Educação Física no Ensino Secundário e conteúdos programáticos definidos pelo GDEF (2012) e ainda no plano anual de rotação de espaços.

O Programa Nacional de Educação Física (2001) possibilita “um regime de opções no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objetivos gerais): duas de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, Dança e duas das restantes”. Um dos fatores que segundo Siedentop (2008) pode ajudar no estabelecimento de boas relações com os alunos é estes participarem gradualmente em tomadas de decisão inerentes às aulas, deste modo o GDEF decidiu dar a oportunidade aos alunos de escolherem as duas modalidades coletivas a

abordar na turma. Definiu-se ainda que a leção da ginástica seria no 11º ano e o atletismo no 12º ano.

Relativamente ao planeamento a médio prazo, foram delineadas unidades didáticas de cada modalidade a abordar, especificando-se a caracterização da turma; os recursos materiais, temporais e humanos disponíveis e/ou necessários; os objetivos gerais e específicos inerentes; as competências/conteúdos a desenvolver em toda a unidade didática e em cada aula; a metodologia e estratégias a utilizar na unidade didática em questão; e os métodos de controlo do processo de ensino (relativamente à avaliação diagnóstica, formativa e sumativa).

No que diz respeito ao planeamento a curto prazo, até 48 horas antes da aula a lecionar tinha que ser entregue ao professor orientador o respetivo plano de aula, devendo constar neste as situações de aprendizagem propostas, o enquadramento das mesmas em termos da gestão do tempo de aula, os objetivos a que se propunham e as diversas formas de organização a adotar. Este tipo de planeamento requereu uma análise prévia acerca de todo o contexto inerente a cada aula, tendo em conta todas as condicionantes pessoais, materiais e ambientais que pudessem surgir.

Ao longo do ano letivo, adquiri consciência da importância de utilização destas diversas formas de planeamento, que nos proporcionam diretrizes lúcidas e adequadas e conseqüentemente uma melhor organização durante o processo de ensino. Contudo existem situações em que todo o planeamento efetuado, por melhor que seja, pode não conseguir dar resposta a situações novas e inesperadas, exigindo-se do professor uma boa capacidade de inflexão em relação ao planeado.

### **3.2.2.1- Turma 11ºD**

Na primeira aula do ano letivo, foi feita a apresentação dos alunos aos professores e vice-versa e a turma tomou conhecimento das modalidades que iam ser lecionadas ao longo do ano letivo. Os alunos escolheram através de votação as modalidades coletivas que preferiam que fossem abordadas, sendo estas o basquetebol e o voleibol. Tendo em conta os conteúdos programáticos obrigatórios, que constam no Planeamento Anual das Atividades Letivas para o Ensino Secundário definido pelo GDEF, seriam abordadas as seguintes modalidades: basquetebol e voleibol, como modalidades escolhidas; corfebol, dança e ginástica de solo, como modalidades obrigatórias; e andebol e futsal como modalidades alternativas.

Deste modo em termos do planeamento a longo prazo, ficou definido que no 1º período seriam lecionadas as modalidades de basquetebol, corfebol e futsal; no 2º período seriam futsal (continuação do 1º período), voleibol e ginástica de solo; e no 3º período a leção da

ia incluir dança e andebol. Salientar que nos três períodos realizou-se ainda os testes de avaliação de aptidão física e o teste escrito de avaliação.

Ainda no planeamento a longo prazo, devido à rotação dos espaços a utilizar durante a lecionação, tive que realizar a distribuição das aulas a lecionar para cada modalidade, tendo como preocupação o cumprimento do número mínimo de aulas para cada uma, estabelecido no Planeamento Anual das Atividades Letivas para o Ensino Secundário, e o espaço de aula que se enquadrava melhor para a prática das modalidades. Todas as aulas no exterior foram ocupadas com a lecionação do andebol, no ginásio com as de dança e relativamente às aulas no pavilhão, realizaram-se cinco de andebol e uma de dança.

Concluindo o planeamento a longo prazo verifiquei que dispunha de 19 blocos de noventa minutos, dos quais dediquei 8 para abordar andebol, 7 para a dança, 1 para o teste escrito de avaliação e 1 para autoavaliação. Os 2 blocos em falta correspondem a um dia em que os alunos tiveram exame intermédio a biologia no horário da aula de educação física, e ao último dia de aulas do ano letivo em que por norma já não é abordada qualquer modalidade. Salientar que devido a ser uma turma pequena (15 alunos) e a realização dos testes de aptidão física ocupar pouco tempo, estes foram realizados em duas aulas conjuntamente com a modalidade de dança.

A minha lecionação à turma ocorreu no 3º período, ficando desta forma a meu cargo o planeamento a médio prazo com a construção das unidades didáticas das modalidades a lecionar - andebol e dança. Após a realização da avaliação diagnóstica efetuei ajustes nas respetivas unidades didáticas, de modo a que os objetivos definidos e os conteúdos programáticos a abordar em cada aula fossem realistas e exequíveis, visto que a generalidade dos alunos apresentava um nível de competências apenas elementar, em vez do nível avançado que o Programa Nacional de Educação Física estabelece para o 11º ano.

Na abordagem às unidades didáticas, após ter realizado a avaliação diagnóstica que segundo Ribeiro (1990) consiste na análise de conhecimentos e aptidões precedentes que o aluno deverá possuir para poder iniciar novas aprendizagens que lhe vão ser propostas, estabelecendo o professor as metodologias e estratégias que julga serem adequadas tendo em conta os objetivos a alcançar, achei pertinente relativamente à unidade didática de andebol que os seguintes aspetos fossem trabalhados:

- Passe de ombro e picado;
- Receção;
- Remate em apoio e suspensão;
- Drible;
- Finta com bola;

- Posição base defensiva;
- Deslocamentos defensivos laterais, frontais e de recuo;
- “Décalage”;
- Deslocamentos ofensivos em ataque rápido;
- Deslocamentos ofensivos em contra-ataque;
- Sistema defensivo 6:0;
- Sistema defensivo 5:1.

No que diz respeito à unidade didática de dança, após análise do estágio em que os alunos se encontravam considerei fulcral o trabalho das seguintes competências:

- Deslocamentos (passos)
- Dinâmicas
- Expressão corporal
- Fluidez de movimentos
- Saltos

Relativamente ao planeamento a curto prazo, nomeadamente os planos de aula, obedeceram a um modelo sugerido pelo professor orientador, sendo mantido ao longo de todo o ano letivo e aplicado a todas as aulas lecionadas. Ao longo de toda esta fase de planeamento tentei criar situações de aprendizagem com objetivos adequados às competências já adquiridas pelos alunos e às que se pretendiam adquirir.

As modalidades a abordar neste período não eram de muito agrado para os alunos, especialmente a dança para os rapazes e o andebol para as raparigas. Deste modo em todos os planos de aula tentei que os alunos se sentissem motivados para a prática, delineando situações de aprendizagem competitivas, desafiantes e inovadoras e que ao mesmo tempo privilegiassem progressões pedagógicas e repetição (adequada) de mecanismos em prol de uma consolidação de competências elementares e de uma aquisição progressiva de competências de nível avançado.

Para além da evolução de competências técnico-táticas, pretendi em todas as aulas a fomentação de atitudes e valores como a comunicação, responsabilidade, cooperação, justiça, respeito e autonomia, entre outros, com vista a uma formação integral dos alunos e relembrando um dos objetivos primordiais da ESQP que é possibilitar aos alunos o sucesso na escola e na vida, dois âmbitos em que a aquisição destas competências pode ser extremamente valiosa e útil.

Salientar que sempre que um aluno não realizava aula, participava na mesma ao longo desta, efetuando várias tarefas, tais como arbitragem, ajuda na montagem e organização das situações de aprendizagem e arrumação do material.

Segundo Allal *et al.* (1986) e Ribeiro (1990) a avaliação formativa possibilita o reconhecimento das aprendizagens com sucesso e as que originaram dificuldades, assim como a orientação adequada para alcançar o sucesso pretendido. Desta forma, ao longo de todas as aulas e conseqüente avaliação formativa, constatei que apesar da maioria dos alunos não gostar das modalidades que lecionei, ocorreu uma evolução que considero bastante positiva, especialmente nos aspetos táticos ao nível do andebol, e relativamente à dança as atitudes e valores, como criatividade, aceitação/partilha de ideias, cooperação e autonomia, assim como os aspetos técnicos com a aquisição de deslocamentos (passos) até então desconhecidos pelos alunos.

Esta evolução é traduzida por uma nota na avaliação sumativa, que de acordo com Alaiz *et al.* (1994) corresponde a um balanço final, incorporando todos os discernimentos fragmentados, recolhidos até aí. Este balanço baseia-se nos critérios definidos pelo GDEF, distribuídos por três dimensões: (1) dimensão motora (40%) onde considerei a avaliação sumativa das habilidades motoras nas duas unidades didáticas lecionadas; (2) dimensão cognitiva (35%) onde avaliei o conhecimento dos alunos em relação aos conteúdos das unidades didáticas, através da participação espontânea e quando solicitada ao longo das aulas, e através do teste escrito de avaliação; e (3) dimensão das atitudes e valores (25%) considerando a pontualidade e assiduidade registadas na folha de presenças, a autonomia revelada ao longo das aulas e responsabilidade através das faltas de material (Critérios de Avaliação do GDEF, 2012).

### **3.2.2.2- Turma 12°C**

Tal como na turma anterior, a primeira aula do ano letivo serviu para a apresentação dos alunos aos professores e vice-versa e para dar conhecimento à turma das modalidades que iam ser lecionadas ao longo do ano letivo. Nesta turma as modalidades de futsal e voleibol foram as mais consensuais na eleição das modalidades coletivas a serem abordadas. Tendo em conta os conteúdos programáticos obrigatórios, que constam no Planeamento Anual das Atividades Letivas para o Ensino Secundário definido pelo GDEF, seriam abordadas as seguintes modalidades: futsal e voleibol, como modalidades escolhidas; corfebol, dança e atletismo, como modalidades obrigatórias; e andebol e basquetebol como modalidades alternativas.

Deste modo no planeamento a longo prazo, ficou definido que relativamente ao 1º período seriam lecionadas as modalidades de andebol, corfebol e futsal; no 2º período seriam voleibol e atletismo; e no que diz respeito ao 3º período a leção ia incluir dança e basquetebol. À semelhança da turma do 11ºD, em todos os períodos realizou-se ainda os testes de avaliação de aptidão física e o teste escrito de avaliação.

A distribuição do número de aulas por modalidade foi sujeita aos mesmos critérios aplicados na turma do 11ºD. Salientar que primeiro decorreram todas as aulas previstas de andebol e só após o término destas se iniciou a unidade didática de futsal, com as aulas destas duas modalidades a serem lecionadas no exterior e no pavilhão. As aulas de corfebol que estavam intercaladas com as restantes decorreram no ginásio.

Concluindo o planeamento a longo prazo verifiquei que dispunha de 26 blocos de noventa minutos, dos quais dediquei 2 para a apresentação e realização de jogos pré-desportivos, 7 na leção de andebol, 7 para o corfebol, 6 para o futsal, 2 para a realização dos testes de aptidão física, 1 para o teste escrito de avaliação e 1 para autoavaliação.

A minha leção à turma ocorreu no 1º período, ficando encarregue do planeamento a médio prazo através da construção das unidades didáticas de andebol, corfebol e futsal. O restante processo foi similar ao efetuado na turma anterior, existindo também a necessidade de um ajuste nas unidades didáticas, nomeadamente os objetivos estipulados e conteúdos a lecionar, devido ao nível elementar de competências apresentado pela generalidade dos alunos.

Após ter realizado a avaliação diagnóstica achei pertinente relativamente à unidade didática de andebol que os seguintes aspetos fossem trabalhados:

- Passe de ombro, picado e de pulso;
- Receção;
- Remate em apoio e suspensão;
- Drible;
- Finta com bola;
- Posição base defensiva;
- Deslocamentos defensivos laterais, frontais e de recuo;
- “Décalage”;
- Deslocamentos ofensivos em ataque rápido;
- Deslocamentos ofensivos em contra-ataque;
- Sistema defensivo 6:0;

➤ Sistema defensivo 5:1.

No que diz respeito à unidade didática de corfebol, após observar o estágio em que os alunos se encontravam considere fundamental o trabalho das seguintes competências:

- Passe de ombro e peito;
- Lançamento parado, na passada e de penalidade;
- Passe e corte;
- Ataque organizado a partir de 4:0.

Por último, quanto à unidade didática de futsal, privilegiei as seguintes competências:

- Passe;
- Receção;
- Remate;
- Finta;
- Condução de bola;
- Desmarcação (em situação de 2x1+GR);
- Tomada de decisão em superioridade numérica 3x1;
- Tomada de decisão em superioridade numérica 4x2.

Relativamente ao planeamento a curto prazo nesta turma, também foram efetuados planos de aula para cada aula a lecionar, existindo sempre a preocupação de serem propostas situações de aprendizagem adaptadas ao nível de competências dos alunos e que permitissem a concretização dos objetivos formulados.

Ao contrário da turma do 11ºD, a maioria dos alunos gostava de todas as modalidades lecionadas, mostrando-se uma turma mais predisposta para a prática. As metodologias/estratégias utilizadas foram semelhantes à turma anterior, com igual preocupação de evolução de competências técnico-táticas, assim como a aquisição e valorização de atitudes e valores. Contudo existiu uma grande diferença na organização das situações de aprendizagem e gestão do tempo de aula, devido ao número de alunos ser cerca do dobro da turma do 11ºD.

Os alunos que não realizavam tinham o mesmo método de participação na aula que os da turma anterior.

Ao longo de todas as aulas e conseqüente avaliação formativa, verifiquei uma evolução geral da turma que considero muito positiva. Na unidade didática de andebol à semelhança

da turma do 11ºD a grande evolução verificou-se ao nível dos aspetos táticos da modalidade; no corfebol penso que a evolução foi mais notória relativamente à incorporação dos aspetos técnicos, aprendidos em situação analítica, nas situações de jogo formal; e no futsal denotei uma maior evolução especialmente nos alunos com maiores dificuldades nos aspetos técnicos da modalidade.

A avaliação sumativa baseou-se nos mesmos critérios referidos na turma anterior e com a mesma ponderação na dimensão motora (40%), dimensão cognitiva (35%) e dimensão das atitudes e valores (25%).

### **3.2.2.3- Reflexão da lecionação**

Na lecionação, a reflexão das tomadas de decisão e ações efetuadas pode revelar-se essencial para uma crescente eficácia do processo de ensino.

Considero que os relatórios pós-aula, as reflexões críticas feitas pelos colegas estagiários e pelo professor orientador relativamente às aulas observadas e o facto de o envio dos planos de aula ter que ser realizado com antecedência exigindo uma reflexão atempada acerca do planeamento a curto prazo, foram peças-chave para a minha evolução como professor, nomeadamente no domínio da lecionação, e grandes contributos para proceder a uma reflexão, agora geral, consciente.

O facto de termos ficado responsáveis pela lecionação integral de todas as aulas desde o início do ano letivo, julgo ter sido um aspeto bastante positivo neste estágio pedagógico, pois enfrentámos desde logo a realidade e ficámos cientes da árdua tarefa que é a lecionação e o quanto seria necessário trabalhar para evoluir e ultrapassar as (muitas) falhas iniciais.

Relativamente às unidades didáticas que lecionei nas turmas que me foram destinadas, as unidades didáticas de andebol (no 11ºD e 12ºC) foram as que me senti mais à vontade para lecionar, devido ao conhecimento que tenho da modalidade ao nível do treino, embora o contexto seja muito diferente e tenha sido uma experiência bastante distinta. A unidade didática de dança foi a que inicialmente me suscitou mais dificuldades, pois nunca tinha tido contato com a modalidade a este nível, contudo com alguma pesquisa e treino em casa, penso que consegui superar bem essas dificuldades.

As turmas que me foram atribuídas para lecionar, o 11ºD e 12ºC, apesar de serem de anos escolares diferentes eram muito semelhantes, relativamente ao nível das competências dos alunos, disciplinarmente e em termos de empenho nas aulas. Contudo apesar destas semelhanças deparei-me com desafios distintos em cada uma das turmas. Relativamente ao 11ºD, destacava-se a enorme falta de pontualidade dos alunos, que comprometia muito o

tempo útil de aula, sendo necessário aplicar medidas para erradicar este comportamento; e também outro grande desafio era conseguir motivar os alunos para a prática pois a maioria dos alunos não gostava muito das modalidades lecionadas. No que diz respeito ao 12ºC, devido a ser uma turma grande (27 alunos) o maior desafio foi maximizar o tempo que cada aluno estava em atividade motora específica.

Para além destes desafios como é óbvio surgiram mais dificuldades ao longo do processo de leção, contudo focar-me-ei nas que considero mais relevantes ao longo da leção.

Relativamente à instrução, Siedentop (2008) afirma que uma apresentação de tarefas de organização e/ou tarefas motoras é eficaz quando os alunos ouvem e compreendem a informação transmitida e torna-se rentável quando o professor necessita de um tempo mínimo para realizá-la. Nas primeiras aulas apresentava falhas na apresentação das tarefas motoras propostas, sendo por vezes demasiado extensa e sem o encadeamento mais correto, contudo ao longo do ano letivo penso que melhorei este aspeto, passando a indicar o essencial dos aspetos mais importantes da realização da tarefa (objetivos - funcionamento/regras - limites da zona de ação), construindo desta forma uma apresentação mais explícita e concisa. Um aspeto no domínio da instrução que também sinto ter evoluído ao longo do ano letivo foi ao nível dos feedbacks, corretivos e motivacionais, que segundo Siedentop (2008) são essenciais para aprendizagem e quanto mais precisos forem mais rápida será a aquisição da mesma. Salientar que os feedbacks motivacionais tiveram uma preocupação e utilização acrescida na turma do 11ºD, visto que podem funcionar como um incremento motivacional para a prática das modalidades a lecionar (Metzler, 2000).

No que diz respeito à gestão do tempo de aula tive sempre a preocupação de maximizar o tempo útil de aula, com a aplicação à turma do 11ºD de punições para os alunos que chegavam atrasados à aula (por exemplo ficou acordado no início do período que por cada minuto de atraso os respetivos alunos tinham de efetuar uma volta ao campo em corrida assim como 10 abdominais e 10 flexões de braços) e/ou uma bonificação para os alunos pontuais, verificando-se uma excelente melhoria na pontualidade da turma.

Tentei ainda aumentar o tempo disponível para a prática através da criação de poucos episódios de organização entre as situações de aprendizagem e diminuindo o tempo das preleções.

Procurei também otimizar o tempo dos alunos na tarefa, organizando as situações de aprendizagem de modo a que todos estivessem simultaneamente em prática, privilegiando situações com diversas estações, circuitos e filas reduzidas. Neste aspeto relativamente à turma do 12ºC inicialmente tive mais dificuldades, devido ao número de alunos na turma, contudo ao longo do período através de estratégias como as já citadas, o tempo que os alunos estavam em atividade motora específica foi aumentando.

Nas duas turmas tentei ainda com que as tarefas fossem sempre ajustadas ao seu nível de dificuldade e fossem desafiantes para os alunos, otimizando o tempo potencial de aprendizagem. Na turma do 11ºD, apesar das modalidades lecionadas não serem das suas preferidas, penso que a preocupação extra em planejar sempre situações competitivas e tentar inovar pedagogicamente, ajudou no aumento da sua motivação e consequente predisposição para a prática, melhorando o empenho e desempenho.

Relativamente ao domínio da avaliação, a principal dificuldade com que me deparei foi nas primeiras avaliações diagnósticas, devido à preocupação em observar e recolher os dados pretendidos e ao mesmo tempo ter o restante controlo necessário sobre a turma. Os muitos conteúdos sujeitos a avaliação dificultou a tarefa, contudo a posterior “filtragem” dos conteúdos que seriam mais pertinentes serem avaliados e respetiva reformulação das grelhas de avaliação, ajudou a simplificar este processo e a evoluir.

Um outro aspeto que considero ter sido fulcral ao longo de todo o processo de lecionação, é a capacidade de inflexão. Segundo Costa (1983), os professores mais eficazes possuem uma melhor capacidade de inflexão no seu comportamento de ensino, e como já referido no início deste subcapítulo, nem sempre o que se planeia tem o efeito desejado, sendo necessárias adaptações no decorrer das aulas. Tendo em conta isto houve situações em que condicionantes como o material disponível, o espaço de ação, e sobretudo o comportamento dos alunos relativamente às situações propostas obrigaram ao ajuste das mesmas, modificando ou incorporando novas variantes. Uma ferramenta muito útil durante a lecionação que facilitou a inflexão nas aulas foi a elaboração prévia de planos de aula alternativos.

Para finalizar a reflexão acerca da lecionação, quero salientar a oportunidade que o professor orientador deu aos estagiários para experimentação de lecionação às suas turmas de 7º ano (7ºA e 7ºB), durante duas semanas no período em que estávamos apenas encarregues da direção de turma. Foi uma experiência de lecionação bastante diferente e em que foi perceptível a necessidade de adaptação de estratégias utilizadas no ensino secundário, assim como a adoção de outras igualmente fulcrais. As principais diferenças que verifiquei comparativamente à lecionação das turmas de secundário foram as seguintes:

- Maior dificuldade em gerir o ruído de aula;
- Uma maior persistência de comportamentos desviantes que obriga a um controlo disciplinar mais rígido;
- A necessidade de uma transmissão de informações ainda mais clara e concisa e uma utilização mais frequente do questionamento como forma de averiguar se entenderam mesmo ou não o pretendido;

- Uma maior preocupação a nível de segurança dos alunos;
- Os alunos mostram-se bastante mais predispostos e motivados durante o tempo na tarefa;
- A utilização de bónus e “punições” para premiar os alunos com melhor ou pior empenho e comportamento ao longo das situações de aprendizagem verifica-se uma ferramenta de extrema importância na modelagem das suas atitudes;
- Verifica-se uma maior utilização de feedbacks corretivos, pois a maioria dos alunos ainda não tem auto-perceção dos movimentos efetuados.

### **3.3- Recursos Humanos**

O Núcleo de Estágio estabeleceu um ótimo relacionamento com o pessoal docente e não docente da ESQP, recebendo da sua parte um tratamento igual aos restantes professores e sempre à disposição para nos ajudarem na resolução de problemas que encontrámos ao longo do ano letivo.

Relativamente ao GDEF era constituído por 6 docentes e 4 estagiários. Ao longo do estágio pedagógico existiu partilha de tarefas e conhecimentos em todas as atividades realizadas pelo grupo disciplinar e um convívio pessoal sempre muito positivo que ajudou a uma rápida integração dos estagiários.

O Núcleo de Estágio de Educação Física era formado por mim e pelos meus colegas - Cláudia Fortunato, David Vinagreiro e Leandro Monteiro. A cooperação e amizade que existiu entre nós desde o primeiro até ao último dia de estágio foram fulcrais para ultrapassarmos com sucesso as adversidade que nos surgiram ao longo do ano letivo. Este percurso não teria sido possível sem a orientação do Professor Nuno Rodrigues, que através da sua vasta experiência profissional e conhecimento ajudou-nos a evoluir neste primeiro processo de formação como professores.

Salientar ainda os dois auxiliares educativos do pavilhão, que prestam auxílio para um bom funcionamento das instalações desportivas, nomeadamente na limpeza e verificação da arrumação dos espaços desportivos, assim como no controlo da entrada e saída dos alunos dos balneários.

### 3.4- Recursos Materiais

A ESQP dispõe de três espaços para lecionação de aulas de Educação Física, o pavilhão, o ginásio e o espaço exterior com dois campos alcatroados, munidos de balizas e tabelas de basquetebol e com as respetivas marcações e medidas regulamentares para a prática de Andebol, Basquetebol e Futsal, e ainda duas caixas de areia próprias para o salto em comprimento. As instalações desportivas estão ainda complementadas com balneários e uma sala apenas para docentes de educação física.

Relativamente ao material propriamente dito, necessário à lecionação das diferentes modalidades, a escola está bem equipada e utilizei os seguintes materiais que tinha à disposição:

- Materiais transversais às várias modalidades:
  - ✓ Cronómetros;
  - ✓ Apitos;
  - ✓ Cones;
  - ✓ Sinalizadores;
  - ✓ Coletes
  - ✓ Cordas;
  - ✓ Arcos;
  - ✓ Bancos suecos
- Andebol:
  - ✓ Bolas de andebol
  - ✓ Balizas
- Corfebol:
  - ✓ Bolas de futsal
  - ✓ Cestos de corfebol
- Dança:
  - ✓ Sistema de som (aparelhagem)
- Futsal:
  - ✓ Bolas de futsal
  - ✓ Balizas

### 3.5- Direção de Turma

Durante o segundo período letivo tive oportunidade de acompanhar a direção de turma do 12ºB, que estava a cargo do professor orientador, tendo como objetivo principal compreender e aprender as principais funções que este tipo de cargo tem a desempenhar na comunidade escolar, em prol de uma melhor comunicação entre professores, alunos e encarregados de educação.

Na primeira sessão de direção de turma, foi mostrado o dossier de turma para perceber quais os documentos necessários no acompanhamento de uma direção de turma, assim como um possível método de organização dos mesmos de modo a facilitar a consulta quando necessário. Aprendi ainda o funcionamento do programa existente para monitorização e justificação de faltas dos alunos.

Ao longo das restantes sessões de acompanhamento de direção de turma, tinha as seguintes funções a desempenhar: verificar sempre a existência ou não de faltas dos alunos e em caso afirmativo proceder à justificação das mesmas, quando entregue; ir atualizando o dossier, anexando as justificações de faltas, as atas atualizadas dos concelhos de turma; os avisos de receção de informações destinadas aos encarregados de educação, entre outros documentos; envio para o encarregado de educação do registo de avaliação do primeiro período e notificações acerca do registo de faltas; e ainda o registo das informações transmitidas e motivo das conversas presenciais ou telefónicas com os encarregados de educação.

Foi-me ainda transmitido quais as informações que geralmente são abordadas nas reuniões de início de ano letivo e período com os encarregados de educação, como por exemplo, conhecimento do Projeto Curricular de Turma, conhecimento do horário de atendimento, convocatória dos pais para eleição dos encarregados de educação representantes da turma, informação sobre o aproveitamento escolar dos alunos e respetivo comportamento.

Particpei também em reuniões de Conselho de Turma onde tive a oportunidade de averiguar como se processa uma reunião deste tipo e quais os assuntos a serem tratados, tais como, elaboração e aprovação do Regimento do Conselho de Turma; Caracterização da Turma; apresentação e discussão do Projeto Curricular de Turma; confirmação e debate dos níveis atribuídos aos alunos no final do período, a cada disciplina; análise do aproveitamento geral da turma; verificação do cumprimento ou não relativamente aos conteúdos programáticos planeados; elaboração dos planos individuais de recuperação; entre outros.

O diretor de turma facultou ainda uma grelha que considero extremamente útil no que diz respeito a documentos necessários a apresentar nas reuniões de conselho de turma, possibilitando averiguar o que já foi realizado ou está em falta, e se já foi ou não impresso e/ou entregue/enviado, facilitando assim a organização.

Tendo em conta que o acompanhamento de direção de turma ao longo do período se focou apenas numa turma de ensino secundário e visto que as reuniões de conselho de turma do ensino de 3º ciclo apresentam dinâmicas diferentes, a professora Alcina Santos disponibilizou-se para esclarecer qualquer assunto ou dúvida acerca da direção da sua turma de 3º ciclo, e ainda para assistirmos à respetiva reunião de conselho de turma.

Por último de referir que todo o trabalho de acompanhamento de direção de turma foi realizado em conjunto com o meu colega estagiário Leandro Monteiro e com o qual dividi e partilhei a realização de tarefas, existindo sempre uma excelente cooperação e entreaajuda.

### **3.7- Atividades Não Letivas**

Segundo Siedentop (2008), se queremos que a educação física tenha um papel central no programa escolar e se os professores de educação física querem possuir mais influência na comunidade escolar, a sua participação na vida da escola é essencial, ou seja, a atuação na escola enquanto docente não deve cingir-se apenas à lecionação. A organização e participação em atividades extra-aula devem estar incluídas na prática pedagógica, fomentando a aquisição de novos conhecimentos.

Deste modo neste subcapítulo vou apresentar sucintamente as atividades que ao longo do ano letivo foram organizadas pelo GDEF e Núcleo de Estágio de Educação Física e ainda o Desporto Escolar, explicitando as tarefas que executei, assim como o contributo das mesmas para a minha aprendizagem e evolução como professor.

#### **3.7.1 - Atividades do Grupo Disciplinar de Educação Física**

No 1º período realizou o corta-mato (fase escola) e um torneio de badminton e no 2º período os Megas e o torneio Compal Air 3x3.

Verificou-se sempre uma grande afluência de alunos participantes nas atividades desenvolvidas, ocorrendo um excelente convívio entre professores e alunos e ótimas prestações nas provas realizadas.

### **3.7.1.1- Corta-mato e Torneio de badminton**

No dia 21 de Novembro de 2012, realizou-se uma prova corta-mato e um torneio de badminton, a cargo do GDEF.

Como colaborador em ambos os eventos, adquiri novos conhecimentos no que diz respeito à organização deste tipo de eventos e também às modalidades em si.

Relativamente à realização do corta-mato, verifiquei que é necessário um trabalho prévio, nomeadamente na criação de folhas de inscrição para cada escalão e género, delimitação do percurso da prova e execução dos dorsais com números a utilizar pelos alunos inscritos. Durante a ocorrência da prova e para que tudo corra como planeado, é necessário uma distribuição de tarefas pelos professores intervenientes e tendo eu como tarefa a vigilância dos alunos num determinado ponto específico, averigui que a segurança dos alunos deve ser algo a ter sempre em consideração e que não deve ser menosprezada.

No que diz respeito ao torneio de badminton, para além da criação de folhas de inscrição para cada escalão e tipo de prova (singular ou pares), aprendi a construir os quadros competitivos através de um sistema em formato Excel, assim como a utilidade desse mesmo sistema durante o decorrer do torneio, visto que fiquei encarregue da verificação e introdução de resultados. Sendo um dos responsáveis de mesa, denotei a extrema importância em termos de organização, de modo a que todos os campos disponíveis fossem utilizados simultaneamente e com pouco tempo de espera entre jogos. Outro aspeto que considero importante salientar é que embora não tenha participado na arbitragem dos jogos, este torneio permitiu também esclarecer algumas dúvidas relativas às regras da modalidade.

### **3.7.1.2- Megas**

No dia 15 de Fevereiro realizou-se no Complexo Desportivo da Covilhã, a atividade dos Megas - fase escola, na qual participaram cerca de 90 alunos.

Os alunos puderam competir nas competições de Megasprint - corrida de velocidade, Megasalto - salto em comprimento, Megavoo - salto em altura, Megalançamento - lançamento do peso e Megakilometro - corrida de 1000 metros.

A atividade começou pelas 9h00 à entrada do gimnodesportivo com a recolha de todas as autorizações dos alunos que iriam participar no evento, a chamada e entrega dos lanches, na qual os professores estagiários ajudaram. Já no Complexo Desportivo, procedeu-se à distribuição dos alunos dos diferentes escalões por diversas séries.

Prestei auxílio nas provas de megasprint, ficando encarregue de auxiliar na cronometragem dos tempos efetuados por cada um dos alunos e ainda no megasalto e

megavoo, tendo respetivamente como tarefas assegurar que a areia estava em condições em cada salto realizado e colocar a fasquia na altura certa.

No geral adquiri conhecimentos que julgo poderem vir a ser úteis na organização de um evento deste tipo, sendo evidente que para o sucesso do mesmo é fulcral uma organização prévia no que diz respeito à distribuição de alunos por escalões e provas e a cooperação entre professores na realização das diversas provas.

### **3.7.1.3- Compal Air 3x3**

No dia 1 de Março realizou-se o torneio Compal Air 3x3 - Fase Escola, com a participação de um grande número de equipas femininas e masculinas, distribuídas pelos diversos escalões.

Cada professor ficou responsável por um campo, exceto os professores estagiários em que ficaram os 4 com dois campos e onde se realizaram todos os jogos referentes ao escalão de juvenis masculinos.

Ao longo dos jogos apenas fui responsável por controlar quais as equipas a jogar em cada jogo e verificar que os alunos que arbitravam eram justos e corretos, assim como averiguar e promover o fair-play entre equipas. Neste escalão, nos jogos em atraso e nos das meias-finais e final o tempo de jogo foi controlado pelos professores estagiários.

### **3.7.2- Atividades do Núcleo de Estágio de Educação Física**

As atividades organizadas pelo Núcleo de Estágio decorreram no 2º período escolar, realizando-se o evento “Desporsano”, uma semana em que se realizaram diferentes atividades nos âmbitos do desporto e saúde, e a atividade “IguALL - Desporto para TODOS” que consistiu numa formação teórico-prática de andebol adaptado.

A realização destas duas atividades envolveu uma grande logística, com a preparação para as mesmas a ser iniciada logo no início do ano letivo. Revelaram-se duas experiências que exigiram um trabalho constante e que nos permitiram tomar conhecimento da dinâmica, responsabilidade e gestão necessárias à organização e operacionalização deste tipo de eventos. Para além disso foram duas atividades que demonstraram a importância de cooperação entre toda a comunidade escolar e a necessidade de espírito criativo e inovador.

### 3.7.2.1- Semana Desporsano

Na “Desporsano - Uma semana que separa o sedentarismo de uma vida saudável” estiveram envolvidos cerca de 650 alunos, distribuídos por 25 turmas, participando num vasto leque de atividades que visaram promover hábitos de vida saudável, predispondo os alunos para a prática de atividade física e com o intuito de torná-los mais ativos para o seu bem-estar hodierno e futuro.

Dia 18 - “Palmeiras sem Fronteiras” - Neste primeiro dia de atividades os alunos puderam experimentar 6 estações diferentes com jogos de equilíbrio, agilidade, destreza e coordenação.

Dia 19 - “Dança, Dança!” - Este dia foi destinado a aulas de grupo dadas por profissionais do ginásio Wellness Health Club, nomeadamente aula de abdominais, Body Combat e Zumba, e ainda danças tradicionais brasileiras e chinesas orientadas pelas estagiárias do projeto “We grow”.

Dia 20 - “Palmeiras no Lago” - Fui o responsável por este dia, que inicialmente programado para o Jardim do Lago devido às más condições climatéricas teve que se realizar no recinto escolar, com a participação dos alunos num peddy-paper e experimentação da modalidade de futevólei.

Dia 21 - “Mente sã corpo sano” - Este dia foi dedicado à realização de palestras sobre as temáticas de sedentarismo, obesidade, saúde sexual, experiência em treino de alta competição e o desporto como formador do Homem; realizaram-se ainda rastreios visuais, de tensão arterial e monóxido de carbono. Para além disso, salientar que o lanche “saudável” que decorreu na sala dos professores foi um sucesso.

Dia 22 - “Toca a mexer” - dia onde os alunos puderam participar em atividades gímnicas, defesa pessoal e slacklining.

Salientar que a formulação prévia de planos “B” para cada um dos dias de atividades foi de extrema importância, pois devido a condições climatéricas adversas existiu a necessidade de pô-los em prática e deste modo o facto de estar tudo planeado permitiu uma rápida adaptação.

A “Desporsano” para além de mover o grande número de participantes já referido anteriormente, contou com uma dinâmica composta por cerca de 50 colaboradores, entre os quais a direção da ESQP; professores do grupo de educação física e artes visuais entre outros; professores estagiários de artes visuais e multimédia; auxiliares de ação educativa da ESQP; alunos do clube de artes visuais e do grupo equipa de ginástica da ESQP; alunos do departamento de Ciência do Desporto da Universidade da Beira Interior (UBI); estagiárias do

projeto We Grow; profissionais do Wellness Health Club; profissionais do Núcleo de Taekwondo do Interior; profissionais de slacklining; responsáveis pelos rastreios (Centro de Saúde/ e alunos/professores do curso de Optometria da UBI); e ainda os oradores das palestras.

De referir ainda a colaboração dos patrocinadores, BPI, Camara Municipal da Covilhã, Centro Tecnológico de Educação da ESQP, Helena Floral, Núcleo de Taekwondo do Interior, SportZone, UBI e Wellness Health Club,.

O balanço geral desta semana é extremamente positivo, existindo um grande número de alunos a participar em cada dia e proporcionando-se uma semana saudável contra o sedentarismo, repleta de energia e boa disposição de todos os participantes, organizadores e colaboradores.

### **3.7.2.2- IguALL - Desporto para TODOS**

No dia 14 de Março decorreu na Escola Secundária Quinta das Palmeiras uma Ação Nacional de Andebol Adaptado denominada de “IguAll - Desporto para TODOS”, realizada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física em parceria com a Federação de Andebol de Portugal, a APPACDM Covilhã e o Centro Hospitalar Cova da Beira.

Nesta ação participaram cerca de 100 pessoas, entre os quais alunos da escola, alunos do departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior e utentes e profissionais da APPACDM Covilhã.

Os preletores desta atividade foram os Professores Joaquim Escada, Presidente da Associação de Andebol de Viseu e Coordenador Nacional do projeto Andebol 4ALL, e Danilo Ferreira, antigo jogador internacional de andebol.

Esta formação foi baseada em conteúdos do projeto Andebol 4ALL da Federação de Andebol de Portugal, tendo como objetivos sensibilizar a comunidade intra e extraescolar para o desporto adaptado, promover a igualdade social independentemente do défice cognitivo-motor, promover o desporto para todos e como fator de reabilitação ao nível dos domínios cognitivo, afetivo-social e psicológico e essencialmente fornecer formação às pessoas que lidam, ou possam vir a lidar, com pessoas com défice cognitivo-motor.

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

Tendo em conta os feedbacks recebidos, pode-se dizer que este evento foi um sucesso, com grande impacto no meio escolar, pois para além de ter sido uma experiência nova para os alunos, reconheceram a importância da temática abordada, nomeadamente a perceção das

dificuldades que pessoas com algum tipo de deficiência podem encontrar na sociedade e a respetiva valorização das mesmas.

Para além do impacto no contexto escolar, a presença das cadeias televisivas RTP e Localvisão, permitiu transmitir à restante comunidade a importância da promoção deste tipo de atividades com vista à erradicação de pensamentos e ações discriminatórias, assim como a preocupação em dar a devida importância a estas populações especiais.

Penso que os únicos aspetos menos positivos neste evento foram o ligeiro atraso na sessão de abertura e as cadeiras de rodas não terem sido atempadamente preparadas para se iniciar logo a segunda ação prática da tarde, contudo estes percalços não originaram atrasos no restante planeamento.

### **3.7.3- Desporto Escolar**

No Desporto Escolar o orientador de estágio ficou responsável pelo grupo equipa de badminton, nos escalões de iniciados e juvenis, e também pelo de multiatividades no escalões de juvenis e juniores. Visto que eramos quatro estagiários verificou-se uma rotação quanto ao grupo equipa que orientámos em cada período.

No 1º período fiquei responsável pela orientação de alguns treinos de multiatividades, no 2º período a orientação foi ao grupo equipa de badminton e ajudei na organização da concentração distrital de badminton de desporto escolar que decorreu na ESQP, e no 3º período continuei a orientar treinos de badminton e acompanhei o grupo equipa de multiatividades na concentração que ocorreu em Castelo Branco. Em todos os períodos observei os restantes treinos dos outros estagiários e ajudei quando necessário.

Tendo em conta que existiu apenas uma sessão de multiatividades no 1º período, devido à indisponibilidade dos alunos em frequentar os treinos e também às condições climatéricas adversas em alguns dos dias, considero que o mais importante para a minha aprendizagem foi o acompanhamento do grupo equipa durante a concentração, ao constatar alguns procedimentos de organização num evento deste tipo.

Relativamente à orientação dos treinos de badminton para além de adquirir mais conhecimentos acerca da modalidade, foi uma experiência diferente da lecionação pois as situações de aprendizagem criadas nos treinos tinham um carácter mais lúdico e competitivo, procurando cativar os alunos para a modalidade. A organização da concentração na nossa escola foi também uma experiência muito enriquecedora, aprendendo a desempenhar novas tarefas como por exemplo a criação de quadros competitivos e a utilização de um programa Excel próprio para este tipo de competição.

## 4-Reflexão

O estágio pedagógico permitiu-me alcançar os objetivos inicialmente estipulados por mim, destacando um em particular, a aquisição e desenvolvimento de competências para o desempenho da função docente, na área de educação física. Competências transversais e específicas de cada domínio do processo de ensino de educação física, nomeadamente a lecionação, direção de turma, desporto escolar e atividades não letivas.

Ficou bem patente que para além da aquisição e desenvolvimento dessas competências enquanto professor, é fulcral saber pô-las em prática consoante a amostra que temos perante nós. Duas turmas ou duas equipas de desporto escolar, por muitas semelhanças que apresentem, uma diferença é suficiente para ser necessária uma utilização distinta de metodologias e estratégias de ensino.

Os cerca de nove meses de estágio revelaram-se um período no qual desempenhei duas funções tradicionalmente opostas, a de aluno e a de professor. Julgo que essa dicotomia foi essencial nesta etapa de formação, pois para evoluir enquanto professor foi necessário ter a humildade de aprender como aluno, os ensinamentos transmitidos pelo professor orientador e que poderão ser o suporte na minha conduta como professor de educação física.

Esta evolução reflete os muitos aspetos positivos com que me deparei ao longo do estágio. No entanto considero importante destacar alguns, tais como:

- O acompanhamento incansável do professor orientador Nuno Rodrigues em todas as tarefas desenvolvidas e a confiança depositada nos estagiários ao dar-nos autonomia na lecionação desde o primeiro dia;
- O excelente ambiente entre todos os elementos do Núcleo de Estágio, que para além de ter funcionado como um grupo de colegas de estágio, revelou-se um verdadeiro grupo de amigos, facilitando todo o trabalho desenvolvido;
- As reflexões, estratégias e críticas construtivas fornecidas pelos colegas estagiários e pelo professor orientador nas reuniões de orientação de estágio, permitindo uma melhor perceção dos erros cometidos e dificuldades sentidas e conseqüente melhoramento do desempenho;
- A necessidade de construção gradual e apresentação periódica de um dossier de estágio com toda a documentação efetuada ao longo do estágio (projetos e caracterização das turmas, unidades didáticas, planos de aula, relatórios de aula,

planos de treino de desporto escolar, relatórios das atividades, etc), impôs um trabalho constante e que facilitou bastante a realização deste relatório de estágio;

- O entusiasmo e apoio recebido por parte de todos os professores e gabinete de direção da escola nas atividades desenvolvidas por nós;
- E por último mas igualmente importante as turmas a que lecionei, pois embora tenha mantido uma relação de proximidade com os alunos, tendo a preocupação de averiguar possíveis problemas externos à aula, perturbadores da aprendizagem, os mesmos demonstraram um grande respeito por mim enquanto professor e um grande empenho, viabilizando um excelente clima de aula.

Foram muitos os aspetos positivos deste estágio, contudo a superação pessoal a que me propus não teria sido possível se tivesse enfrentado apenas situações boas, existiram aspetos menos positivos (não os nomeio como “negativos”, pois em todos eles retirei algum tipo de aprendizagem positiva) que também me fizeram lutar pelo sucesso, tornando erros e dificuldades em novas oportunidades de aquisição de conhecimentos.

Nos aspetos menos positivos saliento os seguintes factos:

- O pouco tempo disponível entre as duas atividades desenvolvidas pelo Núcleo de Estágio, que envolveram bastantes questões burocráticas e uma dinâmica extremamente intensa, obrigando-nos deste modo a trabalhar afincadamente todos os dias em detrimento de outras atividades extra escola, contudo aprendi a organizar melhor os meus compromissos e fortaleci o sentido de responsabilidade;
- O período em que fiquei apenas responsável pela direção de turma e pela lecionação de algumas aulas às turmas de 7º ano coincidiu com a realização das atividades organizadas pelo Núcleo de Estágio, fazendo com que o período que era suposto ter mais tempo livre acabasse por ser o mais preenchido e exaustivo de todos, devido à carga de trabalho necessária já referida anteriormente.

Concluindo esta reflexão, no global considero que o estágio pedagógico foi uma experiência extremamente enriquecedora contribuindo para a construção de “alicerces” fundamentais de uma formação contínua e exigente como é a de um professor. Hoje sinto-me capaz de enfrentar a realidade escolar de uma forma mais consciente, pois adquiri experiência que me permite agir de forma diferente, agir com mais conhecimento na busca pela tão ambicionada eficácia do processo de ensino.

## 5-Considerações Finais

A realização deste estágio pedagógico foi apenas o primeiro passo na concretização de um sonho, ser professor de educação física. O primeiro passo entre muitos ainda a percorrer, pois embora a contribuição deste estágio tenha sido extremamente positiva e fundamental na minha formação profissional e pessoal, tenho noção de que novas experiências, novas realidades e novos conhecimentos teóricos e práticos serão fulcrais para me tornar um melhor professor.

Embora estes meses de estágio tenham sido por vezes extenuantes devido ao trabalho e esforço requerido, o gosto pela arte de ensinar sobrepôs-se ao cansaço e atuou como uma força positiva nos momentos mais difíceis, tendo agora a convicção de que a exigência do professor orientador foi determinante para a evolução conseguida.

Vivi uma “parte” da realidade do que é ser professor de educação física, não necessitando do “todo” para constatar a exigência inerente a esta atividade profissional, o que me leva a ficar ainda mais incrédulo quando confrontado com a desvalorização da mesma. Deste modo, numa época em que as dificuldades no ensino se agudizam (ainda mais) é necessário que aspetos como o esforço, o rigor, o profissionalismo, a inovação e a coragem estejam presentes na busca por um ensino mais eficaz, por um ensino melhor, pela valorização da educação física como disciplina curricular.

## 6-Bibliografia

1. Alaiz, V.; Conceição, J. M.; Campos, C.; Neves, A.; Lemos, V. V. (1994). *A nova avaliação da aprendizagem*. 4ª Edição, Texto editora. Lisboa.
2. Allal, L.; Cardinet, J.; Perrenoud, P. (1986). *A avaliação formativa no ensino diferenciado*. Livraria Almedina. Coimbra.
3. Caires, S. (2006). Vivências e perceções do estágio pedagógico: contributos para a compreensão da vertente fenomenológica do “tornar-se professor”. *Revista Análise Psicológica* 24(1): 87-98
4. Costa, F. C. (1983). *A seleção de Estratégias de Ensino em Educação Física*. Cruz Quebrada: Instituto Superior de Educação Física.
5. Departamento de Ciências do Desporto (2010). *Regulamento de estágio pedagógico de educação física*. Universidade da Beira Interior. Covilhã
6. Grupo Disciplinar de Educação Física (2012). *Bases programáticas 2012/2013*. Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Covilhã.
7. Grupo Disciplinar de Educação Física (2012). *Crítérios de avaliação 2012/2013*. Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Covilhã.
8. Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física*. Ministério da Educação - Departamento do Ensino Secundário.
9. Metzler, M. W. (2000). *Instructional models for physical education*. Boston: Allyn and Bacon.
10. Neto, C. (2001). A Educação Motora e as "Culturas De Infância": A Importância da Educação Física e Desporto no Contexto Escolar. Acedido em: 13,04,2013, em: [http://www.drealg.min-edu.pt/upload/docs/ea/dsapoe\\_pes\\_art\\_2.pdf](http://www.drealg.min-edu.pt/upload/docs/ea/dsapoe_pes_art_2.pdf)
11. Projeto Educativo (2010). *Projeto Educativo (2010-2013)*. Escola Secundária Quinta das Palmeiras.
12. Ribeiro, L. C. (1990). *Avaliação da aprendizagem*. 2ª Edição, Texto editora. Lisboa.
13. Siedentop, D. (2008). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. Barcelona: INDE Publicaciones.

## Capítulo 2 - Seminário de Investigação em Ciências do Desporto

Diagnóstico de Sobrepeso e Obesidade numa população infanto-juvenil.

Diagnosis of Overweight and Obesity in a young population.

Cláudia Fortunato<sup>1</sup>, David Vinagreiro<sup>1</sup>, João Brás<sup>1</sup> e Leandro Monteiro<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>*Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Portugal.*

### 1- Introdução

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

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

Existem diferenças geográficas significativas no que diz respeito aos valores de prevalência de sobrepeso e obesidade na Europa, sendo os países do sul e Reino Unido, os que apresentam maiores taxas (20 a 35%). O norte da Europa tem taxas de prevalência de

sobrepeso de 10 a 20%, embora as comparações entre países sejam difíceis de efetuar, pois existe uma grande variação nas respostas dadas, faixas etárias, ano de recolha de dados e o que efetivamente definem como excesso de peso e obesidade (Troiano e Flegal, 1998).

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

Relativamente a Portugal, no ano de 2002 e para as idades dos 7, 8 e 9 anos, verificou-se uma prevalência de sobrepeso de 20,3% e de obesidade na ordem dos 11,3% (Sardinha *et al.*, 2010). Segundo o mesmo autor a prevalência de sobrepeso e obesidade foi de 17,0 e 4,6% no género feminino, e 17,7 e 5,8% no género masculino. Em 2003, Campos *et al.* (2008) constata que Portugal era o segundo país da Europa com maior prevalência de sobrepeso e obesidade na população infantil. Segundo Queiroz (2006), Portugal é o país da União Europeia que apresenta a percentagem mais elevada de crianças obesas (mais de 10%). No que se refere em particular à região do distrito de Castelo Branco, sobre a qual incidimos o nosso trabalho, Ferreira *et al.* (2012) revela para os jovens residentes uma elevada prevalência de sobrepeso (17,3%) e obesidade (3,7%).

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

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

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

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

Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo fundamental determinar a percentagem de alunos com sobrepeso e obesidade e apurar se existe variabilidade significativa do IMC, %MG e PC entre anos (do 7º ao 12º ano) em cada género, numa população infanto-juvenil na cidade da Covilhã, nomeadamente da Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

## 2- Métodos

### 2.1- Amostra

Foi previamente determinado o tamanho necessário da amostra para uma representatividade da população escolar (760 alunos) assumindo um erro amostral inferior a 4% : 262 alunos.

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

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

**Tabela 1. Frequência e respetiva percentagem de alunos por ano de escolaridade e género**

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

A seleção da amostra foi restrita aos seguintes critérios de exclusão: crianças ou adolescentes com deficiência física, que possa ser um fator de perturbação de avaliação de parâmetros antropométricos fora dos valores considerados normais para a idade; alunos com necessidades educativas especiais; alunos do ensino profissional, devido à idade que apresentam ser superior às idades necessárias ao nosso estudo.

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

## 2.2- Procedimentos

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

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

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

**Tabela 2. Valores de referência para os diferentes níveis de %MG consoante o género e faixa etária (McCarthy *et al.*, 2004)**

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

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

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

Tabela 3. Valores de referência para os diferentes níveis de IMC consoante o género e idade.

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

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

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

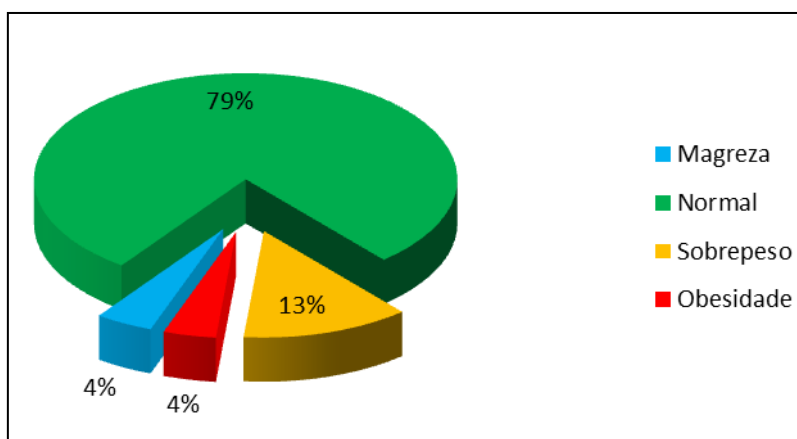
### 2.3- Procedimentos Estatísticos

Após a recolha dos dados por parte dos professores foi compilada uma base de dados, em Microsoft Office Excel, referente às medições recolhidas. Posteriormente realizou-se o tratamento de dados e a análise estatística através do programa SPSS (Statistical Package for Social Science) versão 20.0 para o Windows. Foram calculadas medidas descritas de tendência central e de dispersão (média e desvio padrão) para todos os parâmetros avaliados, de acordo com o ano de escolaridade e género. Recorreu-se ao teste da ANOVA (seguido o teste post-hoc de tukey) para estudar a variabilidade desses parâmetros pelos anos de escolaridade, sendo o valor de  $p < 0,05$ .

## 3- Resultados

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

**Gráfico 1 - Distribuição dos alunos pelos índices de IMC**



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

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

**Tabela 4. Tabela de média, desvio padrão e variabilidade significativa de IMC, %MG, PC para o género masculino de cada ano escolar**

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

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

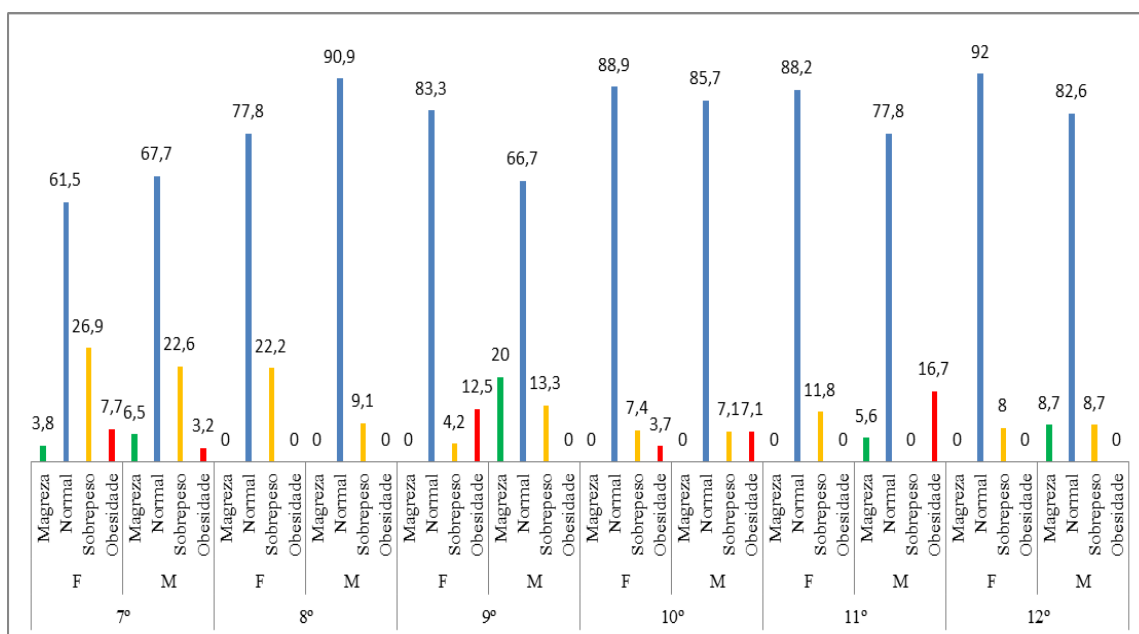
\*\* Existe uma variabilidade significativa de PC de 0,009 do 7º para o 11º ano e de 0,035 do 9º para 11º ano.

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

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

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

Gráfico 2. Percentagem de alunos por cada índice de IMC



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

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

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

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

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

## 4- Discussão

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

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

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

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

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

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

## 5- Conclusão

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

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

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

## 6- Bibliografia

1. Bellizzi, M.C., Dietz W.H. (1999). Workshop on childhood obesity: summary of the discussion. *The American Journal of clinical Nutrition* **70**: 173-175
2. Birbilis, M., Moschonis, G., Mougios, V., Manios, Y. (2013). Obesity in adolescence is associated with perinatal risk factors, parental BMI and sociodemographic characteristics. *European Journal of Clinical Nutrition* **67**:115-121
3. Booth, M.L., Chey, T., Wake, M., Norton, K., Hesketh, K., Dollman, J., Robertson, I. (2003). Change in the prevalence of overweight and obesity among young Australians, 1969-1997. *Am J Clin Nutr* **77**:29-36
4. Buchan, D. S., Thomas, N. E., Baker, J.S. (2012). Novel risk factors of cardiovascular disease and their associations between obesity, physical activity and physical fitness. *Journal of Public Health Research* **1**(11)
5. Campos, L. F., Gomes, J. M., Oliveria, J. C. (2008). Obesidade infantil, actividade física e sedentarismo em crianças do 1º ciclo do ensino básico da cidade de Bragança (6 a 9 anos). *Revista de desporto e saúde* 18-25
6. Carvalhal, M. M., Padez, M. C., Moreira, P. A., Rosado, V. M. (2006). Overweight and obesity related to activities in Portuguese children, 7-9 years. *European Journal of Public Health* **17**(1):42-46
7. Cole, T.J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* **320**:1-6
8. Davison, K. K. and Birch, L. L. (2001). Childhood overweight: a contextual model and recommendations for future research. *The International Association for the Study of Obesity* **2**:159-171
9. Dehghan, M., Akhtar-Danesh, N., Merchant, A. T., (2005). Childhood obesity, prevalence and prevention. *Nutrition Journal*, **4**:1-8
10. Dietz, W.H. (1998). Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics* **101**: 518-525

11. Eisenmann, J.C., Katzmarzyk, P.T., Perusse, L., Tremblay, A., Despre, J-P., Bouchard, C. (2005). Aerobic fitness, body mass index, and CVD risk factors among adolescents: the Quebec family study. *International Journal of Obesity* **29**:1077-1083
12. Ferreira, F., Mota, J. A., e Duarte, J. (2012). Prevalência de excesso de peso e obesidade em estudantes adolescentes do distrito de Castelo Branco: um estudo centrado no índice de massa corporal, perímetro da cintura e percentagem de massa gorda. *Revista Portuguesa de Saúde Pública* **30**(1): 47-54
13. Fonte: WHO. Physical status: use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. **WHO Technical report series**, 854. Geneva, 1995.
14. Fragoso I e Vieira F. (2000). *Morfologia e Crescimento Curso Prático*. Edições FMH
15. Gamble, H.L., Parra, G.R., Beech, B. M. (2009). Moderators of physical activity and obesity during adolescence. *Eating Behaviors* **10**:232-236
16. Gharakhanlou, R., Farzad, B., Agha-Alinejad, H., Steffen, L. M., Bayati, M. (2012). Anthropometric measures as predictors of cardiovascular disease risk factors in the urban population of Iran. *Arquivos brasileiros de cardiologia* **98**(2)
17. Hennekens, C. H. and Andreotti, F. (2013). Leading Avoidable Cause of Premature Deaths Worldwide: Case for Obesity. *The American journal of medicine* **126**(2):97-98
18. Kautiainen S., Rimpelä A., Vikat A., Virtanen S.M. (2002). Secular trends in overweight and obesity among Finnish adolescents in 1977-1999. *International Journal of Obesity* **26**: 544-552
19. Kostı, R. I., Panagiotakos, D. B., (2006). The epidemic of obesity in children and adolescents in the world. *Cent Eur J Publ Health* **14**(4): 151-159
20. Lien, N., Henriksen, H.B., Nymoen, L.L., Wind, M., Klepp, K. (2010). Availability of data assessing the prevalence and trends of overweight and obesity among European adolescents. *Public Health Nutrition* **13**(10A):1680-1687
21. Lobstein, T., Baur, L., Uauy, T. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. *The International Association for the Study of Obesity* **5**:4-85
22. Nowicka P., Flodmark C.E. (2008). Family in pediatric obesity management: a literature review. *International Journal of Pediatric Obesity* **3**:44-50

23. Padez C., Mourao I., Moreira P., Rosado V. (2005). Prevalence and risk factors for overweight and obesity in Portuguese children. *Acta Pcsdiatrca* **94**:1550-1557
24. Queiroz, M. J. (2006). Saúde em mapas e números. *EuroTrials* **21**
25. Sardinha L.B., Going S.B., Teixeira P.J., Lohman T.G. (1999). Receiver operating characteristic analysis of body mass index, triceps skinfold thickness and arm girth for obesity screening in children and adolescents. *The American Journal of clinical Nutrition* **70**: 1090-1095
26. Sardinha, L. B., Santos, R., Vale, S., Silva, A.M., Ferreira, J.P., Raimundo, A.M., Moreira, H., Batista, F., Mota, J. (2010). Prevalence of overweight and obesity among Portuguese youth: A study in a representative sample of 10 - 18-year-old children and adolescents. *International Journal of Pediatric Obesity* 1-5
27. Slaughter, H., Lohman, G., Boileau, A., Horswill, A., Stillman, J., Van Loan, D., Bemben, D. A. (1988). Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth. *Human biology* **60**(5): 709-723
28. Sothorn, M. (2004) Obesity Prevention in Children: Physical Activity and Nutrition. *Nutrition* **20**(7/8): 704-708
29. Troiano R.P., Flegal K.M. (1998). Overweight children and adolescents: description, epidemiology, and demographics. *Pediatrics* **101**: 497-504
30. Vale, S., Santos, R., Soares-Miranda, L., Rêgo, C., Moreira, P., Mora, J. (2011). Prevalence of overweight and obesity among Portuguese preschoolers; *Arch Exerc Health Dis* **2**(1): 65-68
31. Welk, G. J. & Meredith, M.D. (2008). Fitnessgram / Activitygram Reference Guide. Dallas, TX: The Cooper Institute.