

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária de Afonso de
Albuquerque
Hábitos Alimentares e de Atividade Física
Durante a Adolescência

Sónia Daniela Sequeira Santinho

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em

Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

junho de 2022

Agradecimentos

Diversas pessoas contribuíram para a conclusão deste ciclo de estudos, fica então difícil mencionar todos, agradeço assim a todos os que de uma forma ou outra contribuíram para a finalização deste mestrado.

Aos meus pais, agradeço todo o esforço e dedicação à minha formação, ao meu irmão pelo apoio e incentivo em novos desafios;

Ao Professor Carlos Bombas, agradeço por todos os conhecimentos transmitidos ao longo do estágio pedagógico e por ter sido um apoio constante durante todo o estágio;

Ao Professor Doutor Aldo Costa, agradeço a orientação e apoio durante o estágio pedagógico;

Aos meus familiares, tios, primos e em especial a minha avó pelo incentivo e suporte;

Aos meus amigos, em especial à Mónica Carriço, agradeço por todas as brincadeiras e bons momentos proporcionados;

Agradeço à UBI, e a todos os professores e colegas que me acompanharam neste ciclo de estudos.

Por fim, à Escola Secundaria Afonso de Albuquerque, sobretudo ao grupo disciplinar de Educação Física, pela receção e colaboração neste processo.

Resumo

O estágio pedagógico foi realizado na Escola Secundária Afonso de Albuquerque, na Guarda, no Ano letivo 2021/2022. Este documento tem como objetivo principal descrever todo o processo de ensino/ aprendizagem, desenvolvimento pessoal e profissional na intervenção e lecionação, como profissional de Educação Física. Todo o conteúdo aqui presente refere-se à intervenção pedagógica em turmas do 8ºano e 11ºano, planeamento e lecionação de aulas. Para além disso, este documento descreve todo o trabalho desenvolvido, bem como a intervenção no meio escolar e com toda a comunidade escolar. No segundo capítulo deste relatório, encontra-se inserida a componente de investigação e de inovação pedagógica do estágio, cujo objetivo foi descrever os hábitos alimentares e de atividade física dos alunos da escola. O método usado para a investigação foi a aplicação de dois questionários validados para a população portuguesa, o questionário da escala dos hábitos alimentares e o questionário internacional da atividade física. A amostra foi constituída por 108 alunos da Escola Secundária Afonso de Albuquerque, 67 do género feminino e 41 do género masculino, com idades compreendidas entre os 13 anos e os 18 anos. Os resultados da escala dos hábitos alimentares, mostram que a dimensão com melhor pontuação média é a de qualidade alimentar e com de menor pontuação a de quantidade alimentar, tendo sido a média total de pontos obtidos pelos inquiridos foi de (3,32 pontos). Os resultados do questionário internacional de atividade física demonstram existir alguns hábitos de atividade física vigorosa (3,06 dias por semana) e moderada (2,86 dias por semana) embora, no entanto, realizada em poucas quantidades, tal como as caminhadas de pelo menos 10 minutos. O tempo despendido sentados durante os 5 dias da semana (excluindo fim de semana) obteve uma média de 13 horas e 48 minutos.

Palavras-Chave: Educação Física, Estágio pedagógico, Lecionação, Desporto Escolar, Hábitos Alimentares, Hábitos de Atividade Física.

Abstract

The pedagogical internship, within the scope of the Master in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, was performed at Escola Secundária Afonso de Albuquerque, in Guarda, throughout the academic year 2021/2022. This document has as main objective to describe the entire process of learning, teaching, and personal and professional development, as a Physical Education professional. All content presented here refers to pedagogical intervention, planning and teaching in 8th and 11th grade classes. Furthermore, it describes all the work carried out, both in terms of intervention in the school environment and in relation to the entire school community. The second chapter of this report contains the research and pedagogical innovation component of the internship, whose objective was to describe the eating habits and the practice of physical activity of the students at the school. The method used for the investigation was the application of two questionnaires validated for the portuguese population: the eating habits scale questionnaire and the international physical activity questionnaire. The sample consisted of 108 students from Escola Secundária Afonso de Albuquerque, 67 females and 41 males, aged between 13 and 18 years old. The results of the eating habits scale show that the dimension with the best average score is food quality and the one with the lowest score is food quantity, with the total average of points obtained by the respondents being 3,32 points. The results of the international physical activity questionnaire show that there are some habits of vigorous (3,06 days a week) and moderate (2,86 days a week) physical activity, however, performed in small amounts. The time students spent sitting during the 5 days of the week (excluding weekends) was, on average, 13 hours and 48 minutes.

Keywords: Physical Education; Pedagogical Internship; Teaching; School Sports; Eating Habits; Physical Activity Habits.

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Abstract	vii
Lista de Figuras	xi
Lista de Tabelas	xiii
Lista de Acrónimos	xv
Capítulo 1- Intervenção Pedagógica	1
1.Introdução	1
2. Contextualização	2
2.1 Escola.....	2
2.2 Grupo de Educação Física	3
2.3 Professor Estagiário	3
3. Intervenção	4
3.1 Área I- Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	4
3.1.1 2ºCiclo do Ensino Básico	4
3.1.1.1 Princípios Base	4
3.1.1.2 Planeamento	7
3.1.1.3 Ensino/Aprendizagem	8
3.1.1.4 Avaliação	10
3.1.2 3ºCiclo do Ensino Básico e Secundário	11
3.1.2.1 Princípios Base.....	11
3.1.2.2 Planeamento	15
3.1.2.3 Ensino/Aprendizagem.....	19
3.1.2.4 Avaliação.....	21
3.1.3 Reflexão Global sobre a área I	23
3.2 Área II- Participação na Escola	25
3.2.1 Desporto Escola	25
3.2.2 Intervenção na Escola	27
3.2.3 Reflexão Global sobre a área II	29
3.3 Área III- Relação com a comunidade.....	30
3.3.1 Direção de turma	30
3.3.2 Integração com meio.....	30

3.3.3 Reflexão Global sobre a área III.....	31
4. Reflexão final	31
5. Referências bibliográficas	33
Capítulo 2- Investigação e Inovação Pedagógica	34
1.Introdução.....	34
2. Metodologia	36
2.1 Participantes.....	36
2.2 Procedimentos.....	37
2.3 Análise e Tratamento de dados	38
3.Resultados	39
4.Discussão	46
5.Conclusão.....	49
6. Referências Bibliográficas.....	50
Anexos	52

Lista de Figuras

Figura 1- Avaliação Diagnóstica	22
Figura 2- Género dos inquiridos	36
Figura 3- Género dos inquiridos	36
Figura 4- Nº de dias que realizaram atividade física vigorosa	42
Figura 5- Tempo despendido em atividades físicas vigorosas	43
Figura 6- Nº de dias em que realizaram atividades físicas moderadas	43
Figura 7- Tempo despendido em atividades físicas moderadas.....	44
Figura 8- Dias em que caminharam pelo menos 10 minutos	44
Figura 9- Tempo despendido em caminhada de pelo menos 10 min	45
Figura 10- Tempo despendido sentado durante 5 dias da semana.....	45

Lista de Tabelas

Tabela 1- Conteúdos definidos para o 2ºciclo	6
Tabela 2- Número de aulas a lecionar por período	7
Tabela 3- Conteúdos a lecionar, distribuídos por período	7
Tabela 4- Critérios de Avaliação para o 2ºciclo.....	10
Tabela 5- Planeamento de aulas nas 3 turmas	16
Tabela 6- Rotação de espaços pelas turmas	17
Tabela 7- Unidade de didática de Basquetebol	18
Tabela 8- Critérios de avaliação para alunos regulares.....	22
Tabela 9- Critérios de avaliação para alunos com atestado	23
Tabela 10- Dimensões e distribuição dos itens da Escala dos Hábitos Alimentares	38
Tabela 11- Resultados dos itens da Quantidade Alimentar	39
Tabela 12- Resultados dos itens da Qualidade Alimentar.....	40
Tabela 13- Resultados dos itens da Variedade Alimentar	40
Tabela 14- Resultados dos itens da Adequação Alimentar.....	41

Lista de Acrónimos

ESAA- Escola Secundária Afonso de Albuquerque

AEEA- Agrupamento Escolas de Afonso de Albuquerque

CFD- Centro de Formação Desportiva

DE- Desporto Escolar

CAA- Centro de Apoio à Aprendizagem

EF- Educação Física

PNEF- Programa Nacional de Educação Física

UD- Unidade de Didática

EE- Encarregado de Educação

EHA- Escala dos Hábitos Alimentares

IPAQ-Questionário Internacional de Atividade Física

Capítulo 1- Intervenção Pedagógica

1.Introdução

O presente documento contém o trabalho desenvolvido no Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária de Afonso de Albuquerque. O estágio curricular encontra-se inserido no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior. Este ciclo de estudos tem como objetivos desenvolver as competências científicas na adequação do processo de ensino e aprendizagem da Educação Física, potencializar conhecimento na utilização de materiais e equipamentos de análise e de avaliação da intervenção pedagógica e, adicionalmente, aperfeiçoar a capacidade na prática de investigação científica.

A formação de professores consiste num processo de desenvolvimento próprio, de construção da sua identidade, alicerçado em conhecimentos científicos e pedagógicos, com interações sociais, vivências, experiências e aprendizagens (Galvão & Reis, 2002). Porque ensinar é uma atividade complexa e que envolve muitos conhecimentos em vários domínios, o estágio constitui um espaço e tempo para o desenvolvimento do conhecimento multidimensional (Galvão & Reis, 2002).

A realização deste relatório de estágio é o culminar de um ano intenso de estágio, onde pude colocar em prática todo o conhecimento e aprendizagens já adquiridas e orientações que foram transmitidas pelo professor Tutor, que tem muitos anos de docência e de experiência, facilitando a minha integração com todo o meio escolar, nas atividades dinamizadas e com o planeamento e lecionação de aulas.

O documento aqui apresentado contempla todas as tarefas desempenhadas durante o estágio, as aulas lecionadas aos 11ºanos e 8ºano, o desporto escolar de canoagem e vela, as atividades com o Centro de Formação Desportiva, a participação em vários eventos realizados pela escola e grupo de Educação Física e todo o envolvimento com a comunidade escolar.

O relatório encontra-se dividido em duas partes distintas. A primeira parte contempla todas as tarefas desempenhadas durante o estágio, nomeadamente a súmula do processo de ensino planeado e lecionado aos 11º e 8ºano de escolaridade, a participação no desporto escolar de canoagem e vela, as atividades realizadas com o Cento de Formação Desportiva, a participação em vários eventos realizados pela escola de grupo de Educação Física e todo envolvimento com a comunidade escolar. Esta parte do relatório culmina

com uma reflexão sobre as diferentes áreas de intervenção descritas. A segunda parte, de investigação e inovação pedagógica, procurei analisar e descrever os hábitos alimentares e de atividade física dos alunos da escola Secundária Afonso de Albuquerque.

2. Contextualização

2.1 Escola

A Escola Secundária de Afonso de Albuquerque (ESAA) situa-se na cidade da Guarda zona sudoeste do concelho da Guarda, e está localizada na zona Centro do país, na região Beira Interior Norte. A Guarda, com cerca de 40.00 habitantes, vive da economia de serviços, onde o setor primário é relativamente pobre.

A ESAA integra o Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque (AEAA), criado em 2012/2013, descende do Liceu Nacional da Guarda e teve origem na reforma do ensino de Passos Manuel que criou os liceus em 1836, sendo que o Liceu da Guarda só foi instalado em 1848. O edifício atual, Mata Municipal na Avenida Dr. Afonso Costa, foi construído de raiz e entrou em funcionamento no ano letivo 1969/70. A ESAA só no ano 1974 é que passou a chamar-se assim depois dos liceus passarem a ser denominados de Escolas Secundárias.

O AEAAG inclui, para além da ESAA (3º ciclo e ensino secundário), a Escola Básica de Santa Clara (2º ciclo) e as Escolas de 1º ciclo, Adães Bermudes, Augusto Gil, Bonfim, Espírito Santo, Famalicão da Serra, Gonçalo, Lameirinhas, Maçainhas, Santa Zita, Trinta e Videmonte. Integra também os jardins de infância de Famalicão, Gonçalo, Lameirinhas, Sé, Trinta e Videmonte.

A ESAA tem como oferta formativa um leque diversificado, 3º Ciclo do ensino básico (7º, 8º, 9º ano) com ensino regular e ensino articulado com o ensino da música no conservatório de S. José, ensino secundário com os cursos Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologia e Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades e ainda o ensino de formação profissional os cursos de Apoio à Gestão Desportiva, Informática e Gestão e Turismo Ambiental e Rural.

A ESAA tem ao dispor dos alunos uma grande variedade de clubes para poderem ocupar os tempos livres, tais como: Blogue Expressão, Centro de Formação Desportiva (CFD) Atividades Náuticas do desporto escolar, Robótica, Desporto Escolar (DE), Escrita Criativa, Guitarra, Leitura, Música, Pintura, Robótica/ Multimédia e Teatro. Para além dos clubes a escola está associada a vários projetos: “Atento Aprendo Melhor”, “Yorn Inspiring Future”, Concurso Internacional Canguru Matemático, DELF (Diploma de Estudos em

Língua Francesa) Scolaire/ SELF (Secção Europeia de Língua Francesa), EMPRETIC, EQUAMAT, MAT 12, “Paris, Nous Voici!”, Parlamento dos Jovens, PES- Projeto de Educação para a Saúde, Plano Nacional de Cinema, Plano Nacional de Leitura, PmatE/ Olimpíadas de Matemática, Prémio EXPRESSÃO Vox Populi, Programa Cientificamente Provável, Projeto Erasmus +, Ser+ XXI e Terra da Escrita.

A ESAA reconhece a diversidade dos alunos e arranjou forma de lidar com todos as diferenças, adaptando o ensino às características de cada um, criou assim o Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA), um recurso de apoio a aprendizagem e à inclusão, que inclui a unidade de autismo e a unidade de multideficiência.

Para a leção da Educação Física a escola apresenta uma diversidade espaços e materiais, um pavilhão gimnodesportivo que normalmente é dividido em dois espaços e é usado para as modalidades coletivas, um pavilhão de ginástica equipado com material de ginástica, uma parede de escalada e um espelho, um ginásio equipado com máquinas e um espaço exterior que se subdivide em dois espaços. Os espaços funcionam por um sistema de rotação a cada semana.

2.2 Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física (EF) é construído por quinze professores e 1 professor estagiário. A presidente do grupo é a Professora Deolinda Pina, o coordenador do Desporto Escolar é o Professor Rui Teixeira e o diretor de instalações António Matias. O Grupo de Educação Física reúne-se todas as semanas para tratar dos diversos assuntos relacionados com a disciplina de Educação Física, instalações e matérias e rotação de espaços, entre outros. Nestas reuniões semanais também são tratados os assuntos relacionados com o Desporto Escolar.

A coordenação interna do Desporto Escolar é assumida por este grupo, que conta com diversas oportunidades de prática de modalidades coletivas e individuais, ao todo há 23 grupos equipa de Desporto Escolar, desde desportos de raquetes (ténis de mesa e badminton), canoagem, ginástica artística, futsal, andebol, voleibol, vela,

Ao longo do ano o grupo é responsável por dinamizar diversas atividades.

2.3 Professor Estagiário

O estágio pedagógico é um período de extrema importância de prática da docência, onde, o professor estagiário tem a oportunidade de aplicar e de refletir com supervisão pedagógica vários conteúdos e matérias diferentes turmas e anos de escolaridade. O estagiário deve desenvolver competências científicas, operacionais e transversais sobre o

ensino da Educação Física (nos ensinamentos Básico e Secundário) e refletir sobre a adequação do processo ensino e aprendizagem.

O professor estagiário deve cumprir com todas as tarefas previstas no regulamento de estágio e atribuídas pelo seu orientador de estágio. O estagiário deve assistir as aulas lecionadas pelo orientador e pelo colega de estágio (neste caso não foi possível), para depois refletir conscientemente sobre estratégias de ensino-aprendizagem vivenciadas. Deve ainda participar nas reuniões da escola para programação de atividades letivas, de avaliações, de preparação de materiais didáticos para a comunidade escolar.

3. Intervenção

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

3.1.1 2ºCiclo do Ensino Básico

A intervenção no 2ºCiclo foi realizada na Escola Básica de Santa Clara, pertencente ao Agrupamento de Escola de Afonso de Albuquerque. Desta feita foram realizadas algumas deslocações à escola para observar e intervir neste ciclo de estudos.

Numa fase inicial, foi objetivo observar algumas aulas da turma do 5ºano e no sentido de, mais tarde, esquadrar uma possível intervenção. No entanto, essa intervenção não foi possível por várias razões, nomeadamente por falta de compatibilidade de horários.

Apesar de não ter havido uma intervenção nas aulas do 2ºciclo, foi-me disponibilizado alguns documentos informativos sobre o planeamento anual da turma, os critérios de êxito, os métodos de avaliação e os princípios base pedagógica a usar.

3.1.1.1 Princípios Base

Como seria de espectável, os professores de EF da Escola Básica de Santa Clara realizam o planeamento anual de todos os anos letivos considerando os objetivos definidos pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF) para o 2ºciclo, não obstante este programa já ter sido revogado, os objetivos continuam a ir ao encontro com deste, as aprendizagens essenciais e o perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória.

Com o efeito, nos objetivos definidos pelo grupo para o 2º ciclo, estão identificadas duas áreas de objetivos gerais, centradas em objetivos comuns a todas as áreas e os objetivos por área. Definidos como:

Objetivos Comuns a Todas as Áreas:

- Participar ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e de grupo:
 - Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro como no de adversário;
 - Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções dos outros e as dificuldades reveladas por eles;
 - Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e com ambiente relacional, na atividade da turma.
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre a técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- Conhecer e aplicar cuidados de higiene, bem com as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de movimentos e de deslocamentos, da flexibilidade, da força resistente e das destrezas geral e direcionada.
- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores de aptidão física.

Objetivos Por Área:

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.
- Compor e realizar, da ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- Realizar, o atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentos.
- Realizar, a luta, as ações de oposição direta solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança, aplicando as regras e os princípios éticos.

- Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.
- Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da dança, em coreografias individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.
- Praticar atividades lúdicas tradicionais populares de acordo com os padrões culturais características da região e cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos dos jogos elementares, utilizando com oportunidade as ações técnicas-táticas características.
- Utilizar as habilidades apropriadas, em percursos de natureza, de acordo com as características do terreno e obstáculos, orientando-se pela interpretação dos sinais da carta e do percurso, apoiando os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente.

As atividades físicas consideradas para o 5º ano e 6º ano de escolaridade encontram-se descritas na seguinte tabela, segundo as aprendizagens essenciais para o 2º ciclo:

Tabela 1- Conteúdos definidos para o 2º ciclo

2º Ciclo	
5º ano	6º ano
Jogos	Jogos desportivos coletivos: Futebol, voleibol e basquetebol, andebol
Jogos desportivos coletivos: Futebol, voleibol, andebol, basquetebol	Ginástica: solo, aparelhos e rítmicas
Ginástica: solo, aparelhos e rítmicas	Atletismo
Atletismo	Patinagem
Danças	Danças
Patinagem	Lutas
Lutas	-

Apesar das aprendizagens essenciais definirem alguns dos conteúdos que devem ser abordados nestes anos, existem outros conteúdos que podem e devem ser lecionados durante o ano letivo, estimulando os alunos a novas modalidades, dando um complemento ao planeamento.

Com vista a um planeamento mais rigoroso, identificam-se as aprendizagens essenciais, aprendizagens essas que sugerem objetivos de aprendizagem para os anos de estudo e

para os níveis em que se encontram os alunos (nível introdutório, nível elementar e nível avançado).

Sendo assim, tendo em conta os princípios base, as aprendizagens e o perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória, cabe a cada professor encontrar estratégias e metodologias que possam ajudar o aluno a evoluir e a aprender, pois nem todos os alunos estão no mesmo patamar e nem todos têm o mesmo ritmo de aprendizagem.

3.1.1.2 Planeamento

Em relação ao planeamento das aulas na turma de 5ºano, estava prevista lecionação de um total de 94 aulas de 50 minutos, durante o ano letivo.

Tabela 2- Número de aulas a lecionar por período

Total de aulas previstas	
1º Período	38
2º Período	32
3º Período	24
Total de aulas	94

As aulas de educação física foram planeadas tendo em conta as características da turma e seguindo as recomendações descritas nas aprendizagens essenciais. A lecionação dos conteúdos pelo número de aulas foi realizada tendo em atenção também os necessários momentos de avaliação diagnóstica, final de auto e heteroavaliação (tabela 3).

Tabela 3- Conteúdos a lecionar, distribuídos por período

Conteúdos e Atividades físicas	Nº de aulas
1º Período	
Apresentação / avaliação diagnóstica / auto e heteroavaliação/ conhecimentos	6
Jogos	4
Jogos desportivos coletivos: Futebol/ Futsal	7
Ginástica de solo	9
Jogos desportivos coletivos: voleibol	8
Atividades rítmico expressivas (Danças tradicionais)	4
2º Período	
Avaliação diagnóstica / auto e heteroavaliação/ conhecimentos	2
Jogos	4
Jogos desportivos coletivos: Basquetebol	8
Ginástica de aparelhos e solo	8
Lutas	5

Patinagem	5
3º Período	
Avaliação diagnóstica / auto e heteroavaliação/ conhecimentos	3
Jogos desportivos coletivos: Andebol	7
Atletismo (corridas, saltos: altura e comprimento)	11
Orientação	3

Ainda mais importante, as aulas foram programadas tendo em conta os níveis dos alunos (nível introdutório, elementar e avançado), as suas fases de desenvolvimento e tendo em atenção as componentes condicionais e coordenativas a ser trabalhadas, mais especificamente e analiticamente (sempre que possível).

No início de cada ano letivo, os conteúdos a abordar são planeados de forma geral, depois é feito um planeamento mais minuciosamente durante o ano, pois existem sempre alterações a realizar, seja por falta de espaço para realizar a aula, por outras atividades realizadas na escola, entre outros contratempos.

O planeamento anual de cada turma vai sofrendo alterações durante o ano e cabe a cada professor fazer as alterações necessárias e os ajustes, adequando melhor ao momento.

3.1.1.3 Ensino/Aprendizagem

No processo de ensino/ aprendizagem não foi possível intervir de forma tão direta como gostaria, pois, só existiram duas observações de aula e não ocorreu propriamente dita. Contudo, nessas aulas, retive o máximo de informação o processo de ensino aprendizagem na turma, mesmo tendo a perspectiva que seria obviamente enriquecedor ter tido a experiência real de lecionação, dado que permitiria melhor conhecer todos os aspetos do ensino neste nível de escolaridade.

Os aspetos que retive e que me foram transmitidos é que nestas turmas de idades mais novas nem sempre a informação é transmitida com a eficácia que gostaríamos, dado que os alunos são mais distraídos e conversadores e, apesar dos esforços, nem sempre é possível tê-los, a todos, focados na aula. Neste sentido, o tempo útil de prática acaba por ser menor, demorando mais tempo nas explicações, nas intervenções e nas chamadas de atenção.

Relativamente aos espaços de ensino, normalmente são divididos com outras turmas, por isso, é difícil ter sempre a totalidade do espaço para uma só turma, embora, exista uma grande variedade de materiais didáticos. Porém, como seria de esperar, sempre que

houvesse algum problema com a utilização de espaços ou material o professor teria de adaptar a sua aula.

Nas observações e pelo que me foi transmitido, a estruturação das aulas, seguia sempre a mesma estrutura durante todo o ano. A estruturação das aulas estava visivelmente centrada em três grandes grupos: parte inicial, parte fundamental e parte final.

O plano de aula seguia estruturado da seguinte forma:

- Parte inicial:
 - Informação à turma;
 - Ativação geral, com corrida em volta do espaço;
 - Mobilização articular;
 - Flexibilidade geral;
 - Reforço muscular.
- Parte fundamental:
 - Realização de exercícios critérios, com vista a cumprir os objetivos propostos, das unidades de didática que estão a lecionar, no caso das modalidades coletivas na parte final é realizado jogo reduzido.
- Parte final:
 - Retorno à calma, nesta fase da aula, os alunos realizavam alongamentos, para evitar possíveis lesões, depois ajudavam a recolher o material (2 a 3 alunos indicados pelo professor) e por fim o professor fazia um balanço da aula, relembrando os conteúdos abordados.

A parte inicial da aula, tinha, na maioria das vezes, uma duração de cerca de 15 minutos, onde 5 minutos eram para informação geral à turma sobre os objetivos da aula e os conteúdos a abordar na mesma. Na segunda parte, em cerca de 10 minutos, os alunos realizavam a ativação funcional e os restantes exercícios que faziam parte desta fase inicial.

Na parte fundamental da aula, que decorria durante os cerca de 30 a 60 minutos seguintes (conforme se tratava de aulas de 50 minutos ou de 1 hora nas aulas de 100 minutos, respetivamente) os alunos realizavam os exercícios propostos, normalmente trabalhavam por grupos do mesmo nível e por vezes em grupos heterogéneos.

A parte final das aulas, de duração aproximadamente 5 e 10 minutos, era geralmente usada para realizar os alongamentos, arrumar o material e fazer uma reflexão final com os alunos.

De certa forma, e daquilo que foi possível compreender, a lecionação de aulas neste ciclo de estudos não difere muito da estrutura das aulas do 3º ciclo e do secundário. Contudo as aulas estão estruturadas para serem lecionadas em UD's por blocos e não por etapas, e o tempo útil de aula é geralmente menor, pois a duração da instrução para estes alunos tem de ser necessariamente maior, visto que muitas das atividades físicas estão a ser abordadas pela primeira vez.

3.1.1.4 Avaliação

Em relação à avaliação do 2º ciclo, não foi possível estar presente em nenhum dos momentos, ou seja, todos os momentos de avaliação foram realizados pelo professor responsável da turma, o que inclui a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação final.

O sistema de avaliação do 2º ciclo, e segundo os critérios aprovados pelo grupo de Educação Física -260 do Agrupamento, seguem um sistema que permite ao aluno uma avaliação contínua e a reavaliação das matérias, tendo sempre em conta a melhor classificação obtida. É permitido sempre ao aluno um trabalho contínuo para melhorar o seu desempenho e assim fazendo refletir-se na sua nota final.

A classificação final dos períodos no domínio cognitivo/motor é calculada com a soma das matérias/ modalidades e depois dividido pelo total de matérias, ou seja, no 1º período somam-se as classificações das matérias e dividem-se pelo total lecionadas e nos 2º e 3º período segue-se o mesmo processo, mas somando também as classificações das matérias lecionadas anteriormente e divide-se na mesma pelo total de matérias lecionadas.

Na tabela que se segue, estão representados os critérios do grupo de Educação Física da Escola Básica de Santa Clara.

Tabela 4- Critérios de Avaliação para o 2º ciclo

Critérios de avaliação 2021/2022- 2º ciclo						
Domínios		Áreas	5º ano		6º ano	
Atitudes	Hábitos	O aluno está presente em todas as aulas.	25%	5%	25%	5%
		O aluno apresenta-se sempre devidamente equipado.		5%		5%
		O aluno é pontual.		5%		5%
		O aluno respeita e é cumpridor das regras.		5%		5%
		O aluno é autónomo.		5%		5%
		Conhecimentos		10%		10%

Conhecimentos e capacidades	Processo	Aptidão Física (Bateria de testes FITEscola).	50%	10%	50%	10%
		Habilidades Motoras		30%		30%
	Produto	Conhecimentos	25%	7,5%	25%	7,5%
		Aptidão Física (Melhor desempenho nos testes FITEscola)		5%		5%
		Habilidades Motoras		12,5%		12,5%
	Total			100%	100%	

Apesar de não ter sido possível a participação numa das aulas de avaliação, em conversa com o professor responsável pela turma, deu para perceber que as avaliações são realizadas nos moldes das avaliações dos outros ciclos de ensino, alterando só os critérios. A avaliação é realizada inicialmente com a avaliação diagnóstica, depois durante as aulas a avaliação formativa e no final a avaliação sumativa.

Os instrumentos usados para avaliar foram testes teóricos, trabalhos de pesquisa, relatórios, registos das aulas, entre outros.

3.1.2 3ºCiclo do Ensino Básico e Secundário

O principal foco do estágio pedagógico foi o ensino da Educação Física no 3ºciclo e no ensino secundário, visto que o professor orientador, Professor Carlos Bombas, lecionou aulas numa turma de 8ºano e em duas turmas do 11ºano.

Numa fase inicial, estava previsto pelo núcleo de estágio que, em cada período a intervenção numa das turmas e observação nas restantes, no entanto, o núcleo de estágio ficou reduzido somente a uma pessoa. Então, ficou acordado com o professor orientador a observação nas três turmas e só depois começar por intervir nas três turmas, por isso, durante o estágio pedagógico a intervenção foi feita nas três turmas. Sendo que, numa fase inicial comecei pela ativação funcional e depois a lecionação por completo.

3.1.2.1 Princípios Base

Para um planeamento mais cuidado, é necessário ter em atenção o que está definido pelas aprendizagens essenciais e perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória, neste caso particular para o 3ºciclo do ensino básico e secundário. Contudo, o grupo de Educação Física da escola elabora todos os anos uma planificação anual para todos os anos de ensino, que foi tido consideração para a elaboração do presente planeamento.

Tendo em conta o planeamento do grupo de EF, os objetivos da disciplina estão centrados em quatro princípios fundamentais:

- Garantir atividade física corretamente motivada, de qualidade adequada e quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, no treino e descoberta das possibilidades do aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde;
- Promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução de problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;
- Valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;
- Orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação entre alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações entre equipas, e também ao clima de relação favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

Segundo o que está definido pelo grupo de EF, para o 3º ciclo e secundário as seguintes finalidades devem ser atendidas:

- Visando a aptidão física, na melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar:
 - Consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências das práticas relativas aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras;
 - Amplificar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensorio-motor, em trabalho muscular diversificado, tendo em conta a duração, intensidade e complexidade.
- Favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na animação cultural e da educação permanente, valorizando:
 - a ética e o espírito desportivo;
 - a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e solidariedade;
 - a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente.
- Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente cultural quer individual, quer social.
 - Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação

específica e opcional, num conjunto de matérias garantindo o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física, considerando as seguintes atividades físicas:

- Desportivas nas dimensões técnica, táticas, regulamentar e organizativa;
- Expressivas (danças), nas dimensões técnica, de composição e interpretação;
- Exploração da natureza, nas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
- Jogos tradicionais e populares.

O grupo de EF, define duas áreas, os objetivos comuns a todas as áreas e os objetivos por área, esses objetivos estão expostos de uma forma detalhada, nos pontos detalhados a seguir:

Objetivos comuns a todas as áreas:

- Participação ativamente em todas as situações a procura do êxito pessoal e de grupo:
 - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos companheiros, quer no papel de companheiros quer no de adversários;
 - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do outro e as dificuldades reveladas por eles;
 - Interessando-se e apoiado os esforços dos companheiros com a oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer aperfeiçoamento a satisfação própria e do outro;
 - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente na atividade da turma;
 - Ter iniciativa e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e de grupo, considerando as propostas apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
 - Assumindo compromissos e responsabilidade de organização e preparação das atividades individuais e/ ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicar os conhecimentos sobre as técnicas, organização e participação, ética desportiva, etc.
- Interpretar críticas e corretamente, os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade geral.

- Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da possibilidade de prática das atividades físicas e da saúde das populações.
- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física autonomamente no quotidiano, na perspetiva de saúde, qualidade de vida e bem-estar.
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais coordenativas gerais, especificamente na resistência geral de longa e média duração, força resistente, força rápida, flexibilidade, velocidade de reação, de execução, de deslocamento e resistência, e das destrezas gerais e específicas.

Objetivos das áreas obrigatórias:

- Cooperar com os companheiros para alcançar os objetivos dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, consoante a fase do jogo, aplica as regras, como jogador e árbitro.
- Compor, realizar e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos ou Rítmica), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumpre corretamente as exigências técnicas e do regulamento, como praticante e júri.
- Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios expressivos, de acordo com os motivos das composições.

Objetivos das áreas de opção:

- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetes, garantindo a iniciativa em participações individuais e a pares, aplicando as regras, como jogador e árbitro.
- Realizar co oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas da projeção e controlo, com oportunidade e segurança e aplicando as regras, como executante e árbitro.

- Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogos de Hóquei em Patins, ou em situações de corrida de patins.
- Praticar Jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos.
- Realizar atividades de exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.
- Desloca-se no meio aquático em segurança, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

Tendo em conta estas premissas do planeamento inicial do grupo de EF, entendemos o que é importante relativamente à disciplina de Educação Física, ao nível da aptidão física, nas atividades físicas e a nível pedagógico. Tal como acontece com o 2º ciclo, o programa de 3º ciclo e secundário tem as aprendizagens essenciais definidas para os anos de ensino, essas aprendizagens que servem de guião para o planeamento, com a dominação dos níveis onde o aluno se encontra, nível introdutório, elementar e avançado.

3.1.2.2 Planeamento

O planeamento foi realizado com o professor orientador, esse planeamento foi concretizado para três turmas diferentes, 8ºE, 11ºB do curso Ciências e Tecnologia e 11ºG do curso de Línguas e Humanidades.

Para um planeamento mais pormenorizado foi necessário ter em conta vários aspetos, nomeadamente: as características de cada aluno, os espaços disponíveis para lecionar (a rotação entre turmas nesses espaços), o planeamento anual e sua calendarização.

No planeamento realizado, ficou definido logo de início que o trabalho com as turmas é realizado através de um modelo por etapas e não por blocos. Sendo assim, durante as aulas, os alunos não realizavam uma só modalidade, mas realizavam várias ao mesmo tempo. Por isso o planeamento foi sempre realizado a pensar em aulas com várias unidades didáticas, ou seja, promovendo uma abordagem por multiactividades.

O planeamento das aulas, promoveu as mesmas unidades didáticas para as três turmas, no entanto, o número de aulas para cada modalidade foi diferindo. Apesar das mesmas unidades didáticas, os exercícios foram de diferentes complexidades, tendo em conta as diferentes características dos alunos, características essas que foram observadas na

avaliação diagnóstica. Outro aspeto que fez diferir o planeamento para cada turma foi a rotação de espaços, as turmas não ocupam na mesma semana os mesmos espaços.

Todo o planeamento realizado, teve em conta a planificação que inicialmente foi concebida pelo grupo de Educação Física. Em relação as modalidades que seriam lecionadas, ficou definido que seriam trabalhadas, a ginástica de solo e de aparelhos, nos jogos coletivo, o andebol, o futebol, o basquetebol, o voleibol e o tag rugby, desportos de raquetes, o badminton, o ténis de mesa e o ténis de campo, e ainda as danças, sociais e tradicionais, e o atletismo e orientação. Para além das modalidades, ficou definido que nas aulas deve ser trabalhada a aptidão física sempre que possível, por isso, no nosso planeamento das aulas este aspeto foi trabalhado sempre no início de cada aula realizada.

Na tabela a seguir, encontra-se o planeamento para os três períodos do ano letivo, com as matérias lecionadas e o número de aulas.

Tabela 5- Planeamento de aulas nas 3 turmas

Escola Secundaria de Afonso de Albuquerque											
Planeamento Anual de atividades											
3º ciclo e Secundário											
1º Período											
Nº de aulas por Modalidade											
Turma	Jogos Desportivos Coletivos					Ginástica de aparelhos	Ginástica de solo	ARE	Orientação	Badminton	
	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Unihóquei						
11ºB	6 Aulas	7 Aulas	6 Aulas	7 Aulas	6 Aulas	4 Aulas	6 Aulas	4 Aulas	6 Aulas	6 Aulas	
11ºG	5 Aulas	5 Aulas	5 Aulas	5 Aulas	5 Aulas	5 Aulas	3 Aulas	5 Aulas	5 Aulas	3 Aulas	
8ºE	5 Aulas	9 Aulas	5 Aulas	9 Aulas	5 Aulas	2 Aulas	6 Aulas	2 Aulas	5 Aulas	6 Aulas	
2º Período											
Nº de aulas por Modalidade											
Turma	Jogos Desportivos Coletivos					Ginástica de aparelhos	Ginástica de solo	ARE	Orientação	Badminton	Ténis de mesa
	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Bitoque Rugby e corfebol						
11ºB	10 Aulas	9 Aulas	10 Aulas	10 Aulas	16 Aulas	8 Aulas	-	8 Aulas	4 Aulas	11 Aulas	9 Aulas
11ºG	12 Aulas	12 Aulas	12 Aulas	12 Aulas	17 Aulas	5 Aulas	-	5 Aulas	5 Aulas	14 Aulas	17 Aulas
8ºE	11 Aulas	7 Aulas	11 Aulas	7 Aulas	16 Aulas	8 Aulas	-	8 Aulas	-	11 Aulas	17 Aulas
3º Período											
Nº de aulas por Modalidade											

Turma	Jogos Desportivos Coletivos					Ginástica de aparelhos	Ginástica de solo	ARE	Atletismo	Badminton
	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Bitoque Rugby					
11ºB	5 Aulas	5 Aulas	6 Aulas	6 Aulas	4 Aulas	3 Aulas	3 Aulas	3 Aulas	3 Aulas	1 Aula
11ºG	5 Aulas	5 Aulas	4 Aulas	5 Aulas	3 Aulas	2 Aulas	2 Aulas	2 Aulas	3 Aulas	2 Aulas
8ºE	4 Aulas	4 Aulas	4 Aulas	8 Aulas	2 Aulas	5 Aulas	5 Aulas	5 Aulas	3 Aulas	3 Aulas

Para uma planificação mais exata, a coordenação do grupo de EF com aprovação em reunião de coordenação letiva, com os restantes elementos do grupo de EF, elaborou um calendário de rotação de espaços (anexo 3) que está definida de semana a semana. Sempre que as condições climatéricas não permitissem, a aula era ajustada e procurava-se alternativas, quando a aula coincidia na sala, também eram procuradas alternativa, evitando sempre o espaço da sala.

Tabela 6- Rotação de espaços pelas turmas

Rotação de espaços						
Semanas	Pavilhão 1	Pavilhão 2	Exterior	Ginásio	Sala	Data
1ª	11ºG (1) 8ºE (1)	11ºB (2)	11ºG (2)	-	8ºE (2) 11ºB (1)	-20 a 24/09 - 24 a 29/ 10 - 29/ 11 a 3/ 12 - 17 a 21/01 - 21 a 25/02 - 28/03 a 01/04 - 9 a 13/04 - 13 a 17/06
2ª	8ºE (2) 11ºB (1)	11ºG (2)	11ºG (1) 8ºE (1)	11ºB (2)	-	-27/09 a 1/10 - 1 a 5/11 - 6 a 10/12 -24 a 28/01 - 28/02 a 4/03 - 4 a 8/04 -16 a 20/05
3ª	-	11ºG (1) 8ºE (1)	8ºE (2) 11ºB (1)	11ºG (2)	11ºB (2)	- 4 a 8/10 - 8 a 12/11 - 13 a 17/12 - 31/01 a 4 /02 - 7 a 11/03 -19 a 22/04 -23 a 27/05
4ª	11ºB (2) 8ºE (1)	8ºE (2) 11ºB (1)	-	11ºG (1)	11ºG (2)	- 11 a 15/10 - 15 a 19/12 - 3 a 7/01 -7 a 11/02 - 14 a 18/03 - 25 a 29/04 -30/05 a 3/06
5ª	11ºG (2)	-	11ºB (2) 8ºE (1)	8ºE (2) 11ºB (1)	11ºG (1)	- 18 a 22/10 - 22 a 26/11 - 10 a 14/01 -14 a 18/02 -21 a 25/03 - 2 a 6/05

11ºG-Quarta-feira 15:50h (2 tempos); Sexta-feira 11:15h (1 tempo).
 11ºB- Terça-feira 15:50h (2 tempos); Sexta-feira 15:50h (1 tempo).
 8ºE – Quarta-feira 10:10 (2 tempos); sexta-feira) 16:40h (1 tempo).

A fase seguinte de planeamento foi a criação das Unidades Didáticas (UD) das modalidades, tendo em conta que as UD não eram lecionadas individualmente. Antes da elaboração das unidades foram realizadas as avaliações diagnósticas de todas as modalidades, nas primeiras duas semanas de aulas. No final de cada período, foi realizada sempre uma avaliação de cada modalidade, visto que cada modalidade está aberta a progressão. Na tabela seguinte, está representada uma UD de basquetebol.

Tabela 7- Unidade de didática de Basquetebol

Unidade Didática de Basquetebol 11ºano- Nível Elementar											
Tema	Conteúdo	Aulas									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Avaliação Diagnóstica	- Elementos técnico-táticos; - Habilidades motoras específicas do basquetebol.	AD	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Caraterísticas da modalidade	História	-	E	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sinalética	-	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
	Regras de jogo	-	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
Elementos Técnicos	Elementos técnicos	-	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
	Passe de peito e picado, receção	-	-	E	E	E	E	C	C	C	AS
	Drible de progressão e proteção	-	-	E	E	E	E	C	C	C	AS
Fases, princípios, fatores e formas de ataque	Elementos técnicos	-	-	E	E	E	E	C	C	C	AS
	Passagem na Passada	-	-	E	E	E	E	C	C	C	AS
	Bases e fundamentos do ataque	-	-	-	E	E	E	C	C	C	AS
Vantagem com bola	Atacar em vantagem	-	-	-	E	E	E	C	C	C	AS
Jogo anárquico	Jogo reduzido 3x3	-	-	-	E	E	E	C	C	C	AS
Fases, princípios, fatores e formas da defesa	Bases e fundamentos do ataque	-	-	-	-	E	E	E	C	C	AS
Ações defensiva ao portador da bola	Posição Básica defensiva	-	-	-	-	E	E	E	C	C	AS
	Marcação	-	-	-	-	E	E	E	C	C	AS
Ações ofensivas do jogador sem bola	Penetração, desmarcação, finta e arranque e aclaramento	-	-	-	-	E	E	E	C	C	AS
Ações defensivas ao atacante sem bola	Deslizamento e enquadramento defensivo	-	-	-	-	E	E	E	C	C	AS
Mini-teste		-	-	-	-	-	-	-	MT	-	-
Aptidão Física		Todas as aulas									
Conceitos Psicossociais		Todas as aulas									
Avaliação final		-	-	-	-	-	-	-	-	-	AS

Legenda: AD- Avaliação Diagnóstica; I- Introdução; E- Exercitação; C-Consolidação; MT-Mini teste; Avaliação sumativa.

Com a organização do planeamento em unidades de didática pretende-se uma melhor preparação das aulas, tendo em conta as características da turma, isto facilita o trabalho do professor para poder organizar melhor as aulas no decorrer do ano letivo, depois de feita uma avaliação diagnóstica. As UD's são um método importante para que o professor possa localizar-se no tempo, visto que o método usado para lecionar as aulas obriga-nos a voltar a modalidades que já foram lecionadas no período anterior, com as UD's podemos definir e distribuir conteúdos pelo ano letivo.

As UD's são essências no planeamento das aulas, no entanto, não nos torna "reféns" das mesmas, pois estamos sempre abertos a mudanças, nem sempre é possível realizá-las como estão definidas inicialmente, por isso que devemos ter estruturado de tal forma que possamos reverter o que foi feito e adaptá-lo à realidade que nos é imposta.

3.1.2.3 Ensino/Aprendizagem

Tendo em conta, o que foi descrito anteriormente, o planeamento anual, as unidades de didática e o sistema de rotatividade, dos recursos espaciais disponíveis, o ensino torna-se mais facilitador.

Numa fase inicial e em colaboração com o supervisor, foi definida a estratégia a usar para a organização ao longo do ano letivo, todos os documentos que seriam realizados durante o estágio seriam colocados online no classroom e assim sendo teria o dossier de estágio atualizado e em formato online. Por consequência, todo o planeamento semanal, ou seja, os planos de aula, seriam publicados com antecedência na plataforma e depois seriam revistos pelo supervisor.

Antes de mais, foi definida a realização da bateria de testes do FIT escola, duas vezes por período, ou seja, uma no início e outra no fim de cada período, num total de seis avaliações.

Os planos de aula (exemplo no anexo 4) realizados, mantiveram a estrutura ao longo do ano, com alguns ajustes sugeridos pelo supervisor. Sempre que foi elaborado um plano de aula foram considerados os seguintes aspetos: o espaço de aula, o material a usar, o tempo usado na informação, o tempo de cada exercício, os tempos de transição, a formação de grupos e total de alunos.

Os planos de aula, seguiram todos uma estrutura de 3 partes distintas, onde a 1ª parte era subdividida em várias partes:

- Parte inicial: - informação inicial aos alunos sobre conteúdo da aula;
- Informação sobre outro tipo de assuntos da turma;

- Realização de mini-teste (se fosse o caso);
- Ativação funcional: jogos pré-desportivos ou corrida com variantes.
- Mobilização articular;
- Exercícios de flexibilidade geral;
- Exercícios de reforço muscular.
- Parte fundamental: - exercícios específicos das matérias a lecionar, com o objetivo de desenvolver o aluno nessas modalidades em específico.
- Parte final: - nesta fase da aula pretendia-se um retorno à calma, os alunos realizavam exercícios de alongamentos para evitar as dores musculares e a probabilidade de lesões, enquanto era feito um balanço da aula e eram retiradas as dúvidas existentes, por último os alunos ajudavam a recolher o material usado na aula.

Para além das partes constituintes do plano, no cabeçalho do mesmo estava a informação base sobre a turma, data e hora, número de aula, a unidade de didática, o material usado nessa aula e o objetivo geral da aula. Cada parte do plano, tinha explícito o tempo total e o tempo de prática de cada exercício, depois cada parte está dividida em três colunas:

- O conteúdo a ser tratado;
- As situações de ensino/aprendizagem, onde está descrito a organização pretendida no exercício e suas variantes, a discriminação do exercício e a imagem do exercício;
- Os objetivos comportamentais, ou seja, o que se pretende que o aluno realize no decorrer do exercício, no fundo são as componentes críticas do mesmo.

No final de cada plano, está um espaço reservado para uma reflexão sobre a aula, onde no fim de cada leção foi feita a reflexão sobre as dificuldades, aspetos e situações que correram melhor ou menos bem e aspetos a mudar no futuro.

O plano de aula é, sem dúvida, uma estratégia muito facilitadora para o professor; torna-se um guia para o decorrer da aula, onde nos podemos debruçar sempre que existe uma dúvida. No entanto, o plano de aula não nos deve manter “refém”, pois como é natural nem sempre conseguimos realizar tudo o que está nele ou realizar as situações iguais ao plano inicial. Por isso, que devemos estar sempre abertos a mudanças no plano, criando estratégias que nos facilitem a aula. Um exemplo prático é a utilização do material- no decorrer de algumas aulas ouve a impossibilidade de usar algum material necessário, que estava a ser usado por outro professor e o exercício teve de ser adaptado, por causa dessa situação. Outra situação, que surge no decorrer da implementação do plano são os exercícios, que nem sempre o aluno

consegue dar a melhor resposta, por isso, obriga-nos no decorrer daquele instante mudar ou adaptar o exercício para ele. Como é natural, as decisões que tomamos no momento nem sempre foram as mais corretas, mas com o passar das situações estes constrangimentos menores foram sendo resolvidos de forma mais célere e eficaz.

3.1.2.4 Avaliação

A avaliação entende-se pelo reconhecimento do sucesso representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências, (PEF,2001). Segundo o PEF (2001), os processos e os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem e para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso.

A avaliação é um processo que se encontra dividido por três momentos distintos, avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa.

A avaliação diagnóstica é realizada no início de cada ano de escolaridade, devendo fundamentar estratégias de diferenciação pedagógica, de facilitação da sua integração escolar e de apoio à orientação escolar e vocacional (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho do Ministério da Educação, 2012).

A avaliação formativa é de carácter contínuo e sistemático, recorre a uma variedade de instrumentos de recolha de informação adequados e às circunstâncias em que ocorrem, permite ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o desenvolvimento da aprendizagem, com vista ao ajustamento de processos e estratégias (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho do Ministério da Educação, 2012).

A avaliação sumativa manifestar-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivo a classificação e certificação (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho do Ministério da Educação, 2012).

Na avaliação diagnóstica, os alunos foram enquadrados por níveis nas várias modalidades, como está em exemplo na tabela a seguir.

TURMA		AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA								19/10/2021		
11ºB		PRODUTO (50%)								PROCESSO (50%)	PERCENTAGEM (%)	NOTA
Escala de Classificação		Qualidade de 100 (ref. Relatórios)	Adesão/Conteúdo de Bateria - 4 (bateria)	Dieta (realiza plano alimentar)	Bacharelado (1x1 sem rede)	Bacharelado (100 3x3)	Vestibul (100 2x2)	Faltas (100x1)	Anotados (100x3)			
N.º	NOME											
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

Figura 1- Avaliação Diagnóstica

A avaliação final, foi realizada tendo em conta os critérios definidos pela escola e pelo grupo de Educação Física. Esses critérios diferem do 3ºciclo para o secundário, no 3ºciclo a percentagem para as atitudes e valores é maior do que no secundário, sendo a classificação está dividido em dois grandes grupos, capacidades e conhecimentos e atitudes e valores. Nas tabelas a seguir, estão descritos os critérios para os alunos com prática e para os alunos com atestado médico.

Tabela 8- Critérios de avaliação para alunos regulares

Critérios de avaliação 2021/2022- 8ºano e 11ºano					
Alunos regulares					
Domínios	Áreas	8ºano		11ºano	
Capacidades e Conhecimentos	Atividades físicas	80%	40%	95%	47,50%
	Conhecimentos		20%		23,75%
	Aptidão Física		20%		23,75%
Atitudes e valores	Assiduidade	20%	10%	5%	2,5%
	Equipamento		4%		1%
	Pontualidade		2%		0,5%
	Educação/ respeito		2%		0,5%
	Espírito crítico/ autonomia		2%		0,5%
Total			100%		100%

Tabela 9- Critérios de avaliação para alunos com atestado

Critérios de avaliação 2021/2022- 8ºano e 11ºano					
Alunos com atestado médico					
Domínios	Áreas	8ºano		11ºano	
Capacidades e Conhecimentos	Atividades físicas	80%	0%	95%	47,50%
	Conhecimentos		750%		23,75%
	Aptidão Física		0%		23,75%
Atitudes e valores	Assiduidade	20%	12,5%	5%	2,5%
	Equipamento		5%		1%
	Pontualidade		2,5%		0,5%
	Educação/ respeito		2,5%		0,5%
	Espírito crítico/ autonomia		2,5%		0,5%
Total		100%		100%	

Tendo em conta os critérios de avaliação e área das capacidades e conhecimentos, os alunos durante o ano letivo foram avaliados tendo em conta os níveis (introdutório, elementar e avançado) nas atividades físicas, os conhecimentos através de pequenos testes no google *forms* e trabalhos de grupo e aptidão física foi avaliada através dos testes do FIT escola. É de não esquecer, que os alunos durante o ano escolar foram sujeitos a seis avaliações com os testes do FIT escola (exemplo de registo no anexo 5), sendo que foram realizadas sempre no início e fim de cada período escolar.

3.1.3 Reflexão Global sobre a área I

O primeiro contacto como professora foi um pouco estranho e até um pouco desconfortante, pois na verdade passamos de alunos a professores de um momento para o outro. Isso talvez terá sido o primeiro desafio.

Na verdade, os primeiros momentos que passei na escola foram bastante desconfortantes- não estava habituada aquela rotina e senti-me um pouco perdida, pois a escola é bastante grande e alberga muitos alunos e professores.

Outra das dificuldades que enfrentei foi ter estagiado sozinha, pois por vezes sentia a necessidade de conversar com um colega, que estivesse na mesma situação, e até mesmo desabafar sobre algo. Contudo, o desconforto inicial acabou por passar, precisamente por causa do professor supervisor que sempre me integrou e até mesmo a comunidade escolar, professores e funcionários, que sempre me fizeram sentir em casa.

O impacto inicial perante os alunos foi difícil, pois eles não obedeciam tão bem como queria e não focavam a atenção no que estava a dizer. Rapidamente compreendi que essa

relação é algo que se vai trabalhando ao longo do tempo, o que pressupõe conhecer bem a classe e alunos a professora. Perante as dificuldades iniciais, foi preciso planejar melhor as aulas, por exemplo, saber o que teria de dizer em frases curtas e diretas, processo esse que se tornou natural com o passar do tempo. A implementação do plano de aula nem sempre foi fácil, pois nem tudo o que é planeado é possível de realizar, e às vezes algumas turmas não se adaptam ao tipo de exercícios que lhes é proposto.

Com o desenvolver do estágio passei a conhecer melhor as turmas que tinha em mãos. Intevi sempre que possível nas três turmas, e cada uma tinha as suas características e especificidades, o que conduziu a moldar o discurso perante a mudança de turmas e alunos, pois não existem alunos iguais.

A turma de 8º ano, foi talvez a mais desafiante, com alunos muito diferentes, uns com muita energia e outros com baixo comprometimento. Por essa razão, tive de adotar uma posição mais rígida, sobretudo quando queria ter atenção de toda a turma. Esta turma tinha a característica de ter alunos que dispersavam a sua atenção muito facilmente. Por consequência, as chamadas de atenção foram muito mais frequentes, sobretudo no início do ano letivo. Com o passar das aulas aprendi a lidar melhor com as situações de conflito e de desvios comportamentais.

As turmas de 11º ano eram turmas muito diferentes, uma com características mais “revolucionárias” e outra com características de alunos bastante calmos. A turma mais “revolucionária”, era muito competitiva o que por vezes conduzia a pequenos atritos entre eles. Muitas vezes também mudavam o foco da aula e tentavam manipular a professora a realizar outro tipo de tarefas, principalmente para a modalidade do futebol. Apesar disso, era uma turma muito eclética e com bom desempenho. A turma era bastante pequena e com duas alunas que necessitavam de outro tipo de acompanhamento, pois eram alunas com necessidades educativas, durante a aula eram incentivadas a realizar exercícios com adaptações, no entanto, eram integradas com os restantes alunos.

A turma de 11º ano que era mais calma, exigia, por várias vezes, um incentivo extra, pois adotavam uma posição menos ativa comprometida em atividades mais intensas. Estes alunos, apesar de mais parados, eram alunos muito respeitadores e obedientes.

Apesar das turmas estarem no mesmo ano letivo, eram turmas muito diferentes e exigiam de mim uma postura diferente e adaptações aos exercícios diferentes, pois uma estava num patamar diferente da outra e os conteúdos a abordar eram os mesmos.

Penso que o meu trabalho como estagiária teve um processo de evolução positivo, seja na colocação de voz, na passagem da informação, no planeamento, no relacionamento interpessoal e nos feedbacks.

É importante salientar que a educação é um processo evolutivo e cabe ao professor estar sempre atento a novas ideias e novas formas de trabalhar, por isso, durante este estágio passei com os alunos por algumas atividades físicas inovadoras e que de forma alguma estava habituada trabalhar, acabei por ensinar novas modalidades, que me serviram de ensinamento e autodescoberta.

Comparando os alunos numa fase inicial do ano, com os alunos na fase final do ano, a evolução dos mesmos é notória, principalmente na fluidez dos exercícios e jogos realizados. Todo o repertório motor desses alunos foi incentivado, levando-os a um patamar mais predisposto à realização de todas as atividades. Por essa razão, podemos afirmar convictamente que houve evolução, tanto no 8º ano como nos 11º anos.

3.2 Área II- Participação na Escola

3.2.1 Desporto Escola

Grupos/ Equipa de Vela e Canoagem

A vela e a canoagem foram modalidades do desporto escolar que lecionei; ambas fazem parte do Centro de Formação Desportiva (CFD de Náuticas, da Escola Secundária Afonso de Albuquerque, centro este, com mais de vinte anos de existência. O diretor deste centro é o supervisor de estágio, Professor Carlos Bombas, que em conjunto com outros professores orienta as atividades do centro.

O horário de treinos do desporto escolar das modalidades do centro está distribuído pela semana, sendo que, os horários de treinos do Professor supervisor são na segunda-feira à tarde e quinta-feira à tarde. Na impossibilidade de participar as segundas-feiras à tarde, por causa das aulas de 2º ano de mestrado, passei a acompanhar a equipa de desporto escolar das quintas-feiras à tarde.

O treino do desporto escolar destas modalidades requer muita logística, a nível de mobilização de material, transportes e condições climatéricas. O CFD, onde estão guardados todos os materiais está sediado na Escola Secundária Afonso de Albuquerque e os treinos, quando as condições climatéricas permitirem, são realizados na barragem do caldeirão. Por isso, sempre que há treino da barragem, o material necessário é transportado numa carrinha e no reboque, os alunos que fazem parte dos grupos/ equipa são transportados noutra carrinha. Quando as condições climatéricas não permitiam os treinos na barragem, os alunos treinavam no CFD ou então no ginásio da escola. Os chamados treinos em seco, eram muito importantes para os alunos, pois para além de desenvolverem condição física no ginásio, também recebiam informação relativa a

palamenta usada e como devia ser usada, desde a proteção individual à aparelhagem das embarcações.

Apesar destas modalidades nos retirarem da nossa zona de conforto, foi muito gratificante poder ter ajudado nos treinos e na logística que envolve estas modalidades. Para além, de ter ganho um imenso leque de conhecimentos e aprendizagens para o futuro, sobre atividades náuticas, também foi possível ter contribuído para a formação dos alunos do desporto escolar.

Durante este processo, foi possível ensinar aos alunos todas as normas de segurança dentro de fora de água, toda a aparelhagem de material, adaptações as embarcações, as normas e condutas a adotar durante as maréações, o saber trabalhar em equipa, criar ritmo de competitividade, e navegação em kayaks sit on top, singulares e barcos à vela.

Corta-Mato

A participação no corta-mato escolar passou pela organização do evento em conjunto com o grupo de Educação Física. O evento foi realizado no dia 28 de outubro de 2021, com a participação das escolas que fazem parte do agrupamento, Escola Secundária Afonso de Albuquerque e Escola Básica de Santa Clara. Ao todo, participaram na atividade cerca de 230 alunos.

Em termos de organização, os professores do grupo de Educação Física e alunos do profissional de Desporto marcaram o percurso antes do início da prova e distribuíram tarefas para realizar durante as provas, no final da atividade o material foi todo desmontado e arrumado.

Mega sprint- Fase escolar

O mega sprint fase escolar, realizou-se no dia 28 de março de 2022 no estádio municipal da Guarda, nesta fase foram apurados os melhores da escola nos escalões infantil B e iniciados.

O grupo de Educação Física ficou encarregue de toda organização das provas, que dias antes definiu os postos que cada professor teria de ocupar no decorrer das provas. A minha participação no evento foi a ajuda na organização e durante as provas fiquei responsável por ordenar a chegada de cada série nos 40 metros de velocidade, ou seja, na lista de alunos ordenei as séries e os lugares de chegada de cada um.

3.2.2 Intervenção na Escola

Ação de formação aos alunos da UBI

A ação de formação aos alunos do terceiro ano da Licenciatura em Desporto da UBI foi realizada no dia 30 de setembro de 2021 na barragem do caldeirão. Esta formação foi lecionada pelo meu Professor supervisor de estágio e outro Professor do CFD de Náuticas, onde eu também tive a oportunidade de ajudar e participar.

Na atividade, os alunos vivenciaram as modalidades de canoagem, em *kayak sit on top* e *kayak de slalom*, e a modalidade de *stand up paddle*. A ação serviu para que os alunos pudessem aprender as entradas e saídas das embarcações, as condutas de segurança, e algumas habilidades a realizar com as embarcações.

IV “Challenge” de Triatlo

O “Challenge” de triatlo foi uma iniciativa da CERCIGuarda e realizou-se na barragem do caldeirão no dia 30 de setembro de 2021. A atividade contou com a presença de cerca de 80 crianças, jovens e adultos com deficiência, que vivenciaram as modalidades de canoagem, corrida e BTT.

A minha participação na atividade situou-se na modalidade de canoagem, preparar o material e acompanhar os participantes no percurso, com os restantes professores do CFD de Náuticas. Durante a atividade, o principal objetivo foi proporcionar uma experiência nova aos participantes, mesmo que muitos deles não fossem autónomos e não realizassem o percurso sozinhos.

Semana Europeia do Desporto

A semana Europeia do Desporto foi celebrada do dia 23 a 30 de setembro de 2021. Nesta semana, normalmente, a escola celebra com vários torneios entre turmas, esses torneios são realizados entre as turmas que estão a ter Educação Física nesses dias e horas. No entanto, devido as circunstâncias da pandemia que se vivia, só foi permitido celebrar o dia com as nossas turmas.

Na semana europeia do desporto, realizamos aulas multiactividades com as nossas turmas, criando vários torneios em jogo reduzido. Nessas aulas, os alunos puderam realizar as várias atividades e modalidades, algumas onde estavam mais familiarizados e outras onde não estavam tão familiarizados.

Aulas de cidadania com o secundário

As aulas de cidadania com a turma do 11ºB foram realizadas de 15 em 15 dias as sextas-feiras, durante 50 minutos. O professor supervisor convidou-me a assistir e participar nas aulas, eu aceitei o desafio e tive presença assídua nas aulas. Nessas aulas, a turma dinamizou vários projetos relacionados com a multiculturalidade e a sustentabilidade.

O maior problema que a turma identificou e tentou abordar foi o consumo excessivo de plástico no meio escolar, esse problema acabou por levar a outro problema existente, o lixo que os alunos deitam para o chão no recinto escolar. Durante algumas aulas de cidadania, os alunos fizeram recolhas de lixo no recinto escolar, tentando minimizar o problema e sensibilizar os restantes alunos da escola a realizarem o mesmo e a reciclarem o lixo criado.

Dia Internacional da Pessoa com deficiência

No dia 1 de dezembro de 2021 celebrou-se o Dia Internacional da Pessoa com deficiência, nesse dia, em colaboração com o professor supervisor, realizamos com as nossas turmas modalidades adaptadas. Numa das partes do pavilhão, montamos estações com as atividades adaptadas, Basquetebol em cadeira de rodas, *polybat*, Boccia e voleibol sentado. Para além, das nossas turmas terem realizado estas atividades, outros professores seguiram o molde das modalidades e realizaram com as turmas deles.

A atividade teve o propósito de demonstrar aos alunos que apesar das limitações, que possam existir à prática de atividade física e ao desporto, existe sempre alternativas que as pessoas com as mais diversas deficiências podem realizar.

Feira do Empreendedorismo

No dia 5 de maio de 2022 realizou-se a feira do empreendedorismo no salão da ESAA, que contou com a participação de vários expositores, das mais variadas áreas. Como expositores, estavam presentes algumas forças de segurança, universidades e politécnicos, escolas profissionais, entre outros. Com a feira pretendia-se dar a conhecer aos alunos as mais variadas escolhas que poderão ter, num futuro próximo.

A minha tarefa nesta feira, foi acompanhar os restantes professores de educação física na montagem e desmontagem do material didático de educação física e desporto escolar e dar a conhecer aos alunos da escola as mais várias oportunidades que terão se ingressarem

num curso profissional. No fundo, a nossa missão era demonstrar todas as vertentes e desportos que o curso de desporto tem para oferecer aos alunos que ingressarem no curso.

3.2.3 Reflexão Global sobre a área II

A integração e participação em todas as atividades desenvolvidas pelo grupo de Educação Física foi um aspeto muito importante para o desenvolvimento do estágio pedagógico, tornando o processo muito mais fluido e eficaz.

A minha intervenção na escola, pode assim dizer-se, foi muito ativa no desenvolvimento de quase todas as atividades proporcionadas na escola, principalmente na área da Educação Física. Isto, também se deve ao supervisor de estágio que participa ativamente em todas as atividades da escola, e me proporcionou a oportunidade de também poder participar, principalmente nas atividades do desporto escolar e do CFD. A participação nas atividades relacionadas com o desporto escolar é um processo bastante importante no desenvolvimento de um docente na área de Educação Física.

A Escola Secundária Afonso de Albuquerque tem uma grande oferta de grupos/equipa e de atividades do desporto escolar, o que por vezes é uma tarefa difícil na organização das aulas de Educação Física, a ocupação do pavilhão no 3º período era muito frequente e tivemos de recorrer a outras alternativas nesses dias. A própria organização das atividades do desporto escolar, muitas vezes, requeria todo o corpo docente de Educação Física, pois apesar de nem todos os alunos participarem, existia sempre uma grande quantidade de alunos que participava, dado a quantidade de alunos que abrange a comunidade escolar. No entanto, é muito motivador poder ver as competições na escola e agitação que isso traz no meio escolar e até mesmo a excitação e motivação dos alunos participantes e não participantes.

Em relação a participação no grupo/ equipa considero que foi uma experiência muito motivadora e de grande responsabilidade, pois as modalidades de canoagem e vela não são as modalidades que estamos habituados no meio escolar. Por essa razão, acho que foi uma experiência única e muito gratificante, poder apreender muito nestas modalidades e poder ajudar os alunos, principalmente na modalidade da vela, na qual não estava familiarizada. Contudo, ficou a faltar as competições do grupo/equipa e a interação com os outros grupos, isto porque foi tomada a decisão de não participar nas competições, pois o nível (avanzado) que estavam a exigir nas competições era impossível, visto que os nossos alunos estavam a aprender pela primeira vez as modalidades, levá-los para a competição iria criar o desconforto, desmotivação e uma má experiência para eles. Neste tipo de coisas, é que por vezes a organização do desporto escolar falha, pois não estão cientes da

realidade do desporto escolar em todo o país, porque nem todos os locais tem clubes federados nestas modalidades e podem levar alunos ao desporto escolar, levar os nossos alunos seria colocá-los a competir com alunos que estão habituados a competir ao mais alto nível e o desporto escolar deve ficar na mente dos alunos como uma boa experiência e não o contrário.

3.3 Área III- Relação com a comunidade

3.3.1 Direção de turma

Em relação a direção de turma, o professor cooperante não era responsável por nenhuma direção de turma, então foi pedido a uma das diretoras de turma das turmas onde intervim que pudesse acompanhar a sua direção. No entanto, como seria esperado, não foi possível acompanhar a direção durante todos os momentos, visto que o horário de direção de turma coincidia quando eu não tinha horário livre.

A professora responsável da turma do 11ºano, colocou-me a par de algumas das situações que um diretor de turma tem de resolver, desde conversa com os Encarregados de Educação (EE) as reuniões com os restantes professores da turma. Existem muitos assuntos que os diretores de turma têm de resolver durante o ano letivo, os assuntos que mais preocupa o diretor de turma é o registo de faltas dos alunos, que tem de ser comunicado aos respetivos EE, as notas e as diversas evoluções das mesmas durante o ano, os vários conflitos entre os alunos e com os respetivos docentes.

Apesar de não ter acompanhado sempre, acredito que fiquei a conhecer a maioria das tarefas que o diretor tem de desempenhar, também o meu supervisor, em várias conversas, tentou alertar-me das tarefas de base do diretor.

3.3.2 Integração com meio

A integração com o meio é um dos processos do estágio mais importante, a integração e convivência facilita em todos os aspetos a nossa passagem pela escola, pois de alguma forma podemos nos sentir mais cómodos e com sentido se presença na comunidade escolar. Desde início, a minha chegada à escola foi facilitada por todos os presentes, professores e funcionários, sempre me trataram como uma professora da escola, sem haver qualquer preconceito por parte deles.

Numa fase inicial, ou seja, no primeiro mês na escola tornou-se um pouco mais difícil, pois o estágio foi realizado sem colegas de curso e por vezes sentia a necessidade de conversar

com um colega. No entanto, isso não me trouxe muitas dificuldades porque senti que a comunidade me recebeu muito bem.

Logo no início do ano, ficou combinado com o professor supervisor que participaria nas atividades realizadas pela comunidade. Sendo assim, desde o princípio colaborei com todos os professores e principalmente aqueles que pertenciam ao grupo de Educação Física. Em todas as semanas ou quase todas, realizamos uma reunião semanal entre grupo, para que todos os assuntos ligados as Educações Físicas fossem tratados e desde início, me disponibilizei para ajudar em tudo o que fosse possível.

Em relação a turmas que lecionei, sempre fui tratada com a professora da turma, só por vezes e numa fase inicial os alunos questionavam o professor supervisor para esclarecerem as dúvidas, mas isso deixou de acontecer com o passar do tempo e passaram a questionar-me sempre que era necessário.

3.3.3 Reflexão Global sobre a área III

A relação com a comunidade foi um aspeto importante para o meu percurso no estágio, que apesar de não ter nenhum contacto anterior com funcionários e professores da instituição, consegui desde cedo estabelecer boas relações.

Um aspeto que terá ficado um pouco menos conseguido foi o acompanhamento da direção de turma, que por alguma falta de compatibilidade de horários tornou-se difícil de acompanhar a professora. Apesar disso, houve sempre algumas conversas onde pode retirar o essencial do funcionamento da direção de turma, seja por parte da professora da direção de turma ou até mesmo com o supervisor de estágio.

Por fim, foi possível constatar que toda a comunidade fez tudo possível para a integração em todo o processo, sempre ajudaram e retiraram todas as dúvidas existentes, facilitando assim o relacionamento com toda a comunidade, apesar da escola envolver muita gente no seu meio. A ESAA tem um bom ambiente, é bastante positivo e agradável poder trabalhar neste meio, sendo funcionário ou professor.

4. Reflexão final

Concluído o ano letivo, que foi a minha primeira experiência como professora, não foi uma tarefa fácil. Primeiro tive de interiorizar que nesta fase aconteceu uma transição de aluna para professora e esse processo ainda demora o seu tempo, tem de haver uma adaptação.

As dificuldades desta transição foram surgindo naturalmente no decorrer do estágio pedagógico, mas claramente atenuadas pela larga experiência do supervisor de estágio. Apesar da formação teórica durante a formação de professores ser importante inclusive contextualizar o trabalho de um professor na escola, o estágio pedagógico é, com certeza a parte mais importante deste capítulo de formação, pois o estágio leva-nos ao limite do conhecimento de métodos e estratégias de ensino, mesmo que esteja condicionado pela falta de formalidade contratual do profissional de educação física. Foi nesta fase, estágio pedagógico, que tive a oportunidade de aprender as tarefas, preocupações e constrangimentos da profissão. Neste processo, tive a oportunidade de poder conversar muitas vezes com o supervisor e estágio e restantes professores de educação física, que auxiliaram o meu trabalho dentro da profissão.

A Escola Secundária Afonso de Albuquerque foi uma ótima escolha para a realização do estágio, para além das excelentes condições, matérias e infraestruturas existentes, a escola tem um ótimo corpo docente, sempre que possível me integraram em todas as atividades e tarefas da escola, não só por parte dos professores de educação física, mas também por parte de outros docentes e até mesmo por parte da direção da escola e diretor da mesma.

Relativamente à participação na escola, considero que fui muito ativa em todas as atividades propostas e isso tornou o meu processo de ensino-aprendizagem muito mais facilitador, a participar nas atividades escolares e do grupo de educação física foram muito gratificantes e de grande aprendizagem em todos os sentidos, seja na parte de logística da organização de eventos, na seleção de alunos nas provas e na organização do desporto escolar em si.

Na ação de integração com o meio, gostaria de ter participado em mais reuniões do que foi possível, no entanto, levo alguns aspetos que pude observar durante essas reuniões e interações que tive com diretores de turma.

Em suma, este estágio pedagógico foi sem dúvida o processo que me levou a adquirir mais conhecimentos, em todas as perspetivas, ao longo da minha formação. Foi neste processo que pude adquirir toda a formação relativa ao ensino português e como se processa tudo na vida de um profissional na escola. A oportunidade de poder trabalhar com vários profissionais e de terem partilhado comigo as suas experiências profissionais, foi bastante enriquecedor. No final de contas, o mais importante foi poder aprender o máximo de conhecimentos sobre o professor de educação física e todo o processo escolar.

5. Referências bibliográficas

Aprendizagens essenciais. Ministério da educação. Ensino Básico.

Disponível em: <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

Aprendizagens essenciais. Ministério da educação. Ensino Secundário.

Disponível em: <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho do Ministério da Educação. Diário da República, 1.ª série, N.º 129 (2012). Acedido a 3 agosto. 2020.

Disponível em:

<https://www.dge.mec.pt/modalidades-de-avaliacao>

Escola Secundária Afonso de Albuquerque. (2019). Projeto Educativo 2019-2021.

Galvão, C., & Reis, P. (2002). Um olhar sobre o conhecimento profissional dos professores: O estágio de Sofia. *Revista de Educação*, 165-178.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., e Mira, J. (2001a). Programa de Educação Física (2º Ciclo do Ensino Básico). Lisboa: Ministério da Educação.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., e Mira, J. (2001b). Programa de Educação Física (10º, 11º e 12º anos-Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos). Lisboa: Ministério da Educação.

Programa de Educação Física do Ensino Secundário, Ministério da Educação (2001).

Disponível em:

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed_fisica_10_11_12.pdf

Capítulo 2- Investigação e Inovação Pedagógica

1.Introdução

A prática de atividade física é caracterizada como uma componente essencial para estabelecer o equilíbrio a nível da saúde. Nos adultos os menores níveis de atividade física têm sido relacionados com a elevada incidência de doenças hipocinéticas, tais como a diabetes, a hipertensão, a obesidade, a osteoporose e alguns tipos de cancro (US Department of Health and Human Services, 1996).

Em adolescentes, baixos níveis de atividade física encontram-se também associados ao risco de disfunção na pressão arterial, e de presença de elevados níveis de lipoproteínas e de gordura corporal (Eisenman, 2004), o que conduz a algumas limitações na vida adulta futura (Twisk et al., 2000). Adicionalmente, a prática habitual de atividade física encontra-se associada ao aumento dos níveis de autoestima e dos relacionamentos interpessoais nesta população (Park, 2003).

Os países desenvolvidos atingem uma prevalência de sobrepeso/ obesidade de 23,8% nos rapazes e 22,6% nas raparigas (Ng et al., 2014); em Portugal, à semelhança de outros países do sul da Europa, também existe a prevalência de valores elevados (OMS,2017).

Tendo em conta o estudo de Costa et al., (2021) na região Norte e Centro de Portugal, mostra alguns indícios de prevalência de sobrepeso e obesidade nessa mesma população e em especial nas raparigas de mais de 15 anos. Portugal apresenta assim uma tendência positiva não significativa (OMS, 2017) e que vão de encontro com os resultados de Costa et al., (2021).

De facto, a ingestão indevida e em excesso de calorias num pequeno número de refeições diárias contribui para o desenvolvimento e manutenção da obesidade (Peebles, 2008). Existem, no entanto, outros critérios que podem ser considerados, fatores sociais, comportamentais, psicológicos e biológicos (Costa et al., 2021).

De facto, os comportamentos e hábitos alimentares, assumem um papel de destaque no surgimento das doenças, diabetes mellitus, obesidade, doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro (Marques et al.,2011).

A escolha dos alimentos é tomada no ato da compra e do consumo, essa escolha é determinada por vários fatores, fisiológicos, psicológicos, sociais, económicos e culturais, essas escolhas são condutoras de formação de hábitos alimentares e influenciam o estado de saúde ao longo da vida (Croll et al.,2001).

Quando estamos a falar de mudanças biológicas e comportamentais é importante que sejam descritos e controlados os hábitos alimentares e a atividade física ao longo da idade, considerando que existem sempre diferenças entre sexos e um forte efeito modelador das condições ambientais da área de residência (Loureiro et al., 2010).

Os resultados do estudo Costa et al. (2021) mostram que os rapazes são mais ativos do que as raparigas, no entanto existe uma tendência de aumento dos comportamentos sedentários com o avançar da idade, já as raparigas demonstram uma diminuição significativa em atividade física moderadas e vigorosas no final da adolescência. A alimentação também é um fator importante, visto que existe uma relação entre a alimentação adequada e o IMC, sendo por isso importante manter estratégias de educação nutricional durante a adolescência (Costa et al., 2021).

De forma a avaliar os hábitos alimentares, Marques et al. (2011), consideraram pertinente a aplicação de escalas validadas para a população portuguesa com características psicométricas satisfatórias. Tal instrumento permitirá fazer um diagnóstico da situação alimentar da população, o que é extremamente importante para a elaboração de programas de intervenção na saúde. A escala de hábitos alimentares proposta pelos autores, que apresenta boas propriedades psicométricas possibilita a caracterização de investigações científicas sobre este tópico, recorrendo a um instrumento de medida fácil, útil e fiável.

De forma a avaliar a atividade física o conhecido Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) estima o nível de prática habitual de atividade física de populações de vários países, e está disponível na versão longa e curta. A versão do IPAQ curta é usada para populações mais jovens, composta por 8 questões abertas, permite estimar o tempo despendido por semana em diferentes dimensões da atividade física (caminhar e esforços de intensidade moderada a vigorosa) (Guedes et al., 2005).

Este estudo, teve como objetivo analisar os hábitos de alimentares e de atividade física dos alunos da Escola Secundária Afonso de Albuquerque, através de dois questionários validados para a população adolescente portuguesa.

2. Metodologia

2.1 Participantes

A amostra foi composta pelos alunos da Escola Secundária Afonso de Albuquerque, que se encontravam em anos de escolaridade compreendidos entre o 7ºano e 12ºano. No total foi possível obter uma amostra de 108 alunos, 62% do género feminino e 38% do género masculino, como se pode verificar na figura 2. As idades dos participantes encontravam-se entre uma faixa etária compreendida entre os 13 e os 18 anos de idade, como está representado na figura 3.

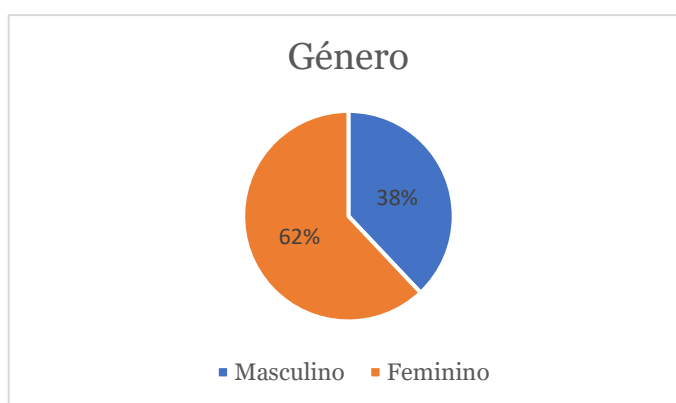


Figura 2- Género dos inquiridos

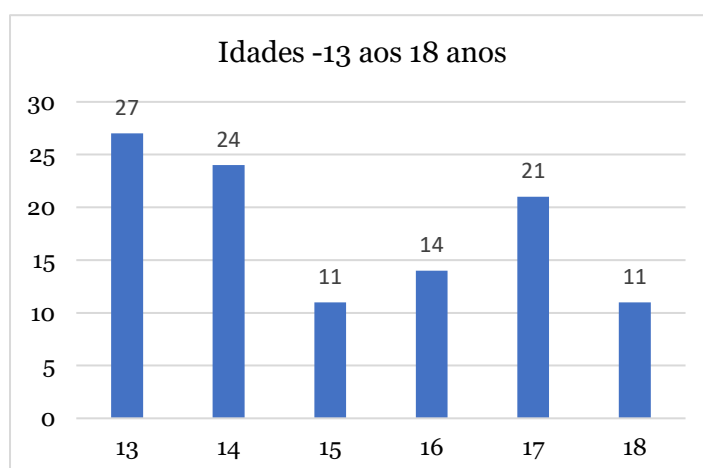


Figura 3- Género dos inquiridos

2.2 Procedimentos

O estudo teve como base o preenchimento de dois questionários: (i) Escala dos Hábitos Alimentares (EHA) (Marques et al, 2001); (ii) Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (Guedes et al., 2005).

O estudo teve um procedimento bastante rigoroso; em primeiro lugar foi necessário pedir a autorização à escola e depois foi necessário que o Ministério da Educação procedesse à avaliação de todos os instrumentos e procedimentos do estudo, visto que os questionários em meio escolar necessitam de uma autorização para a sua aplicação. Depois de um parecer positivo da escola e posteriormente do Ministério da Educação, procedeu-se à distribuição de consentimentos pelas turmas, realizado com ajuda dos professores de Educação Física.

Após a autorização dos encarregados de educação ou responsáveis pelos alunos, foram divulgados junto dos alunos (pela plataforma interna da escola) dois *links*, criados na ferramenta do google *forms* contendo os questionários referidos. Só era possível o preenchimento dos questionários aos alunos que procedessem ao acesso do link através do email institucional da escola.

Escala dos Hábitos Alimentares

A escala dos hábitos alimentares pretende avaliar os hábitos alimentares relativamente em 4 dimensões: quantidade alimentar, qualidade alimentar, variedade alimentar e adequação alimentar.

O questionário é composto por 40 perguntas avaliadas através de uma escala tipo *Likert* do tipo intervalar. Cada pergunta apresenta 5 possibilidades de resposta e a cada uma foi atribuída uma pontuação de 1 a 5 pontos, que aumenta da esquerda para a direita, excetuando os itens assinalados com um asterisco (tabela 10) a pontuação foi atribuída de forma inversa, de 5 a 1 ponto.

- 1 – Nunca (zero vezes por semana);
- 2 – Raras vezes (1 a duas 2 vezes por semana);
- 3 – Algumas vezes (3 a 4 vezes por semana);
- 4 – Muitas vezes (5 a 6 vezes por semana);
- 5 – Sempre (7 vezes por semana).

A distribuição dos itens pelas categorias é feita de forma desigual de acordo com a seguinte tabela 10:

Tabela 10- Dimensões e distribuição dos itens da Escala dos Hábitos Alimentares

DIMENSÕES	ITENS
Quantidade alimentar (7 itens)	3*, 19*, 25*, 31*, 32*, 35*, 36
Qualidade alimentar (14 itens)	11, 12*, 13, 14*, 15, 16*, 17*, 18*, 20*, 21*, 22*, 24*, 29*, 40
Variedade alimentar (8 itens)	7, 8, 9, 10, 26, 33*, 38, 39
Adequação alimentar (11 itens)	1, 2, 4, 5, 6, 23, 27, 28, 30*, 34*, 37*

De acordo com os autores (Marques et al., 2011), a pontuação final resulta da soma de todos os pontos atribuídos e quanto mais elevada é mais adequado são os hábitos alimentares.

Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)

O questionário permite avaliar o tempo semanal despendido em atividades físicas de vários graus de intensidade. Normalmente os dados obtidos através do IPAQ são convertidos em MET-minutos por semana, no entanto, neste caso os dados não foram convertidos para MET.

O questionário é assim composto por um total de 7 perguntas de resposta aberta, essas perguntas são relativas aos últimos 7 dias da semana. Nas questões colocadas foi questionado quantas vezes e quantas horas por semana o indivíduo realizou atividades vigorosas, moderadas e leves. Na última pergunta do questionário refere-se ao número de horas que o indivíduo passou sentando, excluindo o fim de semana.

2.3 Análise e Tratamento de dados

Na análise e tratamento de dados foram usados programas mais convencionais. Numa fase inicial o tratamento estatístico descrito básico foi realizado através do google forms, pois a própria plataforma digital permite proceder a análises simplificadas dos dados à medida que as respostas vão sendo inseridas.

Depois os dados dos questionários foram convertidos pelo tratamento consequente no Microsoft 365 Excel, o que permitiu desenvolver os gráficos apresentados na secção seguinte.

Após a recolha de todos os dados e feita a sua análise, foram feitas as comparações possíveis tendo em conta os dados obtidos.

3.Resultados

Hábitos Alimentares

Os seguintes resultados, são relativos ao questionário da escala dos hábitos alimentares. Como já mencionado anteriormente os itens estão distribuídos por categorias e na sua maioria são pontuados pela positiva. Uma das categorias é a quantidade alimentar, composta por 7 itens; na tabela 11 estão mencionados os resultados obtidos através das respostas dos alunos. Destes 7 itens, destaca-se o item 19, com a afirmação “Prefiro a comida com um pouco de sal a mais”, por ter reunido a maior pontuação média, 3,80; este resultado indica que grande parte dos alunos não prefere quantidades excessivas de sal na comida. Pela negativa, na quantidade alimentar, destaca-se o item 3 com a afirmação “Quando passo muitas horas sem comer, na refeição seguinte como mais do que habitual” - de ter sido obtida uma pontuação média de 2,92, é a pontuação mais baixa nesta dimensão relativamente à quantidade alimentar.

Tabela 11- Resultados dos itens da Quantidade Alimentar

Quantidade Alimentar		
Item	Pontos	Média por aluno
3*	315	2,92
19*	410	3,80
25*	400	3,70
31*	339	3,14
32*	334	3,09
35*	318	2,94
36	336	3,11
Total de pontos	2452	
Média de pontos	350,29	
Média por aluno	3,24	

Analisados os dados obtidos sobre a qualidade alimentar (tabela 12), o item 29 destaca-se pela maior pontuação média (3,94 pontos), sendo referente ao consumo das partes queimadas dos alimentos, a maioria respondeu não consumir ou muito raramente consumir. O item 12, que reuniu a média de pontuação mais baixa, (2,67 pontos), remete para o consumo de carnes gordas, pelo que a grande maioria dos inquiridos afirma consumir muitas vezes ou algumas vezes na semana.

Tabela 12- Resultados dos itens da Qualidade Alimentar

Qualidade Alimentar		
Item	Pontos	Média por aluno
11	393	3,64
12*	288	2,67
13	411	3,81
14*	362	3,35
15	400	3,70
16*	365	3,38
17*	355	3,29
18*	355	3,29
20*	329	3,05
21*	331	3,06
22*	418	3,87
24*	362	3,35
29*	426	3,94
40	314	2,91
Total de pontos	5109	
Média de pontos	364,93	
Média por aluno	3,38	

Os resultados referentes à dimensão variedade alimentar (tabela 13), destacam os itens 8 e 39, referentes ao consumo de fruta e consumo de arroz/massa e batata, respetivamente com uma de média de 4,04 e 4,27, com grande parte dos inquiridos a responder que consomem sempre ou muitas vezes estes alimentos. O item com média mais baixa, de 3,35, apesar de grande maioria ter respondido que consome algumas vezes e muitas vezes é o item sobre o consumo de pão caseiro.

Tabela 13-Resultados dos itens da Variedade Alimentar

Variedade Alimentar		
Item	Pontos	Média por aluno
7	397	3,68
8	436	4,04
9	387	3,59
10	396	3,67
26	400	3,70
33*	365	3,38
38	362	3,35
39	461	4,27
Total de pontos	2817	
Média de pontos	352,13	
Média por aluno	3,26	

Os resultados obtidos na dimensão adequação alimentar (tabela 14) apresentam médias com aparente discrepância entre itens; o item com melhor média de pontos refere-se ao consumo de bebidas alcoólicas fora da refeição, é de esperar que os inquiridos não consumam álcool, por isso ter havido mais pontos atribuídos neste item. Em seguida, o item com maior média de pontos, 3,79, refere-se à toma do pequeno-almoço, cerca de metade dos inquiridos relata tomar sempre o pequeno-almoço. O item com menor pontuação, com média de 2,5, refere-se ao número de refeições por dia, sugerindo que uma parte substancial dos inquiridos não realiza 5 ou 6 refeições por dia durante a semana.

Tabela 14- Resultados dos itens da Adequação Alimentar

Adequação Alimentar		
Item	Pontos	Média por aluno
1	409	3,79
2	398	3,69
4	270	2,5
5	370	3,42
6	328	3,04
23	336	3,11
27	301	2,79
28	354	3,28
30*	360	3,06
34*	463	4,28
37*	382	3,54
Total de pontos	3971	
Média de pontos	361	
Média por aluno	3,34	

A média de pontos das 4 dimensões observadas através da aplicação do questionário EHA, encontra-se acima dos 3 pontos e não parece existir muita discrepância de valores entre os itens, A dimensão da qualidade alimentar apresenta pontuação média mais elevada (de 3,38 pontos), seguida da dimensão adequação alimentar (pontuação média: 3,34), da variedade alimentar (pontuação média: 3,26) e por último a quantidade alimentar (pontuação média: 3,24).

A pontuação média total obtida, pelos alunos inquiridos, ficou nos 3,32 pontos. Os itens que mais contribuíram para uma média mais alta foram os itens 34 e 39, um referindo-se

ao consumo de álcool e outro ao consumo de arroz/massa e batata, ou seja, uma pontuação pelo não consumo (item 34) e o outro pelo consumo (item 39). O item com pior pontuação (dos 40) refere-se ao número de refeições (item 4), ou seja, leva-nos a pensar que normalmente os alunos não realizam 5 ou 6 refeições por dia, podendo ser mais ou menos.

Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)

Relativamente aos resultados obtidos no questionário internacional de atividade física (IPAQ), podemos observar 7 momentos diferentes. As respostas ao questionário não foram traduzidas para METS, por isso, os resultados apresentados serão em dias e horas.

Em relação ao número de dias que praticaram atividade física vigorosa, é possível observar (figura 4) que mais de metade dos inquiridos relata que realizou 3 ou mais vezes por semana atividades vigorosas, apesar de cerca de 1/3 relatar que realizou atividades vigorosas apenas 2 vezes por semana. É de salientar, que 4 alunos não praticaram qualquer atividade vigorosa durante a semana e 3 alunos praticaram atividades físicas vigorosas nos 7 dias da semana. Os alunos têm assim uma média de atividade física vigorosa de 3,06 dias por semana.

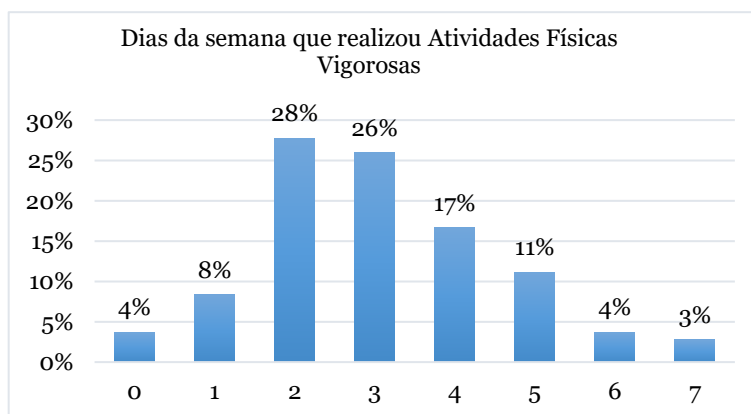


Figura 4- Nº de dias que realizaram atividade física vigorosa

O número de horas que os alunos ocuparam a realizar atividades físicas vigorosas encontra-se apresentado na figura 5. Cerca de 27 dos inquiridos (25%) realizaram mais de 2 horas de atividade vigorosa durante a semana, sendo que os restantes realizaram menos de 2 horas ou 2 horas.

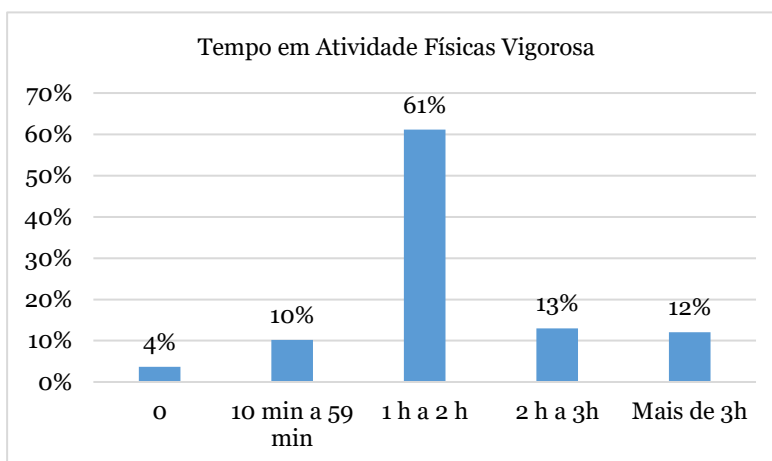


Figura 5- Tempo despendido em atividades físicas vigorosas

Segundo os dados obtidos (figura 6), mais de metade dos inquiridos realizou atividades físicas moderadas 3 ou mais dias por semana e 2/3 desses alunos realizaram mais de 3 dias de atividade físicas moderadas. 4 alunos (4%) responderam não ter realizado qualquer atividade física moderada durante a semana e pelo contrário 6 alunos responderam ter realizado atividades físicas moderadas nos dias da semana. Os alunos apresentam assim uma média de atividade física moderada de 2,86 dias por semana.

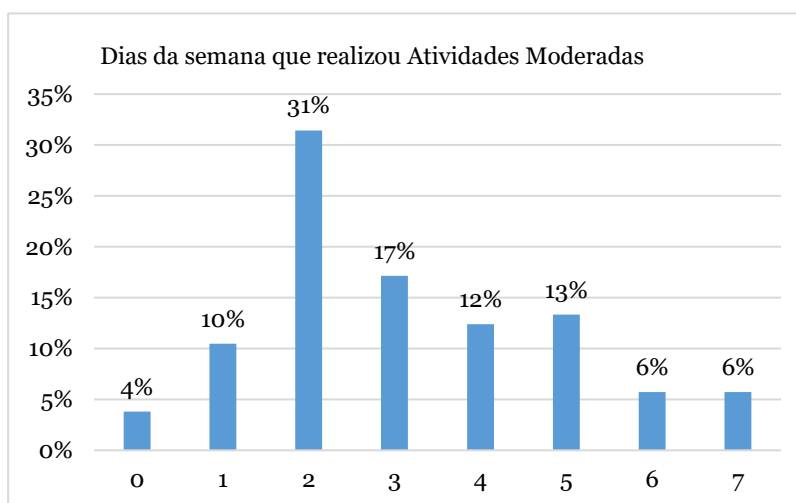


Figura 6- Nº de dias em que realizaram atividades físicas moderadas

Relativamente ao número de horas despendidas em atividades físicas moderadas (figura 7), os alunos apresentam valores a baixos do que esperado, tendo em conta ao número de dias que praticam as atividades físicas moderadas o número de horas está um pouco aquém, esperavam-se mais horas de prática dessas atividades. Apenas 17 dos inquiridos (17%) realizam atividade física moderada mais de 2 horas por semana e todos os outros realizaram 2 horas ou menos, 38 dos inquiridos (40%) realizou menos de 1 hora de

atividade moderada ou não realizou. 8 alunos relataram que praticaram mais de 3 horas e 4 relataram que não despenderam qualquer tempo em práticas físicas moderadas.

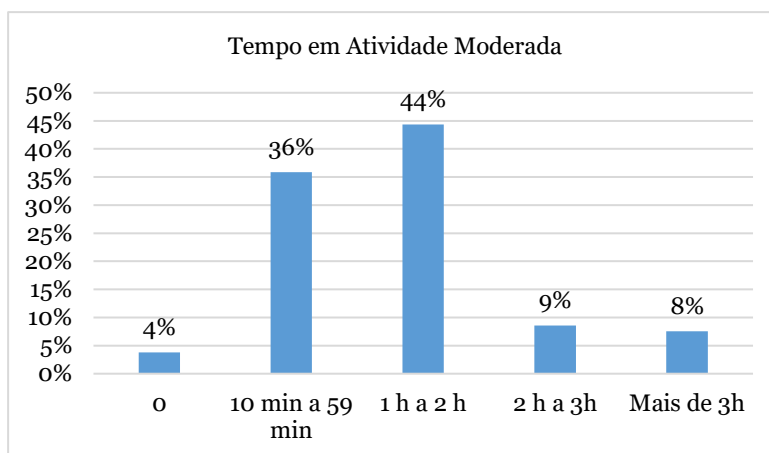


Figura 7- Tempo despendido em atividades físicas moderadas

Nas questões relacionadas com atividade física moderada, foram invalidadas 3 respostas em relação ao número de dias de prática e 2 respostas em relação as horas de prática.

Em relação aos dados obtidos sobre os alunos que caminharam pelos menos 10 minutos (figura 8), 41 (38%) dos 108 inquiridos respondeu que caminhou todos os dias e só apenas 1 respondeu que não realizou qualquer caminhada. Cerca de 2/3 dos inquiridos realizaram caminhada em pelo menos 4 dias da semana e os restantes 1/3 realizou 3 dias ou menos de caminhada de pelo menos 10 minutos. Os alunos apresentam uma média de caminhada de pelo menos 10 minutos de 4,81 dias por semana.

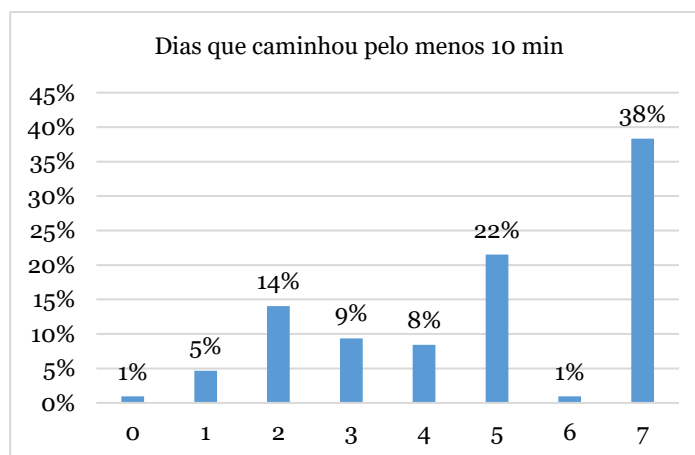


Figura 8- Dias em que caminharam pelo menos 10 minutos

Apesar da maioria ter caminhado mais de 3 dias na semana o tempo de caminhada é bastante reduzido, quase metade dos inquiridos realizou menos de 1 hora de caminhada na semana. Apenas 17 (16%) alunos caminharam mais de 2 horas, os restantes caminharam 2 horas ou menos e 1 diz que não fez qualquer caminhada. Como se pode observar na figura 9.

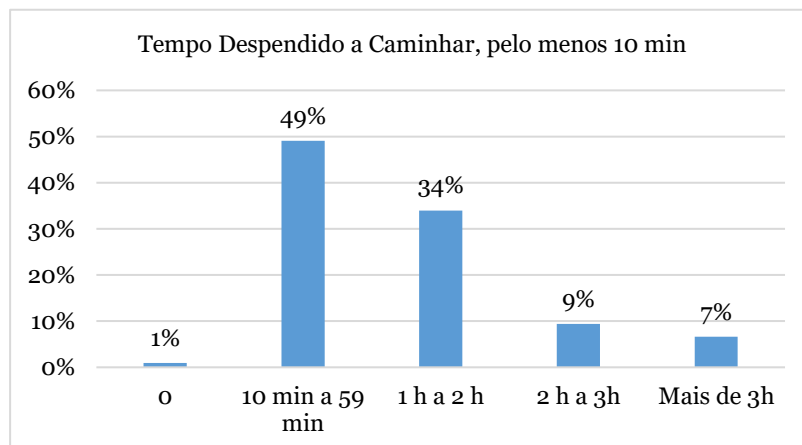


Figura 9- Tempo despendido em caminhada de pelo menos 10 min

Nas questões relacionadas com caminhada de pelo menos 10 minutos, foram invalidadas 1 resposta em relação ao número de dias de prática e 2 respostas em relação as horas de prática.

Na última pergunta, relacionada com o tempo despendido sentado durante os 5 dias da semana (figura 10), excetuando o fim de semana, cerca de 2/3 dos alunos relataram ter despendido 10h ou menos sentados durante os 5 dias, apesar de 13 alunos terem respondido que permaneceram mais de 30 horas sentados. Os alunos apresentam uma média de tempo sentados, nos 5 dias da semana, de cerca de 13 horas e 48 minutos.

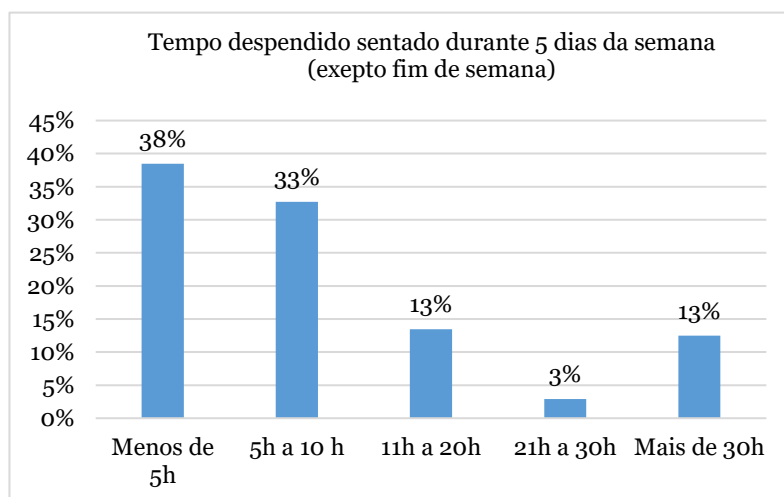


Figura 10- Tempo despendido sentado durante 5 dias da semana

Nesta questão, relacionada com o tempo permanecido sentado nos 5 dias da semana, 4 respostas foram invalidadas.

4. Discussão

O presente estudo tinha como objetivo analisar e descrever os hábitos alimentares e atividade física dos alunos da Escola Secundária Afonso de Albuquerque. Para a realização do estudo, foram realizados vários procedimentos antes, nomeadamente recolher autorizações.

Em primeiro lugar, foi necessário a autorização da escola, depois de ter a autorização da escola, foi-me alertado que para realização de um inquérito em meio escolar é necessária uma autorização do ministério da educação, posto isto, pedi a autorização que demorou mais de um mês a ser dada. Por fim, e com a autorização para avançar com os inquéritos, distribuí os consentimentos e depois apliquei os questionários com ajuda de alguns professores de EF. O tempo foi um entrave, pois só consegui aplicar os questionários em duas a três semanas e nem todos os alunos apresentaram os consentimentos, por isso, que só foi possível obter 108 respostas, o objetivo passava por uma população em maior escala.

A amostra estudada de adolescentes apresentou uma classificação maior na qualidade alimentar e menor na quantidade alimentar, as médias obtidas nas dimensões da escala EHA estão próximas das médias obtidas nos estudos de Cardoso et al. (2015) (quantidade: 3,069, qualidade: 3,350, variedade: 3,772 e adequação: 3,527) e Marques et al. (2011) (Quantidade: 3,107, qualidade: 3,244, variedade: 3,574, adequação: 3,297). Comparando com o estudo de Marques et al. (2011), os valores da quantidade, qualidade e adequação são mais altos e os valores da variedade são mais baixos, em relação ao estudo de Cardoso et al. (2015) os valores médios são mais altos nas dimensões da quantidade e qualidade e mais baixos nas dimensões da variedade e adequação. A dimensão com menor média coincide com a dimensão dos estudos de Cardoso et al. (2015) e Marques et al. (2011) apesar da dimensão com maior média não coincidir.

Na análise dos resultados do IPAQ, os dados relativos a atividade vigorosa são bastante animadores, mais de metade dos alunos relata realizar durante a semana 3 ou mais dias de atividade física vigorosa, no entanto, apenas 27 desses alunos relata ter realizado mais de 2 horas dessas atividade. Em relação à média de dias com atividades físicas vigorosas os alunos apresentam uma média de 3,06 dias por semana.

Nas atividades físicas moderadas, cerca de 2/3 dos alunos relata ter realizado essas atividades em 3 dias ou mais, no entanto, só 17 dos inquiridos realizou mais de 2 horas de atividade e 38 realizou menos de 1h de atividades moderadas. A média de atividade física moderada é de 2,86 dias. Segundo as diretrizes da OMS (2020), as crianças e adolescentes devem realizar pelo menos 60 minutos de atividades de intensidade vigorosas ou moderadas, maior parte em regime aeróbio, em pelo menos 3 dias da semana. Isto com o

objetivo de melhorar a aptidão física, saúde metabólica, saúde óssea, cognitiva, mental e redução de adiposidade. Posto isto, apesar dos alunos terem uma média de mais de 3 dias de atividade vigorosa e estão dentro das diretrizes da OMS (2020), as horas de prática não se enquadram nessas diretrizes.

Os resultados obtidos no questionário acerca da caminhada de pelo menos 10 minutos, demonstra que 41 dos inquiridos realiza nos 7 dias da semana caminhada de pelo menos 10 minutos e com uma média de caminhada de pelo menos 10 minutos de 4,81 dias na semana. No entanto, metade dos alunos relata que caminhou durante a semana menos de 1 hora.

Relativamente aos resultados obtidos no tempo sentados nos 5 dias da semana, sem contar com o fim de semana, os alunos apresentam uma média de 13 horas e 48 minutos, onde cerca de 2/3 dos inquiridos relata permanecer menos de 10 horas sentados durante a semana e 13 dos inquiridos afirma permanecer mais de 30 horas sentados.

Estes resultados indicam que a maioria dos alunos não cumprem as recomendações da OMS, no entanto, segundo a OMS (2020) qualquer prática de atividade física é melhor do que nenhuma e mesmo que essas recomendações não sejam cumpridas a prática de alguma atividade física beneficia a saúde.

A permanência de muito tempo sentados é uma preocupação geral, seja em adultos ou crianças, apesar de ser difícil as pessoas mexerem-se durante todo o tempo é importante não permanecer períodos longos sem qualquer atividade.

A realização deste estudo contou com várias limitações, quer na recolha de dados quer no preenchimento dos inquéritos, e nem sempre foi possível realizar o que estava previsto inicialmente, devido a vários constrangimentos ocorridos no ano letivo.

A direção da escola mudou, na passagem do 1º período para o 2º período, e a recolha da autorização para a realização da investigação ficou pendente, até o novo diretor tomar a posse do lugar.

Como estava delimitado numa fase inicial, seriam recolhidos dados relativos à componente antropométrica dos alunos, mas devido a falta de tempo e de horários compatíveis com as turmas, não foi possível. Teria sido bastante importante a recolha de dados antropométricos e até mesmo a recolha de dados demográficos sobre os alunos, para poder ter mais características deles e no fundo realizar um estudo mais aprofundado.

Na aplicação dos inquéritos, também teria sido pertinente questionar os alunos sobre a prática de desporto federado, recolhendo assim mais um dado que ajudava na caracterização dos inquiridos.

A aplicação de questionários teve alguns constrangimentos e por isso que não foi possível obter mais respostas, se o prazo para responder tivesse surgido mais cedo teria havido mais respostas. Os professores de Educação Física que colaboraram nem sempre tiveram disponibilidade para proceder a aplicação dos questionários e um dos obstáculos que se coloca é a dificuldade em recolher os consentimentos, pois a maioria adiava a entrega e conseqüentemente o preenchimento dos questionários, visto que não podiam ser realizados sem consentimento. Depois da recolha dos consentimentos, houve muitos alunos que não procederam a realização dos questionários, apesar dos esforços e alertas que foram dados.

5. Conclusão

Os resultados obtidos, levam-nos a pensar que os alunos têm uma melhor qualidade alimentar, comparando com as outras dimensões e que a regulação das quantidades alimentares tem piores resultados, por isso é importante para manter uns bons hábitos alimentares saber regular as quantidades de alimentos ingeridos. Todos nós sabemos que o excesso de peso, muitas vezes causado por quantidade exageradas de alimentos, traz consequências negativas para a saúde e normalmente um indivíduo obeso na adolescência tem tendência a ser obeso na vida adulta. Ter uma alimentação equilibrada e variada não só previne a obesidade, como também reduz o risco de surgirem outras doenças, a diabetes, a hipertensão arterial, entre outras.

Quanto aos resultados obtidos no questionário dos hábitos de atividade física, podemos observar que grande parte dos alunos pratica atividades físicas vigorosas e até moderadas, no entanto, o tempo de prática é diminuto, bem como o tempo de caminhada de pelo menos 10 minutos. Alguns alunos relatam uma quantidade de tempo que permanecem sentados algo exagerada, com mais de 30 horas. Apesar destas indicações, é importante referir que qualquer atividade física realizada é melhor que não realizar nenhuma e toda a atividade contribui para a saúde, devemos reforçar a diminuição de longos períodos sentados. Contudo, com estes resultados não podemos afirmar com toda as certezas, devido à amostra reduzida da população escolar.

Este tipo de estudos tem sempre um erro associado, os relatos dos participantes, nem sempre são tão corretos como seria possível. Contudo, esta investigação deu para entender alguns dos hábitos destes alunos e a importância que é reforçar uns bons hábitos alimentares e de atividade física.

6. Referências Bibliográficas

Cardoso, S., Santos, O., Nunes, C., & Loureiro, I. (2015). Escolhas e hábitos alimentares em adolescentes: associação com padrões alimentares do agregado familiar. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 33(2), 128-136.

Costa, A. F., Rodrigues, V. M., Monteiro, M. J., & Silva, A. J. (2021). Adolescent obesity facts. *Motricidade*, 17, 4-6.

Croll, J. K., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2001). Healthy eating: what does it mean to adolescents?. *Journal of nutrition education*, 33(4), 193-198.

Eisenmann JC. Physical activity and cardiovascular disease risk factors in children and adolescents: an overview. *Can J Cardiol* 2004;20:295-301.

Guedes, D. P., Lopes, C. C., & Guedes, J. E. R. P. (2005). Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11, 151-158.

Loureiro, N., Matos, M. G., Santos, M. M., Mota, J., & Diniz, J. A. (2010). Neighborhood and physical activities of Portuguese adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(33), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-33>

Marques, Á. D. A. G., Luzio, F. D. C. M., Martins, J. C. A., & Vaquinhas, M. M. C. M. (2011). Hábitos alimentares: validação de uma escala para a população portuguesa. *Escola Anna Nery*, 15, 402-409.

Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., ... & Gakidou, E. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet*, 384(9945), 766-781. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8).

Park J. Adolescent self-concept and health into adulthood. *Health Rep* 2003;14: 41-52.

Peebles, R. (2008). Adolescent obesity: Etiology, office evaluation, and treatment. *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews*, 19(3), 380-405. Available at: https://www.researchgate.net/publication/24025306_Adolescent_obesity_Etiology_office_evaluation_and_treatment.

Twisk JW, Kemper HC, van Mechelen W. Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Med Sci Sports Exerc* 2000; 32:1456-61.329417.

US Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.

World Health Organization. *Assessing national capacity for the prevention and control of noncommunicable diseases: report of the 2019 global survey*. Geneva: World Health Organization; 2020.

World Health Organization. [WHO]. (2017). *Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014*. World Health Organization. Regional Office for Europe. Available at: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/>

Anexos

Anexo 1- Plano Anual

PERIODIZAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA 2021-2022



	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
3 ^a						1 Aula-11 ^o B	1 Carnaval			
4 ^a	1 Apresentação Exames Nacionais 2 ^a Fase			1 Restauração da Independência		2 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	2			1 Avaliação C6 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G
5 ^a	2			2 Avaliação C2 CFD		3 CFD	3 CFD			2 CFD
6 ^a	3	1 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E		3 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E		4 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	4 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	1 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E		3 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E
S	4	2		4	1 Ano Novo	5	5	2		4
D	5	3		5	2	6	6	3	1 Dia do Trabalhador	5
2 ^a	6	4 Aula na UBI	1 Todos os Santos	6 Aulas na UBI	3 Avaliação C3 Recuperação AE Início do 2.º Período	7	7 Aulas na UBI	4 Aulas na UBI	2 Aulas na UBI	6 Aulas na UBI
3 ^a	7	5 Imp. República	2 Aula-11 ^o B	7 Aula-11 ^o B	4 Aula-11 ^o B	8 Aula-11 ^o B	8 Aula-11 ^o B	5 Aula- 11 ^o B	3 Aula-11 ^o B	7 Fim do 3.º Período (9.º, 11.º e 12.º Ano)
4 ^a	8 Reuniões: Estágio, Departamento e Grupo	6 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	3 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	8 N. Sr.ª Conceição	5 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	9 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	9 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	6 Aulas-8 ^o E,11 ^o G	4 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	8 Aulas- 8 ^o E
5 ^a	9	7 CFD	4 CFD	9 CFD	6 CFD	10 CFD	10 CFD	7 CFD	5 CFD	9 CFD
6 ^a	10	8 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	5 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	10 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	7 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	11 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	11 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	8 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	6 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	10 Dia de Portugal
S	11	9	6	11	8	12	12	9	7	11
D	12	10	7	12	9	13	13	10	8	12
2 ^a	13 Reunião CT 11G	11 Aula na UBI	8 Aulas na UBI	13 Aulas na UBI	10 Novas AE Aulas na UBI (fim 1 ^o semestres)	14	14 Aulas na UBI	11	9 Aulas na UBI	13
3 ^a	14 Reunião CT 8E	12 Aula-11 ^o B	9 Aula-11 ^o B	14 Aula-11 ^o B	11 Aula-11 ^o B	15 Aula-11 ^o B	15 Aula-11 ^o B	12	10 Aula-11 ^o B	14
4 ^a	15 Reunião CT 11B	13 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	10 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	15 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	12 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	16 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	16 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	13	11 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	15 Fim do 3.º Período (5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 10º Ano)
5 ^a	16	14 CFD	11 CFD	16 CFD	13 CFD	17 CFD	17 CFD	14	12 CFD	16 Corpo de Deus
6 ^a	17 Apresentações Turmas 8E,11B,11G Início do 1.º Período	15 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	12 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	17 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E Fim do 1.º Período	14 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	18 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	18 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	15 Sexta- Feira Santa	13 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	17
S	18	16	13	18	15	19	19	16	14	18
D	19	17	14	19	16	20	20	17 Páscoa	15	19
2 ^a	20 Avaliação C1 Recuperação AE	18 Avaliação Intermédia Novas AE e Aulas na UBI	15 Aulas na UBI	20	17	21 Avaliação Intermédia Aulas na UBI	21 Avaliação C4 Aulas na UBI	18	16 Aulas na UBI	20 Exames
3 ^a	21	19 Aula- 11 ^o B	16 Aula- 11 ^o B	21	18 Aula- 11 ^o B	22 Aula- 11 ^o B	22 Aula- 11 ^o B	19 Avaliação C5 Recuperação AE Início do 3.º Período	17 Aula- 11 ^o B	21
4 ^a	22	20 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	17 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	22	19 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	23 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	23 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	20 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	18 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	22
5 ^a	23 Reunião UBI online	21 CFD	18 CFD	23	20 CFD	24 CFD	24 CFD	21 CFD	19 CFD	23
6 ^a	24 Dia Europeu do DE	22 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	19 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	24	21 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	25 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	25 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	22 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	20 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	24
S	25	23	20	25 Natal	22	26	26	23	21	25
D	26	24	21	26	23	27	27	24	22	26
2 ^a	27 Semana Europeia do Desporto	25 Aulas na UBI	22 Aulas na UBI	27	24	28	28 Aulas na UBI	25 Dia da Liberdade	23 Aulas na UBI	27 Exames
3 ^a	28 Avaliação Atividades Físicas- 11 ^o B	26 Aula- 11 ^o B	23 Aula- 11 ^o B	28	25 Aula- 11 ^o B		29 Aula- 11 ^o B	26 Novas AE/ Aula-11 ^o B	24 Aula- 11 ^o B	28
4 ^a	29 Avaliação Atividades Físicas 8 ^o E e 11 ^o G	27 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	24 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	29	26 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G		30 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	27 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	25 Aulas- 8 ^o E, 11 ^o G	29
5 ^a	30 CFD	28 CFD	25 CFD	30	27 CFD		31 CFD	28 CFD	26 CFD	30 Entrega do RF Fim do 3.º Período (Pré-Escolar e 1.º Ciclo)
6 ^a		29 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E Estregar Projeto de investigação	26 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	31	28 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E			29 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	27 Aulas-11 ^o G,11 ^o B, 8 ^o E	

S		30	27		29			30	28	
D		31	28		30				29	
2. ^a			29 Aulas na UBI		31				30 Aulas na UBI	
3. ^a			30 Aula- 11ºB						31 Aula- 11ºB	

Período	Calendário Escolar		Aulas Previstas					n.º dias úteis
	Início	Fim	2.as	3.as	4.as	5.as	6.as	
1.º	14 a 17 setembro	17 dezembro	12	12/13	11/12	13/14	14	62 a 65
2.º	10 janeiro	8 abril	13	13	12	13	13	64
3.º (9.º, 11.º e 12.º ano)	19 abril	7 junho	6	8	7	7	7	35
3.º (5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 10.º ano)	19 abril	15 junho	7	9	9	8	7	40
3.º (Pré-Escolar e 1.º Ciclo)	19 abril	30 junho	9	11	11	10	9	50

	Interrupções Letivas	
	Início	Fim
Natal	20 dezembro	7 Janeiro
Carnaval	28 fevereiro	1 março
Páscoa	10 abril	18 abril

Anexo 2- Horário de Estágio



EDUCAÇÃO

Horários 2021/2022

Estagiária: Sónia Daniela Sequeira Santinho

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8.30					
9.00					
10.00			10.10		
11.00			EDF 08º E EF:Esp		11.15 EDF 11º G EF:Esp 12.05
12.00			12.05 Orientad 12.55		
13.00		13.05 CL-620 13.55		13.05	
14.00				CFD-	13.55 CID 11º B S1 - Tur F2-16 11º B S2 - Pro SSA 14:25
15.00					15.00 Orientad 15.50
16.00		15.50 EDF 11º B-1 EF:Esp	15.50 EDF 11º G EF:Esp	16.40	15.50 EDF 11º B-1 EF:Esp 16.40
17.00		17.30	17.30		16.40 EDF 08º E EF:Esp 17.30
18.00					

Anexo 3- Sistema de rotação de espaços

R1	2.ª feira					3.ª feira					4.ª feira					5.ª feira					6.ª feira					Semanas	
	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala		
8:30 - 9:20	8A	11D	7G	8D	7D	10G	7C	11GD			7B	9C	7H			7D					10F	10E	7E	9A		20 a 24 de setembro	<input type="checkbox"/>
9:20 - 10:10	8A	11D	7G	8D		10G	7C	11GD			7B	9C	7H	8C		7D	8D				12B	10E	7E	9A	7G	25 a 29 de outubro	<input type="checkbox"/>
10:25 - 11:15	12D	8C	7F	11F		3TGD	12A	11GD/11G	12E		3TGD	9B	10F	8C	8E	11GD/11G	12C	2TGD	12F	11D	7A	8A	12A	12D	8B	29 de novembro a 3 de dezembro	<input type="checkbox"/>
11:15 - 12:05	11A	2TGD	7F	11F		3TGD	12C	11GD/11G	12E		3TGD	1TGD	10F	7E	8E	11GD/11G	12C	2TGD	12F	7C	11G	9B	12A	12D		17 a 21 de janeiro	<input type="checkbox"/>
12:05 - 12:55	12F	2TGD									10E	1TGD				12E	9F				9B					21 a 25 de fevereiro	<input type="checkbox"/>
13:05 - 13:55																										28 de março a 1 de abril	<input type="checkbox"/>
13:55 - 14:45	10C	9A	10B					8F					8B			10G	10B				7H					9 a 13 de maio	<input type="checkbox"/>
15:00 - 15:50	10C	9C	7B				9F	8F	10D		11E	8B	1TGD			10C	10B	1TGD	11C	7F	11GD/11G	3TGD	10D			13 a 17 de junho	<input type="checkbox"/>
15:50 - 16:40	9E	1TGD	7A			2TGD	9F	11B	10D	10A	11E	11G	1TGD	12B	11F	9D	1TGD	11C		11GD/11G	3TGD	11E	11A	11B			
16:40 - 17:30	9E	1TGD	7A	11C		2TGD	9D	11B		10A	9E	11G		12B	10A	9D	8F			8E							

R2	2.ª feira					3.ª feira					4.ª feira					5.ª feira					6.ª feira					Semanas		
	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala			
8:30 - 9:20	7D	8A	11D	7G	8D	1TGD	10G	7C					7B	9C	7H		7D						10F	10E	7E	9A	27 de setembro a 1 de outubro	<input type="checkbox"/>
9:20 - 10:10		8A	11D	7G	8D	1TGD	10G	7C					7B	9C	7H	8C	8D	7D				7G	12B	10E	7E	9A	1 a 5 de novembro	<input type="checkbox"/>
10:25 - 11:15	11F	12D	8C	7F		12E	3TGD	12A	11GD/11G		8E	3TGD	9B	10F	8C	11D	11GD/11G	12C	2TGD	12F	8B	7A	8A	12A	12D	6 a 10 de dezembro	<input type="checkbox"/>	
11:15 - 12:05	11F	11A	2TGD	7F		12E	3TGD	12C	11GD/11G		8E	3TGD	1TGD	10F	7E	7C	11GD/11G	12C	2TGD	12F		11G	9B	12A	12D	24 a 28 de janeiro	<input type="checkbox"/>	
12:05 - 12:55	12F	2TGD									10E	1TGD				9F	12E				9B					28 de fevereiro a 4 de março (Carnaval)	<input type="checkbox"/>	
13:05 - 13:55																										4 e 5 de abril	<input type="checkbox"/>	
13:55 - 14:45	10B	10C	9A					8F					8B				10G	10B			7H					16 a 20 de maio	<input type="checkbox"/>	
15:00 - 15:50	7B	10C	9C					9F	8F	10D			11E	8B	1TGD		7F	10C	10B	1TGD	11C		11GD/11G	3TGD	10D			
15:50 - 16:40	9E	1TGD	7A			10A	2TGD	9F	11B	10D	11F	11E	11G	1TGD	12B		9D	1TGD	11C	11B	11GD/11G	3TGD	11E	11A				
16:40 - 17:30	11C	9E	1TGD	7A		10A	2TGD	9D	11B			9E	11G		12B	8F	10A	9D			8E							

R3	2.ª feira					3.ª feira					4.ª feira					5.ª feira					6.ª feira					Semanas	
	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala		
8:30 - 9:20	8D	7D	8A	11D	7G	7C	1TGD	10G					7B	9C	7H	7D					9A		10F	10E	7E	4 a 8 de outubro	<input type="checkbox"/>
9:20 - 10:10	8D		8A	11D	7G	7C	1TGD	10G			8C		7B	9C	7H	7D	8D				9A	7G	12B	10E	7E	8 a 12 de novembro	<input type="checkbox"/>
10:25 - 11:15	7F	11F	12D	8C		11GD/11G	12E	3TGD	12A		8C	8E	3TGD	9B	10F	12F	11D	11GD/11G	12C	2TGD	12D	8B	7A	8A	12A	13 a 17 de dezembro	<input type="checkbox"/>
11:15 - 12:05	7F	11F	11A	2TGD		11GD/11G	12E	3TGD	12C		7E	8E	3TGD	1TGD	10F	12F	7C	11GD/11G	12C	2TGD	12D		11G	9B	12A	31 de janeiro a 4 de fevereiro	<input type="checkbox"/>
12:05 - 12:55	12F			2TGD							10E	1TGD				12E	9F				9B					7 a 11 de março	<input type="checkbox"/>
13:05 - 13:55																										19 a 22 de abril	<input type="checkbox"/>
13:55 - 14:45	9A	10B	10C					8F					8B				10G	10B			7H					23 a 27 de maio	<input type="checkbox"/>
15:00 - 15:50	9C	7B	10C			10D		9F	8F				11E	8B	1TGD	11C	7F	10C	10B	1TGD			11GD/11G	3TGD	10D		
15:50 - 16:40	7A		9E	1TGD		10D	10A	2TGD	9F	11B	11F	11E	11G	1TGD	11C		9D	1TGD	11A	11B	11GD/11G	3TGD	11E				
16:40 - 17:30	7A	11C	9E	1TGD		10A	2TGD	9D	11B	12B		9E	11G		12B		8F	10A	9D				8E				

R4	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala	
8:30 - 9:20	7G	8D	7D	8A	11D	10G	7C	11GD			7H			7B	9C				7D			7E	9A		10F	10E
9:20 - 10:10	7G	8D		8A	11D	10G	7C	11GD			7H	8C		7B	9C	8D	7D					7E	9A	7G	12B	10E
10:25 - 11:15		7F	11F	12D	8C	12A	11GD	12E	3TGD		10F	8C	8E	3TGD	9B	2TGD	12F	11D	11GD	12C	12A	12D	8B	7A	8A	
11:15 - 12:05		7F	11F	11A	2TGD	12C	11GD	12E	3TGD		10F	7E	8E	3TGD	11GD	2TGD	12F	7C	11GD	12C	12A	12D		11G	9B	
12:05 - 12:55		12F			2TGD									10E	1TGD	9F	12E				9B					
13:05 - 13:55																										
13:55 - 14:45	10C	9A	10B			8F									8B				10G	10B	7H					
15:00 - 15:50	10C	9C	7B			8F	10D				9F	1TGD		11E	8B	1TGD	11C	7F	10C	10B	10D		11GD	3TGD		
15:50 - 16:40	1TGD	7A		9E		11B	10D	10A	2TGD	9F	1TGD	12B	11F	11E	11G	1TGD	11C			9D	11E	11A	11B	11GD		
16:40 - 17:30	1TGD	7A	11C	9E		11B		10A	2TGD	9D		12B	9E	11G				8F	10A	9D	8E	11A				

11 a 15 de outubro	<input type="checkbox"/>
15 a 19 de novembro	<input type="checkbox"/>
3 a 7 de janeiro	<input type="checkbox"/>
7 a 11 de fevereiro	<input type="checkbox"/>
14 a 18 de março	<input type="checkbox"/>
25 a 29 de abril	<input type="checkbox"/>
30 de maio a 3 de junho	<input type="checkbox"/>

R5	2.ª feira					3.ª feira					4.ª feira					5.ª feira					6.ª feira				
	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala	P1	Ext	P2	GIN	Sala
8:30 - 9:20	11D	7G	8D	7D	8A	1TGD	10G	7C			9C	7H			7B	7D					10E	7E	9A		10F
9:20 - 10:10	11D	7G	8D		8A	1TGD	10G	7C			9C	7H	8C		7B	7D	8D				10E	7E	9A	7G	12B
10:25 - 11:15	8C		7F	11F	12D	3TGD	12A	11GD	12E		9B	10F	8C	8E	3TGD	12C	2TGD	12F	11D	11GD	8A	12A	12D	8B	7A
11:15 - 12:05	2TGD		7F	11F	11A	3TGD	12C	11GD	12E		1TGD	10F	7E	8E	3TGD	12C	2TGD	12F	7C	11GD	9B	12A	12D		11G
12:05 - 12:55	2TGD		12F								1TGD								10E	12E	9F				
13:05 - 13:55																									
13:55 - 14:45		10C	9A	10B			8F								8B						10G	7H			
15:00 - 15:50		10C	9C	7B		9F	8F	10D			8B	1TGD			11E	10B	1TGD	11C	7F	10C	3TGD	10D		11GD	
15:50 - 16:40	9E	1TGD	7A			9F	11B	10D	10A	2TGD	11G	1TGD	12B	11F	11E	9D	1TGD	11C			3TGD	11E	11A	11B	11GD
16:40 - 17:30	9E	1TGD	7A	11C		9D	11B		10A	2TGD	11G		12B	9E	11G	9D			8F	10A		8E	11A		

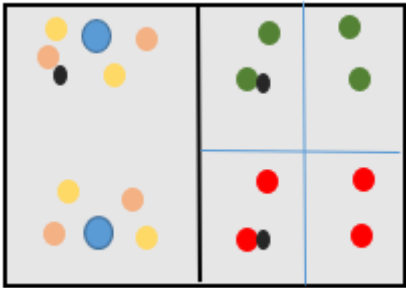
Semanas	
18 a 22 de outubro	<input type="checkbox"/>
22 a 26 de novembro	<input type="checkbox"/>
10 a 14 de janeiro	<input type="checkbox"/>
14 a 18 de fevereiro	<input type="checkbox"/>
21 a 25 de março	<input type="checkbox"/>
2 a 6 de maio	<input type="checkbox"/>
6 a 10 de junho	<input type="checkbox"/>

 Francisco Barros	 José Carvalho	 Sebastião Pereira
 Elvira Matos	 Rui Teixeira	 Marcelo Loureiro
 Carlos Bombas	 Ana Ribeiro	 Luís Machuco
 António Matias	 Deolinda Pina	 Rui Carvalho
 Carlos Chagas	 Humberto Fonseca	 Cristina Lourenço

Anexo 4- Exemplo de plano de aula

P L A N O D E A U L A							
PROFESSOR	Carlos Bombas/ Sónia Santinho	AULA N.º	64 e 65	LOCAL	Agrupamento de Escolas de Afonso de Albuquerque	ANO/TURMA	8ºE
DATA	30-03-22	HORA	10:15h	DURAÇÃO	100min	N.º DE ALUNOS	23
UNIDADE DIDÁTICA	Condição física, aréa dos conhecimentos, Voleibol, Corfebol					FUNÇÃO DIDÁTICA	consolidação/Avaliação
OBJETIVOS DA AULA	Aptidão física, mini-testes, Corfebol (Ações técnico-táticas), Voleibol (relação jogador bola, passe de dedos e manchete, ações técnico-táticas)						
MATERIAL	Cones, 20 bolas de voleibol, 1 bola de corfebol, 2 cestos de corfebol.						

	⊕		CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE ENSINO/ APRENDIZAGEM	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS
	TT	TP			
P A R T E I N I C I A L	30´	25´	-2 Mini-testes: Tag/rugby Corfebol	- Os alunos, individualmente no seu telemóvel, realizam os dois mini-testes no classroom.	O aluno: - Realiza os mini-testes individualmente, com atenção e concentração.
		2´	-Informação geral à turma	-Dispostos em meia-lua, junto do professor, tomam conhecimento dos objetivos da aula.	-Escuta com atenção o que é dito pelo professor.
		5´	-Ativação funcional com corrida e jogos pré-desportivos: Cordão Humano Jogo da apanhada	- À volta do espaço, os alunos realizam corrida através de jogos pré-desportivos: -Cordão humano. - Jogo da apanhada	- Realiza corrida de ativação geral.
	25´	3´	-Mobilização articular; Da periferia, para o centro	- Os alunos dispostos em meia-lua realizam uma série de exercícios de flexibilidade e reforço muscular que são demonstrados pelo professor, os exercícios contribuirão para uma melhor condição física.	- Realiza mobilização articular.
	6´	-Exercícios de Flexibilidade geral.		- Realiza os exercícios de flexibilidade propostos.	
	6´	- Exercícios de reforço muscular 3x (10x baixa dificuldade, 8x média dificuldade, 6x alta dificuldade): Abdominais Dorsais Flexões Agachamentos		- Realiza os exercícios de reforço muscular.	
P A R T E F U			Voleibol: -Relação jogador- bola. - Passe e manchete.	Dispostos em meia-lua, os alunos executam vários exercícios com bola: -Passar a bola em volta do pescoço; - Passar a bola em volta da cintura; - Realizar oitos entre as duas pernas; - Realiza deslocamentos com a bola no chão, para a direita e esquerda; - Realiza pequenos toques de um de uma mão para a outra, acima da cabeça; -Bate a bola com força no chão e	- Escuta com atenção e executa os exercícios propostos pela professora; - Executa os exercícios individualmente sem deixar cair a bola ou perder o controlo sobre a mesma.

N D A M E N T A L	15'	12'	<p>posiciona-se de forma a recebê-la com um passe de dedos;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bate a bola com força no chão e posiciona-se de forma a recebê-la com uma manchete; -Realizam auto-passe. <p>Os alunos posicionam-se virados para a parede:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizam passe para a parede, sem deixar cair a bola, à distância de 1 metro; -Realizam passe para a parede, sem deixar cair a bola, à distância de 2 metros; - Atiram a bola para a parede e recebem em manchete; - Armam o braço e atiram a bola em remate contra o chão, de forma que bata na parede. <p>Em frente à rede em grupos de dois:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizam passes entre si; 		
	25'	11'	<p>Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos técnico-táticos e quadros competitivos. - Abordagem integrada dos princípios ofensivos e defensivos de jogo. <p>Corfebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos técnico-táticos e quadros competitivos. - Abordagem integrada dos princípios ofensivos e defensivos de jogo. 	<p>- Nesta fase da aula os alunos são distribuídos por 4 equipas, duas ficam a realizar jogo entre si no voleibol e os restantes jogam corfebol. Os alunos realizam rotação quando o professor indicar, trocando as equipa que está no voleibol pelo corfebol.</p> 	<p>- Realiza as ações técnico-táticas e princípios de jogo ofensivo e defensivo, tendo em conta os critérios de êxito definidos pelas competências essenciais do programa de educação física.</p>
P A R T E F I N A L	5'	3'	<p>Retorno à calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Alongamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Com a indicação do professor os alunos realizam alongamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza alongamentos, seguindo as indicações do professor.

Observações:

REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:

Anexo 5- Exemplo de tabela para o registo do FIT escola

Nº do Processo	Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma Diário-Assiduidade Recolha de Dados	Data de nascimento	Idade	Género	Aptidão Física															
						Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
																		F	D	F	D
1						1,57	60	6		4,68		###	80	6	112	24	30	S	S	29	30
2						1,63	50	14		4,24		###	35	2	115	25	37	S	S	31	29
3						1,53	42,5	6		4,26		###	25	6	110	15	20	S	N	29	22
4						1,59	50	14		4,34		###	27	7	141	20	21	S	S	27	25
5						1,67	53	20		3,90		###	50	19	156	30	37	S	S	37	34
6						1,8	120	13		4,81		###	20	11	81	12	31	N	N	15	18
7						1,54	50,8	22		4,32		###	55	11	125	20	31	S	S	33	30
8						1,65	52	52		4,03		###	13	6	110	31	38	S	S	30	23
9						1,55	45,7	34		4,02		###	55	7	85	25	27	S	S	22	18
10																					
11						1,6	54	13		4,79		###	41	2	127	30	31	S	S	28	27
12						1,67	78	26		3,81		###	80	6	153	30	34	S	S	26	27

Anexo 6- Tabela de Avaliação das Atividades Físicas

Nº do Processo	Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma		Diário-Assiduidade		Atividades Físicas e Desportivas																				Activ. Rítmicas e Expressivas	Aç													
						Jogos Desportivos Coletivos						Jogos Pré-Desportivos	Ginástica Acrobática	Ginástica de Solo	Ginástica Rítmica	Ginástica Aparelhos				Outras	Atletismo							Patinagem		Raquetas		Combate			Natação	Danças				
						Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Raguebi	Hóquei Campo					Corfebol	Softbol/beisebol	Mini- Trampolim	Plinto		Trave	Barra Fixa	Paralelas Sim.	Velocidade	Estafetas			Barreiras	Salto em Altura	Salto Comprim.	Triplo-salto	Peso	Dardo	Outras		Outras	Patinagem Art.	Hóquei Patins	Corridas Patins	Badminton
1		E	E/A	I/E	E	E	I/E	E				I/E		E						E/A	I						E								E	I/E	E	E		
2																																								
3		I	I	I	I	I/E		I/E				I		I						E	I						I/E								I/E	I/E	I/E	I		
4		I	I	I	I	I		I				I		I/E						I	I						I								I	I	I			
5		NI	I	I	NI							I															I									I	I			
6		I/E	E	I/E	I/E							I/E															I/E										I	I/E		
7		E	E	E	E	E		E				E		E						E/A	E						E								E	E	I/E	E		
8		E	E/A	E	I/E	E		E				I/E		I/E						E	I/E						E								E	E	I/E	E		
9		I/E	E	I/E	I/E	I/E		E				E		I						I	I						I/E								E	I/E	I/E	I/E		
10		I	I/E	I	I	I/E		I/E				I		I						I	I						I/E								I	I/E	I/E	I		

Anexo 7- Exemplo de Unidade didática

Plano De Unidade Didática- Basquetebol (8ºE)

Nível Introdutório/Elementar

Objetivo: O aluno deve ser capaz de executar as tarefas descritas oportunamente e com correção das ações técnicas e táticas em todas as funções, consoante a sua posição no jogo e aplicar as regras como jogar e árbitro.

Nível Introdutório

Aula	Temas	Local	Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologias	Funções Didáticas	Meios	Avaliação
1	-Avaliação Diagnóstica		-Realização da avaliação das habilidades motoras específicas para o Basquetebol.	-Ações técnicas do basquetebol.	-Exercício de trabalho individual.	-Avaliação diagnóstica	-10 bolas -12 cones - 2 tabelas	-Inicial
2	- Noção da história a modalidade.		- Conhecer o autor e origem da modalidade.	-História da modalidade;	- Os alunos estão dispostos em meia-lua.	-Introdução	Documentos de apoio	-Formativa
	-Regras da modalidade.		-Conhecer as regras da modalidade.	- Regras de jogo;	- Os alunos estão dispostos em meia-lua.	-Introdução	Documentos de apoio	-Formativa
	- Sinalética e descrição das ações de jogo.		- Conhecer a sinalética e ações do jogo.	- Sinais e terminologia de base do basquetebol;	- Os alunos estão dispostos em meia-lua.	-Introdução	Documentos de apoio	-Formativa
	- Relação com a bola.		- Melhorar a relação com a bola.	-Passe e recepção; - Drible de proteção	- Dispostos em grupos.	-Introdução	-14 bolas - 15 cones	-Formativa

				e progressão;			- 2 tabelas	
	- Elementos técnicos.		- Aprender os elementos técnico fundamentais.	-Passe de peito e picado; - Drible de proteção e progressão; - Lançamentos.	- Dispostos em grupos de trabalho.	-Introdução	-14 bolas -15 cones -2 tabelas	-Formativa
3	-Caraterísticas da preparação física no basquetebol.		-Conhecer a preparação física do basquetebol	-Metodologia do desenvolvimento das capacidades motoras para a prática do basquetebol.	-Dispostos em meia-lua;	-Introdução	-Documento de apoio.	-Formativa
	- Elementos técnicos do basquetebol.		- Compreender os elementos técnicos.	- Drible de progressão e proteção; - Passe e receção; -Lançamento na passada e progressão.	-Dispostos em meia-lua;	-Execução	- 20 bolas -15 cones.	-Formativa
4	- Ações Técnico-táticas ofensivas.		-Conhecer e executar as ações ofensivas. -Tomada de decisão.	- Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se ofensivamente; -Lança na passada ou parado; - Dribla se tem espaço; - Passa a bola em segurança; - Desmarca-se criando linhas de passe.	- Criação de grupos de trabalho.	-Execução e consolidação.	-15 bolas -15 cones.	-Formativa
	-Jogo 3x3		- Aplicação dos	- Drible;	- Criação de	- Execução e	- 4 bolas	-Formativa

	(Campo reduzido)		elementos técnicos fundamentais.	-Passe e recepção; -Mudanças de direção; - Posicionamento ofensivo e defensivo; -Lançamentos.	grupos/ equipas de trabalho.	Consolidação.	-6 cones -2 tabelas - 6 coletes	
5	- Ações técnico-táticas defensivas.		-Conhecer e realizar as ações defensivas.	-Assume uma atitude defensiva; -Marcação direta ao adversário; - Participa no ressalto.	- Criação de grupos de trabalho	- Execução e Consolidação.	-15 bolas -15 cones.	-Formativa
	-Jogo 3x3 (Campo reduzido)		- Aplicação dos elementos técnicos fundamentais.	- Drible; -Passe e recepção; -Mudanças de direção; - Posicionamento ofensivo e defensivo; -Lançamentos.	- Criação de grupos/ equipas de trabalho.	- Execução e Consolidação.	- 4 bolas -6 cones -2 tabelas - 6 coletes	-Formativa
6	-Avaliação Final		- Avaliar a prestação dos alunos nas ações técnico-táticas.	-Todas as ações técnico-táticas lecionadas.	Jogo reduzido 3x3 em campo reduzido.	-Avaliação	-4bolas - 6 coletes	-Final
Nível elementar								
Aula	Tema	Local	Objetivos específicos	Conteúdos	Metodologias	Funções Didáticas	Meios	Avaliação
1	-Avaliação Diagnóstica.		-Testes de avaliação das habilidades motoras específicas de basquetebol.	-Elementos técnicos do basquetebol	-Exercícios individuais	-Avaliação	9 Bolas 12 Cones 2 Tabelas 1 Ficha de observação	-Inicial
2	-História; -Regras; -Sinais de		- Conhece e compreende a história; -Conhece e	- História da modalidade; - Regras do	- Dispostos em meia-lua	Consolidação	Documentos de apoio	-Formativa

	arbitragem.		compreende as regras da modalidade; - Conhece e compreende os sinais de arbitragem.	basquetebol; - Sinalética da modalidade.				
3	-Ações técnico-táticas.		- Conhece e executa as ações técnico-táticas.	- Passe e recepção; - Drible de progressão e mudanças de direção; - Drible de proteção; - Fintas;	- Grupos de trabalho.	-Execução	- 10 bolas -2 tabelas -12 cones	- Formativa
4	-Ações técnico-táticas.		- Conhece e executa as ações técnico-táticas.	- Lançamentos; - Ressalto; -Corte para o cesto;	- Grupos de trabalho	-Execução	- 10 bolas -2 tabelas -10 cones	-Formativa
5	- Ações com bola.		- Conhece e executa as ações com bola nos diversos exercícios.	- Lançamento na passada e curta distância; - Execução do passe; - Libertação da defesa.	- Grupos de trabalho	- Execução	-10 bolas -2 tabelas -12 cones	- Formativa
6	- Ações sem bola.		- Conhece e executa as ações sem bola nos diversos exercícios.	- Desmarcação; - Aclarar o corte para o cesto; - Ressalto;	- Grupos de trabalho	- Execução	-10 bolas -2 tabelas -12 cones	- Formativa

Anexo 8 – Pedido de Autorização para o projeto

Exmo. Sr. José António Soares Carvalho
Diretor do Agrupamento de Escolas de Afonso de Albuquerque

Assunto: Pedido e autorização para a realização do projeto de investigação com vista à elaboração da tese/relatório de estágio em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundária.

Sónia Daniela Sequeira Santinho, mestrando de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário na Universidade da Beira Interior, tendo como orientador científico o Professor Doutor Aldo Costa e como orientador da escola o Professor Carlos Bombas, venho por este meio solicitar a Vossa Excelência a colaboração no projeto de investigação com vista à elaboração do relatório de estágio. O estudo requer a aplicação de dois questionários, comportamentos alimentares e de atividade física e recolha de parâmetros antropométricos em alunos dos 12 aos 18 anos. Sendo assim, pretende-se a amostra do maior número de alunos pertencentes à escola secundária de Afonso de Albuquerque. Sob compromisso de honra, os dados recolhidos são totalmente confidenciais.

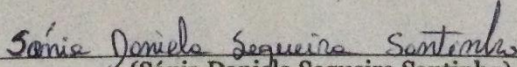
Caso seja concedida a autorização, a recolha pretende-se que seja realizada entre janeiro e abril de 2022 e será necessária a colaboração dos professores de Educação Física.

Estarei disponível para qualquer esclarecimento que seja necessário realizar ao Agrupamento de Escolas de Afonso de Albuquerque.

Solicito, assim, a autorização de Vossa Excelência para a realização deste estudo.

Grata pela disponibilidade e atenção,

Guarda,


(Sónia Daniela Sequeira Santinho)

Anexo 9- Consentimento Informado de participação no projeto



CONSENTIMENTO INFORMADO, ESCLARECIDO E LIVRE PARA PARTICIPAÇÃO EM ESTUDOS DE INVESTIGAÇÃO

Por favor, leia com atenção a seguinte informação. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações.

Projeto: O projeto tem em vista a elaboração do relatório final de estágio/ Tese de Mestrado em Ensino de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, mestrado que está a ser realizado na Universidade da Beira Interior e estágio no Agrupamento de Escolas de Afonso de Albuquerque.

O principal objetivo deste estudo é determinar os comportamentos alimentares e de atividade física dos alunos do Agrupamento de Escolas de Afonso de Albuquerque, do 7ºano ao 12ºano.

Recolha de dados: A recolha dos dados será efetuada na escola Secundária de Afonso de Albuquerque. A maioria dos dados serão recolhidos através do auto-preenchimento de questionários, que abordam os seguintes assuntos: nível de atividade física e hábitos alimentares. Além do preenchimento dos questionários, será ainda necessária a realização de medições antropométricas (peso, altura, perímetro abdominal, perímetro do braço, comprimento da perna e composição corporal).

Participação e confidencialidade: A participação neste estudo tem um carácter voluntário. A opção pela não participação ou a posterior desistência não acarreta qualquer prejuízo para o indivíduo em questão. Os dados recolhidos são para uso exclusivo do presente estudo e serão completamente anónimos.

Este projeto é da responsabilidade do Professor Doutor Aldo Matos da Costa, Professor Orientador de Mestrado e a pesquisa será levada a cabo pela investigadora Sónia Daniela Sequeira Santinho, aluna de Mestrado de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior e Professora estagiária no Agrupamento de Escolas de Afonso de Albuquerque.

Agradecemos o tempo que despendeu a ler esta informação e a ponderar a participação neste estudo. Caso aprove a participação do seu educando neste estudo, deve assinar e datar o Consentimento Informado.

Consentimento:

Eu, _____, representante legal de _____, declaro ter lido e compreendido este documento. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, cessar a participação neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito que a pessoa pela qual sou responsável participe neste estudo e permito a utilização dos dados recolhidos.

Assinatura: _____

Data: ____-____-____

Será entregue uma cópia deste documento sempre que solicitado.

Anexo 10- Declaração do orientador para a realização do projeto





DECLARAÇÃO

Para os devidos efeitos Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa, Professor Associado com Agregação na Universidade da Beira Interior e orientador da aluna de 2º Ciclo/Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Sónia Daniela Sequeira Santinho, declara que concorda com a metodologia utilizada para atingir os objetivos propostos e ainda que os instrumentos a aplicar foram por ele aprovados e o modelo de consentimento informado e esclarecido do titular dos dados.

Covilhã e UBI, 22 de março de 2022

O orientador científico



Departamento de
Ciências do Desporto

Prof. Doutor Aldo Costa

Anexo 11- Autorização da DGE para aplicação do inquérito em meio escolar

Exmo(a)s. Sr(a)s.

O pedido de autorização do inquérito n.º 0829300001, com a designação *Hábitos alimentares e de atividade física durante a adolescência.*, registado em 05-04-2022, foi aprovado.

Avaliação do inquérito:

Exmo.(a) Senhor(a) Sónia Daniela Sequeira Santinho

Venho por este meio informar que o pedido de realização de inquérito em meio escolar é aprovado uma vez que, submetido a análise, cumpre os requisitos, devendo atender-se às observações aduzidas.

Com os melhores cumprimentos

José Vitor Pedroso

Diretor-Geral

DGE

Observações:

a) A realização dos Inquéritos fica sujeita a autorização da Direção do Agrupamento de Escolas do ensino público (Escola Secundária Afonso de Albuquerque), a contactar para a realização do estudo. Merece especial atenção o modo, o momento e condições de aplicação dos instrumentos de recolha de dados em meio escolar, devendo fazer-se em estreita articulação com as Direções dos Agrupamento de Escolas.

b) Deve considerar-se o disposto legal em matéria de garantia de anonimato dos sujeitos, confidencialidade, proteção e segurança dos dados a recolher e tratar no presente estudo, devendo prever-se medidas adequadas e específicas para a defesa dos direitos fundamentais e dos interesses dos titulares. Deste modo, procura-se garantir o tratamento lícito dos mesmos e a conformidade com os termos procedimentais indicados e legislação em vigor. Considerados os documentos que foram anexados e para efeitos da proteção de dados a recolher junto dos inquiridos resultam obrigações que o responsável se propõe cumprir. Destas deve dar conhecimento a todos os inquiridos e a quem intervenha na recolha e tratamento de dados. Para efeitos de proteção de dados pessoais a recolher e tratar na presente investigação, deverá ser consultado/a o/a Encarregado/a de Proteção de Dados da instituição responsável pelo estudo que melhor apoiará todo o processo.

Pode consultar na Internet toda a informação referente a este pedido no endereço <http://mime.dgeec.mec.pt>. Para tal terá de se autenticar fornecendo os dados de acesso da entidade.

Anexo 12- Questionário de hábitos alimentares

Este questionário tem como objetivo desenvolver um projeto de investigação para o relatório final de estágio/tese do Mestrado em Educação Física no ensino básico e secundário, da Universidade da Beira Interior. O projeto tem como objetivo analisar os comportamentos alimentares e de atividade física dos alunos, do 7ºano ao 12ºano, da Escola Secundária Afonso de Albuquerque

Data de Nascimento: _____ Género (F/M): _____

Escala dos Hábitos Alimentares

Neste questionário vai encontrar uma sequência de afirmações relacionadas com hábitos alimentares. Leia cuidadosamente cada uma delas e assinale com uma cruz (X) a resposta que melhor corresponde à sua alimentação durante a **última semana**, tendo em conta a seguinte escala:

Nunca	Raras vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
0 vezes por semana	1 a 2 vezes por semana	3 a 4 vezes por semana	5 a 6 vezes por semana	7 ou mais vezes por semana

Lembre-se que não existem resposta certas ou erradas. O objetivo deste questionário é a pesquisa científica por isso seja sincero nas suas respostas.

		Nunca	Raras vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1	Após acordar tenho por hábito tomar o pequeno-almoço (até uma hora após acordar).					
2	Como devagar e mastigo bem os alimentos.					
3	Quando passo muitas horas sem comer, na refeição seguinte como mais que o habitual.					
4	Faço 5 ou 6 refeições por dia.					
5	Faço refeições com intervalos de 3 a 4 horas.					
6	O jejum noturno não ultrapassa as 10 horas.					
7	Ingiro leite/iogurte/queijo.					
8	Como fruta.					
9	Como legumes e hortaliças.					
10	Como sopa.					
11	Como alimentos integrais ricos em fibra (pão integral, feijão, grão, frutos secos).					
12	Como carnes gordas (porco, vaca, cordeiro,...).					
13	Como carnes magras (perú, frango e coelho).					

Nunca	Raras vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
0 vezes por semana	1 a 2 vezes por semana	3 a 4 vezes por semana	5 a 6 vezes por semana	7 ou mais vezes por semana

		Nunca	Raras vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
14	Adiciono aos alimentos produtos industriais (maionese, molhos).					
15	O azeite faz parte da minha alimentação.					
16	Consumo os molhos gordos resultantes da confeção dos alimentos.					
17	Como pizzas, hambúrgueres e cachorros-quentes.					
18	Consumo produtos de charcutaria (salsichas, presunto, mortadela, fiambre, paio,...).					
19	Prefiro a comida com um pouco de sal a mais.					
20	Ingiro alimentos salgados (amendoins, pistachios, batatas fritas,...).					
21	Ingiro alimentos ricos em açúcar (bolos, bebidas açucaradas, refrigerantes, chocolates,...).					
22	No lanche, como um bolo ou um salgado (rissol, empada, croquete,...).					
23	Quando como um doce opto por fazê-lo após a refeição (pudim, arroz doce, leite creme,...).					
24	Prefiro comer bolos/bolachas a comer pão.					
25	Utilizo bastante açúcar para adoçar (chá, café, leite,...).					
26	Adoto uma alimentação variada às refeições.					
27	Faço uma refeição de peixe e de carne alternadamente.					
28	Faço uma alimentação à base de cozidos e grelhados.					
29	Como as partes queimadas ou carbonizadas dos alimentos.					
30	Como alimentos fritos e assados no forno.					

Nunca	Raras vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
0 vezes por semana	1 a 2 vezes por semana	3 a 4 vezes por semana	5 a 6 vezes por semana	7 ou mais vezes por semana

		Nunca	Raras vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
31	Faço refeições abundantes.					
32	Petisco entre as refeições.					
33	Como quase sempre o mesmo tipo de alimentos.					
34	Consumo bebidas alcoólicas fora das refeições.					
35	Só bebo água quando tenho sede.					
36	Bebo pelo menos 1,5L de água por dia.					
37	Consumo alimentos pré-cozinhados e enlatados.					
38	Como pão de mistura tipo caseiro (parolo, saloio, centeio).					
39	Como arroz/massa e batata.					
40	Como peixes gordos (salmão, sardinha, cavala, carapau,...).					

FONTE: Marques, AAV, et al. Hábitos alimentares: escala para a população portuguesa. tsc Anna Nery (impr.) 2011 abr-jun; 15(2):402-409

Muito obrigado pela sua colaboração!

Anexo 13- International Physical Activity Questionnaire (IPAQ – SV) – Versão portuguesa

Este questionário tem como objetivo desenvolver um projeto de investigação para o relatório final de estágio/tese do Mestrado em Educação Física no ensino básico e secundário, da Universidade da Beira Interior. O projeto tem como objetivo analisar os comportamentos alimentares e de atividade física dos alunos, do 7ºano ao 12ºano, da Escola Secundária Afonso de Albuquerque.

Data de Nascimento: _____ Género (F/M): _____

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ – SV) – Versão portuguesa

Este questionário tem como objetivo descobrir que tipos de atividades físicas as pessoas desenvolvem no seu dia-a-dia. As questões que se seguem referem-se ao tempo em que se manteve fisicamente ativo nos **últimos 7 dias**. Pense nas atividades que desenvolve na escola, em casa, nos tempos livres, na prática de exercício físico ou desporto. As respostas são muito importantes! Por favor, responda a todas as questões mesmo que não se considere fisicamente ativa.

Pense em todas as atividades físicas **vigorosas** que realizou nos últimos **7 dias**. Atividades físicas vigorosas referem-se a atividades que requerem muito esforço físico e tornam a respiração ofegante. Considere apenas as atividades físicas que realizou durante pelo menos 10 minutos.

1. Nos últimos 7 dias, em quantos fez atividades físicas **vigorosas**, como por exemplo correr, jogar futebol, fazer aeróbica, andar de bicicleta a um ritmo rápido, transportar objetos pesados, ou qualquer outra atividade que fez aumentar muito a sua respiração ou batimento cardíaco?

Dias por semana

Nenhum - Avance para a pergunta 3

2. Nos dias em que fez atividades físicas **vigorosas**, durante quanto tempo, no total, realizou essas atividades?

- Horas
 Minutos
 Não sei/não tenho a certeza

Pense em todas as atividades físicas **moderadas** que realizou nos últimos **7 dias**. Atividades físicas moderadas referem-se a atividades que requerem esforço físico moderado e tornam a respiração um pouco mais ofegante que o normal. Considere apenas as atividades físicas que realizou durante pelo menos **10 minutos**.

3. Nos últimos 7 dias, em quantos fez atividades físicas **moderadas**, durante pelo menos 10 minutos seguidos, como por exemplo dançar, andar de bicicleta a um ritmo normal, transportar objetos leves, ou qualquer outra atividade que fez aumentar moderadamente a sua respiração ou batimento cardíaco? Não inclua caminhar.

- Dias por semana
 Nenhum - avance para a pergunta 5

4. Nos dias em que fez atividades físicas **moderadas**, durante quanto tempo, no total, realizou essas atividades?

- Horas
 Minutos
 Não sei/não tenho a certeza

Pense no tempo que despendeu a caminhar nos últimos 7 dias. Inclua caminhadas na escola, como forma de deslocação ou qualquer outra caminhada que possa realizar para entretenimento, atividade física ou desporto.

5. Nos últimos 7 dias, em quantos dias **caminhou** pelo menos 10 minutos seguidos?

- Dias por semana
 Nenhum - avance para a pergunta 7

6. Nos dias em que **caminhou**, durante quanto tempo, no total, caminhou por dia?

Horas

Minutos

Não sei/não tenho a certeza

As últimas questões referem-se ao tempo que passou sentado nos últimos 7 dias. Inclua o tempo em que esteve sentado diariamente na escola, em casa, no percurso para a escola e durante os tempos livres. Estas questões podem incluir o tempo em que esteve sentado numa secretária, a visitar amigos, a ler ou sentado/deitado a ver televisão.

7. Nos últimos 7 dias, quanto tempo passou sentado nos dias de semana (exclua os dias de fim-de-semana)?

Horas

Minutos

Não sei/não tenho a certeza

Este questionário chegou ao fim. Muito obrigado pela sua participação!