



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

## **Relatório de Estágio Pedagógico**

**António Pedro da Costa Barros**

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

Orientador: Prof<sup>a</sup> Doutora Kelly de Lemos Serrano O'Hara

**Covilhã, outubro de 2018**



# Agradecimentos

Finalizada esta etapa, queria agradecer a todos os que ajudaram a tornar este passo possível. Especialmente aos meus pais, a minha irmã e à minha família que sempre me apoiaram em todos os momentos desta etapa. Também à minha namorada por todo o apoio e compreensão.

Agradeço ainda à minha orientadora Prof<sup>a</sup> Doutora Kelly de Lemos Serrano O'Hara, por toda disponibilidade para me ajudar e todo o conhecimento transmitido. E à Prof<sup>a</sup> Doutora Célia Maria Pinto Nunes, pela preciosa ajuda no tratamento de dados.

Ao professor orientador cooperante António Belo, por todo o conhecimento transmitido que em muito me ajudou a evoluir pessoal e profissionalmente, e por toda a paciência que demonstrou com os estagiários ao longo do ano.

Às minhas colegas de estágio Adriana e Susana, por toda a ajuda ao longo deste processo e por todas as trocas de ideias que me ajudaram a melhorar as minhas capacidades.

A todos os amigos que fiz na Covilhã ao longo destes 5 anos e que em muito me ajudaram e sempre me fizeram sentir em casa, especialmente ao Pedro, Luís, Patrick, Armando, Fernando, David, Yurik e Rafael. E que os post-it nunca acabem no 2º direito.

Por fim, mas não menos importante a todos os professores do Departamento de Ciências do Desporto por todos os ensinamentos que me transmitiram.



# Resumo

## Capítulo 1

Este capítulo apresenta um resumo daquilo que foi o meu trabalho e as minhas aprendizagens ao longo deste último ano letivo 2017/2018, onde realizei o meu estágio pedagógico do mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no Agrupamento de Escolas do Fundão, mais propriamente na Escola Secundária do Fundão. No início do capítulo, irei apresentar uma pequena caracterização da escola de modo a demonstrar o contexto em que o estágio decorreu. Ao longo do relatório irei fazer uma descrição de todas as atividades desenvolvidas na escola assim como as minhas maiores dificuldades e aprendizagens ao longo de todo este processo. Para além da parte de lecionação de aulas participei também ao longo deste ano na organização de diversas atividades ligadas ao grupo de educação física e colaborei com o professor orientador cooperante na sua direção de turma. Colaborando ainda com este mesmo professor na orientação do grupo-equipa de futsal feminino. No final deste capítulo apresento uma pequena reflexão daquilo que forma os pontos principais deste ano de estágio pedagógico.

### Palavras-chave:

Estágio Pedagógico; Educação Física; Intervenção Pedagógica; Planeamento; Lecionação.



## Capítulo 2

A inatividade física é um problema crescente, este problema afeta todas as idades, mas torna-se particularmente preocupante nas idades mais jovens uma vez que os hábitos de prática de atividade física são mais facilmente desenvolvidos nestas idades. Através deste estudo tentámos perceber qual seria a realidade da prática de atividade física em alunos da Escola Secundária do Fundão e quais os fatores que a influenciavam. A recolha de dados ocorreu através da entrega de questionários a 3 turmas do ensino secundário desta mesma escola.

Como resultados podemos constatar que a maior parte dos alunos inquiridos não pratica nenhum desporto, e que as raparigas tendem a realizar menos atividades físicas do que os rapazes, assim como alunos com um nível económico mais baixo tendem a realizar menos atividades físicas estes dados foram verificados tanto a nível de atividades físicas vigorosas como moderadas. Por outro lado, não foi encontrada relação entre a atividade física e a alimentação.

Para concluir a inatividade física é um problema presente nas escolas e deveriam ser criadas a nível escolar medidas que permitissem reverter esta realidade, especialmente nos grupos com maior tendência para a baixa prática de atividade física.

### Palavras-chave:

Atividade física; Escola; Género; Nível Económico; Alimentação



# Abstract

## Chapter 1

This chapter summarizes what has been my work and my learning experience over the last school year of 2017/2018, where I performed my pedagogic stage of master of physical education teaching in Basic and secondary education, in the Agrupamento de Escolas do Fundão, being more focused in Escola Secundária do Fundão. At the beginning of the chapter, I created a short characterization of the school in order to show the context in which the training course took place. Throughout the report I'll give a description of all activities developed at the school as well as my major difficulties in learning and teaching throughout this process. Apart from teaching and planning, I also participated throughout the year in the Organization of various activities related to the Group of physical education and collaborated with the assistant professor in class related matters. Collaborating again with this same teacher on group-oriented women's futsal team. At the end of this chapter I present a little reflection of what the main points of this year's educational stage were.

### Keywords:

Pedagogical Internship; Physical Education; Pedagogical Intervention; Planning; Teaching.



## Chapter 2

Physical inactivity is a growing problem, this problem affects all ages, but is particularly worrisome in the younger ages once the practice habits of physical activity are more easily developed at that age. We conducted this research in order to understand the impact of physical activity on the students of escola secundária do Fundão and all of its influencing factors. Data collection occurred through the delivery of questionnaires to 3 classes of the secondary school of this same school.

As a result we can see that most of the students surveyed do not practice any sport, and that girls tend to perform less physical activity than boys, as well as students with a lower economic level that also tend to practice less. This data verified physical activities both at the level of vigorous and moderate physical activity. On the other hand, there was not found relationship between physical activity and nutrition.

To summarize, physical inactivity is a problem in schools and there should be created measures which would allow to reverse this situation, especially in the groups with greater tendency to low physical activity practice.

### Keywords:

Physical activity; School; Genus; Economic Level; Power supply



# Índice

Lista de Tabelas .....	xvii
Lista de Acrónimos .....	xix
<b>Capítulo 1</b> .....	<b>1</b>
1. Introdução .....	1
2. Contextualização .....	2
2.1 Escola .....	2
2.2 Projeto Educativo da Escola .....	2
2.3 Grupo Disciplinar de Educação Física .....	3
2.4 Professor Estagiário .....	4
3. Intervenção .....	5
Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	5
I.I - Ensino Secundário .....	5
a) Fundamentação do Plano de Intervenção .....	5
b) Planeamento .....	6
c) Avaliação .....	8
d) Condução do Ensino .....	9
I.II - 2º Ciclo do Ensino Básico .....	12
a) Fundamentação do Plano de Intervenção .....	12
b) Planeamento .....	12
c) Avaliação .....	13
d) Condução do Ensino .....	14
Reflexão global sobre a Área I .....	15
Área II- Participação na Escola .....	17
Desporto Escolar .....	17
Acompanhamento de um grupo-equipa .....	17
Ação de Intervenção na Escola .....	19
Ski4all .....	19
Corta-Mato Escolar do Agrupamento .....	20
Torneio de Basquetebol 3x3 .....	20
Mega-Sprinter do Agrupamento .....	20
Mega-Sprinter Distrital .....	21
Torneio de Badminton .....	21
“Skills” .....	22
Reflexão global sobre a Área II .....	23
Área III - Relação com a Comunidade .....	24
Direção de Turma .....	24

Reflexão Final .....	25
Bibliografia.....	26
<b>Capítulo 2 - Investigação e Inovação pedagógica .....</b>	<b>27</b>
Influência da alimentação e do nível socioeconómico na prática de Atividade Física .....	27
1. Introdução .....	27
2. Métodos .....	29
2.1. Amostra .....	29
2.2. Procedimentos .....	29
2.3. Análise Estatística .....	29
3. Resultados .....	30
4. Discussão de Resultados .....	33
5. Conclusão .....	34
Bibliografia.....	36





# Lista de Tabelas

Tabela 1 Distribuição das modalidades desportivas lecionadas ao longo das rotações .....	7
Tabela 2 Sequência de conteúdos do planeamento da UD de Badminton .....	13
Tabela 3 Resultados da Equipa de Futsal do escalão de juvenis femininos da ESF .....	18
Tabela 4 Atividades presentes no PAA do AEF .....	19
Tabela 5 Descrição das variáveis quantitativas .....	30
Tabela 6 Descrição das variáveis qualitativas.....	30
Tabela 7 Relação entre o Género e a prática de atividades físicas vigorosas por semana. ....	31
Tabela 8 Relação entre o Género e a prática de atividades físicas moderadas por semana. ....	31
Tabela 9 Relação entre o Nível Económico e a prática de atividades físicas vigorosas por semana. ....	31
Tabela 10 Relação entre o Nível Económico e a prática de atividades físicas moderadas por semana. ....	32
Tabela 11 Relação entre o Género e a prática de Desporto Federado. ....	32
Tabela 12 Relação entre o Género e a prática de Desporto Escolar. ....	32
Tabela 13 Relação entre a prática de Desporto Federado e a ingestão de pelo menos 1,5l de água por dia. ....	32
Tabela 14 Relação entre o nível económico e a ingestão de pelo menos 1,5l de água por dia. ....	33



# Lista de Acrónimos

AD	Avaliação Diagnóstica
AEF	Agrupamento de Escolas do Fundão
AF	Atividade Física
AS	Avaliação Sumativa
DE	Desporto Escolar
EF	Educação Física
EP	Estágio Pedagógico
ESF	Escola Secundária do Fundão
FDI	Federação de Desportos de Inverno
GDEF	Grupo Disciplinar de Educação Física
IF	Inatividade Física
NEE	Necessidades Educativas Especiais
PAA	Plano Anual de Atividades
UBI	Universidade da Beira Interior
UD	Unidade Didática



# Capítulo 1

## 1. Introdução

O presente relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico (EP) do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior.

O EP é o culminar de toda a formação adquirida ao longo do mestrado, sendo a altura em que nos é dada a hipótese de pôr tudo o que aprendemos em prática ao longo de um ano de estágio, onde iremos estar inseridos numa escola. Durante este ano é nos dada a oportunidade de lecionar aulas de Educação Física (EF), assim como de sermos acompanhados por um professor já inserido na escola e com uma vasta experiência. Este ano foi a altura de maior aprendizagem que tive ao longo do curso e acima de tudo uma mais valia para a minha formação como professor de EF.

Neste contexto surge este relatório de estágio que se destina a ser um resumo de tudo o que foi a minha experiência de integração na escola ao longo deste último ano. O meu estágio decorreu no Agrupamento de Escolas do Fundão (AEF), mais propriamente na Escola Secundária do Fundão (ESF) e na Escola EB2/3 João Franco, localizadas na cidade do Fundão.

O meu estágio focou-se essencialmente na lecionação da disciplina de EF em uma turma no ensino secundário, 11º ano, ao longo de todo o ano letivo, tendo ainda sido complementado com a lecionação da unidade didática de Badminton, a uma turma do 2º ciclo, que neste caso foi um 6º ano.

Para além destas atividades complementaram ainda o meu estágio o acompanhamento de uma equipa de Desporto Escolar (DE) e de uma direção de turma e a participação na organização de atividades do DE assim como a participação e organização de outras atividades desenvolvidas em contexto escolar.

Este relatório será composto de 2 partes, um primeiro capítulo respeitante ao EP onde descreverei todas as atividades desenvolvidas e todas as dificuldades e aprendizagens que integraram este processo, e um segundo onde respeitante à investigação e inovação pedagógica, onde abordarei a Influência da alimentação e do nível socioeconómico na prática de Atividade Física (AF).

## 2. Contextualização

### 2.1 Escola

O AEF surgiu em 2012 da agregação do Agrupamento de Escolas João Franco e da Escola Secundária do Fundão, atualmente este agrupamento inclui um total de 11 escolas no concelho do Fundão.

O AEF englobou no ano letivo 2017/2018 um total de 1875 alunos, distribuídos em 80 turmas dos diferentes ciclos de estudos, desde o pré-escolar até ao ensino secundário contado ainda com um Centro para a Qualificação e Ensino Profissional. O que implicou a envolvimento de 172 professores em horário completo e 15 professores em meio horário.

No que diz respeito às condições para a lecionação da disciplina de EF a escola apresentava ótimas condições, uma vez que dispunha de material para todas as principais modalidades desportivas presentes no Programa de EF, assim como de um pavilhão desportivo direcionado às modalidades coletivas, um pavilhão desportivo direcionado à modalidade de Ginástica e ainda 4 espaços desportivos exteriores, 3 com tabelas de basquetebol, 3 com balizas, e 1 deles com uma pista de atletismo em tamanho reduzido e um caixa de saltos.

### 2.2 Projeto Educativo da Escola

Durante o ano letivo 2017/2018 o AEF encontrava-se em Comissão Administrativa Provisória, que assegurou a transição até à nomeação de uma nova equipa diretiva. Pelo que não existindo um projeto educativo novo, manteve-se em vigor o projeto implementado entre 2013 e 2017, este projeto visa a construção de uma escola comprometida com a igualdade de oportunidades educativas enquanto espaço de desenvolvimento global do aluno e de formação para uma cidadania integral.

Sendo a sua missão como escola pública:

- Promover o sucesso escolar dos seus alunos assente numa formação sólida para a continuação de estudos, a integração na vida ativa e a aprendizagem ao longo da vida;
- Assegurar um ensino inclusivo, visando a igualdade de oportunidades e a valorização educativa de alunos com perfis de entrada diferenciados;
- Desenvolver ofertas formativas diversificadas e a sua adequação à evolução das necessidades sociais e da economia num contexto de globalização;

- Incentivar a prática de diferentes metodologias de ensino e de avaliação, orientadas para a promoção da autonomia na aprendizagem, a aplicação do conhecimento, a seleção de informação e sua organização, a contextualização, a comunicação e o relacionamento pessoal;
- Promover a eficácia escolar através de políticas de formação, avaliação e melhoria de desempenho dos seus recursos humanos;
- Fomentar a melhoria das práticas de gestão, de organização e da melhoria da qualidade dos serviços educativos;
- Estabelecer redes de cooperação com parceiros de âmbito local, nacional e internacional e afirmar-se como escola de referência.

(Adaptado de Projeto Educativo 2013 - 2017, Agrupamento de Escolas do Fundão).

## 2.3 Grupo Disciplinar de Educação Física

O Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF) foi, durante o ano letivo 2017/2018 composto por 10 professores de EF e mais 3 professores estagiários vindos da Universidade da Beira Interior (UBI). O Grupo é responsável no início do ano por realizar a distribuição dos espaços desportivos pelos diferentes horários de aulas e realizar o mapa de rotações de espaços, assim como criar o horário de treinos dos grupos-equipas do DE. E ainda pela organização e realização de outros eventos do DE ao nível escolar como por exemplo o Basquetebol 3x3, o Corta-Mato escolar e o Mega-Sprinter escolar e o acompanhamento dos alunos apurados nestes eventos nas fases seguintes, assim como a organização apenas a nível escolar dos eventos Ski4all e o torneio escolar de Badminton.

Para a coordenação destes assuntos e de outros assuntos ligados a Disciplina de EF o GDEF, possuía dentro da escola uma sala própria, onde poderia trabalhar, guardar materiais e realizar as reuniões mensais convocadas pelo coordenador do GDEF.

Para o planeamento das aulas de EF o GDEF utiliza e recomenda a orientação pelo Programa de EF ajustando este às capacidades e necessidades da turma em questão. Quanto ao método para avaliar a aptidão física a escola optou por adotar os testes do fitnessgram, essencialmente o teste do Vaivém, o teste de força e resistência abdominal, o teste de extensões de braços e o teste de flexibilidade senta e alcança.

## 2.4 Professor Estagiário

O EP está integrado no 2º ano do 2º ciclo do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e tem por objetivo integrar os estudantes na vida profissional, esta integração é realizada com a ajuda de 2 professores orientadores, um professor orientador científico da UBI e um professor orientador cooperante, que nos ajudam a uma melhor integração na escola e a desenvolvermos todas as competências e aptidões necessárias a um bom desempenho da profissão de professor de EF.

Deste modo é nos dada a oportunidade ao longo do estágio de assumirmos o papel de professores de EF, sempre com a supervisão e ajuda do professor orientador cooperante e o acompanhamento dos outros professores estagiários o que nos permite, após qualquer situação refletir sobre os acontecimentos, debater ideias e partilhar conhecimentos de forma a melhor adaptarmos as nossas ações e podermos evoluir enquanto professores de EF, treinadores de um grupo-equipa do DE ou diretores de turma.

Fez ainda parte da nossa formação a participação numa investigação que nos permitiu compreender melhor a realidade da EF na escola e quais as suas verdadeiras necessidades atuais, este projeto de investigação foi desenvolvido com base nas necessidades apresentadas pela escola e pelos problemas que afetam a EF nos dias de hoje. Procurando refletir sobre uma forma de os ultrapassar.

## 3. Intervenção

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

#### I.1 - Ensino Secundário

##### a) Fundamentação do Plano de Intervenção

A minha intervenção ao nível do ensino secundário decorreu na ESF, pertencente ao AEF, e teve como foco a turma do 11º CT2.

Na segunda reunião com o orientador cooperante professor António Belo, assim que este teve definidas as turmas que estariam a seu encargo durante o ano letivo 2017/2018, ficaram logo definidas quais as turmas que iriam ser de cada estagiário, tendo eu ficado responsável pela turma do 11ºCT2. Ao ter-me sido atribuída esta turma fiquei responsável logo desde o início por todo o processo de planeamento e lecionação das aulas nesta turma.

Devido a ser o primeiro ano que esta turma iria estar ao encargo do professor António Belo, ele não conhecia a turma e por isso não foi possível avançar muito a caracterização da turma antes de começarem as aulas, tendo apenas como dados o facto de serem 28 alunos, dos quais 4 rapazes apresentavam Necessidades Educativas Especiais (NEE), sendo que 2 destes não se encontravam de momento a frequentar as aulas. No geral a turma presente em aulas de EF era composta por 18 raparigas e 8 rapazes sendo 2 deles com NEE. Mais tarde, no final do mês de setembro, por via de existirem na escola vários alunos com NEE decidiram junta-los todos numa mesma turma de modo a poder melhor adaptar as aulas às necessidades destes alunos.

Desta forma a turma do 11ºCT2 presente nas aulas de EF passou a ser constituída por um total de 24 alunos sendo 18 raparigas e 6 rapazes. Através da ficha biográfica preenchida pelos alunos logo na aula de apresentação foi possível perceber que a maior parte dos alunos não praticava nenhuma modalidade fora da escola e que no geral esta turma reconhecia ter algumas dificuldades na disciplina de EF especialmente nas modalidades de Ginástica e Voleibol. Devido a estes dados e pelo facto de esta turma apresentar ser uma turma pouco ativa assumi desde o início como objetivo tentar criar aulas mais dinâmicas, de forma a motivar os alunos para a prática, especialmente através de aulas com mais tempo potencial de aprendizagem e minimizando as pausas para transições ou explicações muito longas. Mas também através da escolha de exercícios mais dinâmicos e que possibilitassem a existência de competição entre os alunos.

## b) Planeamento

O planeamento é a etapa mais importante de executar durante o processo de ensino-aprendizagem, nesta etapa é crucial relacionar as capacidades dos nossos alunos com os nossos objetivos de formação e os meios que temos disponíveis. Ao nível do processo ensino-aprendizagem podemos ainda encontrar 3 tipos de planeamento de extrema importância, que são neste caso o planeamento anual onde definimos quais as Unidades Didáticas (UD) que serão lecionadas à turma e em que altura serão lecionadas, o planeamento da UD, onde definimos dentro de cada UD quais serão os conteúdos trabalhados e a sua ordem e extensão temporal, e por fim fruto destes dois planeamentos anteriores o planeamento da aula em si, onde são apresentados os exercícios escolhidos para trabalhar cada um dos conteúdos já anteriormente referidos no planeamento da UD. Importa também referir que apesar do planeamento ser realizado com antecedência de forma a definir todos os conteúdos lecionados ao longo do ano, este não é inalterável, bem pelo contrário este planeamento serve essencialmente como uma linha orientadora do professor, que irá ter que ser alterada ao longo do tempo consoante as condicionantes que apareçam, estas podem ser tanto ao nível do desempenho dos alunos, disponibilidades de material ou espaços ou até mesmo climatéricas, entre outras.

Na ESF o planeamento anual é essencialmente condicionado pela rotação de espaços onde decorrem as aulas de EF, estas rotações têm a duração de cerca de 8 a 9 semanas e em cada rotação cada turma do ensino secundário fica com destinada a dois dos quatro espaços existentes, sendo que cada um deles está destinado a uma modalidade, espaço P1 é destinado à modalidade de Voleibol, espaço P2 é destinado à modalidade de Basquetebol, espaço P3 é destinado à modalidade de Badminton, e por fim o espaço P4 é destinado à modalidade de Ginástica. A rotação destes espaços é feita de forma alternada, sendo que na primeira rotação uma turma está por exemplo no P2 e no P4 e na rotação seguinte passa para o P3 e P1 como foi o caso da turma do 11ºCT1. Ao todo ao longo do ano existem 4 rotações o que possibilita a passagem de todas as turmas 2 vezes em cada espaço, podendo ainda ser utilizados os campos exteriores conforme a ocupação das turmas do 2º e 3º ciclo e as condições climatéricas.

Neste caso e após deliberação com o orientador cooperante, decidimos realizar durante a primeira e segunda rotação o planeamento integral da UD destinada a esse espaço, e na terceira e quarta rotação, aquando da repetição de espaços daríamos então ênfase a algumas outras modalidades alternativas, para as quais existissem recursos materiais na escola. Desta forma ao longo das 4 rotações tive a oportunidade de lecionar 11 modalidades diferentes, tendo sido a 4ª rotação a rotação com o maior número de modalidades diferentes. A divisão das modalidades dadas ao longo de cada rotação e o número de aulas por modalidade pode ser visto na seguinte tabela 1.

Tabela 1 Distribuição das modalidades desportivas lecionadas ao longo das rotações

Rotação	1ª Rotação	Nº de aulas	2ª Rotação	Nº de aulas	3ª Rotação	Nº de aulas	4ª Rotação	Nº de aulas
<b>Duração</b>	12/09 a 10/11		13/11 a 26/01		29/01 a 23/03		09/04 a 05/06	
<b>Modalidades</b>	Basquetebol Ginástica	9 6	Badminton Voleibol	7 6	Ginástica Basquetebol Frisbee Corfebol	6 3 2 2	Badminton Voleibol Atletismo Andebol King Ball Tag Rugby Frisbee Orientação	3 3 3 2 1 1 1 1

Neste contexto comecei o planeamento de aulas para turma do 11ºCT2 ainda sem conhecer as principais características da turma, para isso usei como norma orientadora para o planeamento das duas primeiras UD a serem lecionadas (Basquetebol e Ginástica) os níveis previstos de desenvolvimento no plano de EF, assim sendo preparei as primeiras aulas e as duas Avaliações Diagnóstico (AD) com base nestes níveis. No entanto rapidamente percebi ao longo das aulas de AD que o nível da minha exigência se encontrava desenquadrado para com o nível da turma uma vez que grande parte dos alunos apresentavam grandes dificuldades nas aulas de EF.

Este facto levou-me a alterar o planeamento inicial proposto e a criar um planeamento mais ajustado às capacidades dos alunos, e onde fosse possível dividir a turma em grupos de forma a tentar não só melhorar as capacidades de cada aluno nas diferentes UD, como também promover aulas que fossem desafiantes para todos eles independentemente do seu nível, e desta forma tenter também motivá-los mais para a prática das aulas de EF.

Outro ponto importante do planeamento de aulas, foi o planeamento antecipado de progressões para os exercícios de aula. Este fator foi especialmente importante nos exercícios técnicos, onde sempre que presentes no plano de aula eu preparava progressões de dificuldade, de modo a desconstruir o exercício e facilitá-lo, para os alunos que não conseguiam atingir o objetivo. Deste modo criavam-se condições de aprendizagem para todos os alunos, uma vez que mesmo os alunos com maiores dificuldades conseguiam evoluir com uma progressão mais ajustada ao seu nível de desempenho. Também para os alunos que já realizavam os exercícios com muita facilidade, foram criadas várias progressões ao longo do ano de forma a aumentar o grau de dificuldade do exercício e promover uma maior evolução do aluno. Este aumento dificuldade, no caso das modalidades coletivas foi realizado muitas das vezes à conta do aumento do número

de jogadores em ação, nomeadamente acrescentando um defesa em situações sem oposição, aumentando assim a complexidade do exercício e por isso aumentando também a dificuldade.

Para além destes casos as progressões também foram muito usadas em UD como a de Ginástica onde para cada exercício complexo, começava a aula a realizar progressões que simplificassem o exercício, de modo que a adaptação dos alunos ao exercício fosse gradual e progressiva, como por exemplo na Ginástica de solo, onde um aluno que tivesse dificuldade em realizar o apoio facial invertido treinava realizando este gesto contra a parede, enquanto um aluno com mais facilidades neste gesto e que já o conseguia realizar autonomamente, progredia para um apoio facial invertido com saída em rolamento à frente.

### c) Avaliação

A avaliação é uma das componentes mais importantes do processo de ensino-aprendizagem (Leitão, 2013), uma vez que é através desta que podemos ver se os conteúdos lecionados estão adaptados ao nível dos alunos e qual a verdadeira evolução dos alunos ao longo de toda a UD, assim como no final de cada UD atribuir um valor quantitativo à prestação do aluno, servindo assim a avaliação não só para avaliar o aluno, como também o processo de ensino-aprendizagem.

Para proceder a este processo de avaliação foram criados 3 momentos distintos de avaliação ao longo de uma UD, a Avaliação Diagnóstica (AD), a Avaliação Formativa e a Avaliação Sumativa (AS). Estes 3 tipos de avaliação diferem entre si essencialmente na sua altura de execução e no seu objetivo, sendo que apenas através da utilização destes 3 tipos de avaliação é possível caracterizar completamente a prestação de um aluno ao longo de uma UD.

A AD é a primeira avaliação a ser realizada e tem como objetivo realizar o diagnóstico do nível de aptidão de cada aluno e da turma no seu geral, esta avaliação é realizada nas 2 primeiras aulas de cada UD, e é através desta avaliação que de seguida serão definidos os objetivos do processo ensino-aprendizagem, uma vez que a escolha de conteúdos a ser abordados deve ser feita em concordância com o nível de aptidão apresentado pelos alunos, e com os objetivos definidos no programa de EF. Para a realização da AD, inicialmente planeiei a avaliação de todos os conteúdos que seriam lecionados de uma modalidade, no entanto e uma vez que seria difícil avaliar todos os componentes de uma modalidade para todos os alunos, em apenas 2 aulas foi decidido em conjunto com o professor orientador cooperante que apenas nos iríamos focar em 3 ou 4 aspetos fundamentais de uma atividade, de maneira a assim podermos avaliar com mais exatidão todos os alunos em cada um desses fatores, um exemplo desta escolha foi para o caso da UD de Basquetebol em que os conteúdos abordados na AD foram: o drible, o lançamento na passada, a mobilidade com e sem bola e o enquadramento com o jogo. Como já referi anteriormente esta avaliação teve uma importância superior para mim especialmente nas duas primeiras UD em que aquando da AD eu por não conhecer a turma, tinha um estabelecido um

nível de exigência mais elevado do que o possível dado que as dificuldades evidências pela turma eram em alguns casos bastante elevadas, o que me fez realizar um planeamento com conteúdos mais simples que depois evoluíam com progressões para outros conteúdos de maior dificuldade recomendados pelo programa.

A Avaliação Formativa é contínua e realizada ao longo de toda a UD, desde a AD até à AS, e tem como objetivo acompanhar a evolução dos alunos relativamente à AD e verificar se os objetivos do planeamento se encontram a ser cumpridos. É esta avaliação que nos permite ao longo das aulas de uma UD ajustar os conteúdos programados à evolução dos alunos, verificando quais os conteúdos que necessitam de ser reforçados, e quais já foram assimilados por todos os alunos.

A AS é a última avaliação a ser realizada e corresponde à avaliação final do aluno naquela UD, é a avaliação onde se avalia a evolução do aluno e qual o nível de aptidão final deste em cada modalidade. Apesar de esta ser a avaliação final pode e deve ter em conta os outros dois momentos de avaliação pois só assim pode realizar uma caracterização completa daquilo que foi a prestação de um aluno naquela UD. É ainda importante que os conteúdos avaliados na AD e na Avaliação Formativa estejam também presentes da AS, para possibilitar uma avaliação mais rigorosa da evolução do aluno, no entanto é normal que nesta fase existam mais conteúdos avaliados do que na AD, essencialmente devido ao facto de que ao longo do processo de ensino-aprendizagem fomos inserindo novos conteúdos que inicialmente ainda não tinham sido avaliados. Esta situação notou-se essencialmente na UD de ginástica em que a maior parte dos conteúdos abordados nas sequências gímnicas da AS não estava presente na AD. No meu caso concreto eu apoiava esta avaliação na Avaliação Formativa, usando os dados desta como orientação e elemento de comparação para com os dados da AS, inicialmente por sugestão do professor orientador cooperante e mais tarde, já por minha iniciativa uma vez que foi possível constatar que esta ação facilitava a execução da AS.

Por fim a AS dá-nos o valor da nota final do aluno em cada UD, valor esse que é mais tarde usado para calcular a nota final de cada período, sendo que a nota das UD lecionadas nesse período vale 50% da nota final, aos quais se junta 25% das atitudes e valores avaliados ao longo de todas as aulas do período, 15% da aptidão física avaliada através dos testes do fitnessgram e 10% de conhecimentos avaliados através da realização de uma ficha de avaliação.

#### d) Condução do Ensino

No que à condução de ensino diz respeito, vários foram os estilos de ensino utilizados por mim ao longo de todo o ano letivo tentando eu adaptar os estilos de ensino utilizados às tarefas realizadas e às características dos alunos nessas mesmas tarefas, desta forma, um dos estilos mais usados por mim foi o estilo comando, sendo este utilizado essencialmente em alturas em que tinha de orientar um exercício que incluísse a turma toda a realizar a mesma ação,

tornando assim mais fácil ter o controlo sobre o grupo, como foram exemplo os aquecimentos, exercícios de reforço muscular com a turma inteira a realizar os mesmo exercício e a introdução de um novo conteúdo no entanto nesta situação sempre com a particularidade de que a maioria dos feedbacks por mim transmitidos eram individuais e não coletivos, sendo os coletivos apenas aqueles que eram referentes a erros evidenciados pela maioria da turma. Para além deste estilo, outro estilo muito utilizado durante o decorrer das aulas foi o estilo da tarefa por ser um estilo que promove uma maior autonomia do aluno e possibilita também uma maior individualização dos exercícios, permitindo desta forma uma melhor evolução dos alunos, este estilo foi utilizado essencialmente em exercícios onde fossem abordados conteúdos já abordados anterior mente. Outro estilo utilizado foi o estilo recíproco em que os alunos são chamados a ajudar e dar feedback aos colegas, este estilo foi utilizado no decorrer das aulas de Ginástica onde existiam vários alunos que tinham grandes dificuldades em realizar os elementos gímnicos, pelo que desta forma eu pedi ajuda aos colegas que se encontravam mais à vontade nesses mesmos elementos de modo a promover uma melhor evolução dos alunos com mais dificuldades. Por fim o último estilo de ensino a ser utilizado foi o estilo da descoberta guiada, que apesar de ser utilizado ao longo do ano durante a introdução de alguns elementos novos, foi maioritariamente utilizado em Ginástica Acrobática de forma a promover aulas mais dinâmicas e melhor motivar os alunos para esta modalidade, que era à partida uma modalidade mais parada.

Nos momentos de transmissão de conhecimentos optei essencialmente por realizá-los através do método de exposição, no entanto e sempre que possível para conseguir captar melhor a atenção dos alunos e ajudá-los a entender melhor os conteúdos transmitidos, sempre que possível intercalava este método pelo método de inquérito. Tentei ainda que sempre que estes momentos de transmissão de conhecimentos acontecessem durante a transição de exercícios, estes se desenrolassem da forma mais simples possível indo o mais direto possível ao objetivo da informação a ser transmitida, de forma a não quebrar o ritmo da aula. Deste modo deixava as transmissões de conteúdos mais extensas para as fases iniciais da aula, aquando da introdução de uma nova UD por exemplo, ou para a fase final da aula durante o retorno à calma.

Durante todo o processo ensino-aprendizagem as maiores dificuldades que senti relacionaram-se com a dificuldade em motivar todos os alunos para a realização dos exercícios propostos e com a disciplina da aula. Como já referido anteriormente foi notória nesta turma a existência de algum desinteresse pela disciplina de EF e pela prática desportiva, este desinteresse foi possível ser verificado desde o início do ano letivo e apoiava-se no facto de esta ser uma disciplina que já não contava para a média o que para os alunos era equiparado a ser uma disciplina menos importante, estes factos eram possíveis de verificar não apenas pela falta de empenho de alguns alunos durante as aulas, mas também pelo facto de serem contantes os casos de alunos que compareciam sem material para realizar a aula, ou mesmo que não

compareciam à aula. De forma a tentar minimizar este desinteresse e procurar criar aulas mais dinâmicas, várias foram as estratégias pelas quais optei como:

- Organizar a aula por estações de forma a que todos os alunos pudessem estar em ação, diminuindo assim os tempos de espera para realização dos exercícios, que normalmente levam ao desinteresse dos alunos perante a aula;
- Aumentar o tempo de prática, diminuindo sempre que possível o tempo passado em transições, de modo a não existirem tantas quebras de ritmo durante a aula;
- Criar aquecimentos mais dinâmico que promovessem a interação entre alunos sempre que possível em modo jogo utilizando grupos reduzidos, relacionados com a UD lecionada, de modo a promover uma maior participação de cada aluno e uma maior adaptação à UD lecionada na aula;
- Adequar os exercícios ao nível dos alunos criando diversos níveis de execução para um exercício, tornando assim os exercícios mais motivadores por estes se tornarem sempre desafiantes;
- Por vezes dividindo a turma em grupos homogéneos de forma a obter uma maior motivação dos alunos durante a realização dos exercícios, mas especialmente da situação de jogo, uma vez que assim os alunos com mais facilidades tinham uma maior competição, e os alunos com maiores dificuldades não se sentiam tão inibidos por estarem a jogar com colegas do seu nível.
- Por fim de modo a motivar melhor os alunos e especialmente em aulas onde a turma se encontrava mais reduzida, eu próprio cheguei a integrar uma das equipas durante a situação de jogo, e especialmente nesses casos senti uma maior motivação e dedicação dos alunos à situação de jogo o que acabava por promover um melhor clima de aula. No entanto tinha como desvantagem só ser possível realizar em situações em que toda a turma se encontrava na mesma situação de jogo, caso contrário perdia o controlo dos restantes alunos.

No que diz respeito à disciplina como professor estagiário senti que não me encontrava completamente preparado para enfrentar algumas situações de destabilização por parte dos alunos, no entanto tentei ao longo do ano essencialmente motivar os alunos desestabilizadores de modo a que estes mesmos se integrassem mais nos exercícios, essa motivação teve como base feedbacks motivacionais que por vezes surgiram efeito, mas nem sempre era duradouro. Evitei também na maior parte das situações, sempre que a destabilização não incomodava notoriamente o desenrolar dos exercícios ou outros colegas, evitar o confronto com os alunos em questão, de modo a não criar mau clima de aula e por muitas vezes essa estratégia resultou e o aluno que se encontrava a destabilizar normalizava a sua atitude. No entanto caso a caso a sua atitude não mudasse entrevia chamando-o à atenção, caso esse facto não fosse suficiente, recorria a castigar o aluno com corrida à volta do campo ou em último caso com a ordem de retirar o aluno da prática, sendo que este ficaria sentado no banco durante 1 ou mais exercícios.

## I.II - 2º Ciclo do Ensino Básico

### a) Fundamentação do Plano de Intervenção

A minha intervenção no ensino básico, mais propriamente no 2ºCiclo, foi realizada com a turma do 6ºC da escola João Franco do AEF, e teve como orientação para além do orientador cooperante, a ajuda do professor Júlio Gonçalves, que era o professor desta turma, sendo que ambos os professores se mostraram bastante disponíveis para me ajudar ao longo deste processo. A lecionação a este ciclo de estudos, ocorreu no final do 2º período escolar, durante a 3ª rotação de espaços, sendo que eu ficava responsável pelo planeamento e orientação da UD de Badminton. Esta rotação estava inicialmente destinada a ter uma duração de 8 semanas o que se traduziria em 8 aulas de Badminton, já que as turmas do 6º ano por terem um bloco de EF de 45 minutos e outro de 90 minutos, apenas este último é lecionado no pavilhão sendo o de 45 minutos lecionado num espaço exterior. No entanto devido a uma greve e à realização do torneio de Badminton da Escola no último dia de aulas do 2º período a UD ficou reduzida a apenas 6 aulas.

A turma do 6ºC era composta por 21 alunos sendo 10 raparigas e 11 rapazes, sendo que um dos rapazes apresentava NEE, no entanto realizava as aulas de educação física sem quaisquer limitações práticas. Existiam ainda dois rapazes que não realizavam aulas de EF devido a terem atestado médico por motivos de lesão. No que diz respeito à restante turma todos realizavam as aulas de EF de forma integral e sempre com grande motivação.

Nesta situação e sendo a UD lecionada a da modalidade de Badminton, optei por gerir um plano de intervenção que desse inicialmente mais importância à técnica, devido à especificidade que têm os gestos técnicos do Badminton, sendo que com o passar do tempo passei a dar mais importância ao jogo como forma de autoexploração e de melhor compreensão do jogo. Para que os alunos pudessem ter uma maior evolução.

### b) Planeamento

No que diz respeito ao planeamento das aulas o professor Júlio, deu-me total liberdade para planear os conteúdos a lecionar em cada aula, pedindo-me apenas incluir a realização de alguns testes do fitnessgram nestas aulas de modo a facilitar essa avaliação uma vez que as restantes aulas eram por ele lecionadas num espaço exterior, por isso coube-me a mim a realização dos testes de vaivém, abdominais e flexibilidade.

Uma vez que como referido anteriormente as aulas desta UD ficaram apenas reduzidas a 6 aulas, vi-me forçado a realizar o planeamento de uma forma mais concentrada, indo por isso de encontro às principais capacidades a serem trabalhadas pelos alunos e à realização da AD e

AS em apenas uma aula cada, o que se revelou fácil devido ao reduzido número de alunos da turma que possibilitava que todos se encontrassem em prática no espaço destinado ao Badminton.

Desta forma ajustei o planeamento de aulas para a UD de modo a conseguir conciliar todos os conteúdos a serem lecionados, sendo que a primeira aula se destinou à AD e a última à AS. Como já referido anteriormente, nas primeiras aulas tive em especial atenção a técnica, progredindo mais tarde para uma maior valorização do jogo como fator de aprendizagem. A sequência de planeamento destes conteúdos pode ser visualizada na tabela 2, assim como a distribuição temporal dos conteúdos lecionados ao longo da UD de badminton.

Tabela 2 Sequência de conteúdos do planeamento da UD de Badminton

Conteúdos	Aulas					
	1	2	3	4	5	6
Pega da Raquete	AD	++	+	+	+	AS
Posição Base	AD	++	++	++	+	AS
Lob	AD	-	+	++	++	AS
Clear	AD	-	+	++	++	AS
Deslocamentos	AD	-	-	+	++	AS
Serviço Curto	AD	+	++	+	+	AS
Jogo 1x1	AD	-	-	+	++	AS

Legenda: + - Conteúdo secundário ++ - Conteúdo Principal

### c) Avaliação

No que à avaliação diz respeito, como referido anteriormente apesar de ter poucas aulas, o facto de ser uma turma com poucos alunos facilitou o processo, de modo que foi possível realizar a AD e AS em apenas uma aula cada, e avaliar todos os alunos sem descuidar na atenção dada a cada um. Após a AD foi possível verificar que esta turma apresentava em geral grandes dificuldades na modalidade de Badminton, mesmo nos gestos mais simples como por exemplo o serviço, esse facto pode ser explicado pela especificidade dos gestos técnicos desta modalidade, e relacionado com o facto de a todos os alunos apenas terem tido o contacto com a modalidade no ano anterior e desde aí nunca mais terem praticado.

Nas aulas que se seguiram fui utilizando a Avaliação Formativa de modo a acompanhar a evolução da turma, e assim melhor acompanhar a evolução dos alunos adequando para cada exercício a competência a ser trabalhada ao nível dos alunos em questão, pelo que esta avaliação teve uma grande importância na adaptação do planeamento inicialmente proposto.

Por fim na AS mais uma vez utilizei os dados recolhidos para a Avaliação Formativa ao longo das últimas aulas, como forma de comparação e confirmação da aptidão. Pelo que esta avaliação final foi bastante facilitada e possibilitou desta forma a obtenção de resultados mais precisos.

#### d) Condução do Ensino

Quanto à condução do ensino os estilos utilizados nesta turma em muito se assemelharam aos estilos de ensino utilizados na turma sendo os estilo de comando e o da tarefa os mais utilizados ao longo das aulas, no que ao feedback diz respeito o tipo de feedback predominante foi o corretivo de forma a ajudar os alunos a perceber melhor o que estavam a falhar e deste modo tentar assim alcançar a melhor evolução possível, no entanto e de forma a não desmotivar os alunos tinha como preocupação sempre que possível após um feedback corretivo realizar um feedback positivo de forma a que o aluno percebesse que já estava a melhorar a sua prestação. A transmissão de conhecimentos também à imagem da turma 11ºCT2, foi realizada maioritariamente através do método de exposição, intercalando com o método de inquérito de forma a manter os alunos interessados e fazer com que eles mesmos fossem parte ativa do processo de ensino-aprendizagem.

No que diz respeito à minha postura por ser uma turma do 2º ciclo e onde os alunos são por norma mais difíceis de controlar optei por adotar uma postura mais rígida inicialmente, de modo a que não existissem abusos por parte dos alunos, no entanto e uma vez que a postura destes foi praticamente sempre exemplar acabei ao longo das aulas por lhes dar um pouco mais de confiança e à-vontade durante as aulas, mas sem nunca prejudicar desenrolar da aula. Apesar do bom comportamento da turma era sempre normal existir alguma irrequietação própria da idade dos alunos pelo que sempre que era necessário introduzir um novo conteúdo onde eu iria necessitar da máxima atenção dos alunos, eu procurava anteceder essa explicação de um exercício de uma intensidade elevada, de modo a que de seguida estes acalmavam-se um pouco devido à fadiga induzida pelo exercício, outra estratégia utilizada era pedir aos alunos que se sentassem no chão à minha frente diminuindo assim as distrações deles e tendo eu um melhor campo de visão sobre todos os alunos.

## Reflexão global sobre a Área I

Este processo, verificou-se como um grande marco na minha formação enquanto professor de EF e essencialmente sinto que evoluí bastante desde o início do ano até agora, principalmente ao nível do planeamento de aulas, tentando encontrar exercícios os mais dinâmicos e motivadores, para desta forma motivar os alunos para a prática nas aulas de EF, assim como criar estratégias nas aulas para que não existissem paragens tão grandes entre exercícios de forma a não quebrar o ritmo de aula.

Também ao nível da intervenção sinto que melhorei bastante por comparação com o início do ano letivo, já que no início do ano muitas eram as minhas dificuldades de intervenção, especialmente devido a ser a minha primeira experiência como professor em contexto escolar. Sendo as minhas maiores dificuldades, a colocação de voz; a minha colocação perante a turma e a instrução de feedbacks. Sendo estas as minhas maiores dificuldades foram também estas as áreas que mais tentei trabalhar ao longo do ano, melhorando principalmente nos feedbacks realizados, conseguindo ter uma análise mais crítica sobre o desempenho dos alunos e no meu posicionamento perante a turma, tendo conseguido ao longo do ano marcar melhor a minha posição e situar-me melhor durante as transmissões de informação. No entanto creio que esta tenha sido a minha maior lacuna durante o processo de ensino, uma vez que nem sempre me sentia totalmente confortável, o que me levou a várias vezes me confundir durante a orientação/gestão da aula. Ainda assim a evolução neste aspeto foi significativa uma vez que no final do ano este problema já tinha sido em muito minimizado.

Outro fator que me levou a desmotivar ligeiramente ao longo do ano foi a falta de interesse/empenho demonstrada pela minha turma de 11º ao longo do ano onde várias vezes muitos alunos não realizavam as aulas ou realizavam tentando fazer o mínimo de esforço possível, comportamento que acabava por ser influenciado pela não contabilização da nota de EF para a média final de curso. Este foi um dos factos que me levou ao longo do ano a tentar criar aulas mais dinâmicas e exercícios mais motivadores e competitivos para os alunos, de modo a ir de encontro aquilo que era os seus principais interesses na parte desportiva. E também a procurar realizar mais feedbacks motivacionais aos alunos, tentando assim motivá-los para a participação nas aulas. No entanto com o tempo e dada a pouca resposta da parte dos alunos, este fator acabou por me desmotivar ligeiramente, embora tenha sempre mantido a preocupação de criar aulas dinâmicas e motivadoras.

Também a minha postura em aula creio não ter ajudado muito ao longo do processo uma vez que por vezes faltou-me ser mais interventivo e expressivo nas minhas ações, no entanto estou ciente que estas são algumas das minhas maiores dificuldades na lecionação, e por isso trabalhei ao longo deste ano e irei continuar a trabalhar no futuro para que as consiga ultrapassar. Uma das estratégias que utilizei para tentar contrariar essa tendência foi a de tentar ser mais

interventivo em todos os exercícios de forma a mostrar uma maior postura, mesmo que por vezes tivesse de “forçar-me” a mim próprio, de modo a contrariar a tendência que tenho e assim melhorar o meu desempenho. Outra dificuldade muito sentida por mim era a projeção de voz, que por não ser muito grande tinha dificuldade de nas transmissões de exercícios conseguir fazer-me ouvir por toda a turma, especialmente em ocasiões em que se encontravam 3 turmas dentro do pavilhão e que por isso o ruído era maior. No entanto consegui resolver este problema através da agrupação de alunos perto de mim sempre que era necessário explicar um exercício e de preferência na zona mais distante do barulho realizado pelas restantes turmas.

Ainda sobre a lecionação, mas ao nível do 2º ciclo, posso dizer que excedeu as minhas expectativas, uma vez que estava à espera de encontrar uma turma mais irrequieta e onde fosse mais difícil transmitir informação. No entanto acabei por me adaptar melhor a lecionação de aulas nessa turma possivelmente graças a uma maior diferença de idades entre mim e os alunos ali presentes e o facto de estes terem maior predisposição para a prática desportiva. Estes factos levaram a que eu me sentisse mais à vontade nas aulas e graças a isso também conseguisse ter um maior controlo de aula sobre os alunos. Também a minha postura durante a lecionação das aulas do 2º ciclo foi totalmente diferente, uma vez que por indicação do professor responsável pela turma em causa adotei uma postura mais rígida nas primeiras aulas, o que me ajudou a ter um maior controlo da turma e assim facilitar o processo de ensino.

## Área II- Participação na Escola

### Desporto Escolar

#### Acompanhamento de um grupo-equipa

No que diz respeito ao acompanhamento de um grupo-equipa do DE, eu e as minha colegas ficámos responsáveis em conjunto com o nosso orientador cooperante professor António Belo, pela modalidade de Futsal feminino no escalão de Juvenis. Esta modalidade foi criada na escola neste ano letivo 2017/2018 a pedido de algumas alunas que já a praticavam na sua antiga escola (Escola Básica Serra da Gardunha), e que por terem progredido para o ensino secundário se viram obrigadas a mudar de escola, mas não queriam deixar de praticar futsal enquanto modalidade do DE.

Logo no início do ano ficou definido que por sermos 3 estagiários e de modo a podermos cada um ter uma melhor experiência no que diz respeito ao desporto escolar que em cada período apenas haveriam 2 professores estagiários a acompanhar o DE, sendo que um deles desempenharia a função de “treinador principal”, esta organização tinha como objetivo proporcionar o maior envolvimento possível de cada um de nós. Todavia foi necessário alterar esse planeamento, uma vez que após o início dos treinos, concluímos que não havia possibilidade de orientar treinos desta modalidade uma vez que as alunas inscritas não tinham disponibilidade para comparecer aos treinos, ou tinham treinos do seu clube imediatamente a seguir ao treino escolar, pelo que apenas foram possíveis de realizar 2 treinos onde apareceram um número muito reduzido de alunas.

Desta forma foi decidido que apenas seriam realizados os jogos com as alunas inscritas, uma vez que houve esta alteração também a definição de rotações entre os professores estagiários ficou comprometida, pelo que passámos os 3 a acompanhar a equipa nas deslocações e nos jogos realizados em cas, ajudado assim o professor António Belo em todas as tarefas necessárias de realizar. Apesar do interesse demonstrado pelas alunas no início do ano em querer a modalidade, foi possível verificar mais tarde que muitos foram os jogos para os quais não tínhamos atletas suficientes confirmadas, dado que o número mínimo de jogadoras necessário é de 10 elementos, caso contrário a equipa perde por falta administrativa. Pelo que para evitar este desfecho, foi necessário muitas das vezes recrutar à última da hora raparigas pertencentes a uma das nossas turmas e que poderiam ter interesse em acompanhar a equipa de futsal ou até mesmo experimentar jogar.

Apesar disto conseguimos cumprir o calendário jogando todos os jogos previstos e vencendo um total de 3 jogos e empatando 2 de 8 jogos jogados, o que no fim da fase distrital nos valeu o 2ºLugar.

Tabela 3 Resultados da Equipa de Futsal do escalação de juvenis femininos da ESF

Data	Hora	Local	Equipa A	Resultado	Resultado	Equipa B
10/01/18	14h30	Escola Secundária do Fundão	Escola Secundária de Fundão	1	1	Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, Proença-a-Nova
17/01/18	14h30	Escola Básica e Secundária do Centro de Portugal, Vila de Rei	Escola Básica e Secundária do Centro de Portugal, Vila de Rei	0	8	Escola Secundária de Fundão
24/01/18	14h30	Escola Secundária de Fundão	Escola Secundária de Fundão	7	2	Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco
09/02/18	14h30	Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã	Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã	5	3	Escola Secundária de Fundão
16/02/18	14h30	Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, Proença-a-Nova	Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, Proença-a-Nova	3	1	Escola Secundária de Fundão
28/02/18	14h30	Escola Secundária de Fundão	Escola Secundária de Fundão	2	3	Escola Básica e Secundária do Centro de Portugal, Vila de Rei
14/03/18	14h30	Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco	Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco	3	3	Escola Secundária de Fundão
18/04/18	14h30	Escola Secundária de Fundão	Escola Secundária de Fundão	6	1	Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã

Estes factos complicaram um pouco aquilo que seria um bom desempenho da nossa função no DE, no entanto serviram também para termos uma ideia da realidade do DE nas escolas hoje em dia. Até porque para além destes problemas que nos ocorreram, foi também possível através da conversa com professores de outras escolas, perceber que também eles sofriam o mesmo problema.

## Ação de Intervenção na Escola

Para além da intervenção ao nível do DE, estivemos enquanto grupo de estágio em EF também inseridos na organização das atividades do Plano Anual de Atividades (PAA), do grupo de EF. Estas atividades incluíram algumas atividades do DE em fases escolares de apuramento para as fases seguintes, como foi o caso do Corta-Mato escolar, Basquetebol 3x3 e o Mega-Sprinter. E outras atividades desenvolvidas a nível escolar como o torneio de Badminton e a atividade do Ski4all organizada pela Federação de Desportos de Inverno (FDI). Para além destas atividades acompanhei ainda a comitiva da escola no Mega-Sprinter Distrital.

Tabela 4 Atividades presentes no PAA do AEF

Data	Atividade	Destinatários
9 e 14 de novembro e 5 de dezembro	Ski4all	Todos os alunos do 9º ano
17 de novembro	Corta-Mato Escolar do Agrupamento	Todos os alunos
9 de janeiro	Torneio de Basquetebol 3x3	Todos os alunos
21 de fevereiro	Mega-Sprinter do Agrupamento	Todos os alunos até ao escalão de Juvenis
1 de março	Mega-Sprinter Distrital	Alunos apurados na fase escolar
23 de março	Torneio de Badminton	Alunos do 3º ciclo e ensino secundário

### Ski4all

Realizei no dia 9 de novembro em conjunto com outros 2 professores do AEF, o acompanhamento desta atividade que se realizou no Skiparque de Manteigas. O Ski4all é um programa, realizado pela FDI, que tem como objetivo introduzir a prática de desportos de inverno aos alunos do ensino básico, e consiste numa manhã desportiva onde os alunos podem experimentar uma das modalidades de Ski ou Snowboard. Para a integração nesta atividade o AEF definiu que os alunos alvo seriam os alunos do 9º ano e que estes iriam participar na atividade divididos por 3 dias diferentes tendo este sido o primeiro dos dias da atividade, que é já uma tradição na escola. A minha função nesta atividade foi de acompanhamento dos alunos e ajuda a estabelecer a ordem durante as viagens, organização dos alunos em grupos e utilização do material, já que durante a atividade os alunos se encontravam ao cuidado dos professores do Skiparque.

## Corta-Mato Escolar do Agrupamento

O corta-mato do agrupamento teve lugar durante a manhã do dia 17 de novembro dentro do recinto da ESF, e contou com a participação de alunos entre o 5º ano e o 12º ano, divididos nos escalões etários entre infantis e juniores. Este evento tinha como objetivo definir os alunos que iriam ser apurados para representar a escola no Corta-Mato Escolar Distrital, sendo que seriam apurados os 6 primeiros alunos de cada escalão/género. Este evento foi organizado por todo o GDEF que já se encontravam com tudo planeado desde os anos anteriores, pelo que a minha função neste evento foi apenas de colaboração com os professores nas tarefas que necessitavam de uma maior ajuda, como foi o caso da entrega de dorsais, organização dos alunos para as provas, divididos por escalões, registo de chegadas na meta e entrega de prémios.

## Torneio de Basquetebol 3x3

O Torneio de Basquetebol 3x3, tinha como data inicial o dia 15 de dezembro de 2017 o entanto e devido a um atraso nas inscrições das equipas junto dos professores de EF, este foi adiado para dia 9 de janeiro de 2018. Neste torneio participaram alunos entre o 5º ano e o 12º ano, divididos nos escalões etários entre infantis e juniores, sendo que para cada escalão foi realizado um torneio próprio. Este torneio tinha como função definir quais as equipas vencedoras de cada escalão e género que iriam representar a escola na fase distrital do Torneio de Basquetebol 3x3. Neste torneio a minha função foi a de árbitro de jogos e de registar os resultados obtidos pelas equipas que jogavam no meu campo como forma de mais tarde realizar a tabela classificativa. No fim do torneio ajudei na realização da entrega de prémios e fotografar as equipas vencedoras.

## Mega-Sprinter do Agrupamento

Foi realizada na tarde do dia 21 de fevereiro a fase escolar do Mega-Sprinter, esta fase teve lugar na escola e tinha como objetivo apurar os alunos que iriam representar a escola na fase distrital do Mega-Sprinter. Este evento destinou-se a todos os alunos até ao escalão de Juvenis e contou com as provas de velocidade (40m), resistência (1000m) e salto em comprimento. Desta prova foram apurados 2 alunos por escalão/género na prova de velocidade e 1 aluno por escalão/género nas provas de resistência e salto em comprimento. Como função neste evento ajudei inicialmente na delimitação das zonas de competição em conjunto com os restantes professores de EF e de seguida fiquei em conjunto com o professor José Miranda na organização da prova de salto em comprimento (Mega Salto), nesta prova tínhamos como função a chamada dos alunos medição da sua prestação no salto e registo da mesma, assim como o alisamento da areia da caixa de saltos para prevenir que algum aluno se magoasse durante a queda na areia.

Nesta atividade decorreu tudo dentro dos previstos, não tendo ocorrido nenhum acidente, no entanto a participação dos alunos foi um pouco reduzida, talvez pelo facto de ter sido realizado numa quarta-feira à tarde e muitos alunos terem explicações fora da escola marcadas para esse dia, assim como foi possível tomar conhecimento aquando da organização da equipa de futsal para o DE. Assim sendo penso que esta atividade poderia ter uma maior participação se realizada durante uma manhã onde iriam existir mais alunos na escola.

## Mega-Sprinter Distrital

Após a fase escolar do Mega-Sprinter, acompanhei os alunos apurados durante a sua participação na fase distrital, que decorreu no Complexo Desportivo da Covilhã no dia 1 de março de 2018, e tinha como função apurar os alunos que iriam representar o distrito de Castelo Branco na fase nacional do Mega-Sprinter. Nesta fase a minha função foi a de acompanhamento dos alunos e orientação dos mesmos em prova. Devido à especificidade das provas de corrida onde não há possibilidade de realizar muitos feedbacks, especialmente nas de velocidade, dediquei-me maioritariamente, à orientação dos alunos que se encontravam a competir nas provas de salto em comprimento e lançamento do peso. Nesta orientação utilizei principalmente feedbacks corretivos com vista a melhorar a prestação dos alunos na sua prova. No final de cada prova sempre que existia um aluno da escola medalhado, tirava fotografia ao pódio de forma a registar o momento. No total no fim desta fase existiram 4 alunos apurados para a fase nacional do Mega-Sprinter, sendo que 2 alunos se apuraram para a prova de velocidade, 1 para a prova de resistência e 1 conseguiu-se apurar para 2 provas (velocidade e salto em comprimento).

## Torneio de Badminton

O Torneio de Badminton, decorreu no último dia do 2º Período, dia 23 de março e contou com a participação dos alunos do 3º ciclo e ensino secundário do AEF. Para a organização deste torneio, foi necessário marcar no chão do pavilhão campos de badminton provisórios, de forma a aumentar o número de campos existentes de 4 para 12 campos, por isso no dia anterior ao torneio em conjunto com os restantes professores do grupo de EF marcámos os campos para o torneio. Já no dia do torneio a minha função foi a de organizar em conjunto com a minha colega Susana o quadro competitivo masculino do ensino secundário. Para ajudar à realização dos jogos, os alunos que participaram no torneio foram convidados a arbitrar os jogos dos outros alunos, sendo que o aluno que vencia arbitrava sempre o jogo seguinte. No entanto e de modo a um maior rigor na final fui eu a arbitrar o jogo. Após concluído o torneio realizamos a entrega de prémios e retirámos os campos provisórios que tinham sido colocados no pavilhão.

Esta atividade teve um feedback bastante positivo por parte dos alunos, o que comprova que vai de encontro ao seu interesse, o mesmo foi possível de verificar pela grande adesão à participação neste torneio.

## “Skills”

Apesar de não constar no PAA, eu em colaboração com as minhas colegas Adriana e Susana realizámos, com a ajuda dos restantes professores de EF uma atividade apelidada de “Skills”, que consistiu na realização de 5 provas (40m, salto em comprimento, máximo de toques numa bola de Futsal, máximo de auto passes com uma bola de Voleibol e máximo de lançamentos livres). Esta atividade foi realizada nas últimas semanas do 3º Período, sendo feita turma a turma com os alunos que se inscrevessem, e tinha como objetivo a definição de um recorde da Escola para cada prova. A classificação foi realizada por ciclo de estudos e género dos alunos. No total contámos com 449 participações no total de provas, e sendo que existiram alunos que participaram em mais de uma prova.

No entanto esta atividade foi realizada um pouco tarde, pelo que existiram algumas turmas que por vias de acabarem as aulas mais cedo, já não tiveram oportunidade de participar na atividade. Assim como não foi possível entregar os diplomas aos alunos recordistas de cada prova. Ainda assim a grande adesão dos alunos à atividade, fez com que esta fosse bem-sucedida. No final da atividade deixámos com o grupo de EF, todos os documentos utilizados na realização da atividade, para que esta possa ter continuidade nos próximos anos.

## Reflexão global sobre a Área II

No que diz respeito à participação na escola, posso dizer que era uma das áreas que tinha mais expectativas, especialmente por ser uma oportunidade de acompanhar o grupo-equipa de futsal feminino, em jogos e treinos. E também por ter a oportunidade de ajudar na realização de algumas atividades que envolviam todo o meio escolar.

Quanto ao DE, a este nível senti que acabou por ficar um pouco abaixo das expectativas, uma vez que devido à falta de presenças das jogadoras em treinos apenas existiram dois treinos, tendo de seguida apenas se realizados os jogos previstos no calendário do desporto escolar. Esse facto aliado à falta de comparência de muitas jogadoras aos jogos, deixou-me ou pouco desanimado com o DE, porque senti que não aprendi tanto como poderia ter aprendido, tanto ao nível da orientação de uma equipa como ao nível de conhecimentos mais específicos da modalidade de futsal, uma vez que é uma modalidade que não domino completamente. No entanto também estes acontecimentos, acabaram por me fazer perceber melhor aquela que é também uma das realidades do DE hoje em dia, o que me preparou para o caso de no futuro me ver a par com uma situação idêntica.

Quanto às atividades desenvolvidas na escola, posso dizer que estas foram de acordo com a minha expectativa, sendo que todas elas foram bem-sucedidas e consegui através delas aprender mais e desenvolver as minhas capacidades de organização de eventos desportivos. No entanto e apesar de todas as atividades terem contribuído para uma maior aprendizagem, aquela que mais se destacou foi a atividade “Skills”, que foi criada e desenvolvida pelo núcleo de estágio em EF, e que acabou por ter uma grande aceitação na comunidade escolar, suscitado um grande interesse de participação dos alunos, pelo que espero que a mesma tenha continuidade nos anos seguintes. E que continue a suscitar uma grande vontade de participação na comunidade escolar, levando inclusive os alunos a treinarem para poderem alcançar os seus recordes. Espero também que nos anos seguintes esta possa ser realizada de forma mais atempada de modo a poder chegar a todos os alunos.

Por fim esta experiência de intervenção na escola foi muito positiva, uma vez que me dotou de novos conhecimentos, especialmente na área de organização de atividades na escola, conhecimentos esses que tenho a certeza que irei utilizar no meu futuro. Assim como os conhecimentos sobre tudo o que é preciso para a orientação de um grupo-equipa do DE, especialmente ao nível de secretariado.

## Área III - Relação com a Comunidade

### Direção de Turma

A direção de turma é uma das mais importantes funções de um professor na escola, uma vez que é o diretor de turma que se encontra responsável pelo acompanhamento mais específico da turma, resolvendo os problemas que possam surgir e realizando as trocas de informação entre os pais e a escola e criando medidas que promovam o sucesso de todos os alunos da turma.

Por sermos 3 estagiários no núcleo de estágio, foi decidido desde o início do ano que cada 1 de nós, iria realizar um acompanhamento maior da direção de turma em 1 dos períodos. Sendo que a turma, da qual o professor orientador cooperante tinha direção de turma era o 11ºCT2, e era esta turma que eu iria lecionar ao longo do ano letivo, fiquei com o acompanhamento da direção de turma ao longo do 1º Período, como forma também de conhecer melhor a turma. Para este fim comecei por realizar a caracterização da turma, com base nas informações já disponíveis nos arquivos dos alunos e o levantamento dos contactos dos encarregados de educação, para o caso de ser necessário realizar algum contacto urgente. Mais tarde tratei da organização dos documentos das avaliações intercalares do 1º Período e da realização de uma apresentação PowerPoint destas. Quanto a reuniões, estive presente na primeira reunião de apresentação com os pais e de seguida nas reuniões de conselho de turma com os restantes professores, não tendo assim uma maior interação com os encarregados de educação.

Para facilitar as transmissões de informação entre turma e direção de turma, utilizava os primeiros instantes de cada aula de EF que tinha com a turma em questão, para questionar sobre possíveis problemas que pudessem ter aparecido ou para transmitir informações. Era também no início ou final destas aulas que os alunos entregavam as justificações de faltas que estavam pendentes, sendo estas mais tarde justificadas pelo professor orientador cooperante.

Posso afirmar que para a minha formação enquanto professor, foi positivo ter contacto com os trabalhos necessários de realizar aquando da existência de uma direção de turma, uma vez que não tinha total conhecimento de todas as funções de um diretor de turma, pelo que esta foi uma experiência bastante enriquecedora.

## Reflexão Final

Agora concluído o EP e olhando em perspectiva para todo o seu desenrolar, posso dizer que este foi uma clara mais-valia para a minha formação, não só por ter sido a altura onde pude por em prática todos os meus conhecimentos, mas também por ter sido a altura da minha formação onde pude adquirir mais conhecimentos, tanto a nível prático como a nível teórico.

Apesar deste ter sido um ano um pouco atribulado, onde nem sempre tudo correu como esperava e onde várias vezes as minhas capacidades foram postas à prova, posso dizer que tiro como maiores ganhos deste processo um maior entendimento tanto das exigências necessárias para ser professor de EF, como das minhas capacidades e de quais as capacidades que ainda necessito de melhorar.

Uma das experiências mais enriquecedoras deste processo foi o facto de ter tido interceção com diferentes populações e diferentes ciclos de ensino o que me despertou ainda mais interesse pela lecionação. Sendo que o aspeto mais gratificante ao longo de todo este processo, mais do que a minha evolução pessoal foi a evolução de prestação dos alunos ao longo das aulas.

Por outro lado, um dos pontos mais fracos deste processo foi na minha opinião o facto de não ter conseguido reverter de forma completa o desinteresse dos alunos perante a disciplina de EF, no entanto e devido às medidas já aprovadas da EF voltar a contar para a média dos alunos este é um fator que será atenuado nos próximos anos.

Senti ainda, ao longo deste processo que necessitava de uma maior formação especialmente no que diz respeito à gestão de conflitos e ao nível das estratégias de liderança, como forma de ultrapassar as dificuldades que me foram aparecendo ao longo do EP e poder colmatar os meus pontos fracos.

Por fim creio que no geral o estágio conseguiu corresponder a todas as minhas expectativas e foi um grande e importante passo na minha formação como professor, tendo me feito evoluir muito, no entanto estou completamente ciente que esta foi apenas a primeira parte do meu processo de aprendizagem e que o fim deste ciclo, não marca o fim da minha aprendizagem enquanto professor, mas sim o início de uma nova etapa que de certo que trará novos desafios, que me ajudarão a superar-me e continuar o meu processo de aprendizagem com vias de me tornar num melhor profissional e um melhor professor de EF.

## Bibliografia

Fundão, E. S. (s.d.). Projeto Educativo de Escola (2013-2017).

Leitão, I. (2013). *Os Diferentes Tipos de Avaliação: Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa*. Universidade Nova de Lisboa.

Queirós, P. (2014). Formação inicial de Professores - Reflexão e Investigação da Prática Profissional. *Educar*.

Rosado, A. (s.d.). Conceitos Básicos de Pedagogia e Didáctica dos Desportos.

Terras, D (2014). O início de uma certeza. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto. Porto

# Capítulo 2 - Investigação e Inovação pedagógica

## Influência da alimentação e do nível socioeconómico na prática de Atividade Física

### 1. Introdução

A Atividade Física (AF) consiste em qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, resultando em um maior gasto energético, quando comparado à taxa metabólica de repouso (Vinícius Carvalho Silva & Luiz Costa Jr, 2017), cuja prática regular durante a infância e adolescência é um fator importante para o processo biológico de crescimento e desenvolvimento humano (Ceschini, Andrade, Oliveira, Júnior, & Matsudo, 2009) e que pode ajudar a diminuir o risco de várias doenças (Pereira, Santos, Póvoas, & Silva, 2018).

No entanto, nos últimos anos temos assistido a uma grande diminuição da prática de AF (Thibault, Conrand, Saubusse, Baine, & Maurice-Tison, 2009). Segundo os dados do Eurobarómetro Especial 472 (2018) sobre desporto e atividade física, 60 % dos cidadãos da União Europeia não realiza AF com regularidade, estando os dados relativos a Portugal ainda acima desta média com uma taxa de Inatividade Física (IF) de 74 % (Comissão Europeia, 2018). Ainda sobre a IF em Portugal, segundo dados do Instituto Nacional de Estatística, em 2014 cerca de 38 % dos homens e 44 % das mulheres entre os 15 e os 24 anos, não realizava nenhum dia de atividade física numa semana normal (Comissão Europeia, 2018).

Estes dados tornam-se preocupantes, tendo em conta que a IF é um fator de risco importante para as principais doenças não-transmissíveis. Evidências científicas demonstram que doenças crónicas degenerativas, como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares (Christofaro, et al., 2018), osteoporose, entre outras, podem ser agravadas graças aos maus hábitos alimentares e à IF (Ceschini, Andrade, Oliveira, Júnior, & Matsudo, 2009). A IF está ainda associada à morte prematura de cerca de 5,3 milhões de pessoas anualmente, em todo o mundo (Direção-Geral da Saúde, 2016), e em Portugal estima-se que os custos anuais da IF sejam de 900 milhões de euros por ano. (Teixeira, 2017)

Vários são os fatores que influenciam a prática de AF, entre eles o género parece ser um fator de relevância já que vários são os estudos que comprovam existir uma menor taxa de prática de AF no género feminino, quando em comparação com os sujeitos do género masculino (Comissão Europeia, 2018; Direção-Geral da Saúde, 2016; Pereira, Santos, Póvoas, & Silva,

2018; Ceschini, Andrade, Oliveira, Júnior, & Matsudo, 2009; Costa, Pureza, & Mielke, 2017). Tal como o gênero, também os níveis socioeconômicos revelam em alguns estudos estar ligadas à prática de atividade física, sendo que os indivíduos de classes mais baixas apresentavam uma maior taxa de IF (Lindgren, et al., 2016; Mosallanezhad, et al., 2017). Por outro lado, verificou-se que adolescentes de famílias pertencentes aos níveis socioeconômicos mais altos também apresentavam um a diminuição na prática de AF (Ceschini, Andrade, Oliveira, Júnior, & Matsudo, 2009).

Outro fator que aparece relacionado com a AF é a alimentação. Segundo Achhab, et al., (2018) indivíduos que têm uma maior prática de AF são também aqueles que têm tendência a ter uma alimentação mais saudável. Martins e Santos (2004), identificaram que independentemente da atividade praticada, os indivíduos que praticam AF com regularidade tendem a ter hábitos alimentares mais corretos. Assim como adolescentes que apresentem uma menor prática de AF tendem a ter comportamentos alimentares menos saudáveis, o que pode mais tarde resultar em doenças não transmissíveis (Silva & Silva, 2015).

Também o nível socioeconômico dos apresenta relação com a alimentação uma vez que, indivíduos com um baixo nível socioeconômico tendem a ter uma pior alimentação (Shahar, Shai, Vardi, Shahar, & Fraser, 2005).

Existem ainda estudos (Wilk, Clark, Maltby, Tucker, & Gilliland, 2018; Costa, Pureza, & Mielke, 2017) que relacionam a AF dos adolescentes com o apoio prestado pelos pais para que os seus filhos realizem uma maior prática de AF, sendo que os adolescentes mais apoiados pelos pais tendem a ter também um maior nível de AF. Para além do apoio, a prática desportiva dos pais conta também, uma vez que pais que pratiquem AF com regularidade tendem a ter filhos mais ativos fisicamente (Thibault, Contrand, Saubusse, Baine, & Maurice-Tison, 2009; Christofaro, et al., 2018).

Estes dados sugerem o nível socioeconômico como um fator de risco uma vez que indicam que indivíduos com um nível mais baixo tendem a ter uma menor taxa de AF e ainda uma tendência para terem uma pior alimentação.

Neste contexto decidimos realizar um estudo ao nível da escola onde estudássemos a influência da alimentação e do nível socioeconômico na prática de atividade física, este estudo foi realizado a nível escolar uma vez que a adolescência é um período importante para a prática de AF, para que esta no futuro possa ser mantida (Ceschini, Andrade, Oliveira, Júnior, & Matsudo, 2009).

## 2. Métodos

### 2.1. Amostra

A amostra deste estudo é constituída por estudantes do ensino secundário da Escola Secundária do Fundão a frequentar o ano letivo de 2017/2018. Foram consideradas 2 turmas do 10º ano e 1 turma do 11º ano. Após alguns alunos não se terem mostrado disponíveis para realizar o estudo e terem sido eliminadas 2 alunos por falta de informação, participaram no estudo 49 alunos, constituído assim a amostra final. Estes alunos tinham entre 15 e 18 anos (Média  $\pm$  DP = 15.97  $\pm$  0.90).

### 2.2. Procedimentos

A recolha de dados foi realizada através da entrega de questionários com via a conseguir perceber quais eram os hábitos de prática de AF e alimentares assim como determinar qual era o nível socioeconómico do aluno em questão. Os dados relativos à prática de AF foram obtidos através do questionário IPAQ versão curta, validado por Lee, P., et al. (2011), onde apenas acrescentámos duas questões de modo a fazer o levantamento de dados sobre a prática desportiva dos alunos quer em termos de Desporto Escolar Quer em termos de Desporto Federado, presente em anexo (ver anexo 4). Para o levantamento de dados sobre a alimentação usámos o questionário de Escala de Hábitos Alimentares, presente em anexo (ver anexo 5). Para os restantes dados relativos aos dados Socioeconómicos foi aplicado o Questionário de Avaliação Socioeconómica presente em anexo (ver anexo 6).

Os questionários foram entregues e preenchidos durante as aulas de Educação Física das respetivas turmas, pelo que de modo a garantir respostas mais precisas e menos transtornos para os alunos e para as aulas, os questionários foram entregues em aulas diferentes, tendo sido os dois primeiros entregues e preenchidos em aula e o terceiro entregue para ser preenchido em casa, uma vez que este pedia dados relativos aos pais que eles podiam não ter a certeza no decorrer da aula.

### 2.3. Análise Estatística

A análise dos dados foi realizada através do software estatístico SPSS, versão 24. Por forma a verificar se existiam diferenças significativas entre dois grupos para as variáveis quantitativas recorreu-se ao teste t para amostras independentes sempre que o pressuposto da normalidade se verificou. Quando tal não aconteceu utilizou-se ao teste de Mann-Whitney. A normalidade

dos dados foi verificada através do teste Kolmogorov-Smirnov ( $n \geq 30$ ) ou através do teste de Shapiro-Wilk, (Anexo 2, Tabela A.1).

No caso da comparação entre duas variáveis qualitativas, utilizámos o teste exato de Fisher, uma vez que mais de 20% das células apresentavam uma frequência esperada  $< 5$ . Por forma a quantificar o grau de associação entre as variáveis recorreu-se ao coeficiente de associação  $V$  de Cramer. O critério usado para classificar essa associação foi o seguinte (Cohen, 1988):

- $V < 0.1$ : associação muito fraca;
- $0.1 \leq V < 0.3$ : associação fraca;
- $0.3 \leq V < 0.5$ : associação moderada;
- $V \geq 0.5$ : associação forte.

Para todos os testes assumiu-se uma significância de 5%.

### 3. Resultados

Neste estudo participaram 49 alunos com idades entre 15 e 18 anos (Média  $\pm$  DP =  $15.97 \pm 0.90$ ). Sendo 35 raparigas e 14 rapazes. A descrição das variáveis quantitativas está presente na tabela 5 e a descrição das variáveis qualitativas está presente na tabela 6.

Tabela 5 Descrição das variáveis quantitativas

Variável	Média $\pm$ DP
Prática de atividades físicas vigorosas por semana (min)	241,326 $\pm$ 271,571
Prática de atividades físicas moderadas por semana (min)	217,142 $\pm$ 308,225

Tabela 6 Descrição das variáveis qualitativas

Variável	Frequência
Género	Feminino 35 (71,4%)
	Masculino 14 (28,6%)
Nível Económico	Médio 43 (87,8%)
	Baixo 6 (12,2%)
Prática de Desporto Escolar	Sim 5 (10,2%)
	Não 44 (89,8%)

Prática de Desporto Federado	Sim	12 (24,5%)
	Não	37 (75,5%)
Ingestão de pelo menos 1,5l de água por dia	Nunca ou raramente	20 (40,8%)
	Algumas vezes	16 (32,7%)
	Muitas vezes ou sempre	13 (26,5%)

Pela análise da Tabela 7 é possível verificar que o tempo de prática de atividades físicas vigorosas depende do género do aluno ( $p\text{-value}<0.05$ ), indicando que os rapazes realizam mais tempo de AF vigorosas por semana do que as raparigas.

Tabela 7 Relação entre o Género e a prática de atividades físicas vigorosas por semana.

Prática de atividades físicas vigorosas por semana (min)		Média ± Desvio padrão	<i>p-value</i>
Género	Masculino	330,000 ± 246,857	0,039#1
	Feminino	205,857 ± 276,199	

#1Teste de Mann-Whitney

Apesar de não haver diferença significativa ( $p>0.05$ ), os rapazes tendem a realizarem mais tempo de atividades físicas moderadas por semana que as raparigas, ver tabela 8.

Tabela 8 Relação entre o Género e a prática de atividades físicas moderadas por semana.

Prática de atividades físicas moderadas por semana (min)		Média ± Desvio padrão	<i>p-value</i>
Género	Masculino	311,428 ± 445,988	0,409#1
	Feminino	179,428 ± 230,098	

#1Teste de Mann-Whitney

Pela análise da tabela 9 e 10 conclui-se que não existe relação significativa entre o nível económico dos alunos e a prática de AF, quer vigorosas quer moderadas ( $p\text{-value} >0.05$ ). No entanto podemos dizer que os alunos cuja família tem um nível económico mais alto tendem a praticar mais horas de AF por semana.

Tabela 9 Relação entre o Nível Económico e a prática de atividades físicas vigorosas por semana.

Prática de atividades físicas vigorosas por semana (min)		Média ± Desvio padrão	<i>p-value</i>
Nível Económico	Médio	255,000 ± 279,678	0,325#1
	Baixo	143,333 ± 194,490	

#1Teste de Mann-Whitney

Tabela 10 Relação entre o Nível Económico e a prática de atividades físicas moderadas por semana.

Prática de atividades físicas moderadas por semana (min)		Média ± Desvio padrão	<i>p-value</i>
Nível Económico	Médio	234,302 ± 320,926	0,227 <sup>#1</sup>
	Baixo	94,166 ± 161,877	

#1 Teste de Mann-Whitney

Pela análise da Tabela 11, conclui-se que existe uma relação significativa entre o género e a prática de Desporto Federado ( $p < 0.05$ ), e que os rapazes são os que mais praticam Desporto de forma Federada. O grau de associação entre as variáveis é considerado como moderado ( $0.3 \leq V < 0.5$ ).

Tabela 11 Relação entre o Género e a prática de Desporto Federado.

Prática de Desporto Federado		Sim	Não	<i>p-value</i>	V de Cramer
Género	Masculino	7 (50%)	7 (50%)	0,023 <sup>#2</sup>	0,375
	Feminino	5 (14%)	30 (86%)		

#2 Teste exato de Fisher

Ao contrário do Desporto Federado, não foram encontradas diferenças significativas na prática de Desporto Escolar entre raparigas e rapazes ( $p\text{-value} > 0.05$ ), ver Tabela 12.

Tabela 12 Relação entre o Género e a prática de Desporto Escolar.

Prática de Desporto Escolar		Sim	Não	<i>p-value</i>	V de Cramer
Género	Masculino	1 (7%)	13 (93%)	1,000 <sup>#2</sup>	0,064
	Feminino	4 (11%)	31 (89%)		

#2 Teste exato de Fisher

Podemos ainda concluir que não existe relação significativa entre a ingestão de pelo menos 1,5 litros de água por dia e a AF ( $p\text{-value} > 0.05$ ), e que o grau de associação entre as variáveis é fraco ( $0.1 \leq V < 0.3$ ). Foi possível identificar uma tendência para o facto dos alunos que não praticam Desporto Federado serem mais propensos a não ingerirem a referida quantidade de água, ver tabela 13.

Tabela 13 Relação entre a prática de Desporto Federado e a ingestão de pelo menos 1,5l de água por dia.

Ingestão de pelo menos 1,5l de água por dia		Nunca ou raramente	Algumas vezes	Muitas vezes ou sempre	<i>p-value</i>	V de Cramer
Prática de Desporto Federado	Sim	3 (25%)	5 (41,7%)	4 (33,3%)	0,527 <sup>#2</sup>	0,183
	Não	17 (45,9%)	11 (29,7%)	9 (24,3%)		

#2 Teste exato de Fisher

Por outro lado, quanto à ingestão de água relacionada com o nível económico dos alunos não encontramos relação significativa ( $P > 0.05$ ). No entanto o grau de associação entre as variáveis é considerado como moderado ( $0.3 \leq V < 0.5$ ), ver tabela 14.

Tabela 14 Relação entre o nível económico e a ingestão de pelo menos 1,5l de água por dia.

Ingestão de pelo menos 1,5l de água por dia		Nunca ou raramente	Algumas vezes	Muitas vezes ou sempre	p-value	V de Cramer
Nível Económico	Médio	15 (34,9%)	16 (37,2%)	12 (27,9%)	0,069 <sup>#2</sup>	0,335
	Baixo	5 (83,3%)	0 (0,0%)	1 (16,7%)		

#2Teste exato de Fisher

#### 4. Discussão de Resultados

Analisando os dados obtidos é possível verificar que os rapazes têm tendência realizar mais AF quando comparados com a raparigas, tal como já tinha sido relatado em vários estudos anteriores (Ceschini, Andrade, Oliveira, Júnior, & Matsudo, 2009; Pereira, Santos, Póvoas, & Silva, 2018; Direção-Geral da Saúde, 2016). Verificamos que a percentagem de rapazes a praticar Desporto Federado é maior do que a percentagem de raparigas, o que vai de encontro aos dados do Instituto Português do Desporto e Juventude (2016). Quanto à prática de Desporto Escolar não conseguimos encontrar nenhuma associação entre o género e a prática de Desporto Escolar, uma razão para este facto poderá ser o os baixos níveis de participação no Desporto Escolar. Note-se ainda que, mesmo quando inscritos, não realizam treinos com regularidade, assim como foi possível notar através da nossa intervenção das atividades de Desporto Escolar.

O fator nível económico apresenta, embora sem significância, alguma relação com a prática de AF tanto vigorosa como moderada. A relação entre AF e o nível já havia sido relatado em outros estudos (Gul, Sultan, Moeinaddini, & Jokhio, 2018), onde os indivíduos de famílias com o nível socioeconómico mais baixo apresentarem tendência para terem uma maior taxa de IF. Contudo, o mesmo não é verificado noutro estudo (Ceschini, Andrade, Oliveira, Júnior, & Matsudo, 2009) um fator que pode ter influenciado esta tendência é o facto que na nossa amostra apenas termo indivíduos de níveis económicos médios e baixos, e não termos amostras de um nível económico alto. Este acontecimento pode ter influenciado a divergência em relação aos estudos anteriores uma vez que, eles contatavam uma diminuição de AF nas classes mais altas do nível económico.

Quanto à alimentação apenas na pergunta “bebo pelo menos 1,5l de água por dia?”, encontramos uma tendência que associasse a prática de AF a hábitos de uma vida mais saudável como referenciado em estudos anteriores (Achhab, et al., 2018). Ainda sobre a alimentação,

ao contrário do resultado esperado (Shahar, Shai, Vardi, Shahar, & Fraser, 2005), não foi possível encontrar uma correlação entre o nível socioeconómico e a alimentação dos alunos em estudo.

Por fim, os resultados mostraram uma associação entre o género dos alunos e a sua prática de AF, associação esta que permanece na idade adulta (Direção-Geral da Saúde, 2016), e que por isso deviam ser criadas estratégias de combate a essa diferença desde cedo nas escolas, para dessa forma fosse possível alterar os níveis de IF mais altos em mulheres. Como trabalho futuro, seria interessante verificar se existe correlação entre os níveis de atividade física dos pais com as dos filhos (Thibault, Contrand, Saubusse, Baine, & Maurice-Tison, 2009; Christofaro, et al., 2018).

Estes resultados são indicadores de que a promoção da AF deve ser uma prioridade, principalmente na adolescência. Neste contexto a escola deve ter um papel fulcral da promoção da AF, devido a esta ser o local onde os adolescentes passam mais tempo, dentro deste papel devem fazer parte iniciativas específicas de promoção da AF para raparigas de forma a diminuir o desfasamento existente entre a prática de AF entre rapazes e raparigas, dentro destas iniciativas deveria ser feito um levantamento de atividades de interesse para raparigas de forma a poder assim promover atividades mais atrativas para estas. No entanto e por não só a IF das raparigas ser um problema dos dias de hoje, para além das atividades destinadas ao público feminino, seria também importante criar ações que incluam toda a escola, de modo a contrariar a tendência crescente de IF existente na população portuguesa. Pelo que seria também importante realizar iniciativas que pudessem envolver os pais, como por exemplo, palestras informativas sobre os benefícios da AF, e a importância do apoio dos pais na prática de AF dos filhos, palestras essas que poderiam ser fruto dos trabalhos efetuados pelos alunos ao longo do ano. Assim como a criação de dias com atividades abertas para pais e filhos na escola, de forma a promover a prática de AF no seio familiar.

## 5. Conclusão

A prática de AF tem diminuído ao longo dos últimos anos e este é um fator alarmante uma vez que, a IF pode acarretar alguns problemas de saúde a longo prazo. A baixa prática de AF é ainda mais acentuada em mulheres em comparação com os homens pelo que deveriam ser criadas estratégias de promoção da prática de AF para a população geral, mas com foco específico principalmente na população feminina de modo a que fosse possível reverter este défice existente.

Estas estratégias deveriam ter um forte impacto nas escolas, uma vez que, indivíduos que pratiquem AF com regularidade durante a infância e a adolescência têm maiores probabilidades de o continuar a realizar durante a idade adulta (Ceschini, Andrade, Oliveira, Júnior, & Matsudo, 2009). Desta forma seria importante a nível escolar aumentar a oferta de atividades físicas ao serviço da população de modo a dinamizar melhor a comunidade, especialmente se estas fosse aberta a alunos, pais e professores, de modo a promover uma maior abrangência das medidas.

No que diz respeito a limitações do estudo, podemos apontar o facto da amostra ter sido demasiado homogénea, devido a serem todos alunos da mesma escola e mais ou menos todos da mesma idade o que pode ter influenciado os resultados, outro fator que pode ter condicionado os resultados foi o facto de todos os dados terem sido recolhidos por questionário aplicado aos alunos em aula.

Finalizando, aproveito para sugerir uma nova pesquisa, mais abrangente e com uma amostra mais ampla de modo a podermos verificar de uma forma mais exata quais os principais fatores socioeconómicos e alimentares que podem ter influência na prática AF, e na qual fosse estudada a relação entre a prática de AF por parte dos pais e a prática de AF por parte dos filhos.

## Bibliografia

- Achhab, Y. E., Marfa, A., Echarbaoui, I., Chater, R., El-Haidani, A., & Filali-Zegzouti, Y. (2018). Physical inactivity, sedentary behaviors and dietary habits among Moroccan adolescents in secondary school. *Science & Sports* 33, 58–62. doi:10.1016/j.scispo.2017.07.012
- Barata, T. (1997). *Atividade Física e Medicina Moderna*. Europress.
- Ceschini, F. L., Andrade, D. R., Oliveira, L. C., Júnior, J. F., & Matsudo, V. K. (2009). Prevalence of physical inactivity and associated factors among high school students from state's public schools. *Jornal de Pediatria - Vol. 85, N° 4*, 301-306. doi:10.2223/JPED.1915
- Christofaro, D. G., Andersen, L. B., Andrade, S. M., Barros, M. V., Saraiva, B. T., Fernandes, R. A., & Ritti-Dias, R. M. (2018). Adolescents' physical activity is associated with previous and current physical activity practice by their parents. *J Pediatr (Rio J)*. 2018;94(1), 48-55. doi:doi.org/10.1016/j.jped.2017.01.007
- Comissão Europeia. (24 de março de 2014). Sondagem Eurobarómetro sobre desporto revela elevados níveis de inatividade na UE. *Press releases database*. Obtido de [http://europa.eu/rapid/press-release\\_IP-14-300\\_pt.htm](http://europa.eu/rapid/press-release_IP-14-300_pt.htm)
- Comissão Europeia. (2018). *Special Eurobarometer 472*. doi:10.2766/599562
- Costa, D., Pureza, D., & Mielke, G. (2017). Prevalência de inatividade física e apoio social dos pais em adolescentes de Macapá-Amapá. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saude*, 22(6):533-39.
- Direção-Geral da Saúde . (2016). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*.
- Gul, Y., Sultan, Z., Moeinaddini, M., & Jokhio, G. A. (2018). The effects of physical activity facilities on vigorous physical activity in gated and non-gated neighborhoods. *Land Use Policy* 77 , 155-162.
- Instituto Português do Desporto e Juventude. (2016). *Praticantes inscritos (N.º) em federações desportivas por Localização geográfica (Distrito/ Região) e Sexo; Anual*. Obtido em 7 de Julho de 2018, de Instituto Nacional de Estatística: [https://ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0001134&contexto=bd&selTab=tab2](https://ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0001134&contexto=bd&selTab=tab2)
- Lee, P., et al. (2011). *Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review*. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2011; 8: 115. (doi: 10.1186/1479-5868-8-115)
- Lindgren, M., Börjesson, M., Ekblom, Ö., Bergström, G., Lappas, G., & Rosengren, A. (2016). Physical activity pattern, cardiorespiratory fitness, and socioeconomic status in the SCAPIS pilot trial – A cross-sectional study. *Preventive Medicine Reports* 4, 44-49. doi:10.1016/j.pmedr.2016.04.010
- Martins, F., & Santos, J. (2004). Atividade física de lazer, alimentação e composição corporal. *Brazilian Journal of Physical Education and Sport*, 18. 159-167. .
- Mosallanezhad, Z., Sotoudeh, G. R., Jutengren, G., Salavati, M., Harms-Ringdahl, K., Wikmar, L. N., & Frändin, K. (2017). A structural equation model of the relation between socioeconomic status, physical activity level, independence and health status in older Iranian people. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 70, 123-129. doi:10.1016/j.archger.2017.01.004
- Pereira, R., Santos, R., Póvoas, S., & Silva, P. (2018). Environment perception and leisure-time physical activity in Portuguese high school students. *Preventive Medicine Reports* 10, 221-226. doi:10.1016/j.pmedr.2017.10.013
- Raudsepp, L. (2006). The relationship between socio-economic status, parental support and adolescent physical activity. *Acta Paediatrica*, 95 , 93-98. doi:10.1080/08035250500323772
- Shahar, D., Shai, I., Vardi, H., Shahar, A., & Fraser, D. (2005). Diet and eating habits in high and low socioeconomic groups. *Nutrition* 21, 559-566. doi:10.1016/j.nut.2004.09.018

- Silva, D. A., & Silva, R. J. (2015). Associação entre prática de atividade física com consumo de frutas, verduras e legumes em adolescentes do Nordeste do Brasil. *Revista Paulista de Pediatria*, 33, 167-173. doi:10.1016/j.rpped.2014.09.003
- Teixeira, P. (12 de Fevereiro de 2017). Quanto custa a inatividade física em Portugal? *Público*. Obtido em 22 de Julho de 2018, de <https://www.publico.pt/2017/02/12/sociedade/noticia/quanto-custa-a-inatividade-fisica-em-portugal-1761545?frm=ult>
- Thibault, H., Contrand, B., Saubusse, E., Baine, M., & Maurice-Tison, S. (2009). Risk factors for overweight and obesity in French adolescents: Physical activity, sedentary behavior and parental characteristics. *Nutrition* 26(2), 192-200. doi:10.1016/j.nut.2009.03.015
- Vinicius Carvalho Silva, P., & Luiz Costa Jr, Á. (2017). Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Psicologia Argumento*, 29. doi:10.7213/rpa.v29i64.19915.
- Wilk, P., Clark, A. F., Maltby, A., Tucker, P., & Gilliland, J. A. (2018). Exploring the effect of parental influence on children's physical activity: The mediating role of children's perceptions of parental support. *Preventive Medicine* 106, 79-85. doi:10.1016/j.ypmed.2017.10.018

## Anexo 1 - Ficha de Avaliação Diagnóstica de Voleibol



**Escola Secundária do Fundão**  
**Ano Letivo 2017/2018**  
**Avaliação Sumativa 11ºCT2 - Voleibol**

	Nomes	Serviço	Passe	Manchete	Atitude Ofensiva	Atitude Defensiva	Total
		15%	15%	20%	25%	25%	100%
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
13							
14							
15							
16							
17							
19							
20							
22							
23							
24							
26							
27							
28							

Avaliação	
1	Realiza com muitas dificuldades
2	Realiza com dificuldade
3	Realiza de forma razoável
4	Realiza bem
5	Realiza muito bem

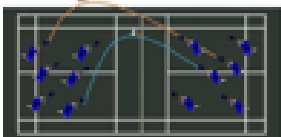
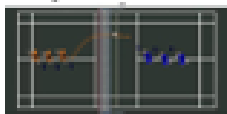
## Anexo 2 - Anexo Plano de Aula



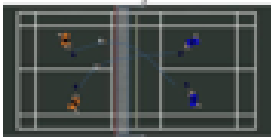
Agrupamento de Escolas do Fundão – Ano letivo 2017/2018

### Plano de Aula 11º CT2

Unidade Didática: Badminton		Aula: 97-98	N.º de alunos: 24
Data: 13/04/2018	Duração: 90'	Hora: 11:45	Local: P3
Objetivo da aula: Transmissão/Execução			
Conteúdos: Regras e campo para jogo de pares; Sustentação do volante em pares			
Material: 24 Raquetes; 24 volantes; cordas			

Objetivo	Descrição/ Representação	Componentes Críticas	Material	Tempo
Dar a conhecer aos alunos os conteúdos que serão abordados na aula	Palestra Inicial	Verificar a atenção dos alunos à explicação	-	2'
Preparar os alunos para a atividade física.  Aquecimento global do corpo.	Jogo do "lixo" Divide-se a turma em 2 grupo um de cada lado da rede e de seguida distribui-se todos os volantes por ambos os lados. O objetivo será enviar os volantes para o lado oposto através da execução de um serviço. 	Os alunos mantêm-se em atividade e procuram enviar o máximo de volantes possíveis para o campo do adversário o mais rápido possível.	24 raquetes; 24 Volantes	10'
Melhoria da capacidade de sustentação do volante	Batimentos com troca de fila Dividem-se os alunos pelos seis campos, formando duas filas de 3 alunos frente a frente em cada campo, de seguida um dos alunos realiza o serviço para o colega. Após o batimento o aluno vai para trás da fila do outro lado do campo, e assim sucessivamente. Sempre que o volante cair o aluno que era suposto ter recebido o volante apanha-o e devolve-o através do serviço. 	Os alunos realizam o batimento e de seguida correm para o lado contrário de forma realizarem o batimento seguinte para manter a sustentação do volante.	24 raquetes; 4 Volantes	5'
Melhoria da capacidade	Batimentos cruzados	Os alunos realizam o batimento bem	24 raquetes; 12 Volantes	10'



de sustentação do volante	<p>Dividem-se os alunos em pares, e posicionam-se um de cada lado da rede, intercalados com outro par. De seguida irão tentar manter a sustentação do volante cruzada.</p> <p>Condicionantes: Alternar o lado do batimento; Após o batimento trocar com o colega do lado.</p> 	executado na diagonal e direcionado para o colega.		
<p>Melhoria da capacidade de sustentação do volante</p> <p>Aumento da cooperação com um colega de equipa</p>	<p>Carrossel</p> <p>Mantendo a organização anterior os jogadores irão se juntar os dois do mesmo lado do campo e realizar troca alternada de volantes com o outro par. Sendo que sempre que um aluno bate o volante o colega tem de ir até ao fundo do campo e voltar antes de bater o volante seguinte.</p> <p>Condicionantes: Meter dois volantes e realizar a sustentação de ambos os volantes ao mesmo tempo.</p>	Os alunos coordenam-se com o colega de forma a melhor conseguir manter a sustentação do volante.	24 raquetes; 12 Volantes	5'
Transmissão de conhecimento teórico da modalidade	Explicação das regras (campo e serviço de pares).	Verificar a atenção dos alunos à explicação.	-	5'
<p>Melhoria da capacidade de sustentação do volante</p> <p>Aumento da cooperação com um colega de equipa</p>	<p>Jogo Pares</p> <p>Os alunos nos pares já feitos irão realizar jogo formal de pares. Os alunos que estiverem de fora irão responder aos questionários entregues pelo professor, caso não tenham ou já tenham acabado o questionário irão realizar saltos à corda ou troca de volantes na parte posterior dos campos.</p>	Os alunos realizam jogo formal pondo em prática as regras do jogo de pares e usando as técnicas corretas já abordadas.	24 raquetes; 6 Volantes	20'
Alongamentos	Alongamentos dos principais grupos musculares exercitados durante a aula.	<p>Alonga os músculos até ao ponto que esteja na sua extensão máxima e aguentar durante 20"</p> <p>Parar em caso de dormência ou dor aguda no músculo.</p>	-	3'

### Anexo 3 - Pressuposto para a utilização da estatística paramétrica.

Prática de atividades físicas vigorosas por semana		<i>p-value</i>
Género	Masculino	0.662 <sup>#4</sup>
	Feminino	0.000 <sup>#3</sup>
Prática de atividades físicas moderadas por semana		
Género	Masculino	0.000 <sup>#4</sup>
	Feminino	0.000 <sup>#3</sup>
Prática de atividades físicas vigorosas por semana		
Nível Económico	Médio	0.000 <sup>#3</sup>
	Baixo	0.023 <sup>#4</sup>
Prática de atividades físicas moderadas por semana		
Nível Económico	Médio	0.000 <sup>#3</sup>
	Baixo	0.001 <sup>#4</sup>

#3 - Teste de K-S; #4 - Teste de Shapiro-Wilk

## Anexo 4 - Questionários IPAQ - versão curta

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

As questões que se seguem referem-se ao tempo em que se manteve fisicamente ativo nos **últimos 7 dias**. Pense nas atividades que desenvolve na escola, em sua casa, no seu tempo livre para entretenimento ou prática de exercício físico. As suas respostas são muito importantes! Por favor, responda a todas as questões mesmo que não se considere uma pessoa fisicamente ativa.

Ao responder às seguintes questões considere o seguinte:

- **Atividades físicas vigorosas** referem-se a atividades que requerem muito esforço físico e que tornam a respiração ofegante;
- **Atividades físicas moderadas** referem-se a atividades que requerem esforço físico moderado e tornam a respiração um pouco mais intensa que o normal;

Ao responder às questões considere apenas as atividades físicas que realizou durante **pelo menos 10 minutos**.

**1a.** Nos últimos 7 dias, em quantos fez atividades físicas **vigorosas**, durante pelo menos 10 minutos seguidos, como por exemplo correr, jogar futebol, fazer aeróbica, andar de bicicleta a um ritmo rápido, transportar objetos pesados, ou qualquer outra atividade que fez aumentar **muito** a sua respiração ou batimento cardíaco?

dias por semana

nenhum (passe para a questão 2a)

**1b.** Nos dias em que fez atividades físicas **vigorosas**, durante quanto tempo, no total, realizou essas atividades?

horas  minutos

**2a.** Nos últimos 7 dias, em quantos fez atividades físicas **moderadas**, durante pelo menos 10 minutos seguidos, como por exemplo dançar, andar de bicicleta a um ritmo normal, transportar objetos leves, ou qualquer outra atividade que fez aumentar **moderadamente** a sua respiração ou batimento cardíaco? Não inclua caminhar.

- dias por semana  
 nenhum (passe para a questão 3a)

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

horas  minutos

**3a.** Nos últimos 7 dias, em quantos dias **caminhou** pelo menos 10 minutos seguidos? Inclua caminhadas na escola, como forma de deslocação e qualquer outra caminhada que possa fazer para entretenimento ou como forma de atividade física.

- dias por semana  
 nenhum (passe para a questão 4a)

**3b.** Nos dias em que **caminhou**, durante quanto tempo, no total, caminhou por dia?

horas  minutos

**3c.** A que passo costuma caminhar?

- passo vigoroso, que torna a sua respiração muito mais intensa que o normal  
 passo moderado, que torna a sua respiração um pouco mais intensa que o normal  
 passo lento, que não causa qualquer alteração na sua respiração

As últimas questões referem-se ao tempo que está sentado diariamente na escola, em casa, no percurso para a escola e durante os tempos livres. Estas questões incluem o tempo em que está sentado numa secretária, a visitar amigos, a ler ou sentado/deitado a ver televisão.

**4a.** Num dia normal de semana, quanto tempo costuma passar sentado?

horas  minutos

**4b.** Num dia normal de fim-de-semana, quanto tempo costuma passar sentado?

horas  minutos

**5a.** Pratica Desporto Escolar?

Sim  Não

**5b.** Se sim, Qual?

---

**6a.** Pratica Desporto Federado?

Sim  Não

**6b.** Se sim, Qual?

---

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

## Anexo 5 - Questionário Escala de Hábitos Alimentares

### Escala de Hábitos Alimentares

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

**Nunca** – 0 vezes por semana

**Raras vezes** – 1 a 2 vezes por semana

**Algumas vezes** – 3 a 4 vezes por semana

**Muitas vezes** – 5 a 6 vezes por semana

**Sempre** – 7 ou mais vezes por semana

		<b>Nunca</b> (0 vezes)	<b>Raras vezes</b> (1 a 2 vezes)	<b>Algumas vezes</b> (3 a 4 vezes )	<b>Muitas vezes</b> (5 a 6 vezes)	<b>Sempre</b> (7 ou + vezes)
1	Após acordar tenho por hábito tomar o café da manhã (até uma hora após acordar).					
2	Como devagar e mastigo bem os alimentos.					
3	Quando passo muitas horas sem comer, na refeição seguinte como mais que o habitual.					
4	Faço 5 ou 6 refeições por dia.					
5	Faço refeições com intervalos de 3 a 4 horas.					
6	O jejum noturno não ultrapassa as 10 horas.					
7	Ingiro leite/iogurte/queijo.					
8	Como fruta.					
9	Como legumes e hortaliças.					
10	Como sopa.					
11	Como alimentos integrais ricos em fibra (pão integral, feijão, grão, frutos secos).					
12	Como carnes gordas (porco, vaca, cordeiro,...).					
13	Como carnes magras ( peru, frango e coelho).					
14	Adiciono aos alimentos produtos industriais (maionese, molhos).					
15	O azeite faz parte da minha alimentação.					
16	Consumo molhos gordos resultantes da confecção dos					

	alimentos.					
17	Como pizzas, hambúrgueres e cachorros-quentes.					
18	Consumo produtos de charcutaria (salsichas, presunto, mortadela, fiambre, paio,...).					
19	Prefiro a comida com um pouco de sal a mais.					
20	Ingiro alimentos salgados (amendoins, pistachios, batatas fritas,...).					
21	Ingiro alimentos ricos em açúcar ( bolos, bebidas açucaradas, refrigerantes, chocolates,...).					
22	No lanche, como um bolo ou um salgado ( rissol, empada, croquete,...).					
23	Quando como um doce opto por fazê-lo após a refeição (pudim, arroz doce, leite creme,...).					
24	Prefiro comer bolos/bolachas a comer pão.					
25	Utilizo bastante açúcar para adoçar (chá, café, leite,...).					
26	Adoto uma alimentação variada às refeições.					
27	Faço uma refeição de peixe e de carne alternadamente.					
28	Faço uma alimentação à base de cozidos e grelhados.					
29	Como as partes queimadas ou carbonizadas dos alimentos.					
30	Como alimentos fritos e assados no forno.					
31	Faço refeições abundantes.					
32	Petisco entre as refeições.					
33	Como quase sempre o mesmo tipo de alimentos.					
34	Consumo bebidas alcólicas fora das refeições.					
35	Só bebo água quando tenho sede.					
36	Bebo pelo menos 1,5L de água por dia.					
37	Consumo alimentos pré-cozinhados e enlatados.					
38	Como pão de mistura tipo caseiro (parolo, saloio, centeio).					
39	Como arroz/massa e batata.					
40	Como peixes gordos (salmão, sardinha, cavala, carapau,...).					

Muito obrigada pela sua colaboração.

## Anexo 6 - Questionário De Avaliação Socioeconómica

### QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO SOCIOECONÓMICA

Responda ao questionário que se segue com os seus dados pessoais e dados da sua família.

#### 1. IDENTIFICAÇÃO DO PARTICIPANTE

Sexo:

- Feminino  
 Masculino

Naturalidade: \_\_\_\_\_

Localidade em que reside: \_\_\_\_\_

Escola que frequenta: \_\_\_\_\_

Ano letivo que frequenta: \_\_\_\_\_

#### 2. DADOS FAMILIARES

##### ESTRUTURA FAMILIAR

- Nuclear (pais e filhos)  
 Alargada (pais, filhos, avós, etc)  
 Reconstruída (pai ou mãe com um novo conjugue)  
 Monoparental  
 Outro. Qual? \_\_\_\_\_

Nº de membros do agregado familiar: \_\_\_\_\_

##### NÍVEL ECONÓMICO

- Alto  
 Médio  
 Baixo

**MÃE**

Data de nascimento: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Altura: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Nível de escolaridade:

- nenhum
- 1º ciclo do ensino básico
- 2º ciclo do ensino básico
- 3º ciclo do ensino básico
- ensino secundário
- ensino superior

Profissão: \_\_\_\_\_

**PAI**

Data de nascimento: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Altura: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Nível de escolaridade:

- nenhum
- 1º ciclo do ensino básico
- 2º ciclo do ensino básico
- 3º ciclo do ensino básico
- ensino secundário
- ensino superior

Profissão: \_\_\_\_\_