



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Escola Secundária c/ 3.º Ciclo do Fundão**

**André Paulo Mendes**

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Martins

Covilhã, Junho de 2012



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

**Relatório de Estágio Pedagógico  
Escola Secundária c/ 3.º Ciclo do Fundão**

**André Paulo Mendes**

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Martins

## AGRADECIMENTOS

Está prestes a concluir-se mais uma etapa da nossa formação, sentimos que estamos mais enriquecidos com esta experiência, não poderemos deixar de agradecer com sinceridade a quem foi fundamental em todo este processo.

Agradecemos, com um muito obrigado:

- À família (principalmente ao meu Pai), pelo apoio emocional que sempre demonstrou, pelo carinho e amor transmitidos, mesmos nos dias mais difíceis.
- À namorada Maria Costa que esperamos que se torne um dia parte da família, pois foi ela quem mais, teve de nos aturar e menos tempo lhe pudemos dedicar. Afirmamos que nos faz muito feliz, e é essencial em todas as etapas da nossa vida.
- Aos colegas do grupo de estágio de educação física, Ricardo Morais e Rodrigo Matos, uma vez que estivemos diariamente e partilhámos muitos momentos ao longo deste ano letivo. Tivemos oportunidade de partilhar experiências e conhecimentos de áreas e âmbitos diferentes, que nos possibilitaram diferentes visões.
- Ao Departamento de Ciências do Desporto da Universidade de Beira Interior (a todos os docentes de forma geral) pela capacidade que tiveram, de nos transformar num indivíduo com sentido crítico, proporcionando momentos de debate únicos.
- Ao Professor Doutor Júlio Martins, orientador de estágio da Universidade da Beira Interior, pela forma abnegada com que sempre se dispôs a colaborar no que fosse necessário, desde o primeiro dia de mestrado. Pela forma como sempre incentivou a escolher a escola onde iam realizar o estágio, mas fundamentalmente pelo incondicional apoio prestado.
- Ao professor António Belo, orientador de estágio da escola, pela forma como sempre transmitiu o conhecimento, pela honestidade, o modo sério como desenvolve o seu trabalho e toda a sua colaboração neste processo.
- A todos os professores (essencialmente aos do grupo de educação física), órgãos diretivos, funcionários e alunos da Escola Secundária com 3.º ciclo do Fundão, pela forma nos receberam, acolheram e trataram ao longo de todo o estágio.
- A todos os que de um modo ou outro tiveram influência neste processo, fosse de forma positiva ou negativa, uma vez que os momentos difíceis nos permitiram, proficuamente, superar as adversidades e nos deixaram mais preparados para o futuro.

Muito Obrigado!

## **RESUMO**

### **Capítulo 1**

O relatório de estágio que agora apresentamos enumera, descreve e analisa criticamente todo o trabalho desenvolvido no estágio pedagógico correspondente ao presente ano letivo e que é parte integrante do segundo ano do ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O estágio decorreu na Escola Secundária com 3.º Ciclo do Fundão tendo como orientador de estágio o professor António Belo e orientador de mestrado do Departamento de Ciências do Desporto, da Universidade da Beira interior, o Professor Doutor Júlio Martins.

O objetivo primordial do estágio, além da aquisição de competências, foi de nos certificar e habilitar para exercermos a atividade docente na área de educação física.

No ano letivo 2011/2012 tivemos à nossa responsabilidade a leccionação das turmas 7.ºB, 10.ºCT2 e 11.ºCT1, assim como a leccionação de desporto adaptado (natação) a um aluno do 10.ºLH. Como complemento à leccionação tivemos a responsabilidade de assumir no desporto escolar o grupo equipa de futsal juvenis masculinos e realizarmos, nas diferentes turmas, trabalho relativo às direções de turma.

Neste sentido, e após terminar o respetivo ano letivo, julgamos que adquirimos todas as competências necessárias para podermos desempenhar, com sentido de responsabilidade e competência, a função docente para a qual o mestrado nos habilita.

### **Capítulo 2**

Este estudo teve como objetivo, caracterizar os hábitos alimentares dos alunos que frequentam o ensino secundário, da Escola Secundária com 3.º ciclo do Fundão e que apresentavam valores de índice de massa corporal (IMC) acima do normal. Este estudo descritivo envolveu uma amostra de 176 alunos, com idades compreendidas entre os 15 e os 20 anos. Os resultados indicam-nos que, relativamente ao IMC superior ao normal, 53,9% são do género masculino e 46,1% do género feminino, quanto aos hábitos alimentares a maioria, 46,2%, tem bons hábitos alimentares, 26,9% têm hábitos alimentares não satisfatórios e 26,9% razoáveis. Relativamente aos níveis de atividade física, constatamos que os rapazes apresentam níveis superiores quando comparados com as raparigas. Conclui-se que, os rapazes têm melhores hábitos alimentares, mas também têm tendência para apresentar índices de massa corporal acima do normal. No que respeita às raparigas verificou-se que as que residem em meio urbano têm hábitos alimentares piores do que as que residem no meio rural.

## **ABSTRACT**

### **Chapter 1**

The probation report which we now present lists, describes and critically analyzes all the work on teaching practice corresponding to the current school year and that is part of the second year course of study leading to the degree of Master of Teaching in Physical Education Teaching Basic and Secondary Education. The stage took place at School 3.º Cylce Fundão having as internship supervisor Professor Antonio Belo and guiding masters of the Department of Sport Sciences, University of Beira Interior, Professor Júlio Martins, PhD.

The primary objective of the internship, and skills acquisition, was to make sure and enable teachers to exert activity in physical education. During the school year 2011/2012 we had our responsibility to teaching of classes 7.º B, 10. CT2 and 11.º. CT1, as well as the teaching of adapted sports (swimming) a class of 10. No LH. As a complement to teaching had a responsibility to the group in school sports team of young futsal male and performing in different classes, work on the directions of the class.

In this sense, and after completing the respective school year, we believe we have acquired the skills necessary to be able to play with a sense of responsibility and competence, the teaching function for which the master enables us.

### **Chapter 2**

This study aimed to characterize the eating habits of students attending secondary education, Secondary School 3.º Cycle of Fundão and had values of body mass index (BMI) above normal. This descriptive study involved a sample of 176 students, aged between 15 and 20 years. The results show us that for the higher than normal BMI, 53.9% are males and 46.1% of females, regarding eating habits the majority, 46.2%, has good eating habits, 26, 9% have unsatisfactory eating habits and 26.9% reasonable. For physical activity levels, we found that boys have higher levels when compared with girls. It follows that the guys are better eating habits, but also tend to present rates of above normal body weight. Regarding the girls found that those living in urban areas have worse eating habits than those who reside in rural areas.

## ÍNDICE GERAL

### CAPITULO 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO

1. INTRODUÇÃO .....	1
2. OBJETIVOS .....	3
2.1. OBJETIVOS DO ESTAGIÁRIO.....	3
2.2. OBJETIVOS DA ESCOLA .....	5
2.3. OBJETIVOS DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	6
3. METODOLOGIA .....	8
3.1. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA .....	8
3.2. LECIONAÇÃO .....	8
3.2.1. Amostra.....	9
3.2.1.1. Caraterização da turma 10.ºCT2 .....	9
3.2.1.2. Caraterização da turma 11.ºCT1 .....	10
3.2.1.3. Caraterização da turma 7.ºB .....	11
3.2.1.4. Caraterização da turma 11.ºLH.....	12
3.2.2. Planeamento .....	13
3.2.2.1. Planeamento da turma 10.º CT2 .....	17
3.2.2.2. Planeamento da turma 11.º CT1 .....	18
3.2.2.3. Planeamento da turma 7.º B .....	18
3.2.2.4. Planeamento da turma 10.º LH.....	19
3.2.2.5. Reflexão da lecionação .....	20
3.3. RECURSOS HUMANOS.....	23
3.4. RECURSOS MATERIAIS .....	24
3.5. DIREÇÃO DE TURMA .....	24
3.6. ATIVIDADE NÃO LETIVAS .....	25
3.6.1. Atividades do grupo disciplinar .....	25
3.6.2. Atividades do grupo de estágio .....	27
4. REFLEXÃO.....	30
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
6. BIBLIOGRAFIA .....	33

## **CAPITULO 2 - SEMINÁRIO DE INVESTIGAÇÃO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO**

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>34</b>
<b>2. MÉTODOS .....</b>	<b>37</b>
2.1. AMOSTRA .....	37
2.2. PROCEDIMENTOS .....	37
2.3. PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS .....	39
<b>3. RESULTADOS .....</b>	<b>40</b>
<b>4. DISCUSSÃO .....</b>	<b>46</b>
<b>5. CONCLUSÃO .....</b>	<b>50</b>
<b>6. BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>51</b>
<b>7. ANEXOS .....</b>	<b>53</b>

## INDÍCE DE FIGURAS

### Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

Figura 1. Sugestão de planeamento anual de turma.....	13
---	----

## INDÍCE DE GRÁFICOS

### Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

Gráfico 1. Constituição da turma 10.ºCT2 .....	9
Gráfico 2. Constituição da turma 11.ºCT1.....	10
Gráfico 3. Constituição da turma 7.º B .....	11
Gráfico 4. Unidades didáticas lecionadas .....	22
Gráfico 5. Lecionação por ano de escolaridade .....	22

## INDÍCE DE QUADROS

### Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

Quadro.1 Distribuição da carga horária .....	9
Quadro 2. Unidades didáticas lecionadas ao 10.ºCT2 .....	17
Quadro 3. Unidades didáticas lecionadas ao 11.ºCT1 .....	18
Quadro 4. Unidades didáticas lecionadas ao 7.ºB .....	19
Quadro 5. Unidades didáticas lecionadas ao 11.ºLH .....	20
Quadro 6. Atividades do desporto escolar .....	27

### Capítulo 2 - Seminário de Investigação em Ciências do Desporto

Quadro.1 Características biométricas .....	37
Quadro 2. Distribuição do IMC por género .....	40
Quadro 3. Tendências alimentares .....	41
Quadro 4. Tendências alimentares e níveis de atividade física .....	43
Quadro 5. Tendências alimentares e área de residência .....	44
Quadro 6. Correlação das tendências alimentares e níveis de atividade física .....	45

## INDÍCE DE ACRÓNIMOS

APA	Apoio Pedagógico Acrescido
ASE	Ação Social Escolar
IMC	Índice de Massa Corporal
HSBN	Health Behaviour in School-aged Children
DGS	Direção Geral de Saúde
OMS	Organização Mundial de Saúde
PCT	Plano Curricular de Turma
PES	Plano de Educação para a Saúde
PIT	Plano Individual de Trabalho
UBI	Universidade da Beira Interior

## Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

### 1. INTRODUÇÃO

No decorrer deste relatório de estágio, que agora termina, iremos procurar enunciar as vivências ocorridas, durante o presente ano letivo 2011/2012, na Escola Secundária c/ 3.º Ciclo do Fundão, no grupo de educação física. Estagiar significa, de acordo com o Dicionário da Língua Portuguesa, que se realiza um “período de trabalho por tempo determinado para formação e aprendizagem de uma prática profissional”. Estagiar permite adquirir e desenvolver competências numa determinada área e Siedentop (2008) diz-nos que, a competência constitui uma simbiose entre habilidades excepcionais de ensino e um controlo perfeito de uma actividade e que a experiência é uma condição essencial de competência, no entanto não é uma condição suficiente e, salienta ainda, que a competência adquire-se após um largo período de tempo e de diferentes maneiras e por vezes incompreensíveis.

A metodologia que orientou todo o trabalho, passou por diferentes etapas mas que se complementaram sempre. Como etapas de referência destacamos, as conversas informais com o orientador e colegas de estágio, o registo diário das observações e das atividades desenvolvidas, assim como a realização periódica de reflexões (incluindo os relatórios de aula), que nos permitiram ir aferindo a qualidade do nosso desempenho, as dificuldades sentidas e aspetos a melhorar, a consulta de documentos da escola, normalmente o plano de atividades da mesma, bem como a consulta de bibliografia de referência.

A sistematização e organização do trabalho desenvolvido ao longo do período permite neste momento, fazer uma profunda reflexão, sobre os objetivos deste, tendo em conta o futuro docente de Educação Física em que nos iremos tornar. Portanto, de forma clara e objetiva, procuraremos expor, as atividades e intervenções realizadas, quais as competências adquiridas e qual o contributo que foi deixado no meio escolar. Assim, com este relatório, tentamos estabelecer e enquadrar a nossa atividade no contexto da prática profissional, começando por descrever as turmas com as quais tivemos o privilégio de trabalhar, tendo em consideração que todo o planeamento das aulas foi elaborado tendo em conta as especificidades e dificuldades apresentadas pelos alunos a todos os níveis. Para que este trabalho fosse mais coerente, concreto e objetivo, todo o trabalho desenvolvido junto das diferentes direções de turma, permitiu que se fossem detetando diversas situações que poderiam escapar caso não houvesse um trabalho cooperativo dos diferentes intervenientes do meio escolar.

Neste sentido também o Desporto Escolar, tem um papel fundamental, pois permite que o estagiário, esteja em contato com os alunos num contexto distinto do da aula, o que poderá

permitir perceber quais algumas diferenças comportamentais dos mesmos, bem como a interação entre colegas e professores, nos diferentes contextos.

Vamos também tentar compreender, de um modo geral, em que estado se encontra o atual ensino e, de uma forma mais meticulosa e particular, o ensino da Educação Física.

Porém, sentimos a necessidade de perceber de uma forma mais aprofundada, os “mistérios” que envolvem o ensino, nesse sentido pensamos que o professor deve ter uma postura interventiva em diversos aspectos, deverá ser muito mais que um simples professor que se limita apenas a transmitir conhecimentos, naturalmente que essa será uma parte fundamental, mas simultaneamente, jamais poderemos descuidar os aspectos sociais e a dinâmica que cada turma involuntariamente, vai construindo ao longo do ano, onde o professor se deve inserir.

Por fim, o estagiário irá procurar descrever as dificuldades que sentiu ao longo desta etapa formativa, pois pensamos que esse poderá ser um importante contributo, para que futuramente possamos “construir” um ensino com mais e melhor qualidade. Melhorar pequenos aspectos pode ser fundamental para que possamos ir mudando algumas mentalidades que não se coadunam com as exigências dos dias de hoje.

Assim, parece-nos pertinente, que devemos destacar na parte final deste relatório os aspectos positivos e negativos que tiveram grande preponderância neste ciclo de estudos que agora se encerra, pois são estes que poderão permitir uma evolução do ensino, nomeadamente para alunos da nossa área que estejam interessados em adquirir formação e competências para virem a ser professores, sem nunca esquecer todos os outros fatores inerentes aos mesmos, sejam eles de ordem comportamental, social e ético.

Neste sentido parece-nos relevante continuar a investigar sobre educação, pois certamente encontraremos pessoas e realidades distintas das que encontramos durante o estágio. Porém os objetivos pessoais deverão ser sempre complementados com os do grupo de Educação Física onde nos inserimos, para que o trabalho decorra numa lógica, fundamentada na troca de vivências dos professores mais experientes com os estagiários, tendo primordialmente em conta o processo ensino/aprendizagem.

## 2. OBJETIVOS

### 2.1. Objetivos do estagiário

Para que possamos tomar decisões, sabendo por onde e como, orientar o desenvolvimento do nosso trabalho, é fundamental que tracemos objetivos. Só assim poderemos desenvolver um trabalho coerente, com um sentido de responsabilidade acrescido, sabendo nós que tomar decisões, por si só, hoje é muito difícil. No entanto a definição simples de metas tangíveis, vai-nos permitir alcançar o objetivo primordial de forma previsivelmente mais fácil. Assim, os objetivos do estagiário, para este ciclo de estudos, passaram fundamentalmente por adquirir competências, que nos permitam num futuro desempenhar a sua função de professor com êxito. Porém não podemos deixar de salientar, que o volume de trabalho desenvolvido ao longo do ano, fez com que percebessemos, que há muito trabalho, que se faz mas não é visível aos olhos de todos, neste sentido parece-nos pertinente referir, que o trabalho de um professor, é muito mais, do que apenas as aulas.

Posto isto, não podemos descurar nunca, as responsabilidades individuais do estagiário, em qualquer decisão que tome, assim achamos relevante ter noção das implicações, que qualquer decisão pode ter. Portanto, de acordo com a atuação que temos no meio envolvente, não poderemos nunca esquecer a importância do diagnóstico, em toda e qualquer situação de um modo geral e, em particular, no processo ensino-aprendizagem.

Nos dias de hoje, o diagnóstico é fundamental para desenvolver o restante processo, nesse sentido, o ciclo de estudos anterior (Licenciatura) conjuntamente com o primeiro ano de Mestrado, proporcionou-nos uma excelente componente teórica que se revelou bastante útil neste capítulo. Na prática pudemos constatar a importância destes instrumentos conceptuais, para a resolução de muitas das lacunas detetadas pelo diagnóstico.

A multidisciplinaridade existente na Licenciatura em Ciências do Desporto, possibilitou-nos ter uma visão um pouco diferente do ser Humano, agora percebemos de forma ainda mais inequívoca a complexidade do “Homem”, nas diferentes dimensões onde este se insere, seja de ordem psicológica, física ou social. É na compressão da correlação destas dimensões, e no seu equilíbrio que melhor podemos interpretar cada aluno na sua individualidade, só depois podemos ajustar a sua forma de integração no seio da sua turma. Só assim, será possível melhorar o contributo dos professores no desenvolvimento da qualidade de ensino que se regista em cada escola.

Neste sentido, o estagiário tem como objetivo o desenvolvimento social de cada aluno, primordialmente no contexto escolar (onde podemos atuar). Esse desenvolvimento social, permite ao professor conhecer melhor os alunos e perceber como pode e deve atuar com cada

um deles, a fim de não descurar quaisquer aspetos que poderiam passar despercebidos se não tivéssemos em consideração este parâmetro.

Portanto, o professor terá um comportamento que vai muito para além de um transmissor de conhecimento, pois isso permitir-lhe-á ter mais e melhores valências, para a resolução de problemas que os alunos possam ter. Os alunos têm de perceber, que os professores estão na escola para os ajudar, mas quase sempre teremos de ser nós os facilitadores de todo o processo. Em cada escola ou turma, existiram certamente situações que tendem a estar mascaradas, por diversos fatores, que podem condicionar o bom desenvolvimento orgânico e funcional da instituição.

Deste modo, não podemos padronizar estratégias de resolução de problemas, se os problemas são de índole individual também as estratégias terão de o ser. O mesmo tipo de estratégia, para dois alunos, terá certamente consequências diferentes, pelo que deveremos realizar sempre o diagnóstico possível (nem sempre o desejado), para que possamos reduzir e minimizar os erros da nossa atuação.

Incontornavelmente, outro dos objetivos passa pela aquisição de competências, que permitam ao estagiário, um controlo da aula, sem ter de usar a sua prevalência hierárquica. O bom ambiente da aula faz parte deste objetivo, pelo que temos de referir que o controlo da mesma deve ser sempre que possível conquistado e não imposto, um líder deve conseguir quase sempre que os outros façam o que ele pretende, de forma natural.

Aspiramos também, a promover e desenvolver o gosto pela prática desportiva, de modo a inculcar nos alunos a importância da criação dos hábitos e estilos de vida saudáveis.

A participação nas atividades de desporto escolar visam promover e permitir que os alunos adquiram novas vivências na modalidade em causa, seja num carácter de aquisição de conhecimento da modalidade ou num carácter competitivo.

Por fim, e como objetivo mais geral do estágio, o estagiário espera ter correspondido às expectativas da Escola Secundária c/ 3º Ciclo do Fundão, bem como ao orientador de estágio Professor António Belo, mas também aos alunos, com os quais tivemos o prazer de trabalhar, e esperamos ter ajudado na evolução dos mesmos, nos mais variados aspetos.

## 2.2. Objetivos da escola

Ao analisarmos, o projeto educativo de escola 2009-2013 (p.10) este indica-nos que

“A **Dimensão Curricular** é a que mais directamente se relaciona com o sucesso dos alunos. Neste âmbito, os objectivos e o programa de acção dizem respeito ao planeamento, implementação e avaliação do processo educativo, com especial atenção para o desenvolvimento das competências básicas exigidas pela sociedade actual. A **Dimensão Social e Comunitária** integram as componentes da cultura organizacional, privilegiando o sentido de pertença a uma comunidade, construindo uma memória colectiva e valorizando o envolvimento da Comunidade Educativa. A **Dimensão Organizacional e Logística** é indispensável ao bom funcionamento da nossa Escola e eficiente desenrolar do processo educativo, contribuindo de forma significativa para o bem-estar dos que nela trabalham e, conseqüentemente, para o sucesso das suas actividades. Diz respeito a toda a estrutura orgânica da nossa Escola, à articulação de órgãos e serviços, aos critérios de funcionamento e às competências dos vários intervenientes. Esta perspectiva exige uma concertação de esforços para tirar o melhor partido dos recursos humanos já existentes, ou tentar assegurar o apoio de agentes externos que possam orientar e desenvolver as acções adequadas às necessidades.”

Assim a escola tem a obrigação e responsabilidade, de tratar os diferentes departamentos da mesma forma, concedendo-lhes as mesmas formas de atuação em prol dos alunos.

Numa outra perspectiva, a escola tem como obrigação garantir que são transmitidas ao estagiário, as competências necessárias para orientar uma turma, de forma competente e eficiente. Porém, não poderemos descurar a importância do orientador de estágio na condução de todo o processo, desde a sua experiência aos conhecimentos nas diversas valências da área. Paralelamente, o conhecimento adquirido ao longo dos dois ciclos de estudos já frequentados pelo estagiário, foram um meio facilitador para a compreensão das exigências ao longo das diferentes etapas do estágio.

Num plano global, devemos considerar como objetivo da escola, preparar o melhor possível o estagiário para poder singrar no sistema educativo, dando-lhe capacidade para enfrentar os problemas que o ensino atual apresenta nas suas diferentes valências. Perante tal objetivo, tem todo sentido o estagiário, elaborar trabalho de direção de turma, participar em reuniões de conselho de turma, bem como reuniões com os encarregados de educação, pois será através destes procedimentos que podemos detetar possíveis problemas com os alunos, bem como as melhores formas de resolução dos mesmos, o que pode permitir muitas vezes um aproveitamento escolar mais favorável.

Por fim, destacamos o facto de sempre, em toda e qualquer circunstância, a escola e o orientador, procurarem desenvolver e manter um clima agradável de cooperação,

promovendo processos de integração e aquisição de competências, para que nos sentíssemos parte integrante da instituição.

### 2.3. Objetivos do grupo de educação física

O grupo de educação física encontra-se inserido no departamento de expressões, como não estão definidos objetivos próprios, rege-se pelos objetivos da escola, que abordamos anteriormente. No entanto, mais especificamente, regem-se pelos objetivos que se enquadram no programa nacional de educação física (Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J., 2001, p. 9), reajustado em função dos recursos físicos, assegurando a:

- “ - Garantia de actividade física correctamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das potencialidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros;
- Promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efectivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles;
- Valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das actividades;
- Orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, essencialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades”.

Estes objetivos têm como principais finalidades:

“Visando a aptidão física, na perspectiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar:

- Consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras;
- Alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório-motor, em trabalho muscular diversificado, nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade.

Favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de actividades físicas, na perspectiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente:

- a ética e o espírito desportivo;
- a responsabilidade pessoal e colectiva, a cooperação e a solidariedade;
- a consciência cívica na preservação das condições de realização das actividades físicas, em especial a qualidade do ambiente.

Reforçar o gosto pela prática regular das actividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como factor de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social.

- Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas actividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física, considerando nesse conjunto os diferentes tipos de actividades físicas:

- As actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;

- As actividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;

- As actividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;

- Os jogos tradicionais e populares.”

(Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J., 2001, p. 10)

Para que se percebam melhor os objetivos do grupo, não podemos deixar de clarificar, que o grupo faz parte do programa nacional de aptidão física desde há seis anos e que, pelo menos duas vezes por ano, se aplica a bateria de testes “Fitnessgram” a cada turma.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1. Caracterização da escola**

O estágio decorreu na Escola Secundária c/ 3.º Ciclo do Fundão (403659), cidade do Fundão, distrito de Castelo Branco. O concelho do Fundão tem aproximadamente 30 000 habitantes, tendo várias escolas com ensino básico e secundário, mas apenas uma com ensino secundário público, tendo alunos de praticamente todas as freguesias. A escola tem 756 alunos, distribuídos por diferentes turmas dos diversos anos, a maior representatividade está concentrada no ensino secundário com 620 alunos, enquanto o 3.º ciclo tem 136 alunos. A escola conta ainda com cerca de 100 professores com diferentes habilitações literárias, distribuídos pelos departamentos, Matemática e Ciências Experimentais, Expressões, Ciências Sociais e Humanas e Línguas.

Após uma caracterização mais geral, vamos agora detalhadamente caracterizar a escola, esta de acordo com <http://www.esfundao.pt/escola/caracterizacao.pdf> está dotada de: um refeitório e espaço de apoio, anfiteatro e espaço de apoio, gabinete de Psicologia e Orientação, gabinete do Ensino Especial, sala de isolamento, espaços de circulação, salas de aula, laboratório de línguas, instalações sanitárias, áreas de atendimento (secretaria - área de alunos, secretaria - área de pessoal, A.S.E, portaria, receção, papelaria, reprografia de alunos, reprografia de professores, gabinete de apoio ao aluno (gabinete de saúde, gabinete de gestão de conflitos, gabinete de ação social escolar, gabinete de Psicologia, gabinete de apoios educativos), sala dos diretores de turma, sala de cursos de dupla certificação, sala de apoio pedagógico acrescido, biblioteca/centro de aprendizagem, sala de professores, sala de assistentes operacionais, bufete de alunos / sala convívio, lavandaria, sala da associação estudantes. Relativamente à educação física e aos espaços definidos, temos três campos de jogos e o pavilhão polidesportivo.

As referidas instalações, têm todas as condições para que o trabalho desenvolvido, seja de acordo com as normas estabelecidas pelo Ministério da Educação, por forma a dar uma resposta plena e satisfatória às diversas necessidades dos alunos.

#### **3.2. Lecionação**

As lecionações na escola iniciaram-se em 16 de setembro de 2011, no entanto as nossas apenas no dia 19 onde participámos na receção dos alunos na escola. Durante a primeira semana e como forma de integração, o estagiário acompanhou o docente orientador na totalidade das aulas e turmas que lhe estavam distribuídas. Antes deste período, na apresentação à escola no dia 1 de setembro 2011, ficou estabelecido pelo orientador de estágio que a totalidade da sua carga horária era totalmente assumida pelo grupo de

estagiários pelo que, de seguida, foi efetuado o planeamento do trabalho e atividades a desenvolver por cada estagiário e respetiva distribuição de turmas/tempos letivos.

Assim, o plano de realização de estágio definido foi o seguinte:

Quadro.1 - Distribuição da carga horária

Turmas	1.º Período	2.º Período	3.º Período	Aulas previstas
10.º CT2	20-09-11 a 19-11-11	—	10-04-12 a 15-06-12	72
11.º CT1	22-11-11 a 16-12-11	03-01-12 a 26-01-12	—	28
7.ºB	—	31-01-12 a 23-03-12	—	23
11.ºLH	—	06-02-12 a 19-03-12	28-05-12 a 11-06-12	9
TOTAL				132

Podemos constatar que começamos por dar aulas ao 10.º CT2, turma desconhecida visto nunca ter tido como professor, o nosso orientador de estágio e, por isso, não se possuíam referências da mesma.

De referir, que nas horas em que não estávamos a dar aula, mas havia carga horária distribuída, assistíamos às aulas dadas pelos colegas de estágio.

### 3.2.1. Amostra

#### 3.2.1.1. Caracterização da Turma 10.ºCT2

Esta turma pertence ao Agrupamento 1, Ciências e Tecnologias e é constituída por 28 alunos, sendo que são 20 raparigas e 8 rapazes, estando as idades compreendidas entre os 15 e 16 anos.

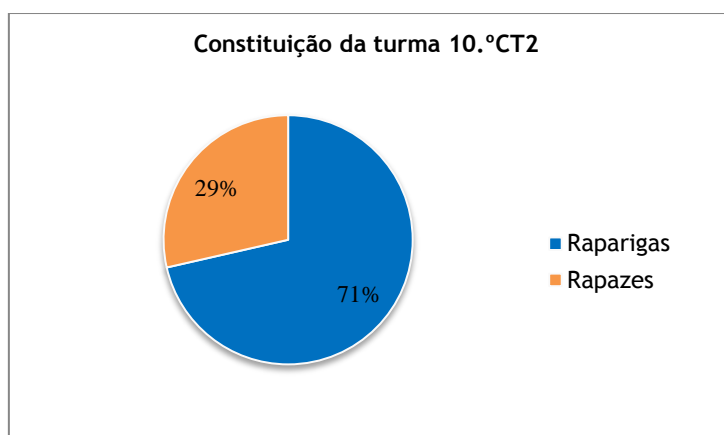


Gráfico.1- Constituição da turma 10.ºCT2

Detectaram-se alguns problemas de saúde em alguns alunos, nomeadamente problemas na coluna vertebral em dois alunos e escoliose em outro. Um destes alunos, esteve de atestado até meio do 1.º Período, começando depois a realizar as aulas de Educação Física, ainda que com algumas condicionantes. Por outro lado referimos também que, uma aluna teve acompanhamento psicológico, através do gabinete de Psicologia e Orientação Escolar.

O nível de escolaridade dos pais pode ser considerado médio, pois alguns deles possuem habilitações académicas superiores.

Como características gerais da turma, esta regista como maiores dificuldades, as disciplinas de português e matemática. Os alunos são maioritariamente residentes no Fundão, sendo que três deles vêm todos os dias de Silvares.

Ao longo do ano, a turma demonstrou sempre grande cordialidade e empenho em qualquer tarefa realizada, pelo que o trabalho do professor estagiário acabou por ser facilitado, na maior parte das suas ações.

### 3.2.1.2. Caracterização da Turma 11.ºCT1

Esta turma pertence ao Agrupamento 1, Ciências e Tecnologias sendo constituída por 27 alunos, dos quais 19 são raparigas e 8 são rapazes, estando as idades compreendidas entre os 16 e 17 anos.

De todos os alunos da turma, apenas vinte e quatro realizaram as aulas de educação física e no final do 1.º período passaram apenas para vinte e dois, porque todos os outros tinham já a disciplina feita, optando por abdicar da mesma.

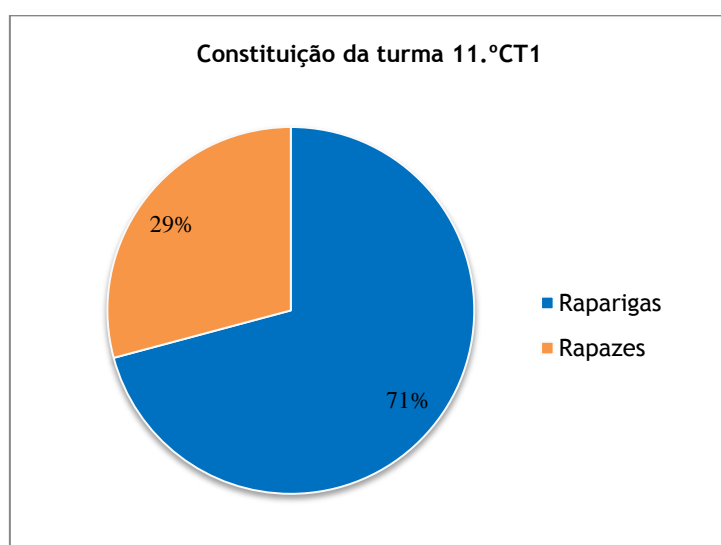


Gráfico.2 - Constituição da turma 11.ºCT1

Referimos ainda que, um dos alunos, apresentou problemas de saúde que o impossibilitaram de realizar atividade física.

O nível de escolaridade dos pais pode ser considerado médio alta, pois dezanove deles concluiu o secundário e onze o ensino superior.

De acordo com o historial dos alunos, todos estes já frequentavam esta escola anteriormente, e com muito bom aproveitamento escolar. Tal como foi referido anteriormente, podemos constatar que um fator sócio - económico favorável, pode repercutir-se num melhor aproveitamento escolar do aluno, pois pode ter o privilégio de ter um tipo de acompanhamento mais adequado, como provavelmente é o caso.

Ao longo do ano, a turma demonstrou grande empenho, independentemente das unidades didáticas lecionadas, por vezes a competitividade existente, relativamente às notas, foi excessiva e criou por vezes um ambiente menos próprio entre alguns alunos.

### 3.2.1.3. Caraterização da Turma 7.ºB

Relativamente a esta turma, podemos dizer que esta inicialmente era composta por 20 alunos, e já no decorrer do 1.º período, apareceu mais um, perfazendo um total de 21 alunos.

Assim a turma constituída por 21 alunos dos quais 10 são raparigas e 11 são rapazes, com idades compreendidas entre os 11anos e os 15 anos, sendo a idade mais frequente (moda) 12 anos (62% dos alunos).

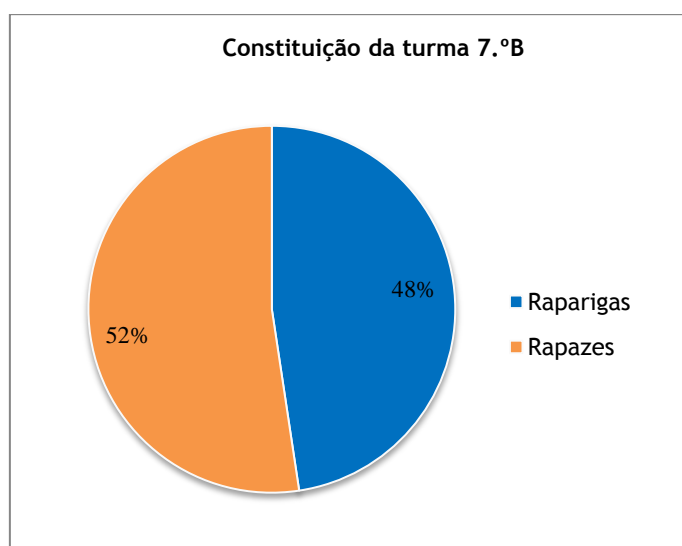


Gráfico.3 - Constituição da turma 7.º B

Um aluno é búlgaro mas já frequenta a escola em Portugal desde o 1º Ciclo, enquanto outro é de etnia cigana.

Detectaram-se também alguns problemas de saúde: uma aluna tem problemas de tiróide e um aluno é diabético.

O nível de escolaridade dos pais pode ser considerado médio, predominando o ensino básico. Apenas dois pais e duas mães têm formação de nível superior.

Na generalidade a turma, apresenta índices de aproveitamento escolar fraco, sendo que 38% dos alunos, apresentavam já pela menos uma retenção. Não podemos deixar de referir, que mais de metade da turma, ao longo do ano foi sujeita, a vários planos individuais de recuperação e acompanhamento.

Podemos, concluir que existe a probabilidade de os diversos problemas sociais e escolares, serem também consequência de alguns pais estarem desempregados e possuírem baixos níveis de escolaridade, não conseguindo por isso, acompanhar de forma eficiente aos seus educandos.

#### **3.2.1.4. Caraterização da Turma 10.ºLH**

Esta turma é um caso particular, pois apenas demos aulas a um aluno. Este aluno sofre paralisia cerebral, pelo que foi necessário ter alguns cuidados acrescidos com ele.

Após uma fase inicial de conhecimento e avaliação de capacidades motoras e cognitivas, foi elaborado um plano anual de Natação (Hidroterapia) adaptado ao aluno, sendo o trabalho desenvolvido de acordo com a planificação. Assim o nosso trabalho incidiu fundamentalmente no desenvolvimento de flexibilidade, de força muscular, de motricidade fina, de coordenação motora e equilíbrio.

Em termos de atitudes, o aluno apresentou sempre um comportamento e um empenho exemplar, pelo que não temos nada a referir relativamente a este ponto. Destacamos ainda o respeito e cordialidade sempre estabelecida na relação como o professor. Por fim realçamos, que o aluno demonstrou sempre empenho, mesmo nas ações onde revelava maior dificuldade.

Consideramos que para esta postura contribui também o facto de se tratar de uma atividade da qual o aluno gosta bastante.

### 3.2.2. Planeamento

Genericamente cada turma orienta-se através de um plano anual de turma que segundo Rosado (s.d.) não é mais que

“Plano de trabalho que integra a organização, o acompanhamento, a avaliação, as estratégias de diferenciação pedagógica e de adequação curricular para uma turma ou conjunto de objectivos, estratégias, conteúdos e meios que concretizam o projecto educativo anual para uma turma em particular. O plano anual é constituído pelo programa definido, em concreto, para essa turma, de acordo com o plano pluri-anual. Nele se definem os objectivos para esse ano e se operacionalizam os modos de os alcançar”.

Rosado (s.d.) sugere uma hipótese de planeamento anual de turma:

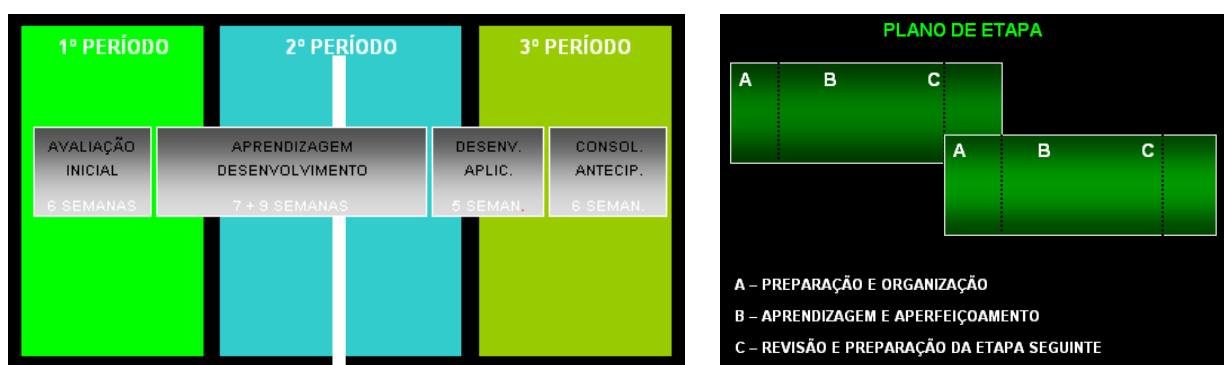


Fig.1 Sugestão de planeamento anual de turma

Fonte: [http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021\\_ficheiros/v3\\_document.htm](http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021_ficheiros/v3_document.htm)

Nesta linha de pensamento podemos, de uma forma global, dizer que o planeamento, pode ser composto por três fases distintas (curto, médio e longo prazo), mas que acabam por se complementar, de forma a permitir a melhor aprendizagem possível aos alunos. O planeamento de longo prazo, ou global, tem como objetivo distinguir-se dos outros e é capaz de selecionar prioridades de acordo com os objetivos traçados para cada ano e turma (Rosado, s.d.). Nesta lógica o professor tem de ter a capacidade de direccionar as suas aulas para atingir os objetivos a que se propôs.

Assim, podemos e devemos ajustar sempre os meios disponíveis na escola, de forma a rentabilizar os recursos existentes, para que se possam retirar os melhores dividendos possíveis em prol das aulas de educação física.

Como podemos confirmar nas figuras anteriores, este modelo permite que a aprendizagem se realize através de diferentes etapas, onde se vão assimilando conhecimentos, através de competências que já foram adquiridas anteriormente através de outros processos.

Portanto, deveremos definir inicialmente os conteúdos a serem abordados, bem como as respetivas unidades didáticas a lecionar, de acordo com os objetivos e condições que cada estabelecimento de ensino possui. Deveremos ainda e sempre, considerar que os alunos devem ter uma diversidade de vivências, para isso deveremos variar tanto quanto possível as modalidades a leccionar ao longo das diferentes etapas pelas quais passaram durante o percurso escolar.

Deste modo, relativamente à Escola Secundária com 3º ciclo do Fundão e de acordo com o estabelecido para o presente ano letivo, poderemos verificar como funcionou a rotatividade pelos diferentes espaços da estrutura. Esta rotatividade permite aos alunos a aquisição de múltiplas competências nas diversas modalidades pelas quais passaram. Mesmo que se verifique uma repetição da modalidade lecionada no mesmo ano letivo, os objetivos e comportamentos a solicitar serão distintos, para que se verifique um desenvolvimento na aquisição das competências base.

Durante o ciclo, definido pelo 3º ciclo e o ensino secundário, os alunos durante várias vezes irão repetir as mesmas modalidades, no entanto são sempre tidas em consideração as passagens já efetuadas por cada uma das modalidades, adotando depois os conteúdos abordados, de acordo com o ano em causa, nível cognitivo e desenvolvimento dos alunos na perspetiva global da turma, relacionamento inter pessoal e envolvimento no trabalho coletivo.

No entanto, mesmo falando de planeamento global, deveremos ter sempre em consideração, quem são os alunos que temos pela frente, qual o seu enquadramento na turma, quais as suas limitações, no fundo tudo o que diferencia esta turma de todas as outras. Neste sentido, o planeamento global deve ser passível de ser ajustado em função das mesmas, de acordo com Singer e Dick (1980; cit. Sarmiento, 2004, p.48) “Não se podem formular planos e designar processos metodológicos sem compreendermos como ocorre a aprendizagem e quais os factores que os influenciam prioritariamente”

Por isso concluímos que o planeamento não pode ser rígido, pelo contrário, deve ser flexível e ajustável, para que se possa retirar o melhor de cada turma, possibilitando aos alunos adquirir as melhores competências, tendo em conta os objetivos a que se propõe a disciplina.

Assim, o professor deve ter a capacidade, de ajustar os seus planos de aula, de acordo com os diagnósticos elaborados nas primeiras aulas, para poder dar resposta às necessidades básicas dos alunos. No entanto estas alterações, deverão estar ainda assim, de acordo com o estabelecido pelo grupo de educação física, respeitando as diretrizes definidas pelo Ministério da Educação. Neste sentido, estamos já a falar de um planeamento mais específico e de curto prazo, mas que terá de cumprir determinados pressupostos no final do período para que se cumpram os objetivos traçados para o mesmo.

Porém jamais poderemos esquecer, que é muito difícil planejar na totalidade um ano letivo sem que depois se registem alterações, assim, os professores do grupo de educação física, realizam por norma uma planificação de médio prazo, pois tendem a planejar apenas período a período e em muitas das situações apenas duas unidades didáticas.

Nesta lógica, o planeamento anual é muito importante, pois permite-nos definir como vão ser geridos os espaços físicos disponíveis, para articular as diversas turmas de acordo com as unidades didáticas a lecionar. Este planeamento permite ao professor definir objetivos para as aulas, os conteúdos a abordar nas mesmas, bem como o tempo disponível para lecionar cada unidade didática e as melhores estratégias de as podermos gerir, de forma, mais rentável. O estagiário teve a preocupação de rentabilizar ao máximo, os conteúdos a abordar, analisando quais os comportamentos a solicitar, de acordo com as técnicas e táticas a utilizar bem como a aptidão física a realizar, para que se atingissem os objetivos propostos para a unidade didática, de acordo com as competências dos alunos.

Neste sentido, o orientador de estágio forneceu ao estagiário antecipadamente os descritores de cada modalidade, documento orientador, para que soubéssemos ao certo o que teríamos de fazer durante essa unidade didática.

Durante o primeiro período, pudemos constatar de forma mais concreta, como ocorre o funcionamento das aulas, desde a avaliação diagnóstica à avaliação sumativa, estes processos realizam-se de forma individual, o que por vezes demora mais tempo do que inicialmente poderíamos pensar que demorariam.

Inicialmente, começamos por realizar a programação das unidades didáticas relativas às rotações do primeiro período, mas após melhor conhecimento do que se pretendia, fomos melhorando as unidades didáticas seguintes de forma a completá-las e organizá-las melhor, para que um qualquer leigo na matéria, caso tivesse acesso às mesmas as entendesse de forma clara e sucinta. Referente ao planeamento de médio prazo que abordamos, devemos afirmar que este é um “equilíbrio” entre o planeamento de longo e curto prazo. Neste sentido, consideramos então que um plano de aula é um planeamento de curto prazo.

Como o planeamento de curto prazo, foi uma constante desde o primeiro ao último dia de estágio, foi um “*focus*” de incidência constante por parte do professor orientador, para que fossemos melhorando diariamente, a cada aula lecionada esse planeamento.

Em cada reunião com o orientador de estágio, pudemos dissecar quais os pontos a melhorar, quais as melhores estratégias a utilizar perante as diferentes situações de aula, assim como a utilização das metodologias mais rentáveis aplicar em cada aula, em consonância com sucedido em aulas anteriores.

Assim, e de acordo com os planos de aula elaborados desde o primeiro dia do ano letivo 2011/2012, podemos constatar que, surge sempre no cabeçalho do mesmo, pequenas informações que nos enquadram e identificam melhor sobre o que iremos realizar, durante a aula. Assim, no cabeçalho do mesmo aparecem-nos algumas informações das quais destacamos, unidade didática, turma, data, n.º aula, n.º alunos, material e os objetivos gerais.

Considerando como uma necessidade premente, definir os objetivos atingir em cada aula, decidimos na elaboração do plano de aula, estruturá-lo da seguinte forma, assente em três grandes fases, introdutória, principal e o retorno à calma. Cada uma das fases é composta por, objetivos específicos, esquema, descrição, material, organização, duração e critérios de êxito. (Anexo 1 - Plano de aula badminton 7.º B)

Discriminando, de forma mais detalhada a estruturação do plano de aula, podemos dizer que a fase introdutória/preparatória serve de preparação para os conteúdos a abordar ao longo da aula sejam eles teórico ou práticos. A fase principal, é a fase onde abordamos o que referimos no cabeçalho como objetivos gerais. A fase de retorno à calma, permite que o organismo retorne próximo ao seu estado basal, evitando a acumulação de sub produtos.

Todas estas fases são importantes, no entanto, a que nos permite uma evolução no processo ensino aprendizagem é a fase principal, pois é nesta que abordamos os objetivos mais específicos da unidade didática. Os critérios de êxito definidos, vão permitir ir percebendo, ao longo dos diferentes exercícios e aulas realizadas, a evolução dos diversos alunos. Isto permite diferenciá-los relativamente ao desempenho nas diferentes unidades didáticas (o que também facilita a avaliação), assim diferenciamos três níveis, o introdutório, elementar e o avançado. Este tipo de perceção permite-nos proporcionar mais competitividade entre os alunos, permitindo-lhes atingir determinados limites que dificilmente não atingiriam se não os agrupássemos por níveis.

Além disso, os critérios de êxito selecionados para cada exercício, vão-nos permitir também perceber se estamos a adequar os exercícios aos alunos que temos pela frente, pretendemos e sempre que nos foi possível, ir adequando com a maior especificidade possível, os exercícios propostos face às necessidades dos alunos.

Porém não podemos deixar de reiterar, que o plano de aula não foi, nem nunca poderá ser inflexível, tem sim que ser ajustável, para permitir responder aos imprevistos que tantas e tantas vezes ocorrem, antes, durante e no final de uma aula.

Planear é importante, permite-nos ter noção do que iremos abordar, como e quando. Temos a responsabilidade de zelar e defender o que é “nosso”, para que não existam tantas pessoas

na nossa área, que acabam por fazer dela e passar uma imagem que decerto não pretendemos, para a educação em específico e o desporto em geral.

### 3.2.2.1. Planeamento da turma 10.º CT2

Esta foi a primeira turma à qual lecionamos, nesse sentido deparamo-nos com algumas questões com as quais não contávamos, planejar uma unidade para uma turma de 28 alunos, num espaço reduzido criou-nos algumas dificuldades nas primeiras aulas. Após percebermos como deveríamos organizar a turma no referido espaço, tudo se tornou mais fluido.

Tivemos o prazer de leccionar esta turma durante duas rotações, como passamos a apresentar:

Quadro.2 - Unidades didáticas lecionadas ao 10.ºCT2

Unidade didática	Horário	Espaço	N.º aulas	Data
Voleibol (1ª rotação)	14:50 - 16:20	Pavilhão 1	20	20-09-11
Basquetebol (1ª rotação)	8:20 - 9:50	Pavilhão 2	16	a 19-11-11
Ginástica acrobática	14:50 - 16:20	Pavilhão 4	18	10-04-12
Voleibol	8:20 - 9:50	Pavilhão 1	18	a 15-06-12

Como podemos confirmar no quadro anterior, lecionamos duas vezes a modalidade de voleibol, pelo que tivemos de abordar conteúdos distintos, assim na primeira rotação preocupamos mais em transmitir conteúdos de cariz técnico, enquanto na segunda rotação preocupámo-nos mais em criar situações de jogo/torneios para podermos abordar aspetos mais táticos.

Relativamente às outras unidades didáticas, o processo foi bem mais simples, pois já possuíamos um conhecimento da turma, e dos espaços a utilizar, o que facilitou o planeamento. Tirando as unidades didáticas lecionadas no pavilhão 4, todas as outras se realizam num 1/3 do pavilhão municipal, o que condiciona um pouco em termos de espaço, no entanto em todas as aulas existe sempre um componente para desenvolver a aptidão física, que acaba por ajudar a organizar e estruturar melhor a aula.

Para que melhor possamos entender como estruturámos uma unidade didática, remetemos para os anexos um exemplo, da unidade didática de ginástica acrobática. (Anexo 2)

### 3.2.2.2. Planeamento da turma 11.º CT1

Pelo fato, desta turma já ser da responsabilidade do professor orientador de estágio em anos anteriores, pudemos constatar indubitavelmente que esta turma apresentava já níveis distintos de organização e uma assimilação mais rápida de processos, tendo em conta as unidades didáticas a abordar. Também pelo fato de serem mais velhos e conhecerem já os espaços e toda a dinâmica de funcionamento, facilitou tudo o resto.

Relativamente à lecionação, as unidades didáticas abordadas foram o badminton e o basquetebol/corfebol respetivamente, gostaríamos de referir que pelo facto de esta turma já ter passado na rotação anterior pelo basquetebol, alternámo-la com o corfebol, assim passamos a apresentar:

Quadro.3 - Unidades didáticas lecionadas ao 11.ºCT1

Unidade didática	Horário	Espaço	N.º aulas	Data
Basquetebol/corfebol	16:30 - 18:00	Pavilhão 2	6/6	22-11-11
Badminton	10:05 - 11:35	Pavilhão 3	16	a 26-01-12

Como referimos esta turma, tinha já tido nos anos anteriores o nosso orientador de estágio, pelo que tínhamos melhor conhecimento das competências já adquiridas e das dificuldades que iríamos encontrar pela frente. Neste sentido pudemos preparar a unidade didática, sem que depois tivéssemos que realizar grandes alterações. A turma encontra-se bastante nivelada, pelo que a competitividade existente, proporciona uma intensidade muito boa na aula. Neste aspeto podemos referir, que a turma trabalhou sempre de forma abnegada e não tivemos de alterar o planeamento que tínhamos efetuado antes do início da lecionação, fosse relativamente aos conteúdos de cada unidade, fosse relativamente aos parâmetros de aptidão física abordados.

Assim, concluímos que as aulas decorreram de acordo com o planeamento efetuado.

### 3.2.2.3. Planeamento da turma 7.º B

Na prossecução do trabalho até aqui realizado, tendo em consideração que esta turma foi a terceira à qual lecionamos, poderemos afirmar, que apesar de ser uma turma de 3.º ciclo, tudo ficou mais fácil por já termos lecionado anteriormente o 10.º CT2 e 11.º CT1.

Assim de acordo, com a planificação existente sobre os espaços disponíveis, abordamos as unidades didáticas, do futsal e badminton. No início de cada unidade didática, realizámos

sempre a avaliação diagnóstica, para podermos aferir se a planificação estava de acordo com o que tínhamos pensado ou se teria de ser ajustada. Verificamos que para o ano em questão, teríamos de abordar apenas os princípios básicos da modalidade, pois existiam muitas lacunas, que se deviam às poucas vivências dos alunos nestas modalidades. Podemos afirmar, que os rapazes demonstraram uma disponibilidade diferente, no futsal pois alguns deles praticam o futebol o que lhes permite ter uma relação diferente com o jogo e com a bola.

Relativamente aos espaços onde as modalidades se praticavam e ao número de aulas lecionadas, passamos a apresentar:

Quadro.4 - Unidades didáticas lecionadas ao 7.ºB

Unidade didática	Horário	Espaço	N.º aulas	Data
Futsal	15:35 - 16:20	Ar livre	7	31-01-12
Badminton	10:05 - 11:35	Pavilhão 3	16	a 23-03-12

De acordo com o número de aulas apresentado, no quadro anterior, podemos afirmar que registamos uma maior evolução no badminton, como seria de esperar, relativamente ao futsal. Nestas idades é fundamental a repetição, por isso preferimos não abordar muitas técnicas no badminton, mas permitir aos alunos que pudessem repetir, assimilando assim os conteúdos abordados. Quando lecionamos a turma já outros colegas de estágio, a tinham lecionado pelo que já tínhamos percebido a diferença entre leccionar no pavilhão e no exterior. Assim tivemos sempre a preocupação de no exterior, preparar aulas de forma a que os alunos pudessem estar o maior tempo possível concentrados dado que, atendendo ao espaço e idade, qualquer factor anormal é um factor distrativo, que prejudica o funcionamento da aula. Nesta lógica e sendo apenas uma aula de 45 minutos, tentamos ter sempre os alunos em atividade, de forma a evitar distrações e perdas de tempo. No pavilhão (dividido em 3 partes), notámos que a concentração foi maior e o aproveitamento do processo ensino-aprendizagem também.

Notámos também que com o decorrer do ano letivo o trabalho efetuado, foi sendo cada vez mais assimilado e realizado com mais facilidade.

#### 3.2.2.4. Planeamento da turma 10.º LH

Como já referimos na caracterização desta turma, trata-se de um situação especial, pois o aluno tem paralisia cerebral, o trabalho realizado na piscina, ano após ano, tem vindo a possibilitar ao aluno uma melhoria significativa das suas capacidades, registando-se assim uma melhoria do nível de vida deste.

Na continuação do trabalho já efetuado pelos outros professores de educação física e colegas de estágio, demos preferência aos seguintes conteúdos, flexibilidade, força muscular, motricidade fina, coordenação motora e equilíbrio.

Relativamente ao espaço e ao número de aulas, passamos a apresentar:

Quadro.5 - Unidades didáticas lecionadas ao 10.ºLH

Unidade didática	Horário	Espaço	N.º aulas	Data
Natação	8:30 - 9:30	Piscina	9	06-02-12 a 19-03-12 28-05-12 a 11-06-12

Devido à postura do aluno, que nunca questionou ou se opôs a qualquer tipo de trabalho realizado, este decorreu dentro da normalidade e acabou até por nos surpreender, pois nunca tínhamos tido contato com uma realidade destas.

### 3.2.2.5. Reflexão da leção

A realização das aulas teve sempre como ponto de partida a planificação previamente efetuada, sendo esta sempre debatida com o orientador no sentido de se fazerem permanente as melhores opções do ponto de vista de estratégias, gestão da turma, gestão e organização do espaço e de outros recursos disponíveis. Ainda que todas as aulas tivessem um planeamento de base, frequentemente, foram realizados ajustes à sua implementação, tendo em consideração as situações que ocorriam no momento, os imprevistos, as condições de segurança, mas tendo sempre em vista o maior envolvimento, motivação e predisposição dos alunos para a atividade. Todas as aulas foram objeto de análise individual e de debate tanto com o orientador como com os colegas de estágio. Esta auto e hetero avaliação assumiu uma vertente escrita e oral e foi fundamental para o processo de aquisição e desenvolvimento de competências para o ensino da educação física.

A leção teve a particularidade, de nos permitir vivenciar situações distintas em função dos anos letivos, da idade dos alunos e das diferentes unidades didáticas. O facto de termos lecionado aulas de substituição permitiu-nos perceber ainda melhor, como será quando assumirmos a leção, totalmente sob a nossa responsabilidade, ou seja, sem supervisão do orientador.

Podemos constatar, que todas estas situações nos permitiram uma multiplicidade de oportunidades enriquecedoras no nosso percurso tanto pedagógico como relacional. As turmas em causa, não nos criaram dificuldades de maior no decorrer das aulas, demonstrando sempre

respeito e cordialidade em qualquer decisão menos unânime que tivesse de ser tomada. Naturalmente, que pelo fato de termos turmas de anos letivos diferentes, nos criou situações distintas em diversas ocasiões, assim para que melhor percebamos as diferenças passamos a discriminá-las por ano.

O 10.º CT2 foi a turma com maior número de alunos, mas também aquela que permitiu que desenvolvêssemos o nosso trabalho, de forma mais profícua. A turma é bastante heterogénea, no que às competências adquiridas anteriormente diz respeito, mas pudemos verificar, com bastante agrado, a evolução de alguns desses alunos que demonstraram no início do ano letivo ter bastantes dificuldades relativamente às mesmas.

O fato de termos alguns alunos com as competências que consideramos necessárias para o respetivo ano, permitiu-nos dar um apoio diferente aos alunos com mais necessidades, com isto não estamos a dizer que os alunos não eram autónomos, mas sim que necessitavam de um apoio mais próximo, para que pudessem superar pequenos problemas.

O 11.º CT1, foi a turma que apresentou maior competitividade, alguns alunos demonstraram ser bastante competitivos, relativamente à superação dos objetivos propostos para cada aula, mas também nas notas finais. Como referimos anteriormente, tínhamos já um conhecimento desta turma, pelo que sabíamos antecipadamente, quais os alunos que apresentavam maiores dificuldades relativamente às unidades em causa. Isso permitiu-nos podermos particularizar determinadas situações, antecipando soluções para o que prevíamos, que provavelmente fosse suceder.

O 7.º B, consideramos a turma mais irreverente o que, devido à idade, pensamos ser compreensível. No entanto o percurso destes alunos noutras disciplinas, indica-nos que poderão ser um caso sério de insucesso, sendo mesmo a única turma onde acabámos por ter notas negativas. No entanto a lecionação na nossa disciplina, correu de acordo com o previsto inicialmente, pois nunca sucederam casos de indisciplina, ao contrário do que sucedeu noutras disciplinas. Tivemos maior dificuldade em lecionar no espaço ao ar livre, pois a concentração dos alunos nesse espaço verificou-se ser muito menor.

Os alunos demonstraram sempre grande atitude, desde que os objetivos apresentados para cada aula, fossem realistas e estimulantes, e quando isso aconteceu os alunos empenharam-se ao máximo, dando à aula uma intensidade elevada.

Relativamente à situação pela qual passamos na natação, podemos referir que a atitude do aluno facilitou imenso a nossa missão, no entanto apesar de ser uma situação à qual não tivemos dificuldade em nos adaptarmos, consideramos que foi uma situação bastante delicada pela qual passámos.

Passamos a apresentar dois gráficos circulares, que nos indicam a percentagem de unidades didáticas lecionadas na totalidade do ano letivo e o total de aulas lecionadas em cada ano:

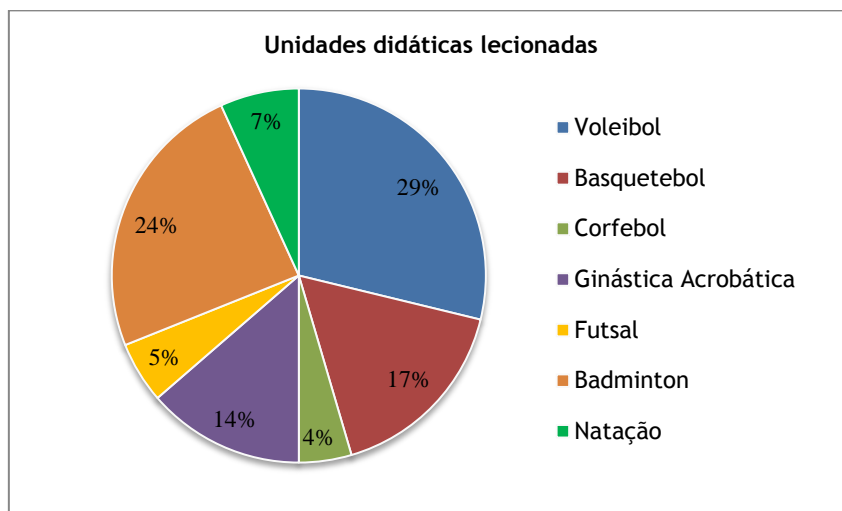


Gráfico.4 - Unidades didáticas lecionadas



Gráfico.5 - Lecionação por ano de escolaridade

A diversidade de situações pelas quais passamos, permitiu-nos ter um vasto leque de vivências, levando-nos a crer que tudo isto nos leva hoje, a ser muito melhores que o que éramos no passado, não muito longínquo, isso só nos pode alegrar, pois sentimos que as etapas que fomos passando, serviram para nos enriquecer enquanto homens, mas muito mais enquanto professores.

### 3.3. RECURSOS HUMANOS

Ao falarmos de recursos humanos, falamos de pessoas, e ao fazê-lo temos a noção que estas são de extrema importância e riqueza, para o desenvolvimento de todo o contexto escolar. A escola tem uma imagem a defender e uma projeção a alcançar no meio onde se insere e não só, assim todos os que podem de uma forma ou outra contribuir, deverão fazê-lo pois essa interação permite um ambiente escolar saudável e um crescimento mais sustentado.

A escola tem uma dinâmica estruturada em sua volta, que reúne diversas pessoas (que se complementam) de áreas distintas, de forma a maximizar as estruturas existentes, consolidado e atingindo objetivos e metas distintas. Nos dias de hoje, não pretendemos que a escola seja uma instituição virada para si, pelo contrário, pretendemos que progrida em direção ao sucesso, mas assente em toda a comunidade envolvente, em vez de apenas se virar para si mesma.

A escola é uma estrutura, composta por variadíssimas pessoas que compõem os mais diferentes órgãos e departamentos. Nesse sentido, e com a impossibilidade da mesma funcionar sem o empenho, dedicação e colaboração de todos, não podemos deixar de referir que, todos estes e de forma muito particular, o professor orientador de estágio, tiveram um papel determinante e decisivo na prossecução do nosso estágio.

Especificamente falando da área que diz respeito a este estágio, a educação física, observámos em todas as circunstâncias um respeito mútuo entre os professores, mesmo sendo a heterogeneidade de ideias comum. Ao falarmos destas situações, falamos no estilo de condução de aulas, estratégias de consolidação de conteúdos, relacionamento com os alunos, entre outros. Não existem métodos únicos e absolutamente eficazes para se atingirem os mesmos objetivos, neste sentido até achamos importante que isso não aconteça, pois isso permite aos alunos que mudam de professor, ter uma perspetiva diferente da educação física, ainda que os objetivos atingir sejam exatamente os mesmos.

O grupo de educação física é composto por um total de 6 professores (4 do sexo masculino e 2 do sexo feminino), que asseguram a totalidade das turmas, bem como todas as atividades do desporto escolar.

Como as aulas do nosso grupo se realizam fundamentalmente no pavilhão, não poderemos deixar de referir, a importância que os funcionários do mesmo têm, no controlo das entradas e saídas do alunos das referidas instalações desportivas, certificando-se que estes apenas entram no mesmo aquando da presença do respetivo professor. Relativamente ao material este é da responsabilidade dos professores (excetuando as redes e postes de badminton ou voleibol), sendo que os funcionários controlam ainda as divisórias e luzes do pavilhão.

Relativamente ao orientador de estágio, professor António Belo, teve sempre a preocupação de dar respostas às exigências, que este tipo de estágio requer. Ao longo do estágio, sentimos um crescimento diário, pensamos agora, que estamos muito mais preparados para futuramente darmos respostas àqueles que de nós as exigirem. Temos um futuro pela frente, mas muitas responsabilidades associadas ao mesmo, assim convictamente pensamos que estamos preparados, para representar e defender uma qualquer instituição de ensino, com o profissionalismo e ética, que assim se exige.

### **3.4. RECURSOS MATERIAIS**

Considerando, o conhecimento que temos de outras escolas, podemos desde já afirmar que a escola que nos acolheu, dispõem de condições muito acima da realidade de outras. Acreditamos que muitas e muitas escolas e professores, desejariam ter as condições das quais nós tivemos a oportunidade de usufruir. A escola dispõe de um pavilhão dotado com as melhores estruturas, para a prática das diferentes modalidades que já enumerámos, relativamente à ginástica, a escola dispõem de um pavilhão próprio para a prática da mesma, equipado com vários aparelhos e material diverso, que permitem lecionar ginástica artística e acrobática. A escola possui ainda dois campos ao ar livre, onde se podem realizar modalidades como basquetebol, futsal, atletismo (várias disciplinas) ou orientação.

De acordo com o material disponível, podemos afirmar que a escola dispõe de material suficiente, para que se possam realizar distintos exercícios de aptidão física, material como elásticos, pesos, bolas medicinais, colchões, cordas entre outros, isso permite alternar entre conteúdos mais técnicos e outros mais físicos.

Mais especificamente, de acordo com as unidades didáticas lecionadas, aferimos que foi possível em todas as circunstâncias, ter material disponível para pelo menos a cada dois alunos, houvesse uma bola (desportos coletivos), duas raquetes e um volante (badminton). Estes factos permitiram que as aulas decorressem sempre, dentro dos planeamentos e objetivos que tínhamos para as mesmas.

### **3.5. DIREÇÃO DE TURMA**

Relativamente a este parâmetro, não foram atribuídas direções de turma, ao nosso orientador, portanto assumimos a responsabilidade de colaborar com as diretoras de turma, das turmas da responsabilidade do nosso orientador. Neste capítulo, o planeamento funcionou por rotações, no entanto foi distinto do realizado para as aulas, isto é, as rotações

concretizaram apenas no final de cada período. Pelo que em cada um dos três períodos, passámos por direções de turma distintas, 10.ºCT2 (1.º período), 7.ºB (2.º período) e 11.ºCT1 (3.º período). Desta forma, passamos a enunciar, o trabalho que desempenhamos em cada uma das direções de turma.

No 10.ºCT2, começamos por organizar e estruturar o dossiê de turma, para que pudesse ser mais fácil trabalharmos de forma sistemática, em seguida elaboramos uma ficha de caracterização global da turma, passando posteriormente a organizar o PCT (projeto curricular de turma), justificação de faltas, análise das avaliações intercalares, bem como análise sobre a fundamentação do pedido de atendimento para o serviço de psicologia e orientação escolar.

No 7.º B, tivemos situações distintas das que encontramos no 10.º ano, o que permitiu que pudéssemos ter um conhecimento mais profundo de outras especificidades. Assim, passamos a enumerar os itens do trabalho desenvolvido, convocatória para os encarregados de educação tomarem conhecimento dos planos individuais de recuperação e acompanhamento, análise dos planos individuais de apoio acrescido à disciplina de português, organização e análise do PIT (plano individual de trabalho) que foi elaborado para alguns alunos, análise de propostas APA (apoio pedagógico acrescido) relativamente aos planos individuais para a disciplina de português, justificação de faltas, entre outras situações pontuais que realizámos.

Relativamente ao trabalho desenvolvido no 3.º período, em particular na direção de turma do 11.ºCT1, tendo em consideração o trabalho já desenvolvido pelos colegas de estágio nos períodos anteriores, fundamentalmente a elaboração do PCT, já pouco houve a fazer neste período para além das ocorrências normais, como levantamento do mapa de faltas, análise e justificação das mesmas.

Por fim, e para concluir os trabalhos realizados no âmbito das direções de turma, assistimos sempre no final de cada período aos conselhos de turma, onde apesar de não sermos intervenientes, ficamos com a perceção do que realmente são e para que servem.

### **3.6. ATIVIDADE NÃO LETIVAS**

#### **3.6.1. Atividades do grupo disciplinar**

Neste contexto, tivemos à nossa responsabilidade o grupo equipa de futsal (Juvenis masculinos), assim planeamos inicialmente os objetivos atingir em cada unidade de treino.

Os treinos começaram no dia 12 de outubro e no decorrer do 1.º período não se realizaram jogos. Sentimos alguma dificuldade, para que os jogadores assimilassem processos, pois existiram sempre saídas e entradas de novos jogadores, pelos mais diversos motivos.

A primeira fase da competição, foi de caráter regional, começando a 11 de janeiro e terminando a 14 de março, em semanas intercaladas, pelo que o 2.º período foi um misto de treinos e competição. As equipas participantes na competição foram, a Escola Secundária do Fundão, Escola Secundária Frei Heitor Pinto (Covilhã), Escola Secundária Quinta das Palmeiras (Covilhã) e Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa (extra competição).

Ainda no Desporto Escolar, participamos no corta-mato escolar realizado no dia 16 de novembro, bem como no distrital de corta-mato realizado na pista de karts em Castelo Branco no dia 13 de fevereiro. Gostaríamos de realçar os resultados obtidos no mesmo, assim individualmente conquistamos dois primeiros lugares, um segundo e dois terceiros. Coletivamente conquistamos em femininos, o primeiro lugar em iniciadas e juniores, e em masculinos o primeiro em juvenis e juniores. Além destas conquistas, o maior destaque vai para uma aluna juvenil, que após vencer a fase distrital e conquistar um lugar na fase nacional, se sagrou campeã nacional de corta mato escolar.

O mega sprinter escolar realizou-se no dia 29 de fevereiro e serviu para apurar os melhores alunos, para a fase distrital do mesmo, que se realizou no dia 12 de março no complexo desportivo da Covilhã. Na fase final conquistámos dois lugares no pódio, um terceiro lugar no salto em comprimento e um primeiro lugar no mega km, ambos em juvenis femininos.

Relativamente à competição de basquetebol, designada de Compal air, realizou-se na nossa escola no dia 7 março a fase de apuramento, sendo que a fase final distrital também se realizou na nossa escola agora no dia 22 do mesmo mês. Por fim a fase regional realizou-se no dia 22 de maio e ocorreu na cidade da Covilhã, mais concretamente nos pavilhões da Universidade da Beira Interior, onde conquistámos um terceiro lugar em iniciados masculinos, mas que não nos deram acesso à fase nacional.

Passamos apresentar um quadro resumo das atividades realizadas e onde estivemos presentes:

Quadro.6 - Atividades do desporto escolar

Atividades	Data	Local
Futsal (competição)	11-01-12 a 14-03-12	Covilhã/fundão
Corta mato escolar	16-11-11	ES Fundão
Corta mato distrital	13-02-12	Castelo branco
Mega sprinter escolar	29-02-12	ES Fundão
Mega sprinter distrital	12-03-12	Covilhã
Compal air escolar	07-03-12	ES Fundão
Compal air distrital	22-03-12	ES Fundão
Compal air regional	22-05-12	U.B.I.

Podemos afirmar que a escola, ofereceu aos alunos alguma diversidade de escolha desde, o badminton, futsal, desportos aventura (multiactividades) e desportos gímnicos, para as diversas idades, permitindo-lhes vivenciar experiências distintas.

No âmbito das atividades não letivas, mas noutro contexto, o grupo de educação física levou ainda a efeito, a criação de um stand na V Mostra de Ciência que se realizou nos dias 26 e 27 de Abril, na zona antiga da cidade. No referido stand, apresentámos posters dos benefícios de atividade física, panfletos de atividade física e saúde, projeção de uma apresentação sobre posturas corporais, medição dos níveis de massa gorda e algumas atividades de dança. Tivemos como objetivo, sensibilizar e alertar para os benefícios da prática da atividade física, na importância do dia a dia de cada pessoa, bem como divulgar algum do trabalho desenvolvido por nós na escola.

Este conjunto de atividades, sensibilizou-nos para o fato de termos o dever de continuar a proporcionar às pessoas uma prática de atividade saudável que proporcione um bem estar não só físico mas também mental. Por sermos da área que somos, temos a responsabilidade de estimular as pessoas, para que aos poucos modifiquem os seus estilos de vida, tornando-os mais ativos, diversificados e saudáveis.

### 3.6.2. Atividades do grupo de estágio

No âmbito, das atividades realizadas pelo grupo de estágio, começamos por criar um blogue para podermos divulgar, as nossas atividades bem como as de toda área desportiva escolar, pois constatamos que não existia nenhum meio de divulgação para a mesma. Após aprovação do blogue, pelos órgãos de gestão da escola, o mesmo foi inserido na página oficial da escola, para que permitisse aos nossos alunos que o acessem mais facilmente. O blogue serviu para

divulgarmos não só as diversas atividades que se iam desenvolvendo, bem como partilha de alguns documentos, que pensamos possam ser úteis a qualquer pessoa que visite o mesmo. Temos como objetivo que o blogue se mantenha ativo mesmo após o término do estágio, pois pensamos que pode ser de muita utilidade, nesse sentido disponibilizaremos os dados relativos à manutenção do mesmo, ao orientador de estágio, para que alguém lhe possa dar uma continuidade.

O blogue pode ser acessado em <http://esfatividadefiscasaudeebemestar.blogspot.pt/>.

Apesar de termos estado sempre presentes, nas atividades referidas anteriormente, realizamos ainda duas atividades que passamos a descrever, assim de acordo com objetivo de promover a atividade física, em parceria com o gabinete P.E.S (plano de educação para a saúde), organizámos caminhadas fora do recinto escolar, para a população em geral que se realizaram nos seguintes dias, 7 de março, 4 abril, 2 maio e 6 junho.

A escola é uma entidade promotora de saúde, de acordo com Carta de Banguecoque (2005) "A promoção da saúde é o processo de capacitação de pessoas para controlar os determinantes da saúde e assim melhorarem a sua saúde". Ao contrário do que muito possam julgar, não são apenas os profissionais da saúde que a podem promover, nesse sentido assumimos a responsabilidade enquanto professores, mesmo que estagiários, de tentar promover a mesma, nas atividades que fomos desenvolvendo.

No sentido de continuarmos a promover a prática da atividade física, elaboramos um poster intitulado de "Atividade física: O rumo para melhorar a saúde e o bem estar", quisemos com o mesmo, despertar interesses para os benefícios a adquirir com a prática regular de atividade física.

Realizámos também, um debate com o tema "Posturas corporais e benefícios da atividade física", que se realizou no dia 27 de fevereiro no pavilhão 4, pelas 14h50 e que contou com a presença de cerca de 60 pessoas. Neste debate, apresentámos uma parte teórica, complementando-a com diversas partes práticas, onde evidenciamos os seguintes aspetos, posturas corretas e incorretas, consequências de uma postura incorreta, fatores que provocam incorreções posturais, meios de prevenção e benefícios da atividade física.

Como já referimos, fomos intercalando a parte teórica com a prática dando ênfase às questões mais pertinentes, enriquecendo a apresentação tentando motivar os presentes, criando uma interação, com particular incidência para parte final, onde realizámos alguns exercícios que ajudam a promover uma melhoria postural.

Neste sentido, julgamos que foi pertinente, esta iniciativa no meio escolar, pois apesar de sabermos que não conseguiremos modificar muitos hábitos, mas sentimos que poderemos com

este tipo de ações, influenciar o comportamento e mentalidade das pessoas, o que por si só é já muito importante.

Pensamos que o tipo de atividades que desenvolvemos enquanto grupo de estágio, foram muito importante no sentido de potenciar a saúde e bem-estar dos demais intervenientes, pois temos a noção que é necessário continuar a promover atividade física, para que com o passar dos tempos, não venhamos a passar por situações conflituosas com o nosso corpo e a nossa saúde.

#### 4. REFLEXÃO

À medida que fomos elaborando este relatório, destacamos alguns dos pontos que nos pareceram mais pertinentes, ao longo desta etapa, que agora está prestes a terminar. Esta etapa, tornou-se essencial para que hoje possamos afirmar que, adquirimos competências necessárias para nos formarmos melhor, enquanto homens mas fundamentalmente enquanto professores. Sabemos que, possivelmente iremos ter um papel de intervenção determinante, relativamente ao futuro dos nossos alunos, pois seremos sempre um modelo (positivo/negativo) para eles, seja relativamente aos comportamentos, posturas/atitudes ou apenas na perspetiva de transmissão e aquisição de competências. Neste momento, temos uma noção completamente diferente do que é a escola, da importância dos seus intervenientes, da nossa ação enquanto professores, da nossa responsabilidade, mas fundamentalmente da influência que podemos ter sobre os alunos, que se deseja que tenhamos no futuro, ou seja, alunos com sentido crítico diferente do de hoje, para melhor claro está.

Relativamente ao trabalho desenvolvido, notámos uma evolução tremenda na elaboração de documentos, nomeadamente no planeamento das unidades didáticas e lecionação das aulas. Para que esta evolução pudesse verificar-se, em muito se deve ao orientador de estágio e às reuniões que tivemos com o mesmo, depois de cada aula, onde foi possível, analisar, debater, alertar, corrigir e trocar opiniões sobre as mesmas.

Pelo fato de lecionarmos desde o primeiro dia, possibilitou-nos termos maior facilidade, neste momento uma enorme responsabilidade que é, a de assumir no futuro, uma turma sem o apoio do orientador de estágio.

No total lecionamos 131 aulas, o que por si só pode comprovar, de certa forma, as competências que fomos adquirindo e das diferenças que neste momento se verificam comparativamente com o início do estágio. Para que fosse possível atingir-se tudo isto, tivemos de encontrar soluções para os problemas com que nos fomos debatendo, procurando bibliografia ou pessoas mais experientes que nos pudessem fornecer elementos para orientarmos a nossa tarefa. Esse processo possibilitou-nos alargar em muito o nosso conhecimento, sobre áreas das quais não possuíamos grande experiência (ex. natação), mas para as quais tivemos de nos preparar, para podermos responder às exigências que em nós, estavam depositadas.

As observações diretas, realizadas às aulas dos nossos colegas de estágio, permitiram-nos ter uma perceção completamente distinta daquela que temos quando nós próprios estamos a leccionar. Este tipo de ação possibilitou-nos hoje, termos mais competência para a resolução de problemas que poderão ocorrer durante uma aula, bem como ter uma noção pedagógica

distinta relativamente às progressões pedagógicas que devemos ter em consideração, para os mais distintos exercícios de acordo com as competências evidenciadas pelos alunos.

A presença nas reuniões do grupo disciplinar, permitiram-nos perceber melhor, como se tratam os mais diversos assuntos relativos ao grupo, bem como a preparação das atividades a realizar pelo referido grupo.

O bom ambiente escolar, que por vezes nos fez sentir como professores efetivos e não estagiários, a relação com os alunos, colegas e orientador de estágio contribuiu para que nos integrássemos sem dificuldade na escola e desenvolvêssemos o estágio de uma forma bastante proveitosa.

Enfrentamos dificuldades e sentimos que foram estas que nos fizeram crescer enquanto futuros professores, dificuldades estas que identificamos como sendo as seguinte: em adaptar situações de acordo com os níveis dos diferentes alunos dentro da mesma turma, em planificar e leccionar unidades didáticas das quais não tínhamos grandes vivências, em elaborar algumas situações distintas das normais permitindo aos alunos experienciar novas situações, entrar no ritmo de trabalho que este estágio exige, e por fim organizar o nosso quotidiano em função do estágio.

Como já afirmamos, os alunos foram preponderantes em todo o processo ensino-aprendizagem ao qual fomos sujeitos durante esta etapa da nossa formação, sem eles não seria possível termos evoluído.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não poderíamos deixar de falar, dos intervenientes que foram fulcrais para o bom desenrolar desta extensa e exigente etapa, assim teremos de agradecer aos alunos, com qual tivemos o prazer de trabalhar desfrutando de muitos e bons momentos, sem a cooperação deles nada disto tinha sido possível. Os alunos são a base da escola e é para eles que devemos trabalhar dando o nosso melhor. Para que tudo isto tenha corrido da melhor forma, pudemos contar sempre com o inesgotável empenho e dedicação do professor António Belo, que nos auxiliou de forma incondicional nas alturas de maior dificuldade, que nos corrigiu e chamou à atenção quando assim foi necessário, mas acima de tudo se preocupou sempre com a nossa aprendizagem, com o objetivo de nos proporcionar uma melhoria do processo ensino-aprendizagem pela qual também passámos.

Às diretoras das respetivas turmas, com as quais trabalhamos e nos ajudaram a perceber a importância deste trabalho, para o desenrolar do bom funcionamento escolar. O acompanhamento que fizemos das mesmas, nas mais diferentes ações, foi bastante positivo para uma melhor perceção de toda logística que está por detrás de uma turma, certamente que se um dia assumirmos uma direção de turma, estaremos mais preparados para assumir um cargo com tamanha importância.

Na vertente desportiva (desporto escolar), onde tivemos o prazer de acompanhar os nossos alunos em diferentes modalidades, pudemos constatar com diferentes realidades, socializando com outras pessoas, de meios e escolas distintas. O desporto tem esta capacidade, achamos mesmo que muitas e muitas vezes estes fatores são os prioritários, considerando que nos inserimos no contexto escolar e não na alta competição.

A escola e todos os seus recursos, sejam eles de que dimensão forem, permitiram-nos evoluir e ser melhores a cada dia que passou, fazendo de nós melhores profissionais hoje, do que no princípio certamente. Recomendamos que seja feito um esforço, no sentido de esta escola continuar a acolher estagiários, pois na nossa ótica tem condições únicas para que se desenvolva um trabalho de eleição, relativamente ao estágio pedagógico de educação física.

Nesse sentido, reafirmamos que sentimos que tudo foi feito neste processo, desde o diretor de mestrado, ao orientador de estágio da universidade da beira interior e ao orientador de estágio da escola secundária com 3º ciclo do Fundão, todos eles realizaram um esforço para que pudéssemos dispor das melhores condições de trabalho, garantindo-nos um ensino de qualidade.

## 6. BIBLIOGRAFIA

- Carta de Bangucoque (2005) “Promoção da saúde num mundo globalizado”. Bangucoque, Tailândia. Acedido em 1 de Maio de 2012. Disponível em: <http://www.dgfdc.min-edu.pt/educacaosaude/index.php?s=directorio&pid=96>
- Dicionário da língua portuguesa 2011. Porto Editora.
- Escola Secundária com 3.º ciclo do Fundão (2009) “Projecto educativo de escola 2009-2013”.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). “Programa educação física - ensino secundário. Setembro 2001”. Acedido em 25 de Janeiro de 2012. Disponível em: [www.dgfdc.min-edu.pt/data/.../Programas/ed\\_fisica\\_10\\_11\\_12.pdf](http://www.dgfdc.min-edu.pt/data/.../Programas/ed_fisica_10_11_12.pdf)
- Martins, Júlio (2010). Diapositivos teóricos no âmbito da unidade curricular pedagogia do desporto II (Mestrado em Ensino de Educação Física - Universidade da Beira Interior - 2010/2011).
- Rosado, A. (s.d.). “Planeamento da educação física: modelos de leccionação”. Acedido em 23 de Janeiro de 2012. Disponível em: [http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021\\_ficheiros/v3\\_document.htm](http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021_ficheiros/v3_document.htm)
- Rosado, A. (s.d.). “Léxico comentado sobre planificação e avaliação”. Acedido em 23 de Janeiro de 2012. Disponível em: <http://home.fmh.utl.pt/~arosado/ESTAGIO/lexico2.htm>
- Sarmiento, P. (2004). “Pedagogia do desporto e observação”. Edições FMH. Lisboa.
- Siedentop, D. (2008). “Aprender a enseñar la educación física”. Publicações INDE. Barcelona.

## Capítulo 2 - Seminário de Investigação em Ciências do Desporto

### 1. Introdução

A obesidade continua nos dias de hoje, a ser das patologias que mais tem vindo a crescer, estima-se que em 2025 se atinjam os 300 milhões de obesos em todo o mundo, ou seja, mais de 50% da população mundial será obesa, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002). Este número é assustador, tendo em conta que muitos jovens adolescentes, mas também crianças fazem parte desse valor. Estamos convencidos que tão primordial como atuar, é alertar e prevenir para as consequências desta patologia.

Nos dias de hoje, observamos cada vez mais, casos mórbidos de obesidade nos jovens adolescentes Portugueses, então teremos de identificar os factores e encontrar soluções, para este tipo de questão. Não será fácil, mas achamos que será pertinente numa primeira fase diagnosticar as origens dos mesmos, para que eventualmente se possa atuar com mais eficácia. Sabemos que os factores que originam a obesidade são inúmeros, mas nem todos têm a mesma proveniência, e uns são mais facilmente controlados pelo ser humano do que outros.

Swinburn et al (2004), identifica como principais factores para a causa de obesidade, os alimentos e seus nutrientes, o ambiente físico, as políticas sócio-culturais e económicas externas ao individuo.

De acordo, com Ottevaere et al (2011), os hábitos alimentares e a atividade física podem ter uma forte influência sobre a saúde, relativamente a enumeras doenças crónicas. A prevalência da obesidade é considerada como o resultado do desequilíbrio entre a ingestão e o gasto energético necessário. Além disso, a obesidade nos jovens tem grande risco de persistir na idade adulta. O autor refere que, de acordo com a HSBN (Health Behaviour in School-aged Children), os adolescentes têm maus hábitos alimentares, caracterizados por um alto consumo de doces e refrigerantes, um baixo consumo de frutas e legumes e não tomam o pequeno almoço.

Segundo Gibney (1999), a dieta europeia é caracterizada por uma grande variedade em todos os aspectos, desde a composição das refeições ao horário das mesmas. No sul da europa, ao contrário do que sucede no norte, verifica-se uma maior tendência para se consumirem ácidos gordos monoinsaturados, sendo que os ácidos gordos saturados são de reduzida ingestão. O consumo de energia diária por individuo, em Portugal, é de 9 Mega Joules, sendo 49% proveniente dos hidratos de carbono, 18% proteínas, 29% gorduras e 6% do álcool. De referir, que a percentagem de gordura deriva 35% de ácidos gordos saturados, 46% ácidos gordos monosaturados e 46% de ácidos gordos monoinsaturados.

Neira e Onis (2006), apresentam um conjunto de diretrizes alimentares importantes, para que a alimentação seja saudável e equilibrada. Assim, apresentam dez factores a considerar, maior variedade de alimentos da dieta, a base de qualquer dieta deve conter cereais, batatas e legumes, as gorduras não devem superar os 30% da ingestão diária, as proteínas deveriam proporcionar 10 a 15% total de energia, o consumo diário de frutas e legumes deve ser pelo menos 400g, perfazendo cinco porções por dia, o consumo de produtos ricos em açúcar devem ser moderados, o consumo de sal deve ser abaixo das 5g/dia, beber entre um e dois litros de água por dia, nunca deixar de tomar o pequeno-almoço e por fim envolver toda a família em atividades relacionadas com a alimentação, tais como compras e o planeamento da ementa semanal.

Num estudo realizado sobre hábitos alimentares, Zazpe et al (2010) referem que aspectos como, tentar comer menos carne, remover a gordura da carne e comer menos gordura, estão associados ao menor ganho de peso. Referem ainda que as dietas de baixo teor de gordura podem contribuir para a manutenção do peso, ao contrário das dietas ricas em gordura.

Assim, destacamos o facto do ser humano, ter de começar a preocupar-se muito mais com os factores que consegue controlar.

Epstein et al (1998) referem que, a perda de peso a longo prazo em crianças e adolescentes, só poderá ser alcançada se os maus hábitos alimentares e os reduzidos níveis atividade física, se alterarem em estilos de vida mais saudáveis.

Portanto, consideramos que um estilo de vida, com baixos níveis de atividade física e hábitos alimentares inadequados ou pouco variados, é considerado como um factor determinante para o excesso de gordura corporal.

Mushtaq et al (2011) referem que as crianças e jovens que tomam o pequeno-almoço, tem um menor risco de ter sobrepeso, comparando com aqueles que muitas vezes saltam esta refeição. Estes referem ainda, que normalmente são associados a este tipo de comportamento, indivíduos do sexo feminino cuja área de residência é urbana.

Martínez et al (2011) afirmam que os hábitos alimentares associados a um índice de massa corporal normal, estão associados à toma, do pequeno almoço, do lanche, mais de quatro refeições diárias e a uma velocidade adequada na ingestão de alimentos.

Num estudo realizado em várias escolas portuguesas, por Matos et al. (2012), concluíram que 12,9% dos alunos nunca toma o pequeno-almoço, 6,7% às vezes toma e 80,4% toma todos os dias. Relativamente ao consumo de fruta, 7,7% raramente ou nunca come, 50,7% come pelo menos uma vez/semana, enquanto 41,6% come pelo menos uma vez/dia. De acordo com

índice de massa corporal, 14,8% situam-se nos valores correspondentes à magreza, 66,7% nos valores normais, 15% tem excesso de peso e 3,4% são obesos.

Relativamente a esta temática, e particularmente na população Portuguesa, os estudos são escassos. Dado que cada região do país tem as suas especificidades, e isso pode conduzir a diferentes hábitos alimentares, em função do meio, onde residem (urbano ou rural) ou dos costumes existentes nos mesmos, parece-nos pertinente que estudos como este surjam, para que possamos caracterizar cada uma das diferentes regiões do país relativamente a esta temática.

Este estudo tem como objetivo caracterizar, os hábitos alimentares dos alunos do secundário (Escola Secundária com 3º CEB do Fundão), com particular incidência, para os que tem um IMC (índice de massa corporal) acima do normal. Isto vai-nos permitir perceber melhor, se os valores de IMC se relacionam, neste caso, com o tipo de hábitos alimentares que os alunos têm, ou com outros factores tais como os níveis de atividade física ou área de residência.

## 2. Métodos

### 2.1. Amostra

Este estudo caracteriza-se por ser do tipo descritivo. A amostra deste estudo foi composta por 176 alunos (74 masculinos e 102 femininos), da Escola Secundária do Fundão, que frequentavam o ensino secundário (10.º, 11.º e 12.º anos).

O quadro 1 apresenta as médias e o desvio padrão, das idades, peso e altura da respectiva amostra.

Quadro 1. Características biométricas

	N	Média	Desvio Padrão
Idade	176	16,165	,920
Peso	176	60,339	12,970
Altura	176	1,663	,084
N Válido	176		

O critério de elegibilidade dos sujeitos, foi apenas o facto de participarem nas aulas de educação física (10.º, 11.º e 12.º).

Relativamente a questões éticas, efectuamos um pedido de consentimento informado ao órgão de gestão da escola e aos pais, naturalmente tivemos de obter a concordância dos alunos para a realização do mesmo. Foi garantida a participação anónima de todos os sujeitos.

### 2.2. Procedimentos

#### Instrumentos

Relativamente aos instrumentos utilizados, podemos separá-los em quatro secções distintas, os dos hábitos alimentares e o dos níveis de atividade física, ambas conduzidas pela aplicação de questionários. Anteriormente foi necessário averiguar a colaboração dos professores de educação física dos alunos integrados na amostra visto que, estes teriam de autorizar a nossa intervenção nas suas aulas (aplicação dos questionários), bem como facultar-nos os dados do IMC relativos à nossa amostra. Relativamente ao IMC, utilizamos os valores de corte, que a Organização Mundial de Saúde definiu para a pré-obesidade e obesidade, segundo a DGS (2005).

### ***Hábitos alimentares:***

Assim, foi aplicado um inquérito sobre hábitos alimentares, para avaliarmos os hábitos alimentares dos alunos, inquérito este que tem sido utilizado em várias escolas portuguesas pois é um inquérito aprovado pelo Ministério da Educação, através do GAVE (Gabinete de avaliação educacional).

Este inquérito é composto por treze questões, com três opções de resposta para cada uma. A partir do somatório obtido podemos classificar os hábitos alimentares, o índice varia entre 0 e 26, sendo que os maus hábitos variam entre 0 a 7, os não satisfatórios entre 8 a 13, os razoáveis entre 14 a 17 e por fim entre 18 a 26 os bons.

### ***Avaliação do nível de atividade física:***

Para avaliar os níveis de atividade física, aplicamos um questionário desenvolvido por Telama et al. (1997) que foi aplicado à população portuguesa por Ledent et al. (1997). Este questionário permite identificar as práticas físicas e desportivas extra escola, bem como a sua frequência e intensidade, no entanto vamos apenas cingir-nos, de acordo com o que pretendemos estudar, às práticas físicas e desportivas extracurriculares. Este questionário é composto apenas por cinco questões, duas dessas permitem respostas numa escala de 1 a 5 e as outras numa escala de 1 a 4. A partir do somatório obtido, foi elaborado um índice que varia entre 5 e 22 (Raitakari et al. 1994), assim classificou-se como “Sedentários” os sujeitos com índice igual a 5, “Pouco activos” os que apresentavam valores entre 6 e 10, “Activos”, os que se situavam entre 11 e 15, e por fim um índice superior a 15 os “Muito activos” (Ledent et al. 1997).

### ***Cálculo do IMC***

Como a escola está inserida no programa nacional de aptidão física, onde se aplicam os testes de fitnessgram e para cruzar com os mesmos, alguns professores na primeira aula do ano letivo recolhem alguns dados antropométricos que possibilitam calcular o IMC ( $\text{peso}/\text{altura}^2$  ( $\text{Kg}/\text{m}^2$ )). Estes dados podem ser recolhidos noutras fases do ano, para possibilitar uma comparação. No entanto utilizámos os do início do ano, pois nem todos os professores repetem este procedimento, e isso permitiu-nos ter a certeza que todos foram recolhidos no mesmo momento e ter uma amostra de maior dimensão.

### ***Designação da área de residência (urbano e rural)***

Como na escola há alunos de diversas localidades, decidimos analisar a proveniência da área de residência. Assim todos os alunos residentes na cidade do Fundão foram considerados, como pertencentes à área de residência urbana e todos os residentes fora do Fundão (zonas próxima, que não outras cidades) considerados como oriundos da área de residência rural.

### 2.3. Procedimentos Estatísticos

Na análise estatística dos dados foi utilizado o programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 19.0 para o Windows. Utilizamos sempre um nível de significância  $p=0.05$ , em seguida passamos a descrever os restantes procedimentos estatísticos.

Através da estatística descritiva, calculamos a média e desvio padrão, das variáveis sócio-demográficas, idade, peso e altura. Para efectuarmos as análises de associação entre variáveis, utilizamos a construção de tabelas de contingência (*Crosstabs*), com o formato de (x) linhas por (y) colunas, que nos permitiu que visualizássemos melhor as frequências e percentagens das variáveis utilizadas.

Para o nível de significância já referido, calculamos a correlação de Pearson para verificar o grau da associação entre as variáveis dos hábitos alimentares e o nível de atividade física. Foi considerado significativo um valor de  $p<0.05$ .

### 3. Resultados

A apresentação dos resultados está organizada na segmentação dos sujeitos de acordo com os valores de corte do IMC (índices acima do normal e os índices normais ou abaixo). Os resultados apresentados são separados por gêneros.

O quadro 2 apresenta o índice de massa corporal distribuído pelo sexo.

Quadro 2. Distribuição do IMC por gênero

	Sexo		Total
	Masculino	Feminino	
<u>Índice de Massa Corporal Normal/Abaixo</u>			
Baixo Peso	13 (7,4%)	15 (8,5%)	28 (15,9%)
Peso Normal	46 (26,1%)	76 (43,2%)	122 (69,3%)
Total	59 (33,5%)	91 (51,7%)	150 (85,2%)
<u>Índice de Massa Corporal Acima do normal</u>			
Excesso de Peso	13 (7,4%)	6 (3,4%)	19 (10,8%)
Obesidade Grau I	1 (0,6%)	5 (2,8%)	6 (3,4%)
Obesidade Grau III	0 (0%)	1 (0,6%)	1 (0,6%)
Total	14 (8%)	12 (6,8%)	26 (14,8%)

Observamos que existe uma tendência para que os alunos com IMC normal ou abaixo, sejam do sexo feminino, enquanto os alunos com IMC acima do normal, tem tendência a ser do sexo masculino. No entanto os alunos do sexo feminino, tem tendência a ter IMC, mais elevados.

No quadro 3 apresentamos, a distribuição existente entre o número de refeições na escola e os hábitos alimentares.

Quadro 3. Tendências alimentares

Sexo		Número de Refeições na Escola						Total	
		Nenhuma Veze	Uma Veze	Duas Veze	Três Veze	Quatro Veze	Cinco Veze		
Masculino	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	
	IMC > normal	Não Satisfatórios	2 (7,7%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (7,7%)
		Razoáveis	2 (7,7%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (3,8%)	0 (0%)	1 (3,8%)	4 (15,4%)
		Bons	5 (19,2%)	1 (3,8%)	1 (3,8%)	1 (3,8%)	0 (0%)	0 (0%)	8 (38,8%)
	Total		9 (34,6%)	1 (3,8%)	1 (3,8%)	2 (7,7%)	0 (0%)	1 (3,8%)	14 (53,9%)
Feminino	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	
	IMC > normal	Não Satisfatórios	3 (11,5%)	1 (3,8%)	1 (3,8%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	5 (19,2%)
		Razoáveis	0 (0%)	1 (3,8%)	1 (3,8%)	0 (0%)	1 (3,8%)	0 (0%)	3 (11,5%)
		Bons	0 (0%)	0 (0%)	2 (7,7%)	2 (7,7%)	0 (0%)	0 (0%)	4 (15,4%)
	Total		3 (11,5%)	2 (7,7%)	4 (15,4%)	2 (7,7%)	1 (3,8%)	0 (0%)	12 (46,1%)
Total	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	
	IMC > normal	Não Satisfatórios	5 (19,2%)	1 (3,8%)	1 (3,8%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	7 (26,9%)
		Razoáveis	2 (7,7%)	1 (3,8%)	1 (3,8%)	1 (3,8%)	1 (3,8%)	1 (3,8%)	7 (26,9%)
		Bons	5 (19,2%)	1 (3,8%)	3 (11,5%)	3 (11,5%)	0 (0%)	0 (0%)	12 (46,2%)
	Total		12 (46,2%)	3 (11,5%)	5 (19,2%)	4 (15,4%)	1 (3,8%)	1 (3,8%)	26 (100%)
Masculino	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (0,07%)	
	IMC ≤ normal	Não Satisfatórios	10 (6,7%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (1,3%)	2 (1,3%)	1 (0,07%)	15 (10%)
		Razoáveis	23 (15,3%)	0 (0%)	1 (0,07%)	1 (0,07%)	0 (0%)	0 (0%)	25 (16,7%)
		Bons	12 (8%)	0 (0%)	1 (0,07%)	3 (2%)	1 (0,07%)	1 (0,07%)	18 (12%)
	Total		45 (30%)	0 (0%)	2 (1,4%)	6 (4%)	3 (2%)	3 (2%)	59 (39,4%)
Feminino	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	
	IMC ≤ normal	Não Satisfatórios	10 (6,7%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (0,07%)	11 (7,3%)
		Razoáveis	21 (14%)	2 (1,3%)	3 (2%)	1 (0,07%)	2 (1,3%)	8 (5,4%)	37 (24,7%)
		Bons	25 (16,7%)	2 (1,3%)	1 (0,07%)	7 (4,7%)	2 (1,3%)	6 (4%)	43 (28,7%)
	Total		56 (37,4%)	4 (2,7%)	4 (2,7%)	8 (5,4%)	4 (2,7%)	15 (10%)	91 (60,6%)
Total	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (0,07%)	
	IMC ≤ normal	Não Satisfatórios	20 (13,3%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (1,3%)	2 (1,3%)	2 (1,3%)	26 (17,3%)
		Razoáveis	44 (29,3%)	2 (1,3%)	4 (2,7%)	2 (1,3%)	2 (1,3%)	8 (5,3%)	62 (41,3%)
		Bons	37 (24,6%)	2 (1,3%)	2 (1,3%)	10 (6,7%)	3 (2%)	7 (4,6%)	61 (40,7%)
	Total		101 (67,3%)	4 (2,7%)	6 (4%)	14 (9,3%)	7 (4,6%)	18 (12%)	150 (100%)

Relativamente aos hábitos alimentares dos alunos com IMC acima do normal, verificamos que mais de metade dos alunos reparte os seus hábitos entre os não satisfatórios e os razoáveis, enquanto os alunos com IMC normal/abaixo repartem-nos entre os razoáveis e os bons.

No quadro 4 apresentamos, a distribuição existente entre os hábitos alimentares e os níveis de atividade física.

Quadro 4. Tendências alimentares e níveis de atividade física

Sexo		Actividade Física				Total	
		Sedentário	Pouco Activo	Activo	Muito Activo		
Masculino	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
		Não Satisfatórios	0 (0%)	2 (7,7%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (7,7%)
		Razoáveis	0 (0%)	1 (3,8%)	2(7,7%)	1 (3,8%)	4 (15,4%)
		Bons	0 (0%)	1 (3,8%)	7 (26,9%)	0 (0%)	8 (38,8%)
		Total	0 (0%)	4 (15,4%)	9 (34,6%)	1 (3,8%)	14 (53,9%)
Feminino	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
		Não Satisfatórios	0 (0%)	2 (7,7%)	2 (7,7%)	1 (3,8%)	5 (19,2%)
		Razoáveis	0 (0%)	2 (7,7%)	1 (3,8%)	0 (0%)	3(11,5%)
		Bons	0 (0%)	1 (3,8%)	3 (11,5%)	0 (0%)	4 (15,4%)
		Total	0 (0%)	5 (19,2%)	6 (23%)	1(3,8%)	12 (46,1%)
Total	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
		Não Satisfatórios	0 (0%)	4 (15,4%)	2 (7,7%)	1 (3,8%)	7 (26,9%)
		Razoáveis	0 (0%)	3 (11,5%)	3 (11,5%)	1 (3,8%)	7 (26,9%)
		Bons	0 (0%)	2 (7,7%)	10 (38,5)	0 (0%)	12 (46,2%)
		Total	0 (0%)	9 (34,6%)	15 (57,7%)	2 (7,7%)	26 (100%)
Masculino	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (0,07%)	1 (0,07%)
		Não Satisfatórios	0 (0%)	5 (3,3%)	2 (1,3%)	8 (5,3%)	15 (10%)
		Razoáveis	0 (0%)	5 (3,3%)	6 (4%)	14 (9,3%)	25 (16,6%)
		Bons	1 (0,07%)	1 (0,07%)	5 (3,3%)	11 (7,3%)	18 (12%)
		Total	1 (0,07%)	11 (7,3%)	13 (8,6%)	34 (22,7%)	59 (39,3%)
Feminino	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
		Não Satisfatórios	1 (0,07%)	3 (2%)	2 (1,3%)	5 (3,3%)	11 (7,3%)
		Razoáveis	1 (0,07%)	13 (8,7%)	16 (10,7%)	7 (4,7%)	37 (24,6%)
		Bons	0 (0%)	15 (10%)	20 (13,3%)	8 (5,3%)	43 (28,6%)
		Total	2 (1,3%)	31 (20,7%)	38 (25,4%)	20 (13,3%)	91 (60,6%)
Total	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (0,07%)	1 (0,07%)
		Não Satisfatórios	1 (0,07%)	8 (5,3%)	4 (2,7%)	13 (8,7%)	26 (17,3%)
		Razoáveis	1 (0,07%)	18 (12%)	22 (14,6%)	21 (14%)	62 (41,3%)
		Bons	1 (0,07%)	16 (10,7%)	25(16,6%)	19 (12,7%)	61 (40,7%)
		Total	3 (2%)	42 (28%)	51(34%)	54 (36%)	150 (100%)

Relativamente à atividade física dos alunos com IMC acima do normal, verificamos que mais de metade dos alunos reparte os seus níveis entre os poucos activos e os muito activos, enquanto os alunos com IMC normal/abaixo repartem-nos entre os activos e os muito activos.

No quadro 5 apresentamos, a distribuição existente entre os hábitos alimentares e a área de residência dos alunos.

Quadro 5. Tendências alimentares e área de residência

Sexo			Área de Residência		Total
			Urbano	Rural	
Masculino	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
	IMC > normal	Não Satisfatórios	2 (7,7%)	0 (0%)	2 (7,7%)
		Razoáveis	1 (3,8%)	3 (11,5%)	4 (13,3%)
		Bons	3 (11,5%)	5 (19,2%)	8 (30,7%)
	Total		6 (23%)	8 (30,7%)	14 (53,7%)
Feminino	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
	IMC > normal	Não Satisfatórios	5 (19,2%)	0 (0%)	5 (19,2%)
		Razoáveis	1 (3,8%)	2 (7,7%)	3 (11,5%)
		Bons	2 (7,7%)	2 (7,7%)	4 (13,3%)
	Total		8 (30,7%)	4 (13,3%)	12 (46,3%)
Total	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
	IMC > normal	Não Satisfatórios	7 (26,9%)	0 (0%)	7 (26,9%)
		Razoáveis	2 (7,7%)	5 (19,2%)	7 (26,9%)
		Bons	5 (19,2%)	7 (26,9%)	12 (46,2%)
	Total		14 (53,8%)	12 (46,2%)	26 (100%)
Masculino	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	1 (0,07%)	1 (0,07%)
	IMC ≤ normal	Não Satisfatórios	9 (6%)	6 (4%)	15 (10%)
		Razoáveis	22 (14,7%)	3 (2%)	25 (16,7%)
		Bons	14 (9,3%)	4 (2,7%)	18 (12%)
	Total		45 (30%)	14 (9,3%)	59 (39,3%)
Feminino	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
	IMC ≤ normal	Não Satisfatórios	9 (6%)	2 (1,3%)	11 (7,3%)
		Razoáveis	23 (15,3%)	14 (9,3%)	37 (24,7%)
		Bons	24 (16%)	19 (12,7%)	43 (28,7%)
	Total		56 (37,3%)	35 (23,3%)	91 (60,6%)
Total	Hábitos Alimentares	Maus	0 (0%)	1 (0,07%)	1 (0,07%)
	IMC ≤ normal	Não Satisfatórios	18 (12%)	8 (5,3%)	26 (17,3%)
		Razoáveis	45 (30%)	17 (11,3%)	62 (41,3%)
		Bons	38 (25,3%)	23 (15,3%)	61 (40,7%)
	Total		101 (67,3%)	49 (32,7%)	150 (100%)

Relativamente à relação entre os hábitos alimentares e área de residência, observamos que os alunos com IMC acima do normal, cuja área de residência é urbana, maioritariamente os

seus hábitos alimentares, são não satisfatórios, enquanto os da área de residência rural são bons. No entanto os alunos com IMC normal ou abaixo, cuja área de residência é urbana tem hábitos alimentares razoáveis, enquanto os do meio rural são bons.

No quadro 6 apresentamos a correlação dos hábitos alimentares e atividade física, para os índices de massa corporal referidos anteriormente, com um nível de significância  $\rho=0.05$ .

Quadro 6. Correlação das tendências alimentares e níveis de actividade física

		Hábitos Alimentares	Atividade Física
<u>Hábitos Alimentares, com IMC acima do normal</u>			
	Correlação Pearson	1	,183
	Variância		,371
	Amostra	26	26
<u>Atividade Física</u>			
	Correlação Pearson	,183	1
	Variância	,371	
	Amostra	26	26
<u>Hábitos Alimentares, com IMC normal/abaixo</u>			
	Correlação Pearson	1	-,056
	Variância		,496
	Amostra	150	150
<u>Atividade Física</u>			
	Correlação Pearson	-,056	1
	Variância	,496	
	Amostra	150	150

Não foram encontradas correlações elevadas e significativas, nem para alunos com IMC acima ou normal/abaixo, relativamente aos hábitos alimentares e atividade física.

As associações obtidas, são globalmente fracas, o que nos pode indicar que não existe aparentemente uma relação entre as respectivas variáveis, para a população em causa.

#### 4. Discussão

Após análise dos resultados obtidos anteriormente, verificamos que 14,8% da amostra tem valores de IMC acima do normal. Destes relativamente ao sexo, observamos que os alunos com um IMC superior ao normal, 53,9% são do género masculino e 46,1% do género feminino. Segundo a DGS (2005), a prevalência de pré-obesidade e obesidade é superior nos jovens do sexo masculino comparativamente com o feminino.

Comparativamente com os estudos anteriores para amostras da mesma idade, (Matos et al., 2012), podemos aferir que na escola temos uma percentagem inferior de alunos com excesso de peso (10,8%), e ao invés uma percentagem superior de alunos com obesidade (4%).

Dissecando os resultados dos hábitos alimentares, verificamos que os alunos com IMC acima do normal, mais de metade destes não tem bons hábitos alimentares, o que por si só já é preocupante, podendo estes valores indicar-nos uma eventual explicação dos valores de IMC.

Relativamente ao género, verificamos que os rapazes têm melhores hábitos alimentares que as raparigas, estes resultados, remetem-nos para a possibilidade de os rapazes terem diferentes preocupações com a alimentação, quando comparados com as raparigas.

Ao analisarmos o n.º de refeições na escola, verificamos que 64,2% do total de alunos não come nenhuma vez na escola, sendo que 46,2% apresentam um IMC acima do normal e 67,3% apresentam um IMC normal ou abaixo. Este tipo de situação, poderá levar-nos a pensar que a variedade de comidas que hoje existe em toda a parte, poderá levar os alunos a fazer refeições fora do contexto escolar. Por norma as comidas rápidas e de baixo custo serão as preferenciais, no entanto são muito ricas em calorias, o que não beneficia, o equilíbrio da dieta variada que se recomenda. Hanley et al (2000), afirmam que comer fast food com frequência está associado ao sobrepeso e obesidade, Mustaq et al (2011), acrescentam que este consumo é maior nos rapazes das áreas urbanas.

Quanto aos alunos com IMC acima do normal, verificamos que quando não almoçam na escola nenhuma vez, os rapazes tem uma variabilidade maior de hábitos alimentares ao contrário das raparigas que tem hábitos não satisfatórios, o que nos permite pensar que as raparigas, tem maior tendência para ter piores hábitos alimentares, quando tem grande variedade de escolha e podem escolher o que mais lhes apetece comer. Veugelers e Fitzgerald (2005), dizem-nos que, os jovens que almoçam na escola e não comem junto da sua família, tem maior risco de ter peso acima do normal.

De acordo com os níveis de atividade física relativamente a toda a amostra, constatamos que, 1,7% dos alunos são sedentários, 29% pouco activos, 37,5% activos e 31,8% muito activos.

Quanto aos alunos com IMC acima do normal, constatamos que não são sedentários e que os níveis de atividade física são até satisfatórios em ambos os sexos. Tais factos, levam-nos a pensar que estes alunos poderão ter preocupações diferentes, comparativamente com os outros alunos, relativamente à regularidade de uma prática desportiva. Janssen e LeBlanc (2010), dizem que para se conseguir benefícios de saúde substanciais, a atividade física deve ser pelo menos de intensidade moderada, no entanto se a atividade for de intensidade vigorosa pode proporcionar benéficos ainda maiores.

Analisando os resultados dos hábitos alimentares com os níveis de atividade física, constatamos que 77,8% dos rapazes com bons hábitos alimentares são activos e 50% com hábitos não satisfatórios são pouco activos, enquanto as raparigas apresentam 40% para os hábitos não satisfatórios e razoáveis sendo pouco activas em ambas as situações.

Ottevaere et al (2011) referem que, os hábitos alimentares em adolescentes divergem de acordo com os níveis de atividade física, adolescentes mais activos nem sempre estão inclinados a adoptar dietas mais saudáveis, quando comparados com colegas menos activos.

De Cocker et al (2010) referem que, relativamente à atividade física os rapazes preferem atividades mais vigorosas comparativamente com as raparigas. Este facto é importante porque uma atividade física mais vigorosa, parece estar associada com níveis mais baixos de gordura corporal em adolescentes.

Relativamente à nossa amostra e à sua área de residência, 67,3% residem em meio urbano e 32,7% em meio rural. Relativamente à amostra de alunos com IMC acima do normal, temos 53,8% do meio urbano e 46,2% do meio rural.

Relativamente à área de residência dos alunos com IMC acima do normal, verificamos que em ambas as situações as raparigas tem piores hábitos alimentares que os rapazes, no entanto este valores são muito mais acentuados no meio urbano, até porque metade das raparigas do meio rural reparte os seus hábitos alimentares entre os hábitos razoáveis e bons. A DGS (2005), diz-nos relativamente à área de residência, que quanto mais urbana esta for, maior é a prevalência de obesidade, Mustaq (2011), complementa dizendo que os estilos de vida sedentários tem sido associados à área de residência urbana.

Na nossa área enquanto professores de educação física, devemos sensibilizar os alunos, para a importância dos hábitos alimentares, assim devemos fazer perceber aos alunos, como é

importante, variar os alimentos ingeridos nas refeições, comer várias vezes ao dia, beber água, evitar sal e gorduras. Se a juntar aos cuidados enumerados, puderem realizar alguma atividade física tanto melhor, pois isso possibilita-os não só rectificar alguns erros cometidos numa alimentação menos saudável, como elevarem os índices físicos, o que lhes poderá permitir algum bem-estar para o seu quotidiano. Temos o dever de promover e criar estratégias, para os ajudar a melhorar o seu estilo de vida, com o objectivo que este seja o mais saudável possível.

## 5. Conclusão

Relativamente aos objetivos do nosso estudo, os nossos resultados permitem-nos sugerir a existência de maior tendência para que os alunos com IMC acima do normal sejam alunos do sexo masculino. Observámos também que quase metade dos alunos com IMC acima do normal, nunca almoça na escola e mais de metade não têm bons hábitos alimentares, no entanto a totalidade das raparigas tem hábitos não satisfatórios ao contrário dos rapazes que variam mais os resultados, tendo melhores hábitos. Dos alunos que têm hábitos alimentares não satisfatórios, metade são da área de residência urbana. Relativamente à área de residência, os alunos do meio rural, sejam rapazes ou raparigas, apresentam melhores hábitos alimentares, no entanto a tendência é maior nas raparigas, pois 62,5% têm hábitos alimentares não satisfatórios. Relativamente aos níveis de atividade física, os rapazes apresentam índices mais elevados, no entanto, mais de um terço (34,7%) dos alunos com IMC acima do normal são pouco activos, embora a relação entre excesso de peso e o nível de actividade física não se tenha revelado significativa.

## 6. Bibliografia

- De Cocker, K., Ottevaere, C., Sjoström, M. (2010). Self-reported physical activity in Europe adolescents: Results from the Helena (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescent) study. *Public Health Nutr* 2010; 18:1-9. doi:10.1017/S1368980010000558
- Direcção Geral de Saúde - Ministério da Saúde de Portugal (2005). Divisão de Doenças Genéticas, Crónicas e Geriátricas. *Programa nacional de combate à obesidade*. ISBN 972-675-128-4  
Acedido em 9 Março de 2012, disponível em: <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i008253.pdf>
- Direcção Geral de Saúde - Ministério da Saúde de Portugal (2005). *Como se diagnostica a obesidade?* Acedido em 20 Maio de 2012, disponível em: <http://www.min-saude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/obesidade/comosediagnosticaaobesidade.htm>
- Epstein, L.H., Myers, M.D., Raynor, H.A., Saelens, B.E. (1998). Treatment of pediatric obesity. *Pediatrics*: 101, 554-70.
- Gibne, M.J., (1999). Nutrition, physical activity and health status in Europe: an overview. *British Journal of Nutrition, Public Health Nutrition*: 2(3a), 329-333.
- Hanley, A., Harris, S., Joel, G., Wolever, T., Saksvig, B., Zinman, B. (2000) Overweight among children and adolescents in a Native Canadian community: prevalence and associated factors. *American Journal of Clinical Nutrition* 2000: 71, 693-700.
- Jassen, I., LeBlanc, G.A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40). doi: 10.1186/1479-5868-7-40
- Ledent, M., Cloes, M., Telama, R., Almond, L., Diniz, J., Piéron, M. (1997). Participation des Jeunes Européens Aux Activités Physique et Sportives: ADEPS: 159/160, 61-71.
- Martinez, S.G., Gomez, D.M., Heredia, F.P., Romeo, J., Garcia, M.C., Matillas, M.M., Castilla, M., López, R., Rodriguez, V., Moreno, L., Marcos, A. (2011). Eating Habits and Total and Abdominal Fat in Spanish Adolescents: Influence of Physical Activity. The AVENA Study. *Journal of Adolescent Health*, . doi:10.1016/j.jadohealth.2011.08.016

- Matos, M.G., Simões, C., Tomé, G., Camacho, L., Loureiro, N., Diniz, A., Ferreira, M., Reis, M., Ramiro, L., & Aventura Social (2012). Atividade Física, Corpo e Alimentação. *HBSC/OMS* (Health Behavior in School-aged Children). Acedido em 25 Abril de 2012, disponível em <http://aventurasocial.com/publicacoes.php>.
- Mushtaq, U.M., Gull, S., Mushtaq, K., Shahid, U., Shad, A.M., Akram, J. (2011). Dietary behaviors, physical activity and sedentary lifestyle associated with overweight and obesity, and their socio-demographic correlates, among Pakistani primary school children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(130). doi:10.1186/1479-5868-8-130
- Neira, M., Onis, M. (2006). The Spanish strategy for nutrition, physical activity and the prevention of obesity. *British Journal of Nutrition*, 96 (1): 8-11. doi: 10.1079/BJN20061690
- Organização Mundial de Saúde (2002). Acedido em 9 Março de 2012, disponível em: <http://obesidade.info/prevalenciaobesidade.htm>.
- Organização Mundial de Saúde (2009). Prevalence of overweight and obesity in children and adolescents. Acedido em 9 Março de 2012, disponível em: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0005/96980/2.3.-Prevalence-of-overweight-and-obesity-EDITED\\_layouted\\_V3.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/96980/2.3.-Prevalence-of-overweight-and-obesity-EDITED_layouted_V3.pdf).
- Ottevaere et al. (2011). Relationship between self-reported dietary intake and physical activity levels among adolescents: The HELENA study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8 (8). doi:10.1186/1479-5868-8-8
- Raitakari, O., Taimela, S., Porkka, K., Telama, R., Valimaki, I., Akerblom, H., Viikari, J. (1997). Associations between physical activity and risk factors for coronary heart disease: the cardiovascular risk in young Finns study. *Medicine and Sciences in Sports Exercise*, 29 (8): 1055-1061.
- Swinburn, B.A., Caterson, I., Seidell, J.C. & James, W.P.T. (2004). Diet, nutrition and the prevention of excess weight gain and obesity. *British Journal of Nutrition, Public Health Nutrition*: 7(1A), 123-146. doi: 0.1079/PHN2003585
- Telama, R., Yang, X., Laakso, L., Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in youth to young adulthood. *American Journal Preventive Medicine*: 13, 317-32.

- Veugelers, P.J., Fitzgerald, A.L.(2005). Prevalence of and risk factors for childhood overweight and obesity. *CMAJ Public Health*: 173(6), 607-613. doi:10.1503/cmaj.050445
- Zazpe, I., Rastrollo, B. M., Canela, M.R., Villegas, A.S., Martinez, M.S., González, M.A.M. (2010). A brief assessment of eating habits and weight gain in a Mediterranean cohort. *British Journal of Nutrition* 2011: 105, 765-775. doi:10.1017/S0007114510004149

## 7. Anexos