



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico:
Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Ricardo Miguel Simões

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

Ao **Prof. Nuno Rodrigues**, por toda a disponibilidade demonstrada para a orientação deste estágio, transmitindo imensos conhecimentos, de uma forma tão própria que se tornou uma referência com o passar do tempo.

Ao **Prof. Júlio Martins**, por toda a colaboração prestada sempre que foi solicitado, preocupando-se sempre pelo bom desenrolar dos acontecimentos.

Aos meus colegas de **Grupo de Estágio**, **João Vala**, **Telma Venâncio** e **Ana Alves**, foram um grupo de trabalho excelente, criticando e elogiando sempre que necessário.

Ao **Grupo Disciplinar de Educação Física**, pelo acolhimento, ajuda e apoio que nos deram.

À **Direcção da Escola**, especialmente ao **Dr. João Paulo Mineiro** que desde o dia da apresentação nos recebeu da melhor forma, estando sempre preocupado com o nosso bem estar na comunidade escolar.

Ao **Frederico**, que para além de amigo, mostrou ser um ótimo colega.

À **Prof. Paula Pedroso** e **Prof. Alcina Santos**, por todo o conhecimento e experiência transmitido.

A **todos aqueles** que diariamente estavam comigo e por vezes eram o meu auxílio.

A **ti**, que foste uma grande base de sustentação ao nível anímico e não só...

Resumo Capítulo1 (ESTÁGIO)

O presente documento regista o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo no Estágio Pedagógico, que se realizou na Escola Secundária Quinta das Palmeiras ao longo do presente ano escolar. Este estágio tinha como objetivo adquirir conhecimento na realidade que envolve um professor de Educação Física, a nível da lecionação, da direção de turma e do desporto escolar. Para além destes objetivos foram alcançados outros no que diz respeito ao relacionamento com a comunidade escolar, organização e operacionalização de atividades não letivas e ainda na aquisição de experiência em reuniões quer de grupo quer de departamento. No acompanhamento de todo este processo esteve o orientador de Estágio (Dr. Nuno Rodrigues) e o orientador da UBI (Prof. Dr. Júlio Martins).

Após este ano letivo, considero que reúno mais competências para desempenhar, com sucesso, a docência no âmbito da Educação Física.

Palavras - Chave: Estágio Pedagógico, Lecionação, Desporto Escolar, Direção de Turma.

Resumo Capítulo2 (SEMINÁRIO II)

Neste capítulo é apresentado um estudo, onde o objetivo foi avaliar os efeitos da aplicação de um programa de atividade física com volumes diferentes ao longo de dez semanas em alunos pré-obesos e obesos. Após a seleção, foram identificados 81 alunos, sendo que apenas 20 foram autorizados, pelos encarregados de educação, a integrar o programa de atividade física. Assim dos 20 alunos que entregaram autorização a participar no programa, dividiu-se o grupo em dois, ficando cada grupo experimental com 10 alunos, onde variava apenas o volume semanal de atividade física. O grupo controlo foi selecionado aleatoriamente no grupo de alunos que não entregou autorização a participar nas atividades, ficando com uma amostra de 20 alunos.

Para avaliação da composição corporal e dos níveis da aptidão física, foi utilizada a bateria de testes do *Fitnessgram*, em ambos os grupos, antes e após as dez semanas do programa.

No final, de uma forma geral pode concluir-se que os alunos que frequentaram o plano de atividade física melhoraram a composição corporal e a aptidão física.

Palavras - Chave: Obesidade, Programa de Atividade Física, Fitnessgram, Composição Corporal, Aptidão Física.

Abstract

Chapter 1

This document records the work done throughout the school year in Teacher Training, which took place at Escola Secundária Quinta das Palmeiras. The aim of this training was to gain the real life knowledge needed by a physical education teacher for teaching in the classroom as well as in school sport. In addition to these objectives, others have been achieved with regard to the relationship with the school community, organization and operation of extra-curricular activities as well as gaining experience in group or departmental meetings. In monitoring this process was the advisor for Internship (Dr. Nuno Rodrigues) and the supervisor of UBI (Prof. Dr. Júlio Martins).

After this school year, I believe that I have gained more skills in order to successfully perform as a teacher of Physical Education.

Keywords: Teacher Training, teaching, school sports, guidance of the class.

Chapter 2

This chapter presents a study whose aim was to evaluate the effects of implementing a physical activity program with different levels of activity over a ten week period for pre-obese and obese students. After selection, 81 students were identified, of which only 20 were authorized by their parents to participate in the physical activity program. The 20 students who were authorized to participate in the program were then divided in two groups, of 10 students each, which varied only in the weekly volume of physical activity. The control group was created randomly from the group of students who were not authorized to participate in the activities, leaving a sample of 20 students.

To assess body composition and physical fitness levels, we used the Fitnessgram test battery in both groups before and after the ten week program. Generally it can be concluded that students who attended the physical activity plan improved their body composition and physical fitness.

Keywords: obesity, physical education program, fitnessgram, body composition, physical fitness

Índice Geral

Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Capítulo 1	iii
Capítulo 2	iii
Abstract	iv
Chapter 1.....	iv
Chapter 2.....	iv
Índice de Tabelas	vii
Índice de Gráficos	viii
Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)	
Introdução	1
Objetivos	2
2.1 Objetivos do Estagiário	2
2.2 Objetivos da Escola	4
2.3 Objetivos do grupo de Educação Física	6
3. Metodologia	8
3.1 Caracterização da Escola	8
3.2 Lecionação	9
3.2.1 Amostra	9
3.2.1.1 Caraterização da Turma 11 ^o C	10
3.2.1.2 Caraterização da Turma 11 ^o B	11
3.2.2 Planeamento	12
3.2.2.1 Planeamento da Turma 11 ^o C	13
3.2.2.2 Planeamento da Turma 11 ^o B	15
3.2.2.3 Reflexão da lecionação	18

3.3 Recursos Humanos	18
3.4 Recursos Materiais	19
3.5 Direção de Turma	19
3.6 Atividades não Letivas	20
3.6.1 Atividades do Grupo Disciplinar	20
3.6.1.1 Torneio de Badminton	20
3.6.1.2 Torneio de Voleibol	21
3.6.1.3 Corta Mato Escolar	21
3.6.1.4 “Megas”	22
3.6.1.5 Compal Air	23
3.6.1.6 Ler +	23
3.6.1.7 Desporto Escolar	24
3.6.2 Atividades do Grupo de Estágio	25
3.6.2.1 Relatório PMMS	25
3.6.2.2 Semana MUDASTI	26
3.6.2.3 Projeto “Site de Jogos e CD interativo”	29
3.6.2.4 Circuito de Orientação	29
4. Reflexão	30
5. Considerações Finais	31
Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II	33
Introdução	34
Métodos	35
2.1 Caracterização da população alvo	35
2.2 Amostra	35
2.3 Instrumentos e Procedimentos Utilizados	36
2.3.1 Programa de Atividade Física	38
2.3.1.1 Avaliação da aptidão física e composição corporal	39
2.4 Levantamento de Hipóteses	39

2.4.1 Composição Corporal	39
2.4.2 Aptidão Física	39
2.4.3 Volume do programa de atividade física	39
2.5 Procedimentos Estatísticos	40
2.6 Variáveis a estudar	40
3. Resultados	40
4. Discussão	44
5. Conclusão	47
Referência Bibliográficas Capítulo 1	48
Referência Bibliográficas Capítulo 2	49

Índice Tabelas

Tabela 1: Planeamento das 10 semanas de atividade física	38
Tabela 2: Média e desvio padrão de todas as variáveis estudadas no Momento1 nos respetivos grupos	40
Tabela 3: Média e desvio padrão de todas as variáveis estudadas no Momento2 nos respetivos grupos	42

Índice Gráficos

Gráfico 1: Representação do peso nos diversos grupos ao longo do tempo	42
Gráfico 2: Representação do IMC nos diversos grupos ao longo do tempo	43
Gráfico 3: Representação do % MG nos diversos grupos ao longo do tempo	43
Gráfico 4: Representação do valor de extensões de braços.....	44

CAPÍTULO 1

ESTÁGIO PEDAGÓGICO

1- Introdução

“a formação deve desenvolver cada professor até ao ponto de ser o que pode ser. Refletindo sobre o seu desempenho, cada professor deve traçar o caminho da sua formação. Neste processo metaprático de auto formação o professor deve observar-se, refletir e refazer a sua prática, procurando aperfeiçoar-se em estreita colaboração com os seus pares”.

Alarcão (1991)

Já Meinel, K. (1974) dizia que *“a aprendizagem acontece ao longo da vida, tanto de forma espontânea, cósmica, não dirigida sistematicamente, como de forma sistemática, dirigida, planificada metodicamente”*. Concordando perfeitamente com esta afirmação, decidi após uma célebre paragem na minha formação académica retomar e acrescentar não só currículo, mas também experiência e conhecimento na minha vida, optando por materializar o mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, onde está inserido o Estágio Pedagógico (EP) no qual me debruço na realização do seu relatório.

Quando iniciamos o EP, por mais expectativas e conhecimento que possuamos, não sabemos concretamente o que vamos encontrar, conhecer, ver, ouvir e aprender, mas sabemos que muitas ideias serão debatidas e que alguns conceitos serão discutidos e que várias certezas serão desfeitas. Foi este um dos pontos de partida e dos quais me embalou para esta nova etapa de formação profissional.

No entanto, não imaginamos o quanto podemos mudar e o quanto podemos descobrir ao longo de alguns meses de convívio e trabalho. As aulas às quais assistimos abrem-nos perspectivas, as pesquisas que fazemos ampliam os nossos horizontes, mas a redação de um relatório de estágio obriga-nos a uma certa introspeção daquilo que realizamos ao longo de um ano importantíssimo nas nossas vidas.

Para Alarcão (1996), *“o estágio pedagógico nas universidades é o parente pobre de todas as disciplinas. A Universidade dá pouca importância a esta fase da aprendizagem dos futuros professores, remete para segundo plano o relacionamento da teoria com a prática e esquece assim a necessidade que os formandos têm de aprofundar e consciencializar o seu saber”*, resta-me dizer que por muito respeito que tenha por esta professora catedrática, discordo plenamente com esta ideia, sentindo que pessoalmente o EP não foi o parente pobre mais sim um aliado muito rico na minha formação académica onde esteve constantemente evidente a preocupação de colocar em prática todos os saberes adquiridos ao longo dos anos de formação académica (licenciatura e mestrado). Foi com grande satisfação que vivi este ano, apesar dos anseios, dificuldades e por vezes falta de tempo com que me deparei, também tive grandes momentos de satisfação e sucesso.

O EP representa de facto um ano de imenso sacrifício e trabalho, em que por vezes apetece abdicar de tudo e outras apetece fazer mais e melhor. E foram de facto estas sensações que embora bastante adversas me acompanharam durante este percurso. Se por

um lado o trabalho e o cansaço eram tanto que só apetecia desistir, parecendo que estava toda a gente contra nós, por outro lado, quando se ouvia um simples elogio ou realizávamos algo que nem nós nos achávamos capazes, sentíamos uma satisfação enorme. E foi neste cenário que toda a população escolar, particularmente os colegas de estágio e o orientador tiveram um papel fundamental ao longo deste ano letivo.

O presente relatório de estágio diz respeito à última etapa da formação e conclusão do 2º ciclo de estudos, Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, sendo através deste feita uma breve descrição do estágio pedagógico, acerca das várias experiências vividas ao longo do ano letivo, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras - Covilhã.

Neste documento irá ser apresentada de forma resumida e elucidativa a minha visão de atuação nas diversas atividades propostas ao longo do estágio, bem como a minha apreciação relativamente ao meu desempenho no decorrer dessas atividades. Inicialmente serão apresentados os objetivos traçados na realização deste estágio, e de seguida, os objetivos relativos ao grupo de educação física. Posteriormente será realizada uma breve caracterização da Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Seguidamente será apresentada a metodologia onde constará toda a organização do processo de ensino e de aprendizagem. Por último será realizada uma reflexão final da realização deste estágio.

2- Objetivos

2.1- Objetivos do Estagiário

Devido ao facto de a minha situação profissional estar bastante ocupada, inicialmente aquando me apresentei na escola ao Dr. Nuno Rodrigues, ia com a perspetiva de congelar matrícula, pois não possuía tempo disponível para concretizar o Estágio Profissional, no entanto e depois de explanar a minha situação ao orientador, ele verificou que apenas constavam aulas no período da manhã no seu horário, desta forma e como alguém disse “saiu-te o euromilhões”, e bem, pois desta fora era possível conjugar os estudos com o trabalho e assim, iniciei o Estágio Pedagógico com um espírito de missão, humildade e empenho, pautado por uma grande vontade de evoluir e aprender. Para Sarmento, P. (2004), estudar a aprendizagem significa pensar “situações de aprendizagem”, para que a diversidade de influências que se confrontam não permita supor que aprender é um mero fenómeno aleatório, fruto do acaso. O mesmo autor defende que a aprendizagem é uma variável não observável, mas que se manifesta pelo comportamento expresso. Concordo plenamente com a teoria do autor e devido ao facto de a minha formação académica de base (Licenciatura em Ciências do Desporto), ser predominantemente teórica, sentia algumas carências no cômputo da aplicação prática de todos os conceitos adquiridos essencialmente no plano teórico. Assim essas lacunas foram minimizadas com este estágio, onde posso referir que as expetativas

iniciais eram bastante elevadas, uma vez que tendo já alguma experiência no ensino (1º ciclo) estava curioso e expectante para verificar a realidade de trabalho no ensino secundário.

Inicialmente tive alguma apreensão sobre o que iria encontrar na escola, no que respeita ao Orientador de Estágio, aos outros professores e principalmente aos alunos. Mas também no que respeita à quantidade de trabalho, dificuldades relativamente à elaboração dos vários elementos do estágio pedagógico, a preparação de todo o processo ligado ao ato de ensinar, entre outros aspetos, criando alguma ansiedade inicial visto já ter algumas noções das dificuldades que todos estes aspetos poderiam criar.

Da minha parte esperava conseguir ter competência para todas as tarefas deste estágio, saber estar em todos os momentos, conseguir transmitir aos alunos de forma coerente e segura todos os conteúdos necessários para a sua formação e que, para além disso, conseguisse criar neles a sensibilidade para a importância da prática desportiva.

Com esta conjectura coloquei dois grandes objetivos pessoais e gerais a alcançar, sendo eles a questão da formação contínua e a profissionalização.

Segundo Garcia, C (1999), a formação contínua é "a atividade que o professor em exercício realiza como uma finalidade formativa - tanto de desenvolvimento profissional como pessoal, individualmente ou em grupo - para o desempenho eficaz das suas tarefas atuais ou que o preparam para o desempenho de novas tarefas"

Assim sendo após culminar a Licenciatura em Ciências do Desporto e de alguns anos de trabalho senti a nível pessoal e profissional a necessidade de especificar os meus conhecimentos que até então eram um pouco vagos, decidindo frequentar o Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e secundários. Com isto idealizei neste estágio pedagógico a possibilidade de continuar o meu processo de formação enquanto professor. Para além deste objetivo, a minha presença neste mestrado prende-se com o facto de poder atingir a profissionalização que segundo Rocha (2002), no âmbito da gestão organizacional, "a profissionalização pode ser entendida como um processo de evolução em direção a um nível maior de formalidade, que pode ser traduzida em termos do desenvolvimento da estrutura organizacional". Com estes dois grandes objetivos (formação continua e profissionalização) surgem outros inerentes, tais como:

- Contacto com toda a população escolar que nos fornece grandes competências de relacionamento pessoal e interpessoal;
- Capacidade de ajustar a linguagem à população em questão (alunos, professores ou funcionários);
- Planear, lecionar e avaliar em diversos momentos da aula e do ano letivo;
- Aprender, ajustar e criar estratégias de abordagem para com os alunos, favorecendo o bom clima da aula;
- Fomentar estratégias que promovam a motivação e o gosto pela prática desportiva;
- Conhecer e contactar com os procedimentos a ter em conta numa concentração de desporto escolar;
- Ter conhecimento das competências do diretor de turma e sua forma de operacionalização.

Com tudo isto, perspetivei que este ano fosse um ano de excelência que me permitisse ampliar uma correta e consistente aprendizagem, sempre sustentada pelos conhecimentos únicos que chegavam de uma forma direta do meu Prof. Orientador Nuno Rodrigues e de uma forma menos formal, de todos os colegas de estágio e dos diversos professores do grupo de Educação Física.

Por fim pressenti que pelo facto de estar envolvido num processo de ensino-aprendizagem podia familiarizar-me com as melhores estratégias para cada uma das situações, aumentando o leque e a experiência de ensino, contribuindo dessa forma para uma constante evolução dos alunos, relativamente aos seus comportamentos, atitudes e principalmente em relação às suas aprendizagens teórico-práticas.

2.2- Objetivos da Escola

De uma forma muito pormenorizada irão ser indicados os objetivos gerais da escola, posteriormente os objetivos operacionais da mesma, bem como a linha orientadora que rege esta instituição. Antes de mais de referir que muitos destes objetivos, foram traçados em 2007 e que constam no Contrato de Autonomia desta Escola, firmado em Setembro de 2007, visando assim uma política educativa a longo prazo.

Com isto temos como objetivos gerais:

- Criar as condições que assegurem a estabilização e o desenvolvimento do Projeto Educativo da Escola, que aglutina diversas iniciativas e desenvolvimentos expressos nas diversas cláusulas a seguir;
- Garantir, de uma forma coerente e sustentada, uma progressiva qualificação das aprendizagens e do percurso educativo dos alunos;
- Apostar na qualidade do sucesso educativo;
- Valorizar os saberes e a aprendizagem;
- Incrementar a visão integrada de Currículo e Avaliação;
- Valorizar as diferentes componentes e áreas do currículo;
- Promover a participação e desenvolvimento cívico;
- Enfatizar a articulação departamental e interdepartamental (diferentes grupos disciplinares);
- Apostar na coerência e sequencialidade entre ciclos e a articulação destes com o ensino secundário;
- Valorizar as componentes experimentais, bem como as dimensões artísticas, culturais e sociais;
- Rentabilizar a distribuição do serviço letivo, tendo em conta critérios pedagógicos;
- Garantir a Equidade e a Justiça;
- Incentivar a articulação/ligação com as famílias;

- Garantir que a conceção, planeamento e desenvolvimento da atividade educativa tem em conta as linhas e princípios orientadores do Projeto Educativo;
- Assegurar uma gestão equilibrada e eficaz dos Recursos Humanos;
- Apostar na qualidade, utilização e acessibilidade dos recursos;
- Promover a motivação e empenho de todos;
- Incentivar a abertura à Inovação;
- Desenvolver parcerias, protocolos e projetos com parceiros exteriores à escola, quer no âmbito nacional quer internacional;
- Promover a avaliação interna e externa da escola;

De uma forma muito sucinta temos como objetivos operacionais erradicar o absentismo e o abandono escolar para cerca de 0%, diminuir a percentagem de insucesso escolar no 7º, 8º e 9º anos de escolaridade, aumentar o número de alunos que transitam com zero níveis negativos nas áreas curriculares disciplinares.

Não nos adianta dizer que temos mais de 90% de sucesso, quando os alunos podem transitar com três ou quatro níveis negativos (e isso é um pouco discutível). Queremos aumentar o número de alunos que transitam com zero níveis negativos. Não basta para nós que os alunos transitem, é necessário sim fazer com que eles transitem com o menor número de negativas - isto é para nós qualidade no sucesso. Outro objetivo é reduzir a diferença de aulas previstas e dadas de modo a atingir os 100%.

No ensino secundário os objetivos são muito idênticos: tender para 0% a taxa de abandono escolar, diminuir a taxa de insucesso escolar nos cursos Científico-Humanísticos, não descurando uma aferição dos resultados obtidos nas classificações internas com as classificações de exame, atingir a taxa global de sucesso escolar em valores iguais ou superiores a 80%.

Os compromissos gerais da Escola prendem-se com a prevalência dos objetivos do ensino e aprendizagem dos alunos sobre os interesses dos demais intervenientes no processo de ensino, no estreito envolvimento de toda a comunidade educativa nos processos de tomada de decisões com impacto estratégico na organização da Escola e dos processos de aprendizagem e já o fazemos. Democraticidade, transparência e racionalidade nas decisões pedagógicas e nos atos de administração e gestão com respeito pela lei, pelo Projeto Educativo e pelo Regulamento Interno da Escola.

Surgindo assim a política educativa da escola e com isso o seu paradigma educativo que assenta numa linha onde, a escola pretende pensar-se e agir com a finalidade de:

- Promover a formação integral dos alunos, enfatizando valores humanos de defesa e salvaguarda da vida, da integridade física, psicológica e moral, de promoção do respeito por si e pelos outros e de valores de justiça, honestidade, liberdade e verdade;
- Desenvolver nos alunos atitudes de autoestima, de respeito mútuo e regras de convivência que contribuam para a sua educação como cidadãos tolerantes, justos e autónomos, organizados e civicamente responsáveis;

- Assegurar a formação escolar prevista para o terceiro ciclo e secundário tendo em conta os interesses e características dos alunos e o seu contexto cultural e social;
- Defender e promover o trabalho colaborativo no sentido da construção de práticas profissionais de qualidade;
- Promover nos alunos o gosto pela construção autónoma dos seus saberes.
- Promover a igualdade de oportunidades de sucesso escolar, visando minimizar dificuldades específicas de aprendizagem e integração escolar e desigualdades culturais, económicas e sociais;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida, promovendo hábitos de vida saudáveis;
- Proporcionar espaços de formação para toda a comunidade escolar.
- Promover e apoiar a inovação tecnológica enquanto processo de garantir a melhoria das aprendizagens;
- Criar e manter nos alunos o hábito e o prazer da leitura, da aprendizagem e da utilização das Bibliotecas ao longo da vida, de modo a atingir níveis mais elevados de literacia;
- Proporcionar aos alunos informação e ideias fundamentais para poderem ser bem sucedidos na sociedade atual, baseada na informação e conhecimento;
- Enfatizar valores locais, nacionais e europeus.

A Escola assume, na sua ação educativa, o PARADIGMA HUMANO.

Procura-se com este paradigma *PROMOVER A ESCOLA COMO O ESPAÇO EDUCATIVO E CULTURAL, FACILITADOR DO SUCESSO ESCOLAR DOS ALUNOS E DA REALIZAÇÃO PROFISSIONAL DE DOCENTES E NÃO DOCENTES.*

2.3- Objetivos do grupo de Educação Física

Várias foram as perspetivas por que foi analisado o homem; muita coisa foi dita, e até tida como verdade absoluta, mas o importante é que ele tenha consciência de que pode decidir perante um sem número de hipóteses, assumindo as consequências da sua própria decisão.

Assim, deixamos de lado qualquer preocupação sobre as definições de homem, passando a atuar no sentido de o levar a descobrir-se, a desenvolver-se, a ultrapassar-se. Estas são as nossas palavras de ordem.

Para que elas tenham coerência é necessário e fundamental a análise de tudo o que nos rodeia. Torna-se indiscutível que essa análise nos conduza a uma compreensão que se pretende ser global, a uma descoberta de possíveis trajetos a seguir e a uma atuação em conformidade com o que se pretende alcançar.

Perante isto, teremos que agir com intencionalidade, gerir variáveis para que o investimento se torne rentável para todos. Pretendemos contribuir para a sua formação global e integrada, nunca descurando o facto de que a compreensão e aquisição de princípios estão para lá da técnica por si mesma.

Definir objetivos pressupõe ter bases explícitas e metas possíveis a alcançar. É igualmente importante conhecer os meios disponíveis, bem como considerar os condicionamentos prováveis.

Pretendemos que todos os alunos sintam necessidade de encontrar soluções e desejem evoluir. Assim, o âmbito da nossa intervenção baseia-se na:

COMUNICAÇÃO - Por mais simples que seja o trabalho a desenvolver é fundamental que os intervenientes estabeleçam elos de ligação entre si, com outros grupos e com todo o meio envolvente. Para que estas ligações se possam concretizar, tem de existir no mínimo um emissor e um recetor. Cada um deles pode, se assim o desejar, desenvolver-se, bem como ajudar a desenvolver o outro. Deste modo estão criadas condições de empatia para a consecução dos objetivos.

RESPONSABILIZAÇÃO/ORGANIZAÇÃO - Após um conhecimento mais aprofundado das capacidades e limitações de cada interveniente, é possível promover situações simples de organização onde cada um, de acordo com o conhecimento que tem de si próprio, desempenha um determinado papel, responsabilizando-se por ele.

COOPERAÇÃO/INTERACÇÃO - Quando se propõem tarefas de organização, por mais simples que sejam, já pressupõe a existência de cooperação e interação entre os intervenientes. Pretendemos ir mais longe e fazer com que dessa interação surjam novas ideias e formas de analisar os problemas, através de situações cada vez mais complexas, promovendo o “confronto” para que ambos melhorem e aprendam a importância do esforço conjunto.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS - Colocar os alunos perante situações que exijam uma decisão consciente e realçar a importância de assumir as consequências dessa decisão. Esta tarefa no fundo vai ser facilitada pela concretização dos objetivos anteriores, e de certa forma uma preciosa ajuda para o seguinte!

AVENTURA - Por si só esta palavra já lança desafios. O que pretendemos é que, integrando tudo o que foi abordado ao longo do ano o aluno consiga, em qualquer situação ou atividade: orientar-se; deslocar-se; optar e decidir.

ENSINO SECUNDÁRIO

Dando continuidade ao trabalho desenvolvido no decorrer do 3º Ciclo e tendo em conta que no Programa de Educação Física ... *“prevê-se igualmente que, em cada escola, o grupo de Educação Física e os professores estabeleçam um quadro diferenciado de objetivos, com base na avaliação formativa, peça metodológica fundamental para a adequabilidade dos programas a cada realidade particular”* (Programa de Educação Física), selecionou o Departamento de Ciências do Desporto da Escola Séc./3 Quinta das Palmeiras - Covilhã, quatro princípios fundamentais para o Ensino Secundário:

- A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é,

no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde;

- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;

- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;

- A orientação da sociabilização no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especificamente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

3- Metodologia

3.1- Caracterização da Escola

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras situa-se na Covilhã, numa zona de expansão. Surgiu como uma escola n.º 3. Na cidade da Covilhã existiam já outras duas escolas secundárias e, como o próprio nome indica, surgiu uma terceira, o que dificultou um pouco a sua implementação e conquista da população do concelho da Covilhã. Assim, todos os alunos que tínhamos certamente seriam os que “eram dispensados” pelas outras duas escolas e teriam lugar numa terceira que era a Escola Secundária n.º 3, hoje designada por Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

Recebendo, na altura, muitos alunos com necessidades educativas especiais, alunos com problemas muito diversificados que passaram a estar incluídos na escola e para quem não era fácil dar resposta. Lembramos que a escola começou a sua atividade em 1987 e que recebia alunos com paralisia cerebral, tetraplégicos, com as doenças e situações mais diversificadas, muitos dos quais sem diagnóstico específico.

Reclinada na encosta da Serra da Estrela, voltada a Nascente, a Covilhã oferece a quem a visita a bela paisagem da sua casaria, enquadrada num majestoso anfiteatro de montanhas.

A cidade da Covilhã situa-se na vertente oriental da Serra da Estrela a cerca de 700 metros de altitude. Desde 1851 que é constituída por quatro freguesias urbanas e no total o concelho é constituído por 31 freguesias.

O Concelho tem uma área de mais de 550 Km² e a sua população está estimada em cerca de 60 mil habitantes.

No que diz respeito à caracterização espacial da escola, podemos referir que dispõe de um elevado leque de recursos físicos, tais como todo o espaço circundante à escola que dispõe

de uma vedação eficaz e em bom estado de conservação, onde todas as entradas na escola estão vigiadas.

Para além disso proporciona aos alunos uma qualidade de ensino de elevado nível, sendo esta suportada por umas instalações muito diversificadas, como é o exemplo da biblioteca, videoteca, exploratório, sala de estudo, laboratórios (Física, Química, Biologia, Fotografia, Vídeo, Som/Rádio, Línguas, Matemática, e informática), pavilhão desportivo polivalente, polidesportivo ao “ar livres”, balneário, sanitários, refeitório, bufete/bar, auditório, sala de informática, sala de professores, sala de diretores de turma, sala de associação de estudantes, sala de associação de pais, sala de convívio de alunos e sala de pessoal não docente.

No que se refere a recursos humanos esta escola conta com mais de 100 professores distribuídos da seguinte forma, 65 professores do quadro de nomeação definitiva, 2 professores destacados no exterior, 17 professores destacados, 14 professores contratados e 9 professores estagiários.

Quanto a pessoal não docente a escola dispõe de cerca de 40 elementos com as mais variadíssimas funções que vão desde o psicólogo educacional, aos administrativos, os auxiliares de ação educativa, os auxiliares de manutenção, os cozinheiro/auxiliar e ainda os guarda noturno.

Para além disso a escola tem ao seu dispor uma equipa de saúde escolar composta por 1 médico e dois enfermeiros.

Por fim dispõem ainda do contributo das associações, sendo elas a associação de estudantes e a associação de pais.

No que diz respeito a alunos e turmas, esta escola disponibiliza os seus recursos preferencialmente em regime diurno onde possibilita o ensino ao 3º ciclo e ao secundário. Atualmente a escola tem cerca de 800 alunos distribuídos de uma forma quase uniforme pelos diferentes anos de leção, sendo que cerca de 200 (25%) possuem apoio social escolar.

3.2- Lecionação

3.2.1- Amostra

Poucos dias após a nossa inclusão na Escola, ficámos a saber quais iriam ser as nossas turmas, ou por outro lado, quais os recursos humanos que iríamos ter à nossa disposição durante o nosso EP. Assim, o nosso orientador (Dr. Nuno Rodrigues) informou-nos que lhe tinham sido atribuídas quatro turmas para o presente ano letivo (duas de 10º ano de escolaridade e duas de 11º ano). Posteriormente o Dr. Nuno Rodrigues informou que ele ficaria responsável pela leção de uma turma durante todo o ano letivo, com isto restavam três turmas para quatro estagiários (grupo de estágio de Educação Física), sendo necessário recorrer a uma rotação de funções. Após algum debate e algumas soluções encontradas ficou decidido que

cada estagiário iria lecionar dois períodos letivos a diferentes turmas e que no outro período iria realizar o acompanhamento de direções de turma (3º ciclo e secundário).

Posto isto e devido ao facto que nenhum dos estagiários conhecia a realidade da escola bem como as turmas, então foi fácil decidir a nossa rotação pela leção, ficando à minha responsabilidade no 1º período a turma do 11º C e no 2º período a turma do 11º B, no 3º período fui responsável por realizar o acompanhamento das direções de turma.

3.2.1.1- Caraterização da Turma 11ºC

A turma do 11ºC pertence ao curso de Ciências Sociais e Humanas e é constituída por 24 alunos, dos quais 16 têm a disciplina de Educação Física. No que respeita à Disciplina de Educação Física, frequentavam a aula 7 raparigas e 9 rapazes, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos (8 alunos com 15 anos, 6 alunos com 16 anos e 1 aluno com 17 anos), dos quais 7 alunos residem na Covilhã, 1 no Tortosendo, 3 no Paúl, 1 no Barco, 1 na Erada, 1 em Belmonte, 1 no Sobral de S. Miguel e 1 em Peraboa.

A maioria dos alunos vive com ambos os pais e irmãos, à exceção dos alunos nº 3, André Ricardo Silva; nº10, João Filipe Maria, nº19, Tatiana Neves, cujos pais estão separados.

No que diz respeito ao nível Sócio Económico, grande parte dos pais (pai + mãe) possuem o 11º e o 12º ano (19), 13 frequentaram o 3º ciclo, 4 frequentaram o 6º ano, 3 frequentaram o 1º ciclo, 3 possuem licenciatura e 1 tem o mestrado.

As profissões dos pais variam muito: Professores, Enfermeiros, Arquitetos, Empresários, Trabalhadores do Comércio, Auxiliares de Ação Médica, Auxiliares de Centros de Dia, Agentes da PSP, Camionistas, Engomadoras, Cabeleireiras, Secretárias, Escribas, Costureiras, Contabilistas, Operários Têxteis, Técnicas Operacionais, Técnicos de Máquinas, Seguranças, Técnicos de Vendas, Administrativos, Cozinheiras, Agricultores, Vendedores de Seguros, Fruticultores, Encarregados de Serviços Gerais e Transportadores. A mãe do aluno nº 6, Fábio Fernandes está desempregada, assim como o pai da aluna nº19, Tatiana Neves. As expectativas dos alunos relativamente ao seu futuro profissional revelam ambições de uma formação académica superior. Apenas 9 alunos ainda não sabem qual a profissão desejada (nº1, 3, 6, 9, 14, 17, 20, 28 e 30).

Os alunos nº 13, nº 19 e nº 30 beneficiam do apoio do SASE do escalão A. Por sua vez os alunos nº 2, nº11, nº 23 e nº24 beneficiam do escalão B.

A nível do percurso escolar, existem na turma imensas retenções (14), sendo distribuídas da seguinte forma: nº 1 (Ana Neves) repetiu por 3 anos de escolaridade (7º, 10º e 11º ano), o nº 10 (João Maria) está a repetir o 11º ano, o nº 11 (João Fernandes) repetiu no ano transato o 10º ano, a nº 21 (Mariana Rodrigues) está a repetir o 11º ano, acontecendo o mesmo com nº 22 (Nuno Fazendeiro) e o nº 23 (Adriana Mendes), o nº 24 (Cátia Fonseca) repetiu o 7º e 8º ano, o nº 27 (Gonçalo Fonseca) ficou retido no 9º ano, o nº 28 (Diogo Ribeiro) ficou retido

no 12º ano e por último o nº 30 (João Nina) ficou retido no 11º e 12º ano. Com este cenário pode classificar-se o nível escolar da turma como insatisfatório.

No entanto no que se refere à disciplina de Educação Física, dos 16 alunos que frequentam as aulas, 9 afirmaram que era a disciplina preferida e por sua vez nenhum evidenciou esta como sendo a que tem mais dificuldades.

3.2.1.2 - Caraterização da Turma 11ºB

A turma do 11ºB pertence ao curso de Ciências Sociais e Humanas e é constituída por 26 alunos no total, dos quais 25 têm a disciplina de Educação Física, no entanto apenas 23 alunos participaram nas aulas de Educação Física, existindo duas alunas, Ana Paiva e Carolina Pereira, que embora estivessem sempre presentes nas aulas, não realizaram atividade física por indicação médica (PIT-púrpura trombocitopénia idiopática e escoliose).

No que respeita à disciplina de Educação Física, frequentavam a aula 16 raparigas e 9 rapazes, com idades compreendidas entre os 15 anos (9 alunos) e os 16 anos (16 alunos), dos quais 10 alunos residem na Covilhã, 6 no Tortosendo, 3 no Teixoso, 3 no Canhoso, 1 em Orjais e 1 no Dominguiso.

De acordo com enquadramento familiar, todos os alunos da turma vivem com os respetivos pais, à exceção dos alunos: Francisco Morais, nº9, que vive com a mãe e a irmã, pois o pai faleceu; a Isabella Moura, nº 13, que vive com a mãe, irmã e padrasto, e a Cristiana Morgado, nº 27, que vive com os avós, pois os pais estão na França.

Para além dos diversificados níveis de escolaridade dos pais consequentemente as profissões também variam muito: empresário, chefe de vendas, pedreiro, ladrilhador, cobrador de bilheteira, engomadeira, fruticultor, comerciante, construtor civil, empregados de balcão e de mesa, taxista, mecânico, professor, enfermeiro, farmacêutico, vendedor, gestor, bancário, havendo ainda três mães domésticas, duas mães desempregadas e um pai desempregado.

Beneficiando do apoio do SASE do escalão A os alunos nº16 (Lumena Raposo), 17 (Margarida Prata), 24 (Ruben Aleixo) e 25 (Rita Mineiro), do Escalão B as alunas nºs 2 (Ana Paiva), 5 (Cristiana Adelino) e 19 (Mariana Serra).

Com esta conjectura podemos considerar o nível socioeconómico bastante heterogéneo, onde a maioria dos pais é trabalhador de serviços bastante diversificados. Podendo assim considerar-se médio o nível socioeconómico.

A nível de percurso escolar ao longo do tempo, a maioria dos alunos apresenta um percurso escolar sem retenções, onde apenas os alunos números 11 (Isabella Moura), e 25 (Rita Mineiro), repetiram o 10º ano. Assim o nível escolar dos alunos pode ser considerado muito bom. Devendo-se esta afirmação ao estudo de longo prazo dos alunos que apenas faz referência a que a aluna Lumena Raposo, nº16, apresenta relatório de classificações

inferiores a dez, às disciplinas de Matemática A e Física e Química A, e a aluna Mariana Serra, nº19 que apresenta relatório de classificações inferiores a dez, à disciplina de Matemática A.

3.2.2 - Planeamento

Para Bento (2003), “ *o planeamento significa uma reflexão pormenorizada acerca da direção e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina, sendo pois evidente a relação estreita com a metodologia ou didática específica desta, bem como com os respetivos programas*”. Segundo Siedentop (2008), a capacidade de preparar um programa estimulante e válido constitui um dos aspetos fundamentais de um Professor de Educação Física, sendo que uma preparação eficaz promove o empenho e proporciona facilidade na concretização dos objetivos propostos. Assim, os conteúdos de um programa devem idealmente ser concebidos com o intuito de repercutir influência na vida dos alunos, promovendo a desejada transformação.

Siedentop (2008), sublinha também que a diferença entre os professores que dependem da planificação e os que não dependem, parece estar ligada a uma sensação de conforto pessoal, constituindo essencialmente uma questão de estilo pessoal e não tanto de eficácia. Ainda assim, por razões óbvias, os professores menos experientes são mais dependentes de planificação.

Neste contexto, a fase de planeamento assume-se como fundamental, servindo como guia orientador de todo o PEA, permitindo por um lado prever e organizar um plano de intenções, tornando-o eficiente e consistente em termos pedagógicos e por outro lado, antecipar um leque de estratégias que irão ser necessárias para a sua consecução.

Para a elaboração deste, torna-se necessário efetuar uma profunda análise de toda a situação envolvente ao contexto do PEA, sendo que as variáveis pessoais, sociais, materiais e ambientais assumem um papel preponderante durante toda a fase de planeamento.

Assim sendo, durante a planificação anual tivemos sempre em consideração e sustentamos as nossas “ideias” nos recursos, humanos e materiais, adequando os objetivos iniciais ao nível dos alunos, propondo conteúdos e tarefas adequados ao nível dos alunos, possibilitando-lhes assim uma aprendizagem concreta e consistente. Esta fase revelou a sua maior utilidade com o avançar do ano letivo, permitindo-nos sempre manter uma linha orientadora no que diz respeito às aulas e aos conteúdos que iriam ser abordados nas mesmas, balizando a elaboração e planificação de aula para aula.

Deste modo, antes do início do ano letivo definimos todas as modalidades a abordar nas turmas, bem como o número de aulas a serem lecionadas, organizando assim o plano anual dos conteúdos programáticos para cada uma das turmas tendo por base o programa nacional de Educação Física e o plano curricular adotado pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, sendo ainda necessário ter em conta o plano de rotação dos espaços, o que limita a operacionalização de uma UD de forma consecutiva, ou seja, não nos foi possível começar e

terminar uma UD de forma consecutiva pois todos os dias o espaço varia (exterior, pavilhão, ginásio).

No 11º ano, de acordo com o programa, e com a programação/planeamento da escola, terão de ser lecionadas duas das modalidades coletivas (a escolher pelos alunos) com duração entre 26 a 30 tempos letivos. Para além disso a dança, os desportos de raquete e as atividades gímnicas são obrigatórias com uma carga horária de 13 a 15 aulas. Por último o Grupo de Educação Física definiu que o trabalho de condição física era consumado através da aplicação da bateria de teste do Fitnessgram, devendo estes constar ao longo dos três períodos letivos.

3.2.2.1 - Planeamento da Turma 11ºC

Após a realização do plano anual da turma foi necessário, na primeira aula realizar uma votação entre os alunos que permitisse escolher quais as duas modalidades coletivas a serem abordadas ao longo do ano letivo (de acordo com o programa Nacional), chegando-se ao consenso que seria futsal e basquetebol.

Assim no decorrer do primeiro período fiquei incumbido de lecionar 25 blocos de noventa minutos, o que corresponde a 50 aulas. Sendo estas distribuídas da seguinte forma, 2 aulas para apresentação e definição dos critérios de avaliação, bem como para selecionar as modalidades coletivas, 2 aulas para a realização de jogos pré-desportivos com o intuito de conhecer melhor os alunos, 4 aulas para a realização da bateria de testes do fitnessgram, 2 aulas para a realização do teste de avaliação, restando assim 40 aulas que foram distribuídas da seguinte forma, 14 aulas de ginástica de solo e 26 de futsal.

Depois de estarem definidos os tempos de cada modalidade então procedi à realização do planeamento a médio prazo, onde teve como critério principal o espaço onde me encontrava a lecionar aulas. Este planeamento tornou-se simples devido ao facto que disponha de 18 aulas no ginásio, das quais quatro eram nos dois primeiros dias de aula (apresentação e jogos pré-desportivo), restando assim 14 aulas neste espaço, o que correspondia exatamente às aulas previstas para a modalidade de ginástica de solo, ficando definido sempre que estava no ginásio iria lecionar ginástica de solo. Assim restavam apenas 26 aulas distribuídas entre o espaço exterior e o pavilhão das quais iriam servir para lecionar a modalidade de futsal.

Posto isto, a primeira aula de cada modalidade servia para realizar avaliação diagnóstica. De um modo simples e rápido posso dizer que esta turma na modalidade de futsal foi avaliada de uma forma geral como sendo uma turma boa, embora existindo algumas diferenças de níveis entre alunos. Na modalidade de ginástica de solo, foi evidente desde a primeira aula que existiam alunos muito bons, alunos razoáveis e alunos muito fracos, caracterizando-se assim como uma turma muito heterogénea e onde era necessário um trabalho diferenciado e por níveis, dentro da própria turma.

De acordo com Mesquita (2005), para traçar os objetivos a atingir é necessário ter em linha de conta uma série de aspetos dos quais evidencio as capacidades dos atletas e o estabelecimento de objetivos exequíveis. Assim sendo nas primeiras aulas tive sempre o cuidado de rever e expor ações simples, dando a possibilidade de relembrar os gestos técnicos aprendidos, bem como a sua aprendizagem. Desta forma organizei o PEA utilizando um processo progressivo, permitindo aos alunos a aquisição consistente dos conteúdos e a garantia de uma aprendizagem sólida e eficaz.

De acordo com os objetivos traçados, na modalidade de futsal tive sempre a preocupação de criar inicialmente situações isoladas, evoluindo depois para situações aproximadas de jogo, transitando assim de exercícios de aquisição global da técnica ou tática para exercícios de aplicação em contexto de jogo.

No que diz respeito à modalidade de ginástica de solo, tive sempre como estratégia a criação de grupos de trabalho de acordo com os níveis dos alunos, por sua vez optei geralmente também por trabalhar por estações, que segundo Mesquita (2005), devem ser selecionadas “cuidadosamente as formas de organização dos exercícios e devem ser formados grupos de aprendizagem de acordo com os objetivos e características dos exercícios”, de formar a criar situações de aprendizagem que solucionem as dificuldades dos alunos. Estimulando assim os alunos a realizar os exercícios, aumentando o tempo útil de potencial aprendizagem. Ao longo do período letivo fui alterando o critério de seleção dos grupos com o intuito de não cair em situações de monotonia e desmotivação. Sendo que por vezes criava grupos muito homogêneos onde colocava os alunos que tinham imensas dificuldades num grupo e os alunos sem dificuldades noutro, em outras situações tentei realizar grupos heterogêneos com o intuito de que os alunos melhores ajudariam e serviriam de motivação para os alunos com dificuldades, e ainda adaptei a estratégia de deixar criar os grupos aos alunos, com a finalidade de deixar trabalhar os alunos com os parceiros que se relacionam melhor.

Nestas aulas de ginástica de solo, para além da realização das habilidades motoras previstas nas unidades didáticas, os alunos tinham como objetivo a realização das ajudas aos colegas, permitindo corrigir a execução dos elementos gímnicos.

No final desta unidade didática posso dizer que cerca de metade da turma conseguiu atingir o nível avançado da modalidade, apresentando uma sequência gímnica com elegância, determinismo e fluidez, indo de encontro aos objetivos que a modalidade obriga.

Em todos os planos de aulas (planeamento a curto prazo) procurei apresentar exercícios com objetivos adequados as necessidades dos alunos e de acordo com o programa Nacional, sem desmoronar a motivação e proporcionando atividades desafiantes, proporcionando uma evolução, pois como refere Mesquita (2005) um dos pressupostos para a estruturação dos exercícios é que deverá “garantir ao jogador um número elevado de oportunidades de resposta, isto é, o número de vezes que o jogador executa o conteúdo de aprendizagem constitui um indicador prioritário do grau de adequabilidade dos exercícios ao

nível do desempenho dos jogadores”. Outro aspeto que tive em conta foi que estes exercícios despertassem a competição, o espírito de grupo, o empenho e a entreajuda.

A avaliação desta turma foi de encontro aos parâmetros da grelha de avaliação do Ensino Secundário (Domínio Sócio-Afetivo, Dimensão Cognitiva, Teste, Trabalho e Dimensão Psicomotora).

No Domínio Sócio-Afetivo, a pontualidade e assiduidade foram avaliadas pelo número de aulas presentes e pelo número de aulas que chegou dentro do tempo estipulado, respetivamente. A autonomia foi avaliada pela capacidade de iniciativa e motivação na realização dos exercícios. A responsabilidade foi avaliada pelas atitudes dos alunos no que se refere ao material necessário à aula e ao cumprimento de datas estabelecidas para entregas de trabalhos, como foi o caso da sequência escrita na UD de ginástica de solo.

A nível da Dimensão Cognitiva, o parâmetro “aula” foi o resultado do entendimento por parte dos alunos aquando da explicação dos exercícios práticos e das rotações de aula. O parâmetro “Trabalho” não foi avaliado uma vez que a turma não realizou nenhum, ficando essa percentagem distribuída no parâmetro “teste” que corresponde à nota obtida no teste de avaliação escrito.

Por fim a Dimensão Psicomotora, consistiu não só na avaliação sumativa das unidades didáticas de futsal e ginástica de solo, como também as atitudes, comportamento e empenho no decorrer das aulas.

De realçar também o facto de neste 1º Período existirem frequentemente feedback's por parte do Orientador de Estágio, não só no que respeita à correção de pormenores inerentes ao Plano de Aula, como também em relação às aulas propriamente ditas, contribuindo para a minha evolução pedagógica.

3.2.2.2 - Planeamento da Turma 11º B

Tal como ocorreu no 11ºC, no 11ºB (1º Período), também foi realizada uma votação por parte dos alunos no que concerne à seleção das modalidades coletivas a serem abordadas durante este ano letivo, sendo que por unanimidade as escolhas recaíram na modalidade de voleibol e basquetebol.

No 1º período foi lecionada a modalidade de voleibol, então restava-me lecionar a modalidade de basquetebol, por sua vez, a escola colocou como regra que para o 11º ano é obrigatório lecionar a modalidade de badminton durante o 2º período. Assim sendo estavam definidas as modalidades por mim abordar durante o segundo período, para além disso, de acordo com o projeto de educação sexual da turma, ficou decidido que na disciplina de Educação Física iram ser concedidos 4 tempos letivos no 2º período para trabalhar um tema específico.

Com todas estas tarefas definidas, restava-me distribuir o número de aulas a lecionar em cada modalidade, sabendo de antemão que ao longo do 2º período dispunha 23 blocos de noventa minutos, correspondendo a 46 tempos letivos. Assim as aulas foram distribuídas da

seguinte forma, 4 aulas para a realização da bateria de testes do fitnessgram, 2 aulas para a realização do teste de avaliação, 4 aulas para a concretização do projeto de educação sexual, restando assim 36 aulas que foram distribuídas da seguinte forma, 12 aulas de badminton e 24 de basquetebol.

Com os tempos de cada modalidade definidos então procedi à realização do planeamento a médio prazo, onde mais uma vez teve como principal critério o espaço disponível para lecionar aulas. Este planeamento tornou-se relativamente complexo devido ao facto que disponha de 16 aulas no ginásio, optando desta forma por utilizar 2 para a concretização da bateria de testes do fitnessgram, 2 para a avaliação diagnóstico de badminton e 4 para a realização de exercícios iniciais de badminton, restando assim 8 aulas, das quais foram empregues da seguinte forma: 2 para teste, 2 para realização de palestras de educação sexual e as restantes 4 aulas optei por ir para o espaço exterior lecionar a modalidade de basquetebol. No exterior, inicialmente disponha de 14 tempos letivos para lecionar nesse espaço, optando então por lecionar sempre neste espaço a modalidade de basquetebol (dispondo de 4 campos com 8 tabelas propícias à boa prática da modalidade). No pavilhão polidesportivo optei por realizar aulas ora de basquetebol ora de badminton, pois este espaço está bem apetrechado a nível de equipamento de ambas as modalidades.

Com este cenário e de acordo com a metodologia implementada desde início do ano, optei por realizar na primeira aula de cada modalidade a avaliação diagnóstica. Podendo de uma forma rápida dizer que esta turma na modalidade de badminton foi avaliada de uma forma geral como sendo uma turma boa, embora existindo algumas falhas a nível de execução técnica, bem como na distinção dos diversos gestos técnicos. Na modalidade de basquetebol, foi evidente desde a primeira aula que existiam alunos muito bons que se distanciavam de outros alunos razoáveis, caracterizando-se assim como uma turma relativamente heterogénea. Com isto no que diz respeito ao badminton posso dizer que as competências foram trabalhadas tendo em vista alcançar o nível avançado da modalidade, enquanto que no basquetebol, devido a algumas dificuldades que se faziam sentir na turma, foram trabalhadas competências em nível elementar e só posteriormente em nível avançado.

No que diz respeito à Unidade Didática de badminton, logo após a primeira aula fiquei surpreendido com o nível de performance demonstrado pelos alunos, percebendo desde cedo que as maiores dificuldades estavam ao nível do conhecimento dos diversos batimentos, bem como de algumas regras de jogo, assim comecei por realizar uma revisão dos conteúdos quer com exercícios práticos quer teóricos, onde os alunos eram constantemente exercitados no sentido de terem um conhecimento integral da modalidade. Passada esta etapa, os alunos estavam perfeitamente preparados para a fase seguinte, que diz respeito ao jogo, quer de singulares quer de pares, sendo que todas as aulas finais foram direcionadas para a melhoria posicional em campo e para a adequação das melhores estratégias de jogo, tendo os alunos realizado alguns torneios, de forma a promover a competição interna. De referir ainda que os alunos demonstraram ao longo destas aulas uma motivação enorme para a prática da modalidade.

Na Unidade Didática de Basquetebol devido à turma apresentar algumas lacunas, tornando-se assim uma turma heterogénea, decidi fazer uma breve reciclagem de quase todo o nível elementar e só na parte final entrei no nível avançado, com isso fui verificando que alguns alunos facilmente evoluíram e atingiram o nível pretendido, mas por sua vez também foi notório que alguns alunos lhes faltavam bases e daí ser mais difícil alcançarem o nível avançado.

Durante este período existiram duas alunas que não realizaram aulas práticas, pois apresentavam atestado médico, assim a sua avaliação nas aulas foi elaborada de acordo com a sua participação na montagem/desmontagem de estações bem como na prontidão para ajudar em alguma situação inesperada, para além disso sempre que achava pertinente realizava questões orais no final da aula, onde as alunas tinham de se manter empenhadas durante a mesma, de modo a responderem corretamente, por fim as alunas tinham ainda de realizar o relatório escrito de todas as aulas. Para além disso as alunas tiveram de realizar e entregar um trabalho escrito sobre as duas modalidades abordadas ao longo do ano letivo, posteriormente tiveram de realizar a defesa oral do trabalho perante a turma.

O projeto de educação sexual foi dividido em duas fases principais, inicialmente os alunos participaram numa palestra que decorreu na escola, tendo o tema as doenças sexualmente transmissíveis, estes alunos estiveram muito atentos e no final colocaram algumas questões importantes. A segunda fase consistiu na formação de grupos de trabalho, onde os alunos teriam de debater os diversos temas “*Adequação das várias formas de contacto físico nos diferentes contextos da sociabilidade*” (na escola, fora da escola, na família e em relações amorosas), de referir que todos os grupos realizaram uma apresentação original e promoveram o debate entre a turma. Sendo assim uma aula muito produtiva e interessante, pois os alunos estiveram sempre empenhados e motivados.

Em todos os planos de aulas (planeamento a curto prazo) procurei apresentar exercícios com objetivos adequados às necessidades dos alunos e de acordo com o programa Nacional, sem desmoralizar a motivação e proporcionando atividades desafiantes, proporcionando uma repetição e evolução. Outro aspeto que tive em conta foi que estes exercícios despertassem a competição, o espírito de grupo, o empenho e a ajuda mútua. A avaliação desta turma foi de encontro aos parâmetros da grelha de avaliação do Ensino Secundário (Domínio Sócio-Afetivo, Dimensão Cognitiva, Teste, Trabalho e Dimensão Psicomotora).

No Domínio Sócio-Afetivo, a pontualidade e assiduidade foram avaliadas pelo número de aulas presentes e pelo número de aulas que chegou dentro do tempo estipulado, respetivamente. A autonomia foi avaliada pela capacidade de iniciativa e motivação na realização dos exercícios. A responsabilidade foi avaliada pelas atitudes dos alunos no que se refere ao material necessário à aula e ao cumprimento de datas estabelecidas para entregas de trabalhos, como foi o caso do trabalho de educação sexual.

A nível da Dimensão Cognitiva, o parâmetro “aula” foi o resultado do entendimento por parte dos alunos aquando da explicação dos exercícios práticos e das rotações de aula. O

parâmetro “trabalho” não foi avaliado uma vez que a turma não realizou nenhum, ficando essa percentagem distribuída no parâmetro “teste” que corresponde à nota obtida no teste de avaliação escrito.

Por fim a Dimensão Psicomotora, consistiu não só na avaliação sumativa das unidades didáticas de futsal e ginástica de solo, como também nas atitudes, comportamento e empenho no decorrer das aulas.

3.2.2.3 - Reflexão da Lecionação

O Estágio Pedagógico caracteriza-se na fase inicial da formação dos professores, como sendo um meio de excelência para a evolução integral do professor estagiário, confrontando a realidade do ensino com as suas expectativas iniciais. Portanto, o desenvolvimento profissional que advém do processo de estágio pedagógico e o contributo que cada um retira do mesmo, caracteriza-se por ser extremamente pessoal. A forma como refletimos acerca das situações vivenciadas durante a lecionação e o que conseguimos extrair das mesmas para o nosso próprio desenvolvimento, fazem deste EP, um veículo fundamental no que concerne a nossa evolução enquanto docentes e profissionais da área do ensino.

É através da dicotomia criada entre a reflexão e a ação, que os professores podem retirar os ensinamentos básicos e essenciais para que um dia ambicionem ser profissionais capazes de suprimir as necessidades emergentes do processo de ensino - aprendizagem. A relação criada com todo o Grupo Disciplinar, a relação com os alunos, o domínio sobre as aulas e sobre as situações imprevistas que adinham da mesma e as posteriores reflexões sobre qual a melhor forma de ultrapassar essas dificuldades, todos eles foram momentos fundamentais para que eu pudesse aumentar os meus conhecimentos.

Como ponto positivo, identifico o facto de poder lecionar um grande número de aulas, bem como o facto de ter turmas distintas, alcançando realidades e circunstâncias diversificadas para resolver, para além disso ambas as turmas me identificaram como líder, respeitando-me como tal e tendo um comportamento exemplar. A forma como estávamos organizados em relação ao envio de planos de aula e relatórios das mesma com antecedência pré-estabelecida penso que se tornou fundamental para pensarmos atempadamente o planeamento a curto prazo e posteriormente refletirmos sobre o mesmo.

3.3 - Recursos Humanos

Para além dos alunos que frequentam as aulas, do orientador de estágio e dos meus colegas estagiários que sempre me auxiliaram, ao longo deste processo dispôs ainda de dois funcionários que colaboram no bom funcionamento das instalações (pavilhão polidesportivo) procedendo ao arrumo e limpeza, controlando ainda a entrada dos alunos para os balneários e respetiva saída.

3.4 - Recursos Materiais

Os recursos materiais e estruturais dizem respeito às instalações e equipamentos que a escola oferece para a lecionação das aulas. Nesse sentido começo por enumerar o polidesportivo ao “ar livre” que se subdivide em dois polidesportivos, onde em cada um deles contem um campo de futsal e andebol, dois campos de basquetebol com as respetivas tabelas e ainda uma caixa de areia para salto em comprimento, com os respetivos corredores.

No que respeita a infraestruturas interiores, dispomos do pavilhão desportivo/polivalente, que possui ainda uma sala de ginástica (ginásio), um campo polivalente, uma sala de arrumação do material, balneários femininos e masculinos e a sala de professores. O ginásio contempla para além de todo o material de ginástica, um campo de badminton para pares e singulares e ainda dispõe a possibilidade de se executar voleibol. O campo polivalente, que pode ser dividido em dois com o auxílio de uma cortina (em caso de chuva), disponibiliza marcações de campos de futsal, andebol, basquetebol e voleibol.

Quanto aos recursos materiais considero que a escola disponibiliza boas condições, existindo material em ótimo estado de conservação, para as diversas modalidades abordadas ao longo do ano letivo.

3.5 - Direção de Turma

Durante a primeira reunião com o orientador Dr. Nuno Rodrigues, onde ficaram distribuídas as turmas que cada estagiário iria lecionar nos respetivos períodos, ficou também decidido que o estagiário que ficaria sem lecionar, tinha de realizar o acompanhamento da direção de turma.

Assim, visto que o Dr. Nuno Rodrigues não tinha funções de diretor de turma, ficou decidido que iríamos realizar o acompanhamento da turma 8º B, ao cargo da professora Alcina Santos, e da turma do 10ºG com a professora Paula Pedroso. Este trabalho foi realizado por mim no 3º período, onde com ambas as professoras tive contacto com as funções que os diretores de turma devem assumir. Estas funções foram relativamente distintas devido ao facto de que uma turma pertencia ao 3º ciclo, e a outra a um curso profissional, onde os procedimentos são diferentes. No entanto, as funções gerais do diretor de turma são semelhantes em ambos os ciclos, possuindo ambos a função de promover/estabelecer a ligação entre os professores, os alunos e os encarregados de educação.

Dentro das diversas aprendizagens adquiridas, posso dizer que tive a oportunidade de consultar ambos os dossiês de turma, onde verifiquei diferentes formas de organização dos documentos gerais da turma, bem como os diversos documentos que cada dossier possuía. Neste ponto verifiquei que alguns documentos são igualmente usados por ambas turmas, no entanto neste ponto também verifiquei que existem variadíssimos documentos que apenas se encontram num dos ciclos.

Relativamente ao “contacto” com os encarregados de educação, não tive a oportunidade de assistir a nenhuma reunião, no entanto tomei conhecimento dos temas que geralmente são abordados, desde informações referentes ao ano letivo em curso, conhecimento do Projeto Curricular de Turma, conhecimento do horário de atendimento, convocar os pais para a eleição dos encarregados de educação representantes da turma, informar sobre o aproveitamento escolar dos alunos e do seu comportamento.

Tive ainda a oportunidade de operacionalizar com o programa existente para justificar faltas dos alunos, bem como a presença em reuniões de Conselho de Turma onde tive a possibilidade de perceber como funcionam e são tratados diversos temas, tais como, elaboração e aprovação do Regimento do Conselho de Turma, Caracterização da Turma, Projeto Curricular de Turma, distribuição das horas de Educação Sexual, Confirmação de notas e debate das mesmas, elaboração de planos de recuperação, análise do comportamento e aproveitamento da turma, cumprimento ou não dos conteúdos programáticos e ainda outras informações pertinentes e conducentes ao sucesso escolar.

3.6 - Atividades Não Letivas

3.6.1 - Atividades do Grupo Disciplinar

3.6.1.1 - Torneio de Badminton

A minha primeira atividade não letiva decorreu no dia 26 de Outubro de 2011, sendo ela o torneio escolar de badminton, este torneio teve a organização do grupo de Educação Física, inserindo-se dentro do plano anual de atividades (PAA).

Neste torneio começou-se por realizar a prova de pares, que contou com 7 equipas dos diversos escalões e género, sendo que houve a falta de comparência de 5 equipas. Na prova de singulares participaram 14 alunos e faltaram 2.

De salientar o número de alunos que participaram no torneio, bem como o nível e o gosto evidenciado por grande parte dos alunos. Não esquecendo o fair-play e a atitude sincera de quase todos os alunos no decorrer do jogo, pois colaboraram sempre com os árbitros na gestão do jogo.

No final de cada torneio procedeu-se à entrega de prémios aos melhores classificados, bem como de um lanche para todos os participantes.

Pessoalmente penso que este torneio foi muito produtivo, pois colaborei em tudo o que me foi solicitado quer na montagem dos campos quer na arbitragem dos diversos jogos, quer dando indicações aos alunos acerca de regras de jogo. Com este torneio adquiri mais experiência na modalidade e na organização de torneios escolares.

3.6.1.2 - Torneio de voleibol

Decorreu no dia 13 de Dezembro de 2011 o torneio escolar de giravolei (3º ciclo) durante o período da manhã e o torneio de voleibol (secundário) durante o período da tarde, este torneio teve a organização do grupo de Educação Física, inserindo-se dentro PAA.

Neste torneio começou-se por realizar durante a manhã a prova de giravolei, que contou com 12 equipas (24 alunos) do 3º ciclo, sendo que o quadro competitivo permitiu formar 3 grupos de 4 equipas e que os alunos competissem contra alunos da mesma idade/ ano de escolaridade, feito estes jogos de grupos procedeu-se a uma final a 3 equipas (uma de 7º, uma 8º e uma de 9º ano).

No período da tarde realizou-se a prova de voleibol direcionada para alunos de secundário que contou com 9 equipas, constituídas por 6 a 8 alunos cada (cerca de 67 alunos no total). Optou-se por formar um quadro competitivo constituído por 3 grupos de 3 equipas, onde jogaram todos contra todos dentro do grupo e daí surgiam os vencedores de cada grupo, que na posterior iriam jogar uma final a 3 equipas.

No meu entender tenho de salientar e enaltecer o número de alunos que participaram nos torneios (91 alunos), para além disso foi visível que muitos mais alunos estiveram no pavilhão observar os colegas jogar, pois a bancada tinha imensa gente. Não esquecendo o fair-play e a atitude sincera de quase todos os alunos no decorrer do jogo, pois colaboraram sempre com os árbitros na gestão do mesmo.

3.6.1.3 - Corta mato escolar

Este decorreu no dia 14 de Dezembro de 2011, e mais uma vez foi organizado pelo grupo de Educação Física, inserindo-se dentro do PAA, de referir que este evento já tinha sido adiado devido às condições climatéricas. De enaltecer que estiveram presentes no corta-mato 40 alunos dos diversos escalões e género.

A organização da prova começou por indicar o trajeto a todos os participantes e só depois então começaram os respetivos alunos na sua ordem a correr. No final de cada prova foi sempre entregue um lanche a todos os participantes, bem como medalhas de mérito aos melhores classificados.

A prova começou com os alunos mais novos a correr (infantis), sendo que se optou por juntar rapazes e raparigas. De seguida correram os iniciados femininos e só depois os masculinos. Por fim correram os juvenis femininos seguidos dos juvenis e juniores masculinos. De salientar o número de alunos que participaram no torneio (40), bem como o nível evidenciado por parte de alguns dos alunos. Pessoalmente penso que esta prova foi muito produtiva, pois colaborei em tudo o que me foi solicitado quer na montagem/desmontagem do trajeto, quer no controle de alunos em pontos fixos, quer na entrega de prémios e ainda

dando indicações aos alunos acerca das voltas que lhes faltavam. Com esta prova adquiri mais experiência ao nível da logística necessária para organização de eventos deste género, bem como o facto de conhecer mais alunos do universo escolar. Como ponto menos forte evidencio a pouca adesão por parte dos alunos.

3.6.1.4 - “Megas” (fase escola)

Decorreu no dia 23 de Fevereiro de 2012 durante o período da manhã os MEGAS fase escola, este torneio teve a organização do grupo de Educação Física, inserindo-se dentro do PAA. A organização da prova começou por realizar a chamada dos alunos bem como a distribuição dos respetivos lanches a cada aluno.

De seguida os alunos juntaram-se 2 a 2 em fila Indiana de forma a organizarem-se para realizar a caminhada até ao complexo desportivo da Covilhã.

Quando chegamos ao complexo os alunos equiparam e realizaram um aquecimento, seguindo-se depois uma explicação de como iriam funcionar as respetivas rotações nos diversos espaços (megasalto, megalançamento, megaquilómetro e megavoo), assim sendo os professores também se distribuíram por estações de forma a orientarem os alunos e a retirarem as classificações.

Eu fiquei responsável pela estação de megalançamento, onde tinha como função explicar a técnica aos alunos, bem como dar feedback's de forma a potenciar as competências destes, para além disso era ainda responsável por verificar se o lançamento era feito de acordo com as normas e ainda medir a distância que cada aluno alcançava.

No final foi realizado o megasprint com todos os escalões, onde tinha como funções retirar os tempos de uma das pistas e verificar quem chegou em primeiro lugar.

Pessoalmente penso que esta prova foi muito produtiva, pois colaborei em tudo o que me foi solicitado quer na chamada dos alunos quer na organização dos alunos durante o trajeto escola-complexo desportivo e depois na organização/operacionalização da estação do lançamento do peso e ainda ganhei experiência a retirar tempos no megasprint.

Com esta prova adquiri uma vez mais experiência ao nível da logística necessária para organização de eventos deste género, bem como o facto de conhecer mais alunos do universo escolar.

3.6.1.5 - Compal Air (fase escola)

Esta prova decorreu no dia 24 de Fevereiro de 2012 durante o período da manhã, o evento teve a organização do grupo de Educação Física, inserindo-se no PAA. De enaltecer que estiveram presentes neste torneio 126 alunos dos diversos escalões e género. Optou-se neste torneio por distribuir os professores por cada um dos campos/escalões, sendo que fiquei responsável por toda a organização referente ao escalão de iniciados femininos. Assim sendo comecei por realizar a chamada de todas as alunas e verificou-se que não faltava ninguém.

De seguida foram lembradas todas as regras do jogo, bem como a forma de funcionamento do torneio. Posteriormente as alunas começaram aquecer livremente, quando tudo estava pronto deu-se início ao torneio.

Daqui em diante apenas fui responsável por chamar as equipas para jogarem bem como na marcação dos resultados obtidos, a arbitragem dos jogos foi da responsabilidade de um aluno e eu apenas tinha de zelar pelo fair-play e pelo bom funcionamento da prova.

De salientar o número de alunos que participaram no torneio (126), bem como o nível evidenciado por parte de alguns dos alunos.

Pessoalmente penso que este torneio foi muito produtivo, pois colaborei em tudo o que me foi solicitado quer na montagem dos campos, quer dando indicações aos alunos acerca de regras de jogo, e na monitorização de todos os jogos. Com este torneio adquiri mais experiência na modalidade e na organização de torneios escolares.

3.6.1.6 - Ler +

Entre os dias 5 e 9 de Março, decorreu a 6ª edição da “Semana da Leitura”, desta vez centrada na temática Cooperação/ Solidariedade. Ao longo desta semana, realizaram-se atividades diversas que pretenderam promover hábitos e competências de leitura, numa abordagem de questões transversais muito importantes no mundo atual.

No âmbito das atividades que decorreram na semana da leitura, o grupo disciplinar de Educação Física no dia 7 de Março criou, com alunos, o logótipo humano mais emblemático do Plano Nacional de Leitura.

Começou-se por colocar colchões azuis em frente ao CTE, de seguida foram dadas ordens aos alunos para se colocarem de forma a que formassem o logótipo “LER +” de modo a ser retirada uma fotografia ao logótipo.

Com esta prova adquiri mais experiência ao nível da logística necessária para organização de eventos deste género.

3.6.1.7 - Desporto Escolar

Devido ao facto que o nosso orientador Dr. Nuno Rodrigues, era responsável por dois grupos de equipa (Badminton, Multiatividades e Aventura), ambos com horário quarta-feira à tarde, criou em mim por motivos profissionais inicialmente uma dificuldade em estar presente em todas as sessões de treino, daí ter que reorganizar a minha atividade extra escola de modo a conseguir estar sempre presente nos treinos.

Assim posso dizer que cumpro sempre com todas as tarefas que me foram propostas, inicialmente comecei apenas por observar os treinos, depois comecei por realizar os treinos juntamente com os alunos, fornecendo-lhes indicações acerca das suas prestações e dicas para melhorarem a sua prestação, e por fim tive a possibilidade de orientar alguns treinos completos.

Uma vez que o desporto escolar se caracteriza por ser de frequência não obrigatória, foi necessário dar um carácter lúdico e ao mesmo tempo competitivo aos treinos de forma a que os alunos se mantivessem sempre motivados e que frequentassem com regularidade os treinos. Neste aspeto, posso afirmar que os alunos pertencentes ao grupo de equipa de badminton, estiveram sempre mais presentes e assíduos que os alunos pertencentes ao grupo de equipa multiatividades e aventura.

O balanço que faço dos treinos, em geral é positivo, pois pessoalmente permitiu-me adquirir experiência nestas áreas e para além disso permitiu perceber que tem de existir uma grande diferença entre a lecionação das aulas e do desporto escolar, por fim foi importante para conhecer e contactar com vários alunos do universo escolar.

Oficialmente, apesar de ter orientado alguns treinos de badminton, apenas fui avaliado num treino de multiatividades e aventura. Este treino possuía características muito próprias, pois foi realizado uma semana antes da competição distrital. Assim a minha preocupação no planeamento do mesmo incidiu inicialmente em fornecer dicas importantes ao nível do material a trazerem para o dia da prova bem como a enumeração das regras de segurança a serem seguidas pelos alunos. Posteriormente o plano tinha como função a prática de dois percursos de orientação distintos (orientação permanente e score 100). Contudo e apesar de ter elaborado o plano de treino, surgiu um contratempo meteorológico no próprio dia, impossibilitando a sua prática. Com isto e devido ao facto de que estavam presentes alguns alunos, decidi infletir o plano e realizei uma aula teórica, onde facultei igualmente o material a levarem no dia da competição, bem como as regras de segurança a seguirem. Para além disso debrucei-me no regulamento da prova e li os principais pontos aos alunos. Por fim como ninguém sabia exatamente qual o tipo de provas que iriam encontrar, então dei alguns exemplos de provas que podiam ser executadas, tais como orientação, btt e tiro com arco. Por fim resta-me dizer que tive pena em não realizar o plano tal como previsto, pois despendi imenso tempo quer na marcação das estações, quer na realização do mapa e do cartão controle.

No que respeita a competições do desporto escolar, acompanhei por uma vez ambos os grupos de equipa. Na competição de badminton realizada no Fundão, tive a responsabilidade de organizar toda a logística inerente a este tipo de atividades, tendo como função verificar se todos os alunos convocados estavam inscritos na plataforma do desporto escolar, bem como se todos estes alunos tinham autorização dos pais e respetivo número de identificação devidamente autenticado pela secretaria da escola. Posteriormente foi elaborada a convocatória onde continha a hora de saída e o local, para além disso tive o cuidado de confirmar com todos os alunos se estes podiam ir à prova. Ainda antes da prova tive que dar conhecimento à professora Marta André (coordenadora do desporto escolar na escola Quinta das Palmeiras), quantos alunos iriam à competição, de forma a esta tratar do transporte para o Fundão e dos lanches necessários para os alunos.

No dia da competição tive o cuidado de organizar um saco com equipamentos para os alunos estarem todos uniformemente equipados, bem como incluir nesse saco as raquetes e os volantes necessários para a prática da modalidade. Na competição propriamente dita, acompanhei os alunos de perto, ajudando quer no aquecimento quer nas estratégias que devem adotar em campo, dando sempre que possível feedback's corretivos e motivacionais.

Na competição de Multiatividades e Aventura, que se realizou em Castelo Branco, apenas tive a função de acompanhar os alunos no dia da prova, uma vez que toda a logística foi tratada por outros colegas. No dia da prova, assim que soube as tarefas que iam ser executadas, tentei de uma forma rápida transmiti-las aos alunos de forma a que estes soubessem o que tinham de realizar. Neste dia, devido à falta de gente para operacionalizar todas as estações, foi necessária a minha colaboração numa delas, sendo que fiquei responsável por explicar essa estação aos diversos alunos que a realizavam, bem como controlar o jogo de forma a que esse cumprisse com as regras estabelecidas, no final tinha ainda que colocar no cartão controle de cada equipa a sua prestação/performance realizada na minha estação.

3.6.2 - Atividades do Grupo de Estágio

3.6.2.1 - Relatório PMMS

A primeira atividade que começamos por desenvolver no seio da comunidade escolar foi o Projeto Pró-Lúdico/Palmeiras Mais e Melhor Saúde, que está inserida no nosso estudo investigacional, tendo o principal objetivo a promoção da saúde. Como é conhecido a nível da sociedade moderna, pois segundo (Cardoso, 2006) a aptidão e atividade física são assumidos como importantíssimos na relação com bem-estar e com a saúde. Segundo a pesquisa que realizamos para este trabalho científico, a literatura tem mostrado que a escola e a disciplina de Educação Física podem desempenhar um papel importantíssimo na promoção da saúde e dos hábitos nos jovens em idade escolar. O trabalho enunciado em epigrafe surgiu no âmbito da Unidade Curricular de 2º ano deste Mestrado, com designação de Seminário de

Investigação em Ciências do Desporto II, que inicialmente teve como principal objetivo a identificação dos alunos que consoante a sua composição corporal estão no espectro da pré-obesidade e obesidade, para numa fase posterior aplicar um programa de atividade física com intuito de diminuir os níveis de obesidade e melhorar a aptidão física dos alunos selecionados. Esmiuçando o projeto agora em etapas, definimos no planeamento anual, que o primeiro período era para recolha, análise e tratamento dos dados de toda a população escolar (alunos), através da aplicação da bateria de testes do fitnessgram, que é realizado nas aulas de educação física. De seguida, no início do segundo período contactámos todos os encarregados de educação, através de cartas entregues em mão aos filhos, em que se pretendia dar a conhecer o projeto e a autorização para a participação nele. Depois de recolhidas as autorizações, seguiu-se a aplicação do programa de atividade física durante 10 semanas, começando em finais de Janeiro e o terminando em Abril. Neste programa de atividade física foram desenvolvidas atividades de ginásio, aulas de grupo, jogos desportivos e coletivos e ainda desportos de neve. Para aumentar a motivação estavam inseridas na programação duas atividades surpresa que culminaram na ida ao ginásio Wellness e à serra da estrela. Os alunos mostraram-se sempre empenhados e motivados durante as sessões de treinos e ainda muito curiosos sobre os resultados que iram atingir no final. No capítulo II do presente trabalho serão aprofundados os resultados e analisados consoante a bibliografia existente nesta área.

3.6.2.2 - Semana MUDASTI

Decorreu ao longo de uma semana (13 a 17 Fevereiro), durante o período da manhã, tendo como objetivo a promoção de atividade física e hábitos de vida saudável, sendo todas estas atividades da inteira responsabilidade do grupo de estágio de Educação Física.

De referir que ao longo de toda a semana as atividades do programa MUDASTI correram de uma forma organizada e cordial, onde participaram cerca de 650 alunos da escola divididos por 22 turmas diferentes. No entanto irei analisar cada dia separadamente e fazer uma avaliação de pontos fortes e fracos.

Segunda-feira dia 13:

Neste dia foram realizadas atividades de ginásio, nomeadamente step, body combat, power jump, zumba e body balance onde a participação foi elevada e notória grande satisfação e motivação por parte dos alunos, principalmente os do sexo feminino. No entanto penso que esta atividade podia ter sido melhor se o professor/orientador possuísse um micro e estivesse num palco ou patamar superior, pois assim os alunos teriam mais facilidades de ouvir e ver o orientador, o que nem sempre se verificou. Para além disso o facto da atividade ter sido feita dentro do pavilhão penso que retirou um pouco o impacto e visibilidade que se pretendia a nível escolar, no entanto penso que foi uma decisão correta devido ao tempo que se fazia sentir. Outro ponto que mexeu com o programa foram as alterações que tiveram de

ser realizadas ao nível da ordem e horários das atividades, levando isso a que alguns alunos queriam experimentar uma modalidade e quando chegaram ao local já tinha sido realizada.

Terça-feira dia 14:

Neste dia foram realizadas palestras com diversos temas bem como rastreios de CO₂, pressão arterial e IMC. Para além disso foi ainda realizado um pequeno teatro sobre os direitos humanos. Podemos dizer que este dia correu na perfeição e dentro dos tempos previstos e onde o maior ponto fraco penso que foi a pouca adesão aos rastreios e o barulho que se fez sentir no auditório proveniente da entrada a conta gotas por parte dos alunos. Para além disso de referir o coffe break que decorreu na sala dos professores que foi um sucesso.

Quarta-feira dia 15:

Neste dia foram realizados jogos tradicionais e modernos, onde foram montadas quatro estações no exterior e onde os alunos iam circulando por elas, sendo o vento por vezes um elemento destabilizador, no entanto penso que as soluções encontradas foram boas e permitiram operacionalizar os jogos. No que diz respeito à minha estação onde tinha o jogo das latas e o jogo dos pneus, penso que o ponto mais fraco foi o facto de as bolas que se lançavam às latas estarem constantemente a romper, no entanto devido ao elevado número de bolas que existia, foi possível realizar os jogos, para além disso as latas mesmo tendo areia por vezes caíam ao chão. Quanto ao jogo dos pneus foi muito divertido e os alunos queriam sempre repetir. No que diz respeito à organização e gestão dos alunos por grupos e ao tempo de atividade penso que foi bem operacionalizado. Para além destas atividades foram ainda realizados dois flash mob's nos intervalos da manhã, onde participaram diversos alunos e onde existia imensa gente a observar, sendo assim o ponto alto do dia.

Quinta-feira dia 16:

Neste dia fui o responsável por toda a organização e gestão das atividades (orientação, damas humanas e damas tabuleiro), no que diz respeito à orientação penso que estava bem organizado e os alunos estavam empenhados na sua realização, no entanto teve um ponto fraco que foi o facto de haver gente a retirar/alterar/destruir as estações de controlo o que condicionou em muito o bom desenrolar da atividade bem como a motivação dos alunos. Quanto às damas humanas, embora seja um jogo interessante penso que por ser realizado no exterior e devido ao vento por vezes criava algum desagrado, foi também visível alguma desorganização por parte dos alunos que interviam. Nas damas de tabuleiro onde os alunos se empenharam em ganhar aos adversários, notou-se que existiam várias pessoas que tinham imensas dificuldades quer ao nível das regras quer na leitura de jogo, no entanto estavam participativas e sempre a pedir opiniões. Para além disso, foi realizado um logótipo humano (+ SAÚDE), onde os alunos participaram ordenadamente.

Sexta-feira dia 17:

Neste dia onde as atividades de aventura foram realizadas com sucesso e grande adesão, fui responsável por orientar a estação de BTT onde tinha de relembrar algumas regras de segurança bem como o percurso a realizar e o tempo a que cada aluno tinha direito andar. Em termos de segurança, faltaram os capacetes que seriam muito importantes, no entanto os

alunos foram responsáveis e nenhum se lesionou. Quanto à atividade dos skate´s os alunos não aderiram em massa, mas por sua vez existiu um número elevado de gente andar de patins e a querer aprender coisas novas.

Biblioteca:

Ao longo de toda a semana a biblioteca pôde contar com um número razoável de livros dedicados ao desporto, saúde e alimentação visto ser os temas abordados durante a semana. Para além disso foram elaboradas fichas de trabalho pedagógicas e lúdicas onde os alunos alargavam os seus conhecimentos na área, fichas estas que estiveram disponíveis na biblioteca e foram ainda entregues aos diretores de turma para eles aplicarem na disciplina de formação cívica.

Em suma, de forma rápida resta dizer que o balanço final foi muito bom, pois toda a semana correu bem e foram desenvolvidas diversas atividades que colocaram toda a comunidade escolar participativa, não passando despercebida a ninguém.

De referir que toda a organização desta semana, ocupou imenso tempo e que foi planeada desde o primeiro período letivo, sendo necessário uma aplicação e empenho constante.

Relativamente aos objetivos da Semana MUDASTI conseguiu-se promover e desenvolver nos alunos um conjunto de competências associados à educação para a Saúde, de que se destacam: trabalho autónomo; a autoconfiança; autoestima, a valorização de hábitos de vida saudável, a cooperação com outros alunos da escola, o conhecimento do impacto que a atividade física tem na Saúde. Para além destes objetivos, conseguiu-se aliciar os alunos que foram previamente selecionados para o Pró-Lúdico: Palmeiras Mais e Melhor Saúde a participarem nas atividades orientadas pelo grupo de estágio de Educação Física.

De salientar o apoio do grupo de Educação Física e Departamento de Expressões em todas as situações necessárias.

Podemos concluir que a principal mensagem da Semana foi conseguida, pois alcançámos um número relevante de alunos que participaram nas atividades de livre vontade e com interesse em conhecer os mais diversos âmbitos das mesmas que decorreram ao longo dos 5 dias. Para além disso verificou-se nos alunos o interesse por outras modalidades e atividades para além daquelas que os mesmos praticam.

Recursos humanos envolvidos:

Grupo de Educação Física, Professor Abel Silva (grupo de teatro da ESQP), Professora Maria Nunes, Professora Alcina Santos, Professora Ana Sofia Jesus, Dr. Carlos Rodrigues, Prof. Doutor Júlio Martins, Dr^a Elsa Silva, Equipa de saúde do CSC, Enfermeiras Teresa Ramos e Rosa Ferrão, turmas do Ensino Profissional do 10 e 11ºanos, Professora Alda Amaro, Professora Liliana, Professora Flora Vieira, Professora Celina Vieira, Professora Albertina Leitão e o Gabinete do Diretor.

Recursos Materiais e humanos envolvidos:

Internos: Infraestruturas da escola (Biblioteca, Pavilhões, CTE, entre outros), Cartazes, alimentos, águas, sistema de som, material inerente à prática desportiva, Grupo de estágio de Ed. Visual, Grupo de Teatro, entre outros.

Externos: Bicicletas (Vertente Bike), Material de Tiro (Animactiva), Material de ginásio (WellnessClub), Flores (Helena Floral), Material didático (UBI), Brindes (Santander Totta), Material de Saúde e oradores (Hospital Cova da Beira e Centro de Saúde da Covilhã), entre outros.

3.6.2.3 - Projeto “Site de jogos e CD interativo”

De acordo com o plano anual de atividades, elaborado no início do ano, propusemos a elaboração de um CD de jogos para crianças do primeiro ciclo e respetivos encarregados de educação, onde tinha como principal objetivo proporcionar de uma forma lúdica, conhecimentos sobre atividade física, nutrição e saúde na forma de entretenimento, dinâmica e motivadora.

Como o grupo de estágio não possuía o conhecimento sobre a operacionalização dos jogos, tivemos de pedir auxílio junto de uma das turmas do Curso Profissional de Multimédia. Onde ficou definido que nós facultávamos os conteúdos sobre as dadas áreas do CD/Site bem como o acompanhamento periódico e evolução dos jogos, enquanto cabia a parte de programação e formatação à turma atrás referida.

O site contém três grandes áreas, a Atividade Física, Saúde e a Nutrição, onde estão inseridos cinco jogos interativos com o intuito de diversão e para além disso um intuito pedagógico, pois procura educar as crianças para hábitos de vida saudável.

Em termos de pontos positivos podemos realçar a envolvência entre o Grupo de Estágio e o Professor Feliciano e a sua Turma, pois formamos uma excelente equipa que cumpriu com os objetivos a que se preuseram.

Relativamente a pontos menos conseguidos, a dificuldade em começar haver algo em concreto, ou seja, de certa forma passar os conteúdos do papel para a realidade.

Em suma podemos aferir que todos os objetivos a que nos propusemos realizar foram cumpridos, e que aprendemos bastante nesta dada área, no final podemos dizer que foi uma atividade bastante proveitosa.

3.6.2.4 - Circuito de Orientação

Embora não tivesse sido proposto no plano anual de atividades, o grupo de estagio propôs-se a realizar um circuito interno de orientação, devendo - se este contributo à

necessidade sentida aquando da lecionação no desporto escolar de multiatividades e aventura.

Inicialmente começamos por propor ao orientador de estágio se era exequível a operacionalização deste pequeno projeto, de imediato ele disse que era bastante enriquecedor para a comunidade escolar e deu luz verde para avançarmos. Posteriormente fomos falar ao diretor da escola, que igualmente achou uma mais-valia para a escola.

De seguida colocamos as mãos ao trabalho, primeira fase, começamos por arranjar o mapa da escola e marcação dos pontos nesse mapa, segunda fase, elaborar o cartão geral de controlo com os vários códigos, terceira fase, construir os moldes para pintar nos vários locais da escola e quarta e última fase, a pintura de todos os 43 pontos existentes neste percurso de orientação.

A nível dos pontos fortes desta atividade, temos a colmatação das lacunas existentes a nível de percurso de orientação, quer para aulas, quer para o desporto escolar. Outro dos pontos é a fácil operacionalização por parte dos professores a qualquer altura pois oferece diversos percursos dentro do mesmo percurso de orientação. Este percurso é de fácil adequação a qualquer idade, de certa forma e um percurso Sui Generis.

Relativamente aos pontos menos conseguidos, temos o tempo despendido para a realização deste, ter sido muito prolongado.

Em suma podemos aferir que todos os objetivos a que nos propusemos realizar foram cumpridos, no final podemos dizer que foi uma atividade bastante proveitosa quer para nós grupo de estágio, quer para toda a comunidade escolar presente e futura.

4 - Reflexão

O Estágio Pedagógico permitiu-me aumentar a minha capacidade de adaptação aos mais diversos contextos, promovendo um constante crescimento ao nível das competências básicas para o desenvolvimento da profissão, restando dizer que nunca seria o mesmo profissional que um dia serei sem antes ter vivenciado esta magnífica experiência, onde aprendi imenso.

Este estágio correspondeu a um ano de constantes aprendizagens, contando muito para isso a minha grande vontade em triunfar e superar os próprios limites, tendo sempre um espírito de autocritica e contínua procura pela resposta às perguntas autocolocadas.

A fase inicial foi particularmente determinante, na medida em que se verificou uma grande tensão com o impacto inicial. Hoje considero que tal impacto é importantíssimo, uma vez que no mundo atual a exigência é cada vez maior, não havendo espaço para hesitações.

No decorrer do trabalho, tenho total convicção de que melhorei bastante a minha atuação a todos os níveis. No fundo, acaba por ser reflexo natural de uma busca contínua pela (inatingível) perfeição e pelo incrementar de experiência proporcionada pela lecionação da totalidade de aulas de Educação Física das minhas turmas.

Para essa melhoria, muita influência tiveram os meus colegas de estágio, mas fundamentalmente o Dr. Nuno Rodrigues, pois teve sempre um acompanhamento imprescindível, transmitindo e aconselhando de forma sempre oportuna e correta todos os aspetos menos bons que eu possuía, desde já, uma vez mais um muito obrigado por tudo NUNO. Para além de tudo isso, as reuniões formais e informais, encontros, almoços, convívios, atividades desportivas, enfim, todos esses momentos únicos foram para mim de aprendizagens novas, intensas, fantásticas, apimentadas com discussões, debates, trocas de ideias que hoje guardo com o sentimento de que ainda é possível viver a profissão com paixão, prazer, dedicação.

Restando por fim agradecer de uma forma geral a todos os responsáveis diretos por esta minha formação onde partilhei emoções, sentimentos, projetei aulas e atividades onde nas quais me reví e me senti um verdadeiro condutor de personalidades em constante efervescência. Sentindo que um pouco de mim ficou com eles em cada uma das suas causas, vivendo-as como se fossem minhas.

5 - Considerações Finais

O estágio, enquanto última fase do processo de formação integrada dos professores e, ao mesmo tempo, iniciação do exercício da profissão, é um período, em geral, conotado com uma certa dificuldade. Por isso, é de extrema utilidade refletir sobre tudo o que se passou durante este período da minha vida académica.

Numa análise global, penso que o estágio foi muito trabalhoso, muito provavelmente o ano mais trabalhoso que tive, pois foi muito complicado conseguir conciliar durante nove meses, os meus horários na escola com a carga horária de trabalho que tinha extraescola, no entanto com muita vontade dedicação e empenho penso que chego ao fim de mais uma etapa e sinto imenso orgulho no que fiz ao longo deste ano. Por um lado, se o ano foi trabalhoso, por outro lado foi muito proveitoso, pois ao longo deste ano de estágio, penso que desempenhei com sucesso as funções de professor. Procurando sempre, o rigor científico durante a lecionação, preparando antecipadamente conteúdos práticos e teóricos. No planeamento das aulas tentei atender às necessidades dos alunos, proporcionando uma constante evolução. Tive o cuidado de usar uma linguagem ajustada aos alunos e adequada aos conteúdos, dando sempre que necessário feedback's corretivos e motivacionais. Com tudo isto, surgiu de forma rápida, uma relação de proximidade entre professor e alunos, onde se fez sentir um ótimo clima de aula, estando presentes nestes alunos questões como responsabilidade, respeito, entreaajuda e autonomia.

Para todo este sucesso, foi necessário uma aquisição e consolidação de métodos de trabalho, onde todos os tempos livres eram empregues de forma a rentabilizar o pouco tempo disponível.

Sublinho a autonomia fomentada pelo Orientador de Estágio, contribuindo e muito para a minha evolução, pois foi muito importante começar a lecionar desde início, privilegiando as minhas ideias e estratégias para lecionar, em detrimento de criar estereótipos de outros professores.

Todas as experiências vividas jamais serão esquecidas. Tenho a certeza que este ano será aquele que ficará na minha memória de uma forma muito positiva, não só devido ao facto de ter realizado aquilo que mais gosto durante todo este tempo, mas também devido ao facto de ter sido tão bem recebido na escola, por toda a comunidade, desde diretor da escola, orientador de estágio, restantes professores, auxiliares de ação educativa e alunos.

Tendo em conta tudo o que aprendi ao longo da minha formação, penso que desempenhei o meu papel da melhor forma possível mas por vezes limitado pelo tempo disponível.

A presença constante de um grupo de estágio com o qual desenvolvi grande amizade no decorrer do estágio também foi sem dúvida um reforço para que todos os dias me tenha dedicado ao máximo durante todo este ano letivo.

Sinto-me bastante feliz por chegar ao fim desta etapa, e, perceber que realmente aquilo que gosto de fazer é lecionar.

Além disso sinto-me perfeitamente capaz de futuramente exercer a minha profissão e valorizar a importância da Educação Física.

CAPÍTULO 2

Seminario

“Efeitos de programas de Atividade Física com diferentes volumes e 10 semanas de duração em jovens dos 12 aos 18 anos de idade com excesso de peso”

1. Introdução

A obesidade é considerada, segundo Antonogeorgos *et al.* (2011), uma das epidemias do séc. XXI, da qual se perspectiva o seu aumento ao longo dos tempos em crianças e adolescentes. Contudo, os peritos admitem que as razões principais deste problema, a nível mundial, são a adoção de estilos de vida cada vez mais sedentários, tendo como consequência a redução do dispêndio energético diário e ganhos da adiposidade (Moore *et al.*, 2003). *“O excesso de peso e a obesidade têm vindo a aumentar consistentemente na União Europeia e particularmente em Portugal, afetando cada vez mais crianças e adolescentes”* (Ministério da Saúde, 2008).

A existência de obesidade provoca efeitos negativos a nível físico e mental a longo prazo para a população. De acordo com Visness *et al.* (2010) durante a infância, a obesidade pode induzir ao risco de doença cardiovascular e diabetes mellitus tipo II e preocupações psicossociais. Desta forma, sendo as crianças e adolescentes a visão de futuro da nossa sociedade destaca-se assim uma preocupação maioritária nessa população. De acordo com Costa *et al.* (2010), esta patologia é encarada pela Organização Mundial de Saúde como a primeira causa mundial de doença evitável, sendo esta causadora da diminuição da esperança média de vida. De modo a atenuar o problema, consideramos que os professores de Educação Física têm formação específica, podendo assim intervir nos jovens de forma a promover a prática desportiva saudável.

Segundo Kolt, Schofield e Hohepa (2004), a atividade física é um comportamento crucial para um estilo de vida saudável e é um fator positivo na prevenção e tratamento da obesidade. A atividade física regular é um fator indispensável no combate e prevenção da obesidade infantil (Miranda, 2006), pois tem muitos outros benefícios para além da regulação do peso corporal e melhoria da composição corporal, do bem-estar psicológico e social, tendo no entanto, que estar associado à modificação de comportamentos que envolvam bons hábitos alimentares.

De acordo com Leão *et al.* (2003) quanto mais cedo for adquirido o gosto por hábitos de vida saudáveis, mais fácil será a continuidade dos mesmos numa vida futura enquanto adultos.

A escola, sendo um local onde as crianças e adolescentes passam a maior parte do tempo, constitui um local privilegiado para se estimular e atender às necessidades de atividade física dos jovens (Della, Torre Swiss *et al.*, 2010) e desenvolver conhecimentos e hábitos precoces de atividade física que contribuam para a adoção de um estilo de vida saudável em adultos (Nettel & Sprogis, 2011).

Este trabalho de investigação visa verificar os efeitos de um programa de atividade física com volumes diferentes ao longo de 10 semanas, em jovens dos 12 aos 18 anos com

excesso de peso. Este projeto está inserido num programa de promoção de hábitos de vida saudável, onde os objetivos se prendem no envolvimento de crianças em atividades dinâmicas e divertidas, procurando integrar a área emocional, intelectual, física, social e espiritual num estilo de vida saudável equilibrado iniciado na infância/adolescência e permaneça ativo numa vida adulta.

Com efeito, os objetivos deste trabalho de investigação são: 1) avaliar a prevalência do excesso de peso e obesidade nas crianças e jovens da Escola Secundária Quinta das Palmeiras; 2) o comportamento da força dos membros superiores usada na bateria de testes do FitnessGram®, em relação a 2 tipos de programa de atividade física de volumes diferentes.

2. Métodos

2.1 Caracterização da população-alvo

A cidade da Covilhã situa-se na vertente oriental da Serra da Estrela a 700 metros de altitude. Esta cidade é concelho e é constituído por 31 freguesias e tem uma área de mais de 550 km² e a sua população está estimada em cerca de 60 mil habitantes. É na cidade da Covilhã que se situa a Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Esta é frequentada por alunos das diversas freguesias do concelho da Covilhã.

2.2 Amostra

A amostra foi retirada na escola em que estamos a realizar o estágio, através da base de dados conseguimos obter a lista exaustiva de todos os alunos que a frequentam. Assim, dado que o universo da população a estudar é de 800 alunos, entre os 11 e os 18 anos (do 7º ao 12º ano de escolaridade da Escola Secundária Quinta das Palmeiras no ano letivo de 2011/2012), o estudo foi realizado a 600 alunos (75% da população) dos quais 50,2% (n=301) são do sexo masculino e 49,8% (n=299) do sexo feminino. A média de idades dos alunos é de $14,46 \pm 1,69$ anos e a idade mais representada é 15 (n=115, 19,2%). Dos alunos que realizaram os testes foram identificados 81 (13,5% da população) para integrar o Projeto Pró-Lúdico: Palmeiras Mais e Melhor Saúde. No entanto, apenas 20 dos identificados (24,7%) participaram regular e assiduamente no projeto em questão, ficando os restantes 61 alunos identificados (75,3%) como grupo de controlo.

2.3 Instrumentos e Procedimentos Utilizados

A metodologia aplicada neste projeto consistiu em 3 fases, a primeira fase em que houve uma recolha de dados inicial através de uma bateria de testes do FITNESSGRAM® como a Composição Corporal (IMC e a % MG), a Aptidão Aeróbia (Vaivém) e a Força (Flexões de braços e flexibilidade de tronco), Resistência Muscular (abdominais) e Flexibilidade (senta e alcança), pelos professores de Educação Física da Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

Foi determinado o peso, a altura, calculando-se posteriormente o IMC. Foi utilizada uma balança tradicional, que permitiu o registo do peso com precisão; a medição da altura foi feita através de uma fita métrica tradicional. Tivemos alguns cuidados básicos com os alunos, como a retirada dos sapatos e o uso de roupas leves durante as medidas.

Para o cálculo da aptidão física usou-se o teste do vaivém que é composto por patamares de esforço progressivos. Sendo o teste começa por ser bem acessível de se fazer, tornando-se mais difícil gradualmente. A música que acompanha o teste revela ser uma alternativa divertida em relação ao teste habitual de corrida contínua que se usa para a avaliação da aptidão aeróbia. Este teste está indicado e é adequado a todos os tipos de escalões etários. O objetivo deste teste é que os alunos percorram a distância máxima possível em ambas as direções (a que tomam e a oposta) com 20 metros de distância, aumentando gradualmente a velocidade à medida que passa cada minuto. Para a realização deste teste são necessários um rádio leitor de CD, uma superfície plana com boa aderência de pelo menos 20 a 22 metros, um Cd com marcação das cadências, fita métrica, cones de marcação, lápis e fichas de registo. Cada aluno deve ter um corredor de 1m ou 1,5m para correr.

Para a avaliação da força média, usou-se o teste dos abdominais em que objetivo é conseguir que os alunos completem o maior número possível de abdominais até ao máximo de 75, com um ritmo especificado pelo CD de cadências. Para a sua realização são precisos colchões de ginásio e uma faixa de medida para cada par de alunos. Para os alunos com idades entre os 5 e 9 anos, é essencial uma escala de medida mais estreita, (75 x 7,5 cm) por outro lado, para os alunos mais velhos é usada uma escala mais larga, (75 x 11,5 cm). Cada elemento conta e observa os possíveis erros dos abdominais feitos pelo colega e assim que este acabar, terá de fazer o mesmo ao que esteve a contar. A posição para a realização correta deste teste, consiste na colocação da posição de decúbito dorsal, com os joelhos fletidos num ângulo de 140°, pés completamente apoiados no chão, pernas ligeiramente afastadas e, finalmente braços estendidos e paralelos ao tronco com as palmas das mãos viradas para baixo e apoiadas no colchão. Para além disso, os dedos devem estar estendidos e a cabeça em contacto com o chão. Após a posição corretamente adotada pelo par, o colega coloca a faixa de medida sobre o colchão e debaixo dos joelhos do executante, de modo a que somente a ponta dos dedos toquem na extremidade da faixa. O aluno que irá contabilizar os abdominais deve colocar-se de joelhos e por detrás da cabeça do executante. O executante para fazer o teste tem de colocar as mãos atrás da cabeça e ao longo deste, deve manter sempre os pés em contato com o chão e, no movimento de flexão do tronco, deve

deslizar lentamente os dedos pela faixa de medida até que a ponta dos dedos alcance o lado mais distante. Seguidamente a este movimento, o aluno executante deve regressar à posição inicial e apoiar a cabeça nas mãos do colega. Deve ser feito lento e controladamente de maneira a que o ritmo, estabelecido como o adequado, seja de 20 repetições por minuto, ou seja, 1 repetição por cada 3 segundos. O aluno deve fazer o teste até não conseguir fazer mais ou até 75 repetições. Qualquer repetição mal executada não deve ser contabilizada e à segunda correção feita pelo colega parceiro, o teste é acabado para o executante.

Para avaliar a flexibilidade, foi usado teste do senta e alcança, consta no alcance da maior distância possível. Os valores de alcance variam com o sexo e idade. Para os rapazes o valor mantém-se constante ao longo da idade, tendo assim que perfazer uma distância de 20 centímetros, as raparigas dos 5 aos 10 anos deverão alcançar 23 centímetros, dos 11 aos 14 anos deverão alcançar 25,5 centímetros e a partir dos 15 anos deverão alcançar 30,5 centímetros. O material necessário para a realização deste teste será uma caixa com 30 centímetros de altura na qual se encontra uma fita métrica. O aluno deverá descalçar-se, sentando-se junto à caixa, e estendendo um dos membros inferiores para que fique com a planta do pé encostada à extremidade da caixa. O outro membro inferior fica fletido com o pé assente no chão. Os braços deverão ser estendidos à frente com as mãos sobrepostas, devem deslizar sobre a régua e estabilizar na posição máxima de alcance permanecendo nessa posição até que a medição seja feita. Após realizado o teste para um dos lados, este será repetido para o lado em falta.

Por fim usou-se teste extensões de braços para avaliar a força dos membros superiores, que consiste na realização de flexão/extensão dos membros superiores, que se encontram paralelos ao solo, até que a articulação do cotovelo perfaça um ângulo de 90°. A realização da flexão/extensão dos braços é ditada pela cadência apresentada. O material necessário para a realização deste teste será de um colchão por aluno. O teste tem início na posição de elevação, isto é, os alunos em decúbito ventral no colchão, colocam as mãos por baixo dos ombros, dedos estendidos, os membros inferiores em extensão, ligeiramente afastados e apoiado nas pontas dos pés. O aluno eleva-se com a força dos membros superiores, até que estes se encontrem em extensão, mantendo as costas e as pernas alinhadas. Quando o aluno não conseguir realizar a flexão ou extensão de acordo com a cadência exigida, comete um erro, e espera pelo próximo sinal sonoro para prosseguir o exercício. A prova termina quando o aluno comete o segundo erro, ou quando não consegue realizar mais flexões/extensões de braços.

Para o cálculo do IMC de cada aluno, foi ainda necessário uma recolha das idades de cada um e para isso realizamos a diferença entre a data em que foram feitas as medições do peso e da altura e a data de nascimento de cada aluno. De seguida, e após obtermos estes dados, utilizamos a fórmula do IMC (quociente entre o peso em quilogramas e a altura em metros ao quadrado), indicado em estudos epidemiológicos pela sua relativa facilidade de mensuração e correlação com gordura corporal (Himes & Dietz, 1994). Assumiu-se como ponto de corte, o percentil igual ou maior que 95, para a obesidade, e para o excesso de peso

admitiu-se o percentil igual ou superior a 85, com base nos valores de IMC da população norte-americana do *First National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES III, 2007) e também utilizados noutros estudos com a população portuguesa.

Este método apresenta como vantagens a grande facilidade de recolha de dados. Contudo, entre as limitações do uso do IMC está o facto de este indicador poder subestimar a gordura em pessoas com elevada percentagem de tecido muscular e subestimar gordura corporal de pessoas que perderam massa muscular, como no caso de idosos. Muito semelhante ao cálculo do IMC, foi calculada a percentagem de massa gorda (%MG), onde estiveram presentes os indicadores peso, sexo, idade e altura.

A recolha de dados foi feita através da bateria de testes do FitnessGram (Composição corporal, aptidão aeróbia, força, resistência muscular e flexibilidade).

2.3.1 Programa de Atividade Física

O programa de atividade física consistiu durante 10 semanas começando em finais de Janeiro e terminando em Abril. Neste programa de atividade física foram desenvolvidas atividades de intensidade moderada ACSM (2006) privilegiando atividades predominantemente aeróbias aliado a um trabalho de força e flexibilidade em todas as sessões. De modo a aumentar a motivação dos alunos nestas atividades, as sessões foram planeadas de modo a incluir na maioria delas, atividades lúdicas e desportos coletivos. Os recursos que os alunos usufruíram foram o ginásio, pavilhão, material de neve (ida à Serra da Estrela).

Tabela 1: Planeamento das 10 semanas de atividade física

FREQUÊNCIA									
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10
Dia 1 45' Dança 15' Trabalho de Força Abdominais; Flexibilidade	Dia 1 45' Ténis 15' Trabalho de força dos MS e tronco.	Dia 1 50' Caminhada 5' Trabalho de força dos MS 5' Flexibilidade	Dia 1 10' Bicicleta 10' Passadeira 10' Remo 10' Step 10' Elásticos (MS e Tronco)	Dia 1 10' Treino em circuito 15' Step 10' Remo 15' Elásticos (MI) 10' Flexibilidade	Dia 1 45' Jogos tradicionais (do saco, tâbuas e pneus, esquis, latas, etc.) 10' Trabalho de força: Lunges e Agachamentos. 5' Flexibilidade	Dia 1 45' Corfebol 10' Abdominais e Lunges 5' Alongamentos	Dia 1 45' Tagrubly 10' Trabalho de força MS 5' Alongamento	Dia 1 45' Danças modernas 15' Relaxamento e alongamentos	Dia 1 30' Ténis 30' Dança
Dia 2 45' Jogo Coletivo 15' Trabalho de força dos MS; Flexibilidade	Dia 2 10' Remo 20' Passadeira 20' Bicicleta 10' Flexibilidade	Dia 2 10' Passadeira 20' Elíptica 20' Remo 10' Alongamentos	Dia 2 FERIADO	Dia 2 5' Mobilização articular 50' Esqui 5' Alongamentos	Dia 2 15' Aquecimento Geral e mobilização articular 25' Treino em circuito de manutenção 10' Corrida 10' Alongamentos	Dia 2 50' Hidroginástica 10' Trabalho abdominal	Dia 2 10' Treino em circuito 15' Step 10' Remo 15' Elásticos (MI) 10' Flexibilidade	Dia 2 10' Passadeira 20' Elíptica 20' Remo 10' Alongamentos	Dia 2 60' Peddy-Paper
Dia 3 45' Dança 15' Trabalho de Força Abdominais; Flexibilidade	Dia 3 45' Ténis 15' Trabalho de força dos MS e tronco.	Dia 3 10' Treino em circuito 15' Step 10' Remo 15' Elásticos (MI) 10' Flexibilidade	Dia 3 FERIADO	Dia 3 10' Treino em circuito 15' Step 10' Remo 15' Elásticos (MI) 10' Flexibilidade	Dia 3 45' Jogos tradicionais (do saco, tâbuas e pneus, esquis, latas, etc.) 10' Trabalho de força: Lunges e Agachamentos. 5' Flexibilidade	Dia 3 45' Corfebol 10' Abdominais e Lunges 5' Alongamentos	Dia 3 45' Tagrubly 10' Trabalho de força MS 5' Alongamentos	Dia 3 50' Ginástica Acrobática 10' Alongamentos	Dia 3 30' Jogos tradicionais 30' Corfebol

2.3.1.1 Avaliação da aptidão física e composição corporal

A metodologia aplicada neste projeto consistiu em 3 fases, a primeira fase em que houve uma recolha de dados inicial através de uma bateria de testes do FITNESSGRAM® como a Composição Corporal (IMC e a % MG), a Aptidão Aeróbia (Vaivém) e a Força (Flexões de braços e flexibilidade de tronco), Resistência Muscular (abdominais) e Flexibilidade (senta e alcança), pelos professores de Educação Física da Escola Secundária Quinta das Palmeiras; uma segunda fase que compôs a análise dos dados recolhidos para identificação dos alunos com pré-obesidade e obesidade de modo a serem convidados a integrar o programa Pró-Lúdico: Palmeiras Mais e Melhor Saúde. Nesta fase, tanto os pais como os alunos foram informados, através do envio de uma carta, acerca do projeto e respetivos objetivos bem como pedido de autorização para os seus educandos participarem no mesmo; por fim, a última fase englobou a prática de atividades físicas (desde jogos coletivos, ginásio, passeios pedestres, natação, modalidades aquáticas, desportos de neve, atividades outdoor...), durante 10 semanas, com a frequência de 2 a 3 vezes por semana com duração de 45 a 60 minutos. Paralelamente a isto houve também acompanhamento nutricional por um nutricionista e acompanhamento psicológico por uma psicóloga, de maneira a tentar garantir assim que o efeito deste programa seja mais eficaz e os resultados sejam congruentes com a conjectura erigida.

2.4 Levantamento de Hipóteses

2.4.1 Composição corporal

H0 - Não se verificaram melhorias na composição corporal após implementação do programa de atividade física.

H1 - Verificou-se melhorias na composição corporal após implementação do programa de atividade física.

2.4.2 Aptidão Física

H0 - Não se verificaram melhorias na aptidão física após implementação do programa de atividade física

H1 - Verificaram-se melhorias na aptidão física após implementação do programa de atividade física.

2.4.3 Volume do programa de atividade física

H0 - O Grupo 1 não apresentou melhores resultados nas variáveis da aptidão física e composição corporal em relação ao Grupo 2 após implementação do programa de atividade física.

H1 - O Grupo 1 apresentou melhores resultados da aptidão física e composição corporal em relação ao Grupo 2 após implementação do programa de atividade física.

2.5 Procedimentos Estatísticos

Os dados recolhidos foram introduzidas no programa SPSS 16.0 (*Statistical Package for Social Sciences*) onde foi também realizado o tratamento de dados. Assumiu-se como ponto de corte para o excesso de peso o percentil igual ou superior a 85 e para obesidade o percentil igual ou maior que 95. Foi também verificada a média e o desvio padrão dos parâmetros IMC e %MG dos alunos estudados. Posteriormente foram utilizados dois testes inferenciais, Wilcoxon e Mann-Whitney, sendo que o primeiro compara um único grupo com dois momentos de atuação, enquanto o segundo compara os vários grupos num mesmo momento de atuação. Utilizamos o valor de $p < 0,05$ de modo a reduzir o máximo possível a margem de erro.

2.6 Variáveis a estudar

Deste modo, as variáveis a serem estudadas e associadas, são as seguintes: Composição Corporal (Estatura; Peso; Índice de Massa Corporal e % de Massa Gorda); Aptidão Física (Força Membros Superior).

3. Resultados

Os resultados serão seguidamente representados através de tabelas e ilustrados através de gráficos para melhor perceção e discussão.

Tabela 2: Média e desvio padrão de todas as variáveis estudadas no Momento1 nos respetivos grupos.

MOMENTO 1	Grupo Experimental 1	Grupo Experimental 2	Grupo de Controlo
Idade	Média = 14,8 anos Desvio-Padrão = 1,033	Média = 14,4 anos Desvio-Padrão = 2,066	Média = 15,05 anos Desvio-Padrão = 1,395
Altura	Média = 1,62 Desvio-Padrão = 0,079	Média = 1,62 Desvio-Padrão = 0,07	Média = 1,62 Desvio-Padrão = 0,09
Peso	Média = 70,4 Desvio-Padrão = 10,97	Média = 68,2 Desvio-Padrão = 5,39	Média = 68,8 Desvio-Padrão = 7,94
IMC	Média = 26,84 Desvio-Padrão = 3,56	Média = 26,07 Desvio-Padrão = 1,74	Média = 26,07 Desvio-Padrão = 1,45
MG	Média = 28,05 Desvio-Padrão = 5,35	Média = 24,51 Desvio-Padrão = 6,08	Média = 26,09 Desvio-Padrão = 5,05
Extensões de Braços	Média = 8,4 Desvio-padrão = 5,93	Média = 8,7 Desvio-padrão = 4,64	Média = 11,5 Desvio-padrão = 8,31

Como podemos observar na tabela 2 acima evidenciada, as amostras de ambos os grupos são muito semelhantes, apresentando valores muito próximos nos diversos grupos, contudo irá ser feita uma análise detalhada de cada variável no momento 1 para os diversos grupos.

Sabendo de antemão que a amostra total é constituída por 40 alunos, com a seguinte distribuição, 10 grupo experimental 1 (GE1), 10 grupo experimental 2 (GE2) e 20 grupo

controle (GC) com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos de idade e com uma média de idade que varia pouco nos respetivos grupos (GE1= 14,8; GE2= 14,4 e GC 15,05 anos).

Relativamente à estatura, no GE1 o aluno mais alto tem 1,76m e o aluno mais baixo 1,50, a média é de 1,62m, com um desvio padrão de 0,079. No GE2 o aluno mais alto tem 1,70m e o aluno mais baixo 1,51m, sendo a altura média de 1,63m com um desvio padrão de 0,07. No GC o aluno mais alto tem 1,77m e o aluno mais baixo 1,5m sendo a média 1,62m e com o desvio padrão de 0,09.

Quanto ao Peso, os alunos do GE1 apresentaram valores entre 60Kg e 95Kg, mínima e máxima respetivamente sendo a média de 70,4 Kg e com um desvio padrão de 10,97. O GE2 apresenta valores entre 62Kg e 78,3Kg sendo a média de 68,2Kg e um desvio padrão de 5,39. O GC apresenta valores entre 59Kg e os 85Kg, tendo uma média de 68,8Kg e um desvio padrão de 7,94Kg.

No IMC a média do GE1 é de 26,84 com um desvio padrão de 3,56, sendo o valor mínimo 24,13 e o máximo 34,22. No GE2 a média de IMC é de 26,07 e tem um desvio padrão de 1,74, sendo que o valor mínimo que assume é de 24,38 e o valor máximo de 30,31. O GC apresenta uma média de IMC de 26,07 tendo um desvio padrão de 1,45 e assume o valor mínimo de 24,44 e o valor máximo de 30,31.

Em relação à % Massa Gorda observamos que a média do GE1 é de 28,05 com um desvio padrão de 5,35 e o valor mínimo é de 17,31 onde o máximo é de 39,12. No GE2 a média %MG é de 24,51 com um desvio padrão de 6,08 e um mínimo de 16,65 e máximo de 33,84. O GC apresenta uma média de 26,08 e um desvio padrão de 5,05 e com um mínimo de 18,31 e um máximo de 31,09.

No que se refere à aptidão física, no teste de Extensões de Braços, os resultados iniciais foram para o GE1 em média 8,4 extensões com um desvio padrão de 5,93 onde os resultados deste teste variam desde 1 até 17 repetições. No GE2 a média de performance é de 8,7 com um desvio padrão de 6,08 e onde os alunos realizaram desde 1 a 16 extensões de braços. Por último, no GC a média é de 11,5 e tem um desvio padrão de 8,31 assumindo valores desde 2 a 28.

Após a aplicação do programa de treino durante as 10 semanas, no final foi aplicada novamente a bateria de testes do Fitnessgram. Assim sendo, vamos comparar e posteriormente discutir todas as variáveis antes e após aplicação do programa de treino.

Tabela 3: Média e desvio padrão de todas as variáveis estudadas no momento 2 nos respetivos grupos.

MOMENTO 2	Grupo Experimental 1	Grupo Experimental 2	Grupo de Controlo
Idade	Média = 14,8 anos Desvio-Padrão = 1,033	Média = 14,4 anos Desvio-Padrão = 2,066	Média = 15,05 anos Desvio-Padrão = 1,395
Altura	Média = 1,625 Desvio-Padrão = 0,079	Média = 1,626 Desvio-Padrão = 0,066	Média = 1,624 anos Desvio-Padrão = 0,09
Peso	Média = 68,7 Desvio-Padrão = 10,46	Média = 65,7 anos Desvio-Padrão = 6,019	Média = 68,865 Desvio-Padrão = 7,88
IMC	Média = 25,99 Desvio-Padrão = 3,26	Média = 24,87 Desvio-Padrão = 2,025	Média = 26,06 Desvio-Padrão = 1,44
MG	Média = 27,035 Desvio-Padrão = 4,97	Média = 24,51 Desvio-Padrão = 6,08	Média = 26,09 Desvio-Padrão = 5,05
Extensões de Braços	Média = 11 Desvio-padrão = 5,33	Média = 10,5 Desvio-padrão = 3,66	Média = 11,15 Desvio-padrão = 9,65

No que se refere à variável altura e idade pode dizer-se que não existiram diferenças significativas em nenhum dos grupos, devendo-se isso ao reduzido tempo que separou ambas aplicações da bateria de testes do Fitnessgram .

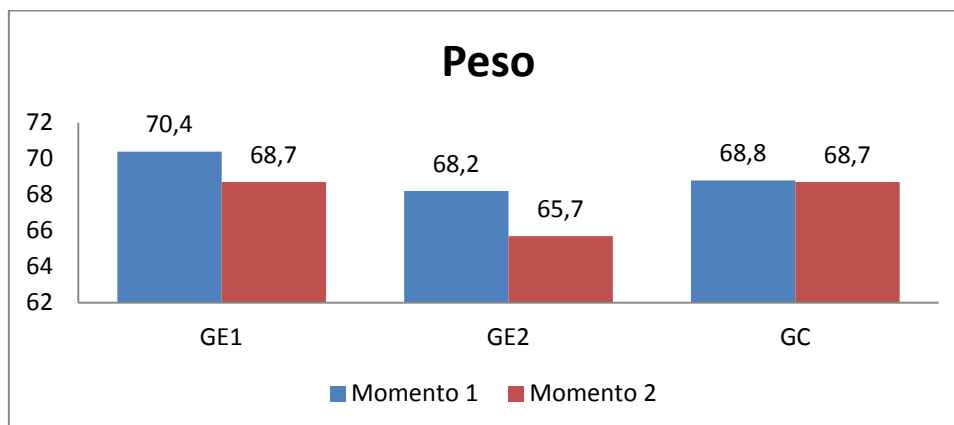


Gráfico 1: Representação do peso nos diversos grupos ao longo do tempo

Tal como podemos observar no gráfico 1, em ambos os grupos ocorreu diminuição do peso, do Momento1 para o Momento2. Equivalendo no GE1 essa diminuição a 1,7 Kg (2,4% do peso médio), possuindo um desvio padrão de 10,46 e sabendo que o aluno com mais perda de peso de 4Kg e que apenas dois alunos mantiveram o seu peso. No GE2 pode verificar-se uma diminuição do peso médio de 2,5 Kg (3,7% do peso médio), possuindo um desvio padrão de 6,019 e por sua vez o aluno que diminuiu mais peso foi 7 Kg, sendo que apenas um aluno manteve o peso inicial. No GC verificou-se apenas uma diminuição de 0,1 Kg no peso médio, apresentando um desvio padrão de 7,88 .

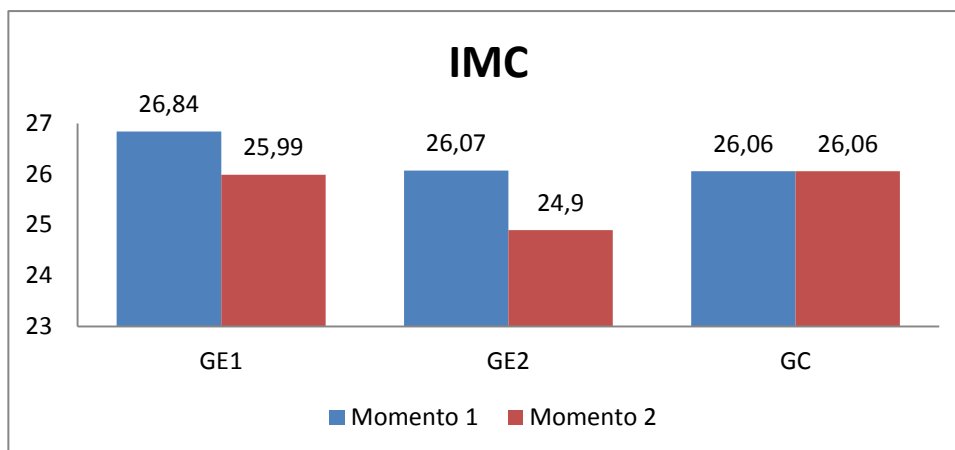


Gráfico 2: Representação do IMC nos diversos grupos ao longo do tempo

Os resultados observados no que respeita à variável IMC, são muito semelhantes aos evidenciados pela variável peso. No GE1 em média o IMC diminuiu 0,85 (3,2% do IMC médio) com um desvio padrão de 3,26 e por sua vez todos os alunos melhoraram os valores, sendo que a maior evolução foi de 1,78 do IMC e que apenas um aluno passou para o percentil 50 e com isso para a zona saudável. No GE2 em média o IMC, diminuiu 1,2 (4,6% do IMC médio) com um desvio padrão de 2,025 e por sua vez todos os alunos melhoram os valores, sendo a maior evolução de 2,74, passando ainda 3 alunos para o percentil 50 (zona saudável). No GC os resultados apresentados demonstram que as evoluções foram mínimas, não havendo necessidade de realçar nenhum valor.

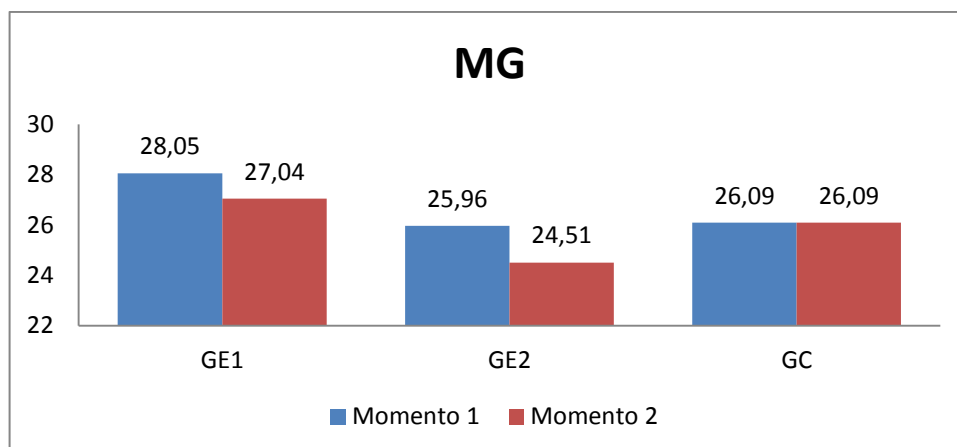


Gráfico 3: Representação da %Mg nos diversos grupos ao longo do tempo

No que respeita à variável %MG, podemos verificar que em ambos os grupos experimentais houve evoluções, no GE1 em média a %MG reduziu 1,01 (3,6%), tendo um desvio padrão de 4,97 e sendo a maior perda de 2,13. No GE2 em média a %MG diminuiu 1,45 (5,58%), com um desvio padrão de 6,08 com uma perda assinalável de 3,29.

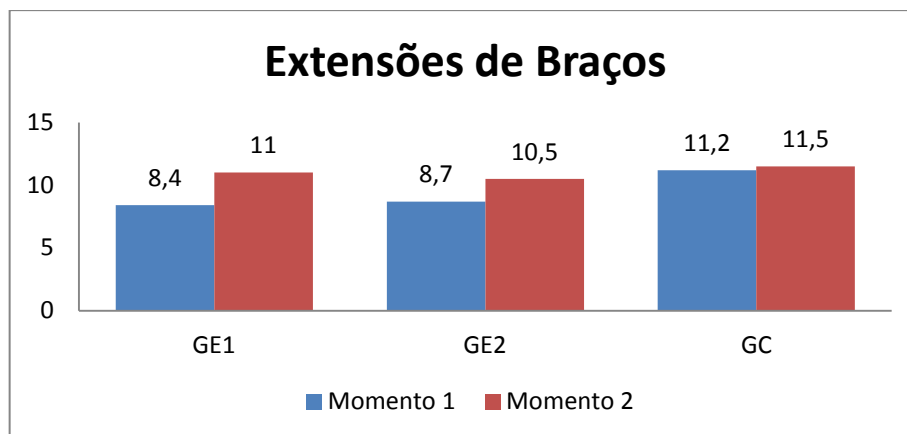


Gráfico 4: Representação do valor de extensões de braços nos diversos grupos ao longo do tempo

No teste de Extensões de Braços podemos verificar que em ambos os grupos de controlo existiu uma evolução do Momento1 para o Momento2. Sendo que no GE1 em média os alunos realizaram mais 2,6 extensões de braços (23,6% do valor médio) e que apenas um aluno manteve a sua performance, por sua vez o aluno que mais se evidenciou, melhorou 5 extensões de braços entre os momentos, neste grupo o mínimo de repetições foi de 3 e o máximo de 18. No GE2 em média os alunos melhoraram 1,8 extensões de braços (17,1% do valor médio), sendo que existiu 6 alunos que melhoraram a performance, e um deles em 8 extensões de braços, 3 que mantiveram a performance e ainda 1 que baixou uma extensão de braços entre momentos, neste grupo o mínimo de repetições foi de 5 e o máximo de 17. No grupo3 podemos observar que embora existam melhorias, estas são mínimas 0,3 extensões de braços, por sua vez neste grupo existiram 12 alunos que melhoram a performance e 4 que diminuíram, sendo o valor mínimo evidenciado de 2 extensões de braços e o máximo de 28.

4. Discussão

Apesar de não haverem diferenças significativas dos dados apresentados, verifica-se o grupo de controlo apresenta uma tendência para o aumento ou manutenção dos valores de composição corporal contrariamente aos valores dos grupos experimentais, que tende a manter ou melhorar os mesmos valores entre os dois momentos de avaliação (Momento1 e Momento2).

Relativamente à composição corporal (Peso, %MG e IMC), os dados encontrados neste trabalho são semelhantes aos encontrados noutros estudos, com população das mesmas faixas etárias (Lang et al., 2011; Sun et al., 2011).

Dos 10 alunos do GE1, 9 melhoraram e 1 manteve a sua composição corporal. No GE2 todos os alunos obtiveram melhorias. Relativamente ao Grupo de Controlo verificamos que entre os dois momentos de avaliação não existiram diferenças significativas, tal como

conjeturado. Em ambos os Grupos Experimentais, as diferenças entre o M1 e M2 são significativas ($p < 0,05$). Estes valores permitem-nos concluir que, com a aplicação deste programa de atividade física, os valores referentes à composição corporal obtêm melhorias relevantes.

Tal como podemos constatar pela apresentação dos resultados, em ambos os grupos Experimentais ocorreu uma diminuição do peso e consequentemente a diminuição do IMC, sendo essa menor no GE1, onde o volume de trabalho foi maior (3 vezes semanais), indo estes resultados contra a nossa conjectura previamente definida, pois era suposto que quanto mais atividade física os alunos realizassem, melhores resultados obtinham. Podendo quanto a nós este facto justificar-se devido ao GE1 ser mais heterogéneo comparativamente ao GE2 no que diz respeito ao peso no Momento1, pois esta variável varia entre os 60 Kg e os 95 Kg (diferença 35 Kg), enquanto que no GE2 apenas varia entre 62Kg e os 78,3 (diferença 16,3 Kg). Para além desta hipótese levantada, isto pode dever-se a fatores externos à aplicação do programa, aos quais não tivemos possibilidade de controlar, tais como nível de atividade física adotado fora do programa por nós implementado e ainda à alimentação que os alunos realizaram durante os dois momentos de aplicação da bateria de testes.

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

No que diz respeito à aptidão física e nomeadamente ao teste de extensões de braços, embora alguns autores tais como, Garganta et al. (2003), defendam que num contexto de atividade física para a saúde, não se justifica o treino da Força em crianças e jovens, devido à sua baixa treinabilidade. Por outro lado, Barros (2003), que se manifesta totalmente a favor do treino de Força em crianças e jovens, por sua vez também segundo Raposo (2005), no que diz respeito à especificidade do treino de força em jovens pubescentes, todo o trabalho desenvolvido pelo professor (ou treinador) deverá perseguir as seguintes finalidades como a prevenção do aparecimento de futuras lesões, através do reforço muscular da região abdominal, dorsal, lombar e cervical, assim como o reforço dos músculos que envolvem as articulações mais utilizadas, havendo compensação dos desvios posturais, das posições incorretas, das assimetrias e de outros constrangimentos musculares, como resultados de um modo de vida sedentário.

Com isto decidimos então incluir o treino de força no nosso programa de atividade física, e verificámos depois da implementação deste, onde incluía um treino de força que nunca passou os 15 minutos, que ambos os grupos experimentais obtiveram melhorias

assinaláveis na sua performance ao passo que o grupo de controlo manteve os resultados. Sendo que em ambos os grupos experimentais a média de extensões de braços realizadas se encontra dentro da zona saudável para os testes de fitnessgram. Por outro lado pode verificar-se que ainda existiu uma melhoria mais significativa ao nível dos alunos onde o volume de treino era maior.

Em contraponto com o nosso estudo, temos o de Magalhães, P. et. al (2002) onde realizaram um estudo com crianças de ambos os sexos, com idades entre os 11 e os 12 anos, comparando os valores com os do Fitnessgram e a diferença entre sexos. Concluíram que os rapazes têm bons níveis de Aptidão Física, situando-se a maior percentagem de crianças acima ou no intervalo de aptidão ótima e que as raparigas têm níveis médios de Aptidão Física, com a exceção do teste de extensão dos braços onde a maior percentagem se situou abaixo do intervalo de aptidão ótima.

Outro estudo realizado neste âmbito, Ferreira, J. et. al (2002), avaliaram os indicadores de Aptidão Física relacionados com a saúde em alunos de ambos os sexos, pertencentes à cidade de Viseu e concluíram que houve taxas elevadas de insucesso na prova de extensão dos braços no sexo feminino, tendo-se verificado nas provas de extensão do tronco e abdominais para o sexo feminino as maiores taxas de sucesso e para o sexo masculino verificou-se que tem as maiores taxas de sucesso nas provas da milha, extensão de braços e abdominais.

Wang, G. et. al (2005), verificaram que num estudo realizado com 264 crianças Portuguesas entre os 10 e os 15 anos e com 317 crianças Chinesas entre os 11 e os 15 anos, que os dois grupos de crianças no teste da Força Superior apresentaram valores muito baixos, as crianças Portuguesas 28,8% e as crianças Chinesas 15,5%. Nos restantes teste obtiveram valores positivos.

Como limitações do presente trabalho foram identificados vários pontos: (i) o número reduzido de participantes neste projeto, dificultando a generalização dos resultados para outro tipo de amostra/população (pouca representatividade); (ii) as idades são muito discrepantes/distintas, não permitindo fazer uma análise por géneros e idades; (iii) a recolha de dados não foi uniforme pois cada professor adota a sua estratégia, acabando por influenciar os valores; (iv) não houve controlo alimentar ao longo das semanas, apesar de se terem realizado sessões de consciencialização; (v) para além do programa de atividade física, os alunos frequentaram as aulas de Educação Física com os respetivos professores onde não tínhamos qualquer controlo; (vi) a aplicação do programa de duração de apenas 10 semanas verificou-se reduzido para obter melhorias mais significativas; (vii) relativamente à Aptidão Física e Composição Corporal não foi possível avaliar os alunos à mesma hora do dia, devido aos horários que eles possuem da disciplina de Educação Física.

5. Conclusão

Os resultados deste projeto permitem concluir que a planificação de programas de atividade física é uma mais valia para a aquisição de melhores valores dos níveis de composição corporal e aptidão física.

Verificou-se melhorias em ambos os grupos experimentais na composição corporal após implementação do programa de atividade física.

Verificaram-se melhorias na aptidão física em ambos os grupos experimentais após implementação do programa de atividade física.

O Grupo 1 não apresentou melhores resultados na variável da de composição corporal em relação ao Grupo 2 após implementação do programa de atividade física.

Por sua vez o Grupo 1 apresentou melhores resultados na variável de extensões de braços em relação ao Grupo 2 após implementação do programa de atividade física.

Verificamos que a nossa amostra se consegue manter dentro da zona saudável dos testes do fitnessgram referentes às extensões de braços.

Apesar de todos os alunos que participaram no programa, terem mantido ou diminuído a sua composição corporal, ainda não foi suficiente para que todos se localizassem na zona saudável, mantendo valores ainda elevados, caracterizando-se com fator de risco para a Saúde.

Referência Bibliográficas Capítulo 1:

- Alarcão, I. (1991). Dimensões de Formação. In J. Tavares (org.). *Formação Contínua de Professores - Realidades e Perspectivas*. (pp. 69-77). Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Alarcão, I. (1996). Reflexão crítica sobre o pensamento de D. Schön e os programas de formação de professores. In *Formação Reflexiva de Professores - Estratégias de Supervisão*. I. Alarcão et al. (pp. 9-40). Porto: Porto Editora.
- BENTO, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. 3a ed. Lisboa: Livros Horizonte
- Conferência Ministerial da Organização Mundial da Saúde Europeia. (2006). Carta Europeia de Luta Contra a Obesidade
- GARCIA, Carlos Marcelo. *Formação de Professores para uma Mudança Educativa*. Porto, Portugal: Porto Editora, 1999.
- Meinel, K. (1976): *Motricidade II. O desenvolvimento motor do ser humano. Ao Livro Técnico*: Rio de Janeiro.
- Mesquita, I.(2005). *A pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte Lda. 3ª Edição.
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Siedentop, D. (2008). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. Barcelona: INDE Publicaciones. Espanhã.

Referência Bibliográficas Capítulo 2:

- Andersen L.B. (2009). Physical activity in adolescents. *Jornal de Pediatria (Rio Janeiro)*, 85 (4), pp. 281-283.
- Annesi, J., Faigenbaum, A., Westcott, W. and Smith, A. (2008). Relations of self appraisal and mood changes with voluntary physical activity changes in African American preadolescents in an after-school care intervention. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7, pp.260-268.
- Annesi, J. and Vaughn, L. (2011). Effects of extension of the Youth Fit For Life intervention program by video vs. instructor supervision. *Archives of Exercise in Health and Disease* 2 (2), pp.102-107.
- Antonogeorgos, G., Papadimitriou, A., Panagiotakos, D. B., Priftis, K. N., & Nicolaidou, P. (2010). Physical Activity patterns and obesity status among 10- to 12-years-old adolescents living in Athens, Greece. *Journal of Physical Activity and Health*, 7 (5), 633-640.
- Antonogeorgos, G., Papadimitriou, A., Panagiotakos, D. B., Priftis, K. N., & Nicolaidou, P. (2011). Association of extracurricular sports participation with obesity in Greek children. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 51 (1), 121 - 127.
- Barros, J. (2003). *Particularidades do Planeamento do Treino da Força com Jovens. Seminário Internacional Treino de Jovens - Comunicações 2002*, 15-25. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Boddy, L., Stratton, G., Hackett, A., George, K. (2011). The effectiveness of a ‘short, sharp, shock’ high intensity exercise intervention in 11- and 12-year-old Liverpool schoolgirls. *Archives of Exercise Health Disease*, 1 (1), pp.19-25.
- Booth, M., Chey, T., Wake, M., Norton, K., Hesketh, K., Dollman, J., et al. (2003). Change in the prevalence of overweight and obesity among young Australians. *The American Journal Clinical Nutrition*, 77, pp.29-36.
- Caspersen, C., Powell, K. and Christenson, G. (1985, March- April). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100 (2) 127.
- Conferência Ministerial da Organização Mundial da Saúde Europeia. (2006). Carta Europeia de Luta Contra a Obesidade

- Costa, C.D., Ferreira, M. G., & Amaral, R. (2010). Obesidade infantil e juvenil, *Ata Médica Portuguesa*, 23(3), 379-384.
- Currie, C. et al. (2009). Prevalence of overweight and obesity in children and adolescents. *World Health Organization. Recuperado em Dezembro, 2009, de* http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/96980/2.3.-Prevalence-of-overweight-and-obesity-EDITED_layouted_V3.pdf.
- Della Torre Swiss, S. B., Akre, C., & Suris, J. C. (2010). Obesity prevention opinions of school stakeholders: a qualitative study. *Journal of School Health*, 80(5), 233-239.
- Dorgo, S., King G., Candelaria, N., Bader, J., Brickey, G. et Adams, C. (2009).
- Effects of manual resistance training on fitness in adolescents . *The Journal of Strength et Conditioning Research*, 23(8), 2287-2294.
- Eisenmann, J.C., Katzmarzyk, P.T., Perusse, L., Tremblay, A., Després, J.P. and Bouchard, C. (2005). Aerobic fitness, body mass index, and CVD risk factors among adolescents: the Québec family study. *International Journal of Obesity*; 29, 1077-1083. Recuperado em 24 Maio, 2005, de <http://www.nature.com/ijo/journal/v29/n9/full/0802995a.html>.
- Ferreira, J., Marques, A. & Maia, J. (2002). *Aptidão Física, Actividade Física e Saúde*. Resumos do Congresso sobre o Desporto, Actividade Física e Saúde, Porto, FCDEF-UP.
- Garganta, R.; Prista, A.; Roig, J. (2003). *Musculação. Uma Abordagem Dirigida para as Questões da Saúde e Bem Estar*, Cacém: A.Maniz Produções
- Garganta, R.; Afonso, J. (2007), *Treino da força em crianças e jovens praticantes de jogos desportivos: um imperativo para o rendimento e para a saúde*, Revista Digital EF Deportes. com. Buenos Aires, Ano 12, Nº 111, Agosto de 2007. Acedido em 10 Janeiro de 2012: <http://www.efdeportes.com/efd111/treino-da-forca-em-criancas-e-jovens.htm>
- Graf, C., Koch, B., Falkowski, G., Jouck, S., Christ, H., Stauenmaier, H. et al. (2005). Effects of a school-based intervention on BMI and motor abilities in childhood 1969- 1997. *Journal of Sports Science and Medicine*, 4, pp.291-299.

- Greco, G. (2010), *Treino de força, crianças e adolescentes*, , *Revista Digital EF Deportes. com*. Buenos Aires, Ano 15, Nº 149, Outubro de 2010. Acedido em 8 Dezembro de 2012: <http://www.efdeportes.com/efd149/treino-de-forca-criancas-e-adolescentes.htm>
- Himes, J. & Dietz, W. (1994). Guidelines for overweight in adolescent preventive services: recommendations from an expert committee. The Expert Committee on Clinical Nutrition, 59, 307-316.
- Kolt, G.; Schofield, G.; Hohepa, M.; Adolescent obesity and physical inactivity, *Jornal of the New Zealand Medical Association*, 17-December-2004, Vol 117 No 1207
- Lang, I. A., Kipping, R. R., Jago, R. & Lawlor, D. A. (2011). Variation in childhood and adolescent obesity prevalence defined by international and country-specific criteria in England and the United States. *European Journal Clinical Nutrition*, 65(2), 143-150
- Leão, L. S. C. de S e colaboradores. (2003) Prevalência de Obesidade em escolares de Salvador; Bahia. *ArqBrasEndocrinolMetab*, vol. 47, nº 2. 151 - 157 p.
- Lien, N., Henriksen, H.B., Nymoer, L.L., Wind, M. and Klepp, K.(2010). Availability of data assessing the prevalence and trends of overweight and obesity among European adolescent. *Public Health Nutrition: 13*(10A), pp. 1680-1687.
- Lobstein, T., Baur, L. and Uauy, R. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. *IASO International Obesity TaskForce*, Reviews 5 (Suppl. 1), pp. 4-85.
- Magalhães, P., Lopes, V. & Barbosa, T. (2002). Avaliação da Aptidão Física Associada à Saúde em Crianças de 10 a 12 anos de idade de ambos os sexos, da cidade de Bragança. Resumos do Congresso sobre Desporto, Actividade Física e Saúde. FCDEF-UP.
- Martins, J., Marialva, A., Afonso, M., Gameiro, N., Costa, A. (2011). Effects of an 8-week physical activity program on body composition and physical fitness on obese and pre obese female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(2), Art .35, pp.226-234.
- Miranda, Tatiana C. (2006). A incidência da obesidade em crianças de 1ª a 3ª séries em uma escola particular da zona sul de São Paulo. (monografia)., 57 p. Universidade Adventista de São Paulo, São Paulo.

- Mota, J., Ribeiro, J., Carvalho, J., Santos, M. and Martins, J. (2009, 26 February). Cardiorespiratory fitness status and body mass index change over time: A 2-year longitudinal study in elementary school children. *International Journal of Pediatric Obesity*.
- Mota, J., Ribeiro, J., Carvalho, J., Santos, M. and Martins, J. (2010). Television Viewing and Changes in Body Mass Index and Cardiorespiratory Fitness Over a Two-Year Period in Schoolchildren. *Pediatric Exercise Science*, 22, pp.245-253.
- Must, A., and Strauss, R. (1999). Risk and consequences of childhood and adolescent obesity. *International Journal of Obesity*; 23 (Suppl 2): S2-S11.
- NHANES (2007). Let's improve our health. National Health and Nutrition Examination Survey III (NHANES III). Hyattsville, MD: US Department of Health and Human Services.
- Raposo, A. V. (2005), *A Força no Treino com Jovens, na Escola e no Clube*, Edições Caminho
- Relationship to Change in Body Mass Index. *Official Journal of the Academy of Pediatrics*, 111(4).
- Rowland, T. W. (2007). Effect of obesity on cardiac function in children and adolescents: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, pp.319-326.
- Santos, S., Ribeiro, J., Carvalho, J., Santos, M., Mota, J. (2010). Health perceptions, leisure time physical activity, meal frequency and body mass index in Portuguese male adolescents. *Archives of Exercise Health Disease* 1 (1), pp.12-18.
- Sothorn, M. (2010). Obesity Prevention in Children: Physical Activity and Nutrition. *Department of Pediatrics, Louisiana State University, Pennington Biomedical Research Center, Baton Rouge, and the Louisiana State University Health Sciences Center (New Orleans, Louisiana)*, 20 (7/8), pp.704-708.
- Sun, M. X., Huang, X. Q., Yan, Y., Li, B. W., Zhong, W. J., Chen, J. F., Zhang, Y. M., Wang, Z. Z., Wang, L., Shi, X. C., Li, J. & Xie, M. H. (2011). One-hour after-school exercise ameliorates central adiposity and lipids in overweight Chinese adolescents: a randomized controlled trial. *Chinese Medical Journal*, 124(3), 323-329

- Vanhelst. J., Mikulovic, J., Fardy. P., Bui-Xuan, G., Marchand. F., Béghin, L., et Theunynck, D. (2011). Effects of a multidisciplinary rehabilitation program on pediatric obesity: the CEMHaVi program. *International Journal of Rehabilitation Research*, [Epub ahead of print]
- Vale, S., Santos, R., Soares-Miranda, L., Rêgo, C., Moreira, P., Mota, J..(2011) Prevalence of overweight and obesity among Portuguese Preschoolers. *Archives of Exercise Health Disease 2* (1), pp.65-68.
- Visness, C.M., London, S. J., Daniels, J.S., Yeatts, K.B., Siega-Riz, A. M., Calatoni, A. & Zeldin, D. C. (2010). Association of Childhood obesity with atopic and nonatopic asthma: results from the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. *Journal of Asthma*, 47(7), 822-829.
- Wang, G. & Pereira B. (2005). Children's physical activity and their health-related physical fitness - A case study in middle school in Portugal In Frank H. Fu & Mee-Lee Leung. *Health Promotion, Wellness and Leisure: Major components of Quality of Life*, 285-391, Hong Kong, Baptist University