



**UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR**

---

Ciências Sociais e Humanas

**Relatório de Estágio Pedagógico  
Agrupamento de Escolas do Fundão**

**Tiago Bastos de Figueiredo**

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

**Orientador:** Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

**Covilhã, Junho de 2013**



**UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR**  
**Ciências Sociais e Humanas**

**Relatório de Estágio Pedagógico:**  
**Agrupamento de escolas do Fundão**

**Tiago Bastos de Figueiredo**

Relatório para a obtenção do grau de mestre na especialidade de  
**Ensino de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário**  
(2º ciclo de estudos)

**Orientador: Professor Doutor Júlio Martins**



## Agradecimentos

Durante a realização deste estágio pedagógico, muitas foram as pessoas que me acolheram e proporcionaram momentos que considero excepcionais, enriquecedores e proveitosos quer profissionalmente, quer pessoalmente.

Tudo isto só foi possível, em primeiro lugar, devido ao esforço, persistência e dedicação dada pelos meus pais, tanto nos anos de licenciatura como agora no mestrado. A eles devo este momento de grande orgulho e satisfação na conclusão de um ciclo que termina, sabendo certamente que não se fecha por completo.

Agradeço também à minha namorada Dulce Mota, pelo amor, paciência e compreensão que teve em todos os momentos que não pudemos estar juntos e pela motivação e ajuda dada nas horas de maior aperto, fazendo com que tudo fosse possível. Sem dúvida, a mulher da minha vida.

Ao meu orientador, professor António Belo, um agradecimento especial pelo excelente relacionamento inculcado no seio do grupo de estágio e pela excelência na coordenação e orientação de todo o processo que envolveu a minha participação na vida escolar. A forma honesta, séria e competente como transmitiu todos os seus conselhos, dicas e opiniões, proporcionaram-me sem dúvida as ferramentas essenciais para o desenvolvimento da atividade docente.

Aos meus colegas de estágio, Hugo Dias, Manuel Henriques, João Santos e Pedro Dias, o meu muito obrigado pelo relacionamento, ajuda e colaboração extraordinária que se desenvolveu durante todas as horas que passamos juntos, tanto dentro da escola como fora desta. A partilha de experiências e conhecimentos com estes proporcionou sem dúvida uma visão mais alargada das atividades desenvolvidas.

Ao meu orientador de estágio na Universidade, Prof. Doutor Júlio Martins, o meu agradecimento por toda a disponibilidade apresentada para colaborar em tudo o que fosse necessário, apoiando-me incondicionalmente.

A todos os professores, órgãos diretivos, funcionários e alunos do Agrupamento de Escolas do Fundão pela forma como me receberam, acolheram e trataram ao longo deste ano de estágio.

A todos um grande OBRIGADO.

## **Resumo Cap. I:**

O presente relatório de estágio é o produto de uma apreciação ao trabalho desenvolvido no Agrupamento de Escolas do Fundão, no âmbito do estágio profissional enquadrado no 2º ciclo de estudos do Ensino de Educação física nos ensinos básico e secundário.

Aqui são apresentados os principais procedimentos e estratégias adotadas na condução da atividade docente, inserido na comunidade escolar, estando abordados a caracterização do contexto de integração na escola, todas as atividades resultantes da prática letiva, as atividades não letivas, do grupo de educação física e de estágio. É ainda abordado o trabalho ao nível do desporto escolar, assim como o trabalho desenvolvido na direção de turma.

Para cada uma destas áreas são apresentadas as reflexões das principais dificuldades encontradas, estratégias de atuação para a sua superação e todas as contribuições que cada área proporcionou para a melhoria da minha formação individual.

Por último, encontram-se expressas as considerações finais com o balanço deste estágio, numa análise reflexiva do desenvolvimento de todo o trabalho que envolveu a atividade da docência.

**Palavras- Chaves:** Alunos; Professor; Estágio, Educação Física; Escola; Planeamento

## **Resumo Cap. II**

Conhecer a ocupação do tempo livre dos jovens é de extrema importância a fim de perceber as suas actividades de lazer e qual a preponderância que o desporto ocupa nas mesmas. O objetivo do presente estudo pretende explicitar quais os hábitos desportivos dos jovens em diferentes idades e género. Foi selecionada uma amostra de 379 alunos, de ambos os sexos, com idades compreendidas dos 10 aos 18 anos, a frequentar entre o 5º e o 12º ano do Agrupamento de Escolas do Fundão. O instrumento utilizado foi o questionário do programa COMPASS adaptado que pretendeu avaliar os hábitos desportivos e de lazer dos alunos. Para o presente estudo utilizamos a estatística descritiva, o teste-t para a análise de variáveis dicotómicas, o “p” de Person na correlação de variáveis e o teste Anova para mais do que 2 categorias. Da análise efetuada destacamos a diminuição dos índices de prática desportiva com o aumento da idade/ciclo de escolaridade e os níveis de prática mais baixos no género feminino. A atividade física não ocupa um papel primordial na ocupação dos tempos livres dos jovens. As conclusões obtidas salientam a necessidade da adopção de programas de promoção de atividade física desde a infância, possibilitando a predisposição para a prática de desporto na idade adulta.

## **Abstract Chapter I:**

This internship report is the product of an appreciation of the work done in the Fundação Schools Group under the professional stage framed in 2nd cycle of studies in Physical Education teaching in primary and secondary education cycles.

Here are the main procedures and strategies adopted in the conduct of teaching activity, in relation to the tasks performed in the school community and integration in half.

Thus, in this chapter of the report are addressed the general and specific objectives related to the five areas of intervention defined in the guidelines of the stage, and they characterize the context of integration into school teaching practice, extracurricular activities, school sports, as well as work toward class.

For each of these areas, are presented the reflections of the main difficulties, working strategies to overcome them and all the contributions that each area provided for the improvement of my individual training.

Finally, are expressed the final considerations of the balance of this stage, a reflective analysis of the development of all the work involved in the activity of teaching.

**Key Words:** Internship, Physical Education, students, teacher.

## **Abstract Chapter II**

Knowing the free time occupation of young people is very important in order to realize their leisure activities and what the preponderance that sport occupies. The objective of this study aims to clarify which are the sporting habits of young people at different ages and gender.

It was selected a sample of 379 students, of both genders, aged from 10 to 18 years, attending between the 5th and the 12th year of the Agrupamento de Escolas do Fundão. The instrument used was an adapted questionnaire of COMPASS program that sought to evaluate the sporting and leisure habits of students.

For the present study we used descriptive statistics, t-test for analysis of dichotomous variables, the "p" Person in the correlation of variables and ANOVA for more than two categories. In the analysis we detach a decrease in the levels of sporting activity, an increase of age / schooling cycle and lower practice levels in females.

Physical activity does not occupy a central role in the leisure time of young people. The obtained conclusions stress the need of adopt programs to promote physical activity since childhood, allowing the predisposition to practice sport in adulthood.

**Keywords:** Sporting Habits, Physical Activity, Leisure Activities, Youth

# Índice

Capítulo 1 (Estágio Pedagógico) .....	10
1. Introdução .....	10
2. Objetivos .....	10
2.1. Objetivos do Estagiário .....	11
2.2. Objetivos da Escola .....	12
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física .....	12
3. Metodologia .....	13
3.1. Caracterização da Escola .....	13
3.2. Lecionação .....	15
3.2.1. Amostra .....	15
3.2.1.1 Caracterização da turma 8ºB .....	15
3.2.1.2. Caracterização da turma 11ºCT2 .....	16
3.2.1.3. Caracterização Jean Philippe - 11ºLH .....	17
3.2.2. Planeamento .....	18
3.2.2.1. Planeamento da turma 11ºCT2 .....	18
3.2.2.2. Planeamento da turma 8ºB .....	21
3.2.2.3. Planeamento Jean Philippe - 11º LH .....	23
3.2.2.4. Reflexão da lecionação .....	24
3.3. Recursos Humanos .....	25
3.4. Recursos Materiais .....	26
3.5. Direção de Turma .....	27
3.6. Atividades não letivas .....	27
3.6.1. Atividades do Grupo Disciplinar .....	28
3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio .....	29
4. Reflexão .....	31

5. Considerações Finais .....	32
6. Bibliografia .....	33
Anexos .....	36

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

1. Introdução .....	42
2. Metodologia .....	43
2.1 Amostra .....	43
2.2. Instrumentos e procedimentos .....	43
3. Resultados .....	44
3.1. Participação desportiva dos jovens .....	44
3.2. Índice de participação segundo o género .....	45
3.3. Índices de participação segundo ciclos de escolaridade .....	46
3.4. Índices de participação segundo a idade .....	47
3.5. Âmbito desportivo .....	48
3.6. Enquadramento da prática .....	48
3.7. Modalidades praticadas .....	48
3.8. Razões para a prática .....	49
3.9. Razões para a não prática .....	49
3.10. Outras práticas de consumo cultural e de lazer .....	50
4. Discussão de Resultados .....	53
5. Conclusão .....	54
6. Bibliografia .....	56

## Índice de figuras:

### Capítulo I

Gráfico 1- Constituição do 8ºB por Géneros .....	16
Gráfico 2- Constituição do 11ºCT2 por Géneros .....	17
Figura 1- Atividades da Semana da Saúde e Desportos Alternativos .....	30

### Capítulo II

Gráfico 1- Participação Desportiva no Geral .....	38
Gráfico 2- Comportamento face à Atividade Desportiva no geral .....	39
Gráfico 3- Participação Desportiva por Género .....	40
Gráfico 4- Participação Desportiva por Ciclos de Escolaridade .....	41
Gráfico 5- Modalidades Praticadas no geral .....	43

## **Índice de Tabelas:**

### **Capítulo I**

**Tabela 1- Lecionação no Ano Letivo.....15**

**Tabela 2- Participação nas atividades não Letivas .....28**

### **Capítulo II**

**Tabela 1- Grau de importância para a prática .....44**

**Tabela 2- Percentagem das práticas culturais e de lazer .....45**

**Tabela 3- Consumos culturais de lazer .....46**



# Capítulo I - Estágio Pedagógico

## 1- Introdução

O presente relatório encontra-se inserido no âmbito da Unidade Curricular “Estágio Profissional” do 2º ciclo de estudos, conducente ao grau de mestre em Ensino de Educação física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior.

O estágio pedagógico foi realizado na escola sede do Agrupamento de Escolas do fundão, onde tive, a oportunidade empírica para experimentar o conhecimento teórico aprendido, e com esta premissa potenciar o desenvolvimento de competências e comportamentos que constituem a especificidade de ser professor (Costa, C., 1996).

Realizei a prática profissional integrado no grupo de estágio de Educação Física nº1 do AEF, composto por 5 professores estagiários sob o acompanhamento de dois orientadores, um professor orientador na escola, Professor António Belo e um na universidade, Prof. Doutor Júlio Martins. Durante o ano letivo acompanhei duas das três turmas que compunham o horário letivo do meu professor orientador na escola, sendo uma do 8º e outra do 11º ano de escolaridade.

No modelo de estágio definido pela UBI, os estudantes estagiários lecionam as aulas sempre acompanhados pelo professor orientador, sendo este um método que considero essencial para a maturidade e independência como futuro professor, pois de acordo com Vieira, F., (1993), a supervisão é a monitorização sistemática da prática pedagógica, através de reflexão e de experimentação, permitindo desta forma o aperfeiçoamento do professor em formação, para responder mais adequadamente aos desafios que a realidade do ensino coloca. (Alarcão e Tavares (1987); Shulman (1987); Vieira (1993); Amaral et al, (1996).

Este capítulo do relatório, Estágio pedagógico, encontra-se dividido em 4 partes: objetivos, metodologia, reflexão e conclusão. Nos objetivos podemos encontrar as minhas motivações para a realização deste estágio pedagógico, os objetivos a que a escola se propõe, assim como o grupo de educação física. Na parte metodológica encontram-se expressas a caracterização da escola, e os aspetos ligados à lecionação, como a caracterização das turmas, o planeamento e reflexão da lecionação, os recursos humanos e materiais existentes, o trabalho desempenhado ao nível do desporto escolar. É ainda abordada a direção de turma, atividades não letivas assim como do grupo disciplinar e de estágio. Por fim apresento a minha reflexão e as considerações finais de todo o trabalho desenvolvido no âmbito deste estágio pedagógico.

O relatório permite a apresentação dos pontos fortes, dificuldades encontradas e estratégias adotadas ao longo de todo o estágio, salientando a importância que as experiências vividas

proporcionaram na aquisição de competências que me farão sem dúvida um melhor profissional na área do desporto e educação física.

Sabendo certo que será impossível descrever todos os momentos que tive a oportunidade de vivenciar e aprender durante este ano letivo, espero que se encontre resumida toda a informação mais relevante, que fez deste ano, um ano marcante e de extrema importância a nível pessoal e profissional.

## **2- Objetivos**

### **2.1- Objetivos do Estagiário**

Após 5 anos de ter terminado o curso de Ciências do Desporto e de ter lecionado neste período de tempo as Atividades Físicas e Desportivas no âmbito das AEC's (Atividades de Enriquecimento Curricular), verifiquei o quanto enriquecedor foi para mim o contacto com o mundo do trabalho, mais propriamente o ato da leção, assim como todas as atividades envolvidas neste contexto.

Optei por tirar este curso pois desde pequeno sempre me interessei pela atividade desenvolvida pelos professores, seguido este caminho com o objetivo de um dia poder estar no seio desta comunidade. Depois destes anos de leção, constatei, tal como estava à espera, que existia dentro de mim um gosto enorme pelo ensino das atividades que envolvem esta disciplina, podendo por em prática tudo aquilo que aprendi durante os 4 anos da licenciatura.

O prazer que esta atividade me deu até ao dia de hoje, despertou em mim a vontade de ir mais além, isto é, avançar para um patamar superior que me permita o contacto com a maior realidade que é o desempenho da atividade docente nos ensinos básico e secundário, enriquecendo-me assim pessoal e profissionalmente.

Mesmo sabendo que o futuro profissional como docente de uma qualquer escola do país se encontra longe do horizonte, pretendo ainda assim a realização deste desejo, tendo a certeza de que todas as experiências vividas e adquiridas este ano, me serão úteis para outros domínios e áreas.

Foi desta forma que me entreguei de corpo e alma, para alcançar as competências necessárias a transformar mais positivamente a forma como os jovens, adolescentes e mesmo adultos devem ser e estar no desporto.

## **2.2- Objetivos da Escola**

De acordo com o Projeto Educativo de Escola do Agrupamento de Escolas do Fundão, (2009/2013), os princípios orientadores do papel da instituição assentam em 3 objetivos de intervenções prioritárias.

O primeiro diz respeito à dimensão curricular, através de um constante programa de ação direcionado ao planeamento, implementação e avaliação do processo educativo, dando um foco principal ao desenvolvimento das competências básicas exigidas pela sociedade atual. A escola pretende neste campo melhorar a taxa de insucesso dos últimos anos mantendo-a bastante abaixo das taxas a nível nacional, diminuir a taxa de abandono escolar e diversificar as ofertas formativas. Para isso, a escola realiza por exemplo, reuniões com os encarregados de educação a fim de identificar possíveis problemas particulares com os alunos e encontrar soluções, a manutenção de um contacto mais regular com estes, rentabilizar as atividades de apoio pedagógico, proporcionar a orientação vocacional e profissional dos alunos, identificar as necessidades e potencialidades da região criando ofertas educativas ajustadas ao contexto.

Em segundo, centrado na dimensão social e comunitária, a escola privilegia o fomento de um sentido de presença a uma comunidade, valorizando o envolvimento de toda a comunidade educativa. Assim, a escola promove iniciativas de solidariedade e culturais abertas à comunidade, realiza programas de receção a toda a comunidade educativa e divulga as atividades e projetos que decorrem na escola nos meios de comunicação escolar e local.

Por último, mas não menos importante que os objetivos anteriores, a preocupação com uma boa capacidade organizacional e logística, permitindo o bom funcionamento e articulação de toda a estrutura orgânica da escola. A maior descentralização dos níveis de decisão, a identificação das necessidades de formação para o pessoal não docente e a elaboração de um plano de atividades dos órgãos, serviços e departamentos, são alguns exemplos das medidas em curso para a agilização do funcionamento da escola e desenrolar do processo educativo.

## **2.3- Objetivos do Grupo de Educação Física**

Os objetivos do Grupo de Educação Física no Agrupamento de Escolas do Fundão enquadram-se no Programa de Educação Física (Jacinto, J., et al., 2001), estando definidos alguns parâmetros considerados principais e essenciais para a melhoria da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

Desta forma, baseado no referido programa, temos como princípios gerais, a garantia de atividades físicas corretamente motivacionais e qualitativamente adequadas, em quantidade suficiente de tempo em situação de aprendizagem, permitindo aos alunos a descoberta, treino e aperfeiçoamento pessoal e coletivo dos conteúdos abordados na disciplina, para que esta tenha uma repercussão positiva, profunda e duradoura ao longo da vida.

Outro dos princípios prende-se com o desenvolvimento da autonomia dos alunos, atribuindo-lhes um sentido de responsabilidade para a resolução de problemas organizativos e tratamento das várias matérias que estes podem desenvolver.

Durante a participação na disciplina pretende-se também que os alunos estimulem o espírito criativo, valorizando e aceitando as iniciativas tomadas por estes, orientando-os para a elevação da qualidade do seu empenho e desempenho, salientando os efeitos positivos das atividades.

Por último, mas não menos importante, é debatido no grupo de Educação Física, a orientação da sociabilidade, para que exista entre os alunos uma cooperação efetiva com o objetivo da melhoria das qualidades tanto individuais como do grupo. Pretende-se a criação de um ambiente competitivo saudável assim como um clima relacional que favoreça o aperfeiçoamento pessoal e o prazer no desenvolvimento das atividades.

Tendo em conta os princípios referidos anteriormente encontram-se definidos alguns objetivos fundamentais que o professor de Educação Física deverá ter presente na sua atuação. Assim, o professor deverá promover a melhoria da aptidão física dos alunos, elevando as suas capacidades harmoniosamente de acordo com as necessidades de desenvolvimento do aluno, proporcionar a aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos que promovem essa melhoria ou manutenção.

Assegurar que os alunos aprendem um conjunto relativo de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo um desenvolvimento multilateral, trabalhando a dimensão técnica, tática, regulamentar e organizativa das atividades físicas desportivas, assim como de atividades expressivas, tradicionais e populares.

O professor deve ainda promover o gosto pela prática regular assegurando a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura. Pretende-se ainda que os alunos adquiram um espírito de iniciativa, cooperação e de solidariedade, tomando consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades, mantendo a qualidade do ambiente onde decorrem, participando de forma segura e com higiene.

## **3- Metodologia**

### **3.1- Caracterização da Escola**

O agrupamento de Escolas do Fundão (AEF) situa-se no centro da cidade do Fundão, devendo esta nova designação à reformulação escolar levada a cabo pelo atual governo no presente ano letivo, passando a englobar a escola básica do 1º Ciclo que funciona num edifício contíguo

ao principal, encontrando-se agora os dois estabelecimentos de ensino a cooperar como um só.

A escola tem presentemente 1497 alunos, distribuídos pelos vários anos e ciclos de escolaridade, 178 professores e funcionários dos vários organismos e serviços. O ambiente escolar apresenta-se calmo, não existindo focos de distúrbios relacionados com quaisquer comportamentos menos corretos de todos os envolvidos na comunidade escolar.

O AEF apresenta boas condições físicas e materiais, apesar da sua idade, sendo um local bem organizado ao nível da manutenção, equipamentos e materiais que se encontram à disposição de todos os intervenientes no processo escolar.

O edifício central possui o número de salas de aula suficiente com todas excelentes condições necessárias, uma sala de professores com bar, uma sala de direção de turma, um gabinete de Educação Física, o gabinete do PES (Programa para a Educação e Saúde), a secretaria, uma papelaria, SASE (Serviço de Ação Social Escolar) e um bar para os alunos. Conta ainda com um espaço para a associação de estudantes, outro para o gabinete de psicologia, a biblioteca e um auditório com capacidade para 180 pessoas.

No edifício mais pequeno contíguo ao principal, funcionam as aulas do 1º ciclo, dispendo também este da maioria dos recursos descritos anteriormente, funcionando aí a cantina para o pessoal docente e não docente.

No espaço exterior que rodeia a escola, encontram-se 3 campos de jogos com balizas e tabelas de basquetebol, possuindo um deles uma pista de atletismo com 140 metros e uma caixa de areia. Todos os campos são descobertos apresentando um bom piso para o desenvolvimento das várias atividades, tanto nas horas de recreio como nas aulas de Educação Física.

Fora da escola encontra-se o pavilhão municipal do Fundão onde decorrem também as aulas de educação física. O acesso a este pavilhão é facilitado devido à extrema proximidade, existindo nas traseiras umas escadas de acesso que permitem uma deslocação rápida. O pavilhão, propriedade do município do Fundão, funciona em parceria com o AEF encontrando-se em regime de aluguer durante o horário letivo, Dispõe de 4 balneários, 2 masculinos e dois femininos, um gabinete para professores e 3 arrecadações onde se encontra o material utilizado nas aulas. Possui ainda um ginásio amplo onde decorrem as aulas de atividades gímnicas.

## 3.2- Lecionação

### 3.2.1- Amostra

Neste ano letivo foram atribuídas 3 turmas ao professor orientador, uma pertencente ao 3º ciclo de escolaridade, 8º ano, e duas do ensino secundário, 11º e 12º ano. Destas três turmas, coube-me pelas rotações realizadas, lecionar na do 8º e 11º ano, nos períodos indicados pela seguinte tabela:

Tabela 1: Lecionação no ano letivo

1º Período		2º Período		3º Período	
1ª Rotação 9 Semanas		2ª Rotação 8 Semanas		3ª Rotação 7 Semanas	
11º CT2 • U.D. Voleibol; • U.D. Ginástica de solo e aparelhos		8º B • U.D. Badmínton; • U.D. Futsal		11º CT2 • U.D. Badmínton -	

Considero bastante enriquecedor o facto de ter lecionado a ciclos de escolaridade diferentes, uma vez que os desafios colocados resultantes da diferença de idades e comportamentos dos alunos, levam à necessidade de adoção de diferentes estratégias de atuação no processo ensino-aprendizagem.

#### 3.2.1.1- Caracterização da turma 8ºB

Na turma do 8º ano, composta por 23 alunos, 10 do género masculino e 13 do género feminino, 5 alunos estão pela 2ª vez a repetir o mesmo ano letivo, tendo transitado 17 do ano anterior. Na turma, 18 alunos frequentavam o estabelecimento de ensino no ano passado e 5 alunos são provenientes de outras escolas da região.

## Constituição da turma 8ºB



Gráfico 1: Constituição do 8ºB por género

A média de idades varia entre os 12 e 15 anos, existindo dois alunos diabéticos, que requerem uma maior atenção, não existindo em mais nenhum aluno qualquer impedimento físico para a realização de atividades desportivas.

Esta turma caracteriza-se por ser muito ruidosa e pela pouca organização. Encontram-se muitas vezes alguns alunos, maioritariamente raparigas, a não realizar a prática, apresentando as mais variadas razões, algumas mais justificativas outras menos. Foi necessário a realização de um plano de recuperação para 2 alunas da turma, sendo os resultados obtidos por uma grande maioria dos alunos no global das disciplinas, pouco positivo ao longo do ano.

O acompanhamento na constituição dos PCT's das turmas permitiu um conhecimento mais aprofundado da realidade de cada aluno, obtendo um maior conhecimento das turmas de uma forma geral.

### 3.2.1.2- Caracterização da turma 11ºCT2

A turma do 11º ano tinha na sua composição inicial, um total de 22 alunos inscritos na disciplina, sendo que ainda no decorrer do 1º período 2 alunos transferiram-se de turma, alterando a matrícula para outros cursos existentes na escola. Desta forma, a turma funcionou a partir destes ajustes com 20 alunos, 3 rapazes e 17 raparigas.

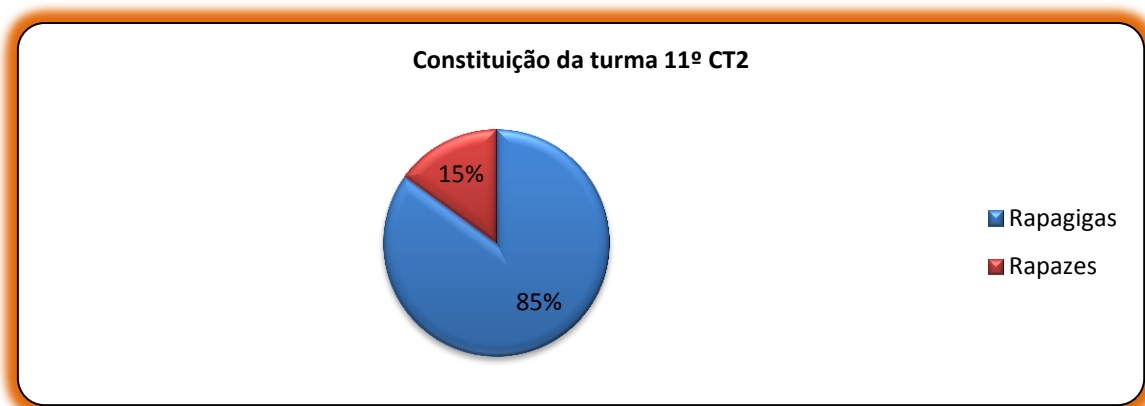


Gráfico 2: Constituição do 11ºCT2 por gênero

Os alunos desta turma da área de Ciências e Tecnologia vêm juntos do ano letivo anterior, não existindo nenhum repetente, apresentando um bom clima durante as aulas sem casos de comportamentos menos corretos.

Duas alunas da turma apresentam problemas ao nível da coluna vertebral, sendo possuidoras de atestado médico, apresentando outra alguns problemas de audição.

A maioria dos alunos obteve ao longo do ano letivo classificações bastante satisfatórias na maioria das disciplinas, sendo aqui o maior desafio no que diz respeito à educação física, a motivação face à prática de um grupo composto quase na totalidade por raparigas, assim como o aumento do espírito de união entre os alunos

### 3.2.1.3. Caracterização do aluno Jean Philippe- 11º LH

O aluno Jean Philippe Silva Marques, tem 17 anos, sendo um aluno com NEE, portador de paralisia cerebral. Apresenta algumas limitações motoras, condicionantes na realização de alguns exercícios. O aluno possui um bloco de aulas de 60 minutos por semana, à 6ª feira das 10:00. às 11:00h, que decorrem na Piscina Municipal do Fundão, estando à disposição as duas primeiras pistas da piscina e todos os recursos materiais existentes. A deslocação do aluno entre a piscina e a escola é feita de táxi, conseguindo-se assim uma maior rentabilização do tempo disponível.

O aluno não demonstra problemas de relacionamento ou motivação para a prática, apresentando-se sempre com boa disposição, predisposição e empenho na realização dos exercícios propostos. Salienta-se somente a necessidade da prestação de alguma ajuda específica na realização de alguns exercícios, para o alcance de um resultado mais satisfatório.

### **3.2.2- Planeamento**

Siedentop, 2008, citando Clark e Yinger, 1979, Stroot e Morton, 1989, dizem-nos que existem 4 razões pelas quais os professores devem dedicar tempo e atenção à planificação. Uma delas é assegurar-se que existe uma progressão de uma leção à outra, sendo outra permanecer centrado na tarefa e utilizar o tempo de aula de forma eficaz, devendo o professor também reduzir a ansiedade e manter a confiança naqueles a quem ensina, conseguindo assim satisfazer as políticas da instituição e do sistema escolar.

Ainda segundo Siedentop, 2008, existem fatores considerados cruciais para a eficácia do ensino-aprendizagem, qualquer que seja a estratégia que o professor utilize para ensinar. Este deverá sempre fazer uma análise reflexiva e cuidadosa sobre todos os objetivos definidos, as atividades proporcionadas aos alunos e respetivas progressões, o cuidado com a utilização do espaço, a segurança, a organização e a avaliação.

Levando em conta estes fatores, durante todo o percurso em que lecionei, tive a preocupação de debater no seio do grupo de estágio, as melhores estratégias para superar as dificuldades encontradas nas duas turmas, ao nível da gestão, instrução, clima e disciplina no decorrer das aulas assim como no planeamento das unidades didáticas.

#### **3.2.2.1- Planeamento da turma 11ºCT2**

Antes do início do ano letivo construí o planeamento anual da turma assim como as duas primeiras unidades didáticas que me couberam lecionar, o voleibol e a ginástica de solo. O planeamento anual foi uma boa ferramenta para a orientação e organização temporal dos conteúdos a desenvolver, assim como na organização dos espaços e recurso disponíveis para cada professor durante o ano letivo, sendo o planeamento da unidade didática igualmente fundamental para termos bem definidos os objetivos a trabalhar em cada sessão, pretendendo-se que no final do ano letivo vão ao encontro dos objetivos propostos pelo ministério da educação para cada modalidade em cada ano de escolaridade.

Por me encontrar a lecionar uma turma de 11º ano, esperava um maior domínio de alguns fundamentos básicos das modalidades que lecionei à turma, voleibol, ginástica de solo e badminton, facto que não se revelou através da avaliação diagnóstica realizada nas modalidades. Esta avaliação revelou-se de extrema importância pois obrigou-me a repensar em toda a organização dos exercícios a realizar futuramente. Tive a necessidade de criar exercícios com um grau de complexidade mais simples, traçando objetivos mais adequados à realidade, permitindo um maior êxito a todos os alunos e o avanço no nível das suas capacidades no desempenho das modalidades.

A elaboração e debate com o professor orientador dos objetivos traçados em cada unidade didática em cada plano de aula, permitiu uma melhor adequação dos objetivos específicos a desenvolver nas sessões, assim como na reflexão da flexibilização necessária nos planos de aula, para que todos os alunos exercitem os conteúdos da modalidade de acordo com as suas capacidades, tendo sempre um plano B para algo que não ocorra dentro do esperado.

Entrando na gestão da aula, a gestão do tempo foi um fator importante que levei em conta nesta turma para que a parte principal da aula, onde os alunos trabalham realmente para alcançar os objetivos gerais, tivesse a maior duração possível. Para isso foram determinantes fatores como a não realização da chamada, fazendo o controlo das presenças no decorrer da aula, ou o alerta persistente para o tempo excessivo de chegada ao espaço da aula, resultando este alerta na demora cada vez mais pequena, passando para o cumprimento do tempo estabelecido ao fim de poucas aulas.

Para um elevado tempo em prática efetiva contribuiu o bom comportamento apresentado pelos alunos na organização durante as transições e paragens. O tempo despendido na montagem e desmontagem do material foi também reduzido, a partir do momento em que comecei a nomear as pessoas responsáveis para o desempenho da tarefa, devido à falta de iniciativa. Mantive desde as primeiras aulas a organização básica nas várias partes da aula, criando rotinas.

Senti alguma dificuldade inicial, na gestão do tempo nos vários exercícios, terminando a aula tardiamente, não cumprindo o tempo estabelecido pelo grupo de educação física de 15 minutos para a higiene pessoal. Constatei, depois de mais uma reunião com o professor orientador, que tal facto se devia ao tempo demasiado curto que planeava para cada exercício face à realidade que ocorre durante da aula. Passei então a ter menos exercícios, com uma duração maior, tirando daí também um maior rendimento na prestação de feedback's.

Ao nível da instrução, com o avançar das aulas senti-me cada vez mais à vontade na condução das mesmas, conseguindo passar as informações mais estruturadas em todos os momentos. Tive ainda a preocupação no fornecimento de feedback's corretivos e motivacionais de qualidade nos momentos apropriados, enaltecendo sempre o êxito dos alunos mesmo nas atividades mais simples, estimulando a gosto pela participação nas modalidades. *“Os feedback's, são uma tarefa decisiva, proporcionando aos alunos uma informação significativa dos seus resultados e desempenhos”* (Rosado, A., citado por Martins, 2009)

De forma a permitir que os alunos atingissem um tempo em empenho motor mais elevado, tive a preocupação de estruturar todas as atividades de forma a colocar sempre todos em prática, organizando a aula por estações, rentabilizando desta forma o espaço físico e material disponível. As estações permitem que os alunos exercitem tanto habilidades

específicas das modalidades, como trabalho de aptidão física, desenvolvendo as suas capacidades condicionais de força, resistência, flexibilidade e agilidade.

A baixa predisposição para a prática da maioria dos alunos, resultante num baixo empenho nos exercícios propostos, levou-me à necessidade de criar estratégias de atuação que me permitissem um maior controlo de todas as estações que decorrem ao mesmo tempo, seja através de uma boa colocação no espaço como na realização de exercícios diversificados com objetivos bem traçados do que fazer, como fazer e onde, para que desta forma os alunos tenham um maior compromisso, motivação e empenho motor.

Existiu a necessidade de um planeamento alternativo para as duas alunas que apresentavam problemas na coluna vertebral, merecendo estas um maior cuidado e rigor, na adequação dos exercícios de substituição nos casos em que não podiam participar. Pela turma se encontrar a 2ª vez no espaço de badminton, planeei nesta última rotação a realização de um torneio entre todos os alunos, estimulando o espírito competitivo, aproveitando para consolidar as habilidades técnico-táticas abordadas durante a primeira rotação. De forma a proporcionar o conhecimento e contacto com uma nova modalidade, esta unidade didática foi dividida em duas modalidades abordando também o Kin-ball. A aceitação a este desporto coletivo foi grande, tendo conseguido abordar os princípios básicos da modalidade.

O clima vivenciado na aula é bom, uma vez que existe uma boa relação entre todos os alunos, assim como a estabelecida por estes com o professor. Não existiu, durante as duas rotações em que lecionei nesta turma, a necessidade de atuar perante problemas comportamentais menos corretos de alguns alunos, saindo mais proveitosa toda a relação ensino-aprendizagem.

Ao nível da avaliação, foi realizada no início de cada unidade didática o diagnóstico do nível inicial de cada aluno, enquadrando-o em 3 níveis de atuação, introdutório, intermédio ou avançado. No decorrer das aulas da unidade didática realizei a avaliação formativa, através da prestação de correções necessárias à evolução dos alunos e da transmissão dos conceitos relativos às modalidades e aos objetivos da disciplina. No final de cada unidade didática realizei a avaliação sumativa da modalidade, constatando as evoluções alcançadas pelos alunos. Para isso construí grelhas de registo para as várias avaliações. A avaliação diagnóstica e sumativa ocorreu de igual forma, mantendo as mesmas condições, sendo os exercícios realizados iguais nas duas, garantindo desta forma a maior uniformidade na análise dos fatores preponderantes.

Nesta turma realizei durante o ano letivo duas fichas de trabalho, com o objetivo de avaliar os conhecimentos adquiridos pelos alunos no decorrer das aulas. Neste campo constatei o quanto importante se torna dotar os alunos com os conhecimentos gerais e específicos das modalidades e da disciplina durante o decorrer da unidade didática, para que na hora da realização da ficha de trabalho, os alunos tenham os conceitos adquiridos e consolidados.

Aquando da conceção da ficha de trabalho, foi extremamente importante o debate e correção entre o grupo de estágio, pois pude comprovar o quanto duvidoso pode ser cada pergunta inicialmente planeada. Depois dos ajustes necessário foi então possível aplicar a ficha aos alunos.

No final dos períodos letivos existiu uma grande dificuldade na atribuição das classificações finais, uma vez que o nível de desempenho dos alunos se encontrou abaixo do esperado para este ano de escolaridade. A adequação das notas à realidade das classificações boas ou muito boas da generalidade da turma às restantes disciplinas levou ao ajuste das classificações, sendo igualmente difícil a diferenciação classificativa entre alguns estudante. Ainda assim, considero que as notas por mim atribuídas, de comum acordo com o grupo de estágio, satisfizeram a esmagadora maioria dos alunos.

### **3.2.2.2- Planeamento da turma 8ºB**

Ao nível do planeamento nesta turma de 3º ciclo, considero ter melhorado em alguns fatores da gestão, instrução e disciplina, fruto das experiências vividas e adquiridas na rotação anterior.

Começando pela disciplina, esta turma caracterizou-se desde o início do ano letivo, como descrito anteriormente, por barulhenta e pouco organizada, facto constatado na observação das aulas do meu colega estagiário a lecionar a turma. Neste campo, quando iniciei a leção nesta turma, senti a verdadeira necessidade de impor a disciplina e rigor necessário ao bom funcionamento das sessões, comportamentos que nunca tive necessidade de impor na turma de 11º ano.

Este facto levou-me a perceber na realidade o verdadeiro significado dos estilos de ensino de Muska Mossoton aprendidos no ano letivo anterior. Aqui considero ter aplicado maioritariamente o estilo de ensino tipo Comando, sendo necessário, desde o primeiro ao último minuto da aula, gerir todas as estratégias, organizações, comunicações e critérios de êxito. Nesta turma foi também necessária uma especial atenção ao tempo em empenho motor, pretendendo-se o mais elevado possível evitando períodos instáveis muito longos, como o início das sessões, transições e finais de aula.

A adoção de estratégias como o sentar durante uma transição, o tipo de questões efetuadas diretamente a um aluno em específico no lugar de colocar ao grupo e a adoção de critérios de êxito uniformes, possibilitou uma gestão mais eficaz de todos os processos decorrentes da relação ensino-aprendizagem. Verificou-se por diversas vezes a necessidade de parar a transmissão da informação durante o processo de instrução nas transições, devido à prestação de feedback's corretivos de comportamentos menos corretos, resultando num tempo de instrução por vezes mais longo que o esperado.

Ainda assim, considero ter ganho uma maior experiência a este nível, conseguido realizar melhor a passagem da informação dos conhecimentos gerais e específicos das modalidades e objetivos da disciplina, dando especial atenção às regras básicas, condutas, ética, segurança e benefícios.

Outro fator que me levou a ter especial atenção foi o posicionamento durante a aula, tentando manter sempre que possível todos os alunos dentro do campo de visão, controlando mais confortavelmente os alunos mais distantes, prestando-lhes feedback's, marcando a minha presença mesmo que afastado.

O fator motivacional nesta turma não necessitou uma atenção redobrada graças à elevada predisposição dos alunos para a prática. É de salientar nesta turma a não participação de um grupo de 4 ou 5 alunas durante uma grande parte do ano letivo, facto que levou à necessidade de uma maior reflexão para realizar os ajustes necessários ao plano de aula em cada sessão. De forma a melhor controlar o trabalho de aptidão física, constatei após várias experiências, que os alunos só obtinham o empenho desejado se realizassem este trabalho de melhoria ou manutenção da aptidão na parte inicial da aula em conjunto, apesar do esforço pelo controlo quando a aula se dividia por estações.

O clima vivido no seio da turma é bom, apesar dos problemas de disciplina, gestão e instrução referidos anteriormente. Tornou-se clara apenas a necessidade de manutenção de algumas rotinas no decurso das aulas, para que os alunos comecem a adequar os comportamentos que apresentam aqueles que são desejados. Não existem casos de alunos indisciplinados, que obrigassem à adoção de medidas mais extremas, resolvendo-se os problemas mais exigentes com a colocação dos alunos fora da prática por um breve período de tempo, ou do uso de um tom de voz e postura mais autoritária.

A estruturação das aulas e da avaliação processou-se da mesma forma que na turma anterior, estando as sessões divididas em 3 partes, parte inicial, fundamental e final, sendo realizada a avaliação diagnóstica dos alunos no início das unidades didáticas, a avaliação formativa, analisando os objetivos alcançados e adequando os objetivos futuros, para no final realizar a avaliação sumativa e poder constatar as evoluções conseguidas pelos alunos.

Durante o período de tempo em que lecionei nesta turma existiu a necessidade uma única vez, de dar uma aula teórica por as condições climatéricas não permitirem o desenvolvimento da aula no espaço exterior. Nesta aula, que estava já planeada desde o início da unidade didática, tive o cuidado de incluir meios gráficos, para uma melhor assimilação dos conteúdos a adquirir pelos alunos. Nela inclui somente a informação essencial relativa às duas unidades didáticas que estavam a decorrer, com imagens que melhor explicitassem o que pretendia dizer, com mensagens curtas e bem legíveis. Considero que esta aula foi bastante positiva e enriquecedora, primeiro porque nunca tinha tido uma aula onde os alunos estivessem sempre sentados, ao contrário do habitual, e em segundo pela forma mais facilitada de transmitir

todos os conhecimentos que estes devem adquirir para aplicar tanto na ficha de trabalho, como na sua vida futura.

### **3.2.2.3- Planeamento 11ºLH - Jean Philippe**

O planeamento nesta turma tornou-se especial logo desde início, porque todos os elementos do grupo de estágio lecionaram somente as aulas a um aluno pertencente à turma, Jean Philippe Silva Marques.

Devido às condicionantes físicas do aluno, derivadas da paralisia cerebral, todo o planeamento necessário das sessões foi um verdadeiro quebra-cabeças. A imaginação para a criação de exercícios ajustados à realidade do aluno foi um grande desafio, ainda que lecionando a este aluno na última rotação, depois de ter assistido a muitas das aulas. Ainda assim, ocorreu muitas vezes aquilo que chamamos tentativa e erro, mesmo que depois do debate com o professor orientador de todos os exercícios do plano de aula. Este sempre me incentivou a experimentar aquilo que eu por vezes considerava duvidoso e tirar as conclusões do sucesso ou insucesso atingido. Aqui, o planeamento dos exercícios para se atingirem os objetivos definidos, foi sem dúvida o maior desafio, que considero ter superado ao longo das aulas.

Mantive na leção a este aluno os princípios básicos da aula trabalhados pelos meus colegas ao longo do ano letivo, tentando sempre estrutura-la com exercícios motivantes, sem quebras de ritmo, na busca de uma evolução e consolidação do nível de desempenho do aluno nas habilidades e conteúdos técnicos dos estilos abordados na modalidade de natação.

Durante as aulas o aluno exercitou todos os princípios básicos da natação, ao nível da flutuação, propulsão, deslize, imersão e respiração, através da realização de exercícios critério e da aplicação das técnicas de natação em deslocações de 25 e 50 metros, assim como abordou as técnicas de Crawl, bruços e Costas.

Na abordagem às técnicas de natação o aluno apresentou um melhor desempenho no estilo de Crawl, tendo sido esse o mais trabalhado por mim, depois das reflexões realizadas com o professor orientador. Ainda assim, dediquei sempre um espaço da aula aos estilos de bruços e costas, apesar de não ser o objetivo fundamental a trabalhar. Não foi possível abordar nestas 3 técnicas a pernada, uma vez que o aluno não possui disponibilidade motora para executar as ações características destes movimentos.

Não existiu a necessidade de um cuidado especial ao nível motivacional e de relacionamento, uma vez que o aluno apresenta-se sempre predisposto para a prática, empenhando-se em todas as atividades propostas, contribuindo grandemente para o aumento da boa disposição durante a realização de toda a aula, não apresentando quaisquer problemas disciplinares.

### 3.2.2.4- Reflexão da lecionação

Ao iniciar a lecionação no início do ano letivo à turma do 11º ano, deparei-me com uma turma pouco motivada e empenhada no desempenho das atividades. Este facto, levou-me a pensar e repensar na melhor estratégia para a motivação dos alunos, levando estes a um maior predisposição para a prática, retirando um proveito muito mais satisfatório da participação na disciplina.

O nível inicial dos alunos determinado na avaliação diagnóstica nas duas modalidades encontrou-se abaixo das expectativas, tendo obrigado ao planeamento de exercícios com uma menor complexidade, ao acompanhamento mais próximo dos alunos e ao desenvolvimento de exercícios, no caso do voleibol, mais em contexto de jogo reduzido que jogo oficial, permitindo um maior tempo em empenhamento motor. O planeamento de exercícios com objetivos simples e bem explícitos nas estações que envolvem o desenvolvimento das modalidades, assim como o posicionamento no decorrer da aula, foram em conjunto, a chave para proporcionar uma melhor aquisição de competências.

Outro fator que considero também relevante, indo um pouco mais especificamente no ato da lecionação, foi desenvolvimento da unidade didática de ginástica de solo e aparelhos, pois esta sempre foi uma modalidade com a qual não tive muito contacto enquanto estudante universitário, sendo aí preciosa a ajuda do professor na exemplificação, durante as aulas iniciais, dos procedimentos mais adequados em cada exercício, assim como a pesquisa por mim realizada, tendo desta forma adquirido conhecimentos que considero fundamentais para uma progressão mais orientada e correta dos alunos.

A segunda passagem por esta turma, finalizando com ela o ano letivo na unidade didática de badminton onde se encontram pela segunda vez, permitiu para além da consolidação dos conteúdos previstos para este ano de escolaridade, estimular o espírito cooperativo e competitivo entre os alunos, tendo sido sem dúvida a realização do torneio interturma e o desenvolvimento da modalidade de Kin-ball fatores bastante atrativos. Para além disso, a adoção de exercícios de cooperação que ao mesmo tempo solicitassem um elevado empenho motor mostraram-se fundamentais para um maior compromisso demonstrado pelos alunos no cumprimento dos objetivos.

A turma do 8º ano ao revelar-se bastante irreverente, solicitou uma maior reflexão ao nível das estratégias de controlo da turma, no que respeita aos momentos e durações das transições, na organização dos alunos em todos os momentos da aula e a disciplina necessária para um respeito mútuo, mantendo um bom clima de trabalho.

Aqui, devido ao ano de escolaridade que me encontrava a lecionar, o grande desafio prendeu-se com a criação do máximo de situações para a manutenção dos alunos em prática efetiva e

adequar as progressões necessárias à elevação do desempenho dos alunos, para o alcance dos objetivos pretendidos.

A não realização das aulas por parte dos alunos, fez com que a capacidade de improviso fosse muitas vezes colocada à prova, fazendo-me ver e perceber a importância de um plano B para qualquer ocasião.

Ao refletir sobre o trabalho desenvolvido com o Jean Philippe, penso como aprendi tanto em tão pouco tempo. O planejamento dos exercícios para as abordagens necessárias ao desenvolvimento da modalidade de natação adaptada foi sem dúvida o maior problema que encontrei aqui na lecionação. A observação das aulas dadas pelos meus colegas foi sem dúvida um fator importante para a criação de exercícios que respondessem às necessidades do aluno permitindo a sua evolução.

Com o decorrer do ano letivo apercebi-me de como é importante a transmissão dos conhecimentos teóricos acerca de cada modalidade abordada. Para complementar esse déficit de conhecimento, realizei pesquisas em manuais escolares de anos anteriores e informações disponibilizadas na internet pelas respectivas federações ou associações de cada modalidade, conseguindo com o avançar do ano transmitir cada vez mais conhecimentos, formando alunos e pessoas melhores.

Como ponto bastante positivo quero destacar a evolução que senti através do acompanhamento prestado pelo professor orientador nos mais diversos factores que envolvem a realização de uma aula, desde o planejamento anual, aos exercícios mais incisivos para os diferentes objetivos, até às progressões mais adequadas a cada especificidade no decorrer das aulas, tendo agora uma visão diferente do que é uma relação ensino-aprendizagem mais eficiente.

Apesar de todas estas contrariedades, considero que toda a experiência adquirida no decorrer da lecionação foi bastante positiva, pois foram estas mesmas contrariedades que me fizeram ir mais além, na busca da sua melhor solução, fazendo-me evoluir ainda mais como futuro professor.

### **3.3- Recursos Humanos**

A escola é uma estrutura onde todos os dias se encontram envolvidas pessoas das mais vastas áreas, fazendo com que os objetivos e metas traçadas pelo estabelecimento de ensino sejam alcançados, progredindo em direção ao sucesso. Assim, ao falar de recursos humanos falo de pessoas e da extrema importância que estas têm na promoção e manutenção de uma boa organização, cooperação e entajuda, passando uma imagem positiva para a comunidade envolvente. O ambiente caloroso e respeitoso apresentado por todas as pessoas com quem

tive o prazer de contactar durante este ano letivo, fez com que disfrutasse muito mais de todos os momentos passados na escola.

Falando mais concretamente da realidade presenciada na minha área, não posso deixar de enaltecer, em primeiro lugar, a forma brilhante com que o professor António Belo me encaminhou e orientou durante todo o estágio, tendo um papel preponderante para que todas as atividades tivessem um gosto especial na sua realização. Foi em grande parte devido a ele que senti um maior crescimento a cada dia, considerando-me agora mais preparado para enfrentar com profissionalismo todas as respostas que me forem solicitadas.

Todo o grupo de educação física, composto por 10 professores, sendo 6 efetivos e 4 contratados, e 10 professores estagiários divididos em dois grupos, demonstraram um clima de respeito mútuo e entreaajuda em todos os contactos diários, seja pela necessidade de ajustes relativos aos espaços de aula, substituições de colegas, participação no desporto escolar, seja pela animação criada durante os tempos de intervalo, com a realização de jogos entre professores.

Por as aulas de Educação Física decorrerem no pavilhão, não podia deixar de referir a importância que os funcionários que lá se encontram têm, trabalhando com grande profissionalismo, tanto quando são solicitados, como quando não o são. Sem estes, todas as tarefas necessárias desenvolver no pavilhão não poderiam correr com a excelência com que decorrem, desde o controlo da entrada e saída dos alunos nos balneários, a higiene apresentada nestes e a disponibilização para a realização de qualquer problema ou necessidade encontrada, por vezes de forma imediata.

### **3.4 Recursos Materiais**

A escola possui uma variedade enorme de material para o desenvolvimento de todas as componentes que as aulas de Educação Física devem ter, seja para a realização das várias modalidades incluídas no programa curricular, como também de modalidades alternativas.

A começar pelos espaços físicos onde as aulas decorrem, encontramos um pavilhão com excelentes condições para a prática, estando a área total dividida em 3 espaços, um dedicado essencialmente ao Voleibol (Espaço 1), com uma rede oficial e outra adaptada para alunos de ciclos de escolaridade mais baixos, outro onde é desenvolvido o basquetebol e Corfebol (espaço 2), possuindo 4 tabelas de Basquetebol e duas de Corfebol, sendo desenvolvido no espaço 3 primordialmente o Badmínton, onde se encontram à disposição 4 campos oficiais onde é possível realizar jogos em simultâneo.

Ainda dentro do pavilhão encontramos um espaço dedicado essencialmente às atividades gímnicas, possuindo os vários aparelhos e materiais diversos para abordar todas as variantes

existentes na ginástica. A escola possui ainda dois campos 2 campos ao ar livre onde é possível desenvolver as modalidades de basquetebol, futsal, andebol, atletismo e orientação.

No caso de impedimento da realização das aulas no exterior, a sala do grupo de educação física tem capacidade para receber uma turma no máximo com 25 alunos, dispondo de recursos que permitem a projeção de imagens, podendo sempre a aula ser realizada numa qualquer outra sala que existe sempre livre.

### **3.5- Direção de Turma**

A participação do aluno estagiário no acompanhamento do trabalho de direção de turma é também um dos parâmetros que consta no processo avaliativo do desempenho no Estágio Pedagógico.

Ao meu professor orientador, não foi atribuído este ano letivo nenhuma direção de turma, pelo que os estagiários desenvolveram o seu trabalho junto das respetivas diretoras de cada turma atribuída ao Professor Orientador. No seguimento do ano letivo anterior, a Professora Teresa Gomes ficou com a direção de turma do 11ºCT2, com a qual tive o prazer de trabalhar.

O trabalho desenvolvido com a professora assentou essencialmente no debate com o objetivo de apresentar os pontos de situação de todas e quaisquer situações ocorridas com os alunos no decorrer das aulas ou atividades escolares e extraescolares em que estes estivessem envolvidos. Não foi solicitado pela Diretora de Turma a elaboração de documentos de registo, no entanto, as reuniões frequentes com esta, a participação nas reuniões de avaliação no final dos períodos e de receção aos encarregados de educação permitiram-me perceber e experimentar um pouco o papel desempenhado pela Direção de turma.

### **3.6- Atividades Não Letivas**

Durante o ano letivo ocorreram diversas atividades, que não implicaram diretamente o ato da lecionação, mas pelas quais foi muito importante passar, uma vez que me proporcionaram uma maior bagagem em todos os processos necessários à realização e funcionamento tanto de atividades ligadas ao atletismo como torneios ao nível escolar e mesmo entre escolas.

Durante o ano letivo participei nas seguintes atividades:

Tabela 2 – Participação nas atividades não letivas

Atividades	Data	Local
<b>Convívio de futsal: Juvenis AEF – S.L.Benfica</b>	15/11/2012	Pavilhão AEF
<b>Corta Mato escolar</b>	23/11/2012	Espaço exterior da escola
<b>Torneio Badmínton escolar</b>	05/12/2012	Pavilhão AEF
<b>Mega Sprinter escolar</b>	20/02/2013	Pista exterior AEF
<b>Torneio Badmínton distrital</b>	14/03/2013	Fundão
<b>Multiactividades - Competição distrital</b>	24/04/2013	Castelo Branco
<b>Torneio Fórum da Educação</b>	29/06/2013	Campos exteriores AEF

### 3.6.1- Atividades do Grupo Disciplinar

A participação dos alunos do grupo de estágio no torneio do Fórum da Educação, onde foram realizados os torneios de futsal e basquetebol, entre equipas dos mesmos anos de escolaridade de todas as escolas do Concelho do Fundão, centrou-se na realização da calendarização dos jogos para os vários escalões, criação das fichas de jogo para as respetivas modalidades e pelo controlo e organização das equipas nos dias de jogo. O torneio decorreu durante duas tardes na mesma semana, sendo realizados no primeiro dia os jogos da fase de grupos e no segundo dia os jogos das finais nos vários escalões e modalidades. O elevado número de equipas presente, mas a falta de muitos elementos de algumas equipas, por decorrerem mais atividades na escola nesse dia, levou à necessidade da realização rápida dos ajustes necessários ao calendário, para manter o máximo de jogos a decorrer. Esta foi a principal dificuldade encontrada, mas penso que bastante bem solucionada por todos os elementos do grupo envolvidos nos jogos.

No decorrer do 1º Período foi realizado na escola o Corta Mato da fase escolar e o Mega Sprint, tendo participado na organização e desenvolvimento dos mesmos. O grupo de estágio colaborou na montagem e desmontagem de todo o material necessário, incluindo as fitas de sinalização do percurso, o local da chegada, o fornecimento da alimentação pós-prova e no auxílio da coordenação das partidas e chegadas dos alunos dos vários anos de escolaridade.

As atividades do grupo disciplinar assentaram essencialmente no funcionamento do desporto escolar. O desporto escolar coloca à disposição dos alunos diversas atividades desportivas, promovendo desta forma estilos de vida mais ativos, permitindo desenvolver atividades menos abordadas no plano curricular e o desenvolvimento mais aprofundado de modalidades normalmente exercitadas nas aulas. A vertente competitiva aqui presente, ao nível distrital e regional, permite aos alunos um pequeno contacto com o trabalho desenvolvido noutras escolas, assim como uma maior motivação para a participação nas atividades.

Também aqui no desporto escolar foi adotado o sistema de lecionação por rotações, encontrando-se um ou dois professores em algumas das modalidades desenvolvidas.

Durante o estágio pedagógico tive a oportunidade de acompanhar no 1º período a ginástica artística e rítmica, lecionada pela professora Clara, responsável pelo grupo da ginástica no desporto escolar, e no decorrer do 2º período a equipa de juvenis de futsal, pela qual o meu professor orientador era responsável.

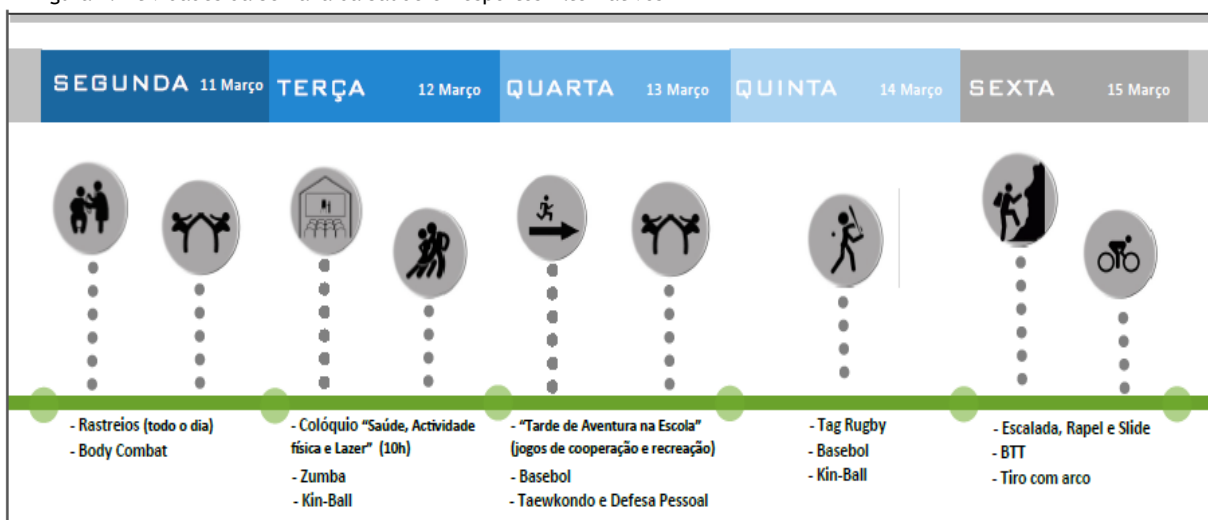
Considero a minha participação na ginástica muito enriquecedora, uma vez que esta era uma modalidade pela qual sentia um menor à vontade e me encontrava a lecionar à turma do 11º ano. A observação da experiência técnica, organizacional e o gosto aplicado pela professora nas aulas, permitiu-me absorver e melhor compreender todas as progressões necessárias durante as várias fases da aula para o alcance dos objetivos pretendidos, tendo sido uma ajuda bastante positiva para um desempenho mais assertivo nesta modalidade, tendo-me tornado certamente um melhor profissional. Os treinos de ginástica encontravam-se previamente planeados pela Professora responsável, sendo a minha participação centrada na prestação de ajudas aos alunos durante a realização dos exercícios.

Ao nível do futsal, quando cheguei à equipa, já tinham iniciado os jogos da fase distrital, tendo realizado pela equipa ainda 3, um com deslocação a outra escolas e dois realizados em nossa casa. A participação nesta modalidade por parte dos alunos revelou-se pouco consistente, fazendo com que por vezes o treino fosse cancelado pela baixa assiduidade da maioria dos alunos. Desta forma não foi possível obter uma evolução maior com o grupo de trabalho, atingindo resultados mais positivos, saindo também comprometido o compromisso da promoção de todos os pressupostos do desporto escolar. Aqui, realizei em parceria com o colega que me acompanhava, os planos de treino da equipa, embora fosse sempre muito complicado a assimilação dos processos por parte dos alunos.

### **3.6.2- Atividades do Grupo de Estágio**

Aqui, desenvolvemos uma atividade que promoveu o envolvimento de toda a comunidade escolar, denominada “Semana da Saúde e Desportos Alternativos”, que consistiu num plano semanal de atividades com as quais os alunos não estão normalmente habituados a praticar. Nela participaram tanto os alunos com aulas de Educação Física nas horas das atividades, como os alunos sem aulas que desejaram participar. A articulação estabelecida com todos os professores do grupo de Educação física foi ótima, partindo imediatamente da sua iniciativa a participação dos sus alunos nas atividades. Na tabela seguinte encontram-se descritas as atividades realizadas ao longo da semana:

Figura 1: Atividades da Semana da Saúde e Desportos Alternativos



Nesta semana, o grupo de estágio realizou um colóquio aberto a toda a comunidade escolar que decorreu na biblioteca da escola, onde participei como orador, tendo subordinado ao tema Saúde, Atividade física e lazer, contando com a presença de cerca de 80 alunos, que tinham Educação Física nesse bloco. Esta experiência foi muito importante, pois mais uma vez colocou à prova a minha capacidade de discursar para um público e planear uma abordagem organizada, incisiva e facilmente perceptível do tema a todos os participantes.

A realização desta semana de atividades só foi possível graças à colaboração do Sr. Diretor do AEF, que nos prestou a contribuição necessária, para que algumas das atividades pudessem ser concretizáveis. Com a ajuda e colaboração do Professor Orientador, e após a apresentação do projeto da semana, foi aprovada a verba necessária ao desenvolvimento de praticamente todas as atividades que tínhamos planeado.

A realização deste leque de atividades, solicitou da nossa parte, tanto uma pesquisa pelas atividades menos desenvolvidas e conhecidas, como o contacto com as mais variadas pessoas e instituições na tentativa de disponibilização de recursos materiais, humanos, estabelecimento de parcerias e negociação de contratos, facto que considero bastante positivo e enriquecedor, pois para além da experiência organizacional e de gestão necessária à realização da atividade, pudemos ainda aprender, experimentar e posteriormente transmitir aos alunos, alguns desportos que nem eles nem nós tínhamos visto.

Considero que o resultado final desta semana de atividades foi um sucesso, pois conseguimos cumprir todos os objetivos a que nos propusemos, enfrentando todas as adversidades com grande empenho, dedicação e rigor, deixando certamente uma marca inesquecível na maioria dos alunos participantes.

## 4. Reflexão

Tentarei nesta reflexão fazer um apanhado dos pontos que considero mais fundamentais, para que me tornasse sem dúvida, um melhor homem e acima de tudo um melhor professor. Neste momento em que encerra esta etapa, encontro-me com uma visão completamente diferente do que é a escola e a importância de todos os que nela intervêm.

Tomo como ponto adquirido nesta fase do ano letivo, o quanto é bom trabalhar e certamente estudar numa escola como esta, pois desde o primeiro minuto em que entrei para as primeiras reuniões do ano, até ao momento em que escrevo estas palavras, todos aqueles que comigo lidaram, cooperaram e partilharam ideias, foram de uma amabilidade extrema, nunca tendo sentido qualquer inferioridade por me encontrar a desempenhar este papel na escola.

Entrando mais aprofundadamente no trabalho desenvolvido, a elaboração de documentos, como o planeamento das unidades didáticas e planos de aula, revelaram-se um verdadeiro desafio no início, no entanto, notei uma grande evolução ao longo do ano letivo, verificando a grande diferença existente dos primeiros planos para os últimos. Toda essa evolução só foi possível graças ao excelente acompanhamento do Professor Orientador, com o qual tive a oportunidade de no dia-a-dia analisar, debater e corrigir todas as ações e comportamentos.

O facto do grupo de estágio ser composto por 5 elementos, não permite a realização do ato da lecionação durante todo o ano letivo, no entanto considero que a quantidade de aulas por mim lecionadas me deram de facto um conjunto maior de competências para o desempenho futuro como professor. O facto de não estarmos “parados” durante este período de tempo, pois assistimos às lecionações dos colegas, faz com que de fora juntamente com o professor, possamos analisar e debater em todos os momentos da aula as melhores progressões e comportamentos que devemos adotar, tornando-se assim também esta experiência bastante enriquecedora.

A pesquisa para a solução dos vários problemas encontrados na bibliografia e junto de professores mais experientes, possibilitou-me a aquisição de muitas competências, alargando o conhecimento em áreas nas quais não tinha qualquer experiência, como a natação e a ginástica.

Condições físicas e materiais existentes na escola para o desenvolvimento da disciplina de Educação Física e das atividades relacionadas, permitem sem dúvida, a excelência no desempenho da atividade da docência em educação física.

O excelente ambiente escolar, a grande relação existente entre todo o grupo de estágio, o clima animado que se viveu em cada aula, proporcionado pelos alunos, contribuiu preponderantemente para que a integração na escola e a participação em todas as atividades desenvolvidas neste estágio fossem tão motivantes e enriquecedoras quanto o foram.

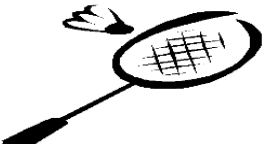
## **5- Considerações Finais**

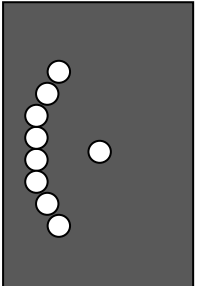
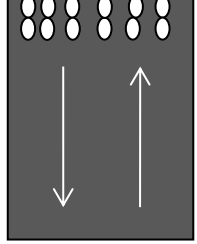
Ao terminar este capítulo do relatório de estágio não que deixar de afirmar o quão imprescindível e indispensável se revelou todo o tempo passado na escola e também muito fora dela, pois trago comigo toda uma bagagem que me fará certamente ser um melhor profissional, levando ainda um conjunto de amigos que me fizeram passar mais um bom momento da minha vida, com os quais tenho a certeza que posso sempre contar.

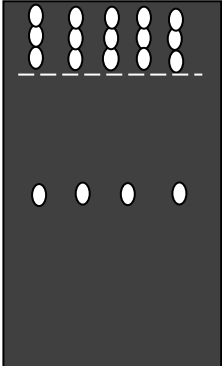
## 6- Bibliografia

- Agrupamento de Escolas do Fundão (2009) - “Projeto Educativo de Escola 2009- 2013”.
- Alarcão, I. e Tavares, J. (1987). Supervisão da prática pedagógica. Uma perspetiva de desenvolvimento e aprendizagem. Coimbra: Almedina.
- Amaral, M., et al. (1996). O papel do Supervisor no desenvolvimento do professor reflexivo: Estratégias de supervisão. In Alarcão, I. Formação reflexiva de Professores- Estratégias de Supervisão. Porto: Porto Editora. Coleções CIDINE.
- Costa, Carreiro (1996). Formação de Professores de Educação Física. Lisboa: Edições FMH. Acedido a 20 de Maio de 2013. Disponível em <http://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/195/1/MestradoFilipeFonseca.pdf>
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). “Programa de Educação Física - Ensino Secundário” (Fevereiro 2001). Acedido em 20 de Maio de 2013. Disponível em: [www.dgidec.min-edu.pt/.../ensinosecundario/Programas/ed\\_fisica\\_10\\_11\\_12.pdf](http://www.dgidec.min-edu.pt/.../ensinosecundario/Programas/ed_fisica_10_11_12.pdf).
- Rosado, A. Citado por Martins, J. (2009) - Diapositivos apresentados no 2º Ciclo de Estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade da Beira Interior.
- Siedentop, D., (2008). “Aprender a enseñar la Educación física”. Publicações INDE. Barcelona.
- Shulman, L. (1986). Aprender a enseñar la Educación Física. Zaragoza: Inde Publicaciones.
- Vieira, F., (1993). Supervisão: Uma prática Reflexiva de Formação. Rio Tinto: ASA.

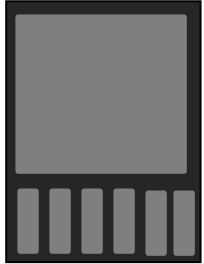
## **Anexos:**

	<b>Agrupamento de Escolas do Fundão</b> <b>Estágio em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário</b> <b>Ano Letivo 2012/2013 – 3ºPeríodo</b>			<b>Nº Alunos: 20</b>  <b>Material:</b> Bola de Kin-ball; colchões de fitness
<b>UNIDADE DIDÁTICA:</b>  <b>Badminton - Kin-ball</b>  <b>11ºCT2</b>	<b>Data:</b> 30/05/2013 <b>Hora:</b> 08:20h/09:50h <b>Duração:</b> 90´ <b>Local:</b> P3	<b>Professor Orientador:</b> António Belo  <b>Orientando:</b> Tiago Figueiredo	<b>Sumário:</b> Kin-ball – introdução às técnicas do serviço. Exercitação das ações tecnicotáticas em jogo formal. Trabalho de força geral.	<b>Aula nº 119/120</b>

	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Esquema</b>	<b>Descrição/Organização do Exercício</b>	<b>Critérios de Êxito</b>	<b>Material</b>	<b>T.P</b>	<b>T.T</b>
<b>Parte Inicial</b>	- Equipar, Entrada no local e controlo de presenças. - Enquadramento dos alunos em relação aos objetivos da aula.		- Os alunos devem estar virados de frente para o professor em semicírculo. - Explicação dos conteúdos a serem abordados na aula, assim como os objetivos da mesma.	- Atenção demonstrada pelos alunos; - Respondem acertadamente às questões colocadas; - Colocação de possíveis dúvidas;	-----	5´	5´
	<b>Aquecimento:</b> Preparação funcional para o esforço.		- Um grupo à frente do outro partindo da linha definida, devem realizar corrida lenta até à outra linha, voltando ao ponto inicial. Durante os percursos devem realizar os movimentos articulares e aumentar a intensidade da corrida quando solicitados.	- Atenção demonstrada pelos alunos; - Respondem acertadamente às questões colocadas; - Colocação de possíveis dúvidas;	-----	5´	10´

<b>Parte Principal</b>	<p><b>Jogos lúdicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento de intensidade;</li> <li>- Cooperação;</li> <li>- Competição.</li> <li>- Passe de peito e passe picado (basquetebol).</li> </ul>		<p><b>1-</b> Formando <b>grupos de 4 elementos</b>, 3 alunos formam uma fila atrás da linha amarela, colocando-se o outro atrás da marca definida no centro do espaço;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Com uma bola de basquetebol, o 1º aluno de cada fila, deve passar a bola com as mãos para o colega que se encontra no centro do espaço, correndo de seguida para a sua posição;</li> <li>- O colega do centro depois de receber a bola deve envia-la novamente para o aluno que se encontra à frente da fila, correndo de seguida para o final desta;</li> <li>-O jogo termina quando todos os elementos tiverem passado 2 vezes pela mesma posição, chegando à posição inicial;</li> <li>- Vence a equipa que terminar em 1º lugar. (2 séries – 1ª com passe de peito, 2ª picado)</li> </ul> <p><b>2-</b> A partir do local definido, cada equipa deve estar sentada, estando os alunos com as pernas afastadas de forma a “encaixarem” uns nos outros;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno da frente com a bola tem de a entregar por cima da cabeça ao colega de trás e assim sucessivamente;</li> <li>- Quando chegar ao último, este terá de se levantar e correr para o inicio da fila, sentando-se no meio das pernas do colega da frente;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atiram a bola com precisão;</li> <li>- Correm o mais rápido possível;</li> <li>- Apanham a bola sem a deixar cair;</li> <li>- Terminam em 1º lugar.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passam a bola corretamente sem a deixar cair;</li> <li>- Levantam-se e sentam-se rapidamente;</li> <li>- Correm o mais rápido possível;</li> <li>- Terminam em 1º lugar</li> </ul>	10'	
------------------------	--	---	---	--	-----	--



<b>Parte Final</b>	- Exercícios de força geral		<p><b>2-</b> Nos colchões de fitness realizam 2 séries de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 abdominais;</li> <li>- 10 flexões em prancha ou 20 de joelhos;</li> <li>- 20 dorsais;</li> <li>- 20 agachamentos com a bola medicinal (apoios paralelos).</li> <li>- 20 afundos frontais com a bola medicinal (alterna o apoio à frente)</li> <li>- todos devem realizar ao mesmo tempo.</li> <li>- Será designado 1 aluno para controlar o ritmo de execução;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 dos alunos controla o nº e ritmo de execuções;</li> <li>- Todos os alunos realizam o exercício ao mesmo tempo;</li> <li>- Executam corretamente os exercícios propostos;</li> <li>- Cumprem o número de execuções.</li> </ul>	- 8 Colchões de fitness.			
	<p><b>Retorno à calma:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arrumação do material;</li> <li>-Alongamentos;</li> <li>-Informações para a próxima aula.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos devem arrumar todo o material no local correto;</li> <li>- Em semicírculo à frente do professor, devem realizar os alongamentos solicitados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrumam corretamente o material;</li> <li>- Realizam correta e oportunamente os alongamentos solicitados;</li> <li>- Cumprem o tempo de execução dos exercícios propostos.</li> </ul>			3'	
	<b>Banho/ Troca de roupa</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos devem, preferencialmente, tomar banho ou mudar de roupa.</li> </ul>				15'



**Jean Philippe Silva Marques-11º LH**

Data	Aula Nº	Objetivos gerais	Obs.
12/10	1	Avaliação Diagnóstica de Natação.	
19/10	2	Imersão e Introdução à Respiração e propulsão (pernada).	
26/10	3	Imersão, Propulsão e Introdução à Flutuação.	
02/11	4	Imersão e Introdução à Braçada (Propulsão).	
09/11	5	Introdução à Lateralidade (Respiração).	
16/11	6	Exercitação da braçada e lateralidade de Crawl. Introdução à Flutuação na posição dorsal.	
23/11	7	(Não houve aula)	
30/11	8	Introdução à saída da parede. Exercitação da lateralidade e nado nas duas direcções.	
07/12	9	Exercitação da saída da parede. Trabalho de força através da flutuação.	
14/12	10	Exercitação da respiração e propulsão. Trabalho de resistência aeróbia.	
04/01	11	Exercitação da flutuação e braçada. Introdução ao nado de costas (flutuação e braçada)	
11/01	12	Exercitação da flutuação e braçada. Exercitação da saída da parede (deslizes em decúbito ventral). Trabalho da pernada e respiração no nado de crol.	
18/01	13	Exercitação da flutuação e deslize em posição dorsal. Exercitação da braçada e pernada coordenando com a respiração no nado de crol. Introdução ao nado de costas (exercitação da pernada).	
25/01	14	Imersão, propulsão, flutuação, deslize. Exercitação do nado de crol. Trabalho da braçada e pernada no nado de costas.	
01/02	15	Imersão, propulsão, deslize. Exercitação da braçada	

		coordenando com a pernada no nado de costas.	
<b>08/02</b>	16	Lateralidade e respiração. Exercitação da braçada e pernada no estilo Crol.	
<b>15/02</b>	17	Exercícios de propulsão e respiração. Exercitação do nado de costas e crol.	
<b>22/02</b>	18	Exercícios de propulsão e lateralidade. Exercitação da pernada de golfinho, pernada costas e crol. Exercitação do nado de crol e costas.	
<b>01/03</b>	19	Flutuação e deslize. Exercitação do nado costas com coordenação da braçada.	
<b>08/03</b>	20	Respiração e lateralidade. Exercitação da pernada costas e viradas de peito .	
<b>15/03</b>	21	Exercitação no nado bruços e viradas de peito.	
<b>05/04</b>	22	Deslize e respiração. Exercitação do nado crol e costas.	
<b>12/04</b>	23	Braçada no Crawl. Exercitação do nado Costas. Séries de 25m.	
<b>19/04</b>	24	Não à aula. A frequentar a educação sexual.	
<b>26/04</b>	25	Não à aula.	
<b>03/05</b>	26	Pernada de golfinho e lateralidade. Exercitação da respiração no Crawl. Séries de 25m crawl.	
<b>10/05</b>	27	Pernada no Crawl. Exercitação do nado bruços.	
<b>17/05</b>	28	Exercitação do nado Crawl. Braçada de bruços. Exercitação da pernada de golfinho com partidas da parede e viragem de peito. Séries de 25m.	
<b>24/05</b>	29	Coordenação da pernada e braçada no Crawl. Exercitação da respiração de bruços. Séries de 50m.	
<b>31/05</b>	30	Aplicação dos conteúdos abordados na técnica de Crawl em séries de 50m. Exercitação da braçada e pernada de Costas.	
<b>07/06</b>	31	Séries de 50m em crawl e costas.	

## Capítulo 2

# Atividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

### **Physical Activity and Occupation of Free Time**

Dias, H.<sup>1,2</sup>; Henriques, M.<sup>1,3</sup>; Santos, J.<sup>1,4</sup>; Figueiredo, T.<sup>1,5</sup>

<sup>1</sup>UBI: Universidade da Beira Interior, Departamento Ciências do Desporto.

<sup>2</sup>[hugo.dias1988@gmail.com](mailto:hugo.dias1988@gmail.com)

<sup>3</sup>[manelhenriques@hotmail.com](mailto:manelhenriques@hotmail.com)

<sup>4</sup>[joajoseafonso8@hotmail.com](mailto:joajoseafonso8@hotmail.com)

<sup>5</sup>[tiago.figueiredo1@hotmail.com](mailto:tiago.figueiredo1@hotmail.com)

# 1. Introdução

Um dos temas que tem vindo a preocupar de certo modo as sociedades, está relacionado com o crescente número de crianças e adolescentes com excesso de peso ou obesidade, sendo uma situação que ocorre essencialmente por um estilo de vida caracterizado pelo sedentarismo. Este facto tem-se verificado devido à adoção de fatores de risco, que paradoxalmente tem desencadeado um decréscimo da qualidade dos hábitos desportivos e alimentares, sendo que em sentido contrário existe um aumento dos bens de consumo, mais concretamente as novas tecnologias, que vem originando a inexistência de tempo dedicado às actividades físicas (Stuart et al., 2004). Como refere Mota (2001) e Sardinha (2003) as crianças com excesso de peso ou obesas podem tornar-se adultos com o mesmo estilo de vida adotado em criança, particularmente se a obesidade se manifestar na adolescência. A infância e a juventude são idades consideradas muito importantes na aquisição de hábitos de atividade física regulares até à idade adulta (Costa et al., s/d). Podemos assumir que as crianças fisicamente mais ativas, venham a ter esses hábitos na idade adulta (Lopes et al., 2001). De facto, as crianças são por natureza fisicamente ativas, porém a sociedade tem vindo a modificar-se e os comportamentos têm seguido outro padrão.

Os hábitos evidenciados pelas crianças podemos designá-los por um conjunto de actividades de lazer ou tempo livre. O lazer é um termo que antevê uma complexidade de significados, podendo assumir diferentes envolventes, como um tempo livre, uma atividade lúdica ou uma atitude (Mota, 2001). A tentativa de esclarecimento do significado de lazer, fornece-nos uma pluralidade de opiniões e contextualizações. Dumazedier (1973) referencia que o lazer é a atividade (ou atividades) às quais os indivíduos se entregam livremente, fora das suas necessidades e obrigações profissionais, familiares e sociais para se descontraírem, divertirem ou aumentarem os seus conhecimentos e a sua espontânea participação social no uso do livre exercício da sua capacidade criadora. Relativamente a Zamora et al. (1995) este divide as actividades de lazer em três categorias, em tempo obrigatório, envolvendo as necessidades fisiológicas, as profissionais, escolares e familiares; tempo comprometido, constituído pelas actividades de ordem religiosa, política e social; tempo livre, utilizado com actividades recreativas, intelectuais e físicas. O mesmo autor refere ainda a importância que se dá a esse tempo livre, pois muito desse tempo pode ser nocivo para as crianças ou adolescentes, conduzindo-os a condutas desadaptadas e de risco. Como podemos verificar, a contextualização de lazer abrange um conjunto enorme de actividades, sendo que os hábitos desportivos, mais concretamente as actividades físicas fazem parte desse grupo.

A variedade de indicadores, como o género, idade, família, habitat, consumos culturais, grupo social, é considerada indício que influencia os jovens na escolha dos hábitos desportivos (Gomes, 2003 e 2005; Santos *et al.*, s/d; Pereira, 2006; Marshal et al., 2006).

Estudos recentes mostram que as diferenças entre a idade e género têm um papel preponderante na quantidade e predisposição para a prática de actividades físicas, sendo que

jovens do género masculino apresentam um maior índice de prática que o género feminino e adolescentes com idade superior exibem um menor envolvimento em actividades físicas (Lopes et al, 2001; Aaron et al, 2002; Sarreira et al, 2007; Esculcas & Mota, 2005; Magalhães et al, 2002).

Torna-se portanto, fundamental perceber quais os hábitos adquiridos pelos jovens no seu tempo livre, fora do contexto escolar, mais concretamente qual o carácter que esses hábitos assumem nos alunos do Agrupamento de Escolas do Fundão com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos. Pretende-se ainda, perceber em que medida outros consumos culturais de lazer, género e idade, serão ou não determinantes nas opções de escolha e prática dos hábitos desportivos dos jovens. Assim, o objetivo do presente estudo passa por identificar quais os hábitos desportivos dos jovens do Agrupamento da Escolas do Fundão, em diferentes idades, género e ciclos de escolaridade.

## **2. Metodologia**

### **2.1. Amostra**

Participaram no estudo jovens de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos (Média=14,22 e Desvio Padrão=2,245). Todos eles frequentavam o Agrupamento de Escolas do Fundão desde o 5º ano ao 12º ano, onde foram informados previamente acerca do objetivo de estudo e o instrumento avaliativo utilizado para alcançar as hipóteses levantadas. Essa avaliação ocorreu nas duas primeiras semanas do mês de Abril no pavilhão desportivo da escola, no início das aulas de educação física.

A população-alvo foi estimada em 379 alunos, sendo representativa de um universo de 963 alunos deste agrupamento com uma margem de erro inferior a 4 por cento. A amostra foi estratificada para o género, idade e ciclos de escolaridade. Da população-alvo 83 alunos eram do 2º ciclo (44 do género feminino e 39 do masculino), 151 do 3º ciclo (73 do género feminino e 78 do masculino) e 145 do secundário (87 do género feminino e 58 do masculino).

### **2.2. Instrumentos e Procedimentos**

#### *Aplicação do Questionário*

A informação foi obtida através de um questionário Auto preenchível, aplicado pelos alunos em casa depois dos encarregados de educação assinarem a respetivas autorização, sendo que só se avançou para a aplicação depois do diretor do Agrupamento ter dado a autorização do seu uso científico, seguido da permissão do DGIDC (Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular).

O questionário utilizado pertence a um programa, designado Programa COMPASS (Coordinated Monitoring of Participation in Sports), que possibilita descrever e avaliar um conjunto de indicadores da participação desportiva dos jovens, sendo que o instrumento foi adaptado de Gonçalves (2011). A estrutura do questionário assentou em duas secções: hábitos desportivos e outros consumos culturais de lazer dos jovens (dimensão - práticas de lazer) e identificação dos jovens quanto ao género, idade e ciclos de escolaridade.

### *Tratamento Estatístico*

Todos os dados foram analisados pelo *software* de tratamento e análise estatística “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS Science, Chicago, EUA) versão 20,0. Depois de organizados os dados procedeu-se ao tratamento estatístico: estatística descritiva de todas as variáveis, de acordo com o modelo referido, utilizando a percentagem para as escalas nominais e ordinais. Recorremos ao teste t-student para analisar as diferenças entre os vários grupos/categorias em todas as variáveis de estudo e o teste *Anova* para análise de variáveis com mais do que duas categorias. Para efetuarmos ainda correlações utilizamos “p” de Pearson para analisarmos possíveis associações entre variáveis. Para todos os procedimentos estatísticos o nível mínimo de significância admitido foi de p menor que 0,05.

## 3. Resultados

### 3.1. Participação desportiva dos jovens

Com base nos resultados do inquérito por questionário, aplicado sobre os hábitos desportivos, obtivemos que a Participação Desportiva dos jovens foi de 66%, e os alheios ou aqueles que não praticam atividade físico-desportiva de 34% (ver gráfico 1).

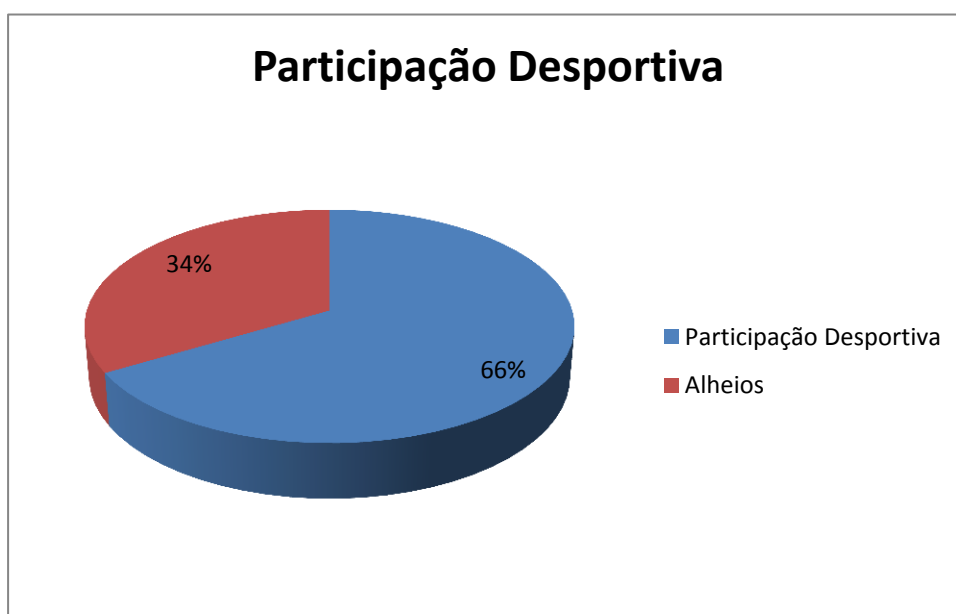


Gráfico 1: Participação Desportiva dos Jovens no Geral

Tendo por base a mesma variável, verificamos que dos 66,5% que compõem a participação desportiva, 18,2% mostram o desejo de iniciar a prática de outras modalidades para além das já praticadas.

No que se refere à população não praticante (33,5%), 8% manifestou o desejo de iniciar a prática desportiva. Os restantes 25,5% da população em estudo não apresentam nenhuma disposição face à procura desportiva (ver gráfico 2).

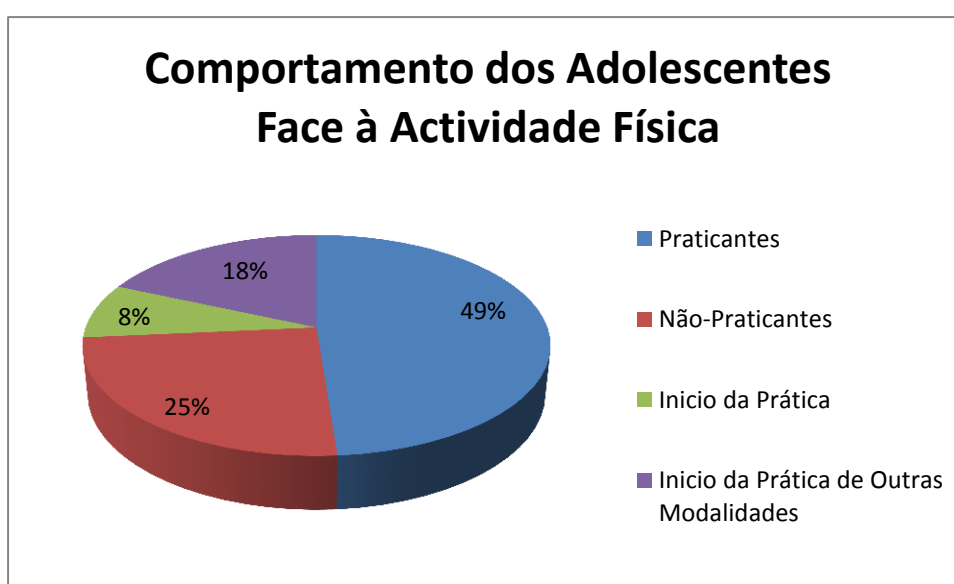


Gráfico 2: Comportamento Face à Atividade Física no Geral

### 3.2. Índices de participação desportiva segundo o género

Em relação à participação desportiva, no género feminino 60,3% são praticantes, e 39,7% são não praticantes.

Em relação ao género masculino 73,7% são praticantes e 26,3% são não praticantes (ver gráfico 3).

Constatamos que através da análise dos resultados existem diferenças significativas entre o género na participação desportiva ( $p=0,006 < p=0.05$ ). A média obtida sobre a prática desportiva, mostra que para o género masculino é de 1,4 e no género feminino de 1,27.

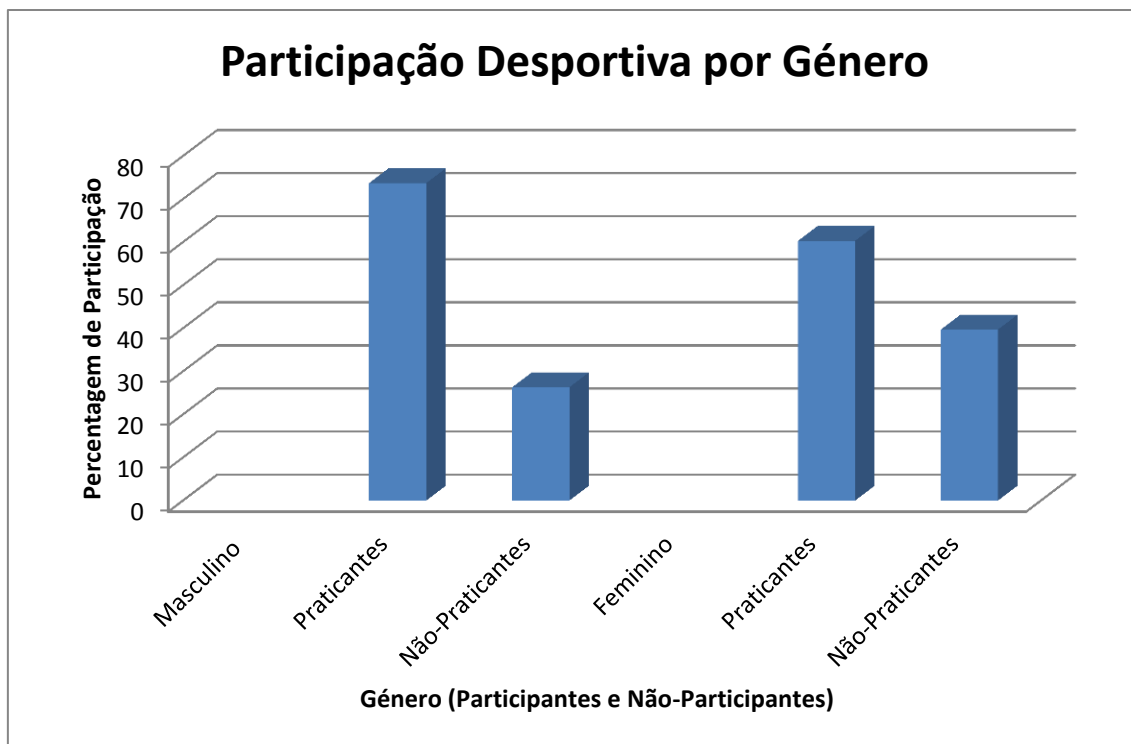


Gráfico 3: Participação Desportiva por Género

### 3.3. Índices de participação desportiva segundo os Ciclos de Escolaridade

De forma a discutir a questão/hipótese formulada referente à participação desportiva em função dos Ciclos de Escolaridade, no 2º Ciclo temos 81,9% de praticantes e 18,1% de não praticantes. No 3º Ciclo temos 70,2% de praticantes e 29,8% de não praticantes. No Secundário temos 53,8% de praticantes e 46,2% de não praticantes (ver gráfico 4).

Através da análise dos resultados, constatamos ainda que existem diferenças significativas entre os ciclos de escolaridade na participação desportiva, pois  $p=0,003 < p=0.05$ .

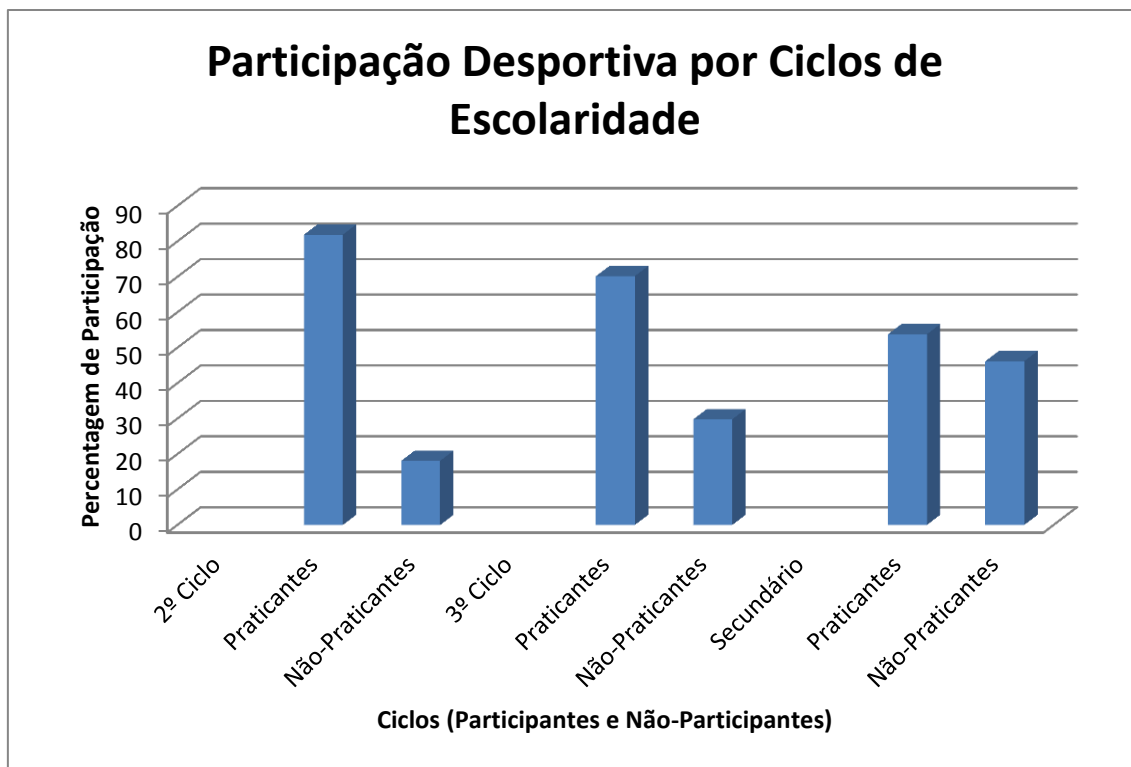


Gráfico 4: Participação Desportiva por Ciclos de Escolaridade

### 3.4. Índices de participação desportiva segundo a idade

De forma a discutir posteriormente a questão/hipótese formulada referente à participação desportiva em função da idade, temos que dos 379 alunos inquiridos, com 10 anos 81,8,% são praticantes, com 11 anos 81% são praticantes, com 12 anos 54,5% são praticantes, 13 anos 54,1% são praticantes, com 14 anos 85,4% são praticantes, com 15 anos 64% são praticantes, com 16 anos 61,8% são praticantes, com 17 anos 59,6% são praticantes e com 18 anos, 50% são praticantes.

Relativamente a uma possível relação entre a idade e a participação desportiva, a correlação apesar de significativa é de pouca correlação ( $R = -0.115$ , e  $p = 0.025 < p = 0,05$ ). Estes valores sugerem que com o avançar da idade, menor será a participação desportiva, havendo diferenças, mas não muito significativas.

### **3.5. Âmbito (s) desportivo (s)**

Em relação aos alunos que praticam desporto/atividade físico-desportiva, temos que 31,5% dos jovens responderam praticar desporto federado/competição, 24,2% pratica desporto escolar e 44,3% pratica outras actividades de lazer.

Ainda em relação ao género, 34% do género feminino e 66% do masculino praticam desporto federado/competição. No desporto escolar, temos 51,9% praticantes do género feminino e 49,1% do masculino. Por fim, 55,9% do género feminino e 44,1% do masculino praticam outras actividades de lazer.

Ou seja, no que diz respeito ao âmbito da prática de desporto ou atividade físico-desportiva, verificamos a mesma tendência evidenciada nos valores referidos anteriormente. Os inquiridos do género masculino afirmam em maior número que praticam atividade no âmbito do Desporto Federado/Competição, sendo que as inquiridas do género feminino afirmam maioritariamente que praticam actividades físico-desportivas inseridas numa prática de Lazer.

### **3.6. Enquadramento da prática desportiva**

Relativamente ao enquadramento ou organização da Participação Desportiva, 24,5% dos jovens responderam que praticam atividade físico-desportiva de forma não organizada. Por outro lado, 75,5% afirmam praticar desporto de forma organizada, quer em instituições de carácter associativo, municipal, escolar, públicas ou privadas.

Em relação ao género masculino 18,7% dos jovens responderam que praticam atividade físico-desportiva de forma não organizada. Por outro lado, 81,3% afirmam praticar desporto de forma organizada. Já para o género feminino 31% pratica de forma não organizada e 69% de forma organizada.

### **3.7. Modalidade (s) desportiva (s) / Atividade (s) físico-desportiva (s) praticadas**

Os dados obtidos em relação às modalidades que são mais praticadas pelos alunos do Agrupamento de Escolas do Fundão são os seguintes: Natação (17,12%), Futsal (15,19%), Basquetebol (12,98%) e Futebol (12,91%) (ver gráfico 5).

Relativamente as modalidades escolhidas pelos dois géneros para ocupar os seus tempos livres, através da prática desportiva, verificamos que no género feminino 18,23% preferem a natação, 13,02% basquetebol, 10,48% futsal e 6,25% caminhadas. Relativamente ao género masculino verifica-se que a modalidade mais praticada é o futebol com 18,75%, seguido do futsal com 18,23%, a natação com 14,06%, enquanto 11,46% preferem o basquetebol.

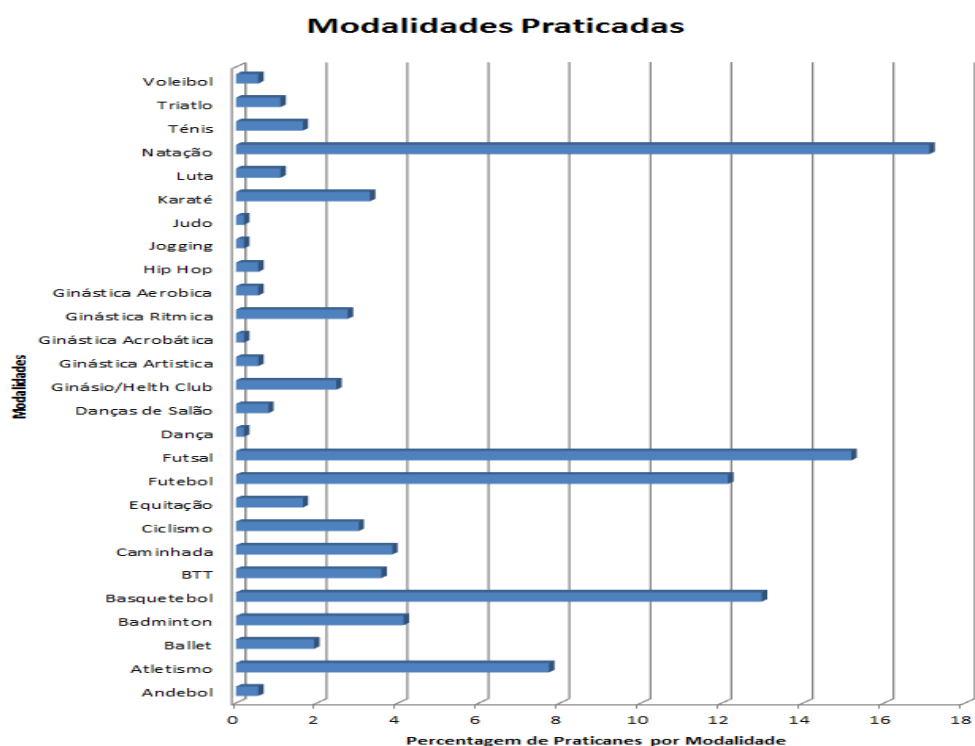


Gráfico 5: Modalidades Praticadas no Geral

### 3.8. Razões para a prática de modalidade (s) desportiva (s) /atividade (s) físico-desportiva (s)

Existem diversas situações que permitem aos jovens optar por uma ou outra modalidade como atividade física do seu dia-a-dia. Relativamente às razões que conduziram os alunos a optar pelas modalidades acima referidas, podemos verificar que os alunos escolheram as opções “Modalidade (s) Preferidas” (27,9%) e “Por permitir praticar com amigos/família” (19,1%) como variáveis que os fazem preferir optar por essas actividades físicas.

### 3.9. Razões para a não prática

Perante o fenómeno de praticar mais uma modalidade além das que os alunos já praticavam, verificamos que as razões que conduzem a esse efeito, teve a ver com a “falta de tempo” (32,8%,) apresentando-se este como o fator com maior preponderância nessa falta de aderência.

Diferenciando entre os géneros, no feminino temos como principal razão para a não prática de atividade físico-desportiva, “a falta de tempo” (19,1%), seguindo-se da “falta de jeito para o desporto” (5%). No género masculino a principal razão apresentada é também “a falta de tempo” (14%).

## Grau de importância referente à prática de atividades físico – desportivas

No que diz respeito ao grau de importância atribuído à prática de actividades físico-desportivas em função do género, obtivemos os seguintes resultados apresentados na tabela 1.

Tabela Nº 1: Resultado relativo ao Grau de Importância para a prática de Atividade Física

<b>Grau de Importância para a Prática De Atividade Física</b>			
<b>Itens</b>	<b>Género</b>	<b>Média</b>	<b>p</b>
<b>Imagem Corporal</b>	<b>Masculino</b>	3,04	0,03
	<b>Feminino</b>	3,19	
<b>Melhoria da Condição Física</b>	<b>Masculino</b>	3,7	0,05
	<b>Feminino</b>	3,55	
<b>Melhoria das Condições de Saúde</b>	<b>Masculino</b>	3,69	0,47
	<b>Feminino</b>	3,73	
<b>Convívio/Sociabilidade</b>	<b>Masculino</b>	3,25	0,61
	<b>Feminino</b>	3,22	
<b>Relaxamento/Divertimento/Lúdico</b>	<b>Masculino</b>	3,39	0,92
	<b>Feminino</b>	3,38	
<b>Competição</b>	<b>Masculino</b>	2,93	0,01
	<b>Feminino</b>	2,56	

De acordo com a tabela, verificamos diferenças significativas no item da “imagem corporal”, item da “melhoria da condição física” e item da “competição”, sendo p menor que 0,05.

Tanto o género feminino como o masculino atribuiu como principais razões para a prática de desporto, a “melhoria das condições de saúde” e a “melhoria da condição física”. Estes resultados são facilmente identificados na tabela 1 ao visualizar a média das respostas obtidas nestes itens (escala: 1- Nada Importante, 2- Pouco Importante, 3- Importante e 4- Muito Importante) para ambos os géneros.

## Outras Práticas de Consumo Cultural de lazer

Relativamente ao consumo cultural de lazer, obtivemos em relação à amostra os seguintes resultados, apresentados na tabela 2.

**Tabela Nº 2:** Percentagens das Práticas Culturais de Lazer

Consumos Culturais de Lazer	Percentagem (%)
Estar com os Amigos	93,5
Ver Televisão	91,8
Navegar na Internet	88,1
Ouvir Música	87,6
Praticar Desporto	76
Jogar no Computador/Consola	62,5
Passear com a Família	61,7
Ler Livremente	47,8
Catequese	40,6
Ir à Biblioteca	38,5
Ir a Espetáculos Desportivos	36,8
Ir a Discotecas/Bares	31,4
Aprender Música	29,8
Namorar	27,4
Ir ao Cinema	22
Ir a Concertos de Música	14,2
Ir ao Teatro	9,2
Outros	3,4

Para as actividades de consumo cultural de lazer, os resultados obtidos em relação à amostra, referem que as actividades que consomem com mais regularidade são: “estar com os amigos” (93,5%), “ver televisão” (91,8%), “navegar na internet” (88,1%) e “ouvir musica” (87,6%).

Relativamente à comparação entre as práticas de consumo cultural de lazer para a variável género, obtivemos os seguintes resultados, apresentados na tabela 3.

Tabela Nº 3: Resultado para os Consumos culturais de lazer

<b>Outros Consumos de Lazer</b>			
<b>Itens</b>	<b>Género</b>	<b>Média</b>	<b>p</b>
<b>Ouvir Música</b>	<b>Masculino</b>	2,85	0,128
	<b>Feminino</b>	2,9	
<b>Ir a Concertos de Música</b>	<b>Masculino</b>	1,81	0,002
	<b>Feminino</b>	2	
<b>Ir ao Teatro</b>	<b>Masculino</b>	1,74	0,015
	<b>Feminino</b>	1,89	
<b>Ir ao Cinema</b>	<b>Masculino</b>	2	0,054
	<b>Feminino</b>	2,17	
<b>Catequese</b>	<b>Masculino</b>	2,04	0,879
	<b>Feminino</b>	2,05	
<b>Aprender Música</b>	<b>Masculino</b>	1,76	0
	<b>Feminino</b>	2,07	
<b>Ir a Discotecas/Bares</b>	<b>Masculino</b>	2,01	0,118
	<b>Feminino</b>	2,1	
<b>Ir à Biblioteca</b>	<b>Masculino</b>	2,17	0
	<b>Feminino</b>	2,42	
<b>Ler Livrementemente</b>	<b>Masculino</b>	2,16	0
	<b>Feminino</b>	2,59	
<b>Ver Televisão</b>	<b>Masculino</b>	2,92	0,921
	<b>Feminino</b>	2,91	
<b>Ir a Espetáculos Desportivos</b>	<b>Masculino</b>	2,4	0
	<b>Feminino</b>	2,1	
<b>Praticar Desporto</b>	<b>Masculino</b>	2,82	0,001
	<b>Feminino</b>	2,66	
<b>Estar com os Amigos</b>	<b>Masculino</b>	2,89	0,15
	<b>Feminino</b>	2,94	
<b>Namorar</b>	<b>Masculino</b>	1,93	0,057
	<b>Feminino</b>	1,76	
<b>Jogar no Computador/Consola</b>	<b>Masculino</b>	2,76	0
	<b>Feminino</b>	2,37	
<b>Navegar na Internet</b>	<b>Masculino</b>	2,84	0,219
	<b>Feminino</b>	2,89	
<b>Passear com a Família</b>	<b>Masculino</b>	2,43	0
	<b>Feminino</b>	2,72	

De acordo com a tabela, verificamos diferenças significativas nos itens “Ir a concertos de música”, “Ir ao teatro”, “Aprender música” “Ir à biblioteca”, “Ler livremente”, “Ir a espetáculos desportivos”, “Praticar desporto”, “Jogar no computador” e “Passear com a família”, em que p é menor que 0,05.

O género feminino atribui como principais actividades de consumo cultural de lazer: “estar com os amigos”, “ver televisão”, “ouvir musica”, “navegar na internet” e “passar com a família”.

Por outro lado, as principais actividades de consumo cultural de lazer identificadas no género masculino são: “ver televisão”, “estar com os amigos”, “ouvir musica”, “navegar na internet” e “praticar desporto”.

Estes resultados são facilmente identificados na tabela 3 ao visualizar a média das respostas obtidas nestes itens (escala: 1- Nunca, 2- Raramente e 3- Regularmente) para ambos os géneros.

## 4. Discussão de Resultados

Com os resultados obtidos, consideramos que o desporto é uma importante atividade de lazer dos jovens, relativamente ao género apresentam-se com valores mais baixos de participação nas raparigas, sendo que em relação à idade os hábitos de natureza desportiva adquirem-se desde muito cedo.

Assim, tendo em vista o aprofundamento da investigação, começamos por analisar os Índices de participação desportiva segundo o género, seguindo-se a análise segundo os ciclos de escolaridade ou idade.

No que diz respeito à participação desportiva relativamente ao género, constatamos que o masculino tem uma maior participação que o feminino. Lopes et al 2001, Sarreira et al. (2007), Esculcas e Mota 2005, nos estudos realizados concluíram também que existe um maior índice de participação desportiva no género masculino, estando assim os resultados por nós obtidos, de acordo com a literatura existente.

Relativamente à participação desportiva segundo os ciclos de escolaridade constatamos que existem diferenças significativas, o que se conclui que o 2º Ciclo apresenta índices de participação desportiva mais altos do que o 3º ciclo e Secundário, assim como do 3º Ciclo em relação ao ensino secundário. Uma vez que a idade dos alunos aumenta com o avanço dos ciclos de estudo permite-nos constatar que a participação na atividade física vai diminuindo ao longo da adolescência. Verificou-se um decréscimo mais acentuado do 3º ciclo para o ensino secundário. Os estudos de Seabra et al. (2008), Magalhães et al. (2002), Lopes et al. (2001) obtiveram as mesmas conclusões, sendo concordantes com os resultados obtidos no nosso estudo.

Verificamos ainda que a Participação Desportiva dos jovens do Agrupamento de Escolas do Fundão (66,5%) ao ser regular, é mais organizada nos jovens do género masculino e em anos de escolaridade mais baixos, continuando a verificar-se um défice na participação desportiva quando comparada com a média dos jovens europeus. Segundo Marivoet (2001), a população portuguesa apresenta menos hábitos desportivos do que população europeia.

A maioria dos jovens pratica desporto de forma organizada, inserida numa prática de lazer e de forma institucional (rapazes mais no âmbito do Desporto Federado/Competição e as raparigas mais inserida numa prática de Lazer).

No que diz respeito às modalidades mais praticadas pelos jovens, os resultados obtidos estão de acordo com alguns estudos realizados nesta área. Comparativamente ao autor Costa et al. (2004), as modalidades mais praticadas são futebol, basquetebol, natação e futsal. Estes resultados poderão dever-se, essencialmente, à realidade existente ao nível das instalações desportivas e culturais no Concelho do Fundão.

Relativamente à prática desportiva, os jovens não atribuem uma importância preponderante a esta forma de ocupação dos tempos livres, não se situando como uma das actividades a que dedicam mais tempo. Também Carvalhal et al. (2008), Mota e Esculcas 2005 nos seus estudos, verificaram que a atividade desportiva ocupa um papel secundário na ocupação dos tempos livres.

Ainda assim, concluímos que os rapazes dedicam mais tempo às actividades desportivas que as raparigas, verificando nestas um decréscimo mais acentuado.

Nas razões atribuídas pelos inquiridos para a prática desportiva, o género feminino dá uma maior importância à imagem corporal para a prática do desporto/ atividade físico-desportiva, enquanto que o género masculino pretende a melhoria da condição física e competição, indo de encontro a alguns resultados obtidos em diversos estudos.

A sociedade atual dá grande importância à imagem corporal, sendo que o género feminino apresenta cada vez mais uma motivação maior para o cuidado com o corpo. O género masculino apresenta um maior espírito competitivo, ao invés da preocupação com a imagem corporal, optando por actividades coletivas ligadas ao desporto federado/competição.

Os jovens atualmente adotam um estilo vida sedentário mais ligado às novas tecnologias, fazendo com que a prática das actividades físico-desportivas ocupem um lugar secundário na ocupação dos seus tempos livres. No conjunto das 18 actividades de consumo cultural de lazer, a prática desportiva ocupa o 5º lugar. Comparativamente com outros estudos, Esculcas & Mota (2005) constataram que a prática desportiva é o 14º consumo preferido entre as 21 actividades apresentadas.

## **5. Conclusão**

Da análise e discussão dos resultados emergem algumas conclusões interessantes segundo as hipóteses inicialmente levantadas.

Pudemos constatar que os jovens do género feminino apresentam níveis inferiores de atividade física ou hábitos relacionados com desporto na ocupação do tempo livre. De facto, verificamos que os jovens do género masculino apresentaram valores muito superiores de

hábitos de atividade física no tempo de lazer, comparativamente com os jovens do género feminino.

Relativamente aos ciclos de escolaridade verificamos que o aumento da idade e a passagem para outro ciclo de estudos superior, faz com que exista uma decadência dos índices de hábitos desportivos, sendo que os jovens optam por outros consumos de lazer em que não esteja envolvida atividade física. Esta clara evidência salienta a ideia dos autores referidos anteriormente, em que a aquisição de hábitos de vida saudável nas crianças permite chegar à idade adulta com índices de prática mais elevados e com níveis de sedentarismo mais baixos.

É possível concluir ainda que a atividade física aparece dentro dos vários consumos culturais de lazer num lugar menos preponderante, optando os jovens por hábitos mais sedentários. Este facto deve-se ao elevado número de ofertas culturais de lazer, principalmente à evolução das novas tecnologias.

Tendo por base as conclusões do estudo apresentado e de outros similares, é-nos possível afirmar que os hábitos desportivos dos jovens são distintos em relação ao género, idade e ciclo de escolaridade.

## 6- Bibliografia

Aaron, D.; Storti, K.; Robertenson, R.; Krista, A.; Laporte, R. (2002). Longitudinal Study of the Number and Choice of Leisure Time Physical Activities From Mid to Late Adolescence. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 156, 1075-1080.

Carvalho, M.; Silva, A.; Raposo, J.; Louro, H.; Leitão, L. (2008). A Influencia dos Tempos Livres do Acesso à Prática de Actividades Física e Desportivas em Jovens em Idade Escolar. *Fitness Performance*, 7, 81-87.

Costa, V.; Serôdio-Fernandes, A.; Maia, M. (2004). Hábitos Desportivos dos Jovens do Interior Norte e Litoral Norte de Portugal. *Revista de Ciências do Desporto*, 9, 46-55.

Dumazedier, J. (1973). *Lazer e cultura popular*. São Paulo, SP: Perspectiva.

Esculcas, C.; Mota, J. (2005). Atividade Física e Práticas de Lazer em Adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 69-76.

Gomes, R. (2003). *A Cultura de Consumo do Corpo Contemporâneo e a Queda da educação Física Escolar - Reflexões Pouco Óbvias*, in *O Desporto Para Além do Óbvio*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, 87 - 99.

Gomes, R. (2005). *Tempos e Lugares de Lazer Desportivo dos Estudantes Universitários de Coimbra*, in *Os Lugares do Lazer*. Gomes, R. (org.). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, 55 - 76.

Lopes, V.; Monteiro, A.; Barbosa, T.; Magalhães, P.; Maia, J. (2001). Atividade Física Habitual em Crianças. Diferenças entre Rapazes e Raparigas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3, 53-60.

Magalhães, L.; Maia, J.; Silva, R.; Seabra, A. (2002). Padrão de Atividade Física. Estudo em Crianças de Ambos os Sexos do 4º Ano de Escolaridade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 47-57.

Marshal, S.; Jones, D.; Ainsworth, B.; Reis, J.; Levy, S.; Macera, C. (2006). Race/Ethnicity, Social Class, and Leisure-Time Physical Inactivity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44-51.

Marivoet, S. (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Lisboa: CEFD.

Marivoet, S. (2005a). Assimetrias de Género da População Portuguesa. *Horizonte*. Vol. XX, 3 - 12.

Marivoet, S. (2005b). *Práticas Desportivas nos Estilos de Vida dos Europeus: Obstáculos e Tendências*, in Gomes, R.(2005) (org.), *Os lugares do Lazer*. Lisboa: IDP, 87-104.

Mota, J. (2001). Atividade Física e Lazer - Contextos actuais e ideias futuras. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 124-129.

Santos, P., Esculcas, C., Ribeiro, J., Joana Carvalho, J., MOTA, J.(s/d). *Hábitos de atividade física e práticas de lazer da população juvenil da cidade do Porto (HALAPO)*. Hábitos e Práticas de Lazer Desportivo Estudo da População Jovem do Concelho de Torres Novas. Porto: Universidade do Porto, FCDEF - Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer, in <http://www.mulheresdesporto.org.pt>, acedido em 03.05.2013.

Sardinha, L. (2003). "Vinho Novo em Odres Velhos; Novamente a Necessidade do Reforço da Formação Desportiva e da Atividade Física das crianças e dos Adolescentes". *In O Desporto Para Além do Óbvio*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, 171-187.

Sarierra, J.; Denise, C.; Roberta, P.; Bucker, J. (2007). Uso do Tempo Livre por Adolescentes de Classe Popular. *Psicologia: Reflexão Crítica*, 20, 361-367.

Seabra, A.; Mendonça, D.; Thomis, M.; Anjos, L.; Maia, J. (2008). Determinantes Biológicos e Socioculturais Associados à Prática de Atividade Física de Adolescentes. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 24, 721-736.

Stuart, B.; Golery, T.; Stensel, D.(2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 22, 679-701.

Zamora, R., Toledo, B., Santi, L., & Martínez, A. (1995). *El tiempo libre y la recreación: estudio en adolescentes uruguayos*. In *Organización Panamericana de la Salud. La salud del adolescente y del joven*. Washington, DC: OPAS.