



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico: Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Andreia Filipa Alexandre Marialva

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Martins

Covilhã, Junho de 2011

Agradecimentos

Após este ano de muito trabalho só me resta agradecer às pessoas que estiveram ao meu lado e que contribuíram para que tudo fosse possível.

Começo por agradecer ao Professor Júlio Martins pela atenção demonstrada, orientação e partilha de conhecimento neste ano de estágio, promovendo linhas orientadoras na minha formação profissional.

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

Ao meu orientador de estágio, Professor Nuno Rodrigues, que teve um papel fulcral na minha evolução como profissional de Educação Física, estando sempre disponível na partilha do seu conhecimento e experiência.

Ao Director do Departamento de Ciências do Desporto, Professor Dr. Daniel Marinho, pela colaboração e auxílio na realização do projecto Pró-Lúdico / Palmeiras Mais e Melhor Saúde.

Ao meu grupo de estágio pela dedicação e amizade, pela entreaajuda e companheirismo que fizeram deste ano muito especial, que apesar de muito trabalhoso valeu muito a pena.

Aos amigos de casa pela horas de companheirismo, diversão e trabalho que contribuíram para um ano fantástico.

Aos meus pais pelo amor, dedicação, exemplo e confiança depositada, dando-me força para continuar, apoiando-me sempre que foi preciso. À minha prima Anabela, que é mais que uma irmã para mim, pelo apoio, amor e coragem dados sempre nos momentos certos. À minha linda afilhada, Bárbara, pelas gargalhadas e sorrisos partilhados.

Termino, não sendo o menos importante, pelo contrário, com o agradecimento a um Homem muito especial na minha vida, que me acompanhou constantemente dando-me força, coragem e o seu amor para continuar, quando mais precisei, estando sempre presente. A ti, Rui Ramos, o meu Muito Obrigada.

Resumo

Capítulo 1.

O objectivo do presente capítulo prende-se com a exposição da minha intervenção no estágio pedagógico realizado na Escola Secundária Quinta das Palmeiras estando inserida no grupo de Educação Física, e orientada pelo Professor Nuno Rodrigues. Tive o privilégio de vivenciar diversas experiências do contexto escolar, desde a leccionação até à organização e orientação de actividades, onde é mencionado a elaboração de planos de orientação e definidas estratégias para a intervenção com os alunos em aula e nas actividades. Colocar em prática o conhecimento adquirido em anos anteriores, o contacto directo com a realidade de um profissional de Educação Física e a aquisição de novas experiências, promoveu o aumento da minha formação como futura profissional de Educação Física, conseguindo promover ganhos cognitivos, físicos e sócio-afectivos nos alunos, de forma a estes se tornarem melhores cidadãos no futuro.

Palavras-chave: Educação, Professor, Aprendizagem, Alunos, Desporto.

Capítulo 2.

O objectivo do presente estudo foi avaliar os efeitos da aplicação de um programa de actividade física na composição corporal e no nível de aptidão física em alunas obesas e pré-obesas. Foi seleccionado um grupo experimental constituído por oito alunas (12,13±0,99 anos) e um grupo de controlo constituído também por oito alunas (13,25±1,16 anos). O grupo experimental foi sujeito a três dias de actividade física (treino aeróbio e treino de força) semanal, durante oito semanas. Para a avaliação da composição corporal e dos níveis de aptidão física, foi utilizada a bateria de testes do *Fitnessgram*, em ambos os grupos, antes e após as oito semanas do programa. Foram utilizados testes não paramétricos para a avaliação das diferenças entre os grupos e entre os momentos de avaliação. O grupo experimental apresentou uma tendência para a estabilização dos valores da composição corporal e para o aumento dos níveis de aptidão física, contrariamente ao grupo de controlo, que apresentou uma tendência para o aumento da composição corporal e para a diminuição da aptidão física. Os resultados do presente estudo parecem demonstrar que um programa de actividade física permite a manutenção dos valores de composição corporal e de aptidão física numa amostra de estudantes obesos. Estes dados sugerem que a elaboração de programas de actividade física deve ser uma preocupação na população escolar.

Palavras-chave: Obesidade, Fitnessgram, Estudantes, Feminino, Treino.

Abstract

Chapter 1.

The aim of the current chapter is to expose my intervention in the pedagogic practice carried in the school “Escola Secundária Quinta das Palmeiras” that make part of the group of Physical Education and oriented by the teacher Nuno Rodrigues. I had the privilege of experiencing many experiences of the scholar context, since the teaching to the organization and orientation of activities, where is mentioned the elaboration of orientation plans and defined strategies to the intervention with the students in class and in the activities. Place in practice the acquired knowledge in previous years, the direct contact with the reality of a Physical Educator and the acquisition of new experiences, promoted the increase of my formation as a future physical educator, archiving cognitive, physical and socio-emotional gains in the students, so they become better citizens in the future.

Key words: Education, Teacher, Learning, Students, Sport.

Chapter 2.

The aim of the current study was to evaluate the effects of a physical activity-training program on body composition and physical fitness in female obese and pre obese students. An experimental group of eight students ($12,13 \pm 0,99$ years-old) and a control group of eight students ($13,25 \pm 1,16$ years-old) were selected. The experimental group was involved in a three-day physical activity per week (aerobic and strength training), during eight weeks. Fitnessgram protocol was used to evaluate body composition and physical fitness, in both groups, before and after the eight weeks training program. Non-parametric tests were used to evaluate differences between groups and between evaluation moments. The experimental group presented a trend to maintain body composition values and to increase physical fitness, in opposition to control group, which presented a trend to increase body composition and to decrease fitness levels. These data seem to demonstrate that a physical activity-training program allows maintaining body composition and physical fitness in a sample of obese students. These data suggest that physical activity-training program should be applied on school.

Key words: Obesity, Fitnessgram, Students, Female, Training.

Índice

AGRADECIMENTOS	II
RESUMO	III
CAPÍTULO 1.....	III
CAPÍTULO 2.....	III
ABSTRACT	IV
CHAPTER 1.....	IV
CHAPTER 2.....	IV
ÍNDICE	V
ÍNDICE DE FIGURAS	VI
ÍNDICE DE TABELAS	VII
INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO 1 (ESTÁGIO PEDAGÓGICO).....	2
1. <i>Introdução</i>	2
2. <i>Objectivos</i>	3
2.1. Objectivos do Estagiário.....	3
2.2. Objectivos da Escola	3
2.3. Objectivos do Grupo de Educação Física	4
3. METODOLOGIA	6
3.1. <i>Caracterização da Escola</i>	6
3.2. <i>Leccionação</i>	7
3.2.1. <i>Amostra</i>	7
3.2.1.1. <i>Caracterização da Turma 12º C</i>	7
3.2.1.2. <i>Caracterização da Turma 12º E</i>	8
3.2.2. <i>Planeamento</i>	8
3.2.2.1. <i>Turma 12º C</i>	10
3.2.2.2. <i>Turma 12º E</i>	13
3.2.2.3. <i>Reflexão da Leccionação</i>	14
3.3. <i>Recursos Humanos</i>	16
3.4. <i>Recursos Materiais</i>	17
3.5. <i>Direcção de Turma</i>	18
3.6. <i>Actividades não lectivas</i>	20
3.6.1. <i>Actividades do Grupo Disciplinar</i>	20
3.6.2. <i>Actividades do Grupo de Estágio</i>	22
4. REFLEXÃO	25
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
6. BIBLIOGRAFIA	28
CAPÍTULO 2 (SEMINÁRIO DE INVESTIGAÇÃO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO)	29
1. INTRODUÇÃO	30
2. MÉTODOS	31
2.1. <i>Amostra</i>	31
2.2. <i>Procedimentos</i>	32
2.2.1. <i>Programa de actividade física</i>	32
2.2.1.1. <i>Avaliação de aptidão física e composição corporal</i>	33
2.3. <i>Procedimentos Estatísticos</i>	35
3. RESULTADOS	35
DISCUSSÃO	39
CONCLUSÃO	41
AGRADECIMENTOS	41
REFERÊNCIAS	42

Índice de Figuras

Figura 1. Valores médios da altura. G1: grupo experimental; g2: grupo de controlo; t1: momento de avaliação inicial; t2: momento de avaliação após o programa de treino. *p<0.05.	35
Figura 2. Valores médios do peso. G1: grupo experimental; g2: grupo de controlo; t1: momento de avaliação inicial; t2: momento de avaliação após o programa de treino.	36
Figura 3. Valores médios do índice de massa corporal. G1: grupo experimental; g2: grupo de controlo; t1: momento de avaliação inicial; t2: momento de avaliação após o programa de treino.	36
Figura 4. Valores médios da prega geminal. G1: grupo experimental; g2: grupo de controlo; t1: momento de avaliação inicial; t2: momento de avaliação após o programa de treino.	36
Figura 5. Valores médios da prega tricípital. G1: grupo experimental; g2: grupo de controlo; t1: momento de avaliação inicial; t2: momento de avaliação após o programa de treino.	36
Figura 6. Valores médios da % de massa corporal. G1: grupo experimental; g2: grupo de controlo; t1: momento de avaliação inicial; t2: momento de avaliação após o programa de treino. *p<0.05.	37
Figura 7. Valores médios do perímetro da cintura pélvica. G1: grupo experimental; g2: grupo de controlo; t1: momento de avaliação inicial; t2: momento de avaliação após o programa de treino.	37
Figura 8. Valores médios da força e resistência abdominal. G1: grupo experimental; g2: grupo de controlo; t1: momento de avaliação inicial; t2: momento de avaliação após o programa de treino.	37
Figura 9. Valores médios da força e flexibilidade do tronco. G1: grupo experimental; g2: grupo de controlo; t1: momento de avaliação inicial; t2: momento de avaliação após o programa de treino.	38
Figura 10. Valores médios do vaivém. G1: grupo experimental; g2: grupo de controlo; t1: momento de avaliação inicial; t2: momento de avaliação após o programa de treino.	38
Figura 11. Valores médios da flexibilidade de ombros. G1: grupo experimental; g2: grupo de controlo; t1: momento de avaliação inicial; t2: momento de avaliação após o programa de treino.	38
Figura 12. Valores médios das flexões de braços. G1: grupo experimental; g2: grupo de controlo; t1: momento de avaliação inicial; t2: momento de avaliação após o programa de treino.	38

Índice de Tabelas

Tabela 1. Programa de actividade física efectuada durante as 8 semanas de treino.	33
---	----

Introdução

Ao longo deste último ano foi possível adquirir um conjunto de novos conhecimentos e aprendizagens que me acompanharão ao longo da vida, deste modo, neste manuscrito está presente uma breve síntese dos conteúdos adquiridos. Assim, este trabalho tem como objectivo a apresentação de todo o trabalho realizado ao longo do estágio pedagógico (Capítulo 1) e a apresentação de um trabalho científico (Capítulo 2).

O Capítulo 1 é referente ao Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Neste Capítulo estão mencionados os principais objectivos que tinha para a realização do estágio. É também mencionado os objectivos da escola e do grupo de estágio de Educação Física, em que estive inserida. A minha inserção na escola depende de uma metodologia adoptada, deste modo, neste ponto foi feita a caracterização da escola. Está também descrito a minha intervenção na mesma, onde pude leccionar em duas turmas distintas, onde faço a caracterização destas, participar no acompanhamento de duas direcções de turmas e organizar, participar e concretizar em actividades diversas, actividades pertencentes ao grupo de Educação Física, elaboradas por todos os professores do grupo, e actividades organizadas pelo meu grupo de estágio. Não podia deixar de ser feita uma reflexão geral das aprendizagens adquiridas, de estratégias adoptadas na leccionação e pontos positivos e negativos.

O Capítulo 2 é referente a um Estudo Científico elaborado na Cadeira de Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II, com o tema “Os efeitos da aplicação de um programa de actividade física na composição corporal e na aptidão física em alunas obesas e pré-obesas”. Este estudo foi desenvolvido com a participação de 16 alunas da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, onde foi aplicado um programa de actividade física durante oito (8) semanas, que teve como objectivo a diminuição da composição corporal das mesmas, visto apresentarem pré-obesidade ou obesidade, e a melhoria da sua aptidão física. Pudemos contar com a colaboração de várias entidades, Universidade da Beira Interior, Departamento Ciências do Desporto, Hospital Cova da Beira e com as Piscinas Municipais do Fundão. Neste documento está presente a descrição da metodologia adoptada, os resultados do estudo e as principais conclusões do mesmo. Nunca é demais a investigação e a consciencialização sobre um tema que é considerado a “Epidemia do Século XXI”, a Obesidade.

Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

1. Introdução

A sociedade está em constante evolução e para isso temos que estar preparados para o que nos pode surgir. A formação de indivíduos e cidadãos activos e responsáveis é inevitável e a escola é um dos melhores meios. Deste modo e como o “Saber Não Ocupa Lugar”, devemos aprender e estar sempre pré-dispostos a descobrir e conhecer coisas novas, conhecimentos novos e aptidões novas.

O estágio pedagógico tem por objectivo a aquisição de competências necessárias para um futuro profissional de educação se tornar capaz de desempenhar as suas funções da forma mais eficaz e correcta possível. Aprofundar os conhecimentos na organização de actividades, na capacidade promover ganhos cognitivos, físico e sócio-afectivo aos alunos.

A realização deste estágio pedagógico foi muito importante para mim visto ser uma oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos na minha formação anterior, evoluindo como pessoa como profissional, com a orientação de um profissional da área experiente, tendo este um papel fundamental, nesta experiência. Foi-me dada a hipótese de ter contacto com a realidade do papel de um professor em diversas experiências, a nível do contexto escolar, leccionação, intervenção com os alunos, preparação de aulas, desporto escolar, organização e orientação de actividades, direcção de turma e a relação com outros professores.

Este relatório surge como trabalho final do 2º Ciclo de Ensino de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, tendo por objectivo uma breve descrição da minha intervenção no estágio pedagógico. Este decorreu no ano lectivo de 2010/2011, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, na Covilhã. Estive inserida no Grupo de Educação Física, pertencente ao Departamento de Expressões da escola e pude contar com a fantástica colaboração do meu orientador de estágio Nuno Rodrigues.

No decorrer deste capítulo está presente, de uma forma resumida, a minha actividade desenvolvida em todas as actividades no qual pude participar ao longo do estágio. Começo por enunciar os meus objectivos relativamente a esta experiência, como os objectivos da escola e do grupo de Educação Física. Posteriormente é abordado a metodologia onde menciono algumas características da escola, da leccionação, caracterização e planeamento das turmas que leccionei, reflexão sobre a leccionação. Este ponto abrange os recursos humanos e materiais, direcção de turma e, por último, actividades não lectivas, que se subdividem em actividades do grupo de educação física e do grupo de estágio. Por fim, e não menos importante, é feito uma reflexão do estágio pedagógico e as suas considerações finais.

2. Objectivos

2.1. Objectivos do Estagiário

A escola para mim é um mundo de aprendizagens. É nela que alunos e professores partilham aprendizagens e conhecimentos, formam juízos, dão “asas” ao espírito crítico e se formam pessoas mais completas. É na escola que o professor desenvolve um papel fundamental na formação do aluno a todos os níveis, físico, cognitivo e sócio-afectivo.

Após a aprendizagem dos conteúdos teóricos ao longo dos anos de licenciatura e do primeiro ano deste Mestrado, no presente estágio foi momento de os colocar em prática. No entanto, esta tarefa é complexa, mas pude contar com o auxílio do meu orientador para fomentar a minha maturação, autonomia, responsabilidade e iniciativa na resolução de problemas em contexto escolar.

Um dos objectivos que tinha para este estágio consistia na operacionalização dos conhecimentos e teorias pedagógicas adquiridas ao longo da licenciatura e mestrado, adquirindo assim competências para a leccionação. Também estava inerente a aquisição de competências para a organização e orientação de actividades desportivas.

Outro objectivo consistia na capacidade de direcção e orientação educativa. A escola não é só um meio de leccionação, a orientação de turmas e alunos está inerente à mesma. Felizmente foi-nos possível acompanhar duas direcções de turma, que nos permitiu desenvolver e adquirir estas capacidades, de forma a obtermos um conhecimento mais completo.

O conhecimento da realidade da escola e o seu verdadeiro funcionamento era apenas mais um dos objectivos para este estágio. Como tal, o relacionamento com outros intervenientes no processo educacional dos alunos, é muito importante. É através dos mesmos que existe a troca de experiências e conhecimentos que nos podem ajudar no crescimento da nossa formação profissional e pessoal.

2.2. Objectivos da Escola

Para o desenvolvimento das capacidades dos alunos, o professor tem um papel fundamental. A definição de objectivos exactos e alcançáveis para os alunos facilita a acção de educar.

O grupo disciplinar da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, nas Bases Programáticas, definiu na Planificação de Educação Física objectivos que promovam que o aluno sinta a necessidade de encontrar soluções e deseje evoluir. Assim, o âmbito de intervenção baseia-se em cinco pontos fundamentais.

O primeiro ponto corresponde à comunicação. É fundamental que haja elos de ligação com os outros e com todo o meio envolvente, de forma a promover o desenvolvimento.

O segundo ponto corresponde à Responsabilização/Organização. Após um conhecimento mais aprofundado das capacidades e limitações de cada interveniente, é possível promover situações simples de organização onde cada um, de acordo com o conhecimento que tem de si próprio, desempenha um determinado papel, responsabilizando-se por ele (Planificação do Grupo de Educação Física, 2010).

Outro ponto fundamental diz respeito à cooperação/interacção. A aplicação de situações mais complexas promove o “confronto” para que os alunos melhorem e aprendam a importância do esforço conjunto.

Não podemos esquecer que os alunos no seu dia-a-dia vão ser confrontados com situações distintas e que têm que ser resolvidas e assumidas as suas consequências, assim a resolução de problemas é mais um ponto fundamental a desenvolver nos alunos.

O último ponto a considerar é a aventura. Tal como o nome indica, pretende-se que os alunos sejam capazes de, em qualquer situação ou actividade, orientar-se, deslocar-se, optar e decidir.

2.3. Objectivos do Grupo de Educação Física

O programa de Educação Física possui objectivos específicos. Assim, o grupo disciplinar de Educação Física da Escola Secundária Quinta das Palmeiras ambiciona que os alunos do Ensino Básico desenvolvam as seguintes competências:

“1. Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplica regras de higiene e segurança.

2. Interpreta crítica e correctamente os acontecimentos na esfera da cultura física, compreendendo as actividades 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 factores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.

4. Participa activamente 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 acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma;

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

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

- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.”

Para dar continuidade ao trabalho desenvolvido no Ensino Básico, pretende-se que os alunos desenvolvam as seguintes competências no Ensino Secundário:

“ - A garantia de actividade física correctamente 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 perspectiva 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 actividades 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 actividade;

- A orientação da sociabilização no sentido de uma cooperação efectiva 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 actividades.” (Panificação do Grupo de Educação Física, 2010).

3. Metodologia

Neste ponto do relatório irei abordar algumas características da escola e a minha intervenção na mesma. Primeiramente farei uma breve caracterização da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, abordarei a leccionação, onde farei uma caracterização geral das turmas que leccionei, falarei também no planeamento de cada uma das turmas, recursos materiais e humanos, direcção de turma e, por último, as actividades não lectivas, que se subdividem em actividades do grupo disciplinas e do grupo de estágio.

3.1. Caracterização da Escola

A cidade da Covilhã situa-se na vertente oriental da Serra da Estrela a 700 metros de altitude. Esta é concelho constituída por 31 freguesias: Aldeia de São Francisco de Assis, São Jorge da Beira, Casegas, Sobral de São Miguel, Ourondo, Erada, Paul, Coutada, Barco, Peso, Vales do Rio, Cortes do Meio, Unhais da Serra, Tortosendo, Dominguiso, Boidobra, Ferro, Cantar Galo, Vila do Carvalho, Teixoso, Santa Maria, São Martinho, São Pedro Conceição, Peraboa, Verdelhos, Sarzedo, Orjais, Aldeio do Souto, Canhoso e Vale Formoso. O concelho é composto por uma área de mais de 550 km² e a sua população está estimada em 54 mil 506 habitantes.

A hoje Escola Secundária Quinta das Palmeiras iniciou a sua actividade no ano lectivo de 1987/1988 e foi a terceira escola de Ensino Secundário na cidade da Covilhã. Esta já apresenta 24 anos de existência e 10 a receber professores estagiários. A escola usufrui de um contracto de autonomia, assinado pelo Ministério da Educação

Uma das características da Escola Secundária Quinta das Palmeiras é o dinamismo. Este facto é bem presente no Projecto Educativo, Plano Curricular e no Plano Anual de Actividades.

A Escola assume, na sua acção educativa o “Paradigma Humano”. Procura-se com este paradigma promover a escola como o espaço educativo e cultural, facilitador do sucesso escolar dos alunos e da realização profissional de docentes e não docentes. (Projecto Educativo de Escola).

Esta assume como finalidades “Ensinar para o sucesso de todos os alunos - O sucesso na escola.” e “Ensinar para a auto-aprendizagem num mundo em mudança - O sucesso na vida.”. (Projecto Educativo de Escola)

Como espaço educativo, a Escola Secundária Quinta das Palmeiras é bastante completo. Usfrui de três blocos de salas de aula, de um pavilhão gimnodesportivo com dois espaços de

actividade (denominados ginásio e pavilhão), dois campos desportivos exteriores e um Centro Tecnológico.

Esta escola abrange o Ensino Básico, o Ensino Secundário e o Ensino Profissional, e conta com uma população estudantil para o presente ano lectivo, 2010/2011, de 797 alunos, dos quais 375 frequentam o Ensino Básico, 369 o Ensino Secundário e, por último, 53 o Ensino Profissional.

3.2. Leccionação

3.2.1. Amostra

A amostra era composta por duas turmas, do nosso orientador de estágio, que estavam a frequentar o Ensino Secundário, respectivamente o 12º Ano de escolaridade, num total de quarenta (40) alunos. A turma do 12º C era composta por dezoito (18) alunos inscritos em Educação Física e a turma do 12º E era composta por vinte e dois (22) alunos, também inscritos na disciplina.

Como eram apenas duas turmas, e o nosso grupo de estágio era composto por três (3) professoras estagiárias, permitiu que duas se dedicassem à leccionação e às actividades não lectivas e a outra à Direcção de Turma e também às actividades não lectivas. Cada professora leccionou em Períodos Escolares e turmas diferentes. Este facto permitiu aos alunos apenas terem um professor estagiário responsável por Período. Foi-me dedicado a leccionação da turma de 12º C no 2º Período e a turma de 12º E no 3º Período.

3.2.1.1. Caracterização da Turma 12º C

A turma do 12º C pertence ao Curso de Ciências e Tecnologia.

Como referido anteriormente, a turma de 12º C é composta por dezoito (18) alunos inscritos em Educação Física, no entanto, esta é composta por vinte e três (23) alunos não inscritos na disciplina. A caracterização da turma é feita no global, assim esta é composta por sete (7) rapazes, dezasseis (16) raparigas, com idades entre os dezasseis (16) e os vinte (20) anos. A maioria dos alunos reside na cidade da Covilhã e apenas dois dos alunos não residem com os respectivos pais. No que diz respeito ao nível sócio-económico, considera-se que é médio, no entanto, quatro (4) alunos possuem escalão B, dos Serviços de Acção Social Escolar (SASE). A nível Sócio-Cultural, os pais dos alunos apresentam um nível médio de habilitações literárias, de referir que onze (11) apresentam um Curso Superior.

No que diz respeito ao percurso escolar dos alunos, oito (8) alunos apresentaram retenções em anos anteriores de escolaridade, maioritariamente no 12º ano, sete (7) alunos passaram para o 12º ano, pela primeira vez, com negativas, cinco (5) são repetentes e, por último, oito (8) alunos usufruem de explicação.

Tendo em conta a saúde dos alunos, deparamo-nos com duas (2) situações mais relevantes, uma aluna apresenta Espinha Bífida e outra com Diabetes.

A turma menciona que apresenta maiores dificuldades nas disciplinas de Matemática, Português, Inglês e Físico-química. Mencionam também como disciplinas favoritas a de Educação Física e Biologia.

3.2.1.2. Caracterização da Turma 12º E

A turma do 12º E frequenta o Curso de Línguas e Humanidades e é composta por vinte quatro (24) alunos, dos quais vinte e dois (22) estão inscritos na disciplina de Educação Física. A turma é constituída por dezasseis (16) raparigas e por oito (8) rapazes, dos quais maioritariamente reside na cidade da Covilhã e com os respectivos pais, nomeadamente catorze (14) alunos.

Nesta turma está presente um maior número de alunos a beneficiar de escalões, dos Serviços de Acção Social Escolar (SASE), nomeadamente quatro (4) alunos de escalão A e três (3) de escalão B. No que diz respeito às habilitações literárias dos Encarregados de Educação, dos alunos que as mencionaram, nenhum se apresenta sem habilitações, e maioritariamente apresentam o 3º Ciclo e Ensino Secundário. De referir que maioritariamente estes encontram-se empregados.

Referente ao percurso escolar dos alunos, cerca de onze já apresentou retenções em anos anteriores.

Tendo em conta a saúde dos alunos, deparamo-nos que grande parte dos alunos apresenta alergias, duas (2) alunas apresentam problemas de coluna e uma (1) aluna com problemas cardíacos.

A turma menciona que apresenta mais dificuldades nas disciplinas de Português e MACS, mencionando como preferidas as disciplinas de Geografia e Educação Física.

3.2.2. Planeamento

Para um ano lectivo mais organizado, a nossa escola elabora um planeamento anual, de forma a obter-se linhas orientadoras ao longo do ano. Deste modo, este planeamento foi realizado numa reunião disciplinar. Este teve por base a programação do Ministério da Educação.

A Composição Curricular de Educação Física referente ao Ensino Secundário dispõe-se em quatro linhas orientadoras, presentes no Documento Orientador do Ensino Secundário, elaborado pelo Grupo Disciplinar (2010):

“A. Actividades físicas - actividades físicas desportivas + actividades físicas expressivas, actividades físicas de exploração da natureza e jogos tradicionais populares.

B. Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza).

C. Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.

D. Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas.”

Tendo em conta estas linhas, o Programa de Educação Física (2001), fornecido pelo Ministério da Educação, permite “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 objectivos gerais): duas de Jogos Desportivos Colectivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, Dança e duas das restantes”.

O nosso grupo disciplinar optou por serem os alunos e professores a definir quais as Unidades Didácticas a abordar. No caso da Ginástica ou Atletismo decidiu-se que a primeira seria leccionada no 11º ano e a segunda no 12º ano, não impedindo que a escolha das actividades alternativas não recaísse sobre uma destas modalidades.

Como éramos três (3) professoras estagiárias e cada uma de nós ficou a leccionar durante um período cada turma, havia um programa a cumprir. Deste modo, e como responsáveis de leccionação de cada uma delas, sabíamos que iríamos leccionar duas modalidades escolhidas pelos alunos. Com a informação de quais as modalidades a leccionar, foi-nos possível realizar a planificação a Médio Prazo e a Curto Prazo.

Não posso deixar de referir a um processo fundamental do planeamento, a avaliação. Esta é segundo Santos (2005), citando Costa (1992) e Soares et al (1992), “o processo pelo qual se atribui o valor ou o grau de importância de determinado objeto, atributo ou atitude”. Segundo Oliveiras (2005), citando Camargo (1997) “a avaliação propiciará o desenvolvimento individual, intelectual e social do aluno, pois enquanto for enfatizado o lado negativo dificilmente ocorrerá o desenvolvimento desejável das habilidade intelectuais do estudante”. Esta Avaliação é constituída por três momentos, um primeiro denominado Avaliação Diagnóstica, um segundo momento denominado por Avaliação Formativa e, por último, a Avaliação Sumativa. Cada momento é relevante na avaliação dos alunos. No que diz respeito à Avaliação de Diagnóstico, que, segundo Santos (2005), citando Haydt (op.cit) “refere-se à identificação do nível inicial de conhecimento dos diferentes naquela área, bem como a verificação das características e particularidades individuais e grupais dos alunos”. Esta

permite, no planeamento das Unidades Didácticas, uma maior adaptação aos alunos, considerando os vários níveis de aprendizagem que nem sempre estão adequados aos níveis de escolaridade. Tendo em conta a avaliação Formativa, esta refere-se às informações dadas aos alunos de forma a estes melhorarem o seu desempenho. Para finalizar, a Avaliação Sumativa, que visa classificar os alunos segundo níveis de aproveitamento do processo de ensino - aprendizagem, é realizada ao final de cada Unidade Didáctica, dentro dos critérios previamente impostos pelo Grupo Disciplinar. Esta avaliação atende três (3) dimensões fundamentais, nomeadamente: Dimensão Sócio-afectiva (25%); Dimensão Cognitiva (35%) e Dimensão Psicomotora (40%). De referir que, para os alunos que possuem atestado médico e que por motivos de saúde não podem realizar actividade física, a distribuição das percentagens difere, nomeadamente: Dimensão Sócio-Afectiva (40%), dividindo-se em pontualidade, assiduidade, autonomia e responsabilidade; e Dimensão Cognitiva (60%), temos o teste e o trabalho.

3.2.2.1. Turma 12º C

A primeira aula do 12º C foi leccionada pelo nosso orientador, Professor Nuno Rodrigues, sendo esta uma das suas turmas responsáveis. O nosso orientador já tinha trabalhado com esta turma, então foi-nos feita a apresentação dos alunos com a nossa aos mesmos. Estes obtiveram o conhecimento do programa do presente ano lectivo, no qual tiveram que escolher duas modalidades a leccionar, de acordo com o Programa. As modalidades seleccionadas foram Basquetebol e Futsal. Tendo em conta aos conteúdos programáticos obrigatórios para este ano lectivo, os alunos iriam abordar as seguintes modalidades: Basquetebol e Futsal, como modalidades escolhidas, Corfebol, Desporto de Raquetes (Badminton), Dança e Atletismo, como modalidades obrigatórias. Após a distribuição das professoras estagiárias pelas turmas, dependendo de quem ficasse com esta turma, teria a possibilidade de escolher actividades alternativas para leccionar. Deste modo, as modalidades seleccionadas consistiram em Voleibol e Ginástica. Para concluir, o programa anual da turma consistiu: 1º Período - Basquetebol, Voleibol e Ginástica; 2º Período - Futsal, Corfebol e Desporto de Raquete (Badminton); Atletismo e Dança. Não posso deixar de referir que a distribuição das Unidades Didácticas de Atletismo e Dança foram seleccionadas para o 3º Período, tendo em conta o número de aulas obrigatório e as possíveis condições climatéricas.

A leccionação a esta turma foi-me destinada no 2º Período, com as Unidades didácticas de Futsal, Corfebol e Badminton. Após tomar conhecimento das unidades didácticas a leccionar, foi-me possível organizar os conteúdos programáticos que tinha que abordar, pelo número de blocos que tinha disponíveis. Verifiquei que dispunha de vinte e sete (27) blocos de noventa (90) minutos, no qual retirei cinco (5) para abordar Badminton, quatro (4) para Corfebol, treze (13) Futsal, um (1) para realização do teste de avaliação, um (1) para a avaliação de diagnóstico de Atletismo e, por último, dois (2) para a realização dos testes de avaliação de Aptidão Física. O bloco que está em falta correspondeu à realização de uma

actividade do grupo disciplinar de Educação Física que já estava prevista e marcada, à data que coincidia com a aula, a actividade *Compal Air*. A leccionação de uma aula de atletismo deveu-se ao facto do 3º Período ser muito curto, ao contrário do 2º Período, podendo facilitar e adiantar já alguns conteúdos, à professora responsável pela leccionação, à turma, no 3º Período.

Um documento facilitador e decisivo para a distribuição das aulas, diz respeito ao mapa de rotação dos espaços. Assim, pude distribuir as aulas de Futsal mais para o exterior e pavilhão e as aulas de Corfebol e Badminton mais para o ginásio.

Através do mapa de rotação de espaços, do conhecimento das Unidades Didácticas a abordar e do número de aulas disponíveis, pude realizar o planeamento a Médio Prazo.

Para um planeamento a Curto Prazo, nomeadamente os planos de aula, foi utilizado um documento prático e objectivo, criado pelo meu grupo de estágio. Este documento foi mantido ao longo deste ano de estágio e aplicado a todas as aulas criadas, mencionando objectivos a cumprir e como cumprir, constituindo o meu Planeamento a Curto Prazo.

Para o cumprimento dos conteúdos programáticos de cada Unidade Didáctica realizei uma avaliação de diagnóstico que me permitiu verificar o nível dos alunos em relação a cada conteúdo a avaliar. Deste modo, pude adaptar as situações de aprendizagem ao nível dos alunos, criando assim um planeamento a curto prazo objectivo, exequível, motivador e competitivo. Com isto verifiquei que, em todas as Unidades Didácticas Leccionadas, não era possível abordar o nível avançado, visto os alunos estarem apenas no nível elementar, ou seja, com um nível de execução menor. Assim, a estratégia utilizada para abordar os conteúdos do programa foi adaptar as situações ao nível dos alunos. No decorrer das aulas, muitas vezes foram necessários ajustes nas situações criadas, de forma a melhor a situação e esta estar mais adaptada aos alunos. O material e espaço disponível, as condições climatéricas e a evolução dos alunos influenciaram o planeamento a Curto Prazo, obrigando a haver constantes ajustes.

No que diz respeito à Unidade Didáctica de Futsal, apesar de ter sido escolhida pelos alunos, a maioria das raparigas não gostava da mesma. Para além desta situação, verifiquei que alguns alunos apresentavam níveis superiores de execução. No entanto, as diferenças de níveis não desmotivaram os alunos, pelo contrário, os alunos que se encontravam no nível mais baixo mantiveram-se constantemente empenhados e motivados, e os alunos que se encontravam no nível superior mantiveram o espírito de entreajuda para que todos conseguissem evoluir. No final da leccionação de Futsal e no decorrer das avaliações sumativas dos conteúdos abordados, verifiquei muita evolução de todos os alunos, principalmente dos que apresentavam um nível inferior, superando as minhas expectativas.

Na Unidade Didáctica de Corfebol, todos os alunos apresentavam aproximadamente os mesmos níveis de execução. A modalidade de Corfebol demonstrou ser mais acessível para os alunos, no entanto o espírito competitivo saudável dos alunos esteve sempre presente, motivando-os sempre para a prática. Mais uma modalidade em que a evolução dos alunos esteve presente.

Na Unidade Didáctica de Badminton senti-me mais à-vontade na leccionação visto ter o mesmo à-vontade na prática da modalidade. No entanto, os alunos apresentavam muitas dificuldades, dificuldades estas que conseguiram ultrapassar com muito empenho e motivação. Esta turma foi, sem dúvida, sempre muito empenhada. Nas aulas optei por abordar mais as técnicas básicas, de modo a facilitar o desempenho dos alunos, e abordar apenas as táticas básicas, visto o grau de dificuldade apresentado. No entanto, também pude verificar evolução no desempenho dos alunos.

Apesar da evolução dos alunos em todos os conteúdos abordados, este nunca conseguiram chegar ao nível exigido pelo Programa de Educação Física.

Sempre que um aluno não realizava aula por se ter esquecido do material, ou estava doente, ou por outro motivo apresentado, tinham que realizar um relatório escrito pré-definido, para apresentarem na aula seguinte. Para além do relatório, era inserido na aula prática desempenhando tarefas como arbitragem, montagem de situações e arrumação do material. Assim, o aluno, mantinha-se inserido na aula e na turma, não praticando mas a par dos conteúdos a leccionar e dos objectivos a cumprir.

Segundo Arantes (2003) menciona que “a educação assuma funções mais abrangentes (...) visando que os alunos e alunas desenvolvam competências para lidar de maneira consciente, crítica, democrática e autónoma com a diversidade e o conflito de ideias”. Deste modo, alguns dos valores que tentei imprimir nos alunos foi o espírito crítico e a autonomia, na minha opinião são valores fundamentais para o futuro dos alunos e estes, por vezes são esquecidos pelos mesmos. Assim, os alunos sempre tiveram a liberdade de dar a opinião das situações criadas, por vezes achando forma de as melhorar, de dar opinião sobre aula, se foi boa ou não e o que melhorar. Os alunos realizavam uma parte do aquecimento geral autonomamente e o aquecimento articular e alongamentos eram orientados pelos alunos.

A avaliação da turma teve como fase a Grelha de Avaliação fornecida pelo Grupo Disciplinar, de forma a ir de encontro aos critérios de avaliação definidos. No que diz respeito à Dimensão Psicomotora tive em consideração as habilidades motoras dos alunos avaliadas nas avaliações sumativas, de todos os conteúdos abordados. Em relação à dimensão sócio-afectiva, a pontualidade e assiduidade foram verificadas através da tabela de registo das presenças dos alunos, a autonomia confrontei com as atitudes e a responsabilidade com as faltas de material dadas e pela entrega dos relatórios de aula. Por último, na dimensão

Cognitiva teve em conta o conhecimento dos conteúdos das Unidades Didácticas a abordar nas aulas, a participação e empenho dos alunos e o Teste de Avaliação Teórico.

3.2.2.2. Turma 12º E

Tal como a turma anterior, a primeira aula foi conduzida pelo nosso orientado, Professor Nuno Rodrigues. Mais uma vez, este já tinha leccionado esta turma, o que dispensava apresentações. No entanto, foi-nos apresentado os alunos e efectuada a nossa apresentação. A apresentação do Programa e a selecção das modalidades de Jogos Desportivos Colectivos, pelos alunos, também constaram da aula. As modalidades seleccionadas pelos alunos foram Futsal e Voleibol. Como modalidade alternativa, seleccionada pela professora responsável pela leccionação do 1º Período, foi Ginástica, e como modalidades obrigatórias Corfebol, Desportos de Raquetes (Badminton), Dança e Atletismo. Em forma de conclusão, as modalidades foram distribuídas pelos períodos da seguinte forma: 1º Período - Futsal e Ginástica; 2º Período - Voleibol, Corfebol e Desporto de Raquetes (Badminton); 3º Período - Dança e Atletismo. Mais uma vez, não posso deixar de referir que a distribuição das Unidades Didácticas de Atletismo e Dança foram seleccionadas para o 3º Período tendo em conta o número de aulas obrigatório e as possíveis condições climatéricas.

Pude leccionar nesta turma no 3º Período as Unidades Didácticas de Atletismo e Dança. Tal como no 2º Período, após ter conhecimento das Unidades Didácticas que ia leccionar, o conhecimento do mapa de rotação de espaços e do número de blocos que dispunha para cumprir com os conteúdos programáticos obrigatórios, pude elaborar o Planeamento a Médio Prazo. Assim, com os treze (13) blocos de noventa (90) minutos que dispunha reservei uma para aplicação do Teste de Avaliação dos conteúdos teóricos, seis (6) para Atletismo e seis (6) para Dança. O documento do mapa de rotações de espaços foi fundamental para esta distribuição e por coincidência os espaços estipulados corresponderam com as modalidades a leccionar. No entanto, para conseguir cumprir com o planeamento, em dois (2) blocos foram leccionadas as duas Unidades Didácticas.

Como planeamento a Curto Prazo, foi utilizado o mesmo referido anteriormente.

As aulas planeadas foram sempre de encontro aos Conteúdos Programáticos, adaptadas aos alunos, motivantes e desafiantes. As avaliações de diagnóstico permitiram verificar as capacidades dos alunos nas modalidades a abordar. No que diz respeito ao atletismo os alunos apresentaram níveis razoáveis. Como se trata de uma modalidade individual, é mais fácil melhorar o desempenho dos alunos visto estes não dependerem dos seus colegas. Os feedbacks são mais individuais. Deste modo, permitiu que os alunos que apresentavam níveis superiores mantivessem a mesma motivação, não sendo prejudicados pelos seus colegas com níveis inferiores. No que diz respeito ao planeamento, ao longo das aulas este teve que sofrer alguns ajustes tendo em conta o número excessivo de faltas dos alunos. Relativamente às capacidades dos alunos, as suas evoluções foram bem visíveis, superando muito as minhas

expectativas. Todos os alunos se mantiveram motivados e muito empenhados nesta modalidade, demonstrando sempre o interesse em se superarem.

Relativamente à Unidade Didáctica de Dança, os alunos tiveram o primeiro contacto com a mesma e não se demonstraram receptivos quanto a esta. Obtive muitas dificuldades em motivar os alunos para a prática, no entanto, com situações apelativas, estimulantes e motivantes, consegui com que os alunos se interessassem e se empenhassem ao longo das aulas e no cumprimento dos objectivos. O trabalho de grupo foi muito preponderante na execução desta modalidade. Os alunos foram divididos em dois grupos e cada um deles tinha que construir uma coreografia de um estilo de dança à sua escolha. Após estarem motivados, os alunos empenharam-se bastante.

Nesta turma tive três (3) alunas que não realizavam aula prática, visto terem atestado médico. Pude contar com a participação activa das alunas na montagem de situações e participaram activamente na Unidade Didáctica de Dança, na organização das coreografias dos colegas como também fizeram parte delas, em pequenos movimentos.

Mais uma vez, pude também contar com os alunos que não realizavam aula visto não terem material, por estarem doentes ou outras razões, na arrumação do material, organização das situações, realizando sempre um relatório de aula. A participação activa destes alunos contribui para o envolvimento em aula, visto estarem a ser constantemente avaliados sobre atitudes e responsabilidades.

Como na turma anterior, a avaliação da turma teve como fase a Grelha de Avaliação fornecida pelo Grupo Disciplinar, de forma a ir de encontro aos critérios de avaliação definidos. Na avaliação da Dimensão Psicomotora tive em consideração as habilidades motoras dos alunos. Em relação à dimensão Sócio-afectiva, a pontualidade e assiduidade foram verificadas através da tabela de registo das presenças dos alunos, a autonomia confrontei com as atitudes e a responsabilidade com as faltas de material dadas e pela entrega dos relatórios de aula. Por último, na dimensão Cognitiva tive em conta o conhecimento dos conteúdos das Unidades Didácticas a abordar nas aulas, a participação e empenho dos alunos e o Teste de Avaliação Teórico.

3.2.2.3. Reflexão da Leccionação

De uma forma geral, para que houvesse um bom funcionamento da aula em ambas as turmas foi necessário ter alguns cuidados em conta, tais como os horários de funcionamento da aula, tal como a pontualidade. Após o toque de entrada, os alunos dispunham de cinco (5) minutos para se equiparem e estarem presentes junto ao professor. Este tempo dado foi estipulado pelo nosso grupo de estágio.

A experiência de leccionar a ambas as turmas foi de encontro às minhas expectativas, e apesar de serem turmas do mesmo ano de escolaridade, são turmas muito diferentes. A turma do 12º C é muito disciplinada, muito atenciosa e muito empenhada nas aulas, e a do 12º F é uma turma mais desatenta, menos disciplinada, mais conversadora, muito unida e não tão empenhada como a anterior. Ambas se empenhavam na realização dos exercícios e colaboravam sempre comigo para que as aulas corressem o melhor possível, mas para manter os alunos sempre motivados e empenhados tentei criar sempre situações motivantes e estimulantes, permitindo-lhes um melhor desempenho e empenho nas aulas. Pude também utilizar meios auxiliares ao ensino, como por exemplo a demonstração de Power Point como forma de visualização de gestos técnicos e conteúdos teóricos, como meio de inovação pedagógica, não esquecendo a preocupação de adaptar o programa definido à realidade de ensino-aprendizagem, desenvolvendo no aluno as suas capacidades. Assim, penso que na diversidade de estratégias e recursos utilizados durante as aulas, fui bem sucedida.

Para manter os alunos sempre motivados para a prática, nem sempre a construção de situações muito motivantes é suficiente. Aqui a instrução ganha relevo dando feedbacks positivos e negativos aos alunos aplicados na altura e momento certo, que, segundo Sarmiento (2004) “o conceito de “feedback”, colocado no vocabulário da aprendizagem e do ensino, e situado na discussão e análise da intervenção do agente de ensino assume, em todo o processo, uma vincada importância e pertinência no âmbito das alterações comportamentais”. Outra estratégia utilizada e bem sucedida corresponde ao conhecimento, por parte dos alunos, dos objectivos de aula. Deste modo, pude verificar que os alunos tentavam sempre alcançar esses objectivos, por vezes, explorando os seus limites.

A gestão do tempo é fundamental para o cumprimento dos objectivos facilitando na organização de aula. Na elaboração do Plano de Curto Prazo, a definição dos tempos de cada situação e exercícios auxilia nas questões referidas anteriormente, visto que o tempo útil de aula não corresponde ao tempo de horário destinado à mesma.

Para o desenvolvimento dos alunos, não nos podemos esquecer da transmissão de conhecimentos. Segundo Costa (1983), os professores mais eficazes ostentam uma maior maleabilidade no seu comportamento de ensino. Foi necessário alterar e adaptar os meus planos de aula às condições apresentadas. Tive sempre o cuidado de transmitir os conteúdos com rigor, clareza e objectivamente de forma a serem compreendidos facilmente, no entanto, a linguagem foi adoptada ao ano de escolaridade ao qual estava inserida.

A autonomia e a responsabilidade esteve sempre presente nas aulas, para isso elegia um aluno para dar o aquecimento, os alongamentos e por vezes a realização de um exercício. Deste modo, os alunos tornaram-se mais participativos em aula e o facto de ajudarem na aula permitiu a criação de hábito de cooperação e inter-ajuda, como o desenvolvimento do seu espírito crítico.

Durante o tempo que estive presente como professora estagiária, em ambas as turmas, estive atenta para perceber quais os momentos que me poderia aproximar e conversar abertamente com os alunos, de forma a ajudar nos mais diversos planos. Considero que através desta abertura, obtive uma boa relação professor-aluno, criando laços de afinidade com os alunos, sendo este ponto, para mim, muito importante como futura profissional.

Para finalizar, considero que o acompanhamento na leccionação por um Professor Orientador me permitiu um maior crescimento e evolução como futura profissional de Educação Física. Considero esta prática muito positiva e enriquecedora, visto contribuir para o crescimento cognitivo e pessoal dos alunos. Assim, cumpro as minhas responsabilidades, enquanto professora, com muito empenho e orgulho.

3.3. Recursos Humanos

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras tem a preocupação de integrar o pessoal docente e não docente no quadro de nomeação definitiva, afirmando que revela a estabilidade decorrente da residência na cidade e de leccionação na escola da sua preferência.

O corpo docente da escola é assegurado por noventa e um (91) docentes, dos quais setenta e quatro (74) pertencem ao quadro da nossa escola, estando dois (2) destacados em outra e dezasseis (16) docentes destacados cá na escola mas pertencentes a outra. Dezassete (17) docentes são contratados.

A escola também possui pessoal docente de serviços de apoio especializado, como uma psicóloga, docentes especializados em Ensino Especial e, para maior apoio aos alunos, a escola afirma ter estabelecido contactos com entidades diversas e equipas de saúde escolar, constituídos por médicos e enfermeiros. O relacionamento com o pessoal docente, na minha opinião é muito positivo. Estes demonstraram que não somos apenas professores estagiários mas colegas de trabalho, não havendo discriminação. Na minha opinião, o facto de os professores terem uma observação deste modo, torna a minha formação mais gratificante, visto não ser vista de modo diferente perante os outros professores. Foram várias as situações em que tive o privilégio de lidar com outros docentes, em reuniões distintas, na sala dos professores e em actividades. Em todas estas situações existiu partilha de conhecimentos, de aprendizagens, troca de experiências que enriquecem a minha formação profissional.

No que diz respeito ao pessoal não docente, a equipa é constituído por 39 elementos, dos quais oito (8) asseguram funções administrativas e trinta e um (31) como auxiliares de acção educativa, cozinha, guardas, entres cargos. Não posso deixar de referir que o contacto que tive, no geral, com o pessoal não docente foi muito gratificante. Pude lidar com auxiliares de acção educativa muito atenciosos, mais uma vez sem demonstração de diferenças entre

professores estagiários ou contratados, estavam sempre disponíveis para auxiliar no que fosse necessário.

Relativamente ao grupo de Educação Física da escola, este é constituído por oito (8) docentes, dos quais três (3) são contratados. Estão inseridos dois (2) grupos de estágio, do qual o meu faz parte, orientados por dois professores pertencentes ao quadro. O relacionamento de grupo era positivo, participávamos em conjunto em todas as actividades e existia a partilha de tarefas e de conhecimentos. A convivência com profissionais da mesma área que a nossa, faz-nos crescer, não só, a nível profissional como pessoal.

O meu grupo de estágio era constituído por mim, pela Nádía Gameiro, pela Mariana Afonso, orientado pelo professor Nuno Rodrigues, um professor com muita experiência profissional. A criação deste grupo de estágio foi pelo forte entendimento e pela experiência de trabalho em conjunto, nomeadamente entre mim e Nádía Gameiro, visto já trabalharmos em equipa deste o primeiro ano de Licenciatura. O trabalho de equipa foi notório ao longo de todos estes meses de estágio, conseguindo ultrapassar todas as adversidades. O facto de ter uma óptima relação de amizade com a Nádía Gameiro e de partilharmos o mesmo espaço de residência, permitiu-nos uma maior partilha de ideias e de reflexão crítica, em relação à leccionação como em todas as actividades realizadas. O bom entendimento com o nosso orientador, a sua experiência e sabedoria, promoveu-nos um bom desenvolvimento profissional e afectivo.

3.4. Recursos Materiais

O tipo de recursos materiais de cada escola é definido autonomamente e decidido em função dos espaços de aula disponíveis, assim como as suas características específicas, como a dimensão e o grau de polivalência. A organização pedagógica das aulas de Educação Física é frequentemente limitada por esse recursos e espaços.

A escola Secundária Quinta das Palmeiras possui três espaços distintos para leccionação de aulas de Educação Física, o pavilhão, o ginásio e o espaço exterior com dois campos, com as medidas regulamentares e marcações para as modalidades de Andebol, Basquetebol e Futsal. Inseridas nas instalações próprias para a leccionação desta disciplina, está ainda a sala de professores do grupo disciplinas de Educação Física, uma arrecadação, onde se encontra todo o material disponível para a prática, e ainda os balneários.

A escola parece estar bem equipada a nível de materiais indispensáveis ao desenvolvimento do programa obrigatório da disciplina. Seguidamente inúmero o material utilizado na leccionação das minhas aula:

- Materiais comuns:
 - Pinos;

- Cronómetro;
- Coletes;
- Arcos;
- Apito;
- Computador pessoal para visualização de conteúdos teóricos.
- Futsal:
 - Bolas de Futsal;
 - Balizas.
- Corfebol:
 - Bolas;
 - Postes;
- Badminton.
 - Volantes;
 - Redes;
 - Raquetes;
 - Postes.
- Atletismo:
 - Fita métrica;
 - Rodo;
 - Barreiras;
 - Testemunhos;
 - Banco Sueco.
- Dança:
 - *CD's* de música;
 - Aparelhagem;
 - *Swings*.

3.5. Direcção de Turma

No 1º Período tive a oportunidade de poder acompanhar duas Directoras de Turma, a professora Alcina Santos, com a turma 7º B, e a professora Paula Pedroso, com a turma 12º E.

Com esta experiência foi-me permitido conhecer todo o processo inerente a uma direcção de turma, como também a responsabilidade e importância que este papel tem na organização e orientação da turma. Não podendo esquecer que os directores de turma são o elo de ligação entre o desenvolvimento do aluno e o respectivo Encarregado de Educação.

Foi-me possível acompanhar e desenvolver diversas actividades relacionadas ao cargo de Director de Turma, tais como na elaboração e organização do Dossiê de Turma, projecto curricular, acompanhamento e preparação de todas as reuniões da turma, marcação e justificação de faltas, entre outras.

Através do decorrer do 1º Período escolar e do meu acompanhamento, pude perceber como as reuniões são elaboradas, quais os procedimentos que se devem executar para o melhoramento do desempenho do aluno, sendo muitas vezes necessário a intervenção do director de turma para a melhoria do comportamento, melhoria ou implementação de estratégias de estudos, entre outras necessidades.

A estrutura de todas as reuniões a serem realizadas e coordenadas pelos directores de turma têm sempre um plano a seguir de forma a serem abordados todos os temas necessários para a mesma. As reuniões a que assisti tiveram o seguinte formato:

- Reuniões Conselho de Turma Intercalares
 - Elaboração e aprovação do Regimento do Conselho de Turma;
 - Caracterização da turma/Informações necessárias sobre a turma e/ou alguma caso especial;
 - Projecto Curricular de Turma; distribuição de horas da Educação Sexual;
 - Outros assuntos pertinentes.
- Reunião com os Encarregados de Educação
 - Informações referentes ao ano lectivo 2010/2011;
 - Apresentação do funcionamento de faltas;
 - Troca de opiniões entre o Director de turma e os Pais/Encarregados de Educação sobre o regime de funcionamento da Escola;
 - Projecto Curricular de Turma;
 - Eleição de dois Encarregados de Educação representantes da Turma;
 - Outros assuntos pertinentes.
- Reunião Conselho de Turma (Avaliação 1º Período)
 - Confirmação de notas e alteração de notas;
 - Alunos para plano de recuperação;
 - Aproveitamento da turma;
 - Conversação de faltas de alunos;
 - Área de projecto;
 - Alteração ou não do Projecto Curricular;
 - Cumprimento ou não dos conteúdos programáticos;
 - Recados para os pais/Encarregados de Educação.
 - Outros assuntos pertinentes.

O facto de serem duas turmas de anos tão distintos, uma de Ensino Básico e outra de Ensino Secundário, foi mais um dos aspectos positivos desta experiência, permitindo-me verificar as diferenças e problemas tipo de orientação de turmas de Ensinos diferentes.

Posso concluir que aprendi muito com o acompanhamento das duas direcções de turma.

É um cargo muito trabalhoso mas fundamental para que todos os alunos conseguissem atingir o êxito escolar e também para que consigam evoluir como pessoas. Foi sem dúvida uma experiência muito importante para mim, porque no futuro posso vir a ser directora de turma e, apesar de cada escola ter os seus próprios procedimentos, já tenho linhas orientadoras na minha formação.

3.6. Actividades não lectivas

Este ponto refere-se ao conjunto de actividades comuns que são organizadas e elaboradas pelo grupo de Educação Física e as pertencentes ao meu grupo de estágio. No início do ano lectivo é elaborado um plano de actividades, onde é feita a calendarização das mesmas. No entanto, as actividades organizadas pelos grupos de estágio fazem parte do plano mas são marcadas posteriormente.

3.6.1. Actividades do Grupo Disciplinar

Várias foram as actividades organizadas pelo Grupo Disciplinar ao qual passo a mencionar, Corta-Mato, Torneio de Badminton, Torneio de Andebol, Mega Sprint, Compal Air 3x3, Gira Vólei e o Torneio de Voleibol.

No 1º Período as actividades realizadas foram o Corta-Mato, o Torneio de Badminton e o Torneio de Andebol. As duas primeiras actividades foram realizadas no mesmo dia, a primeira da parte da manhã e a segunda da parte da tarde no dia 27 de Outubro de 2010. O Torneio de Andebol decorreu da parte da manhã no dia 17 de Dezembro de 2010. O objectivo do torneio de Badminton e de Andebol, para além do convívio dos alunos e do espírito de competitividade que se encontra à volta deste tipo de actividades, estava também presente a promoção e conhecimento das modalidades, de forma a angariar alunos para a participação das mesmas no Desporto Escolar. No que diz respeito ao Corta-Mato, para além do convívio entre alunos está inerente o apuramento dos melhores resultados dos alunos, para a participação em fases seguintes.

No 2º Período decorreu o Mega Sprint e o Compal Air 3x3. Decorreram no dia 9 de Fevereiro e 24 de Fevereiro de 2010 respectivamente. Mais uma vez estas actividades visavam o apuramento de alunos para a participação em fases seguintes. Para a realização do Mega Sprint, pudemos contar com o espaço do Complexo Desportivo da Covilhã, que nos auxiliou com o espaço e também na organização das actividades. A fase seguinte desta actividade também decorreu no mesmo espaço onde abrangeu alunos de outras escolas. O Compal Air 3x3 foi uma das actividades com maior número de alunos a participar, de vários escalões, visto termos alunos com excelentes capacidades neste Jogo Desportivo Colectivo, de mencionar que obtemos óptimos resultados na fase final.

Como últimas actividades organizadas pelo Grupo Disciplinar, que participamos até à data, foram o Gira Vólei, no qual eu e o meu grupo de estágio não pudemos participar visto termos tido uma concentração de Desporto Escolar no mesmo dia, e o Torneio de Voleibol. Este Torneio de Voleibol contava com a participação de todos os alunos inscritos, inclusive com os professores de Educação Física e outros que quisessem participar. Na minha opinião, esta foi uma das actividades que mais gostei de participar visto apresentar um espírito competitivo saudável entre os professores e alunos. Não foi uma das actividades que mais alunos participaram mas foi uma das actividades onde os alunos a participar tinham uma óptima relação com os professores.

Os alunos desempenharam um papel muito importante em todas as actividades, apesar destas serem direccionadas para a sua participação na prática, também assumiram cargos de responsabilidade da actividade. Estes, em muitas actividades foram responsáveis pela arbitragem, controlo do tempo de jogo, marcação e preenchimento de folhas de registo das provas.

Pude cooperar activamente em todas as actividades aqui mencionadas, à excepção do Gira Vólei pelos motivos descritos anteriormente, onde desenvolvi inúmeras tarefas na organização e no desenrolar das mesmas. Esta participação permitiu-me perceber e todas as burocracias envolvidas na organização de actividades e o empenho necessário para que tudo corra como planeado, sem acidentes de maior. Esta experiência foi muito positiva visto contribuir para a minha formação profissional, permitindo-me evoluir.

Apesar de todas as actividades acima descritas, a escola tem um conjunto de modalidades no Desporto Escolar. Estas são asseguradas por diversos professores. O nosso Orientador de Estágio ficou responsável pela orientação e coordenação pelo Badminton, tendo dois (2) escalões, os Infantis e Juvenis. Eu e as minhas colegas de estágio pudemos integrar na orientação e desenvolvimento dos alunos na modalidade em questão. Orientamos treinos e participamos e acompanhamos os alunos na maioria das concentrações. Eu tive um papel mais activo nos treinos no 1º Período visto não estar a leccionar. O acompanhamento dos alunos nas concentrações, para além do conhecimento do funcionamento deste tipo de actividades, permitiu-nos observar o desempenho dos mesmos em competição e verificar quais os aspectos a melhorar nos treinos seguintes, de forma a obtermos melhores resultados. Esta foi mais uma experiência importante na minha formação, sendo mais uma oportunidade de aprimorar as metodologias de ensino.

3.6.2. Actividades do Grupo de Estágio

O meu grupo de estágio desenvolveu um conjunto de actividades que abarcaram toda a comunidade educativa com intuito de dinamizar a escola mas também de dar a conhecer temáticas relevantes nos dias de hoje. Uma das actividades contribuiu ainda para a comunidade científica onde teve como amostra alguns alunos da escola.

A primeira actividade desenvolvida pelo meu grupo de estágio corresponde ao Projecto Pró-lúdico / Palmeiras Mais e Melhor Saúde, que surge na continuação de um projecto iniciado no ano lectivo anterior, 2009/2010, o grupo de estágio orientado pelo nosso orientador Nuno Rodrigues. O projecto denominava-se apenas Palmeiras Mais e Melhor Saúde mas continha ideias muito interessantes e a problemática da obesidade é chamada a “nova epidemia”, no qual eu e o meu grupo de estágio decidimos dar continuidade ao mesmo, de forma a melhorá-lo e não deixar esquecido o tema “Obesidade Infantil”.

O nosso projecto consistia num programa multidisciplinar que tinha como objectivo a aplicação de um conjunto de actividades aos alunos, da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, que possuíam pelo menos uma das variáveis da composição corporal elevada, ou seja, que era pré-obesas ou obesas. Na aplicação deste projecto, o mesmo teve que ser dividido em duas fases, a primeira, que decorreu ao longo do 1º Período inicio do 2º Período, consistiu na identificação dos alunos a ingressar no Projecto, e a segunda, que decorreu ao longo de todo o 2º Período, consistiu na aplicação de um programa multidisciplinar, aos alunos que ingressaram no projecto.

Para dar inicio à primeira fase deste Projecto foi necessário muito empenho, meu e do meu grupo de estágio, visto termos de realizar medições a todos os alunos da escola, fundamentais para a identificação dos mesmo como pré-obesos ou obesos. Só deste modo é que pudemos dar continuidade a este trabalho. Foram feitas medições para determinarmos a Percentagem de Massa Gorda (%MG), o Perímetro da Cintura Pélvica (PCP) e o Índice de Massa Corporal, sendo estas as variáveis a diminuir. Após a identificação dos alunos seguiu-se a elaboração o planeamento do programa, a aplicar aos mesmos, que fosse atractivo e específico para a população alvo, não esquecendo dos objectivos a cumprir, e elaboradas todas as burocracias para contactar os Encarregados de Educação dos alunos em questão, para estes ingressarem no projecto.

Antes de dar inicio ao programa de actividades foi realizada uma Palestra com o tema “Actividade Física e Saúde, Hábitos Alimentares na Adolescência”, que visavam a consciencialização de toda a comunidade escolar sobre a problemática da Obesidade Infantil. Esta foi actividade contou com a presença de vários prelectores, sendo necessário o contacto com os mesmo, a organização do espaço, o planeamento e estrutura da palestra, a publicidade da mesma, ou seja, tudo procedimentos inerentes a este tipo de actividade.

Para a concretização da segunda fase do nosso projecto contamos com a colaboração da Universidade da Beira Interior, no auxílio de transporte nas deslocações de várias actividades inerentes a esta fase, com a disponibilização do espaço do ginásio e pavilhão do Departamento de Ciências do Desporto, do pavilhão da Escola Quinta das Palmeiras e da Piscina Municipais do Fundão. No planeamento desta segunda fase estava três (3) actividades semanais, duas idas ao ginásio e uma sessão de jogos desportivos colectivos. De forma a dinamizar o projecto e motivar os alunos na participação do mesmo foram organizadas três (3) saídas. Uma ida à estância de Esqui na Serra da Estrela, um Passeio Pedestre e uma sessão nas Piscinas Municipais do Fundão. Promoveu-se também consultas individuais de nutrição e de acompanhamento psicológico de forma a tornar o nosso projecto mais completo. Na organização de todas as actividades era necessário proceder-se à divulgação das mesmas.

Para a obtenção de um projecto com sucesso é necessário muito empenho e trabalho, deste modo eu e o meu grupo de estágio dedicamo-nos a 100% para obtermos um balanço positivo do mesmo, ultrapassando todas as dificuldades apresentadas.

Apesar de tudo, o balanço geral do projecto é positivo. Foi-me possível tomar conhecimento do trabalho necessário para este tipo de projecto, de todas as burocracias a ter em conta, como por exemplo na organização de uma palestra, na elaboração de um conjunto de actividades atractivas e dinâmicas, na promoção das mesmas, e ainda na orientação dos alunos em aulas de ginásio e todas as outras actividades. Uma experiência muito positiva, cheia de aprendizagens.

De referir que este projecto desempenhou um papel fundamental na cadeira do nosso Mestrado, Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, de Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II, sendo a nossa amostra os alunos integrantes no projecto.

Outra actividade organizada pelo meu grupo de estágio denominou-se *Surf at School*. Esta decorreu no dia 15 de Março de 2011 e teve como principal objectivo a promoção da nova modalidade denominada *StreetSurfing*, sendo direccionada para toda a população escolar.

Para a organização desta actividade contamos com a presença de um monitor especializado da modalidade, que colaborou no ensinamento das primeiras técnicas e com todo o material necessário. Para isso foi necessário um contacto prévio com a empresa responsável, e a organização de toda a actividade, como a publicidade, contactos e gestão dos alunos.

O balanço desta actividade também foi muito positivo, pudemos contar com a participação da maioria dos alunos da escola, até mesmo com alguns a participarem em

ambos os turnos organizados. Todos os feedbacks recolhidos foram positivos e verificamos que dias após a realização da actividade, alguns alunos já possuem o material específico da mesma, as pranchas *Waveboard*. Esta foi mais uma actividade muito positiva na minha formação profissional visto apresentar uma serie de burocracias sua organização, distinguindo-se pela participação de uma entidade distinta.

A realização destas duas actividades tão distintas permitiu-me tomar o conhecimento, mais uma vez, da responsabilidade de organização e gestão. A pertinência do desenvolvimento do projecto teve um papel fundamental na obtenção do sucesso da mesma, como a consciencialização da problemática em que está inserido. No que diz respeito à segunda actividade, demonstra a dinamização necessário no meio escolar e a inovação de actividades. A operacionalização de ambas as actividades foi bastante importante na nossa formação, na medida em que nos proporcionou a prática da organização de diversos processos, que se irão revelar vitais no nosso futuro profissional.

4. Reflexão

Após estes meses de estágio, posso afirmar que cresci como pessoa e principalmente como profissional de Educação Física. Este estágio teve um contributo fundamental na colocação em prática de todos os conteúdos aprendidos ao longo da Licenciatura e em Mestrado. Nem sempre o que se aprende na teórica é possível colocar em prática ou tem muitas dificuldades inerentes. Este estágio permitiu-me tomar conhecimento de atitudes e valores necessários para desempenhar o melhor papel na leccionação, contribuindo para o desenvolvimento do aluno a nível cognitivo, físico e sócio-afectivo.

Como pontos positivos do estágio e que achei mais pertinentes no enriquecimento do meu desempenho como professor, saliento as aulas observadas e posterior reflexão crítica, juntamente com as colegas de estágio e com o professor orientador, em reuniões semanais. Foi através da análise das aulas observadas leccionadas que nos permitiu, a mim inclusive, identificar aspectos positivos, negativos, a melhorar e como fazer, para uma próxima intervenção, melhorando o nosso desempenho e a percepção de erros comuns. As críticas construtivas que me foram dirigidas tiveram sempre uma reflexão visando o aperfeiçoamento da minha intervenção.

Outro aspecto que saliento como ponto positivo refere-se à condução da leccionação de um Período completo, permitindo o seguimento das Unidades Didácticas desde a introdução à sua avaliação. Este aspecto permite uma melhor percepção da evolução da turma, verificando se a nossa intervenção foi construtiva ou não. De referir que a existência de apenas um professor a leccionar durante o Período, permite um maior controlo disciplinar da turma e na convivência quase diária com a mesma que reside a motivação e a satisfação do professor.

A participação em todas as reuniões, como de departamento, de grupo disciplinar, de curso profissional e ainda das de conselho de turma, permitiu-me sentir a responsabilidade e os encargos que um professor possui. Permitiu também ter o conhecimento de procedimentos externos à leccionação, como a organização da reunião, dinâmicas envolvidas dentro dos grupos e nas turmas, como ainda uma apreciação geral das turmas a leccionar.

Outro ponto positivo foca-se na participação em todas as actividades do grupo disciplinar. Estas actividades promoveram para além do conhecimento da sua programação e organização, promoveram um bom relacionamento entre todos os professores, principalmente, e alunos.

Por último, o facto de o nosso orientador possuir apenas duas turmas para leccionarmos permitiu que uma colega ficasse sem turma para leccionar dedicando-se ao acompanhamento de duas Direcções de Turma, sendo este um papel que poderemos desempenhar no futuro, estando assim preparados para o desempenhar.

Como nem tudo é sempre positivo, não posso deixar de mencionar alguns pontos negativos. Na minha opinião um dos pontos negativos é a falta de financiamento do estágio. Para poder aumentar a minha formação profissional tive que abandonar o meu local de trabalho, sendo este na minha área de residência, o que me levou a procurar outro meio que garantisse a minha estabilidade a nível económico.

Outro ponto negativo foi o facto de não obtermos financiamento para o nosso projecto Pró-Lúdico / Palmeiras Mais e Melhor Saúde. Tendo em conta a dimensão do mesmo, por vezes foi necessária a contribuição monetária do nosso orientador, como por exemplo no pagamento dos ramos de flores entregue no dia da Palestra.

Por último, e muito importante, refiro como ponto negativo o tempo estipulado para o cumprimento dos conteúdos programáticos. Na minha opinião foram muitos conteúdos programáticos a abordar num Período, não permitindo um trabalho aprofundado dos conteúdos.

5. Considerações Finais

Faço uma análise geral deste estágio e verifico que não foi uma perda de tempo mas sim um grande investimento na minha formação pessoal e principalmente profissional.

Foi através deste estágio que contactei com a realidade do contexto educativo e só deste modo é que posso operacionalizar todos os conhecimentos adquiridos acerca da prática pedagógica. Pude vivenciar situações e aplicar soluções que me vão acompanhar como profissional desta área. Consegui aumentar o meu espírito crítico e reflexivo, capaz de adequar o conhecimento pedagógico nos vários contextos, promovendo a aprendizagem dos alunos indo de encontro às suas necessidades. Todo o trabalho desenvolvido na escola foi muito importante para mim, onde me foi exigido muito empenho para conseguir atingir a melhor eficácia pedagógica possível, respeitando as diferenças entre as capacidades dos alunos e potencializando a minha intervenção no sentido de melhorar as capacidades individuais e colectivas dos mesmos.

Durante estes meses de estágio pude aprender muito vivendo na prática situações que não estão descritas em livros e não se aprendem neles, sendo todas muito proveitosas na minha formação profissional. Sei que ainda tenho muito que aprender e vai ser com a experiência profissional que me vou tornar melhor.

Este relatório é uma breve reflexão de um ano exaustivo, mas muito enriquecedor e produtivo, não só porque me permitiu experiências de aprendizagem constantes, como também um convívio saudável com os alunos e professores, estes da mesma área de intervenção e como também de áreas distintas.

De uma forma geral, estes foram os meses mais ricos na minha formação académica.

6. Bibliografia

1. Arantes, A. (2003). *Afetividade na escola: alternativas teóricas e práticas*. Câmara Brasileira do Livro - São Paulo
2. Costa, F. C. (1983). A selecção de Estratégias de Ensino em Educação Física. *Universidade Técnica de Lisboa - Instituto Superior de Educação Física*.
3. Oliveira, C. L. (2005). Compreensão em Leitura e Avaliação da Aprendizagem em Universitários. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 18(1), 118-124.
4. Santos, S. F. J. (2005). Avaliação no ensino da Educação Física uma proposta emancipatória. *Revista Digital- Buenos Aires*.
5. Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. (1ª Edição). Faculdade de Motricidade Humana.

Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto)

Parte do presente trabalho foi suportado pela seguinte publicação (Artigo Scopus):

Martins, J.C., Marialva, A.F., Afonso, M., Gameiro, N.F., Costa, A.M. (2011). Effects of an 8-week physical activity program on body composition and physical fitness on obese and pre obese female students. *Journal of Physical Education and Sport* (in press).

Os efeitos da aplicação de um programa de actividade física na composição corporal e na aptidão física em alunas obesas e pré-obesas

1. Introdução

Segundo Antonogeorgos, Papadimitriou, Panagiotakos, Priftis e Nicolaidou (2011), a obesidade é considerada uma das epidemias do século XXI que apresenta taxas cada vez mais elevadas no que diz respeito às crianças e adolescentes. Estes dados levaram a uma preocupação crescente com a saúde das crianças e com os hábitos de actividade física no quotidiano da juventude. De acordo com vários estudos (Costa, Ferreira, & Amaral, 2010; Deboer, 2010; Jin, Liang, Fu & Wang, 2011), a obesidade, inclusivamente a obesidade infantil, encontra-se associada à prevalência de doenças cardio-vasculares e ao surgimento da Diabetes Mellitus II bem como de outros problemas de saúde (Visness et al., 2010). Neste âmbito, e segundo Stellino, Sinclair, Partridge e King (2010), o modo como as crianças optam por ocupar o seu tempo livre, hoje em dia, é um factor que pode contribuir para o aumento da obesidade infantil. Este acréscimo parece estar relacionado com a inactividade física das crianças, merecendo destaque o facto de estas passarem grande parte do seu tempo livre sentadas em frente à televisão ou ao computador (Bener et al, 2011; Hills, Obkely & Baur, 2010). Sendo assim, na opinião de vários autores (In-lw & Biro, 2011; Mascarenhas, Salgueirosa, Nunes, Martins, Neto, & Campos, 2005) os problemas relacionados com a obesidade poderão ser combatidos com um aumento da actividade física, diminuindo desta forma o sedentarismo e promovendo hábitos alimentares saudáveis. No seguimento deste pressuposto, Nettel e Sprogis (2011) recomendam sessenta minutos de actividade física moderada a vigorosa para crianças e adolescentes, numa frequência mínima de três dias por semana. Contudo, para além destas recomendações, as crianças e adolescentes devem ser educadas de modo a compreenderem a importância da actividade física e seus benefícios (Nettel & Sprogis, 2011).

Sendo assim, surge uma questão prática fundamental: qual o melhor local para promover a importância da actividade física no combate à obesidade?

De acordo com Della Torre Swiss, Akré e Suris (2010), a escola será o “cenário” ideal para implementar este tipo de recomendações. Os autores salientam ainda a importância das refeições saudáveis na cantina da escola e a participação dos alunos com excesso de peso corporal em programas extra-curriculares de actividade física. Outros estudos (Balaban & Silva, 2001; Sardinha et al., 2010) procuraram avaliar o excesso de peso corporal na população escolar, de forma a identificar a prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes. De uma forma geral, estes utilizam vários parâmetros de avaliação da composição corporal, tais como o Índice de Massa Corporal (IMC), a Percentagem de Massa Gorda e o Perímetro da Cintura Pélvica (Balaban & Silva, 2001; Mascarenhas et al., 2005).

Contudo, para além de projectos que visam apenas a identificação da obesidade nas escolas, existem outros estudos que procuram implementar programas de combate a esta problemática, como é o caso do estudo realizado por Greening, Harrell, Low e Fielder (2011). Estes autores verificaram que após a aplicação de um programa de actividade física complementado com consultas de nutrição, durante nove meses, numa amostra de 450 alunos, o grupo experimental demonstrou melhores resultados ao nível da composição corporal do que o grupo de controlo, que não foi sujeito à aplicação do programa.

Tendo em consideração esta problemática cada vez mais emergente (Graf et al., 2005) - a obesidade infantil - o nosso estudo tem como objectivo intervir, no meio escolar, de modo a prevenir e combater esta “epidemia do século XXI”. Neste sentido, este estudo tem como objectivo avaliar os efeitos da aplicação de um programa de actividade física, na composição corporal, através do Índice de Massa Corporal, do Perímetro da Cintura Pélvica e da Percentagem de Massa Gorda, e no nível de aptidão física da amostra. O nosso estudo mostra-se inovador pelo facto de ser aplicado em contexto escolar, numa população considerada obesa e pré-obesa e utilizar como parâmetros avaliadores a composição corporal e a aptidão física.

2. Métodos

2.1. Amostra

A amostra deste estudo foi seleccionada da população escolar da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, sendo constituída por 16 alunas com idades compreendidas entre os 11 e os 17, sendo a idade média $12,69 \pm 1,20$ anos.

Com efeito, a amostra foi seleccionada tendo em consideração os valores de Índice de Massa Corporal (IMC), Percentagem de Massa Gorda (%MG) e Perímetro da Cintura Pélvica (PCP), parâmetros estes considerados pela National Health and Nutrition Examination Survey III (NHANES, 2007) como pertinentes ao estudo da obesidade. Desta forma, os indivíduos com valores superiores ao percentil 85 de IMC, ao percentil 90 de PCP e ao percentil 90 de %MG, valores que dependem do sexo e da idade dos sujeitos, foram identificados, tendo sido seleccionados para o estudo os indivíduos que apresentavam valores superiores nos três parâmetros em simultâneo (IMC, PCP e %MG) ou em dois dos três parâmetros e do género feminino (NHANES, 2007). Assim, com base nestes critérios foram identificados 111 alunos ($13,90 \pm 1,58$ anos) em 684 testados, sendo o intervalo de idades entre os 11 e os 20 anos ($14,48 \pm 1,93$ anos). Dos alunos identificados como obesos e pré-obesos, 16 foram autorizados pelos encarregados de educação a participar no programa de actividade física proposto. Estes alunos foram divididos posteriormente em dois grupos de estudo: um grupo experimental, de 8 alunas ($12,13 \pm 0,99$ anos, $59,88 \pm 8,73$ kg, $1,58 \pm 0,05$) submetido a um programa de actividade física; um grupo de controlo de 8 alunas ($13,25 \pm 1,16$ anos, $62,38 \pm 11,46$ kg, $1,57 \pm 0,06$ m)

Este estudo foi desenvolvido respeitando os princípios de investigação enunciados na Declaração de Helsínquia, no que respeita à avaliação com seres humanos. Todos os procedimentos foram aprovados pela Direcção da Escola Secundária Quinta das Palmeiras bem como pela Universidade da Beira Interior. Os Encarregados de Educação dos alunos participantes no estudo assinaram um termo de consentimento de modo a autorizarem a participação destes nas actividades desenvolvidas.

2.2. Procedimentos

2.2.1. Programa de actividade física

O programa consistiu na realização de três dias de actividade física por semana, com um dia de intervalo durante oito semanas, correspondendo a um total de 24 sessões orientadas. Tal como se pode consultar no quadro 1, as actividades programadas envolveram um treino concomitante: actividade física aeróbia seguido de trabalho de força, tanto nas sessões de ginásio como nas sessões de participação em Jogos Desportivos Colectivos.

Uma das actividades realizadas consistiu em sessões de ginásio de cerca de 135 minutos, semanais, sendo divididas em dois blocos por semana. Nestas sessões era explorado um trabalho mais intenso e específico, visando a diminuição da %MG, IMC e PCP. Este treino era efectuado com o auxílio de máquinas de cardio-musculação ou através de aulas de grupo, promovendo assim a dinâmica nas sessões. Tendo em consideração as recomendações do American College of Sports Medicine (ACSM, 2006), as actividades desenvolvidas foram propostas para que os alunos apresentassem uma frequência cardíaca média de 160 bpm.

Tabela 1. Programa de actividade física efectuada durante as 8 semanas de treino.

	2 ^a f	3 ^a f	4 ^a f	5 ^a f	6 ^a f	Sábado	Domingo
Semanas 1 e 2	Cicloergómetro (6')		Jogos Desportivos Colectivos (45')		Actividades de grupo (30')		
	Remoergómetro (6')						
	Tapete rolante (6')						
Abdominais	2x30		2x30		2x30		
Dorsais	2x30		2x30		2x30		
Agachamentos MI	2x10		2x10		2x10		
Flexões MS	2x5		2x5		2x5		
Semana 3 e 4	Cicloergómetro (7')		Jogos Desportivos Colectivos (45')		Actividades de grupo (30')		
	Remoergómetro (7')						
	Tapete rolante (7')						
Abdominais	3x30		3x30		3x30		
Dorsais	3x30		3x30		3x30		
Agachamentos MI	2x12		2x12		2x12		
Flexões MS	3x5		3x5		3x5		
Semanas 5 e 6	Cicloergómetro (8')		Jogos Desportivos Colectivos (45')		Actividades de grupo (30')		
	Remoergómetro (8')						
	Tapete rolante (8')						
Abdominais	3x35		3x35		3x35		
Dorsais	3x35		3x35		3x35		
Agachamentos MI	2x15		2x15		2x15		
Flexões MS	3x8		3x8		3x8		
Semanas 7 e 8	Cicloergómetro (10')		Jogos Desportivos Colectivos (45')		Actividades de grupo (30')		
	Remoergómetro (10')						
	Tapete rolante (10')						
Abdominais	3x40		3x40		3x40		
Dorsais	3x40		3x40		3x40		
Agachamentos MI	3x15		3x15		3x15		
Flexões MS	3x10		3x10		3x10		

A outra actividade desenvolvida foi a participação em Jogos Desportivos Colectivos, num bloco de 90 minutos semanal. Nesta realizaram-se jogos de modalidades colectivas, jogos pré-desportivos e actividades ao ar livre. Estas objectivavam o conhecimento de diversas modalidades, a vivência de actividades em ambientes distintos e o gosto pela prática de actividade física. Estas sessões tinham um carácter mais lúdico, nunca descurando a estrutura das sessões. Tendo em consideração as recomendações do American College of Sports Medicine (ACSM, 2006), as actividades desenvolvidas foram propostas para que os alunos apresentassem uma frequência cardíaca média de 160 bpm. Contudo, face à natureza de algumas actividades (jogos desportivos colectivos), a frequência cardíaca apresentava uma amplitude superior, visto que estas actividades são caracterizadas por períodos mais intensos alternados com outros de menor intensidade (Montgomery, Pyne & Minahan, 2010).

2.2.1.1. Avaliação de aptidão física e composição corporal

De forma a avaliar os efeitos da aplicação do programa de actividade física na aptidão física da amostra recorreu-se à Bateria de Testes do Fitnessgram, tal como realizado noutros estudos (Dorgo et al., 2009; Mota et al., 2010). Esta bateria de testes foi aplicada em ambos os grupos no início e no final do programa desenvolvido.

A Bateria de Testes do Fitnessgram consiste num programa de educação e avaliação da aptidão física relacionada com a saúde (Welk & Meredith, 2008). Os testes de aptidão física utilizados foram o Teste do Vaivém, Força e Resistência Abdominal, Flexões de Braços, Força

e Flexibilidade do Tronco, e Flexibilidade de Ombros. Cada um apresenta uma componente de aptidão de saúde implícita (ACSM, 2006): o primeiro corresponde a um teste que avalia a componente cardiorespiratória, o segundo e o terceiro desenvolvem e avaliam a aptidão muscular e o quarto e quinto, a flexibilidade. Os procedimentos adoptados na realização de cada um dos testes podem ser consultados em Welk e Meredith (2008).

No que diz respeito à composição corporal, os testes utilizados foram a determinação do Índice de Massa Corporal, da Percentagem de Massa Gorda e do Perímetro da Cintura Pélvica. Para a determinação do primeiro (IMC) efectuou-se a medição da altura e do peso dos indivíduos. Para a medição do peso utilizou-se uma balança portátil, marca Jata Hagar, modelo A4165, que permitiu o registo com precisão de 100 g. A medição da altura foi feita através de uma fita métrica, da marca Stanley Powerlock, com medição máxima até 5 m. Nas medições tivemos alguns cuidados básicos como, a retirada dos sapatos e o uso de roupas leves durante as medições. Para o cálculo do IMC de cada indivíduo, foi ainda necessário uma recolha das idades de cada um e para isso realizamos a diferença entre a data em que foram feitas as medições do peso e da altura e a data de nascimento de cada aluno. De seguida, e após obtermos estes dados, utilizamos a fórmula do IMC (quociente entre o peso em quilogramas e a altura em metros ao quadrado), indicado em estudos epidemiológicos pela sua relativa facilidade de mensuração e correlação com a gordura corporal (Himes & Dietz, 1994). Assumiu-se como ponto de corte, o percentil igual ou maior que 95, para a obesidade, e para o excesso de peso admitiu-se o percentil igual ou superior a 85, com base nos valores de IMC da população norte-americana do *First National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES, 2007).

Foi também efectuada a medição das pregas adiposas geminais e tricipitais, de forma a calcular a Percentagem de Massa Gorda. Para a medição, utilizámos um adipómetro da marca Slim Guide, com medição máxima até 80 mm, exercendo uma pressão constante de 10 g/mm² sobre a pele e permitindo leituras até às décimas de milímetro. Em todas as medições tivemos o cuidado de realizar a medição do lado direito do corpo, tanto na prega geminal como na tricipital. De seguida, utilizaram-se as equações de regressão específicas para raparigas (Slaughter et al., 1988), de modo a determinar a Percentagem de Massa Gorda:

$$\%MG = 0,610 \times (\text{Prega Geminal} + \text{Prega Tricipital}) + 5,1 \text{ (Sexo Feminino)}$$

(Equação 1)

A percentagem de Massa Gorda foi comparada com as referencias fornecidas pela National Health and Nutrition Examination Survey III (NHANES, 2007), com vista à identificação dos indivíduos com valores superiores ao percentil 90.

O último teste de composição corporal utilizado foi a medição do Perímetro da Cintura Pélvica (PCP). Utilizou-se uma fita métrica da marca Misura in Vetrofibra, com medição

máxima até 20 m. Todos os alunos aquando da medição tiveram de destapar a cintura de modo a que a medição fosse feita apenas nessa zona de menor circunferência acima do umbigo, ou no próprio umbigo, após uma expiração normal. Os dados utilizados como referência foram os fornecidos pela National Health and Nutrition Examination Survey III (NHANES, 2007), tendo sido identificados os indivíduos com valores superiores ao percentil 90 de perímetro da cintura pélvica.

2.3. Procedimentos Estatísticos

Foi testada a normalidade dos dados através do teste de Shapiro-Wilk, testando a hipótese nula que os dados seleccionados têm uma distribuição normal. Foi calculada a média e o desvio-padrão (estatística descritiva) para todas as variáveis analisadas. Devido ao número reduzido da amostra ($n < 30$) e à rejeição da hipótese nula, foram utilizados procedimentos não paramétricos. Para verificação das diferenças entre o grupo experimental e o grupo de controlo foi aplicado o teste de Mann-Whitney. Para verificação das diferenças, em cada grupo, antes e após a aplicação do programa, foi aplicado o teste de Wilcoxon. Em todas as situações o nível de significância foi determinado para $p \leq 0,05$.

3. Resultados

As figuras 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7 apresentam os dados correspondentes à composição corporal (altura, peso, IMC, prega geminal, prega tricípital, %MG, e PCP, respectivamente), nas quais se pode observar as alterações do grupo experimental (G1) e do grupo de controlo (G2), entre o momento inicial (T1) e o momento final (T2). Apesar de não existirem diferenças significativas nos dados apresentados, verifica-se que o grupo de controlo apresenta uma tendência para o aumento dos valores da composição corporal, contrariamente ao grupo experimental, tende a manter os mesmos valores entre os períodos de avaliação. Importante referir também que ambos os grupos obtiveram diferenças significativas na altura e que o grupo de controlo apresentou um aumento significativo na %MG. Não foram encontradas diferenças entre os grupos nos dois momentos de avaliação.

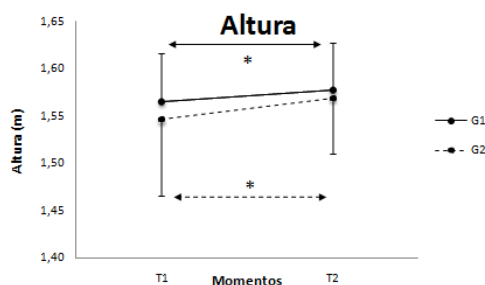


Figura 1. Valores médios da Altura. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino. * $p < 0,05$.

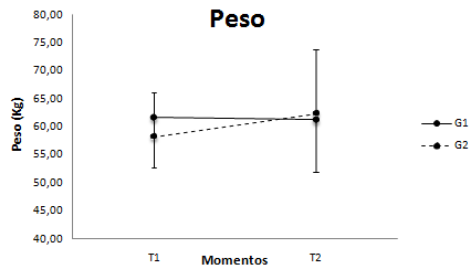


Figura 2. Valores médios do Peso. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

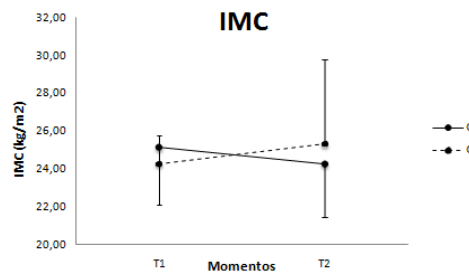


Figura 3. Valores médios do Índice de Massa Corporal. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

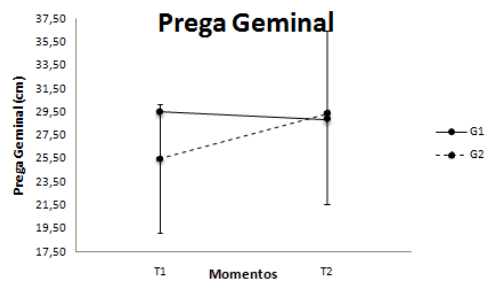


Figura 4. Valores médios da Prega Geminal. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

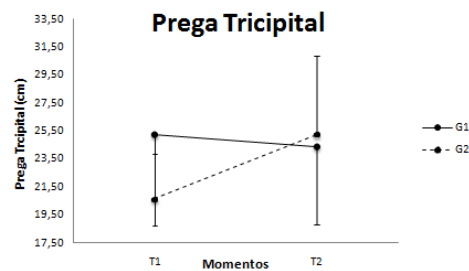


Figura 5. Valores médios da Prega Tricipital. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

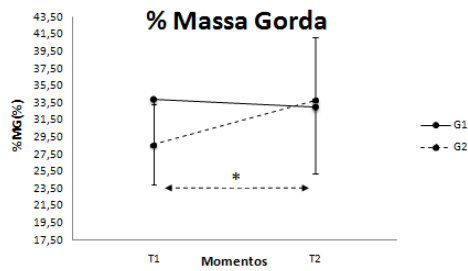


Figura 6. Valores médios da % de Massa Corporal. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controle; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino. * $p < 0,05$.

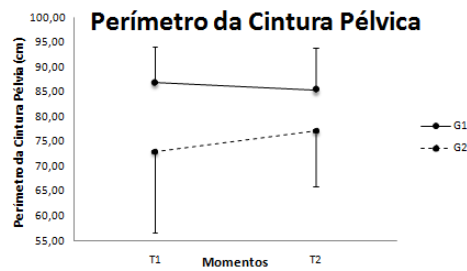


Figura 7. Valores médios do Perímetro da Cintura Pélvica. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controle; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

As figuras 8, 9, 10, 11 e 12 apresentam os dados correspondentes à aptidão física (força e resistência abdominal, força e flexibilidade do tronco, vaivém, flexibilidade de ombros, e flexões de braços, respectivamente) do grupo experimental (G1) e do grupo de controle (G2), entre o momento inicial (T1) e o momento final (T2). Não foram observadas diferenças significativas entre os grupos nem entre os momentos de avaliação (intra-grupo). No entanto, para a globalidade dos testes avaliados, verifica-se que o grupo experimental apresenta uma tendência para a melhoria da aptidão física. Em contraste, o grupo de controle, parece estabilizar ou inclusive diminuir o desempenho nos testes considerados entre os momentos de avaliação.

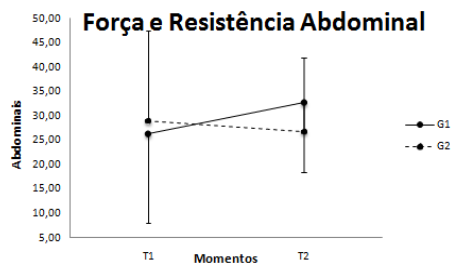


Figura 8. Valores médios da Força e Resistência Abdominal. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controle; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

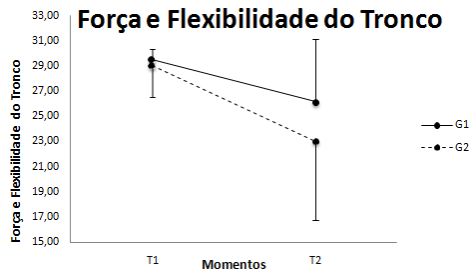


Figura 9. Valores médios da Força e Flexibilidade do Tronco. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

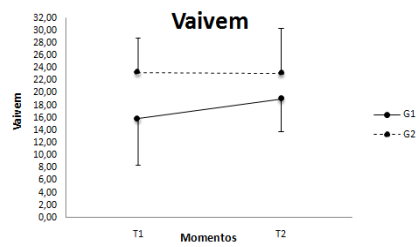


Figura 10. Valores médios do Vaivém. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

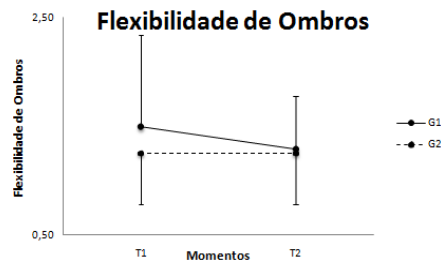


Figura 11. Valores médios da Flexibilidade de Ombros. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

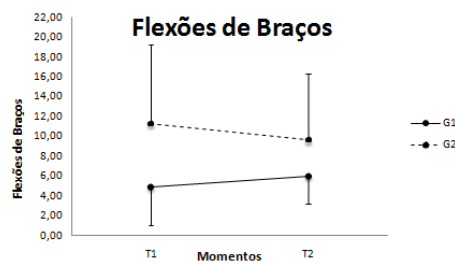


Figura 12. Valores médios das Flexões de Braços. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

Discussão

O objectivo do presente estudo foi avaliar os efeitos da aplicação de um programa de actividade física na composição corporal e no nível de aptidão física em alunas obesas e pré-obesas. Os resultados parecem demonstrar que o programa de actividade física permite a manutenção dos valores de composição corporal e de aptidão física na amostra considerada.

De uma forma geral, baixos níveis de actividade física estão associados a valores mais elevados de obesidade (Antonogeorgos, Papadimitriou, Panagiotakos, Priftis & Nicolaidou, 2010; In-lw & Biro, 2011). Contudo, a grande maioria dos estudos efectuados neste âmbito optam por caracterizar num determinado momento uma amostra/população particular, tentando encontrar padrões de actividade física associados a níveis de composição corporal (Mascarenhas et al., 2005; Nettle & Sprogis, 2011). Por exemplo, no âmbito de indivíduos em idade escolar, Antonogeorgos et al. (2011) identificaram, através da aplicação de questionários, que a prática de actividade física vigorosa tem um papel especial na manutenção dos níveis de composição corporal. Vanhelst et al. (2011) verificaram também que estudantes obesos apresentavam valores mais baixos de aptidão física, quando comparados com os seus colegas não obesos. Apesar da importância da actividade física, parece existir uma menor atenção da comunidade científica na monitorização e controlo dos efeitos que um programa de actividade física tem nos níveis de composição corporal em indivíduos obesos e pré-obesos (Mota, Ribeiro, Carvalho, Santos & Martins, 2009; Vanhelst et al., 2011). Por outro lado, a avaliação da composição corporal e dos níveis de aptidão física neste tipo de população (obesa/pré-obesa e em idade escolar) parece ser mais uma lacuna encontrada. Neste sentido, procurou-se com este trabalho tentar compreender melhor esta problemática.

Relativamente à composição corporal, os dados encontrados neste trabalho são semelhantes aos dados encontrados noutros estudos, com indivíduos das mesmas faixas etárias (Lang, Kipping, Jago & Lawlor, 2011; Sun et al., 2011). Relativamente aos valores de aptidão física, esta comparação não é tão facilitada. Por um lado, diferentes protocolos são aplicados em diferentes estudos (Dorgo et al., 2009; Greening et al., 2011) e, por outro, mesmo naqueles que aplicam a bateria de testes do fitnessgram (Cooper, 2010; Mota et al., 2010), nem sempre os testes seleccionados são os mesmos dos utilizados no nosso estudo.

Quando analisamos as diferenças entre o grupo experimental, sujeito à aplicação do programa de actividade física, e o grupo de controlo, não participante neste programa de actividade física, podemos verificar que não se encontraram diferenças entre os grupos em nenhum dos momentos avaliados. Esta situação pode dever-se, por um lado, à reduzida dimensão da amostra utilizada e, por outro, ao facto deste programa de actividade física ter sido aplicado apenas durante 8 semanas, o que pode não ter sido suficiente para o acentuar das diferenças entre os grupos (Garrido et al., 2010), aspecto que deverá ser considerado em

estudos futuros. Situação semelhante ocorreu quando analisamos a evolução dos valores de composição corporal e de aptidão física entre o início e o final da aplicação do programa de actividade física, em que praticamente não ocorreram diferenças entre os momentos de avaliação, apesar de ser visível uma tendência para: (i) a manutenção dos valores, tanto de composição corporal como de aptidão física, no grupo experimental, e (ii) um aumento dos valores referentes à composição corporal (acentuação da obesidade) e uma diminuição dos níveis de aptidão física, no grupo de controlo. No grupo de controlo, é importante mesmo salientar o aumento dos valores de percentagem de massa gorda, entre o primeiro e o segundo momentos de avaliação (T1: 28.65±4.68%, T2: 33.83±7.37%, $p<0.05$), o que parece reforçar a tendência acima descrita, em que a prática de actividade física permite combater a tendência para o aumento dos níveis de obesidade, especialmente em indivíduos ainda em fase de crescimento, como se pode verificar no aumento significativo, em ambos os grupos, da altura ($p<0.05$). Greening et al. (2011) verificaram, em 450 estudantes obesos, participantes em actividades físicas, durante 8 meses, duas vezes por semana, que o grupo experimental melhorou significativamente o desempenho em testes de aptidão física, tendo diminuído também a percentagem de gordura corporal. Estes autores (Greening et al., 2011), para além do controlo da actividade física, intervieram também ao nível dos hábitos alimentares, o que parece ser um ponto de especial importância a ser considerado em estudos futuros. No presente estudo este aspecto não foi controlado, o que pode ter contribuído para alguns dos dados encontrados.

Outros trabalhos neste âmbito destacam também algumas alterações, tanto ao nível da composição corporal como ao nível da aptidão física, em indivíduos envolvidos em programas de actividade física. Vanhelst et al. (2011), após a aplicação de um programa de actividade física durante 12 meses, verificaram diferenças significativas no índice de massa corporal, diminuindo no grupo experimental e aumentando no grupo de controlo, que não foi sujeito à aplicação de duas horas semanais do programa de actividade física. Dorgo et al. (2009) verificaram que a aplicação de diferentes programas de actividade física permitiu aumentar os níveis de aptidão física, apesar de não se terem verificado diferenças nos valores de composição corporal.

Como limitações do presente trabalho podemos apontar: (i) o número reduzido de elementos participantes neste trabalho, o que dificulta a generalização dos resultados para outro tipo de amostra/população, (ii) a aplicação do programa de duração de apenas 8 semanas poderá ter contribuído para a obtenção de outro tipo de resultados, e (iii) o controlo dos hábitos alimentares das alunas envolvidas no estudo deve ser também uma preocupação a considerar em estudos futuros.

Os dados resultantes deste estudo podem permitir a elaboração de programas de actividade física e desportiva dirigidos à população escolar, contribuindo para a manutenção dos valores de composição corporal e da aptidão física. Apesar dos dados não demonstrarem

de uma forma significativa vantagens do programa aplicado, existe uma tendência para a não acentuação da obesidade e dos aspectos da aptidão física a ela associados.

Conclusão

Os resultados do presente estudo parecem demonstrar que um programa de actividade física permite a manutenção dos valores de composição corporal e de aptidão física numa amostra de estudantes obesos. Estes dados sugerem que a elaboração de programas de actividade física devem ser uma preocupação na população escolar.

Agradecimentos

Agradecemos o apoio da Direcção da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, pela ajuda concedida na elaboração deste estudo (projecto Palmeiras Mais e Melhor Saúde), bem como a todos os alunos que participaram no estudo. Este trabalho foi também apoiado pela Universidade da Beira Interior e pelo Centro Hospitalar Cova da Beira (projecto Pró-Lúdico).

Referências

1. American College Of Sports Medicine (2006). ACSM's Guidelines For Exercise Testing and Prescription. *Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.*
2. Antonogeorgos, G., Papadimitriou, A., Panagiotakos, D. B., Priftis, K. N., & Nicolaidou, P. (2010). Physical activity patterns and obesity status among 10- to 12-years-old adolescents living in Athens, Greece. *Journal of Physical Activity and Health, 7(5)*, 633-640.
3. Antonogeorgos, G., Papadimitriou, A., Panagiotakos, D. B., Priftis, KN., & Nicolaidou, P. (2011). Association of extracurricular sports participation with obesity in Greek children. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 51(1)*, 121-127.
4. Balaban, G., & Silva, G. (2001). Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de Recife. *Jornal de Pediatria, 77(2)*, 96-100.
5. Bener, A., Al-Mahdi, H. S., Ali, A. I., Al-Nufal, M., Vachhani, P. J., & Tewfik, I. (2011). Obesity and low vision as a result of excessive Internet use and television viewing. *International Journal of Food Sciences and Nutrition, 62(3)*, 60-62.
6. Cooper, K. H. (2010). Reflections on the Texas Youth Evaluation Project and implications for the future. *Research Quarterly for Exercise & Sport, 81(3 Suppl)*, S79-83.
7. Costa, C. D., Ferreira, M. G., & Amaral, R. (2010). Obesidade infantil e juvenil, *Acta Medica Portuguesa, 23(3)*, 379-384.
8. Della Torre Swiss, S. B., Akre, C., & Suris, J. C. (2010). Obesity prevention opinions of school stakeholders: a qualitative study. *Journal of School Health, 80(5)*, 233-239.
9. Deboer, M. D. (2010). Underdiagnosis of Metabolic Syndrome in Non-Hispanic Black Adolescents: A Call for Ethnic-Specific Criteria. *Current Cardiovascular Risk Report, 4(4)*, 302-310.
10. Dorgo, S., King G., Candelaria, N., Bader, J., Brickey, G. & Adams, C. (2009). Effects of manual resistance training on fitness in adolescents. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 23(8)*, 2287-2294.

11. Garrido, N., Marinho, D., Reis, V., van den Tillaar, R., Costa, A., Silva, A. & Marques, M. (2010). Does combined dry land strength and aerobic training inhibit performance of young competitive swimmers? *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 300-310.
12. Graf, C., Koch, B., Falkowski, G., Jouck S., Christ, H., Stauenmaier, K., Bjarnason-Wehrens, B., Tokarski, W., Dordel, S., & Predel, H. (2005). Effects of a School-Based Intervention on BMI and Motor Abilities in Childhood. *Journal of Sports Science and Medicine*, 4, 291-299.
13. Greening, L., Harrell K. T., Low, A. K., & Fielder, C. E. (2011). Efficacy of a school-based childhood obesity intervention program in a rural southern community: TEAM Mississippi Project. *Obesity (Silver Spring)*, [Epub ahead of print].
14. Hills, A. P ., Obkely, A. D. & Baur, L. A. (2010). Addressing childhood obesity through increased physical activity. *Nature Reviews Endocrinology*, 6(10), 543-549.
15. Himes, J. & Dietz, W. (1994). Guidelines for overweight in adolescent preventive services: recommendations from an expert committee. The Expert Committee on Clinical Guidelines for Overweight in Adolescent Preventive Services. *American Journal of Clinical Nutrition*, 59, 307-316.
16. In-lw, S., & Biro, F. M. (2011). Adolescent women and obesity. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, [Epub ahead of print].
17. Jin, Y. Y., Liang, L., Fu, J. F. & Wang, X. M. (2011). The prevalence of type 2 diabetes mellitus and prediabetes in children. *Zhongguo Dang Dai Er Ke Za Zhi*, 13(2), 138-140.
18. Lang, I. A., Kipping, R. R., Jago, R. & Lawlor, D. A. (2011). Variation in childhood and adolescent obesity prevalence defined by international and country-specific criteria in England and the United States. *European Journal Clinical Nutrition*, 65(2), 143-150.
19. Mascarenhas. L., Salgueirosa, F., Nunes, G., Martins, P., Neto, A., & Campos, W. (2005). Relação entre diferentes índices de atividade física e preditores de adiposidade em adolescentes de ambos os sexos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11(4), 214-218.

20. Montgomery, P.G., Pyne, D.B., & Minahan, C.L. (2010). The physical and physiological demands of basketball training and competition. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(1), 75-86.
21. Mota, J., Ribeiro, J. C., Carvalho, J., Santos, M. P. & Martins, J. (2009). Cardiorespiratory fitness status and body mass index change over time: a 2-year longitudinal study in elementary school children. *International Journal of Pediatric Obesity*, 4 (4), 338-342.
22. Mota, J., Vale, S., Martins, C., Gaya, A., Moreira, C., Santos, R. & Ribeiro J. (2010). Influence of muscle fitness test performance on metabolic risk factors among adolescent girls. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 23, 2-42.
23. NHANES (2007). *Let's improve our health. National Health and Nutrition Examination Survey III (NHANES III)*. Hyattsville, MD: US Department of Health and Human Services.
24. Nettle, H., & Sprogis, E. (2011). Pediatric exercise: truth and/or consequences. *Sports Medicine and Arthroscopy Review*, 19(1), 75-80.
25. Sardinha, L. B., Santos, R., Vale, S., Silva, A. M., Ferreira, J. P., Raimundo, A. M., Moreira, H., Baptista, F., & Mota, J. (2010). Prevalence of overweight and obesity among Portuguese youth: A study in a representative sample of 10-18-years-old children and adolescents. *International Journal of Pediatric Obesity*, [Epub ahead of print].
26. Slaughter, H., Lohman, G., Boileau, A., Horswill, A., Stillman, J., Van Loan, D. & Bembien, D.A. (1988). Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth. *Human Biology*, 60(5), 709-723.
27. Stellino, M. B., Sinclair, C. D., Partridge, J. A., & King, K. M. (2010). Differences in children's recess physical activity: recess activity of the week intervention. *Journal of School Health*, 80(9), 436-444.
28. Sun, M. X., Huang, X. Q., Yan, Y., Li, B. W., Zhong, W. J., Chen, J. F., Zhang, Y. M., Wang, Z. Z., Wang, L., Shi, X. C., Li, J. & Xie, M. H. (2011). One-hour after-school exercise ameliorates central adiposity and lipids in overweight Chinese adolescents: a randomized controlled trial. *Chinese Medical Journal*, 124(3), 323-329.

29. Welk, G. J. & Meredith, M.D. (2008). *Fitnessgram® Activitygram Reference Guide*. Dallas, TX: The Cooper Institute.
30. Vanhelst. J., Mikulovic, J., Fardy. P., Bui-Xuan, G., Marchand. F., Béghin, L., & Theunynck, D. (2011). Effects of a multidisciplinary rehabilitation program on pediatric obesity: the CEMHaVi program. *International Journal of Rehabilitation Research*, [Epub ahead of print].
31. Visness, C. M., London, S. J., Daniels, J. L., Kaufman, J. S., Yeatts, K. B., Siega-Riz, A. M., Calatoni, A. & Zeldin, D. C. (2010). Association of childhood obesity with atopic and nonatopic asthma: results from the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. *Journal of Asthma*, 47(7), 822-829.