



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Mariana Afonso Gonçalves Matias da Silva

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Martins

Covilhã, Junho de 2011



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico:
Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Mariana Afonso Gonçalves Matias da Silva

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Martins

Agradecimentos

Ao orientador professor Nuno Rodrigues, que me acompanhou durante todo este estágio, transmitindo-me os conhecimentos da sua vasta experiência nesta área, e por me criticar de forma a poder crescer enquanto futura professora de Educação Física.

Ao Professor Júlio Martins, orientador da universidade, que sempre se mostrou disponível para acompanhar este processo de crescimento. Preocupou-se e colaborou entusiasticamente no desenvolvimento deste trabalho, ajudando a ultrapassar as dificuldades que surgiram.

À Escola Secundária Quinta das Palmeiras, por me ter dado a possibilidade de realizar o estágio pedagógico junto dos seus alunos, e que se demonstrou disponível e colaboradora, dentro do possível, na realização de actividades.

Às minhas colegas de grupo de estágio, Nádía Gameiro e Andreia Marialva, que se revelaram um excelente grupo de trabalho, e amigas, com as quais pude sempre contar.

Aos professores do grupo de Educação Física, que sempre mostraram compreensão, e que se apresentaram disponíveis para me ajudar, em qualquer dificuldade.

Ao Bruno e ao Frederico, que para além de colegas do grupo de Educação Física, tornaram-se bons amigos.

À minha família, em especial aos meus pais, Franklin e Guida, e ao meu irmão António, que durante esta etapa final, o estágio pedagógico, me deram todo o apoio e demonstraram toda a compreensão e tolerância para comigo, e que graças a eles que o consegui levar a cabo.

A todos os amigos(as), em especial à Celita, Daniela e Rita pelos horas de conversa, apoio incondicional no processo e desenrolar deste estágio.

Ao Vasco, não existindo palavras que possam expressar a minha gratidão.

Resumo

Este documento refere-se ao trabalho realizado no Estágio Pedagógico e a um estudo realizado na nossa escola no âmbito da obesidade infantil.

No capítulo 1 (um) é apresentado o estágio realizado neste ano lectivo, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Neste estágio tinha como objectivo conhecer a realidade envolvente do professor de Educação Física, a nível da direcção de turma, da leccionação, e do desporto escolar. Leccionei e planeei as aulas a duas turmas de ensino secundário, durante o primeiro e o segundo período. O acompanhamento de direcção de turma foi realizado durante o terceiro período no qual me pude aperceber das responsabilidades e funções do director de turma. O Desporto Escolar que acompanhei durante todo o ano lectivo, participando em treinos e torneios de Badminton, como noutras actividades (Megasprint, Compal). São enunciadas ainda duas actividades organizadas pelo meu grupo de estágio, o “Surf at School” e o Projecto Pró-Lúdico Palmeiras Mais e Melhor Saúde, que tinham em vista servir a comunidade escolar.

No capítulo 2 (dois) é apresentado um estudo, e o seu objectivo foi avaliar os efeitos da aplicação de um programa de actividade física na composição corporal e no nível de aptidão física em alunas obesas e pré-obesas. Foi seleccionado um grupo experimental constituído por 8 (oito) alunas ($12,13 \pm 0,99$ anos) e um grupo de controlo constituído também por 8 (oito) alunas ($13,25 \pm 1,16$ anos). O grupo experimental foi sujeito a 3 (três) dias de actividade física (treino aeróbio e treino de força) semanal, durante oito semanas. Para a avaliação da composição corporal e dos níveis de aptidão física, foi utilizada a bateria de testes do *Fitnessgram*, em ambos os grupos, antes e após as 8 (oito) semanas do programa. Foram utilizados testes não paramétricos para a avaliação das diferenças entre os grupos e entre os momentos de avaliação. O grupo experimental apresentou uma tendência para a estabilização dos valores da composição corporal e para o aumento dos níveis de aptidão física, contrariamente ao grupo de controlo, que apresentou uma tendência para o aumento da composição corporal e para a diminuição da aptidão física. Os resultados do presente estudo demonstram que um programa de actividade física permite a manutenção dos valores de composição corporal e de aptidão física numa amostra de estudantes obesos. Estes dados sugerem que a elaboração de programas de actividade física deve ser uma preocupação na população escolar.

Abstract

This document refers to work done in Teacher Training, and a study in our school as part of childhood obesity.

In Chapter 1 presents the Teacher Training conducted in this academic year, the Quinta das Palmeiras School. At this stage aimed to know the reality of the surrounding physical education teacher, at the direction of the class, the teaching, and school sports. I had the opportunity to teach and plan lessons to two classes of secondary education during the first and second period. The monitoring of the steering group was held during the third period in which I could realize the responsibilities and functions of tutors. The Sports School has been an experience that I have seen throughout the school year, both in training and tournaments in which I participated in Badminton, as in other activities (Megasprint, cross country, Compal, Handball Tournament). They are listed as two activities organized by my group stage, "Surf at School" Project and Pro-Playful Palmeiras More and Better Health, which was intended to serve the school community.

In Chapter 2 presents a study by my group stage, and the aim of the current study was to evaluate the effects of a physical activity-training program on body composition and physical fitness in female obese and pre obese students. An experimental group of eight students ($12,13 \pm 0,99$ years-old) and a control group of eight students ($13,25 \pm 1,16$ years-old) were selected. The experimental group was involved in a three-day physical activity per week (aerobic and strength training), during eight weeks. Fitnessgram protocol was used to evaluate body composition and physical fitness, in both groups, before and after the eight weeks training program. Non-parametric tests were used to evaluate differences between groups and between evaluation moments. The experimental group presented a trend to maintain body composition values and to increase physical fitness, in opposition to control group, which presented a trend to increase body composition and to decrease fitness levels. These data seem to demonstrate that a physical activity-training program allows maintaining body composition and physical fitness in a sample of obese students. These data suggest that physical activity-training program should be applied on school.

Índice Geral

1. INTRODUÇÃO	9
2. CAPITULO 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO	10
2.1. INTRODUÇÃO	10
2.2. OBJECTIVOS.....	11
2.2.1. OBJECTIVOS DO ESTAGIÁRIO.....	12
2.2.2. OBJECTIVOS DA ESCOLA / GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	13
2.3. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA.....	14
2.4. RECURSOS HUMANOS	15
2.5. METODOLOGIA	16
2.5.1. LECCIONAÇÃO.....	16
2.5.1.1. POPULAÇÃO.....	16
2.5.1.2. AMOSTRA DE ALUNOS.....	17
2.5.1.2.1. TURMA 12°C	17
2.5.1.2.2. TURMA 12°E	18
2.5.1.3. PLANEAMENTO	18
2.5.1.3.1. PLANEAMENTO 12°C.....	20
2.5.1.3.2. PLANEAMENTO12°E	23
2.5.1.4. RECURSOS MATERIAIS E ESTRUTURAIS UTILIZADOS.....	27
2.5.2. DIRECÇÃO DE TURMA	29
2.5.3. DESPORTO ESCOLAR.....	30
2.5.3.1. TREINOS DE BADMINTON	30
2.5.3.2. COMPETIÇÕES DE BADMINTON	31
2.5.3.3. ACTIVIDADES DO DESPORTO ESCOLAR (COMPAL, MEGASPRINT,) E TORNEIOS.....	32
2.6. ACTIVIDADES DE LIGAÇÃO À ESCOLA	33
2.6.1. SURF AT SCHOOL.....	33
2.6.2. PROJECTO PRÓ-LÚDICO PALMEIRAS MAIS E MELHOR SAÚDE	34
2.7. REFLEXÃO	36
2.8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
3. CAPITULO 2 - TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO	39
3.1. INTRODUÇÃO.....	39
3.2. MÉTODOS	41
3.2.1. AMOSTRA	41
3.2.2. PROCEDIMENTOS	42

3.2.2.1. PROGRAMA DE ACTIVIDADE FÍSICA	42
3.2.3. PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS	45
3.3. RESULTADOS	45
3.4. DISCUSSÃO	49
3.5. CONCLUSÃO	52

Índice De Figuras

Ilustração 1 - Escola Secundária Quinta das Palmeiras.....	14
Ilustração 2 - Polidesportivo Polivalente (Campo 1).....	27
Ilustração 3 - Polidesportivo Polivalente (Campo 2).....	28
Ilustração 4 - Sala de Ginástica (Ginásio).....	28
Ilustração 5 - Campo Polivalente (Pavilhão)	29

INDÍCE DE GRÁFICOS

- Gráfico 1 - Valores médios da Altura. G1: Grupo Experimental; G2 Grupo Controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino. *p<0,05..... 46
- Gráfico 2 - Valores médios do Peso. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino... 46
- Gráfico 3 - Valores médios do Índice de Massa Corporal. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino 46
- Gráfico 4 - Valores médios da Prega Geminal. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino..... 46
- Gráfico 5 - Valores médios da Prega Tricipital. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino..... 47
- Gráfico 6 - Valores médios da % de Massa Gorda. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino. *p<0.05..... 47
- Gráfico 7 - Valores médios do Perímetro da Cintura Pélvica. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino 47
- Gráfico 8 - Valores médios da Força e Resistência Abdominal. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino. 48
- Gráfico 9 - Valores médios da Força e Flexibilidade do Tronco. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino. 48
- Gráfico 10 - Valores médios do Vaivem. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino... 48

Gráfico 11 - Valores médios da Flexibilidade dos Ombros. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino. 48

Gráfico 12 - Valores médios das Flexões de Braços. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino..... 49

Índice De Quadros

Quadro 1 - Programa de actividade física efectuada durante as 8 semanas de treino.....**Erro!**
Marcador não definido.

1. Introdução

O presente documento, intitulado “Relatório de Estágio Pedagógico”, tem por finalidade ser um contributo para a obtenção do Grau Mestre na especialidade de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Beira Interior. Passo a fazer uma breve apresentação do trabalho desenvolvido durante este ano lectivo, em que realizei o estágio pedagógico.

No primeiro capítulo, refiro-me ao estágio pedagógico propriamente dito, em que me envolvi nas várias áreas de actuação do professor de Educação Física, nomeadamente a Leccionação, o Desporto Escolar, e a Direcção de Turma. No segundo capítulo apresento o trabalho de investigação que realizei juntamente com o meu grupo de estágio, no qual fizemos uma avaliação da aplicação de um programa de actividade física na população obesa e pré-obesa da Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

2. Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

2.1. Introdução

Escola é vida em toda a sua dimensão. É nela que se processa o método de ensino-aprendizagem através de, professores que transmitem os conhecimentos, e de alunos que assimilam as aprendizagens necessárias ao à consecução do seu projecto de vida. Segundo Ferreira (2003) “ser professor significa, antes de tudo, ser um sujeito capaz de utilizar o seu conhecimento e a sua experiência para desenvolver-se em contextos pedagógicos práticos preexistentes”. Na escola estabelecem-se metas de aprendizagens para o bom sucesso dos alunos, não só enquanto alunos mas como cidadãos na sua vida futura.

Ferreira (2003) refere que “formar profissionais capazes de criar situações de aprendizagem deveria ser o eixo central da maior parte dos programas de formação inicial e continuada dos professores da pré-escola à universidade”. O estágio pedagógico tem por objectivo a aquisição das competências necessárias para que o aluno/professor estagiário se torne capaz de desempenhar as suas funções, enquanto professor, de forma mais correcta possível.

A realização deste estágio pedagógico torna-se assim imprescindível já que desde sempre tive como objectivo leccionar aulas de Educação Física. O facto de o ter realizado tem muito significado, uma vez que este me proporcionou a possibilidade de tomar contacto com a realidade do exercício docente. O contacto com diferentes experiências a nível do contexto escolar, como é o caso da leccionação, da planificação, da preparação das aulas, da direcção de turma, do desporto escolar, das actividades da escola, e também as relações que se estabelecem com os outros professores, em especial o espírito de entreaajuda que se estabelece no grupo de Educação Física que permitem que adquirisse uma perspectiva mais concreta sobre o que é e como se desenvolve a realidade em meio escolar.

Caracterizo este ano de estágio, como um ano de trabalho em que o contacto directo com a realidade nos permite a aquisição novas aprendizagens, ou melhor dizendo, como o momento em que se dá início ao exercício prático dos conhecimentos teóricos adquiridos nos anos anteriores dando-lhes a possibilidade de ganhar vida. Considero ter sido bastante enriquecedor o contacto com algumas funções desempenhadas neste estágio, nunca antes por mim experimentadas e que despertaram a necessidade de um maior envolvimento e por conseguinte facilitaram a consolidação dos conhecimentos adquiridos.

O presente relatório de estágio surge como critério de conclusão do 2º ciclo de estudos, Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, e tem por objectivo fazer uma breve descrição do estágio pedagógico. Este decorreu durante o ano lectivo 2010/2011, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, na Covilhã, que abrange desde o 3º ciclo de estudos até ao secundário. Durante a realização do mesmo fui orientada pelo Professor Júlio Martins (orientador da universidade), e pelo professor Nuno Rodrigues (orientador da escola), em que fui acompanhada a nível da leccionação do desporto escolar e direcção de turma.

Neste documento irão ser apresentadas de forma resumida, mas elucidativa, o tanto quanto possível, o modo da minha actuação nas actividades propostas ao longo deste estágio, e ainda a apreciação por mim elaborada, relativa ao meu desempenho no decurso dessas actividades. Inicialmente serão apresentados os objectivos traçados na realização deste estágio, e de seguida, os objectivos relativos ao grupo de educação física. Posteriormente, uma breve caracterização da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, instituição onde me foi possibilitada a realização deste estágio. De seguida é apresentada a metodologia, a qual se subdivide em leccionação, direcção de turma, desporto escolar e as actividades de ligação à escola - actividades do âmbito da Educação Física e do núcleo de estágio. Na área de leccionação é apresentada a amostra, o planeamento, e os recursos materiais utilizados. Na direcção de turma é exposto o acompanhamento que tive a este nível. No domínio do desporto escolar são apresentados os treinos de Badminton, os torneios do mesmo, e ainda outras actividades ligadas ao referido domínio como é o caso do Compal e Megasprint. Nas actividades de ligação à Escola são apresentadas duas actividades desenvolvidas pelo grupo de estágio orientado pelo professor Nuno Rodrigues, o “Surf at School”, e o projecto “Pró-Lúdico Palmeiras Mais e Melhor Saúde”. Por fim, e não menos importante, é apresentada uma breve reflexão da realização deste estágio, e as considerações finais.

2.2. Objectivos

A formulação de objectivos é fundamental para alcançar o êxito de uma tarefa. Segundo a teoria da formulação de objectivos de Locke e colaboradores (citando Gomes, 2004), a definição de objectivos são uma estratégia para orientar o comportamento humano, “pois garantem um propósito para a execução de uma determinada tarefa, existindo uma relação entre o rendimento/productividade”. Com a definição dos objectivos ficamos mais elucidados sobre o rumo do trabalho a desenvolver. Posto isto foi necessário definir um conjunto de objectivos para este estágio os quais passo a identificá-los como os meus

objectivos, na situação aluno/professor estagiário, e os objectivos da escola/grupo de Educação Física.

2.2.1. Objectivos do estagiário

Os objectivos que me orientaram na participação do estágio curricular envolvem as diversas vertentes da escola, como a leccionação, direcção de turma e desporto escolar. Isto é, ao participar neste estágio tive como objectivo específico adquirir competências que me permitam leccionar de forma eficaz e motivante, e ainda que me permitam acompanhar uma direcção de turma de forma adequada nas suas várias dimensões, no fundo conhecer a realidade envolvente do professor de Educação Física.

Face ao objectivo primordial traçado, e indicado anteriormente defini como objectivos gerais os seguintes:

- ✘ Tomar contacto com a população com a qual lidarei nesta profissão;
- ✘ Planear, leccionar e avaliar um conjunto de alunos com características diferentes e com diferentes ritmos de aprendizagem;
- ✘ Aprender e conhecer estratégias de abordagem para com os alunos, favorecendo o bom clima de aula;
- ✘ Ajustar o tipo de linguagem à população em questão (alunos e professores);
- ✘ Aprender e conhecer estratégias de optimização da aprendizagem dos alunos;
- ✘ Adaptar as situações de aprendizagem às capacidades dos alunos;
- ✘ Aprender estratégias que fomentem a motivação e o gosto pela prática desportiva.
- ✘ Aplicar os conhecimentos adquiridos anteriormente (em licenciatura e 1º ano de mestrado) tanto a nível de criação de situações de aprendizagem, como de resolução de problemas concretos;
- ✘ Tomar conhecimento das competências do director de turma, e operacionalizar quando possível;
- ✘ Ter conhecimento, e tomar contacto com os procedimentos a ter em conta aquando de uma concentração de desporto escolar;

- ✘ Estabelecer boas relações interpessoais tanto com os professores da escola como com os funcionários;
- ✘ Estabelecer boas relações, e espírito de entreatajuda com os restantes professores de educação física;

Sendo estes objectivos apresentados os meus objectivos primordiais e importantes, não excludo a existência de outros objectivos inerentes à minha presença neste estágio. Menciono ainda a adopção de uma conduta cívica e exemplar para os alunos, entre outros.

Para cumprir com estes objectivos tive o apoio e colaboração dos orientadores (de estágio e da faculdade), que se mostraram sempre disponíveis para fornecer esclarecimentos, auxiliaram nos problemas e dúvidas suscitadas neste processo, e me “passaram” os seus conhecimentos nesta área uma vez que estes têm uma maior experiência na mesma. E, ainda, as críticas que formuladas acerca do meu desempenho, como forma de o melhorar, com vista a optimização o processo de ensino-aprendizagem.

2.2.2. Objectivos da Escola / Grupo de Educação Física

Face à amostra com a qual estive em contacto este ano lectivo julgo ser mais oportuno lançar os objectivos definidos pela escola / grupo de educação Física, para o ensino secundário, no entanto, estes podem ser consultados na sua totalidade no dossier de estágio. Assim, o grupo de Educação Física rege-se de acordo os seguintes princípios fundamentais, para o Ensino Secundário:

- ✘ “A garantia de actividade física correctamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspectiva de educação para a saúde”;
- ✘ “A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das actividades e de tratamento das matérias”;
- ✘ “A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da actividade”;
- ✘ “A orientação da sociabilização no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especificamente nas

situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades”.

Os princípios acima mencionados estão indicados nos objectivos pretendidos no Programa de Educação Física para o ensino secundário (10º, 11º e 12º ANOS). Assim, consideram-se as matérias que integram a composição do Currículo de acordo com as condições apresentadas no Programa Nacional de Educação Física. De acordo com a Planificação do Grupo de Educação Física, “os aspectos específicos do desenvolvimento (cognitivo, motor e sócio-afectivo) encontram-se relacionados nas actividades características da Educação Física (áreas e matérias), integrando-se quer nas componentes genéricas dos programas, quer nos elementos mais pormenorizados (objectivos por matérias)” (Planificação do Grupo de Educação Física, 2010).

2.3. Caracterização da Escola

A Escola Secundária Quintas das Palmeiras, escola onde realizei o presente estágio curricular, situa-se na cidade da Covilhã, na freguesia de São Martinho, mais precisamente na Rua Timor.



Ilustração 1 - Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Esta escola tem uma oferta educativa vasta, e esta está direccionada para o 3º Ciclo do Ensino Básico, o Ensino Secundário, e Cursos Novas Oportunidades. Para o 3º Ciclo as disciplinas de oferta de escola são “Arte e Design”, “Arte e Ofícios”, “Dança”, e “Expressão Dramática”. O Ensino Secundário detém cursos como “Curso de Ciências e Tecnologias”, “Curso de Línguas e Humanidades”, “Curso Profissional Técnico de Multimédia”, e “Curso Técnico de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade”. Os Cursos de Novas

Oportunidades são constituídos pelos cursos Profissionais. A escola funciona num regime diurno, decorrendo aulas durante os períodos da manhã, e da tarde.

Para assegurar a educação, de forma a tornar os indivíduos capazes de explorar as suas capacidades, tomando uma vida autónoma a escola oferece um conjunto de instalações necessárias para o efeito. Posto isto, a Escola Secundária Quinta das Palmeiras detém, videoteca, biblioteca, exploratório, centro tecnológico, laboratórios (física, química, informática, biologia, fotografia, matemática, línguas, vídeo, som/rádio, e vídeo), pavilhão desportivo/polivalente, polidesportivo polivalente ao “ar livre”, balneários, sanitários, refeitório, bufete/bar, auditório, sala de informática, sala de professores, sala de directores de turma, gabinete de informação e apoio ao aluno, sala de associação de estudantes, sala de associação de pais, sala de convívio de alunos, e sala de pessoal não docentes.

2.4. Recursos Humanos

De acordo com Gomes-Mejla (1995), citado por Mendes (2008), “na gestão escolar ou organizacional, é chamado recursos humanos ao conjunto dos funcionários ou dos colaboradores dessa escola”. Para que o processo ensino-aprendizagem se processe e sejam asseguradas as condições para que este seja oferecido nas melhores condições é necessário o uso de recursos humanos entre os quais se menciona o Pessoal Docente, Pessoal não Docente, e Associações. Do pessoal docente conta-se com um total de 107 professores, dos quais 74 são professores do quadro de nomeação definitiva, 2 são professores destacados no exterior, 16 são professores destacados, 17 são professores contratados e 8 são professores estagiários. Relativamente ao pessoal não docente, perfazem um total de 40 indivíduos, dos quais 1 é psicólogo educacional, 7 são assistentes técnicos e 32 são assistentes operacionais. No que respeita a associações, existe a associação de pais, e a associação de estudantes.

Dada a área em que me encontro a estagiar julgo importante mencionar os recursos humanos respeitantes à área de Educação Física. Assim como pessoal docente, pertencente ao grupo 620 (seiscentos e vinte), contam-se 8 (oito) professores contratados, conta-se mais 6 (seis) professores estagiários, e ainda 2 (dois) funcionários.

2.5. Metodologia

2.5.1. Leccionação

2.5.1.1. População

O Município da Covilhã situa-se no distrito de Castelo Branco, mais precisamente na vertente oriental da Serra da Estrela a 700 metros de altitude. Esta cidade é sede de concelho, sendo constituída por 31 freguesias (Aldeia de São Francisco de Assis, São Jorge da Beira, Casegas, Sobral de São Miguel, Ourondo, Erada, Paul, Coutada, Barco, Peso, Vales do Rio, Cortes do Meio, Unhais da Serra, Tortosendo, Dominguiso, Boidobra, Ferro, Cantar Galo, Vila do Carvalho, Teixoso, Peraboa, Verdelhos, Sarzedo, Orjais, Aldeio do Souto, Canhoso, Vale Formoso São Martinho, São Pedro, Conceição e Santa Maria), das quais as 4 últimas são freguesias urbanas, e detém uma área de mais de 550 km² habitada por um total de 54mil 506 habitantes.

A cidade da Covilhã tem como principais actividades económicas a indústria de lanifícios, confecções, ensino superior, calçado, carpintaria, serralharia, hotelaria, panificação, construção civil, comércio, agricultura, serviços e pecuária.

A Covilhã, dispõem um conjunto de serviços dos quais destaco as escolas dos vários níveis de ensino. Perfazem um total de oito, as escolas que oferecem o 2º e 3º ciclos e secundário.

O meu estágio decorreu na Escola Secundária Quinta das Palmeiras que como já foi dito, se situa na Covilhã e é frequentada no presente ano lectivo, 2010/2011, por um total de 797 (setecentos e noventa e sete) alunos de ambos os sexos, e com idades compreendidas entre os 11 (onze) e os 21 (vinte e um) anos. O terceiro ciclo é frequentado por 375 (trezentos e setenta e cinco) alunos, o ensino secundário por 369 (trezentos e sessenta e nove) alunos e os cursos profissionais por 53 (cinquenta e três) alunos. Todos oriundos das variadas freguesias deste Município.

2.5.1.2. Amostra de alunos

Ao nosso orientador de estágio, professor Nuno Rodrigues, foram atribuídas para leccionar 2 (duas) turmas pertencentes ao ensino secundário, o 12º C e o 12ºE, no entanto o nosso grupo de estágio era composto por 3 (três) professoras estagiárias. Para que todas tivessem a possibilidade de leccionar fomos distribuídas consoante os períodos, ora na direcção de turma, ora na leccionação. Assim foi-me atribuída a função de leccionar no primeiro período o 12ºC, no segundo período o 12ºE, e por fim, no terceiro período a direcção de turma.

2.5.1.2.1. Turma 12ºC

A turma 12ºC pertence ao curso de Ciências Sociais e Humanas, e é constituída por 23 (vinte e três) alunos no total, dos quais apenas 18 (dezoito) têm Educação Física. Destes, 1 (um) aluno têm apoio do SASE, escalão A e 4 (quatro) alunos são do escalão B. 12 (doze), desses alunos deslocam-se de carro, 2 (dois) de autocarro, os outros utilizam os 2 (dois) meios de transporte ou a pé.

As disciplinas em que apresentam mais dificuldade são a matemática, português, inglês e físico-Química, tendo EPU a Português B, e Matemática. Como disciplinas preferidas identificam: Educação Física, Matemática, Português, Inglês e Biologia.

Dos 18 (dezoito) alunos que frequentam a disciplina de educação física, 4 (quatro) são rapazes (22,2%), e 14 (catorze) são raparigas (77,8%), com idades 16,94 anos +/- 0,94.

Os alunos nesta disciplina têm um bom aproveitamento, sendo a nível motor, no seu geral, empenhados e esforçados, e apresentam níveis de execução díspares (havendo alunos com uma execução técnica excelente, e outros insuficiente). Apresentam espírito de entreajuda, cooperação, compreensão, e são tolerantes uns para com os outros, no entanto são um pouco introvertidos. Esta última característica permite um fácil controlo da turma.

Durante o primeiro período alguns alunos não realizaram aulas de educação física, ou não realizaram a totalidade dos exercícios por apresentarem atestado médico, que foi o caso de 3 (três) alunas.

2.5.1.2.2. Turma 12ºE

A turma 12ºE pertence ao curso de Línguas e Humanidades, e é constituída por 24 (vinte e quatro) alunos, dos quais apenas 22 (vinte e dois) frequentam as aulas de Educação Física, 4 (quatro) alunos têm apoio do SASE escalão A, e 3 (três) alunos de escalão B. Desses alunos, 11 (onze), o que constitui a maioria desloca-se de autocarro, dos restantes, 5 (cinco) de carro, e 7 (sete) de carro e a pé. As disciplinas em que apresentam mais dificuldade são a português, história A, inglês e MACS, tendo EPU a história A, português e psicologia B. Como disciplinas preferidas identificam: Inglês, Português, MACS e História.

Dos 22 (vinte e dois) alunos que frequentam a disciplina de Educação Física, 6 (seis) são rapazes (27,27%), e 16 (dezasseis) são raparigas (72,73%), com idades 17,5 anos +/- 0,86.

Os alunos nesta disciplina têm um aproveitamento suficiente, tendo a nível motor, uma execução média. Os alunos apresentam gosto pela prática desportiva, e uma motivação elevada, mas apenas alguns alunos são empenhados e se esforçam. Esta turma é mais extrovertida, pelo que se consegue estabelecer uma maior ligação com os alunos.

A nível do controle da situação disciplinar embora se consiga obter é, no entanto, mais difícil de estabelecer.

Durante o segundo período três alunas não realizaram as aulas de educação física por apresentarem atestado médico, que foi o caso de 3 (três) alunas.

2.5.1.3. Planeamento

A Escola, de acordo com Coelho (2004), é o espaço privilegiado para o desenvolvimento desportivo, pois é ela quem oferece oportunidades de prática a um grande número de crianças. Ela tem como função contribuir para a formação integral dos alunos propiciando oportunidades iguais e desfrutarem dos benefícios e vantagens da prática desportiva. De acordo com Mesquita (2005), “para que o desenvolvimento desportivo do atleta seja otimizado é necessário organizar o processo ensino-aprendizagem de forma cuidada e reflectida”. O planeamento é uma ferramenta essencial para delinear o processo ensino-aprendizagem, no qual se traçam os objectivos, de forma geral, a cumprir ao longo do ano lectivo. Segundo Sousa (1991), citando Gomes (2004), o planeamento é equiparado a um “método de previsão, organização e orientação do processo de ensino-aprendizagem, é concebido como um instrumento didáctico-metodológico, no sentido de facilitar as decisões que o professor tem de tomar, para alcançar os objectivos a que se propõe.”

Deste modo, a elaboração do planeamento pretende definir de forma antecipada as matérias e conteúdos a leccionar ao longo do ano lectivo, conferindo uma maior organização ao professor.

Na formulação do planeamento foram tidos em conta uma série de aspectos que de uma forma ou de outra podiam condicionar a abordagem das matérias/conteúdos, os quais passo a mencionar:

- ✘ Programação/Planeamento definido pela escola;
- ✘ Número de aulas previstas (calendário);
- ✘ Ocupação de Espaços;
- ✘ Recursos Estruturais e Materiais;
- ✘ Modalidades a leccionar;
- ✘ Condições climatéricas.
- ✘ Actividades de âmbito escolar;

De acordo com a Programação/Planeamento da escola aos alunos que frequentam o 12º ano de escolaridade terão de ser leccionadas duas das Modalidades Colectivas (cada uma deve ser leccionada entre 26 (vinte e seis) a 30 (trinta) aulas), Atletismo (entre 13 (treze) a 15 (quinze) aulas), uma Actividade Alternativa (entre 13 (treze) a 15 (quinze) aulas), Dança (entre 13 (treze) a 15 (quinze) aulas) e Corfebol/Raquetes (entre 13 (treze) a 15 (quinze) aulas). Face ao número de aulas previstas para cada período, e sendo o primeiro e segundo período mais extensos que o terceiro período, as Modalidades Colectivas foram distribuídas no primeiro e segundo período. Ficando a Actividade Alternativa no primeiro período, e o Corfebol/Raquetes no segundo período. Sendo o Atletismo uma modalidade que necessita ser trabalhada ou no espaço exterior (caixa de areia) ou no pavilhão inteiro, então optamos para que esta modalidade se realizasse no terceiro período, momento em que as condições climatéricas são mais favoráveis, e não é necessária a divisão do pavilhão. Juntamente com esta modalidade ficou a Dança encaixando-se assim nas aulas previstas para este período.

O Grupo de Educação Física definiu que o trabalho realizado de condição física era feito através da concretização de aulas onde fosse utilizado a bateria de testes Fitnessgram, pelo que estas deveriam constar no planeamento de cada turma, uma vez que este "sistematiza os conceitos inerentes aptidão física pedagogicamente orientada para o desenvolvimento harmonioso do aluno".

O planeamento a Médio Prazo diz respeito à adaptação efectuada ao planeamento a longo prazo, após a realização da avaliação diagnóstica, pois como refere Mesquita (2005), "o planeamento deve obviamente ser efectuado com base na análise da situação, isto é, efectuando-se o diagnóstico."

O planeamento a Curto Prazo diz respeito à elaboração dos planos de aula. Este instrumento, composto pelo meu grupo de estágio, era elaborado antes de cada aula, no qual se especificava entre outras informações, a unidade didáctica e a respectiva aula, o número de alunos, o local onde iria decorrer a mesma, os objectivos propostos, a situação de aprendizagem e a respectiva distribuição dos alunos, o tempo de cada exercício, o material de cada exercício, e as fases do plano de aula.

2.5.1.3.1. Planeamento 12°C

A leccionação desta turma foi-me atribuída no primeiro período e como tal, o objectivo da primeira aula foi direccionado para o conhecimento da turma e seus constituintes. Foram propostos jogos pré-desportivos para poder perceber a dinâmica da turma, as suas capacidades de forma geral. Nesta aula foram seleccionadas, por votação, as modalidades colectivas que os alunos gostariam de abordar neste ano lectivo, tendo optado a maioria por basquetebol e futebol. Após ter recolhido estas informações, e com os dados obtidos da avaliação diagnóstica estava em condições de proceder à realização do Planeamento a Médio Prazo, onde iria ser abordado o Basquetebol, e a(s) Actividade(s) Alternativa(s).

Assim procedi à distribuição das modalidades a nível do calendário de acordo com a ocupação de espaços, e ainda estabeleci os conteúdos a abordar ao longo das aulas, para cada modalidade de acordo com o nível pretendido (sendo que na Modalidade Colectiva é nível avançado, e as Actividades Alternativas são os níveis a abordar são introdutório, elementar, e avançado).

Este período dispunha de vinte e oito dias de aulas, sendo blocos de 90 (noventa) minutos, o que correspondia efectivamente a 56 (cinquenta e seis) aulas. Deste total, descontei 2 (duas) aulas para a apresentação professores-alunos, 2 (duas) aulas para a realização de jogos pré-desportivos, e 4 (quatro) aulas para a realização da bateria de teste do fitnessgram, e 2 (duas) aulas para a realização do teste de avaliação, restando 46 (quarenta e seis) aulas para leccionar os conteúdos estipulados. De acordo com Coelho (2004), a escola deve proporcionar “um número elevado e diversificado de oportunidades prática (grande oferta)”, assim optei por abordar nas Actividades Alternativas duas modalidades, o Voleibol e a Ginástica de Solo. O Basquetebol foi abordado durante 29 (vinte e nove) aulas, o voleibol com 7 (sete) aulas, e a ginástica de solo em 8 (oito) aulas.

O Basquetebol foi distribuído sempre nos dias em que a minha ocupação de espaços era no exterior e em alguns dias no pavilhão, sendo estes os locais que ofereciam as condições necessárias a nível de recursos materiais para explorar a modalidade. Dadas as

condições climatéricas que se fazem sentir durante esta época do ano, houve aulas que tiveram de ser realizadas em meio campo (pavilhão).

Relativamente às Actividades Alternativas: A ginástica de solo foi leccionada nos dias de ocupação de espaços em que me foi atribuído o Ginásio, o qual era o mais apropriado para esta actividade. O voleibol foi distribuído pelos dias que me foram atribuídos ora o Pavilhão, ora o Ginásio.

Na elaboração do planeamento tentei também reunir as duas modalidades alternativas, isto é, situar todas as aulas de voleibol próximas umas das outras, e o mesmo para a ginástica. Esta estratégia tinha como objectivo uma melhor assimilação e acomodação dos conteúdos aprendidos.

Realizada a avaliação diagnóstica na primeira aula de cada modalidade, observei que nem todos os alunos dominavam as competências como lhes seria exigido. As competências foram sempre trabalhadas tendo em vista alcançar o nível avançado das modalidades, para Basquetebol, Ginástica e Voleibol, mas devido às dificuldades que se faziam sentir na maioria dos alunos da turma algumas delas foram trabalhadas em nível elementar.

Na Unidade Didáctica de Basquetebol pude constatar que poucos alunos estavam perfeitamente enquadrados nas exigências pretendidas para o nível avançado da modalidade correspondente ao 12ºano, e que algumas alunas tinham as competências do nível elementar já consolidadas e que facilmente atingiam os objectivos pretendidos juntamente com os alunos já mencionados. As restantes alunas da turma não conseguiam cumprir os objectivos com correcção.

De acordo com Mesquita (2005) para traçar os objectivos a atingir é necessário ter em linha de conta uma série de aspectos dos quais menciono: as capacidades dos atletas; e estabelecer objectivos exequíveis. Nas primeiras aulas fiz uma revisão/exposição das acções técnicas base (passes, dribles e lançamentos), dando a possibilidade de relembrar os gestos técnicos, como também a possibilidade de aprendizagem. Esta estratégia permitiu que os alunos com mais dificuldades tivessem oportunidade de aprender o básico e que pudessem transpor para objectivos mais exigentes. Mesquita (2005), refere que o processo ensino-aprendizagem deve ser estruturado de uma forma “progressiva permitindo ao atleta a aquisição consistente do conteúdo, bem como a garantia de uma utilização eficaz”.

Tentei explorar todos os objectivos em situações aproximadas à situação de jogo, uma vez que a finalidade da aquisição de competências é aplica-las em jogo. Numa primeira fase em situação simplificada, e posteriormente avançando na complexidade do exercício, isto é transitando de exercícios de aquisição global da técnica para exercícios de aplicação (Mesquita, 2005).

Na Unidade Didáctica de Voleibol pude constatar que o aproveitamento da turma era bom, de forma geral os alunos detinham as competências apreendidas a nível dos gestos técnicos. No entanto em situação de jogo o mesmo já não se revelou. Os alunos não tinham

dinâmica de jogo, pelo que este parâmetro do nível introdutório ficou por atingir. Abordei nas aulas as acções técnicas básicas e necessárias para o desenrolar de um jogo como o passe alto de frente, passe de costa, manchete, remate, e serviço, e por fim a aplicação destes gestos técnicos em situação de jogo. Deveria ter feito mais exercícios, que procuram-se estabelecer contacto com “as condições com os ingredientes do jogo” (Mesquita, 2005), para que os alunos pudessem assimilar melhor a transição da execução simplificada da técnica para a execução da mesma em jogo.

Na Unidade Didáctica de Ginástica de Solo a turma no seu geral tinha um nível de execução razoável. A ginástica é uma modalidade que não vai de encontro aos gostos da maioria dos alunos, pois “as exigências colocadas para a sua execução são muitíssimo elevadas” (Araújo, 2002). No entanto existem vários elementos de dificuldade inferior que podem ser abordados nas escolas, mas que pressupõe igualmente “que os seus praticantes se entreguem à sua prática com forte motivação” (Araújo, 2002)

Optei por explorar estas aulas funcionando em estações de exercícios, e em grupos estipulados por mim. Segundo Mesquita (2005), devem ser escolhidas “cuidadosamente as formas de organização dos exercícios” e devem ser formados “grupos de aprendizagem de acordo com os objectivos e características dos exercícios” para estimular o atleta a realizar os exercícios, aumentando o tempo potencial de aprendizagem, e com elevado grau de sucesso. Os grupos elaborados por mim estabeleciam o critério de formar grupos homogéneos, onde em cada grupo detinham alunos que executavam com alguma correcção, alunos que apresentavam algumas dificuldades e alunos com muitas dificuldades. Este tipo de funcionamento de aula permitiu aos alunos trabalhar os exercícios estipulados para a estação em que se encontravam, e disponibilizassem de colegas para os ajudar e corrigir na execução dos elementos gímnicos. Verifiquei ainda que os alunos com um nível de execução menor, se sentiam estimulados para a realização dos exercícios ao verem os seus colegas a realizá-los. O nível avançado da modalidade foi uma meta que ficou por atingir, pois os alunos apresentam ainda muitas lacunas na realização dos exercícios e inclusive são pouco exigentes consigo próprios não realizando os exercícios/sequência com a elegância, determinismo e fluidez que a modalidade obriga.

Em todos os planos de aulas (planeamento a curto prazo) procurei propor exercícios com objectivos adequados às necessidades dos alunos (nível de execução) e ao mesmo tempo desafiantes, de forma a motivá-los. E ainda que lhes propiciasse uma elevada realização de modo a que lhes propiciasse evolução, pois como refere Mesquita (2005) um dos pressupostos para a estruturação dos exercícios é que deverá “garantir ao jogador um número elevado de oportunidades de resposta”, isto é, “o número de vezes que o jogador executa o conteúdo de aprendizagem constitui um indicador prioritário do grau de adequabilidade dos exercícios ao nível do desempenho dos jogadores”. Outros aspectos que tive em conta foram que estes fossem de carácter lúdico e que também despertasse a competição, e o espírito de grupo e de entreaajuda.

Durante a leccionação da Unidade Didáctica de Ginástica de Solo houve três alunas que não realizaram aulas práticas por apresentarem atestado médico, assim a sua participação na aula foi avaliada através das ajudas realizadas aos colegas na realização dos exercícios e respectivas correcções/sugestões. Tiveram ainda de realizar um trabalho de sobre a Ginástica artística que pretendia averiguar se estas tinham retirado algum conhecimento na participação das aulas.

Na avaliação que efectuei a esta turma tive em conta os parâmetros da Grelha de Avaliação do Ensino Secundário: Domínio Sócio-Afectivo, constituído pela pontualidade, assiduidade, autonomia e responsabilidade; Dimensão Cognitiva constituída por aula, trabalho e teste; e Dimensão Psicomotora, constituída pelas modalidades leccionadas no período.

No Domínio Sócio-Afectivo, a pontualidade e a assiduidade foram avaliadas pelo número de aulas que chegou dentro do tempo estipulado, e pelo número de aulas em que esteve presente, respectivamente. A autonomia pela realização de mobilização articular e alongamentos, iniciativa e motivação para a realização dos exercícios. A responsabilidade foi avaliada pelo facto de trazerem o material necessário para a aula (equipamento), a entrega do relatório de aula para quem não fizesse aula, entrega dos trabalhos dentro da data estipulada.

A nível da Dimensão Cognitiva, o parâmetro “Aula” foi o resultado das atitudes comportamentos e empenho da turma na aula propriamente dita; o parâmetro “Trabalho” não foi avaliado uma vez que a turma não realizou nenhum, e o parâmetro “Teste” corresponde a nota obtida no teste de avaliação.

Por fim, a nível da Dimensão Psicomotora, foi atribuída a nota obtida em cada modalidade, obtida através da avaliação dos diferentes objectivos/competências.

A avaliação das alunas que apresentavam atestado médico apenas à Unidade Didáctica de Ginástica de Solo, na dimensão Psicomotora apenas foram avaliadas em duas modalidades desportivas (Basquetebol e Voleibol), e realizaram um trabalho escrito sobre ginástica que entrou na dimensão Cognitiva.

2.5.1.3.2. Planeamento 12ºE

A leccionação desta turma coube-me no segundo período, no entanto na primeira aula do primeiro período foram seleccionadas as modalidades colectivas a abordar, onde por votação, a turma escolheu Futsal e Voleibol, sendo a última atribuída para o segundo período. Após ter recolhido estas informações, e com os dados obtidos da avaliação diagnóstica estava em condições de proceder à realização do Planeamento a Médio Prazo, onde iria ser abordado o Voleibol, e Corfebol / Raquetes.

Então, no planeamento a Médio Prazo, fiz a distribuição das modalidades a nível do calendário de acordo com a ocupação de espaços, e ainda estabeleci os conteúdos a abordar ao longo das aulas, para cada modalidade de acordo com o nível pretendido (sendo que na Modalidade Colectiva é nível avançado, e no Corfebol / Raquetes os níveis a abordar são introdutório, elementar, e avançado).

Este período dispunha de 27 (vinte e sete) dias de aulas de blocos de 90 (noventa) minutos, o que correspondia efectivamente a 54 (cinquenta e quatro) aulas. Deste total, descontei 2 (duas) aulas para a realização de uma actividade da escola, 4 (quatro) aulas para a realização da bateria de teste do fitnessgram, e 2 (duas) aulas para a realização do teste de avaliação, restando 46 (quarenta e seis) aulas para leccionar os conteúdos estipulados.

De acordo com Coelho (2004), a escola deve proporcionar “um número elevado e diversificado de oportunidades prática (grande oferta)”, assim optei por abordar as duas modalidades, Corfebol e Raquetes (Badminton). O Voleibol foi abordado durante 30 (trinta) aulas, o Corfebol em 6 (seis) aulas, e o Badminton em 8 (oito) aulas. Uma vez que o terceiro período era muito pequeno e de forma a compensar o número de aulas, atribui-se 2 (duas) aulas ao Atletismo.

Relativamente ao Corfebol / Raquetes: o Corfebol foi leccionado nos dias em que a ocupação de espaços que me estava destinado o ginásio; e o Badminton foi leccionado nos dias em que estava no ginásio (três aulas), e no pavilhão (uma aula).

O Voleibol foi distribuído nos restantes dias em que a minha ocupação de espaços era fortuitamente no pavilhão, e maioritariamente no exterior (mas que devido às condições climatéricas que se fizeram sentir algumas vezes, as aulas foram leccionadas em meio espaço do pavilhão).

Na elaboração do planeamento tentei também reunir as modalidades Corfebol e Raquetes, isto é, situar todas as aulas de Corfebol próximas umas das outras, e o mesmo para o Badminton. Esta estratégia tinha como objectivo uma melhor assimilação e acomodação dos conteúdos aprendidos. Apenas consegui grupalizar as aulas de Badminton, o mesmo não consegui para o Corfebol devido à distribuição de espaços.

Após a elaboração deste Planeamento a Médio Prazo foi necessário reajusta-lo, pois foi necessário introduzir neste 2 (duas) aulas de Educação Sexual, 2 (duas) aulas na qual a turma participou na actividade desenvolvida pelo meu grupo de estágio o “Surf at School”, e ainda, 2 (duas) aulas que faltei por motivo de doença, e 2 (duas) aulas para os alunos participarem numa actividade da escola “Circuito Literário”.

Realizada a avaliação diagnóstica na primeira aula de cada modalidade, observei que a nível do Voleibol os alunos tinham conhecimento das competências que lhes seria exigido, mas no entanto apresentavam algumas falhas; a nível do Corfebol os alunos nunca antes tinham tomado contacto com a modalidade; a nível do Badminton havia situações dispare, havendo alunos que conseguiam cumprir com as competências que lhes eram exigidas, e

outros que não conseguiam. As competências foram sempre trabalhadas tendo em vista alcançar o nível avançado das modalidades, para Voleibol e Corfebol/Raquetes, mas devido às dificuldades que se faziam sentir na maioria da turma algumas delas foram trabalhadas em nível elementar.

Na Unidade Didáctica de Voleibol pude constatar que os alunos detinham algumas acções técnicas básicas, como o passe alto de frente e o passe de costas e manchete, mas o mesmo já não se verificava noutras técnicas, como o remate em apoio, o serviço por cima, passe lateral, entre outros. Posto isto, fiz uma revisão das técnicas que a maioria dos alunos já dominava, onde propus exercícios de refinamento da técnica (segundo Mesquita (2005) estes têm por objectivo “centralizar a atenção do atleta nos pormenores da execução da técnica”) mas que também continham a sua componente lúdica e verifiquei que os alunos se encontravam muito empenhados e motivados para superar esses desafios. Nas restantes competências, em que os alunos não demonstravam um domínio técnico, propus exercícios simples, que visassem a aquisição global da técnica, que segundo Mesquita (2005), neste tipo de exercícios os alunos preocupam-se “exclusivamente com a execução da técnica, atendendo ao movimento na sua globalidade” o que lhes permitiu evoluir desde início. Os alunos demonstraram sempre quererem superar-se a si mesmos. Segundo Mesquita (2005), o tempo potencial de aprendizagem deve ser maximizado através da adequação do “grau de dificuldade dos exercícios ao nível de prestação dos atletas” e “formando grupos de aprendizagem de acordo com os objectivos e características dos exercícios” posto isto, os exercícios foram adaptados ao grau de execução dos alunos, e estes foram grupalizados por nível de execução de forma a proporcionar aos mesmos uma evolução ao nível dos objectivos pretendidos, e estimular a motivação dos mesmos, pois a autora refere ainda que actividades demasiado fáceis provoca desinteresse, e actividades demasiado difíceis provocam frustração, desconcentração e alheamento. As situações de aprendizagem pretendiam trabalhar isoladamente a técnica, de forma a que os alunos consolidassem bem a execução do gesto técnico e posteriormente a mesma era trabalhada em situação aproximada à de jogo. Esta estratégia tinha em vista, os alunos procurarem utilizar a técnica em situação idêntica à de jogo, pois como refere Mesquita (2005) “cada vez mais, se devem trabalhar os diferentes conteúdos em condições idênticas, ou quase idênticas, ao contexto de aplicação.” O nível avançado foi atingido pela maioria da turma, no entanto este nível avançado corresponde aos objectivos traçados para o 10º ano segundo o Programa Nacional de Educação Física.

Na Unidade Didáctica de Corfebol, como os alunos não conheciam a modalidade estavam muito motivados para experimentar uma nova modalidade. Para introduzir esta nova modalidade a metodologia utilizada foi a seguinte: numa primeira fase uma breve explicação teórica das regras e regulamentos da modalidade, e a aplicação de jogos pré-desportivos nos quais fui introduzindo as regras próprias da modalidade, para que os alunos as fossem assimilando mais facilmente; numa fase posterior a abordagem da modalidade foi através de jogo formal, tendo constatado que os alunos rapidamente assimilaram as regras e o formato

da modalidade. Os níveis avançado e elementar ficaram por atingir, apenas adquiriram as competências exigidas ao nível introdutório do 10º ano, devido à escassez de competências adquiridas anteriormente neste campo, e às aulas disponíveis para abordar a modalidade.

Na Unidade Didáctica de Badminton os alunos estavam surpreendentemente motivados, havendo níveis de execução dispare, em que alguns alunos já conheciam os diferentes batimento, e outros que nem se quer a troca de batimentos consecutivos eram capazes de realizar. Foi necessário realizar uma revisão de conteúdos de forma a dar oportunidade aos alunos de progredirem e a aprimorarem as suas técnicas. Os exercícios foram trabalhados com graus de exigência diferente, isto é, para os alunos que já dominavam minimamente as técnicas os exercícios focavam a “aplicação das habilidades técnicas em situações que contenham ingredientes do jogo” (Mesquita, 2005), para os alunos que apresentavam dificuldades apenas se pretendia “a aquisição global da técnica” (Mesquita, 2005).

Em todos os planos de aulas (planeamento a curto prazo) procurei propor exercícios com objectivos adequados às necessidades dos alunos (nível de execução) e ao mesmo tempo desafiantes, de forma a motivá-los. E ainda que lhes propiciasse uma elevada realização de modo a que lhes propiciasse evolução, pois como refere Mesquita (2005) um dos pressupostos para a estruturação dos exercícios é que deverá “garantir ao jogador um número elevado de oportunidades de resposta”, isto é, “o número de vezes que o jogador executa o conteúdo de aprendizagem constitui um indicador prioritário do grau de adequabilidade dos exercícios ao nível do desempenho dos jogadores”.

Durante a leccionação deste Período houve três alunas que não realizaram aulas práticas por apresentarem atestado médico, assim a sua participação nas aulas foi avaliada através da apresentação das regras e regulamentos do voleibol, realização de 4 fichas sobre voleibol, arbitragem dos jogos, cooperação e ajuda na montagem/desmontagem das situações de aprendizagem. Tiveram ainda de realizar de um trabalho teórico sobre a “Adequação das várias formas de contacto físico nos diferentes contextos de sociabilidade”, no âmbito da Educação Sexual, e posterior apresentação.

Na avaliação que efectuei a esta turma tive em conta os parâmetros da Grelha de Avaliação do Ensino Secundário: Domínio Sócio-Afectivo, constituído pela pontualidade, assiduidade, autonomia e responsabilidade; Dimensão Cognitiva constituída por aula, trabalho e teste; e Dimensão Psicomotora, constituída pelas modalidades leccionadas no período.

No Domínio Sócio-Afectivo, a pontualidade e a assiduidade foram avaliadas pelo número de aulas que chegou dentro do tempo estipulado, e pelo número de aulas em que esteve presente, respectivamente. A autonomia pela realização de mobilização articular e alongamentos, iniciativa e motivação para a realização dos exercícios. A responsabilidade foi avaliada pelo facto de trazerem o material necessário para a aula (equipamento), a entrega do relatório de aula para quem não fizesse aula.

A nível da Dimensão Cognitiva, o parâmetro “Aula” foi o resultado das atitudes comportamentos e empenho da turma na aula propriamente dita; o parâmetro “Trabalho” corresponde ao debate realizado na aula de educação sexual; e o parâmetro “Teste” corresponde a nota obtida no teste de avaliação.

Por fim, a nível da Dimensão Psicomotora, foi atribuída a nota obtida em cada modalidade, obtida através da avaliação dos diferentes objectivos/competências.

A avaliação das alunas que apresentavam atestado médico apenas foram avaliadas nas dimensões Sócio-Afectivo e Cognitivo. A nível sócio-afectivo, a pontualidade e a assiduidade foram avaliadas pelo número de aulas que chegou dentro do tempo estipulado, e pelo número de aulas em que esteve presente, respectivamente. A autonomia pela forma voluntária de quererem ajudar na montagem/desmontagem de situações de aprendizagem. A responsabilidade foi avaliada pelo facto de participarem na arrumação do material, auxílio prestado na realização de determinados exercícios, e entrega dos trabalhos dentro da data estipulada. A nível cognitivo estas foram avaliadas pelas 4 fichas de voleibol, a apresentação oral das regras e regulamentos do voleibol, o trabalho de educação sexual, e a sua prestação no debate sobre educação sexual.

2.5.1.4. Recursos materiais e estruturais utilizados

Os recursos materiais e estruturais dizem respeito às instalações e equipamentos que a escola oferece para a leccionação das aulas. É fundamental que uma escola esteja bem apetrechada com estes recursos, se se pretende oferecer uma boa educação aos alunos, e mais completa. Relativamente aos recursos estruturais começo por enumerar o polidesportivo polivalente ao “ar livre”. Este subdivide-se em dois polidesportivos.



Ilustração 2 - Polidesportivo Polivalente (Campo 1)

Pode-se contar em cada polidesportivo ao ar livre 1 (um) campo de futebol e andebol, 2 (dois) campos de basquetebol e 1 (uma) caixa de areia para salto em comprimento, com os respectivos corredores (2).



Ilustração 3 - Polidesportivo Polivalente (Campo 2)

O pavilhão desportivo/polivalente dispõe de uma sala de ginástica (ginásio), um campo polivalente, uma sala de arrumação do material, balneários (femininos e masculinos) e uma sala de professores. O ginásio detém a marcação de um campo de badminton, para pares e singulares.



Ilustração 4 - Sala de Ginástica (Ginásio)

O campo polivalente, que pode ser dividido em dois por meio de uma cortina, tem marcações de um campo de futsal, um campo de andebol, um campo de basquetebol e um campo de voleibol.



Ilustração 5 - Campo Polivalente (Pavilhão)

Quanto aos recursos materiais considero que a escola está bem equipada, estando o polivalente ao “ar livre” apetrechado com 4 balizas, 2 em cada campo, e 8 tabelas de basquetebol, no campo polivalente do pavilhão desportivo há duas tabelas fixas de basquetebol e duas balizas. Na sala de ginástica os espaldares, e todo o material de ginástica (desde colchões, a trampolim, bock, etc). Na arrecadação de material consta uma série de material como coletes, sinalizadores, postes de corfebol, redes de badminton, redes de voleibol, raquetes de badminton, raquetes de ténis, bolas das variadas modalidades, barreiras, entre outros.

2.5.2. Direcção de turma

Durante o terceiro período tive a possibilidade de ter acompanhamento de direcção de turma, em que tive a oportunidade de tomar contacto com duas direcções de turma, o 7ºB com a professora Alcina Santos, e o 12ºE com a professora Paula Pedroso. No acompanhamento que tive com ambas as professoras tomei contacto com as funções do cargo que os directores de turma devem assumir. Assim pude perceber que o director de turma tem a função de promover/estabelecer a ligação entre os professores, os alunos e os encarregados de educação.

Durante este período de tempo tive oportunidade de consultar o dossier de turma, onde se encontravam documentos gerais da turma. Menciono a caracterização da turma, o projecto curricular de turma, e os processos individuais dos alunos, onde cada um tem uma ficha de identificação, os planos de recuperação (se for caso disso), e as justificações de faltas.

Relativamente ao “contacto” com os encarregados de educação, para que estes se desloquem à Escola pode ser feito por via telefónica ou através de recado escrito onde é comunicado o horário semanal de atendimento pelo Director de Turma aos Encarregados de Educação, ou fazer convocação para reuniões. Embora não tivesse havido a oportunidade de assistir a uma reunião com o encarregado de educação, tomei conhecimento dos temas que são tratados e que podem ser desde informações referentes ao ano lectivo em curso; Projecto Curricular de Turma; reuniões para a eleição dos Encarregados de Educação Representantes da Turma; aproveitamento escolar dos alunos e faltas; entre outros assuntos pertinentes.

Tive oportunidade de tomar contacto, e de operacionalizar, com o programa existente para retirar as faltas dos alunos, e de assistir a uma reunião de Conselho de Turma, onde foi discutida avaliação a realizar a um aluno que apresenta dificuldades a todas as disciplinas, passando este a regime de avaliação por disciplina.

Durante o terceiro período apenas assisti à mencionada reunião, uma vez que este documento foi elaborado antes do termino do terceiro período, mas como nos períodos anteriores participei nas reuniões de avaliação de ambas as turmas que leccionei, consegui identificar os seguintes temas das reuniões:

Elaboração e aprovação do Regimento do Concelho de Turma, caracterização da turma, Projecto Curricular de Turma, distribuição de horas da Educação Sexual, confirmação de notas e alteração de notas, alunos com plano de recuperação, aproveitamento e comportamento da turma, conversação de faltas de alunos, cumprimento ou não dos conteúdos programáticos, recados para os pais/Encarregados de Educação, e outras informações importantes conducentes ao sucesso escolar.

2.5.3. Desporto Escolar

2.5.3.1. Treinos de Badminton

Ao nosso orientador de estágio foi atribuída a modalidade de Badminton para treinar no desporto escolar. O grupo de alunos do desporto escolar de Badminton era formado por

cerca de 10 alunos, sendo estes rapazes e raparigas com idades compreendidas entre os 11 e 18 anos.

Os treinos de Badminton decorriam às quartas-feiras, pelas 14:30, tendo a duração de uma hora e trinta minutos, e eram assegurados pelo nosso orientador de estágio, o professor Nuno Rodrigues. Durante o primeiro período e metade do segundo período decorriam no ginásio da escola, passando na segunda metade do segundo período para o pavilhão da escola.

O professor Nuno Rodrigues assegurava os treinos, e nós participávamos nestes realizando o treino juntamente com os alunos, fornecendo-lhes indicações acerca das suas prestações e dicas para melhorarem a sua performance, e incentivando-os para a prática. Foi-nos ainda proporcionado a possibilidade de orientar treinos completos. Sendo o critério para tal, o facto de não se encontrar nesse período a leccionar nenhuma turma, pelo que eu leccionei os treinos apenas no 3º período (ver anexo (plano)).

Uma vez que o desporto escolar se caracteriza por ser de frequência não obrigatória, foi necessário dar um carácter bastante lúdico aos treinos de forma a estimular os alunos a frequentarem as aulas. Posto isto, no meu plano de treino tentei criar exercícios que colmatassem as dificuldades dos alunos e que ainda assim fossem motivantes. O meu treino foi direccionado para 7 alunos, e procurava trabalhar o serviço, e o remate, pois eram as acções técnicas que os alunos apresentavam mais dificuldades, e jogo de singulares, uma vez que a próxima competição seria de singulares.

O balanço que faço dos treinos em geral é positivo, pois, não só permitiu verificar a evolução que os alunos sofreram na modalidade, como me permitiu perceber que neste tipo de actividades a relação professor-aluno estabelecesse de modo diferente.

2.5.3.2. Competições de Badminton

O desporto escolar de Badminton teve cinco torneios, dos quais três eram de infantis e dois eram de juvenis. Tive oportunidade de participar em três competições, duas de infantis e outra de juvenis. Na competição de infantis em que participei tive também oportunidade, juntamente com as minhas colegas, de organizar a saída dos alunos participantes no torneio. Procedemos ao preenchimento da ficha de inscrição desses alunos, tratámos do transporte, e da entrega e verificação das autorizações aos encarregados de educação.

Nas competições em que tive a oportunidade de acompanhar os alunos, participei activamente, realizando o aquecimento com os alunos e relembrando-lhes as estratégias que devem adoptar em campo, participei também na arbitragem de jogos (singulares e pares), e

estive presente na mesa, colaborando no preenchimento do quadro de competição em formato digital.

2.5.3.3. Actividades do Desporto Escolar (Compal, Megasprint,) e torneios

Estas actividades eram direccionadas para todos os alunos da Escola Secundária Quinta das Palmeiras que demonstrassem interesse em participar nas mesmas, e que tivessem realizado uma pré-inscrição. A nossa escola participou em actividades ligadas ao desporto escolar e em alguns torneios, dos quais menciono os que tive oportunidade de colaborar:

- ✘ Corta-Mato - fase escola;
- ✘ Compal Air 3x3 - fase escola;
- ✘ Megasprint - fase escola;
- ✘ Megasprint - fase distrital;
- ✘ Torneio de Badminton;
- ✘ Torneio de andebol.

A maioria destas actividades desenrolaram-se durante o período da manhã e alguns prolongaram-se para o período da tarde. Nestas actividades todos os professores do grupo de educação física colaboravam na respectiva organização, desempenhando variadas funções.

Na realização destas actividades desempenhei várias funções e inclusive fiz a aprendizagem alguns procedimentos a ter em conta na organização destas actividades. Nos torneios estive na mesa de jogo a proceder ao preenchimento dos boletins de jogo e de arbitrar. Nas restantes actividades auxiliei: na distribuição e recolha de dorsais e na contagem das voltas de cada aluno no Corta-Mato - fase escola; fiz parte da mesa de jogo de um escalão preenchendo os boletins de jogo no Compal Air 3x3 - fase escola; no Megasprint - fase escola consegui acompanhar várias estações, tendo auxiliado na chamada e preparação dos alunos para a corrida de velocidade, no registo e medição do salto em comprimento, na partida do último escalão de corrida de resistência; já no Megasprint - fase distrital acompanhei os alunos enquanto aguardavam para ser chamados para a realização da actividade que lhes competia.

O balanço que faço da minha participação em todas as actividades ligadas ao Desporto Escolar é bastante positivo pois o facto de ter experienciado novas vivências, particulares de cada modalidade, permitiu que tivesse uma melhor percepção sobre os procedimentos que envolvem a realização deste tipo de actividades, e como é importante a articulação entre todos os professores de educação física para que a actividade funcione em plenitude.

2.6. Actividades de ligação à Escola

2.6.1. Surf at School

A actividade Surf at School foi realizada no dia 15 de Março de 2011, durante o período da tarde, no recinto exterior da escola.

Para a realização desta actividade podemos contar com a colaboração de um monitor que, trouxe todo o material necessário à actividade (pranchas: waveboard e capacetes). O monitor teve um papel fulcral no desenrolar da actividade pois foi este quem explicou a origem da prancha, o seu modo de funcionamento, assegurou o acompanhamento aos alunos enquanto estes experimentavam a prancha, e demonstrou como se utiliza a mesma.

Esta actividade foi direccionada para toda a comunidade escolar que estivesse interessada em experimentar, pelo que qualquer pessoa (alunos, professores e funcionários) podia praticar na mesma.

A promoção desta actividade tinha vários objectivos, tais como proporcionar um dia diferente, que passava pelo contacto com um desporto diferente dos habituais, dar a conhecer uma nova modalidade desportiva, e ainda a possibilidade de a experienciarem.

Para a realização desta actividade procedemos à sua divulgação através de publicidade do evento. Esta foi feita através da realização de cartazes e de um power-point para passar na televisão da escola, e realizamos ainda convites aos professores via email.

Para que o máximo de alunos pudesse participar e para que a sua distribuição fosse o mais uniforme possível organizamos a actividade em três turnos com a duração de 45 minutos, onde foram distribuídas várias turmas. Assim cada grupo era constituído por cerca de cinquenta pessoas, ficando dois alunos por prancha. O facto de os alunos ficarem agrupados dois a dois em cada prancha permitiu que se auxiliassem na fase de iniciação, o que verificamos ser uma mais-valia para a aprendizagem deste desporto. Durante a actividade podemos também contar com a presença de mais alguns alunos que se encontravam em furo de horário, e de alguns professores.

O balanço geral da actividade foi muito positivo, pois as turmas participantes estavam muito empolgadas e muito curiosas em praticar esta nova modalidade, os alunos tiveram uma rápida aprendizagem da modalidade, inclusive perguntaram quando é que esta actividade se voltaria a repetir.

2.6.2. Projecto Pró-Lúdico Palmeiras Mais e Melhor Saúde

O projecto Pró-Lúdico Palmeiras Mais e Melhor Saúde é um programa multidisciplinar que fomenta a aquisição de hábitos de vida saudável no qual devem participar todos os alunos da Escola Secundária Quinta das Palmeiras que se encontrem em estado de obesidade ou pré-obesidade.

A população-alvo do projecto Pró-Lúdico Palmeiras Mais e Melhor Saúde (Pró-Lúdico PMMS) foram os alunos da Escola Secundária Quinta das Palmeiras que se encontravam em estado de obesidade, ou pré-obesidade. Isto é alunos que apresentassem valores elevados em dois ou mais dos indicadores estudados, índice de massa corporal (IMC), percentagem de massa gorda (%MG) e perímetro da cintura pélvica (PCP).

O projecto Pró-Lúdico PMMS teve por objectivo principal detectar os alunos da Escola Secundária Quinta das Palmeiras que se encontrassem em estado de obesidade e pré-obesidade, e fazer com que estes participassem num programa multidisciplinar de combate à obesidade, tentando inculcar hábitos de vida saudável incluindo a aquisição de cuidados alimentares, e a realização de actividade física regular.

Durante o primeiro período lectivo realizamos em todos os alunos da escola as medições do peso e altura (IMC), o perímetro da cintura pélvica (PCP), e das pregas adiposas geminais e tricpitais (%MG). Com a recolha destes dados procedemos ao tratamento dos mesmos de forma a identificar os alunos que tinham duas ou mais variáveis (IMC, PCP, %MG) com valores elevados, isto é, que se encontravam em estado de obesidade e pré-obesidade, e que consequentemente poderiam fazer parte integrante do projecto Pró-Lúdico Palmeiras Mais e Melhor Saúde. Posto isto, identificamos no total de alunos da escola (684 alunos), 111 alunos a ingressarem neste programa multidisciplinar dos quais 61 (54,9%) são do sexo feminino, e 50 (45,1%) são do sexo masculino.

Já no segundo período enviamos cartas aos directores de turma dos alunos identificados, explicando que estes alunos poderiam fazer parte do projecto Pró-Lúdico PMMS, e juntamente com esta iriam cartas endereçadas aos respectivos encarregados de educação com o mesmo objectivo, e onde poderiam autorizar os seus educandos a participar no projecto. O propósito destas cartas seria de informar os encarregados de educação que os seus filhos foram identificados para participar neste projecto e que poderiam fazer parte do

mesmo caso o autorizassem, informava ainda no que consistia este projecto, e a calendarização das actividades a desenvolver.

Realizamos uma palestra “Actividade Física e Saúde, Hábitos Alimentares na Adolescência”, que procurava dar início às actividades do projecto Pró-Lúdico PMMS, e tinha por objectivo abordar várias temáticas como a importância da prevenção da obesidade (Dr. Carlos Rodrigues), a actividade física no combate à obesidade (Professor Júlio Martins), e da adopção de hábitos alimentares correctos (Dr.^a Odete Proença), e ainda a apresentação do projecto Pró-Lúdico PMMS (núcleo de estágio orientado pelo professor Nuno Rodrigues) (ver cartaz no anexo). Esta foi bem-sucedida, pois conseguimos obter bastante público (professores e alunos), o feedback dos palestrantes foi positivo, conseguimos cumprir com todos os objectivos propostos para esta palestra, e não ocorreram incidentes durante a mesma.

Após a realização da palestra propusemos uma reunião com os alunos interessados a ingressarem no projecto de forma a estudar os horários de cada um para realizar um horário que fosse conveniente á maioria dos alunos. Desta forma, demos inicio às actividades do projecto Pró-Lúdico PMMS, onde foram desenvolvidas, por nós, actividades semanais junto dos alunos que estavam autorizados pelos pais a participar. As actividades desenvolveram-se em três dias da semana (segunda-feira, quarta-feira, sexta-feira), havendo um dia de intervalo entre cada um, sendo à segunda e sexta-feira idas ao ginásio do departamento de Ciências do Desporto da UBI, e à quarta-feira, jogos desportivos colectivos. A orientação das actividades era feita também por nós, que nos íamos revezando. Realizamos ainda uma ida à Serra da Estrela praticar Ski, uma ida à Piscina do Fundão (ver cartaz no anexo), e um Passeio Pedestre (ver cartaz no anexo). As actividades tiveram bastante sucesso, pois participaram bastantes alunos, sendo notório o seu entusiasmo.

Propiciamos aos alunos neste período lectivo, uma consulta de nutrição com a Dr.^a Odete Proença de carácter gratuito, em que poderiam ser aconselhados quanto aos seus hábitos alimentares, e onde seria fornecido um plano alimentar personalizado. Tiveram ainda, o benefício de consultar a psicóloga da escola de forma a assegurar um acompanhamento correcto desta transformação/aquisição de novos hábitos. Estas actividades só foram realizadas durante o segundo período, não se estendendo ao 3º período, cumprindo deste modo a solicitação feita pela Escola, já que este período iria ser muito pequeno e os alunos iriam ter exames para os quais deveriam direccionar em primeiro lugar a sua atenção e o seu tempo de estudo com vista à obtenção de bons resultados.

Posto isto, e findo o 2º período lectivo, analisamos os últimos dados recolhidos no final do período. Estes dados eram relativos ao grupo de alunas que participaram no projecto Pró-Lúdico PMMS e que foram submetidas a actividade física regular (o nosso grupo experimental), e um grupo de alunas que não participaram no programa de actividade física (o nosso grupo de controlo). Os dados recolhidos foram respeitantes à composição corporal (peso, altura, PCP, e pregas adiposas) e também à aptidão física (capacidade

cardiorespiratória, aptidão muscular e flexibilidade). Todo o trabalho descrito neste parágrafo pode ser analisado mais detalhadamente no próximo capítulo uma vez que este foi o nosso trabalho de investigação. Podem ainda ser também consultados os resultados obtidos e as conclusões que retiramos com a aplicação deste programa multidisciplinar, o Pró-Lúdico PMMS.

2.7. Reflexão

A finalidade do estágio é proporcionar uma experiência prática dentro da área de formação, permitindo a complementação do ensino e da aprendizagem, como tal, considero que a realização deste estágio foi, sem dúvida alguma, uma experiência muito enriquecedora a todos os níveis.

Neste estágio tive a possibilidade de tomar contacto com várias áreas de actuação do professor de Educação Física, nomeadamente a nível do planeamento / leccionação, do desporto escolar, e de Direcção de Turma.

No que diz respeito à Direcção de Turma, julgo ter sido o ponto mais fraco deste estágio, na medida em que o tempo e as tarefas com as quais tomei contacto deveriam ser prolongadas por mais tempo, não menosprezando a aprendizagem e a minha actuação neste âmbito. Na minha opinião, julgo que deveria haver um acompanhamento de direcção de turma com duração mais prolongada. Se bem que no período em que me foi atribuído o acompanhamento de Direcção de Turma tomei conhecimento de várias funções e procedimentos do director de turma. Estou consciente de que não experienciei todo o tipo de situações com que o director de turma se depara, e como deve proceder para uma boa resolução. Tenho no entanto a percepção de que o essencial foi feito e será um bom ponto de partida para o futuro.

A nível do Desporto Escolar caracterizo esta experiência muito rica, na medida em que pude acompanhar os treinos de Badminton, e todas as actividades ligadas ao Desporto Escolar em que a nossa Escola pôde participar e que foram quase todas. Deste modo tive a possibilidade de perceber e de me envolver nos vários procedimentos para a realização de cada uma das actividades, toda a logística e organização entre os professores conducente à participação e concretização das actividades.

Na área do planeamento/leccionação, isto é, à actividade propriamente dita do professor de Educação Física, foi a dimensão do estágio que mais conhecimentos adquiri. Considero ter sido uma experiência extremamente positiva. Abordei duas turmas com motivações diferentes e com níveis de execução também diferentes, que em alguns casos não havia homogeneidade. Tive oportunidade de por em prática todos os conhecimentos que tinha

adquirido até então, e verificar que nada é linear. Quero com isto dizer que as estratégias aplicadas numa turma, funcionaram muito bem, na outra turma o mesmo não se verificou, e o mesmo aconteceu ao invés, pelo que foram feitas adequações consoante a especificidade da turma.

Esta aprendizagem não foi por tentativa-e-erro, foi uma aprendizagem na qual tive o contributo e colaboração do orientador de estágio, que sempre me acompanhou ao longo deste processo, o que foi fundamental para a minha evolução. Todos os comentários tecidos acerca da minha prestação “em campo”, às sugestões fornecidas, à sua inteira disponibilidade para esclarecimentos, foram aspectos essenciais para a minha autoconfiança e que me ajudaram a crescer como futura professora de Educação Física.

De acordo com Marcelo Garcia, (1992), “a formação de professores é um “continuum”, não se deve pretender que a formação inicial ofereça “produtos acabados”, encarando-a antes como uma fase de um longo e diferenciado processo de desenvolvimento profissional.” Este processo de crescimento/evolução não termina com a conclusão deste estágio, mas sim inicia-se uma nova fase. Fase essa, de forma mais autónoma, em que irei aprimorar as minhas competências, as estratégias para um ensino mais motivante e mais eficaz.

A possibilidade de realizar este estágio pedagógico, de tomar contacto com as diversas áreas de actuação de um professor de Educação Física, foi uma oportunidade de vivenciar situações, nas quais tentei absorver todo o conhecimento que me foi transmitido e proporcionado. Foi também uma preparação “para a vida cidadã e para o trabalho”. (Lei do estágio)

2.8. Considerações Finais

Ser professor é ter a capacidade de ensinar e de saber transmitir conhecimentos. Ser professor é, também, educar, inculcar métodos e proporcionar instrumentos de trabalho aos educandos. “Além da capacidade de ensinar conhecimentos específicos, é também papel do professor transmitir, de forma consciente ou não, valores, normas, maneiras de pensar e padrões de comportamento para se viver em sociedade.” (Cunha, 1996)

Ao longo deste ano de estágio, julgo ter desempenhado o meu papel de professor da melhor forma. Procurei, sempre, o rigor científico durante a leccionação, preparando abordagem dos conteúdos a nível teórico e prático. Preparei as aulas de forma a atender as necessidades dos alunos, proporcionando a todos uma evolução. Tive o cuidado de usar uma linguagem ajustada aos alunos, e adequada aos conteúdos. Procurei despertar o gosto pela prática desportiva, incentivando-os na participação na aula, e na exploração das suas

capacidades. Estabeleci uma relação professora-alunos tão próxima quanto possível, em que se fez sentir um bom clima de aula, e me preocupei com a conduta cívica dos alunos, inculcando nestes a compreensão, a responsabilidade, o respeito, a cordialidade, a entreatajuda, a autonomia.

Numa análise global da minha prestação julgo esta muito positiva pelos motivos acima mencionados, e pelo interesse demonstrado pelos alunos e o aproveitamento verificado a nível das suas aprendizagens, face às competências que dominavam anteriormente.

A realização deste estágio foi sem dúvida muito proveitosa, graças à competência do acompanhamento prestado pelos orientadores que sempre se mostraram disponíveis e forneceram as ferramentas necessárias para poder iniciar a exercer esta profissão de modo mais confiante. No entanto, não fica esquecida que a formação é contínua e a necessidade de actualização é fundamental para poder garantir aos alunos uma melhor aprendizagem.

A formação contínua é, portanto, um factor indispensável para que possa haver uma constante adaptação à realidade do ensino, tendo em conta as alterações das variáveis que regulam o processo de ensino / aprendizagem. A permuta de experiências, reflexão e constante actualização, devem ser um lema sempre presente ao longo de todo o percurso profissional de um professor.

3. CAPITULO 2 - TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO

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

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

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

3.1. Introdução

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

educadas de modo a compreenderem a importância da actividade física e seus benefícios (Nettel & Sprogis, 2011).

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

De acordo com Della Torre Swiss, Akre e Suris (2010), a escola será o “cenário” ideal para implementar este tipo de recomendações. Os autores salientam ainda a importância das refeições saudáveis na cantina da escola e a participação dos alunos com excesso de peso corporal em programas extra-curriculares de actividade física. Outros estudos (Balaban & Silva, 2001; Sardinha et al., 2010) procuraram avaliar o excesso de peso corporal na população escolar, de forma a identificar a prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes. De uma forma geral, estes utilizam vários parâmetros de avaliação da composição corporal, tais como o Índice de Massa Corporal (IMC), a Percentagem de Massa Gorda e o Perímetro da Cintura Pélvica (Balaban & Silva, 2001; Mascarenhas et al., 2005). Contudo, para além de projectos que visam apenas a identificação da obesidade nas escolas, existem outros estudos que procuram implementar programas de combate a esta problemática, como é o caso do estudo realizado por Greening, Harrell, Low e Fielder (2011). Estes autores verificaram que após a aplicação de um programa de actividade física complementado com consultas de nutrição, durante nove meses, numa amostra de 450 alunos, o grupo experimental demonstrou melhores resultados ao nível da composição corporal do que o grupo de controlo, que não foi sujeito à aplicação do programa.

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

3.2. Métodos

3.2.1. Amostra

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

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

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

3.2.2. Procedimentos

3.2.2.1. Programa de actividade física

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

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

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

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

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

3.2.2.2. Avaliação de aptidão física e composição corporal

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

A Bateria de Testes do Fitnessgram consiste num programa de educação e avaliação da aptidão física relacionada com a saúde (Welk & Meredith, 2008). Os testes de aptidão física utilizados foram o Teste do Vaivém, Força e Resistência Abdominal, Flexões de Braços, Força e Flexibilidade do Tronco, e Flexibilidade de Ombros. Cada um apresenta uma componente de aptidão de saúde implícita (ACSM, 2006): o primeiro corresponde a um teste que avalia a componente cardiorespiratória, o segundo e o terceiro desenvolvem e avaliam a aptidão muscular e o quarto e quinto, a flexibilidade. Os procedimentos adoptados na realização de cada um dos testes podem ser consultados em Welk e Meredith (2008).

No que diz respeito à composição corporal, os testes utilizados foram a determinação do Índice de Massa Corporal, da Percentagem de Massa Gorda e do Perímetro da Cintura Pélvica. Para a determinação do primeiro (IMC) efectuou-se a medição da altura e do peso dos indivíduos. Para a medição do peso utilizou-se uma balança portátil, marca Jata Hagar,

modelo A4165, que permitiu o registo com precisão de 100 g. A medição da altura foi feita através de uma fita métrica, da marca Stanley Powerlock, com medição máxima até 5 m. Nas medições tivemos alguns cuidados básicos como, a retirada dos sapatos e o uso de roupas leves durante as medições. Para o cálculo do IMC de cada indivíduo, foi ainda necessário uma recolha das idades de cada um e para isso realizamos a diferença entre a data em que foram feitas as medições do peso e da altura e a data de nascimento de cada aluno. De seguida, e após obtermos estes dados, utilizamos a fórmula do IMC (quociente entre o peso em quilogramas e a altura em metros ao quadrado), indicado em estudos epidemiológicos pela sua relativa facilidade de mensuração e correlação com a gordura corporal (Himes & Dietz, 1994). Assumi-se como ponto de corte, o percentil igual ou maior que 95, para a obesidade, e para o excesso de peso admitiu-se o percentil igual ou superior a 85, com base nos valores de IMC da população norte-americana do *First National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES, 2007).

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

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

(Equação 1)

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

O último teste de composição corporal utilizado foi a medição do Perímetro da Cintura Pélvica (PCP). Utilizou-se uma fita métrica da marca Misura in Vetrofibra, com medição máxima até 20 m. Todos os alunos aquando da medição tiveram de destapar a

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

3.2.3. Procedimentos estatísticos

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

3.3. Resultados

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

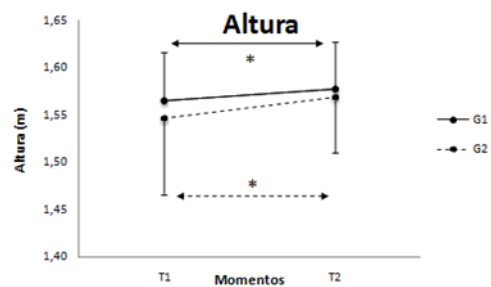


Gráfico 1 - Valores médios da Altura. G1: Grupo Experimental; G2: Grupo Controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino. * $p < 0,05$

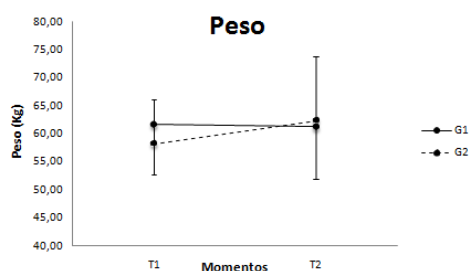


Gráfico 2 - Valores médios do Peso. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

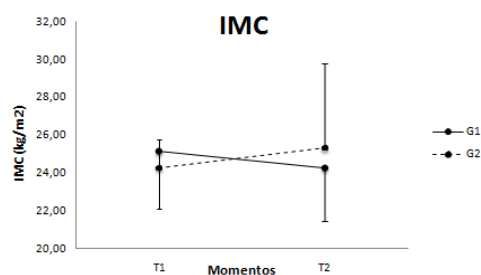


Gráfico 3 - Valores médios do Índice de Massa Corporal. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino

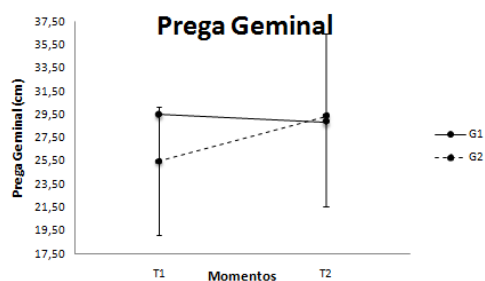


Gráfico 4 - Valores médios da Prega Geminal. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

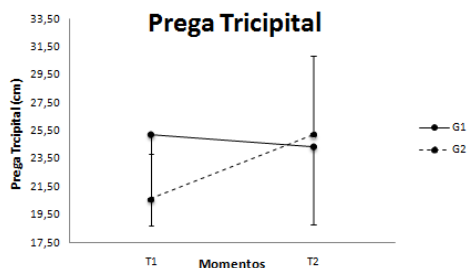


Gráfico 5 - Valores médios da Prega Tricipital. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino

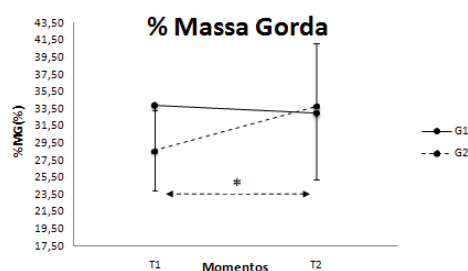


Gráfico 6 - Valores médios da % de Massa Gorda. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino. * $p < 0,05$.

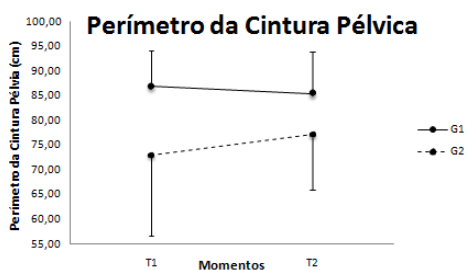


Gráfico 7 - Valores médios do Perímetro da Cintura Pélvica. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino

As figuras 8, 9, 10, 11 e 12 apresentam os dados correspondentes à aptidão física (força e resistência abdominal, força e flexibilidade do tronco, vaivém, flexibilidade de ombros, e flexões de braços, respectivamente) do grupo experimental (G1) e do grupo de controlo (G2), entre o momento inicial (T1) e o momento final (T2). Não foram observadas diferenças significativas entre os grupos nem entre os momentos de avaliação (intra-grupo). No entanto, para a globalidade dos testes avaliados, verifica-se que o grupo experimental

apresenta uma tendência para a melhoria da aptidão física. Em contraste, o grupo de controlo, parece estabilizar ou inclusive diminuir o desempenho nos testes considerados entre os momentos de avaliação.



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

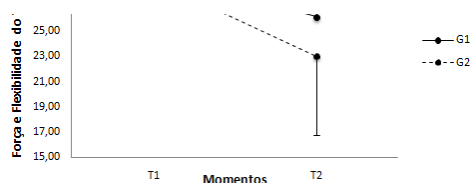


Gráfico 9 - Valores médios da Força e Flexibilidade do Tronco. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

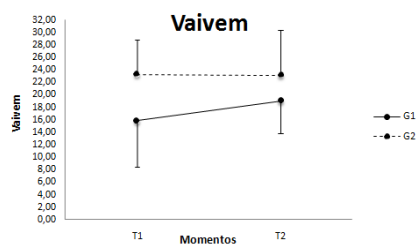


Gráfico 10 - Valores médios do Vaivem. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

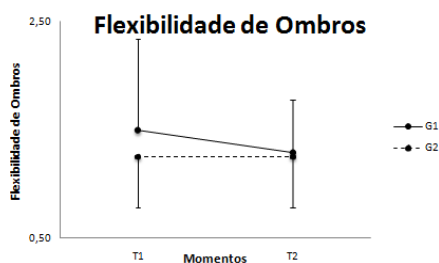


Gráfico 11 - Valores médios da Flexibilidade dos Ombros. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

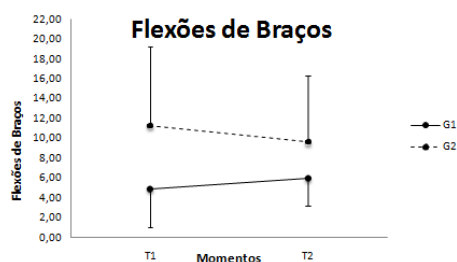


Gráfico 12 - Valores médios das Flexões de Braços. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino

3.4. Discussão

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

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

neste tipo de população (obesa/pré-obesa e em idade escolar) parece ser mais uma lacuna encontrada. Neste sentido, procurou-se com este trabalho tentar compreender melhor esta problemática.

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

Quando analisamos as diferenças entre o grupo experimental, sujeito à aplicação do programa de actividade física, e o grupo de controlo, não participante neste programa de actividade física, podemos verificar que não se encontraram diferenças entre os grupos em nenhum dos momentos avaliados. Esta situação pode dever-se, por um lado, à reduzida dimensão da amostra utilizada e, por outro, ao facto deste programa de actividade física ter sido aplicado apenas durante 8 semanas, o que pode não ter sido suficiente para o acentuar das diferenças entre os grupos (Garrido et al., 2010), aspecto que deverá ser considerado em estudos futuros. Situação semelhante ocorreu quando analisamos a evolução dos valores de composição corporal e de aptidão física entre o início e o final da aplicação do programa de actividade física, em que praticamente não ocorreram diferenças entre os momentos de avaliação, apesar de ser visível uma tendência para: (i) a manutenção dos valores, tanto de composição corporal como de aptidão física, no grupo experimental, e (ii) um aumento dos valores referentes à composição corporal (acentuação da obesidade) e uma diminuição dos níveis de aptidão física, no grupo de controlo. No grupo de controlo, é importante mesmo salientar o aumento dos valores de percentagem de massa gorda, entre o primeiro e o segundo momentos de avaliação (T1: 28.65±4.68%, T2: 33.83±7.37%, $p<0.05$), o que parece reforçar a tendência acima descrita, em que a prática de actividade física permite combater a tendência para o aumento dos níveis de obesidade, especialmente em indivíduos ainda em fase de crescimento, como se pode verificar no aumento significativo, em ambos os grupos, da altura ($p<0.05$). Greening et al. (2011) verificaram, em 450 estudantes obesos,

participantes em actividades físicas, durante 8 meses, duas vezes por semana, que o grupo experimental melhorou significativamente o desempenho em testes de aptidão física, tendo diminuído também a percentagem de gordura corporal. Estes autores (Greening et al., 2011), para além do controlo da actividade física, intervieram também ao nível dos hábitos alimentares, o que parece ser um ponto de especial importância a ser considerado em estudos futuros. No presente estudo este aspecto não foi controlado, o que pode ter contribuído para alguns dos dados encontrados.

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

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

Os dados resultantes deste estudo podem permitir a elaboração de programas de actividade física e desportiva dirigidos à população escolar, contribuindo para a manutenção dos valores de composição corporal e da aptidão física. Apesar dos dados não demonstrarem de uma forma significativa vantagens do programa aplicado, existe uma tendência para a não acentuação da obesidade e dos aspectos da aptidão física a ela associados.

3.5. Conclusão

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

4. Bibliografia

American College Of Sports Medicine (2006). ACSM's Guidelines For Exercise Testing and Prescription. *Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.*

Antonogeorgos, G., Papadimitriou, A., Panagiotakos, D. B., Priftis, K. N., & Nicolaidou, P. (2010). Physical activity patterns and obesity status among 10- to 12-years-old adolescents living in Athens, Greece. *Journal of Physical Activity and Health, 7*(5), 633-640.

Antonogeorgos, G., Papadimitriou, A., Panagiotakos, D. B., Priftis, KN., & Nicolaidou, P. (2011). Association of extracurricular sports participation with obesity in Greek children. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 51*(1), 121-127.

Balaban, G., & Silva, G. (2001). Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de Recife. *Jornal de Pediatria, 77*(2), 96-100.

Bener, A., Al-Mahdi, H. S., Ali, A. I., Al-Nufal, M., Vachhani, P. J., & Tewfik, I. (2011). Obesity and low vision as a result of excessive Internet use and television viewing. *International Journal of Food Sciences and Nutrition, 62*(3), 60-62.

Coelho, O., *Pedagogia do Desporto: Contributos para uma compreensão do desporto juvenil* (2004). Lisboa: Livros Horizonte Lda., 2ª Edição.

Cooper, K. H. (2010). Reflections on the Texas Youth Evaluation Project and implications for the future. *Research Quarterly for Exercise & Sport, 81*(3 Suppl), S79-83.

Costa, C. D., Ferreira, M. G., & Amaral, R. (2010). Obesidade infantil e juvenil, *Acta Medica Portuguesa, 23*(3), 379-384.

Cunha, M., (1996). O bom professor e a sua prática. 6ª Edição, Campinas: Papirus

Deboer, M. D. (2010). Underdiagnosis of Metabolic Syndrome in Non-Hispanic Black Adolescents: A Call for Ethnic-Specific Criteria. *Current Cardiovascular Risk Report*, 4(4), 302-310.

Della Torre Swiss, S. B., Akre, C., & Suris, J. C. (2010). Obesity prevention opinions of school stakeholders: a qualitative study. *Journal of School Health*, 80(5), 233-239.

Dorgo, S., King G., Candelaria, N., Bader, J., Brickey, G. & Adams, C. (2009). Effects of manual resistance training on fitness in adolescents. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(8), 2287-2294.

Ferreira, J. (2003). Reflexões sobre o ser professor: a construção de um professor intelectual, p.1-8

Garcia, M., A formação de professores: novas perspectivas baseadas na investigação sobre o pensamento do professor. In: NÓVOA, A. (Coord.). Os professores e sua formação. Lisboa: Publicações Dom Quixote, 1992, p.51-76

Garcia, M., A formação de professores: novas perspectivas baseadas na investigação sobre o pensamento do professor. In: NÓVOA, A. (Coord.). *Os professores e sua formação*. Lisboa: Publicações Dom Quixote, 1992, p.51-76

Garrido, N., Marinho, D., Reis, V., van den Tillaar, R., Costa, A., Silva, A. & Marques, M. (2010). Does combined dry land strength and aerobic training inhibit performance of young competitive swimmers? *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 300-310.

Gomes, A., Sá, P., Sousa, S. (2004). Os efeitos da formulação de objectivos sobre o rendimento desportivo de duas equipas de andebol sénior. *Análise Psicológica*, 4 (XXII): 721-736

Gomes, M., (2004). Planeamento em Educação Física - Comparação entre Professores Principiantes e Professores Experientes". Monografia em Licenciatura em Educação Física e Desporto. Universidade da Madeira

Graf, C., Koch, B., Falkowski, G., Jouck S., Christ, H., Stauenmaier, K., Bjarnason-Wehrens, B., Tokarski, W., Dordel, S., & Predel, H. (2005). Effects of a School-Based

Intervention on BMI and Motor Abilities in Childhood. *Journal of Sports Science and Medicine*, 4, 291-299.

Greening, L., Harrell K. T., Low, A. K., & Fielder, C. E. (2011). Efficacy of a school-based childhood obesity intervention program in a rural southern community: TEAM Mississippi Project. *Obesity (Silver Spring)*, [Epub ahead of print].

Hills, A. P., Obkely, A. D. & Baur, L. A. (2010). Addressing childhood obesity through increased physical activity. *Nature Reviews Endocrinology*, 6(10), 543-549.

Himes, J. & Dietz, W. (1994). Guidelines for overweight in adolescent preventive services: recommendations from an expert committee. The Expert Committee on Clinical Guidelines for Overweight in Adolescent Preventive Services. *American Journal of Clinical Nutrition*, 59, 307-316.

<http://www.infoescola.com/educacao/gestao-de-recursos-materiais-em-escolas-publicas/>, acessado pela última vez em 2011/ 06/01

In-lw, S., & Biro, F. M. (2011). Adolescent women and obesity. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, [Epub ahead of print].

Jin, Y. Y., Liang, L., Fu, J. F. & Wang, X. M. (2011). The prevalence of type 2 diabetes mellitus and prediabetes in children. *Zhongguo Dang Dai Er Ke Za Zhi*, 13(2), 138-140.

Lang, I. A., Kipping, R. R., Jago, R. & Lawlor, D. A. (2011). Variation in childhood and adolescent obesity prevalence defined by international and country-specific criteria in England and the United States. *European Journal Clinical Nutrition*, 65(2), 143-150.

Mascarenhas. L., Salgueirosa, F., Nunes, G., Martins, P., Neto, A., & Campos, W. (2005). Relação entre diferentes índices de atividade física e preditores de adiposidade em adolescentes de ambos os sexos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11(4), 214-218.

Mendes, F., Nunes, M., Gestão escolar: análise do gerenciamento de recursos em universidades do RJ. In: Anais, VI Seminário do Trabalho: Trabalho, Economia e Educação no Século XXI. UNESP, Marília, SP, 2008. ISBN: 978-85-88905-82-5.

Mesquita, I., A Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos colectivos (2005). Lisboa: Livros Horizonte Lda., 3ª Edição.

Montgomery, P.G., Pyne, D.B., & Minahan, C.L. (2010). The physical and physiological demands of basketball training and competition. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(1), 75-86.

Mota, J., Ribeiro, J. C., Carvalho, J., Santos, M. P. & Martins, J. (2009). Cardiorespiratory fitness status and body mass index change over time: a 2-year longitudinal study in elementary school children. *International Journal of Pediatric Obesity*, 4 (4), 338-342.

Mota, J., Vale, S., Martins, C., Gaya, A., Moreira, C., Santos, R. & Ribeiro J. (2010). Influence of muscle fitness test performance on metabolic risk factors among adolescent girls. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 23, 2-42.

Nettle, H., & Sprogis, E. (2011). Pediatric exercise: truth and/or consequences. *Sports Medicine and Arthroscopy Review*, 19(1), 75-80.

NHANES (2007). *Let's improve our health. National Health and Nutrition Examination Survey III (NHANES III)*. Hyattsville, MD: US Department of Health and Human Services.

Sardinha, L. B., Santos, R., Vale, S., Silva, A. M., Ferreira, J. P., Raimundo, A. M., Moreira, H., Baptista, F., & Mota, J. (2010). Prevalence of overweight and obesity among Portuguese youth: A study in a representative sample of 10-18-years-old children and adolescents. *International Journal of Pediatric Obesity*, [Epub ahead of print].

Slaughter, H., Lohman, G., Boileau, A., Horswill, A., Stillman, J., Van Loan, D. & Bembien, D.A. (1988). Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth. *Human Biology*, 60(5), 709-723.

Stellino, M. B., Sinclair, C. D., Partridge, J. A., & King, K. M. (2010). Differences in children's recess physical activity: recess activity of the week intervention. *Journal of School Health*, 80(9), 436-444.

Sun, M. X., Huang, X. Q., Yan, Y., Li, B. W., Zhong, W. J., Chen, J. F., Zhang, Y. M., Wang, Z. Z., Wang, L., Shi, X. C., Li, J. & Xie, M. H. (2011). One-hour after-school exercise ameliorates central adiposity and lipids in overweight Chinese adolescents: a randomized controlled trial. *Chinese Medical Journal*, 124(3), 323-329.

The Cooper Institute For Aerobics Research (2007). *Fitnessgram® Manual de Aplicação de testes*. Lisboa: FMH Edições, 2ª Edição.

Vanhelst. J., Mikulovic, J., Fardy. P., Bui-Xuan, G., Marchand. F., Béghin, L., & Theunynck, D. (2011). Effects of a multidisciplinary rehabilitation program on pediatric obesity: the CEMHaVi program. *International Journal of Rehabilitation Research*, [Epub ahead of print].

Visness, C. M., London, S. J., Daniels, J. L., Kaufman, J. S., Yeatts, K. B., Siega-Riz, A. M., Calatoni, A. & Zeldin, D. C. (2010). Association of childhood obesity with atopic and nonatopic asthma: results from the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. *Journal of Asthma*, 47(7), 822-829.

Welk, G. J. & Meredith, M.D. (2008). *Fitnessgram® Activitygram Reference Guide*. Dallas, TX: The Cooper Institute.