



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

## **Relatório de Estágio Pedagógico Escola Carolina Beatriz Ângelo**

**Ana Catarina Silva de Resende**

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

**Covilhã, junho de 2014**

# Agradecimentos

Após o término de mais uma importante etapa acadêmica (e de vida), importa evidenciar todos aqueles que exerceram um papel fundamental ao longo de toda esta caminhada:

À Escola Carolina Beatriz Ângelo, pela recepção que tivemos por parte de todos os professores, funcionários e direção, que sempre nos proporcionaram todo o apoio e nos fizeram sentir em casa ao longo deste ano letivo.

Ao professor Nuno Lemos, pelos princípios transmitidos através de todos os conselhos e críticas construtivas, que me possibilitaram aprender com a sua experiência, crescendo e desenvolvendo-me enquanto docente.

Ao professor doutor Júlio Martins, pelo apoio incondicional e por todos os ensinamentos transmitidos no que se refere à área da pedagogia e educação, que são determinantes para o desempenho desta função.

Ao professor doutor Aldo Costa, pela orientação relativamente ao trabalho de Seminário, onde se mostrou sempre disponível para ajudar à evolução do nosso trabalho.

Aos colegas do núcleo de estágio, por todo o companheirismo e boa disposição que fizeram com que todo o trabalho árduo se tornasse bem mais fácil.

Aos meus pais e irmã que desde o início deste trabalho estiverem sempre ao meu lado e me apoiaram e incentivaram, pela paciência, compreensão, carinho e amizade que sempre me deram.

Ao meu namorado, fundamental por todos os momentos de partilha, que fazem com que até os momentos mais difíceis se tornem fáceis de ultrapassar.

A todos os meus amigos que sempre estiveram ao meu lado, pelo apoio, incentivo, preocupação, carinho e amizade dado no decorrer deste trabalho.

A todos, o meu mais sincero OBRIGADO!

# Resumo

## Capítulo 1

O presente relatório de Estágio Pedagógico, tem como objetivo descrever detalhadamente a atividade docente que desenvolvi ao longo deste ano letivo 2013/2014, no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, realizada na Escola Carolina Beatriz Ângelo.

Para mim, o principal objetivo para a realização deste estágio foi o contacto com a realidade escolar e o desenvolvimento da atividade docente, na medida em que é um processo determinante na evolução e aprendizagem enquanto pedagogo. O planeamento das aulas, a lecionação das aulas de Educação Física a turmas de vários anos letivos, o planeamento e a orientação de treinos de 4 modalidades do Desporto Escolar, bem como a assessoria da Direção de Turma e a organização e dinamização de atividades na escola em diversos contextos, juntamente com o apoio e os ensinamentos do professor orientador, permitiu adquirir experiências importantes e conhecimentos que me fizeram estar hoje, mais preparada para desempenhar a função de docente.

## Palavras-chave

Estágio Pedagógico, Educação Física, Lecionação, Experiência.

## Capítulo 2

O objetivo deste trabalho foi comparar os níveis de aptidão física e índice de massa corporal de alunos com residência urbana e rural de uma escola básica do Norte Interior de Portugal. A amostra foi composta por 270 alunos, 142 do género masculino e 128 do género feminino, com idades entre os 9 e 16 anos, pertencentes ao 2º e 3º ciclo de ensino. Recorreu-se à bateria de testes *Fitnessgram* (NES, 2002) para aferir a aptidão física; a classificação do índice de massa corporal foi baseada nos valores de referência da World Health Organization (1995) e a caracterização dos alunos foi realizada através da ficha biográfica cedida pela escola. Os resultados obtidos apenas demonstraram diferenças significativas ( $p < 0.05$ ) nos seguintes alunos: (i) 2º ciclo de ensino feminino: extensão do tronco com melhores resultados nas alunas com residência rural e a força média com melhores resultados nas alunas com residência urbana; (ii) 2º ciclo de ensino masculino: o vaivém com melhores resultados nos alunos com residência no meio rural (iii) 3º ciclo de ensino feminino: a extensão do tronco com melhores resultados nos alunos com residência no meio urbano.

## **Palavras-chave**

Aptidão física, IMC, gênero, residência, ciclo de estudos.

# Abstract

## Chapter 1

The following report of Pedagogical stage, aims to describe and detail the educational activity developed along the school year 2013/2014, within the Master in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, performed in Escola Carolina Beatriz Ângelo.

The primordial personal aim for the realization of this stage was the contact with the school reality and the development of teaching activity, being a very important process in the evolution and learning as pedagogue. The teaching of physical education classes in the various school grades, the orientation of trainings in two different modalities of School Sports, the advisory of the Director of Class and the organization and promotion of activities, together with the support and teaching by the teacher mentor, allowed to acquire an important baggage of experience and knowledge that made me, now, be more prepared to face the job market and perform the function of teacher.

## Keywords

Teacher Training, Physical Education, Teaching, Experience.

## Chapter 2

The main purpose of this study was to compare the levels of physical fitness and body mass index of students with urban and rural residence from an elementary school in the North Interior of Portugal. The sample covered 270 students, 142 male and 128 female, aged between 9 and 16, belonging to the 2nd and 3rd teaching cycles. The *Fitnessgram* test battery (NES, 2002) measured physical fitness; the classification of body mass index was based on the reference values from the World Health Organization (1995) and the students' characterization was made through their biographical archives given by the school. The tests' results only demonstrated significant differences ( $p < 0.05$ ) amongst the following students: (i) 2nd cycle of female education: trunk extension with better results in students with rural residence and average force with better results in students with urban residence; (ii) 2nd cycle of male education: the shuttle with better results in students with rural residence (iv) 3rd cycle of female education: trunk extension with better results in students with urban residence.

## Keywords

Physical fitness, BMI, gender, residence, teaching cycles.

# Índice geral

AGRADECIMENTOS .....	ii
RESUMO .....	iii
ABSTRACT .....	v
CAPÍTULO 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO .....	1
1 - INTRODUÇÃO .....	1
2 - OBJETIVOS .....	2
2.1 - OBJETIVOS DO ESTÁGIÁRIO .....	2
2.2 - OBJETIVOS DA ESCOLA.....	3
2.3 - OBJETIVOS DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA .....	4
3 - METODOLOGIA .....	7
3.1 - CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA.....	8
3.2 - LECIONAÇÃO .....	9
3.2.1 - AMOSTRA .....	9
3.2.1.1 - CARATERIZAÇÃO DA TURMA - 9º A .....	10
3.2.2 - PLANEAMENTO .....	11
3.2.2.1 - TURMA 9ºA .....	13
3.2.2.2 - REFLEXÃO LECIONAÇÃO.....	15
3.3 - RECURSOS HUMANOS .....	17
3.4 - RECURSOS MATERIAIS .....	18
3.5 - DIREÇÃO DE TURMA .....	20
3.6 - ATIVIDADES NÃO LETIVAS .....	21
3.6.1 - ATIVIDADES GRUPO DISCIPLINAR .....	21
3.6.1.1 - SEMANA DESPORTO PARALÍMPICO .....	22
3.6.1.2 - CORTA-MATO .....	23
3.6.1.3 - TORNEIO DE BADMINTON .....	23
3.6.1.4 - JOGO PROFESSORES X ALUNOS .....	24
3.6.1.5 - GIRA-VOLEI.....	24
3.6.1.6 - PASSEIO DE BTT .....	25
3.6.1.7 - DESPORTO ESCOLAR - FUTSAL .....	25
3.6.1.8 - DESPORTO ESCOLAR - VOLEIBOL .....	26
3.6.1.9 - DESPORTO ESCOLAR - RESTANTES MODALIDADES .....	26

3.6.2 - ATIVIDADES DO NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA .....	27
3.6.2.1 - ATIVIDADES RELACIONADAS COM O OBSERVATÓRIO DE QUALIDADE DE VI .....	27
3.6.2.1.1 - CAMINHADA PELA SAÚDE .....	27
3.6.2.1.2 - TARDE DESPORTIVA .....	28
3.6.2.1.3 - WORKSHOP ATIVIDADES ALTERATIVAS .....	29
3.6.2.1.4 - TORNEIO COMBINADO .....	30
3.6.2.1.5 - JOGOS SEM FRONTEIRAS .....	30
3.6.2.2 - SEMANA DE DESPORTO PARALÍMPICO.....	31
4 - REFLEXÃO .....	32
5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	33
6 - BIBLIOGRAFIA .....	33

CAPÍTULO 2 - COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL EM ALUNOS DO 2º E 3º CICLO DE ENSINO CONSOANTE A ÁREA DE RESIDÊNCIA URBANA E RURAL DA ESCOLA BÁSICA CAROLINA BEATRIZ ÂNGELO DO DISTRITO DA GUARDA .....	35
---	----

1 - INTRODUÇÃO .....	35
2 - METOLOGIA .....	37
2.1 - AMOSTRA.....	37
2.2 - PROCEDIMENTOS.....	38
2.3 - PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS .....	40
3 - RESULTADOS.....	41
4 - DISCUSSÃO .....	43
5 - CONCLUSÃO .....	44
6 - BIBLIOGRAFIA .....	45

# Lista de Tabelas

## Capítulo 1

TABELA 1 .....	14
----------------	----

## Capítulo 2

TABELA 1 .....	37
TABELA 2 .....	41
TABELA 3 .....	42

# Lista de Acrónimos

ECBA	Escola Carolina Beatriz Ângelo
UBI	Universidade da Beira Interior
CEAES	Centro Escolar - Agrupamento Escolas da Sé

# Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

## 1 - Introdução

De forma a terminar o segundo ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, surge o estágio curricular pedagógico, uma etapa que tem um papel essencial na formação e desenvolvimento como docente. Em seguimento a diversos anos de estudo que foram dominados maioritariamente pela teoria, torna-se fundamental a conclusão de todos estes anos através de uma componente prática, que nos possibilita desempenhar a profissão para a qual nos estamos a formar, num contexto real de trabalho.

Esta componente permite-nos uma aproximação entre o contexto escolar e as funções desempenhadas pelo docente, com vista a realizar a mudança da teoria para a prática, pois existe um primeiro contacto com o papel de docente num espaço real (na escola) que nos permite aplicar a teoria e evoluir com a experiência ganha durante um ano, cometendo erros e aprendendo com os mesmos, conseguindo assim, adquirir uma maior preparação para enfrentar no futuro um mercado de trabalho cada vez mais competitivo e exigente.

O estágio curricular pedagógico teve a duração de um ano letivo (de Setembro de 2013 até Junho de 2014), e foi realizado na Escola Carolina Beatriz Ângelo (ECBA), sob a orientação do Professor Nuno Lemos. A orientação por parte do Departamento de Ciências do Desporto esteve a cargo do Professor Doutor Júlio Martins. O núcleo de estágio foi constituído por quatro professores estagiários e teve a responsabilidade de lecionar as aulas de Educação Física, sendo cada professor responsável por uma determinada turma.

Para além das leccionações, os professores estagiários foram também responsáveis por planear e orientar os treinos do Desporto Escolar nas modalidades de Futsal, Ténis de Mesa, Voleibol e Badmínton. Os professores permutaram as modalidades do desporto escolar, de modo a poderem ter contacto com diversas modalidades e em diversos escalões etários. Durante o ano, cada estagiário esteve também incumbido de realizar a assessoria da direção de turma, acompanhando o diretor de turma e realizando todas as tarefas inerentes à sua função.

Este documento é o resumo do Estágio Pedagógico de um ano letivo (2013-2014), que foi escrito com o objetivo de ser narrado com rigor e exatidão, de modo a permitir uma reflexão crítica sobre o mesmo, tentando tirar conclusões que nos permitam melhorar no futuro o meu desempenho como docente. Assim, estão citadas e especificadas as várias atividades desempenhadas durante o presente ano letivo, tal como a caracterização do meio onde foram desenvolvidas.

## 2 - Objetivos

### 2.1 - Objetivos do estagiário

A decisão de optar por frequentar o segundo ciclo de estudos na área do Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, esteve relacionada com múltiplos fatores. Um deles, e talvez o mais determinante, prende-se com um objetivo pessoal pois este mestrado permite-me adquirir a profissionalização, que me garante habilitações que permitem estar mais apta a desempenhar a função de docente de Educação Física.

“Professor profissional ou reflexivo onde a dialética entre teoria e prática é substituída por um ir e vir constante entre a prática - a teórica - a prática. O professor tem de ser um profissional reflexivo, capaz de analisar as suas próprias práticas, de resolver problemas, de inventar estratégias. A formação dos professores visa desenvolver uma abordagem das situações vividas do tipo AÇÃO - CONHECIMENTO - PROBLEMA, utilizando conjuntamente a prática e a teoria para construir no professor capacidades de análise das próprias práticas e da metacognição” (Perrenoud citado por Ferreira, sd).

Neste sentido, segundo Patrício (1994 citado por Sarmiento, 2004), “o professor é quem promove o desenvolvimento humano, promove a transmissão de conhecimentos/saberes, promove a autoconstrução de conhecimentos, promove o autodesenvolvimento humano, ou seja, o autodesenvolvimento pessoal.”

Assim, ser professor é tudo o referido anteriormente e muito mais, pois é parte fulcral no processo de desenvolvimento e crescimento, bem como na formação daqueles que, no futuro, serão os nossos adultos. Logo, para além de ter as habilitações literárias imprescindíveis por lei, para a lecionação das aulas de Educação Física é também indispensável ter conhecimentos que possibilitem fazê-lo da forma mais correta. Torna-se, então essencial aumentar os conhecimentos no que se refere à área da pedagogia, e a todas as restantes áreas que estão intimamente ligadas com o ensino e a educação. Este Mestrado permite aprofundar os conhecimentos em áreas determinantes como a Psicologia da Educação, História da Educação, Políticas Educativas, Atividade Física em populações especiais, e como já referi na Pedagogia.

Para além de todos estes conhecimentos teóricos obtidos durante o primeiro ano de mestrado, o segundo possibilitou-me a aquisição de uma preciosa experiência prática, desenvolvendo as tarefas de docente em contexto real, no Estágio Pedagógico. O desempenho de todas as tarefas adjudicadas a um professor e o contacto com a realidade escolar, permite-nos alcançar o todo e confrontar a teoria adquirida com a prática. Esta prática englobou não apenas o planeamento e lecionação, a aproximação com as normas escolares, a Direção de Turma, o Desporto Escolar e a organização e coordenação de atividades

(Regulamento de Estágio Pedagógico de Educação Física, 2013). Neste sentido, seria à partida um ano de formação muito completo, que me permitiria evoluir a todos os níveis e em diversas vertentes, sendo que se veio a verificar essa mesma evolução.

Assim sendo, foram estes os meus objetivos fundamentais para a realização do Estágio Pedagógico. Neste sentido, quer seja na área do ensino da Educação Física ou em outras áreas profissionais relacionadas com o desporto, os conhecimentos adquiridos permitiram-me avançar para um nível de conhecimento e experiência superior e que me possibilitará, certamente no futuro, ser uma melhor profissional.

## 2.2 - Objetivos da Escola

O grupo disciplinar da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo, através das Bases Programáticas, tem definidos na sua planificação para a Educação Física, objetivos que vão no sentido de possibilitar aos alunos alcançar o maior sucesso e desenvolvimento possível. Estes objetivos, dividem-se em vários pontos fulcrais, que orientam a intervenção dos docentes. Para atingir esta meta consideram-se quatro eixos fundamentais:

- **“EIXO UM:** Reforçar a igualdade de oportunidades no processo de formação de indivíduos em que estejam interligados o saber ser, o saber aprender e o saber fazer.
- **EIXO DOIS:** Formar para a cidadania indivíduos capazes de refletir, de agir criticamente e de acordo com valores éticos, cívicos e democráticos.
- **EIXO TRÊS:** Educar para uma cultura de trabalho conforme as exigências da lei, de orientação e tomada de consciência da realidade sócio-económica envolvente.
- **EIXO QUATRO:** Criar uma cultura de qualidade e de excelência que conduza ao sucesso.

Dos eixos acima enumerados, decorrem os objetivos que a seguir se apresentam:

- Assegurar medidas que conduzam à melhoria das aprendizagens e dos resultados a alcançar.
- Desenvolver ações que contribuam para a formação das dimensões pessoal e cívica.
- Promover ações que propiciem a interação entre escola, famílias e meio.
- Melhorar a organização escolar, as condições e a funcionalidade dos espaços físicos”.

## 2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física

De acordo com os objetivos particulares referentes ao programa nacional de Educação Física, o grupo disciplinar de Educação Física da Escola Carolina Beatriz Ângelo, através das metas definidas tem objetivos que vão no sentido de possibilitar aos alunos atingir o maior sucesso e desenvolvimento possível. Estes objetivos, estão divididos em vários fatores essenciais, que são orientadores da intervenção dos docentes. No que se refere ao ensino básico, para o 2º ciclo as principais linhas orientadoras são:

“1 - Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.

2- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

3 - Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

4 - Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.

5 - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da

Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.

6 - Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

7 - Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.”

Relativamente ao 3º ciclo, e tendo em conta a continuidade existente com o ciclo de estudos anterior (2º ciclo), é pretendido que nesta etapa os alunos estimulem as seguintes competências:

“Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.

Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.

Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança”.

Assim, para o desenrolar das aulas bem como das atividades do grupo de Educação Física, todas as infraestruturas detêm um papel determinante, devendo assim ser cuidadas e preservadas. Assim, surge no regulamento específico de Educação Física 2013/2014 três artigos que medeiam a preservação das infraestruturas. Estes são:

“ Artigo 5º - Utilização dos balneários:

1. A utilização dos balneários só pode ser feita com a autorização do assistente operacional e após o toque de entrada. Os alunos devem procurar ser pontuais.
2. Só é permitido o acesso aos balneários aos alunos que estejam em aulas de Educação Física, em treinos do Desporto Escolar ou em atividades desportivas devidamente autorizadas pelo Grupo de Educação Física ou pela Direção da Escola;
3. Os balneários servem unicamente para os alunos trocarem de roupa, para o qual dispõem de 5 minutos, pelo que não devem perder tempo a conversar e/ou brincar;
4. Os professores e os assistentes operacionais não se responsabilizam por qualquer objeto de valor ou adorno desaparecido, que não tenha sido entregue previamente ao auxiliar de ação educativa ou guardado no cacifo destinado ao efeito.

Artigo 6º - Utilização do pavilhão:

1. Só é permitida a entrada no pavilhão gimnodesportivo após o toque de entrada. É expressamente proibida a permanência dos alunos no pavilhão quando não tenham aulas de Educação Física ou atividades desportivas.

2. Os alunos aguardarão no local habitual da aula a chegada do professor. É vedado o acesso ao campo de jogos aos alunos sem a presença do respetivo professor e sem equipamento adequado;
3. Os alunos da turma que não realizem a aula prática por diversos motivos, poderão assistir às aulas, devendo, no entanto, permanecer sentados nas cadeiras situadas junto à bancada do pavilhão. Para poderem realizar algumas tarefas (ex: arbitrar jogos), terão, no mínimo, de possuir calçado específico para se deslocar no interior do recinto de jogos ou calçando para o efeito proteção adequada à preservação do espaço;
4. Os alunos só poderão entrar na sala de professores de Educação Física ou na sala de arrecadação do material devidamente autorizados ou acompanhados, no cumprimento de funções;
5. Para a realização de qualquer atividade desportiva não curricular no pavilhão, por iniciativa de um grupo de alunos, deve ser pedida autorização por escrito à Direção da Escola, documento esse que deverá estar assinado por um assistente operacional, assegurando a sua presença durante a atividade e pela Direção da Escola para que este comprove a disponibilidade das instalações, para que a atividade em causa não prejudique o normal funcionamento das atividades curriculares.

#### Artigo 7º - Utilização dos campos exteriores:

1. A utilização dos campos exteriores, destina-se prioritariamente às aulas de Educação Física, pelo que todos os alunos deverão deixar livre o recinto, assim que um professor e a respetiva turma cheguem ao local para a realização da aula;
2. Se os campos exteriores não estiverem a ser utilizados pelas aulas de Educação Física, poderão ser ocupados pelos alunos para a realização de atividades desportivas, desde que não danifiquem as instalações;
3. Nas aulas de Educação Física os alunos só devem mexer no material após a autorização do professor e devem utilizá-lo de acordo com as suas indicações, de forma a evitar a sua deterioração e eventuais acidentes; o aluno pode ser responsabilizado pelo uso indevido do material ou pela deterioração das instalações”.

## 3 - Metodologia

Após ter enquadrado este trabalho com uma breve introdução, com a exposição dos objetivos pessoais, da escola e do grupo disciplinar relativamente à lecionação das aulas de educação física, irei inicialmente, descrever o contexto no qual se desenrolou toda esta experiência pedagógica, nomeadamente a escola, todos os recursos materiais, assim como a turma a quem lecionei ao longo do ano letivo.

De seguida, irei analisar cuidadosamente o processo de ensino-aprendizagem (lecionação), tendo em conta diversos fatores, começando pelo planeamento e terminando com uma reflexão referente a tudo aquilo que foi a minha experiência durante este ano, como docente de Educação Física. Para além disto, serão também referidas todas as tarefas realizadas ao longo desta deste ano, como a colaboração e organização de atividades desportivas, a assessoria da direção de turma e a orientação do Desporto Escolar.

### **3.1 - Caracterização da escola**

No Distrito da Guarda, mais especificamente no último contraforte Nordeste da Serra da Estrela, situa-se a cidade da Guarda, aproximadamente a 1056 metros de altitude. A Guarda é também um Município, ocupando uma superfície com mais de 712,1 km<sup>2</sup> e tendo uma população de aproximadamente 42 mil e 541 habitantes. Este, subdivide-se em 43 freguesias, sendo estas: Adão, Aldeia do Bispo, Aldeia Viçosa, Alvendre, Arrifana, Avelãs da Ribeira, Avelãs de Ambom, Benespera, Casal de Cinza, Castanheira, Cavadoúde, Codesseiro, Corujeira e Trinta, Faia, Famalicão, Fernão Joanes, Gonçalo, Gonçalo Bocas, João Antão, Maçainhas, Marmeleiro, Meios, Mizarela, Panoias de Cima, Pega, Pera de Moço, Porto da Carne, Pousade e Albardo, Ramela, Rochoso, Monte Margarida, Santana de Azinha, São Miguel do Jarmelo, Sobral da Serra, Vale de Estrela, Valhelhas, Vela, Videmonte, Vila Cortês do Mondego, Vila Fernando, Vila Franca do Deão e Vila Garcia.

Na cidade da Guarda, encontra-se a Escola Carolina Beatriz Ângelo, instituição que iniciou a sua atividade no ano letivo de 1999/2000, dos quase 14 anos de existência, este é o primeiro ano em que esta escola acolhe professores estagiários que ali desenrolam a sua última etapa de formação.

Incluindo uma vasta oferta educativa da qual fazem parte o Ensino Básico e o Ensino Profissional, a ECBA agrega no presente ano letivo uma população de 315 estudantes, sendo que 177 destes fazem parte do 2º ciclo do Ensino Básico e 138 do 3º ciclo do Ensino Básico. Relativamente, ao meio onde os alunos residem 175 residem no meio urbano e 140 alunos no meio rural. As turmas existentes nesta escola vão do 5º até ao 9º ano, contemplando alunos com idades compreendidas entre os 9 e os 17 anos. Da ECBA fazem ainda parte 59 docentes \_\_ do quadro e \_\_ contratados a termo, 37 assistentes operacionais e 10 assistentes técnicos.

Segundos os dados apresentados pela escola referentes ao 2º período, esta apresenta uma taxa de insucesso de 20% no 2º ciclo e de 28,99 no 3º ciclo, estes dados são considerados bastante positivos. Estes dados são o espelho das dificuldades apresentadas pelos alunos, sendo que no 6º ano a Matemática com 38,15% e a Ciências Naturais com 21,16% apresentam maiores taxas de insucesso; no 7º ano as disciplinas que apresentaram maior insucesso foram a Matemática com 33,17% e a Ciências Naturais com 26,52%; no 8º ano mantem-se a

Matemática com 34,51% e surge o Inglês com 34,09%; por fim, no 9º ano as disciplinas com mais insucesso foram a Matemática com 23,75% e o Português 23,33%. Ao analisar estes dados, verificamos claramente que a matemática é a grande responsável pelas taxas de insucesso apresentadas inicialmente.

Mais especificamente na disciplina de Educação Física, verificamos que no 5º ano esta tem uma taxa de insucesso de 3,28%; no 6º ano esta taxa sobe para os 12,66%; enquanto que no 7º ano não existe taxa de insucesso; no 8º a taxa é de 1,25%; e no 9º ano a taxa apresentada foi de 2,5%. Estes dados mostram-nos que são taxas muito pequeninas, no entanto é sempre um dos objetivos fazer com que a taxa de insucesso seja 0%.

No que se refere ao espaço físico, esta escola dispõe de três blocos de salas de aula, uma sala de informática, um pavilhão ginnodesportivo composto por dois espaços (pavilhão + ginásio), um campo desportivo exterior e 4 campos de voleibol exteriores, tem também um refeitório / bar / sala de convívio. Possui assim, um vasto leque de infraestruturas que permitem um bom funcionamento da estrutura escolar.

A escola está caracterizada pelo seu dinamismo, tornando-se visível ao longo dos diversos anos no Plano Anual de Atividades, no Projeto Educativo e no seu Plano Curricular. De forma a potenciar o sucesso dos alunos, bem como a sua evolução em diversos níveis como: educativo e cultural, a escola realiza frequentemente ações e projetos que visam ir de encontro às necessidades dos alunos. No Projeto Educativo deste ano, está contemplado o Projeto “1, 2,3... Ploc! Pinga outra vez.”, sendo que mais na área da Educação Física é desenvolvido o Projeto do Observatório de Qualidade de Vida.

De assinalar também, que a escola já foi distinguida diversas vezes pelo seu dinamismo e mérito do departamento de educação física, em 2010 e 2009, recebeu o Prémio Escola Desportiva atribuído pela estrutura nacional do desporto escolar, em 2004 já tinha recebido um prémio semelhante mas a nível regional. No entanto, mais especificamente no voleibol, em 2007 recebeu o prémio Centro Gira Volei de referência e também nesse ano o professor responsável da modalidade recebeu o Prémio Mérito Gira.

## **3.2 - Lecionação**

### **3.2.1 - Amostra**

A amostra foi composta por uma turma do ensino básico do terceiro ciclo, turmas que estiveram no presente ano letivo sob a responsabilidade do nosso orientador de estágio. Cada um dos professores estagiários teve a seu cargo uma turma do ensino básico durante todo o ano letivo, lecionando as suas aulas de forma autónoma. No entanto, de referir que antes de este processo de lecionação, todos os estagiários no primeiro mês na escola foram submetidos a um processo de observação das aulas do professor orientador. Quanto ao desporto escolar,

as modalidades com mais impacto na escola como o futsal, ténis de mesa, escalada e voleibol foram lecionadas pelos professores estagiários, comutando estes entre as mesmas ao longo do ano. No que se refere à direção de turma, os professores estagiários, acompanharam durante todo o ano letivo a diretora de turma da turma a que lecionaram aulas.

Foi então deste modo que funcionou o processo de lecionação por parte do núcleo de estágio, tornando-se este bastante enriquecedor pelo facto de permitir o contacto com diferentes turmas e, portanto, com diferentes tipos de alunos e diferentes espécies de problemas. Este aspeto foi fundamental, pois possibilitou que o curto tempo deste estágio (um ano) fosse rentabilizado de modo a permitir o maior número de experiências e de espaço para evoluir como docente.

### **3.2.1.1 - Caracterização da turma - 9º A**

Esta turma é formada por 24 alunos, sendo que dos quais 15 são do género feminino e 9 do género masculino, numa faixa etária enquadrada entre os 13 e os 15 anos de idade. Quanto ao local de residência dos alunos, estes são maioritariamente (13 alunos) habitantes de localidades situadas nos arredores da cidade da Guarda, sendo estas Codeceiro, Videmonte, Carpinteiro, Gagos, Avelãs da Ribeira, Cubo, Alto de Valdeiras, Meios e Pêra do Moço. Os restantes 11 alunos residem na cidade da Guarda.

À exceção de 1 aluno, os restantes residem conjuntamente com ambos os pais e irmãos. Relativamente, às habilitações literárias dos progenitores, 5 mães e 7 pais frequentaram o 1º ciclo, 6 mães e 11 pais frequentaram o 2º ciclo, 10 mães e 1 pai frequentaram o ensino secundário, e 3 mães e 1 pai possuem formação académica superior (licenciatura ou mestrado).

As profissões dos pais são bastante variadas, incluindo: camionista, P.S.P, advogado, comerciante, construtor civil, professor, enfermeiro, farmacêutico, vendedor, bancário. De referir que existem 6 mães desempregadas. O nível socioeconómico da turma pode então considerar-se, a nível geral, médio. Relativamente, ao apoio do SASE, em 24 alunos apenas 9 alunos beneficiam de subsídios escolares.

No que se refere, ao nível de saúde/limitações físicas, apenas uma aluna apresenta problemas, nomeadamente doença reumática crónica - Lívedo reticularis. Relativamente ao percurso escolar, a maior parte dos alunos ostenta um percurso escolar sem retenções, no entanto apenas uma repetiu o 9º ano. Neste sentido, apenas 5 alunos transitaram com duas negativas.

As disciplinas nas quais referem apresentar mais dificuldades são:

- 13 - Inglês e Matemática
- 3 - Físico-química e História
- 2 - Português
- 1 - Educação Visual
- 1 - Espanhol

### **3.2.2 - Planeamento**

Segundo a enciclopédia Larousse, planeamento é “a ação ou efeito de planear ou planificar”. Assim, é umas das primeiras tarefas pois é a base de todo o processo ensino-aprendizagem. Todo este planeamento tem de ter presente os objetivos previamente definidos, e deve ser flexível porque nem sempre as condições que contamos quando realizamos o planeamento se verificam quando o pomos em prática. Tendo por base as diretrizes do programa nacional do Ministério da Educação, uma das primeiras tarefas a realizar pelos professores é o planeamento anual (PAAA), documento orientador, que possibilita que o ano letivo se torne o mais organizado. Em Educação Física, será determinante que o planeamento tenha por base a progressão e que permita que o docente continue centrado na tarefa, utilizando de forma eficiente o tempo útil de aula, diminuindo a ansiedade e respeitando as políticas internas da própria instituição na exerce (Siedentop, 2008).

Neste sentido, o planeamento é realizado tendo por base o contexto escolar, possibilitando uma maior otimização dos recursos à disposição. Assim, o professor poderá iniciar a planificação do seu ano letivo tendo por base e respeitando o PAAA, começando por distribuir as unidades didáticas ao longo do ano letivo, e definindo os objetivos das mesmas para os respetivos anos escolares, sempre tendo em conta o programa nacional definido pelo Ministério da Educação. Após a distribuição anual, realizar-se-á a construção das Unidades Didáticas tendo em conta as modalidades escolhidas, estas são documentos determinantes do programa de Educação Física, pois contêm todas as etapas do processo ensino-aprendizagem. Segundo Rosado (1999), uma unidade didática “[...] agrupa aulas de acordo com o critério de semelhança relativamente às funções didáticas.”

Como referido anteriormente, e tendo em conta que o planeamento é obrigatoriamente algo dinâmico e flexível, as unidades didáticas estarão predispostas a serem modificadas no decorrer do ano letivo, devido às avaliações diagnósticas efetuadas pelos alunos e tendo em conta a evolução dos mesmos durante as aulas. Assim, é determinante

que o professor seja sensível a estes acontecimentos para compreender quando deve reajustar o que tinha planeado anteriormente.

Por fim, no ensino o último patamar do planeamento é o Plano de aula, documento que tem descritas e explicadas todas as tarefas desenvolvidas durante a aula, a sequência pelas quais se vão realizar, os seus objetivos e o material utilizado. Neste sentido, este deverá ir de encontro aos objetivos definidos e deve ter em conta a progressão necessária para a aprendizagem, estruturando tarefas que permitam aos educandos alcançar os objetivos definidos, desenvolvendo e superando as suas capacidades.

Segundo a motricidade humana, sabemos que no desporto há uma forte “ligação entre o pensamento e a corporeidade”, tal como reforça Sérgio (1994), não há diferenças entre a motricidade e a corporeidade, porque as duas tem por base a mesma complexidade humana. “Não se estabelecem fronteiras e demarcações entre o pensamento, a corporeidade e a motricidade, porque todos esses aspetos fazem parte da mesma complexidade bio-psico-socio-motora” (Pereira, 2006). Assim, a Educação Física não deverá centrar-se apenas na parte fisiológica, deve sim olhar para o Homem como holístico, que as ações que desencadeia depende de um conjunto variado de fatores.

O professor deverá planear e organizar meticulosamente cada tarefa de aprendizagem, bem como a sequência dos acontecimentos de forma a disponibilizar aos alunos um maior número de possibilidades possíveis de aprendizagem. Ao determinar e construir todo este processo, temos antes de mais ter conhecimento sobre a tarefa que vamos ensinar, pois “[...] ninguém pode ensinar aquilo que não sabe” (Mesquita, 2009).

Tendo em conta o supracitado, devemos possibilitar aos alunos experienciarem um maior tempo de prática possível, dando possibilidade de desenvolverem o máximo possível as suas capacidades. Devemos, então tentar reduzir os tempos de transição entre os exercícios e os tempos mortos nas aulas, quer sejam eles para instrução, feedback ou repreensão de comportamentos desviantes, de forma a sermos os mais eficazes possíveis no decorrer da nossa aula. Segundo Carreiro da Costa (1995) citado em Abreu (2000), “a gestão da aula representa um elemento primordial na eficácia do ensino das atividades físicas e desportivas”.

No decorrer deste processo complexo é determinante existirem formas de o controlar, de modo a perceber se o processo está a cumprir os objetivos ou se necessita de reajustes no planeamento já realizado. Assim, existem três fases fundamentais no processo ensino-aprendizagem pois permitem o controlo de todo este processo a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

No que se refere às avaliações, a primeira a ser realizada é a diagnóstica, possibilitando a identificação de problemas no início das aprendizagens, esta será o ponto de

partida para as adaptações e alterações a realizar no planeamento, o que nos permite adaptar o ensino às características dos alunos (Rosado, 1999). No entanto, para além de ser realizada no início da Unidade Didática, esta é contínua ao longo de todo o processo de leção, de forma a perceber se os problemas ainda se verificam e qual foi a sua evolução.

Relativamente à avaliação formativa, tal como a anterior também é realizada ao longo da unidade de forma contínua, resumindo-se em recolher as informações dadas ao longo de todo o processo. Segundo Rosado (1999), esta deverá proporcionar momentos pré-definidos de avaliação, recolhendo informações de forma regular sobre o processo de aprendizagem dos alunos. Esta, é muito importante para controlar o processo de ensino, averiguando se os resultados previstos estão a ser atingidos, possibilitando analisar e ponderar acerca das melhores estratégias a adotar para que estes possam ser maximizados.

Por fim a avaliação sumativa, é descrita como “[...] um juízo globalizante acerca do desenvolvimento de conhecimentos e competências, capacidades e atitudes dos alunos” (Rosado, 1999). Esta avaliação é o culminar de todo o processo, ou seja, é a avaliação de todos os resultados obtidos, contemplando o Domínio Psicomotor, Domínio Cognitivo e o Domínio Sócio afetivo. De referir, que a avaliação do domínio psicomotor é realizada através da observação direta das ações motoras, enquanto o domínio cognitivo se refere ao trabalho teórico sobre as modalidades lecionadas nas aulas.

Neste sentido, é determinante que o professor faça um planeamento cuidadoso de forma a conseguir interligar da melhor forma todos os processos, sem deixar nenhum de lado, pois todos desempenham um papel importante neste complexo processo ensino-aprendizagem.

### **3.2.2.1 - Turma 9ºA**

A turma A do 9º ano, foi a turma que estive responsável pela leção durante todo o ano letivo. As primeiras aulas a esta turma foram lecionadas pelo orientador e foram assistidas por parte dos restantes professores estagiários. Posteriormente, fui eu que passei a assumir a responsabilidade da leção das aulas, apesar de o orientador ter observado todas as aulas, de modo a poder dar um maior acompanhamento à minha leção.

Relativamente ao plano anual para esta turma, ficou definido que as modalidades que vão ser abordadas no decorrer dos três períodos seriam: 1º período- Voleibol, Atletismo (corridas) e Ginástica de Solo; 2º período- Basquetebol, Badminton e Ginástica de Aparelhos; 3º período- Andebol, Futsal, Atletismo (saltos) e Ginástica Acrobática. Foi então definido, inicialmente, em que espaço iriam decorrer as aulas respetivas a cada Unidade Didática, adaptando assim o número de aulas previsto ao espaço disponível (Tabela 1).

Neste sentido, devido ao facto de o Atletismo e a Ginástica de solo não serem modalidades que dominava na totalidade, necessitei de uma pesquisa e análise prévia, de modo a que pudesse compreendê-las melhor, para que conseguisse melhor quanto possível operacionalizar a aulas, tendo sempre como referência o ano escolar lecionado.

. Tabela 1 - Distribuição das Unidades Didáticas pelos espaços nos períodos letivos.

1º Período		2º Período		3º Período	
Espaço	Unidades Didáticas	Espaço	Unidades Didáticas	Espaço	Unidades Didáticas
Pavilhão	Voleibol	Pavilhão	Badminton / Basquetebol	Pavilhão	Andebol / Futsal
Ginásio	Ginástica solo / Voleibol	Ginásio	Ginástica aparelhos / Atletismo	Ginásio	Ginástica acrobática
Exterior	Atletismo	Exterior	Basquetebol	Exterior	Andebol / Futsal

Devido ao facto do grupo de educação física ter previamente dividido os espaços para os professores que lecionavam em simultâneo, bem como ter sido realizada uma articulação vertical de conteúdos para os diversos anos a abordar ao longo de todo o ano, permitiu-me que o planeamento das aulas fosse mais simples no que diz respeito ao plano B (alternativo), pois em qualquer espaço que tivesse de lecionar este era apenas para a minha aula, ou seja, não tinha de dividi-lo com outra turma. Portanto, o plano principal, seria sempre aplicável. Na planificação das aulas, tentei o máximo quanto possível que a mesma tarefa não fosse repetida demasiadas vezes durante o período, pois é fundamental a alteração de estímulos para que servissem como fator motivar para os alunos.

Devido ao facto da escola estar envolvida num grande número de atividades, e de ser uma turma de 9º ano que termina mais um ciclo de estudos com a realização de 2 exames nacionais, o 3º período letivo tornou-se muito curto (nem a 1 mês chegou), o número de aulas práticas tiveram de ser ajustadas. Assim, foram dadas 6 aulas de atletismo, 4 andebol, 4 futsal e 2 ginástica acrobática. Tornando-se visível um reduzido número de aulas, se lhes retirarmos as aulas de avaliação diagnóstica e sumativa, verificamos que este número de aulas não permitem trabalhar todas as capacidades pertinentes para as modalidades. Sem dúvida, que esta foi uma das enormes dificuldades com que me deparei neste período, não me permitindo verificar grandes evoluções nas aulas lecionadas nestas modalidades.

No que se refere às modalidades trabalhadas ao longo de todo o ano, os alunos demonstraram mais à vontade, empenho e maiores níveis de motivação nas modalidades de voleibol e futsal, ao contrário da modalidade de ginástica de aparelhos onde verificamos um maior receio e níveis mais reduzidos de motivação. Tentei sempre planejar aulas que permitissem estimular a motivação dos alunos, no entanto as faltas às aulas quando era lecionada esta modalidade demonstram claramente esse défice de motivação.

No que se refere ao Voleibol (abordado no 1º período) e Futsal (abordado no 3º período), os alunos apresentaram níveis de concentração e de empenho maiores ao longo das aulas realizadas, devido ao facto da escola, a nível do desporto escolar, apresentar equipas de excelência que disputam de ano para ano as competições nacionais do desporto escolar. Relativamente ao futsal ou futebol, estes níveis poderão apresentar-se pois o futebol é uma modalidade com muito público e com um elevado número de praticantes. Nestas aulas, tentei optar pela realização de trabalho mais técnico através do jogo, ou seja, com jogos reduzidos dar-lhes a possibilidade para trabalharem as componentes técnicas e as dinâmicas implícitas pela modalidade através das situações criadas e das regras impostas.

Neste sentido, é determinante ter em conta os dois tipos de motivação, a intrínseca que desempenha um papel importante para os professores, pois torna-se uma fonte natural de aprendizagem. Esta emerge numa aprendizagem de qualidade e criatividade, é particularmente importante no detalhe de fatores e forças que originam ou a comprometem (Ryan e Stiller, 1991; Deci e Ryan, 2000, citados por Ryan e Deci, 2000). Neste sentido, pressupõem-se que os alunos que estejam motivados conseguirão mais facilmente orientar o seu comportamento de forma a ir de encontro aos objetivos delineados. Assim, é indispensável que as tarefas e exercícios propostos para o desenrolar das aulas devem permitir aos alunos estarem o mais motivados possível.

Relativamente ao seu comportamento disciplinar, todos os elementos da turma demonstraram sempre respeito para com o professor, respeitando as ordens e tentando realizar tão bem quanto conseguiam as tarefas que eram solicitadas pelo docente. No entanto, como falamos de alunos com os seus 14, 15 anos existiam uma tendência para facilmente existirem distrações e conversas paralelas com os seus colegas.

### **3.2.2.2 - Reflexão da lecionação**

Após ter realizado uma análise de todo o processo de lecionação que vivenciei durante todo o ano, posso concluir que os principais objetivos definidos para este estágio no capítulo da lecionação foram atingidos como sucesso. Desde o instante em que iniciei a lecionação até este momento, verifico que a minha evolução foi bastante grande, pois não tinha até ao início deste ano letivo qualquer experiencia como docente. O facto de conseguir

identificar os meus erros levou-me a tentar de aula para aula corrigi-los, tornando assim esta experiência bastante enriquecedora.

Dos três períodos que lecionei, aquele que me fez sentir mais dificuldade foi sem dúvida o primeiro, pois o facto de não possuir experiência como professor fez com que cometesse alguns erros e ter alguma dificuldade nas primeiras aulas. Relativamente ao planeamento das aulas, considero ter desenvolvido planos de aula possíveis de serem aplicados, com objetivos claros e pertinentes para a modalidade que estava a ser abordada. No entanto, acho a maior dificuldade aquando a realização dos mesmos, foi ao nível da duração dos exercícios, pois uma coisa é estarmos a pensar e planear determinado exercício para 10 minutos, outra é chegarmos à aula e por um motivo ou por outro, que não conseguimos prever quando realizamos o plano de aula, não o conseguimos realizar no tempo previsto. Outro aspeto, que considero menos positivo, foi o facto de os exercícios não terem sido muito variados, embora como é uma turma de 9º ano de escolaridade e deveriam estar num nível avançado, então estas aulas teriam como principais objetivos consolidação de alguns gestos técnicos e conceitos táticos que ainda não estariam bem assimilados.

No que se refere, à lecionação das aulas considero ter existido uma evolução, quer na postura, quer na instrução dada aos alunos. No que se refere às dificuldades que senti no decorrer das aulas, elas prenderam-se com o facto de a turma ser demasiado extensa (25 alunos), ou seja, dificuldade para controlar a tarefa de todos ao mesmo tempo; também ao nível da instrução (pelo menos inicialmente), pois esta era muito extensa e talvez pouco clara, o que levava algumas vezes a que os alunos ficassem distraídos e não escutassem até ao fim em que consistia o exercício seguinte.

Quanto ao segundo período, tendo em conta que estava mais à vontade com as modalidades deste acho ter conseguido adaptar os exercícios, às capacidades e individualidades de cada aluno. Relativamente, à lecionação se no 1º período já se sentia alguma evolução, aquando o terminar do 2º período acho ter cada vez mais, uma postura adequada e uma instrução adaptada e correta para os alunos. No que se refere às dificuldades deste período, senti no decorrer das aulas lecionada, estas deixaram de ser tanto o número exagerado de alunos, e passaram a dever-se ao facto de eles já estarem mais à vontade comigo, o que por vezes abusavam na conversa e na brincadeira. Neste sentido, tive a necessidade por diversas vezes de adotar uma postura mais rígida e mais séria.

No entanto, foi notória a minha evolução a cada período que sucedeu. Este é um aspeto que me deixa bastante contente, pois mostra que tive sempre a humildade para acatar as críticas que me foram dirigidas, tentando corrigir os erros cometidos. Isto é a prova da importância que este estágio pedagógico desempenha na formação de docente, pois as vivências que este nos possibilita são fundamentais para que possamos retirar conclusões do erros cometidos, testar situações e estratégias, de forma a estarmos mais preparados quando

chegarmos ao mercado de trabalho. Neste sentido, o conhecimento e experiência do professor orientador foi fundamental em todo este processo de formação e crescimento, pelo apoio, conselhos e críticas construtivas possibilitou-nos aprender e crescer como docentes.

Durante este ano, tive todas as aulas assistidas tanto pelo professor orientador, como pelos restantes colegas estagiários. Com o objetivo de posteriormente, na reunião do grupo de estágio com o orientador que decorriam com a periodicidade semanal, ser realizada uma reflexão acerca do que foi observado, discutindo-se os aspetos positivos e negativos de cada aula, e debatendo-se estratégias que as poderiam levar para patamares de qualidade superiores.

Em suma, este foi sem dúvida um processo deveras enriquecedor, que nos possibilitou experimentar, errar e acima de tudo aprender, evoluindo a cada dia. Assim, podemos adquirir uma experiência que nas aulas teóricas não nos possibilitou, e apenas a prática em contexto real de trabalho pôde oferecer.

### **3.3 - Recursos Humanos**

A Escola Carolina Beatriz Ângelo é formada, relativamente ao corpo docente, por 59 professores, docentes especializados em Ensino Especial, 1 psicólogo do agrupamento, 37 operacionais, 10 assistentes técnicos e 1 administrativo. Nos quais, dentro destes, existem funcionários responsáveis pelos vários tipos de tarefas, desde o controlo dos alunos, ao trabalho de cozinha, portaria, secretaria, bar, entre outros. Esta escola usufrui ainda de parcerias com entidades em diversos níveis, nomeadamente ao nível da saúde, ao nível de acompanhamento social.

Mais especificamente, quanto ao Grupo Disciplinar de Educação Física, existem 3 professores do quadro e 1 contratado, para além do grupo de 4 professores estagiários do qual faço parte. Existem também dois funcionários que, por estarem responsáveis pelo bom funcionamento das infraestruturas do pavilhão/ginásio, acabam por ter um relacionamento bastante mais próximo com os docentes de Educação Física. De referir, que o relacionamento entre os professores do grupo em questão é também bastante positivo e já de alguns anos, evidenciando-se sempre uma grande facilidade na interação e entendimento entre todos eles.

No que se refere ao ambiente de trabalho nesta escola, é sem dúvida um aspeto que destaco como muito positivo e motivador, pois o quadro de funcionários foram sempre muito atenciosos e sempre se mostraram disponíveis para nos apoiar, tal como podemos verificar no planeamento e preparação das atividades, que o grupo de estágio organizou ao longo do ano letivo.

Os professores, do mesmo modo, sempre mostraram simpatia e disponibilidade para nos ajudar no realizar das nossas atividades, relacionando-se connosco da mesma forma como ser relacionam com os restantes professores. Este relacionamento positivo, com todos os elementos da escola foi determinante e essencial, porque a partilha de vivências e experiências ajuda no processo de crescimento e desenvolvimentos pessoal como docente.

O núcleo de estágio, constituído por mim, Bruno Costa, Hugo Vaz e Marco Duarte, trabalhou de forma muito positiva, chegando-se ordeiramente ao entendimento, no que se refere às temáticas e atividades trabalhadas em conjunto. Este ambiente, conjugado com a amizade e partilha permitiram-nos ultrapassar todas as contrariedades através do trabalho de equipa. A relação com o professor orientador foi também ótima, existiu uma aproximação que nos permitiu partilhar opiniões, debater e perceber as críticas construtivas, o que nos possibilitou aprender e crescer com a sua experiência e sabedoria.

### **3.4 - Recursos Materiais**

Assim, para além da qualidade referida a nível dos recursos humanos, a ECBA usufrui recursos materiais que nos possibilitam desenvolver da melhor forma todas as atividades. A disciplina de Educação Física, por causa da sua especificidade, está dependente dos recursos oferecidos pela escola, desempenhando estes uma grande influência ao nível do planeamento.

A nível geral, esta escola dispõe de três blocos de salas de aula, com uma sala de informática, um pavilhão gimnodesportivo composto por dois espaços (pavilhão + ginásio), um campo desportivo exterior e um refeitório/bar/ sala de convívio. Relativamente à nossa área disciplinar, possui quatro espaços nos quais é possível lecionar as aulas. Estes espaços são um pavilhão, um ginásio e um campo exterior. Incluídas nestas instalações, junto ao pavilhão, existem ainda uma sala de professores deste grupo disciplinar, uma arrecadação onde é guardado o material disponível para as aulas e os balneários para utilização dos alunos.

Quanto ao material, existe muitos equipamentos que podem ser utilizados na leção, possibilitando-nos explorar da melhor forma o nosso planeamento. Entre o material disponível encontra-se o seguinte:

- Pinos;
- Cronómetros;
- Coletes;
- Arcos;
- Apitos;
- Computadores pessoais;
- Bolas de Futsal;
- Bolas de Voleibol;
- Bolas de Basquetebol;

- Bolas de Râguebi;
- Bolas de Andebol;
- Bolas de Ténis;
- Bolas medicinais;
- Balizas;
- Cestos de Corfebol;
- Volantes;
- Redes (Badminton, Voleibol);
- Postes;
- Raquetes;
- Fita métrica;
- Barreiras;
- Cordas;
- Testemunhos;
- Pesos;
- Banco Sueco;
- Colchões;
- Colchões de queda;
- Minitrampolim;
- Reuter;
  
- Bock;
- Trave;
- Aparelhagens.

### 3.5 - Direção de turma

A direção de turma é uma componente de avaliação deste estágio pedagógico, assim realizei durante todo o ano a assessoria à Direção de Turma à qual lecionei aulas (9º ano, turma A). Neste sentido, o estagiário tem oportunidade de vivenciar e experimentar a Direção de Turma, ajudando o diretor de turma nas tarefas que estão inerentes a essa função, de forma a termos uma melhor compreensão de todas as tarefas e obrigações que a Direção de Turma impõe a um professor. Devido ao facto de, esta experiência ter decorrido durante todo o ano, inicialmente coube-me a realização das tarefas que devem ser efetuadas em primeiro lugar pela direção de turma, ou seja, a organização do dossier da turma, substituindo os documentos do ano passado pelos documentos do respetivo ano letivo. Este, que será a base do trabalho desenvolvido pelo Diretor de Turma durante o ano letivo, pois aqui são guardados todos os documentos relativos a todos os alunos da turma, nomeadamente a justificações de faltas, as autorizações, as atas de reuniões, as grelhas de avaliação, entre outros.

De seguida, e como componente integrante do dossier de turma, realizei a caracterização de turma, através da análise das fichas individuais preenchidas pelos alunos no início do ano na disciplina de Educação para a Cidadania. A caracterização consiste na análise da constituição da turma, bem como na análise de distintos fatores como o nível socioeconómico, a saúde, o percurso escolar, o apoio do SASE, as disciplinas com maior dificuldade e as disciplinas preferidas pelo aluno. Esta análise torna-se importante para que, todos os docentes da turma consigam conhecer com o maior pormenor possível os alunos que a constituem, e assim perceber melhor as atitudes e os resultados alcançados por estes, tal como compreender qual a melhor maneira de os auxiliar a estimular os seus resultados escolares.

Para além do referido anteriormente, coube-me também a execução das atas da eleição do Delegado e Subdelegado de turma, bem como da reunião com os Encarregados de Educação que teve como um dos pontos fulcrais a eleição dos seus representantes. No que se refere a esta reunião, além de estar presente e colaborar no decorrer da mesma, cooperei também com Diretor de Turma no sue planeamento e preparação.

Assim, durante o restante período letivo, efetuou-se o trabalho de acompanhamento aos alunos e à situação específica de cada um deles, aferindo as faltas e procedendo à justificação das mesmas quando é caso disso. Neste sentido, achamos fundamental este acompanhamento de forma a que se compreenda qual é o momento mais oportuno para comunicar aos encarregados de educação, e também quando é imprescindível a concretização de um plano de acompanhamento. Para além do referido anteriormente, realizei a análise das grelhas de avaliação intercalares enviadas pelos professores de cada disciplina, tentando analisar e identificar os alunos se encontram no num nível “normal” ou se se verificou uma descida ou uma subida nas suas avaliações.

Para concluir, na minha opinião, resta-me mencionar que a incorporação destas experiências na formação de docentes não só de Educação Física mas também de todas as outras áreas disciplinares, são muitíssimo importantes, pois proporcionam experienciar e compreender todas as funções e tarefas que o cargo de Diretor de Turma abrange. Neste sentido, futuramente, ao assumir esse cargo os docentes vão conseguir sentir-se mais à vontade e preparados para desempenhar as funções inerentes à Direção de Turma da forma mais correta possível.

### **3.6 - Atividades não letivas**

Neste ponto, vamos refletir sobre as diversas atividades planificadas e realizadas pelo grupo de Educação Física, tal como as atividades planeadas especificamente pelo Núcleo de estágio de Educação Física. Todas as atividades realizadas constaram do Plano Anual de Atividades, antecipadamente aprovado pela direção da escola no princípio no ano letivo.

Estas atividades têm um caráter fundamental para a comunidade escolar, pois são oportunidades importantes que alunos têm para a prática desportiva, um aspeto que se torna nos tempos que correm, deveras importante, devido ao sedentarismo e à falta de hábitos cada vez mais presente. Torna-se, assim determinante presentear à comunidade escolar oportunidades deste género, e conseguir com estas motivar mais educandos para a prática de atividade física regular. Neste sentido, um dos objetivos da Educação Física passam por potencializar esta função, contribuindo assim para a melhoria da qualidade de vida dos alunos.

Relativamente aos estagiários, estas atividades são uma importante experiência pois possibilitam desenvolver outras capacidades intrínsecas à sua função, nomeadamente o planeamento, a realização dos eventos desportivos, e restantes situações que estão inerentes às mesmas.

#### **3.6.1 - Atividades do Grupo Disciplinar**

O Grupo Disciplinar de Educação Física realizou durante o presente ano letivo várias atividades desportivas, sendo estas as seguintes:

- Semana do Desporto Paralímpico (comemoração do dia internacional da pessoa com deficiência);
- Corta-Mato;

- Torneio de Badminton;
- Jogos Professores x Alunos (todos os períodos);
- Torneio de Gira-Volei;
- Passeio BTT;
- Desporto Escolar;
- Encontro futsal e voleibol de antigos alunos;
- XII Campo de Férias;

Estas atividades foram concluídas com bastante sucesso, tendo-se verificado um relevante envolvimento da comunidade escolar que culminou com a participação de um grande número de alunos nas várias ações.

### **3.6.1.1 - Semana do Desporto Paralímpico**

Realizou-se nos dias 2 a 6 de Dezembro de 2013, mais uma edição da semana do Desporto Paralímpico, atividade relacionada com a comemoração do dia internacional da pessoa com deficiência e na qual os alunos têm a oportunidade de experienciar modalidades de desporto adaptado como o boccia, o goalball, o voleibol sentado e o ténis de mesa sentados.

A organização desta semana de atividades esteve a cabo do Grupo Disciplinar de Educação Física, e assim sendo, o núcleo de estágio participou na realização da mesma. Esta atividade decorreu durante uma semana nas aulas de Educação Física, e como tal, coube-nos organizar e distribuir os alunos da turma nos diversos jogos disponíveis. Desta forma, possibilitamos aos alunos uma nova experiência, que sentissem as dificuldades/limitações dos referidos jogos e tivessem um maior entendimento do que são determinados desportos adaptados para cidadãos portadores de deficiência.

Esta prova teve a participação de todos os alunos da escola, que contribuíram para que se assistisse a muito bons jogos inter-turmas durante as aulas de Educação Física. Neste sentido, podemos concluir que, pela quantidade de participantes e pela motivação dos alunos durante a realização das aulas, este evento foi um sucesso, permitindo não só os alunos experienciarem as dificuldades como terem a oportunidade de jogar com jovens portadores de deficiência e sentirem muitas dificuldades para os superarem.

Assim, esta comemoração do dia internacional da pessoa com deficiência permite à escola alertar os alunos para que nem todos somos iguais, e que há pessoas com

características “especiais” que tem de ser respeitadas e ajudadas como tal. Para tal, nada melhor que os próprios alunos se depararem com algumas dificuldades sentidas por essas pessoas, por isso achamos uma atividade fundamental para toda a comunidade escolar.

### **3.6.1.2 - Corta-Mato**

No dia 12 de Dezembro de 2013 realizou-se a fase escola do Corta-Mato, na qual os professores estagiários ajudaram no desenrolar da atividade. A função dos estagiários nesta atividade foi diferente para cada um deles, uns efetuaram o controlo dos alunos no que respeita ao percurso definido. Função esta, determinante pois algumas vezes surgem dúvidas nos alunos participantes quanto ao percurso definido, podendo também ocorrer fraude ao mesmo. Outros, realizaram a chamada dos alunos participantes e entregaram o dorsal e os respetivos alfinetes, sem esta função tornava-se impossível saber os alunos que estiveram presentes na prova, para se proceder à justificação das faltas e, seguidamente dar início à mesma.

Ao colaborar na organização desta prova, adquirimos uma experiência relevante, pois esta possibilitou-nos perceber a forma como esta é organizada, quer relativamente à colocação dos alunos na base de dados e distribuição pelo respetivo escalão, quer à delimitação do percurso e entrega de prémios. Os estagiários, não intervieram diretamente no planeamento desta prova, pelo que não nos deparámos com dificuldades, pois só intervimos na prova propriamente dita, tendo a nossa participação sido relativamente pequena. No entanto, consideramos pertinentes estas colaborações, porque permitem experienciar “por perto” este tipo de provas, o que se torna uma mais-valia na nossa formação.

### **3.6.1.3 - Torneio de Badminton**

No dia 14 de Dezembro de 2013, o grupo disciplinar de Educação Física realizou um torneio de captação de Badminton, que nos permitiu aos membros do núcleo de estágio vivenciarem uma atividade desta modalidade, o que para muitos de nós ainda não tinha acontecido na nossa formação. No dia da prova, foi da nossa competência estar presente na “mesa de jogo” tomando nota dos resultados e processando os mesmos, de forma a que se conseguisse o cruzamento dos atletas nas fases seguintes da competição. Para além disto, tínhamos também a função como “membros da mesa” comunicar qual seria o jogo seguinte em cada campo. Estas funções têm com o objetivo de encurtar o máximo quanto possível os “tempos mortos”, ou seja, potenciar a utilização dos campos através de rápidas transições de jogadores e árbitros.

Os estagiários, tiveram também o papel de auxiliarem os alunos com a função de “árbitros”, pois alguns deles apresentavam algumas dúvidas no que se refere à interpretação das leis de jogo.

Assim sendo, o facto de estarmos envolvidos neste tipo de tarefas, é sem dúvida determinante na nossa formação como docentes, pois possibilita-nos perceber melhor o processo complexo que é a organização de um torneio deste género mesmo na escola. Este processo passa pela divulgação, organização, e ao controlo da mesma. Relativamente a esta atividade, devido ao bom planeamento da mesma, os quadros competitivos estiveram ajustados e o tempo de duração da mesma foi o que estava previamente estipulado.

#### **3.6.1.4 - Jogos Professores x Alunos (último dia de aulas)**

Realizou-se no dia 13 de Dezembro de 2013, mais um jogo de voleibol que confrontou a equipa de professores do departamento de Educação Física (onde os estagiários estavam envolvidos) frente à seleção dos jogadores de voleibol da escola. Esta atividade finda um período letivo (1º período) em que a modalidade foi abordada e que tem como objetivo promover a prática de atividade física regular e também o convívio entre o corpo docente de Educação Física e os alunos. No 2º período realizou-se o jogo de basquetebol, enquanto no último período do respetivo ano letivo realizaram-se os jogos de andebol e futsal.

Na minha opinião, são estas iniciativas que tornam esta escola diferente das restantes no país, pois existe uma aproximação entre o grupo de Educação Física com os alunos da escola, o que possibilita a estes adquirir o gosto pela prática desportiva, bem como de estilos de vida saudáveis e ativos.

#### **3.6.1.5 - Gira-Volei**

Realizou-se no recinto escolar, no dia 14 de Março de 2014, mais uma edição do Gira Volei. Este torneio contempla jogos de Voleibol reduzido, com equipas de 2 elementos jogando campos reduzidos. Nesta atividade participaram dezenas de equipas, verificando-se uma enorme adesão por parte dos alunos e até mesmo ex-alunos da escola. Os jogos realizaram-se simultaneamente em 6 campos, tendo durado todo o dia, sendo que de manhã se realizaram os jogos das idades mais novas, enquanto da parte da tarde entraram em ação os mais velhos. A organização esteve a cabo do Grupo Disciplinar de Educação Física, no entanto foi o professor pela modalidade na escola que esteve mais envolvido na atividade, estando os professores estagiários distribuídos pelos vários campos, de forma a poderem ajudar e garantirem a correta realização da mesma.

Foi mais um evento realizado com sucesso e a prova disso foi a presença da Federação Portuguesa de Voleibol para a realização de uma entrevista, que por si só diz muito do sucesso da modalidade na escola. Mais uma vez, os alunos tiveram a possibilidade na escola de praticar desporto, nomeadamente gira-volei com todo o desportivismo e fairplay.

#### **3.6.1.6 - Passeio de BTT**

Realizou-se no dia 15 de Março de 2014, mais um passeio de BTT do agrupamento de escolas da Sé, no qual está inserida a escola Carolina Beatriz Ângelo e onde se verificou uma participação dos alunos bastante boa. Este passeio tem como objetivo, como não podia deixar de ser promover a prática de atividade física e estilos de vida saudáveis, fazendo com que os alunos saiam de casa e venham para a rua andar de bicicleta. No entanto, este evento teve também como objetivo promover o convívio entre toda a comunidade educativa.

#### **3.6.1.7 - Desporto Escolar - Futsal**

No decorrer do ano letivo, a modalidade de Futsal fez parte do leque das modalidades que estiveram sob a supervisão dos professores estagiários. De forma a que, todos os estagiários pudessem passar por todas as modalidades e estivessem em pé de igualdade, estes dividiram-se pelas modalidades com mais participação na escola. Estas foram lecionadas por cada um dos estagiários ao longo do ano, e permutando entre elas.

No que se refere ao futsal, as primeiras sessões teve uma participação de alunos bastante positiva, este facto verifica-se pela motivação das alunas para a prática de futsal. Como estagiária, poder estar a trabalhar com um professor com mais experiência nesta modalidade e no desporto escolar, visto que tem objetivos diferentes do desporto federado.

Relativamente às competições, os resultados obtidos por parte da nossa equipa foram de veras positivos pois ambas as equipas (infantis e iniciadas) sagraram-se campeãs distritais, o que acaba por ser compensador para os professores que trabalharam com elas ao longo do ano. Um destas competições decorreu na nossa escola no dia 6 de Março de 2014, tendo sido organizada pelo grupo de educação física e núcleo de estagiários. Nesta competição participaram 3 escolas, mais especificamente 36 jogadoras, 2 árbitros e 2 cronometristas (provenientes dos cursos de árbitros). Este tipo de organizações, são sempre bastante trabalhosas mas simultaneamente muito importante para nós, pois possibilita-nos progredir na organização de eventos.

### **3.6.1.8 - Desporto Escolar - Voleibol**

A modalidade de voleibol foi a modalidade que teve como responsável o nosso professor orientador e que, portanto, os professores estagiários ficaram encarregados de orientar as sessões de treino.

Tal como no Futsal, a estrutura manteve-se e os estagiários alternaram na orientação desta modalidade, tendo cada um organizado um número de treinos igual durante o ano letivo. À semelhança do futsal, os primeiros treinos tiveram uma participação de alunos bastante positiva, este facto verifica-se pela motivação dos alunos para a prática de voleibol. Foi muito gratificante, trabalhar o voleibol nesta escola pois já foi distinguida diversas vezes pelos seus feitos, este não só pelos resultados verificados, mas pela participação e adesão que consegue dos alunos.

No que se refere às competições, os resultados obtidos por parte da nossa equipa foram bastante positivos pois a equipa de iniciados sagraram-se campeões distritais assegurando a passagem ao regional, o que acaba por ser confortante para os professores que trabalharam com eles no decorrer do ano. Uma destas competições decorreu na nossa escola no dia 18 de Fevereiro de 2014, tendo sido organizada pelo grupo de educação física e núcleo de estagiários. Nesta competição participaram 3 escolas, mais especificamente 36 jogadores, 2 árbitros e 2 cronometristas (provenientes dos cursos de árbitros). Tal como referido anteriormente, este tipo de organizações são muito trabalhosas, mas ao mesmo tempo permitem-nos desenvolvermos uma melhor capacidade na organização de eventos.

### **3.6.1.9 - Desporto Escolar - restantes modalidades**

Relativamente às restantes modalidades (ténis de mesa e escalada), onde o núcleo de estágio também teve um papel ativo no decorrer do ano, planeando e orientando os treinos do desporto escolar, as presenças aos treinos foram bastante boas, tendo em conta que são modalidades individuais.

No que se diz respeito às competições, os resultados obtidos por parte dos alunos da nossa escola foram, mais uma vez, muito satisfatórios pois alguns alunos conseguiram em ambas as modalidades garantir a passagem ao regional, o que torna o nosso trabalho valorizado.

Por fim, de referir que ainda estavam previstas a realização de mais três atividades, nomeadamente do encontro de antigos alunos, do 10º encontro de educação física e do XII campo de férias da CBA. Estas atividades vão ser dinamizadas pelo grupo de Educação Física, no entanto não podemos apresentar uma reflexão pois à data ainda não foram realizadas.

### **3.6.2 - Atividades do Núcleo de Estágio de Educação Física**

Integrando o Projeto Observatório de Qualidade de Vida, o Núcleo de Estágio de Educação Física realizou no decorrer do presente ano letivo várias atividades desportivos, que tiveram principal objetivo consciencializar toda a comunidade escolar para os malefícios do sedentarismo, da falta de hábitos de vida saudáveis, e fundamentalmente dos benefícios da atividade física regular. Neste sentido, todas as atividades planeadas e organizadas foram no sentido de mostrar à comunidade diversas hipóteses de prática, que vão de encontro a todos os gostos e necessidades, passando a ideia que todas as pessoas podem e devem praticar alguma atividade física.

As principais atividades realizadas estão divididas em dois âmbitos, o primeiro que vem no sentido do Observatório da Qualidade de Vida inclui atividades como a sessão de esclarecimentos sobre “**OBESIDADE INFANTIL, EXERCÍCIO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**” feita com os encarregados de educação, a “caminhada pela saúde”, a tarde desportiva, os workshops de modalidades alternativas como hip-hop, zumba e body jam, os jogos sem fronteiras e o torneio combinado. O segundo passou pela comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência com a realização da semana paralímpica no Centro Escolar da Sequeira - 1º ciclo.

Todas estas atividades foram cuidadosamente estruturadas de forma a que os principais objetivos fossem cumpridos, bem como pudessem ser realizadas em situações imprevisíveis. Assim, foi um trabalho metucioso que ocupou muito do ano letivo, no entanto acabou por ser bastante gratificante pela adesão dos alunos e pelo cumprir dos objetivos anteriormente definidos.

Em suma, é de referir que o planeamento e organização destas atividades foram uma experiência muito importante, pois obrigou a explorar a nossa capacidade de trabalho e sacrifício, bem como de imaginação pois conseguimos organizar ações diferentes das desenvolvidas até então. De referir, que todas elas acabaram por ter algum sucesso e receber críticas positivas da comunidade escolar.

#### **3.6.2.1 - Atividades relacionadas com o observatório de Qualidade de Vida**

##### **3.6.2.1.1 - Caminhada pela Saúde**

No âmbito do programa PES (Programa Ensino para a Saúde), o grupo de estagiários de Educação Física da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo organizou uma caminhada no dia 10 de Novembro, esta atividade contou com a preciosa ajuda dos professores de Educação Física da Escola. A caminhada era destinada a todos os professores, alunos, encarregados de

educação e funcionários do Agrupamento de Escolas da Sé, de modo a abranger estudantes e comunidade envolvente para que a nossa mensagem chegasse a um maior número de pessoas. Uma vez que no final da atividade, decorreu uma breve palestra sobre a importância da atividade física e os perigos da obesidade sobretudo nas crianças, palestra essa que teve como preletor o Professor Doutor Júlio Martins docente da Universidade da Beira Interior.

Como aspetos positivos da atividade, destaco o percurso de dificuldade fácil e a excelente manhã de domingo, que com um sol radioso, permitiu-nos desfrutar em pleno da caminhada, e ainda o convívio que se gerou entre todos.

Como aspetos negativos, saliento o facto de só terem aderido cerca de 75 pessoas, e lamento também que não tenhamos contado com a presença de uma equipa do Centro de Saúde da Guarda, prevista inicialmente, com o intuito de realizar alguns rastreios, nomeadamente hipertensão e glicemia, mas que não pôde ser realizada por dificuldades de logística dos profissionais de saúde.

Neste sentido, posso concluir que a atividade foi bastante proveitosa e espero que a mensagem que pretendíamos passar, sobre a importância da atividade física e os perigos da obesidade, tenha alertado todos os participantes, e que estes se tornem mais ativos para uma melhor saúde, física e mental.

### **3.6.2.1.2 - Tarde Desportiva**

No âmbito das atividades de final de período, o grupo de estagiários de Educação Física da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo organizou uma atividade denominada “Jogos Desportivos” no dia 17 de Dezembro, que coincidiu com o final do primeiro período. A atividade era destinada a todos os alunos da Escola Carolina Beatriz Ângelo, de modo a proporcionar uma tarde divertida entre alunos e professores, enquanto se promovia o bem-estar físico e psicológico. Os jogos seleccionados e que se realizaram foram os seguintes: colher com bola, corrida de sacos, jogo das cadeiras, tração com corda em linha, corrida a três pés e limbo.

A particularidade destes jogos é que as equipas eram compostas por um elemento de cada ano (um aluno de 5º ano, um do 6º e assim sucessivamente até ao 9º ano), encorajando à integração de todos os que participaram, para que ninguém fosse excluído.

Como aspetos positivos da atividade, destacamos o facto de ninguém se ter magoado e do no final todos os participantes afirmarem que se tinham divertido verdadeiramente.

Como aspetos negativos salientamos o facto de só terem aderido 30 alunos (aspeto este que se poderá talvez justificar por ser o último dia de aulas, e durante a tarde).

No final, podemos concluir que esta atividade foi bastante compensadora e por isso esperamos que nas próximas atividades mais alunos possam aderir, pois a nossa intenção é fomentar o gosto pela atividade física nos alunos e que estes se tornem mais ativos para uma melhor saúde, física e mental.

### **3.6.2.1.3 - Workshop de atividades alternativas (Hip-Hop, Zumba e Body Jam)**

Com o intuito de dinamizar o último dia de aulas do segundo período do ano letivo de 2013/2014, o grupo de estagiários de educação física da Escola Carolina Beatriz Ângelo, com o consentimento e apoio do Grupo Disciplinar de Educação Física, promoveu uma manhã relacionada com modalidades de atividade física que não são oferecidas pelo vasto leque de escolhas que a escola possui. Desta forma, o núcleo de estágio planeou, publicitou, organizou, controlou e desenvolveu uma demonstração de body jam e zumba, onde todos os participantes inscritos tiveram a oportunidade de experimentar estas modalidades durante toda a manhã do dia 04/04/2014.

Uma vez que esta atividade era sobreposta a algumas aulas que ainda iriam decorrer ao longo da manhã, foi encetada uma lista de inscrição nas modalidades em causa, para que posteriormente as faltas dos alunos participantes fossem justificadas. Foi com bastante contentamento que verificámos que passados dois dias já existiam cerca de 120 inscrições e que, naturalmente, estas iriam aumentar até ao dia da realização das atividades. Efetivamente, no dia de realização do workshop foram cerca de 200 alunos que participaram nas atividades estipuladas pelo núcleo de estágio e que possibilitaram que esta iniciativa fosse um sucesso indiscutível, com orientações de que se deveria repetir num futuro próximo. Além dos alunos, participaram professores e auxiliares, demonstrando desta forma que toda a comunidade educativa está em sintonia no que diz respeito à experimentação de novas modalidades e novas sensações relacionadas com a prática de atividade física.

Como aspetos positivos da atividade, destacamos o facto de este workshop ter sido uma curiosidade que preencheu as expectativas dos participantes e ainda a vontade verificada na comunidade escolar de eventos desta natureza voltarem a acontecer. Como aspeto menos positivo, resta-nos afirmar que o tempo disponível para a realização deste workshop foi limitado a uma manhã e que, se existisse oportunidade, podendo ocupar a parte da manhã e da tarde, certamente conseguiríamos que todos os alunos da Escola Carolina Beatriz Ângelo participassem nesta atividade.

Em suma, a atividade decorreu conforme planeado, a comunidade educativa apreciou e solicitou novas organizações ao núcleo de estágio no âmbito destas modalidades, espelhando a vontade e até necessidade de se relacionarem com diferentes sensações na prática de atividade física, novos movimentos e rotinas distintas daquelas que usualmente estão habituadas. Ressalvamos que, sem obrigatoriedade de inscrição, esta foi uma atividade que reuniu um elevado número de participantes e que demonstrou um entusiasmo efusivo na sua realização. Para o núcleo de estágio, foi um privilégio conseguir aproximar modalidades pouco conhecidas pelos integrantes da Escola Carolina Beatriz Ângelo e promover uma atividade que consideramos ter atingido um soberbo sucesso.

#### **3.6.2.1.4 - Torneio Combinado**

No âmbito das atividades planeadas para o ano letivo 2013/2014, o grupo de estagiários de Educação Física da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo organizou uma atividade denominada “Torneio Combinado” que decorreu desde o início do segundo período até ao final do terceiro. A atividade era destinada a todos os alunos da Escola Carolina Beatriz Ângelo, de modo a proporcionar dois períodos de atividades físicas, em que os alunos pudessem passar por várias modalidades. As modalidades que se desenvolveram foram diferentes consoante os anos escolares, então para o 5º ano foram Basquetebol, Mata e futsal, do 6º ano ao 9º ano foram Futsal, Badminton, Ténis de Mesa e Voleibol.

A particularidade destes jogos foi de que cada jogador apenas poderia participar numa modalidade, e cada equipa tinha que ter um elemento de cada género sempre em campo durante os jogos, apelando assim à integração de todos os que participaram, para que ninguém fosse excluído.

Como aspetos positivos da atividade, destacamos o fato de todos os alunos poderem participar numa modalidade, podendo assim divertir-se e praticar atividade física e terem várias modalidades praticadas ao longo dos períodos. No entanto, como aspetos menos positivos salientamos o facto de várias equipas terem faltado aos jogos marcados.

No final, podemos concluir que esta atividade foi bastante compensadora, deu algum trabalho por ser a mais longa, mas no final verificamos que esse trabalho foi compensado pelo gosto e pela participação da maioria dos alunos.

#### **3.6.2.1.5 - Jogos Sem Fronteiras**

No âmbito das atividades da comemoração do dia da patrona (24 abril) o grupo disciplinar de educação física, desafiou o núcleo de estágio a preparar e organizar uma atividade para essa tarde. Atividade essa denominada de “jogos sem fronteiras”. De salientar

que o núcleo de estágio já tinha pensado e programado esta atividade para o final do ano letivo mas foi antecipada para o dia em questão.

A atividade era destinada a todos os alunos da Escola Carolina Beatriz Ângelo, de modo a proporcionar uma tarde divertida entre todos os alunos e professores, enquanto se promovia o bem-estar físico e psicológico. Os jogos selecionados e que se realizaram foram os seguintes: jogo das garrafas, transporte da bola com uma colher, condução de bola em quatro apoios, pesca, lagarta, bolacha, balão surpresa, salto de eixo em grupo, cadeira, salto à corda coletivo e transporte do balão. A particularidade destes jogos é que todos os alunos de todas as turmas tinham de participar. A competição era entre todas as turmas e vencia quem realizasse o circuito no menor tempo possível.

Como aspetos positivos da atividade, destacamos o facto de ninguém se ter magoado e do no final todos os participantes afirmarem que se tinham divertido verdadeiramente. Como aspetos menos positivos salientamos o facto de ter chovido fato esse que obrigou a terminar a atividade sem a concluirmos, isto porque estava a decorrer na escola os Regionais de Desporto Escolar da modalidade de Voleibol o que não nos possibilitou concluir a atividade mesmo sendo no pavilhão.

Neste sentido, podemos concluir que esta atividade foi bastante compensadora pois conseguimos proporcionar uma tarde divertida à comunidade escolar, bem como fomentar o gosto pela atividade física nos alunos e que estes se tornem ativos para uma melhor saúde, física e mental.

### **3.6.2.2 - Semana Paralímpica no Centro Escolar da Sequeira**

Durante a semana de 9 a 13 de dezembro de 2013 o grupo de estagiários da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo deslocou-se ao Centro Escolar da Sequeira, todos os dias entre as 15 (quinze) horas e as 16 (dezasseis) horas, com o intuito de celebrar o dia do Cidadão Portador de Deficiência que tinha ocorrido no anterior dia 3 de dezembro de 2013. As deslocações serviram numa primeira observância para promover determinadas jogos que fazem parte dos Jogos Paralímpicos, sempre com o objetivo de proporcionar aos jovens alunos as dificuldades/limitações dos referidos jogos para que estes experimentassem e tivessem um maior entendimento do que são determinados desportos adaptados a cidadãos portadores de deficiência.

Como ponto menos favorável desta nossa intervenção, destacamos o tempo limitado que nos era disponibilizado por dia. Concluimos que seria necessário o dobro do tempo (duas horas diárias) para que as atividades decorressem com maior serenidade e, possivelmente, com maior aproveitamento por parte dos alunos.

Como aspectos mais positivos devemos destacar o entusiasmo e motivação com que os alunos encaravam as atividades que lhes eram propostas e a tenacidade com que executavam os comportamentos pretendidos. Para o grupo de estagiários, o trabalho com crianças do 1º (primeiro), 2º (segundo), 3º (terceiro) e 4º (quarto) ano de escolaridade permitiu registar comportamento e dinâmicas totalmente diferentes dos alunos do 2º (segundo) e 3º (terceiro) ciclo. Este aspeto contribuiu, sem dúvida alguma, para um melhor entendimento dos procedimentos com alunos de idades tenras e para um aperfeiçoamento da nossa formação, enquanto futuros professores de educação física.

Finalizamos a nossa reflexão sugerindo que este tipo de intervenções/atividades continue para os períodos que faltam decorrer (relativamente a este ano letivo de 2013/2014) e que perdure para os anos seguintes, de forma a dignificar o nome da escola que estas atividades e os professores que as desenvolvem representam.

## **4 - Reflexão**

De reforçar, como já referi anteriormente esta etapa na minha formação trouxe, bastantes benefícios. Depois do termino da licenciatura que me deu bases mais alargadas para o futuro profissional, e depois do 1 ano do referido mestrado em que aprofundamos as áreas teórica fundamentais inerentes à função de docente, este ano letivo possibilitou-nos outra componente que se revelou determinante neste processo de formação.

Neste sentido, o estágio pedagógico torna-se fundamental, pois permite-nos entender a nossa função em contexto real e acima de tudo dá-nos a possibilidade experimentar todas as funções inerentes ao cargo. Assim, esta experiência possibilitou-me alcançar novas perspetivas no que se refere às funções do professor de Educação Física, pois estar dentro do processo, permite-nos que modifiquemos a nossa visão que tínhamos enquanto alunos.

Para todo o sucesso desta etapa, o papel do professor orientador foi fundamental pois através das suas críticas construtivas e conselhos, conseguiu auxiliar bastante os professores estagiários na sua evolução. Aproveitando esta experiência, todos os conselhos foram tidos em conta, possibilitando um crescimento enquanto professor, sendo que à medida que o tempo de experiência foi maior, os erros cometidos foram diminuindo. Sendo que este processo é rigoroso, trabalhoso e exigente o que nos obriga a dar o melhor de nós, o papel do orientador torna-se determinante para o crescimento do professor estagiário.

Em suma, esta experiência possibilitou-nos ter a real perceção da complexidade do ensino e de tudo aquilo que o envolve. As estratégias que têm que ser tomadas no próprio momento, as características dos alunos que nos levam a adaptar o processo às características de cada um, os feedbacks tem de ser apropriados e têm que ser dados no momento correto,

isto são alguns exemplos da complexidade que está inerente a todo o processo ensino-aprendizagem. O melhor professor, será aquele que conseguir gerir do melhor modo toda esta complexidade, estando preparado para agir da forma mais eficaz em cada situação.

## 5 - Considerações Finais

Para concluir, referir que o Estágio Pedagógico é uma peça fulcral, pois leva-nos a experienciar uma série de vivências que proporcionam um grande progresso no que se refere ao desempenho da docência. Complementar aquilo que é o primeiro ano de mestrado, este ano traz-nos uma nova visão daquilo que é ser professor. Esta oportunidade, de assumir as funções e desempenhar as várias tarefas que estão inerentes a ela, trouxe-nos diversas dificuldades que nos obrigaram a corrigir os erros cometidos e evoluir dia após dia. Este facto, muito se deveu à constante análise e reflexão relativamente ao nosso trabalho. A relação entre a Universidade e as escolas assume uma grande importância, possibilitando assim aos alunos desenvolver as suas capacidades ao nível prático e em contexto real, tornando-nos mais capazes para assumir esta profissão no futuro.

A nível pessoal, esta foi para mim uma experiência de grande importância que me permitiu evoluir muitíssimo. No final deste ciclo, e depois de desempenhar esta profissão considero-me mais pronta para o mercado de trabalho, tendo a noção, que tenho ainda muito que progredir e crescer.

Ser professor é muito mais do que transmitir conhecimentos, passa pela transmissão de valores, regras, normas, de forma a construir as bases que sustentarão o futuro dos jovens. No que refere à área da Educação Física, torna-se determinante motivar os alunos para a prática desportiva, procurando assim mudar os hábitos de uma sociedade cada vez mais sedentária, e contribuindo para a melhoria da saúde pública no futuro.

## 6 - Bibliografia

- Abreu, S. (2000). *A Gestão do Tempo, a Oportunidade de Prática e os Comportamentos de Indisciplina, no ensino do Rolamento à Frente, à Retaguarda e do Apoio Facial Invertido, em aulas de Educação Física - Um estudo de caso em professoras mais e menos experientes*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto na especialidade de Desporto para Crianças e Jovens. Porto: Universidade do Porto.

- Bases Programáticas - Grupo Disciplinar de Educação Física, Escola Carolina Beatriz Ângelo
- Ferreira, J (sd). Acedido a 10 de Fevereiro de 2014, em: <http://www.bocc.ubi.pt/pag/felz-jorge-reflexoes-sobre-ser-professor.html>
- Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos Instrucionais no Ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana
- Pereira, A. (2006). *Motricidade Humana: A complexidade e a práxis educativa*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor em Ciências do Desporto. Covilhã: Universidade da Beira Interior.
- Planificação do Grupo de Educação Física
- Regulamento das infraestruturas desportivas, Grupo de Educação Física
- Rosado, A. (1999). *Léxico Comentado sobre Planificação e Avaliação*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- SÉRGIO, M. (1994). *Motricidade humana: contribuições para um paradigma emergente*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Siedentop, D. (2008). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. Barcelona: INDE Publicaciones.

# Capítulo 2 - Comparação dos níveis de aptidão física e índice de massa corporal em alunos do 2º e 3º ciclo de ensino consoante a área de residência urbana e rural da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo do Distrito da Guarda

## 1 - Introdução

Nas últimas décadas temos vindo a assistir a alterações profundas nas rotinas de vida da população infanto-juvenil. Este facto parece estar associado ao crescente grau de urbanização, aos estilos de vida sedentários e consequentemente a problemas relacionados com a saúde e o bem-estar, nomeadamente ao aumento da obesidade (Ewing, 1982 citado por Rodrigues, Bezerra & Saraiva, 2005) e na diminuição dos níveis de aptidão física das crianças e jovens (Kuntzleman, 1992). De acordo com Ezzati et al. (2005, citado em Machado-Rodrigues et al., 2012), a urbanização refere-se à concentração de pessoas em vilas e cidades, associando-se à transformação económica, migração e mudanças comportamentais.

Em Portugal cerca de 45% da população vive em zonas metropolitanas como o Porto e Lisboa (Barreto, 2000). Simultaneamente é um dos países da Europa com maior prevalência de sobrepeso e obesidade na população infantil (Campos *et al*, s/d; Queiroz (2006).

Neste sentido, como refere Barreto (2000), as desigualdades sociais entre as comunidades rurais também se tornaram cada vez mais evidentes, especificamente no que se refere aos recursos da saúde e da educação. Segundo Muula (2007), o interesse pelas questões de saúde nos meios rurais tem aumentado nos últimos anos, especialmente quando comparadas com as comunidades urbanas. Assim, a urbanização é evidenciada como fator determinante e influente da atividade física, de comportamentos sedentários, de excesso de peso, bem como na capacidade cardiorrespiratória. Intuitivamente supõe-se que os jovens que vivem nos centros urbanos seriam menos ativos que os seus homólogos, o que consequentemente origina níveis mais reduzidos de capacidade cardiorrespiratória, tal como níveis de sobrepeso e obesidade (Springer et al., 2006; Liu et al., 2008).

No entanto, Rodrigues, Bezerra e Saraiva (2005), analisaram os padrões da aptidão física de rapazes (7 aos 10 anos) provenientes de meios rurais e urbanos e constataram que, independentemente do meio, a mesma melhora ao longo dos anos. Contudo apresenta diferenças mediante o meio e o tipo de indicador de aptidão física, como por exemplo, os rapazes provenientes do meio rural foram superiores na prova de corrida de vaivém e os rapazes do meio urbano foram superiores na prova de salto horizontal.

Procurando estabelecer uma relação entre os períodos de atividade e inatividade física e o meio (rural ou urbano) em que os jovens vivem, o estudo de Bathrellou, Lazarou, Panagiotakos e Sidossis (2007), que contou com uma amostra de 1.140 crianças das áreas rurais e urbanas do Chipre, constatou que as crianças provenientes do meio rural estão ligeiramente mais ativas depois da escola e ocupadas com tarefas ao ar livre em comparação com as crianças provenientes do meio urbano. No entanto, as crianças do meio urbano estão mais relacionadas com a prática de desporto semanal em relação aos seus pares do meio rural. Estes dados sugerem que a distribuição das crianças em relação à atividade e inatividade física é semelhante entre as áreas urbanas e rurais, pelo que os investigadores não encontraram diferenças significativas nos hábitos de atividade física e comportamentos sedentários entre crianças do meio rural e urbano do Chipre.

Ainda analisando os períodos de atividade e inatividade física, bem como a capacidade cardiorrespiratória de jovens provenientes do meio urbano e do meio rural, o estudo de Coelho e Silva et al. (2012) constatou que os adolescentes urbanos, em ambos os sexos, passam menos tempo em atividades sedentárias do que os adolescentes rurais. Assim, o estudo concluiu que a área de residência estava relacionada com a forma física, tempo gasto em comportamentos sedentários e capacidade cardiorrespiratória entre os jovens, bem como, que as intervenções que procuram melhorar a saúde e estilos de vida ativos na juventude devem considerar o impacto do fator sociogeográfico.

Tal como constatamos nos estudos apresentados, as investigações em torno desta temática não têm sido completamente concordantes (Cicagnami, 2008). Este facto verifica-se logo à partida por não existir consenso nas definições de meio urbano e rural, bem como no impacto que essa indefinição tem na separação da amostra (alunos com residência no meio rural e no meio urbano) e na conseqüente criação de grupos para estudo, ou seja, ao contabilizarem-se alunos em determinados grupos, que na realidade não deveriam pertencer, podemos incorrer num erro de seleção da amostra e por tal afetar a validade interna do nosso estudo, logo considerarmos resultados viciados por força da manipulação (danosa) da nossa variável independente. Desta forma, os resultados não poderiam ser generalizados, pelo que o nosso estudo perderia a possibilidade de possuir uma validade externa coerente e fidedigna.

No que diz respeito à replicação dos resultados aferidos em estudos existentes a diferentes zonas geográficas, podemos assumir que esta será limitada às características do contexto estudado, afetando a sua representatividade, ou seja, a sua validade externa.

Neste estudo, é nosso propósito analisar os níveis de aptidão física e obesidade dos alunos de um centro escolar situado no Norte Interior de Portugal, cuja localização geográfica geralmente permite a convivência de alunos de diversas áreas de residência, dentro do distrito em que está inserida. Com efeito, neste estudo pretendemos comparar os níveis de aptidão física e obesidade em diferentes idades e para ambos os géneros, bem como a sua variabilidade em função da área de residência (urbano e rural).

## 2 - Metodologia

### 2.1 - Amostra

A população alvo de estudo foi composta por adolescentes do género masculino e feminino que frequentam o ensino básico na Escola Carolina Beatriz Ângelo, do concelho da Guarda. Inicialmente foi solicitado, pessoalmente e por escrito, à Direção da Escola através do Conselho Pedagógico a autorização para a realização da recolha de dados, bem como dos objetivos para a realização do estudo. Desta forma, a Direção da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo aprovou a respetiva investigação.

Assim, a amostra foi estudada de acordo com o género, ciclo de ensino, nomeadamente o 2 e 3º ciclo, bem como o local de residência dos sujeitos pertencentes à amostra. Foram considerados critérios de inclusão a frequência do 2º e 3º ciclo de ensino na Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo e a posse de residência no Concelho da Guarda. Assumimos como critérios de exclusão da amostra a incapacidade física para a prática de atividade física e a identificação de necessidades educativas especiais, de modo a que não existam deturpações dos dados recolhidos, mediante o objetivo deste estudo.

O tamanho total da amostra foi de 270 alunos, correspondente a 86% da população total da escola que entende 314 alunos. Estes alunos têm idades compreendidas entre os 9 e 16 anos, sendo que no 3º ciclo de ensino 83 são do género masculino (45 com residência urbana e 38 com residência rural) e 80 são do género feminino (51 com residência urbana e 29 com residência rural). Relativamente ao 2º ciclo de ensino 59 alunos são do género masculino (41 com residência urbana e 18 com residência rural) e 48 são do género feminino (28 com residência urbana e 20 com residência rural). Estes dados foram recolhidos diretamente da ficha biográfica constante do processo de direção de turma.

**Tabela I.** - Frequência e percentagem de alunos por ciclo de ensino, género e residência

Ciclo de Ensino	Género	Residência	Frequência	% de alunos
2º Ciclo de ensino	Masculino	Urbano	41	15,2%
		Rural	18	6,7%
	Feminino	Urbano	28	10,4%
		Rural	20	7,4%
3º Ciclo de ensino	Masculino	Urbano	45	16,7%
		Rural	38	14,1%
	Feminino	Urbano	51	18,9%
		Rural	29	10,7%
Total da amostra			270	100%

Esta é uma amostra não probabilística e intencional, pois existe uma escolha deliberada dos sujeitos pertencentes à amostra, bem como foi tido em consideração determinadas características que os mesmos possuem.

### **Instrumentos**

Os dados recolhidos para a análise da aptidão física foram os valores produzidos pela aplicação da bateria de testes *Fitnessgram* (NES, 2002), devido ao facto de esta obedecer a critérios de familiaridade, possibilidade de utilização nos diversos níveis etários, bem como pela facilidade de administração, medição e avaliação das várias componentes da aptidão física com pouco ou nenhum equipamento. Os testes contemplados nesta bateria de teste são: o vaivém que avalia a resistência aeróbia, os abdominais e extensão de braços que avaliam a força média e superior, senta e alcança e a extensão do tronco que avaliam a flexibilidade, bem como o índice de massa corporal (IMC) e percentagem de massa gorda (%MG) que avaliam a composição corporal.

Quanto aos dados biográficos dos participantes da amostra, estes foram cedidos pela Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo, mediante respetivo pedido por escrito à Direção da Escola, e acedidos no respetivo dossier de direção de cada turma. Antes da recolha dos dados inerentes à investigação, os alunos foram informados acerca dos objetivos deste estudo, bem como que a sua participação era voluntária e opcional.

## **2.2 - Procedimentos**

O teste vaivém trata-se de um teste por patamares de esforço progressivo, ou seja, começa a uma baixa intensidade tornando-se cada vez mais intenso. O objetivo do mesmo consiste em percorrer a máxima distância possível de ida e volta, em percursos de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de um minuto.

Neste sentido, foi inicialmente marcado um percurso de 20 metros com cones e uma linha em cada extremidade. Os observadores foram sempre os mesmos durante todo o estudo, estando preparados com folhas de registo e canetas. Estes rasuravam o número correspondente ao percurso que o sujeito completava, quando o percurso era falhado circundavam o número correspondente a esse percurso.

O protocolo do teste baseou-se em instruir os alunos para completarem o maior número de voltas possível, tocando na linha de fundo quando ouvissem um sinal sonoro. Neste momento, deveriam inverter o sentido da corrida até à outra extremidade. Nos casos em que os alunos atingiam a linha antes do sinal sonoro, estes deveriam esperar pelo mesmo para correrem em sentido contrário.

O ritmo da corrida foi estipulado por um conjunto de sinais acústicos intervalados entre si, produzidos por uma aparelhagem de som. A velocidade da corrida era de 8,5 km/h no início do teste, sendo aumentada em 0,5 km/h em cada minuto. Um sinal sonoro indicava o final do tempo de cada percurso e um triplo sinal sonoro no final de cada minuto indicava o final de cada patamar de esforço. Este último sinal tinha por objetivo alertar os alunos de que

o ritmo de corrida iria aumentar, obrigando-os a acelerar a corrida para percorrerem a distância de 20 metros em menos tempo.

Em situações que os alunos não atingiam a linha no momento do sinal sonoro, deveriam inverter imediatamente o sentido da corrida. Em seguida, era dada mais uma oportunidade para o aluno tentar acompanhar o ritmo da corrida até falhar novamente. Este procedimento foi seguido pelos alunos até não serem capazes de alcançar as linhas ao sinal sonoro. No final do teste, os alunos continuaram a andar para retornarem à calma.

No teste de força média, o objetivo passava pela realização do maior número de abdominais até ao máximo de 75, utilizando para isso uma cadência específica. Para a concretização do teste foi necessário algum material - colchão, faixa de medida, CD com a cadência e uma aparelhagem de som.

Para a execução do teste era necessária a constituição de pares na turma (dois alunos), para que um executasse e o outro auxiliasse. O primeiro assumia a posição de decúbito dorsal, com os joelhos fletidos, pés totalmente apoiados no colchão, pernas ligeiramente afastadas e braços estendidos e em contacto com a extremidade proximal da faixa de medida. O segundo, ajoelhado, apoiava a cabeça do colega e ficava responsável pela contagem e pela verificação de erros. Para completar um abdominal era necessário averiguar se havia um deslizamento dos dedos da extremidade proximal até à extremidade distal da faixa de medida. O teste era interrompido sempre que o executante: (i) atingia o número máximo de repetições; (ii) descansava entre duas execuções; ou (iii) parava o movimento e/ou realizava uma segunda repetição de forma incorreta, ou seja após o primeiro erro ou falha na realização do movimento o teste seria terminado.

No teste de força superior, o aluno tinha que realizar o maior número de extensões de braços, ao som de uma determinada cadência. Tinha que realizar flexão e extensão de braços, não podendo apoiar nenhuma parte anterior do corpo, para não ser eliminado. A dinâmica do teste desenvolvia-se aos pares, para que um elemento de cada par observasse e corrigisse a posição do outro durante a execução. Então, o aluno assumia uma posição de decúbito ventral no colchão, colocando as suas mãos por baixo dos ombros, dedos estendidos, membros inferiores em extensão, paralelos e ligeiramente afastados, apoiando-se na ponta dos pés. O executante deveria elevar-se do colchão com a força de braços até os colocar em extensão, mantendo sempre as costas e as pernas alinhadas (prancha). O corpo deveria formar uma linha reta da cabeça aos pés durante todo o teste. De seguida, o executante deveria fletir os braços até que os cotovelos formem um ângulo de 90° e os braços fiquem paralelos ao solo. Para completar uma extensão de braços era necessário averiguar se o aluno fazia a flexão dos braços num ângulo de 90° e se mantinha a posição de prancha. O teste era interrompido sempre que o executante: (i) atingia o número máximo de repetições; (ii) descansava entre duas execuções; ou (iii) parava o movimento e/ou realizava uma segunda repetição de forma incorreta, ou seja após o primeiro erro ou falha na realização do movimento o teste será terminado.

No teste de extensão do tronco, o executante, posicionado em decúbito ventral, realizava uma extensão máxima do tronco, onde era medida a distância entre o seu queixo e o solo, com a posição neutra da cabeça. O teste de extensão do tronco foi realizado com o executante posicionado em decúbito ventral, com os pés em extensão, as mãos colocadas por baixo das coxas e a cabeça fixando um ponto imaginário. Ao sinal do avaliador, ele realizava uma extensão máxima do tronco, sendo medida a distância entre o queixo do executante e o solo (posição neutra da cabeça). A posição elevada do tronco deveria ser mantida durante alguns segundos, para facultar a leitura do resultado. Eram permitidas duas tentativas e era registado o melhor resultado.

Este teste exigiu a utilização de uma régua de 50 cm de comprimento, um colchão e uma ficha para anotação dos resultados.

O índice de massa corporal foi aferido pelo registo da altura e do peso dos alunos. A altura expressa em centímetros foi determinada com um estadiómetro SECA 220, na posição de pé, com pés juntos e descalços, braços estendidos ao longo do tronco, com olhar dirigido para a frente, com a orelha no alinhamento do ombro e com a parte posterior do corpo em contacto com a régua. Quanto ao peso os alunos também estavam descalços e com roupa leve, sendo o valor recolhido pela balança de pé já mencionada.

Nestas medições teve-se o cuidado de escolher um horário em que os alunos não tivessem acabado de almoçar, nem ingerido grandes quantidades de água anteriormente (Fragoso e Vieira, 2000). Os valores de IMC de sobrepeso e obesidade foram baseados nos valores de referência da WHO (1995), consoante o género e faixa etária. É de salientar que os valores de IMC, por si só podem não representar com exatidão a percentagem de massa gorda do organismo, podendo confundir no volume corporal a massa gorda com a massa muscular e restante composição corporal.

## 2.3 - Procedimentos Estatísticos

A análise dos dados foi efetuada através do programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, versão 21.0 for Windows), auxiliada de uma base de dados de valores recolhidos em Microsoft Office Excel. Inicialmente caracterizámos a nossa amostra através de tabelas de frequências tendo em conta o ciclo de ensino, o género e a residência dos sujeitos. Posteriormente verificámos a normalidade dos dados recorrendo ao teste de Kolmogorov-Smirnov ou ao teste de Shapiro-Wilk quando a amostra era superior ou inferior a 30 sujeitos respetivamente. Os testes que seguiam uma distribuição normal foram submetidos à análise inferencial para a identificação de diferenças nos valores médios registados, recorrendo a técnicas paramétricas e não paramétricas, em acordo com a confirmação prévia da normalidade da distribuição dos dados - T-Test para amostras independentes e o teste Mann-Whitney, respetivamente. Considerámos existirem diferenças significativas sempre que o  $p < .05$ .

### 3 - Resultados

Os dados recolhidos foram estudados e agrupados tendo em conta o ciclo de ensino e género dos participantes da amostra, em função da sua residência no meio urbano ou rural e dos valores obtidos nos testes do vaivém, força superior, força média, senta e alcança, extensão do tronco e índice de massa corporal.

De seguida apresenta-se na tabela II os valores médios dos testes de aptidão física e IMC consoante a residência dos sujeitos do 2º e 3º ciclo de ensino do género feminino.

No que diz respeito ao 2º ciclo de ensino constatamos que, na generalidade dos resultados obtidos dos testes de aptidão física, não existiram diferenças significativas entre os alunos com residência urbana e rural, com exceção dos testes de extensão do tronco com um valor de  $P = .030$  e força média com um valor de  $P = .045$ . No teste de extensão do tronco as alunas com residência rural obtiveram melhores resultados, concretamente 24.75, em relação aos 21.96 registados pelas alunas com residência urbana. Quanto ao teste de força média, as alunas com residência urbana obtiveram uma média de 24.96 superior à média das alunas com residência rural que foi de 18.70. No 3º ciclo de ensino na generalidade não existem diferenças significativas nos resultados dos testes de aptidão física analisados, com exceção para o teste de extensão do tronco que nos demonstra um valor de  $P = .012$ . As alunas com residência urbana obtiveram uma média de 29.80 que é superior à média de 27.31 das alunas com residência rural.

**Tabela II.** - Apresentação dos valores médios, desvio padrão e  $P$  value dos testes de aptidão física consoante a residência para o género feminino do 2º e 3º ciclo de ensino

Teste	Ciclo de ensino	Média Urbano	Média Rural	Valor de $P$	Desv. Padrão Urbano / Desv. Padrão Rural
IMC	2º ciclo	19.20	17.74	.900	4.12 / 2.73
	3º ciclo	19.95	21.55	.148	2.84 / 4.00
Força Superior	2º ciclo	10.50	8.00	.167	6.71 / 5.06
	3º ciclo	22.35	24.41	.182	24.12 / 23.40
Força média	2º ciclo	24.96	18.70	<b>.045</b>	12.41 / 17.00
	3º ciclo	27.25	28.41	.870	25.10 / 26.52
Extensão do tronco	2º ciclo	21.96	24.75	<b>.030</b>	4.29 / 4.18
	3º ciclo	29.80	27.31	<b>.012</b>	4.88 / 5.86
Senta e alcança Esq.	2º ciclo	24.36	24.20	.932	6.38 / 6.07
	3º ciclo	26.63	25.24	.273	5.92 / 8.17
Senta e	2º ciclo	24.21	25.15	.506	6.95 / 5.86

alcança Dir.	3º ciclo	25.43	25.38	.850	6.01 / 7.74
Vaivém	2º ciclo	24.93	22.85	.555	12.92 / 10.39
	3º ciclo	32.75	36.21	.885	9.63 / 17.70

De seguida apresenta-se na tabela III os valores médios dos testes de aptidão física e IMC consoante a residência dos sujeitos do 2º e 3º ciclo de ensino do género masculino.

Relativamente ao 2º ciclo de ensino verificamos que, na generalidade, não existem diferenças significativas nos testes de aptidão física realizados, com exceção do teste de vaivém que obteve um valor de  $P = .039$ . Neste teste os alunos com residência rural registaram uma média de resultados de 36.39 que foi superior à dos alunos com residência urbana sendo de 26.83.

No 3º ciclo de ensino não existem diferenças significativas em todos os resultados dos testes de aptidão física recolhidos e analisados.

**Tabela III.** - Apresentação dos valores médios, desvio padrão e  $P$  value dos testes de aptidão física consoante a residência para o género masculino do 2º e 3º ciclo de ensino.

Teste	Ciclo de ensino	Média Urbano	Média Rural	Valor de $P$	Desv. Padrão Urbano / Desv. Padrão Rural
IMC	2º ciclo	21.27	17.84	.075	5.84 / 2.95
	3º ciclo	20.55	20.03	.996	4.23 / 3.57
Força Superior	2º ciclo	11.32	9.50	.442	5.29 / 7.82
	3º ciclo	31.07	31.82	.635	23.27 / 20.85
Força média	2º ciclo	25.49	28.50	.114	17.39 / 15.75
	3º ciclo	41.33	44.26	1.000	30.10 / 32.94
Extensão do tronco	2º ciclo	23.34	23.17	.373	4.49 / 6.17
	3º ciclo	28.73	28.47	.812	5.81 / 6.00
Senta e alcança Esq.	2º ciclo	21.34	21.94	.636	7.05 / 7.47
	3º ciclo	21.44	21.37	.751	8.82 / 7.66
Senta e alcança Dir.	2º ciclo	21.61	22.22	.665	8.02 / 6.90
	3º ciclo	21.44	21.42	.754	9.21 / 7.60
Vaivém	2º ciclo	26.83	36.39	<b>.039</b>	12.46 / 17.39
	3º ciclo	48.18	53.53	.286	19.06 / 26.43

## 4 - Discussão dos resultados

O objetivo desta investigação foi comparar os níveis de aptidão física e IMC de alunos urbanos e rurais de uma escola do Norte Interior de Portugal. No essencial este estudo sugere que as crianças com residência no meio urbano e rural usufruem dos mesmos tempos de atividade e inatividade física, pelo facto de demonstrarem resultados sem diferenças significativas entre si na maioria dos testes de aptidão física e IMC, considerando estes mesmos resultados consequência de estilos de vida ativos ou sedentários. Na realidade a ausência de diferenças significativas nos níveis de aptidão física e IMC na maioria dos testes realizados entre os alunos com residência no meio rural e no meio urbano, parece não ser concordante com a generalidade da bibliografia revisada.

O estudo de Machado-Rodrigues et al. (2012) investigou a ligação existente entre a atividade física, inatividade física e comportamentos sedentários em relação à capacidade cardiorrespiratória de 362 adolescentes (165 masculinos e 197 femininos), com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos residentes em zonas rurais e urbanas da zona centro de Portugal. As conclusões deste estudo apontam para a tendência de os jovens urbanos de ambos os géneros despenderem menos tempo em atividades sedentárias que os rurais, evidenciando que os jovens masculinos urbanos são mais ativos que os rurais durante o fim de semana, contudo, quanto ao género feminino, as urbanas são menos ativas que as rurais durante os dias de semana. Ainda segundo os investigadores, os jovens rurais de ambos os géneros têm maior nível de capacidade cardiorrespiratória que os urbanos. Efetivamente, o tempo gasto pelos jovens na prática de atividade física ou desportiva pode ser determinante para os resultados obtidos nos testes de aptidão física. Tal como referimos, a investigação por nós desenvolvida não corrobora com a análise de que existe uma prevalência de melhores resultados de aptidão física mediante a residência dos sujeitos rurais ou urbanos, pois, na generalidade dos testes, não foram identificadas diferenças significativas entre estes dois grupos. As únicas diferenças relacionam-se com a prevalência de melhores resultados dos jovens urbanos em dois testes (força média - 2º ciclo/feminino e extensão do tronco - 3º ciclo feminino) e melhores resultados nos jovens rurais em outros dois testes (vaivém - 2º ciclo/masculino e extensão do tronco - 2º ciclo/feminino), pelo que até nas diferenças registadas, os grupos urbano e rural encontra-se em equilíbrio (2 teste em cada).

Os nossos resultados são igualmente divergentes do estudo de Rodrigues, Bezerra e Saraiva (2005), realizado no Norte Litoral de Portugal, e que comparou os padrões de aptidão física de 1.832 rapazes urbanos e rurais com idades compreendidas entre os 7 e os 10 anos. Os dados deste estudo revelaram que os jovens urbanos e rurais evidenciam um nível significativamente diferente de aptidão física e ao longo da idade. O único ponto em comum em relação ao nosso estudo é a existência de diferenças em testes específicos de aptidão física, mais concretamente o teste de vaivém, força média e extensão do tronco.

A divergência não se finda nos estudos supracitados, uma vez que segundo o estudo de Martins e Honório (2013), que consistiu na análise dos níveis de aptidão física e o seu grau

de associação relativamente aos meios rural e urbano de crianças do 1º ciclo do concelho do Fundão, contando com uma amostra de 161 alunos, os resultados obtidos apontam para a existência de diferenças significativas quer no âmbito do IMC, quer nos resultados dos testes de aptidão física com maiores valores para as crianças urbanas.

Todavia, no estudo de Bathrellou, Lazarou, Panagiotakos e Sidossis (2007), que aferiram os períodos de atividade e inatividade física de 1.140 crianças de áreas urbanas e rurais do Chipre identificamos concordância com os dados por nós obtidos na amostra de alunos urbanos e rurais do Interior Norte de Portugal. Da mesma forma que não existiram diferenças entre os períodos de atividade e inatividade física entre os jovens Cipriotas do meio urbano e rural, também o nosso estudo não aponta para essas mesmas diferenças na medida que os resultados dos testes de aptidão física são uma consequência dos períodos de prática de atividade física e estes não refletem diferenças significativas.

Será importante salientar que os nossos resultados não devem ser generalizados para o restante território Português, pelo que os mesmos devem ser analisados com a devida reserva. Em futuras investigações desta temática sugerimos a inclusão de uma variável socioeconómica que não foi tida em consideração neste estudo e que poderá induzir alguma variabilidade aos dados recolhidos. Será importante ainda referir que a amostra não foi filtrada quanto às hipotéticas diferenças no nível de atividade física nem tão pouco quanto à prática de atividade desportiva extra curricular. Estudos futuros deverão considerar a influência destes parâmetros pois da forma como eles poderão ter influenciado a existência de diferenças significativas nas investigações de Martins e Honório (2013), bem como de Rodrigues, Bezerra e Saraiva (2005), também poderão ter influenciado a inexistência de diferenças significativas no nosso estudo, uma vez que também não foram controlados.

## 5 - Conclusão

Os resultados registados permitem-nos concluir que, embora não tenham sido verificadas diferenças significativas entre os níveis de aptidão física e IMC relacionados com o local de residência (rural e urbana),

Do ponto de vista prática o presente estudo pode servir como documento de apoio à Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo, na medida que auxilia à definição da oferta de desporto em atividades extracurriculares na escola (horários, tipos de atividades, etc.), identificando quais os alunos que carecem deste tipo de atividades, aferindo-os em relação às suas residências (urbanas ou rurais). Para além disso pode servir de instrumento para a análise política de promoção da atividade física e desportiva no distrito da Guarda, uma vez que relaciona sujeitos com residência em vários pontos deste distrito, seja em áreas urbanas, como rurais.

Este é um contributo que pode ser adicionado à bibliografia já existente e que permite de alguma forma auxiliar o pensamento do investigador analisando as diferenças nos níveis de aptidão física e IMC na população infanto-juvenil no Norte Interior de Portugal, consoante as suas residências, sejam urbanas ou rurais.

## 6- Bibliografia

- Bathrellou, E., Lazarou, C., Panagiotakos, D. B., e Sidossis, L. S. (2007). *Physical activity patterns and sedentary behaviors of children from urban and rural areas of Cyprus*. Central European Journal of Public Health, 15(2), 66.
- Campos, L. F. Gomes, J. M. Oliveira J. C. (2007). *Obesidade infantil, Atividade Física e Sedentarismo em crianças do 1º ciclo do Ensino Básico da cidade de Bragança (6 a 9 anos)*. Revista de Desporto e Saúde. 4(3): 17-24.
- Carnell, S., Edwards, C., Croker, H., Boniface, D., & Wardle, J. (2005). *Parental perceptions of overweight in 3 - 5 y olds*. International journal of obesity, 29(4), 353-355.
- De Melo Fernandes, M., Penha, D. S. G., e de Assis Braga, F. (2012). *Obesidade infantil em crianças da Rede Pública de Ensino: prevalência e consequências para flexibilidade, força explosiva e velocidade*. Revista Educação Física UEM vol. 23, nº 4 Maringá Oct./Dec.
- Guo, S. S., Wu, W., Chumlea, W. C., e Roche, A. F. (2002). *Predicting overweight and obesity in adulthood from body mass index values in childhood and adolescence*. The American Journal of Clinical Nutrition, 76(3), 653-658.
- Lee, S. M., Burgeson, C. R., Fulton, J. E., e Spain, C. G. (2007). *Physical education and physical activity: results from the School Health Policies and Programs Study 2006*. Journal of School Health, 77(8), 435-463.
- Lee, H., Harris, K. M., e Lee, J. (2013). *Multiple levels of social disadvantage and links to obesity in adolescence and young adulthood*. Journal of School Health, 83(3), 139-149.
- Júnior, I. F. F. (2008). *Riscos para o excesso de peso entre adolescentes de diferentes classes socioeconômicas*. Revista Associação Médica Brasileira, 54(4), 334-8.
- Machado-Rodrigues, A. M., Coelho-Silva, M. J., Mota, J., Padez, C., Martins, R. A., Cumming, S. P. e Malina, R. M. (2012). *Urban-rural contrasts in fitness, physical activity, and sedentary behaviour in adolescents*. Health Promotion International.
- Martins, J., Honório S. (2013). *Estudo Longitudinal dos Níveis de Aptidão Física, IMC e Obesidade Infantil em Meio Rural e Urbano*. Publicações ESETN, nº 1, vol. II.
- Oliveira, F. Soares, L. (2011). *Programa piloto de intervenção para pais de crianças com problemas de obesidade*. Psicologia, Saúde & Doenças. 12(2): 197-211.
- Petroski, E. L., Pelegrini, A., e Glaner, M. F. (2009). *Insatisfação corporal em adolescentes rurais e urbanos*. Revista Motricidade, 5(4), 13-25.
- Popkin, B. M., Duffey, K., e Gordon-Larsen, P. (2005). *Environmental influences on food choice, physical activity and energy balance*. Physiology & Behavior, 86 (5), 603-613.

Rodrigues, L. P., Bezerra, P., e Saraiva, L. (2005). *Influência do meio (urbano e rural) no padrão de aptidão física de rapazes de Viana do Castelo, Portugal*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 5 (1), 77-84.

Silva, K. S. D., Nahas, M. V., Hoefelmann, L. P., Lopes, A. D. S., e Oliveira, E. S. D. (2008). *Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes*. Revista Brasileira Epidemiologia, 11(1), 159-168.

Story, M., Nannery, M. S., e Schwartz, M. B. (2009). *Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity*. *Milbank Quarterly*, 87(1), 71-100.