



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico **Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo - Guarda**

Marco Alexandre Pereira Duarte

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 a conclusão de mais uma importante etapa académica (e de vida), importa salientar todos aqueles que desempenharam um papel essencial ao longo de toda esta caminhada:

À Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo, pela receção maravilhosa por parte de professores, funcionários e direção, que sempre me prestaram todo o apoio e me fizeram sentir em casa ao longo deste ano letivo.

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

Ao professor doutor Júlio Martins, por todos os ensinamentos transmitidos relativamente à área da pedagogia e educação, que são uma importante base 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 trabalho desenvolvido.

A todos os professores que ao longo desta caminhada académica me transmitiram todo o seu saber e me ajudaram a ver o Desporto de uma forma mais clara e a evoluir tanto a nível profissional como pessoal.

Aos colegas do núcleo de estágio, por todo o companheirismo, apoio e boa disposição.

Aos meus amigos por todo o apoio ao longo do ano, que me ajudam a encarar cada etapa com mais vontade e otimismo.

À minha família, por sempre acreditar e apoiar, e por sempre me incentivar a não desistir e a continuar nesta etapa da minha vida.

À minha namorada, por todo o apoio e compreensão nos momentos menos positivos ao longo desta caminhada.

... A todos, o meu mais sincero OBRIGADO!

Resumo

Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

O presente relatório de Estágio Pedagógico tem como objetivo descrever toda a minha envolvimento na atividade docente desenvolvida ao longo do ano letivo de 2013/2014, no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, que foi realizada na Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo situada na Guarda, com a orientação do professor Doutor Júlio Martins e do professor cooperante Nuno Lemos.

Relativamente às atividades que desenvolvi ao longo do ano letivo no presente estágio, fui responsável pela lecionação das aulas da turma do 7ºB, observador das aulas lecionadas pelos meus colegas de estágio e auxiliar nas aulas da turma do 7º C (ministradas pelo professor cooperante). No desporto escolar, auxiliiei nos treinos passando pelas modalidades de voleibol, ténis de mesa, futsal feminino e escalada. Em termos da direção de turma, acompanhei o professor responsável pela direção da turma do 7º B em todas as funções. Na organização e gestão de eventos, participei ativamente, tanto nas atividades organizadas pelo grupo de educação física como nas do grupo de estagiários.

As atividades anteriormente referidas, nas quais tive um papel ativo permitiram-me adquirir um conjunto de conhecimentos e competências na respetiva área, concedendo-me um maior grau de autonomia e responsabilidade, desde a organização da sessão aos aspetos diretamente relacionados com a direção da turma. Neste sentido, considero que foi uma experiência gratificante e muito enriquecedora, dado que este estágio me permitiu um contacto direto com a realidade escolar na qual tive oportunidade de compreender o verdadeiro papel de um professor.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico, Educação Física, Lecionação, Experiência Pedagógica.

Resumo

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, género, residência, ciclo de estudos.

Abstrat

Chapter 1 (Teaching Practicum)

The following teaching internship report aims to describe all my experience during the various teaching activities developed throughout the school year 2013/2014 under the Master in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, which was held at Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo located in Guarda city, with the guidance of the professor Dr. Júlio Martins and Nuno Lemos cooperating teacher.

On the activities developed throughout the school year at this internship, I was the teacher responsible for the 7 B class, observer on the classes carried out by my fellow interns and assistant professor on 7 C classes (held by the cooperating teacher). In the school activities, I was responsible for assisting in training, from volleyball to table tennis, passing throw futsal and female climbing. I also acquired some knowledge in what concerns managing and directing a school class by following and monitoring the teacher responsible for the 7B class carrying out all his functions. In the topic of organization and management of events, I took part in activities organized by both the group of Physical Education and also the group of trainees.

The above activities in which I played an active role, allowed me to acquire a set of skills and knowledge in this area of expertise, grating me a greater sense of autonomy and responsibility, from the organization of the session to the aspects directly related to the direction of the class. With this being said, I think it was a very rewarding and enriching experience, since this internship allowed me to have direct contact with the school reality nowadays, where I had the opportunity to understand the true role of a teacher.

Keywords

Teacher Training, Physical Education, PE, Teaching, Pedagogical Experience.

Abstrat

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

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Abstrat.....	viii
Capítulo 1 - Estágio Pedagógico.....	1
1. Introdução	1
2. Objetivos.....	2
2.1. Objetivos do estagiário	2
2.2. Objetivos da Escola	3
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física	4
3. Metodologia.....	6
3.2. Lecionação	7
3.2.1. Amostra	7
3.2.1.1. Caraterização da turma - 7º B	7
3.2.2. Planeamento	9
3.2.2.1. Turma 7º B	13
3.2.2.2. Turma 7º C	14
3.2.2.3. Reflexão da lecionação	15
3.4. Recursos Materiais	18
3.5. Direção de turma	19
3.6. Atividades não letivas	20
3.6.1. Atividades do Grupo Disciplinar.....	20
3.6.1.1. Semana do Desporto Paralímpico	21
3.6.1.2. Corta-Mato	21
3.6.1.3. Torneio de Badminton	22
3.6.1.4. Jogos Professores Vs Alunos (último dia de aulas dos três períodos letivos) ..	22
3.6.1.5. Gira-Volei.....	23
3.6.1.6. Passeio de BTT	23
3.6.1.7. Desporto Escolar - Futsal	23
3.6.1.8. Desporto Escolar - Voleibol.....	24
3.6.1.9. Desporto Escolar - restantes modalidades.....	24
3.6.2. Atividades do Núcleo de Estágio de Educação Física.....	25
3.6.2.1. Atividades relacionadas com o observatório de Qualidade de Vida.....	26
3.6.2.1.1. Caminhada pela Saúde	26
3.6.2.1.2. Tarde Desportiva	26
3.6.2.1.3. Workshop de atividades alternativas (Hip-Hop, Zumba e Body Jam)	27
3.6.2.1.4. Torneio Combinado	28

3.6.2.1.5. Jogos Sem Fronteiras	28
3.6.2.2. Semana Paralímpica no Centro Escolar da Sequeira	29
4. Reflexão.....	30
6. Bibliografia	32

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	33
2. Método.....	35
2.1. Amostra	35
2.2. Instrumentos	36
2.3. Procedimentos.....	36
2.4. Análise Estatística	39
3. Resultados	39
4. Discussão de Resultados	41
5. Conclusão	43
6. Bibliografia	44

Lista de Tabelas

Capítulo 2

Tabela 1. Frequência e percentagem de alunos por ciclo de ensino, género e residência 35

Tabela 2. 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 40

Tabela 3. 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 40

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

1. Introdução

Este relatório de estágio é realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico e Relatório Final, do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior e desenrolou-se na Escola Carolina Beatriz Ângelo na Guarda.

Segundo Frontoura (2005, cit. Poim, 2011) “o estágio pedagógico surge como um momento fundamental enquanto processo de transição de aluno para professor, conjugando-se aí fatores importantes a ter em conta na formação e desenvolvimento do futuro professor, enquanto os quais se salientam o contacto com a realidade de ensino, que para a maioria dos estagiários é o primeiro contacto real com a escola”.

Por sua vez, Schoon (1983, cit. Poim, 2011), refere que a prática pedagógica é um contexto que engloba inúmeros fatores de ordem psicológica, social e organizacional, onde o aluno estagiário tem de estar preparado para lidar com o aparecimento de situações imprevistas num meio de divergência de valores, interesses e perspetivas.

Ruas (2001, cit. Poim, 2011) adiciona ainda que a transição de estudante a discente estagiário significa transitar da instituição de formação para a escola, de discente estagiário a futuro docente e da teoria para a prática.

Neste sentido, o estágio pedagógico possibilita uma aproximação entre o estagiário e a escola acolhedora, promovendo uma integração do mesmo na respetiva instituição. O estágio permite que o docente estagiário aplique na prática a teoria que foi adquirindo ao longo do 1º ano de mestrado, transferindo os seus conhecimentos e competências para um espaço condicionado por diversos fatores, obrigando o mesmo a adaptações físicas, psicológicas e sociais e, exercitando a capacidade de improvisar e de prever situações inesperadas.

Este documento surge como que uma meta final de um longo percurso ao longo deste ano letivo, onde sintetiza todas as atividades desenvolvidas, as reflexões acerca das mesmas e os pontos negativos e positivos nomeadamente inerentes à lecionação das aulas.

O presente relatório apresenta a seguinte estrutura: i) Introdução, onde é realizada uma contextualização acerca do estágio pedagógico; ii) Objetivos do estagiário, da escola e do Grupo de Educação Física, onde são sintetizadas as expectativas e metas a atingir; iii) Metodologia, onde é realizada uma caracterização da Escola Carolina Beatriz Ângelo; da lecionação; apresentação do planeamento dirigido à turma do 7ºB; reflexão da lecionação; descrição dos

recursos humanos e materiais disponíveis na escola; caracterização da direção de turma e atividades desenvolvidas na mesma; apresentação das atividades não letivas do grupo de Educação Física e do grupo de estagiários; iv) Reflexão, onde é realizada uma análise reflexiva das atividades realizadas ao longo do estágio, enunciando os pontos positivos e negativos; v) Considerações Finais, onde é feita uma apreciação qualitativa do estágio e vi) Bibliografia, onde são apresentadas as referências consultadas no âmbito do presente relatório de estágio.

2. Objetivos

2.1. Objetivos do estagiário

A minha expectativa para a realização deste estágio era bastante elevada, pois era o passar da teoria à prática, tendo oportunidade de contatar com a realidade de ser professor.

Considerava que as tarefas que iria desenvolver no estágio eram de lecionar uma turma a tempo inteiro, estar envolvido em todos os processos dessa turma (direção de turma), lecionar também os treinos do desporto escolar em pelo menos uma modalidade, organizar atividades desportivas, e no final do estágio isso veio a comprovar-se, pois foram estas as tarefas que estiveram inerentes ao meu estágio na escola Carolina Beatriz Ângelo, enquanto professor estagiário.

Para além destas expectativas iniciais para o estágio, defini quais seriam os objetivos que estariam inerentes à minha lecionação, sendo eles:

- Contribuir para o desenvolvimento motor, social e cognitivo dos alunos;
- Ter um contato mais próximo com o mundo real de trabalho;
- Adquirir competências através da prática e das dificuldades que irei encontrar ao longo do estágio;
- Evoluir com todas as situações inerentes ao processo da lecionação;
- Saber quais as metodologias a aplicar à população em questão e como as aplicar;
- Saber planear e administrar esse planeamento da forma correta;
- Colocar em prática tudo o que aprendi ao longo do Mestrado;

Depois de ver confirmadas as minhas expectativas em relação ao meu envolvimento nas atividades de lecionação e de definir os objetivos que tinha para o meu estágio pedagógico, tive então a oportunidade de o concretizar.

2.2. Objetivos da Escola

A Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo, na Guarda, pretende ser uma escola humana e humanizada onde se construa o sucesso dos alunos, através da mobilização de toda a comunidade educativa.

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.

Como objetivos prioritários da escola apresentam-se os seguintes:

- Aumentar o sucesso educativo em um por cento ao ano para a disciplina de maior insucesso (a taxa de insucesso deverá ser determinada em função da média ponderada do insucesso registado nos últimos quatro anos; para as restantes disciplinas o cálculo far-se-á segundo uma regra de três simples);
- Reduzir o abandono escolar dos alunos fora da escolaridade obrigatória, para valores próximos de 0%;
- Reduzir a 0% o consumo de tabaco;
- Tornar mais eficaz a articulação entre ciclos e diferentes níveis de cada ciclo;
- Melhorar o sucesso nos exames nacionais;
- Aperfeiçoar os canais de comunicação / informação entre todos os intervenientes da comunidade escolar;

- Manter os níveis de eficácia dos apoios educativos ministrados a alunos com necessidades educativas especiais;
- Aumentar o sucesso dos alunos aos quais foram ministradas aulas de Apoio Pedagógico Acrescido;
- Manter a participação e interação de todos os profissionais do Agrupamento;
- Aumentar o envolvimento parental na Escola:
 - Cativado (por ações a desenvolver...)
 - Organizado (Associação de pais)
 - Solicitado (Diretor de Turma, outros....)
 - Por iniciativa própria.
- Desenvolver a formação do pessoal docente e não docente na sua área e de acordo com as necessidades do Agrupamento;
- Melhorar as condições das escolas (especialmente do primeiro ciclo e jardins de infância) ao nível:
 - dos espaços interiores e exteriores;
 - das ofertas e serviços;
 - da segurança;
 - dos equipamentos.

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 Básica Carolina Beatriz Ângelo tem como objetivos para os seus alunos as seguintes metas:

Competências comuns a todas as áreas

- 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 entreatajuda 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.

Competências por áreas

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
- Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

3. Metodologia

Depois de ter descrito os objetivos referentes ao estagiário, à escola e ao grupo disciplinar, vou então, neste ponto, caracterizar o contexto no qual se desenvolveu esta experiência pedagógica, abordando a escola, os seus recursos materiais, bem como a turma a quem lecionei ao longo deste ano letivo.

De seguida, irei abordar o processo de lecionação, evidenciando o planeamento e findando com uma reflexão referente a tudo aquilo que foi a minha experiência na atividade de docente de Educação Física. Serão ainda abordadas todas as restantes tarefas desempenhadas ao longo desta etapa, como a assessoria da direção de turma, a orientação do Desporto Escolar e a colaboração e organização de atividades desportivas.

3.1. Caracterização da escola

A Escola Carolina Beatriz Ângelo, pertence ao Agrupamento de Escolas da Sé, localiza-se na urbanização da Quinta das Covas, no lugar da Sequeira na cidade da Guarda, com uma área total de 24.739 metros quadrados. Tem um acesso relativamente fácil tanto a Norte como a Sul, situando-se a 500 metros da A25 e da A23 e a 1000 metros da linha de Caminho de Ferro da Beira Alta.

Relativamente ao corpo docente, este é constituído por 59 professores, 1 psicólogo do agrupamento, 37 assistentes operacionais, 10 assistentes técnicos e 1 administrativo. 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 e ao nível de acompanhamento social.

No que diz respeito ao número total de alunos a frequentar a escola, estes são um total de 314, de ambos os géneros, sendo eles do 2º e do 3º ciclo, com idades compreendidas entre os 9 e os 16 anos, sendo que são provenientes do meio rural e do meio urbano, mas em maior percentagem do meio rural.

A escola preocupa-se com os seus alunos em todas as vertentes e com o seu desenvolvimento. Neste sentido, e com a cooperação de todo o corpo docente, organiza atividades de todas as áreas para que os alunos possam participar e se desenvolver.

3.2. Lecionação

3.2.1. Amostra

A amostra foi composta por uma turma do terceiro ciclo, mais concretamente o 7º B, uma das turmas que esteve no presente ano letivo sob a responsabilidade do nosso orientador de estágio.

Cada um dos professores estagiários teve a seu cargo uma turma do terceiro ciclo, em que lecionou durante todo o período letivo, administrando as suas aulas de forma autónoma. Como o grupo de estágio era constituído por 4 elementos, quando um ministrava a aula quem estivesse livre poderia assistir a essa aula. Quanto ao desporto escolar, cada estagiário ficou responsável pela orientação de uma modalidade diferente: voleibol; ténis de mesa; futsal feminino e multiatividades de aventura. No final de cada período os estagiários permutaram de atividade, iniciando o novo período com uma atividade diferente.

Foi deste modo que funcionou o processo de lecionação por parte do núcleo de estágio, tornando-se este bastante enriquecedor pelo facto de cada professor ter uma turma para poder acompanhar e no desporto escolar ter oportunidade de passar por várias modalidades, podendo assim ter diferentes experiências, tanto com modalidades diferentes, como com alunos diferentes.

3.2.1.1. Caracterização da turma - 7º B

Esta turma é formada por 20 alunos, sendo 11 do género feminino e 9 do género masculino, numa faixa etária enquadrada entre os 11 e os 17 anos de idade. No que diz respeito ao local de residência dos alunos, estes são maioritariamente (14 alunos) habitantes da cidade da Guarda, sendo os restantes das localidades dos arredores da cidade como Casal Cinza, Codeceiro e Sequeira.

À exceção de 2 alunos, os restantes residem conjuntamente com ambos os pais e irmãos. Quanto às habilitações literárias dos progenitores, 1 mãe e 4 pais frequentaram o 2º ciclo, 15 mães e 9 pais frequentaram o ensino secundário, e 2 mães e 3 pais possuem formação académica superior.

As profissões dos pais são bastante variadas, incluindo: Ajudante de lar; Oficial de Justiça; Pedreiro; Esteticista; Vendedor; Secretária; Enfermeira; Tesoureiro; Construtor Civil; Mecânico; Empresário; Cozinheira; etc. Existem também 3 mães e 2 pais desempregados. O nível socioeconómico da turma pode então considerar-se, a nível geral, médio. Relativamente ao

apoio do SASE, 3 alunos beneficiam do Escalão A, os restantes não beneficiam de nenhum escalão.

Ao nível da saúde/limitações físicas, uma aluna ostenta problemas ao nível da audição possuindo um tímpano furado e cinco alunos apresentam alergia ao pó e pelo dos animais.

Relativamente ao percurso escolar, apenas dois alunos apresentam retenções em anos anteriores. O nível escolar dos alunos é considerado bom.

As disciplinas nas quais referem apresentar mais dificuldades são:

- Inglês (8 alunos);
- Português (4 alunos);
- Matemática (4 alunos);
- História (3 alunos);
- Educação Física (2 aluno).
- Ciências Naturais (1 aluno).

As disciplinas que os alunos preferem são:

- Ciências Naturais (11 alunos).
- Educação Física (9 alunos).
- Matemática (7 alunos).
- História (3 alunos).
- Espanhol (2 alunos).

Esta turma, no geral, é bem comportada tendo alguns alunos que são um pouco distraídos e que por vezes perturbam as aulas.

Existe na turma uma aluna que está integrada na educação especial por apresentar algum défice a nível cognitivo, mas que em termos motores realiza as atividades normalmente. Contudo, em algumas disciplinas, existem testes adaptados para ela. Na disciplina de Educação Física a aluna é avaliada com os mesmos parâmetros que os restantes alunos.

3.2.2. Planeamento

Metzler & Young (1984, cit. Costa, s.d) num estudo nos EUA constataram que um planeamento eficaz pode melhorar o tempo potencial de aprendizagem, condicionando as oportunidades pedagógicas dos alunos.

Segundo Sanches e Jacinto (2004, cit. Anacleto, 2008) as pesquisas na área do conhecimento profissional deu origem a estudos divulgando que o nível de desempenho profissional se associa aos métodos de planeamento. Os mesmos autores citam Pereira (1999), que nas suas investigações revela que os docentes planeiam com base no modelo “Tyleriano de planeamento”, dando ênfase à definição de objetivos e utilizando quatro tipos de planificação: “anual, de período, de unidade didática e de aula”.

Januário (1996, cit. Anacleto, 2008) refere que os docentes que planeiam controlam melhor o seu tempo de aula, organizam melhor a mesma, com maior diversidade de tarefas e sabem o que enunciar na instrução das mesmas.

Sanches e Jacinto (2004, cit. Anacleto, 2008) referem que os professores experientes planeiam as suas aulas pela necessidade de registarem a progressão da aprendizagem dos alunos. Já os professores menos experientes realizam o planeamento como guia de orientação, que oferece confiança e segurança na lecionação das aulas.

Segundo Sousa (1991, cit. Gomes, 2004) a planificação pode ser compreendida como um método de previsão, organização e orientação do processo ensino-aprendizagem. É gerado como um instrumento didático-metodológico com a finalidade de auxiliar o docente nas decisões que este tem de tomar, alcançando os objetivos traçados.

De acordo com Olímpio Bento (1998, cit. Gomes, 2004) o “planeamento é uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino de uma determinada disciplina”.

Sousa (1991, cit. Gomes, 2004) define a existência de cinco níveis hierárquicos de responsabilidade/decisão na organização do ensino:

- 1- Político;
- 2- Direção Geral Pedagógica;
- 3- Direção Pedagógica da Escola;
- 4- Grupo Disciplinar;
- 5- Professor de Disciplina.

O primeiro nível tem como função, ao nível legislativo, definir prioridades, opções fundamentais, regras e valores.

A Direção Geral Pedagógica tem como função realizar Planos de Ação Pedagógica que visam prolongados períodos de tempo, como são exemplo os currículos e os programas, tendo como base os objetivos a atingir.

No nível três, elabora-se o Plano Educativo de Escola que tem a durabilidade de um ano. No nível quatro, cada grupo disciplinar deve tomar um conjunto de decisões pedagógicas e didáticas. O grupo de professores de Educação Física é responsável pela construção do Plano de Educação Física da Escola, sendo este um plano a longo prazo.

E, por fim, no nível cinco, cada professor deve construir o Plano Anual, o Plano de Unidade Didática e, por último, o Plano de Aula.

PLANO ANUAL

Olímpio Bento (1998, cit. Gomes, 2004) enuncia que o plano anual tem uma dimensão global e tem como finalidade orientar e realizar o programa de ensino na respetiva instituição e nas pessoas envolvidas.

Segundo Piéron e Mascarenhas & Carreiro da Costa (1992; 1995, cit. Gomes, 2004), o plano anual é condicionado pelos seguintes fatores:

- a) As instruções pedagógicas dos programas oficiais;
- b) O número de horas dedicadas à Educação Física;
- c) As condições materiais de trabalho existentes na escola;
- d) O tipo de avaliação prevista pelas autoridades pedagógicas;

Depois de ter tido em conta estes fatores, o professor deve estruturar o ano em várias fases, dividindo-as em períodos mais curtos de forma a ajustar o trajeto de desenvolvimento dos alunos face às suas hipóteses de aperfeiçoamento, prosseguindo com a finalidade de cumprir os objetivos estabelecidos para esse ano escolar.

Segundo Piéron e Mascarenhas & Carreiro da Costa (1992; 1995, cit. Gomes, 2004) é possível estruturar o ano letivo em quatro etapas:

- 1) Avaliação Inicial- Esta deve ser a primeira etapa do ano, pois o professor deve ficar com uma perspetiva clara sobre as principais dificuldades dos alunos em cada bloco pragmático e o (s) bloco (s) em que a turma se apresenta mais atrasada relativamente ao programa desse ano de escolaridade. Posteriormente a esta avaliação, o professor estabelece os objetivos a alcançar e programa a fase seguinte.

2) Etapas de Desenvolvimento- Nesta etapa consideram-se duas etapas de desenvolvimento. A primeira prolonga-se até ao carnaval e a segunda até ao meio do terceiro período. Nesta etapa, o docente deve consolidar aprendizagens já realizadas e as unidades deverão possibilitar que o professor avalie o nível de concretização dos objetivos, de forma a poder propor novas atividades ou reajustar as mesmas.

3) Etapa de Conclusão do Ano- Nesta etapa, o docente poderá realizar uma revisão dos objetivos concretizados nas etapas do ano e recuperar os alunos com mais dificuldade, aperfeiçoando as habilidades destes.

PLANO DE UNIDADE DIDÁTICA

É nesta fase, unidade didática, que se sucede o maior planeamento por parte do professor. É aqui que este deve pôr em prática a sua criatividade para que ocorra uma aprendizagem eficaz por parte dos alunos. As unidades didáticas são constituintes fundamentais do programa de uma disciplina, uma vez que, face aos professores e aos alunos, exibem e clarificam as etapas de ensino e aprendizagem (Olimpio Bento 1998, cit. Gomes, 2004).

A maioria dos docentes limita-se apenas a distribuir os conteúdos pelas diversas sessões, ignorando outros aspetos fundamentais no planeamento, e desta forma essas sessões, erradamente, apresentam sempre a mesma função didática. Assim o planeamento de uma unidade didática não deve ter apenas em conta os conteúdos, mas também o desenvolvimento completo dos alunos (na componente física, social e cognitiva), e deve levá-los a perceber o que é dado em cada aula e quais os objetivos a atingir nas mesmas. Os alunos não se encontram todos no mesmo estágio de desenvolvimento motor e, neste sentido, o planeamento deve ter em conta a idade e as qualidades físicas dos mesmos (Olimpio Bento 1998, cit. Gomes, 2004).

Segundo Januário (1984, cit. Gomes, 2004) um docente deve ter em conta cinco fases na criação de uma unidade didática:

1. Formulação de objetivos comportamentais terminais;
2. Estruturação dos Conteúdos;
3. Mobilização e disposição dos recursos;
4. Avaliação (Inicial, de processo e final);
5. Estratégia Geral.

PLANO DE AULA

De acordo com Matos (1992, cit. Gomes, 2004), o plano de aula deve conter a organização da mesma, explicitando as tarefas e situações de aprendizagem a decorrer, tendo em conta os

alunos, os conteúdos e os objetivos. O docente na elaboração do plano deve ainda ter em conta os recursos materiais de que pode usufruir para a realização dos exercícios, as condições espaciais das instalações onde lecionará a sessão ou as condições climatéricas, caso a sessão seja no exterior.

Segundo Matos, Piéron e Olímpio Bento (1992; 1998, cit. Gomes, 2004) existe um conjunto de características didáticas que o docente deve ter em conta na elaboração do plano de aula:

- a) Garantir aos alunos um elevado tempo de empenhamento motor;
- b) Motivar e estimular os alunos de modo a permitir que os mesmos tenham um espírito crítico e de reflexão;
- c) Enunciar os objetivos de uma forma clara e sucinta aos alunos;
- d) Estabelecer uma relação interativa com os alunos, contribuindo para um clima positivo na sessão;
- e) Possibilitar bastante tempo na exercitação dos conteúdos e também um espaço para o controlo e avaliação, tendo em conta que cada aluno tem um ritmo de aprendizagem diferente e, neste sentido, o ensino, em certa parte, deve ser individualizado.

No que diz respeito à estrutura da aula, a maioria dos autores, como por exemplo Ferreira (1994, cit. Gomes, 2004), referem que a mesma é dividida em três partes:

1. Parte inicial ou Preparatória: De acordo com Ferreira (1994, cit. Gomes, 2004) esta fase visa preparar o indivíduo para a atividade seguinte, ou seja, aumentar a temperatura corporal e muscular e ativar o sistema cardiorrespiratório. Piéron, Rodrigues e Olímpio Bento (1992; 1994; e 1998, cit. Gomes, 2004) referem que esta parte ainda se divide em duas fases. A primeira onde os alunos entram no local da prática, onde o professor recorda as regras de comportamento, distribui as tarefas para a disposição do material, enuncia os objetivos gerais e específicos da sessão e explica o modo de organização dos mesmos nas tarefas. A segunda fase diz respeito às ações motoras executadas pelos alunos, realizando uma preparação funcional do organismo para as cargas posteriores. Segundo Olímpio Bento (1998, cit. Gomes, 2004) esta parte tem a duração de 8 a 12 minutos.

2. Parte Fundamental: Segundo Rodrigues (1994, cit. Gomes, 2004) esta parte visa atingir os objetivos operacionais definidos para a sessão, sendo desta forma considerada a parte mais importante da mesma. Segundo Olímpio Bento (1998, cit. Gomes, 2004) esta parte ronda os 25 minutos.

3. Parte Final ou de Encerramento: Nesta parte deve reduzir-se progressivamente o trabalho para que o organismo volte ao estado próximo do inicial. Neste sentido, o docente deve propor realização de exercícios de relaxamento e estiramento para facilitar o retorno à

calma por parte do aluno (Ferreira 1994, cit. Gomes, 2004). Segundo Olímpio Bento (1998, cit. Gomes, 2004), esta parte dura sensivelmente 5 minutos.

3.2.2.1. Turma 7º B

A turma B do 7º ano foi a turma na qual estive responsável pela lecionação, sendo que esta decorreu durante todo o ano letivo. Tanto eu como o resto dos professores estagiários, nas primeiras aulas, realizámos a observação das aulas lecionadas pelo nosso orientador Nuno Lemos, sendo que depois passei a lecionar as aulas e a observar as aulas dos meus colegas até finais do ano, tendo total autonomia no decorrer das mesmas.

No que diz respeito ao plano anual das modalidades a abordar para esta turma, ficou definido que no primeiro período seria Atletismo, Voleibol e Ginástica Solo. No segundo período foi Basquetebol, Badminton e Ginástica Aparelhos. Por fim, no terceiro período, ficou Andebol, Futebol e Ginástica Acrobática. Em conjunto com os outros professores do núcleo de educação física da escola foi definido a rotação dos espaços disponíveis para a lecionação das aulas para então saber o número total das aulas de cada unidade didática. Na modalidade de Ginástica de Aparelhos tive de rever certos pontos para conseguir melhorar as técnicas de auxílio que eram dadas e para posteriormente planear melhor as aulas.

Esta turma apresentava um número reduzido de alunos, uma vez que uma aluna pertencia à educação especial, facto que permitia a redução da turma para 20 alunos. A planificação dos exercícios tornou-se mais fácil, pois sendo poucos alunos conseguia que eles tivessem mais empenhamento motor nas aulas e conseguia controlar melhor o seu comportamento. Como referi anteriormente, tentei sempre nas minhas planificações das aulas que os exercícios fossem de fácil compreensão para os alunos, mas ao mesmo tempo que os levasse a evoluir, tendo sempre em conta o empenhamento motor das tarefas.

Um dos aspetos negativos no decorrer do estágio foi o facto de terem sido muitas modalidades desenvolvidas em pouco tempo de aulas. De salientar que no terceiro período tornou-se difícil verificar evolução nos alunos, dado que foram desenvolvidas três modalidades e os testes de aptidão física em tão curto espaço de tempo de aula, apenas cinco aulas para cada modalidade.

O facto de a turma ser constituída por apenas 20 alunos permitiu que fosse criada uma melhor relação professor/aluno, o que foi bastante importante para que eu os conseguisse conhecer e compreender melhor, fazendo assim com que eles confiassem em mim e me deixassem guiá-los até às aprendizagens de uma forma mais natural e até agradável. Consegui também estar mais próximo deles, conseguindo por vezes interpretar certos sinais dados por estes relativamente às suas motivações, preocupações, motivações, cansaço, entre outros fatores.

Especificando as modalidades nas quais os alunos mostraram mais e menos interesse começo por especificar aquelas em que os alunos mostraram mais interesse e aptidão, sendo elas o Voleibol e o Futsal. No voleibol, a generalidade dos alunos mostrou grande aptência até porque na escola existe uma grande cultura deste desporto, sendo que a maior parte dos alunos pratica esta modalidade, tendo então nas aulas mostrando mais apetência. O futsal também foi correspondido positivamente pelos alunos, pois também é uma modalidade praticada diariamente na escola. Portanto, foi com normalidade que estas duas modalidades foram aquelas em que os alunos mostraram mais aptência e interesse. De referir que a modalidade em que os alunos mostraram maior dificuldade foi a ginástica de solo, tendo alguns alunos avaliações negativas em todas as componentes ministradas.

Nas modalidades que os alunos mostraram maior dificuldade optei por planejar tarefas mais atrativas e de menor complexidade para ver se eles conseguiam evoluir. Alguns alunos, com o treino nas aulas, conseguiram evoluir mas outros, devido a fatores de brincadeira e de não querer, não mostraram evolução tendo nota negativa nas avaliações. Já nas modalidades que eles estavam mais à vontade foi mais fácil de planejar e de conseguir mantê-los motivados, tendo realizado tarefas de jogos reduzidos com alguma competição entre eles para que eles estivessem sempre motivados, pois a motivação é um dos fatores mais importantes na aprendizagem. Foi uma das minhas preocupações ao longo de todo o ano letivo, aquando da planificação das aulas por mim lecionadas.

Quanto ao comportamento disciplinar da turma, todos os alunos mostraram durante todas as aulas bastante respeito para com o professor, cumprindo sempre todas as ordens que lhes eram dadas e realizando tudo o que lhes foi solicitado ao longo das aulas. Contudo, por vezes, alguns alunos tinham tendência para facilmente se desconcentrarem e entrarem em brincadeiras uns com os outros, levando a que por vezes existisse algum ruído de fundo nas aulas. Foi uma turma com alunos bastante assíduos e pontuais, exceto uma aluna que nunca compareceu nas aulas.

3.2.2.2. Turma 7º C

Nesta turma o meu papel foi de acompanhar uma aluna com necessidades educativas especiais. Esta aluna não falava e tinha problemas de coordenação e expressão motora. Fiquei então responsável por fazer exercícios com esta aluna enquanto o professor dava as aulas normais aos restantes alunos. Como nunca tinha tido nenhuma experiência com alunos com problemas de expressão motora foi necessário estudar a problemática para melhor compreender e ajudar a aluna em questão. Durante todos os períodos tentei acompanhar as modalidades que o professor lecionava, adaptando os exercícios à aluna em questão. De referir que só estava quarenta e cinco minutos por semana com a respetiva aluna.

3.2.2.3. Reflexão da lecionação

Começando por uma reflexão sobre a minha lecionação no geral, chego à conclusão que os meus objetivos foram todos cumpridos. Constatado que tive uma grande evolução desde a primeira vez que lecionei até à presente data. Uma vez que não tinha nenhuma experiência na área, a evolução torna-se mais notória. Esta experiência revelou-se bastante enriquecedora, na qual consegui identificar os aspetos positivos e negativos evidenciados ao longo do ano e que me vão possibilitar no futuro corrigir ou modificar o meu estilo de ensino como docente de educação Física.

Como objetivos para a minha lecionação, e que tentei ter sempre em conta aquando da planificação das minhas aulas, decidi que seriam: a nível motor elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas bem como incrementar as capacidades inerentes às modalidades abordadas; a nível socio-afetivo e cognitivo proporcionar a convivência em grupo (o saber estar e respeitarem-se uns aos outros), a cooperação; e que a nível cognitivo os alunos ficassem a conhecer as modalidades na sua parte teórica (regras) e que nos testes escritos conseguissem aplicar os seus conhecimentos.

Começando pela organização e a gestão do tempo nas aulas, tentei sempre que as aulas tivessem bastante empenhamento motor por parte de todos os alunos, reduzindo o tempo de transições entre as tarefas de aula para aula, preocupando-me que a minha instrução fosse o mais curta e clara possível, pois no início da minha lecionação a minha instrução tornava-se um ponto extenso. Com as críticas construtivas do professor orientador e com a retificação desse erro, a instrução foi-se tornando mais curta e clara, o que me levou a ter mais tempo de aula útil. Em termos de empenhamento motor, as aulas eram um pouco condicionadas pelo tempo total de aula, sendo que tínhamos uma aula de 45 minutos e uma de 90 minutos por semana, em que os alunos tinham 10 minutos de tolerância, para entrar na aula equipados, e no final tinham que sair 10 minutos antes para tomar banho, o que perfazia um total de 25 minutos de aula útil, uma vez que no início realizavam o aquecimento ficando pouco tempo para o resto da aula. No entanto, foi nestes moldes que se desenrolou a lecionação e, com o reduzir das transições e da instrução da minha parte, consegui que os alunos tivessem o máximo empenhamento motor.

Em relação aos conteúdos lecionados, ou seja, as modalidades que estavam previstas serem abordadas ao longo do ano, estas foram todas ministradas e avaliadas. De referir que as modalidades em que me senti mais à vontade na lecionação foram as modalidades coletivas, sendo elas o voleibol, andebol, basquetebol, futebol e nas quais os alunos também mostraram mais apetência e melhores resultados. Nas modalidades individuais os alunos mostraram alguma dificuldade, devido ao facto das mesmas serem novas para eles ou, em outros casos, derivado à falta de aplicação dos alunos nas aulas. Ao longo do ano e com as críticas

construtivas do professor orientador fui adaptando os exercícios consoante as necessidades dos alunos, sendo que eram sempre com graus de complexidade crescente de aula para aula, onde me preocupei essencialmente que os alunos percebessem o exercício e o realizassem em boas condições. A minha estratégia em relação ao funcionamento das aulas, foi de fazer, como já referi antes, exercícios de complexidade crescente. Numa aula introduzia e realizava exercícios básicos para a aquisição dos movimentos e nas aulas seguintes até à avaliação eram aulas de exercitação com exercícios mais complexos. Nos casos em que os alunos não atingiam o sucesso para passar à tarefa seguinte, eu tinha exercícios que aplicava a esses alunos, exercícios esses com um grau de complexidade inferior, tendo sempre uma solução para que as aulas funcionassem todas com um adequado empenhamento motor por parte dos alunos e que estes não se desinteressassem pela modalidade.

O estilo de ensino por mim usado nas aulas foi maioritariamente o estilo de tarefa, em que eu lhes apresentava os exercícios (tarefa) e os alunos já possuíam um grau de independência para a conclusão dessa tarefa. Por vezes, em algumas aulas, fui obrigado a utilizar o estilo comando, principalmente nas aulas de ginástica em que os alunos tinham tendência para se juntar mais na brincadeira. No geral, fui deixando os alunos exercitarem-se consoante os exemplos que eu lhes transmitia.

Analisando os meus pontos fortes durante a lecionação, destaco o meu posicionamento nas aulas perante os alunos, nunca deixando de ter todos os alunos “debaixo de olho”. No que diz respeito à planificação das aulas, tive sempre em conta o nível da turma e preocupei-me em planear exercícios adequados a toda a turma. No que concerne ao controlo da turma, devo referir que no início a turma era um pouco irrequieta e algo barulhenta. No final, verifiquei que consegui que a turma fosse menos barulhenta e mais concentrada durante a aula, ou seja, neste aspeto evolui muito ao longo do ano. Relativamente à atribuição de feedbacks, durante todas as aulas preocupei-me em dar feedbacks, tanto individuais como coletivos, preocupando-me sempre com a evolução dos alunos. Outro ponto forte da minha lecionação foi o tempo gasto nas transições, montagem do material e instrução. No caso das transições, preocupei-me que se perdesse o menos tempo possível, para isso, no início da aula, quando dava a instrução inicial, referia como ia decorrer a aula para que os alunos soubessem todos os exercícios que iriam desenrolar-se para que depois não fosse necessário perder tempo na transição tendo que dar nova instrução. Quanto à montagem do material, sempre que podia, montava eu o material antes do início da aula. No final da aula, eram os alunos a arrumá-lo de forma a inculcá-lhes alguma responsabilidade.

Como pontos menos positivos da minha lecionação destaco a projeção da voz, mas que foi resolvido com a utilização de um apito. No início do ano optei por não usar qualquer instrumento para controlar a turma. No entanto, com o decorrer das aulas e com os conselhos do professor orientador passei a usar o apito, pois eu tentava falar com os alunos e como o

pavilhão era de grandes dimensões estes não me conseguiam ouvir, o que por vezes gerava alguma confusão. Com a utilização do apito essa confusão deixou de existir e passei a controlar melhor a turma. Este era o meu principal ponto fraco, mas que foi melhorado e corrigido.

Em relação à lecionação das aulas da aluna da turma do 7º C, estas aulas foram totalmente diferentes da outra turma, pois era uma aluna que precisava de atenção especial e dedicada apenas a ela. No que diz respeito à lecionação, evolui muito pois tive que adaptar exercícios para que a aluna realizasse com sucesso as tarefas. Foi uma boa experiência, porque me deu oportunidade de trabalhar com uma aluna “diferente” em que tive que procurar novas soluções, para que tanto eu como a aluna saíssemos de cada aula satisfeitos com o trabalho realizado.

Em relação ao grupo de estágio por mim integrado é de frisar que foi um grupo com o qual aprendi muito, discutimos muito sobre os conteúdos a abordar e as formas de como os lecionar. O professor orientador foi a pessoa que esteve mais ligado à minha evolução. As suas críticas construtivas e os debates que tivemos, levou a que eu corrigisse aquilo que estava menos bem, para que no final eu me tornasse um melhor profissional da área.

Concluindo esta reflexão sobre a minha lecionação ao longo do ano, ressalvo que foi uma experiência enriquecedora a todos os níveis e espero num futuro próximo poder aplicar tudo o que aprendi.

3.3. Recursos Humanos

A Escola Carolina Beatriz Ângelo situada na Guarda é formada, relativamente ao corpo docente, por 59 professores, 1 psicólogo do agrupamento, 37 assistentes operacionais, 10 assistentes técnicos e 1 administrativo. 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 e 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 sempre mostraram simpatia e disponibilidade para nos ajudar na realização das nossas atividades, relacionando-se connosco da mesma forma como se 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 desenvolvimento pessoal como docente.

O núcleo de estágio, constituído por mim, pelo Bruno Costa, pelo Hugo Vaz e pela Ana Resende, 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 também foi 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

Para além dos recursos humanos já enunciados, a Escola Carolina Beatriz Ângelo possui recursos materiais para que o docente de educação física possa desenvolver corretamente a sua atividade. A disciplina de Educação Física, como se sabe, depende muito dos recursos que a escola disponibiliza para que as aulas possam ter alguma qualidade, e que influencia também o planeamento por parte dos docentes.

A escola possui dois blocos com salas de aula, sala de professores, bar, um pavilhão gimnodesportivo, um campo desportivo exterior e um refeitório.

Para a nossa área de lecionação, a escola possui três espaços disponíveis para esse facto. Estes espaços são um pavilhão, uma sala de ginástica e um campo exterior. Para os alunos encontram-se disponíveis dois balneários masculinos e dois balneários femininos para que estes possam tomar banho no final de cada aula.

Relativamente ao material, no gimnodesportivo existe uma grande variedade de equipamentos que podem ser utilizados pelos docentes. Em relação ao material que temos na sala de professores engloba: computadores pessoais, aparelhagem, apitos, cronómetros, fita métrica. Na sala de material dispomos de bolas de futsal, voleibol, basquetebol, rãguebi, andebol, ténis, medicinais. Temos também pinos, coletes, arcos, barreiras, cordas, testemunhos, pesos, redes e postes de badminton e voleibol, raquetes e volantes de badminton. No pavilhão existem balizas e cestos de basquetebol e corfebol. Na sala de ginástica dispomos de banco sueco, colchões, colchões de queda, minitrampolim, reuther, bock e trave.

3.5. Direção de turma

Uma das componentes de avaliação deste estágio pedagógico durante o período escolar foi a assessoria de Direção de Turma (7º Ano). Nesta vertente, o estagiário tem a oportunidade de, durante o ano letivo, contactar e experienciar o papel do diretor de turma e de todo o trabalho que é realizado pelo mesmo, passando por todas as tarefas de modo a conseguir compreender todo o processo que o cargo exige.

Começando pelo primeiro passo, a primeira tarefa que tive foi de organizar um dossier de turma, alterando os dados antigos para os dados novos, ou seja, a transição dos alunos do ano letivo de 2012/2013 para o ano letivo 2013/2014. De referir que este dossier foi a base para o resto do ano letivo, pois é nele que se arquiva tudo, desde justificação de faltas, notas, planos de apoio, autorizações, atas, entre outros.

De seguida, fazendo também parte do dossier de turma e com a ajuda do diretor de turma, realizei a caracterização da turma através de dados que foram recolhidos das fichas biográficas preenchidas pelos alunos. Nesta caracterização da turma constam dados como o nível socioeconómico, os problemas de saúde, o percurso escolar, as disciplinas que mais gostam, as que têm mais dificuldade, entre outros. Esta caracterização é importante, não só para o diretor, mas para o resto do corpo docente desta turma, pois assim podem saber mais pormenorizado os problemas que os alunos apresentam e estar mais bem preparados para os ajudar a ultrapassar os insucessos que possam ocorrer.

Ainda nesta primeira fase, colaborei com o diretor de turma na reunião da eleição do representante dos Encarregados de Educação.

Durante o resto dos períodos letivos, acompanhei de perto o trabalho que é feito pelo diretor no que diz respeito às faltas e à sua justificação. Nesta tarefa aprendi quando é pertinente contactar o encarregado de educação aquando de uma falta que não é justificada, aquando o aluno é sujeito a um plano de acompanhamento ou plano de recuperação. Ao longo do período fui também, em colaboração com o diretor, registando as faltas no sistema da escola e colaborando também nas reuniões intercalares e de final de cada período onde eram enunciadas as notas dos alunos e propostos os alunos para os planos de acompanhamento e recuperação.

Para finalizar devo referir que foi uma experiência muito boa, na qual aprendi algumas das tarefas que um diretor de turma compreende, e penso estar agora um bocado mais preparado para se um dia assumir tal cargo. Penso que todos os professores deveriam passar por uma direção de turma, pois é um cargo que nos enriquece tanto a nível profissional como a nível pessoal.

3.6. Atividades não letivas

Este ponto refere-se às atividades organizadas e levadas a cabo pelo grupo de Educação Física, tal como as atividades planeadas pelo núcleo de estágio de Educação Física. Estas atividades que foram planeadas, foram todas aprovadas e constam do Plano Anual de Atividades que foi previamente aprovado pela Direção da escola no início do ano letivo.

Devido ao crescente sedentarismo da população escolar, estas atividades tornam-se de carácter obrigatório para conseguir combater esse fator, pois nestas atividades os alunos têm a oportunidade de praticar atividade física de forma mais lúdica. É portanto, objetivo do grupo de estágio de educação Física, promover e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos alunos através do desporto.

Todas estas atividades representam uma grande experiência para os professores estagiários, pois com a organização e planeamento o estagiário desenvolve capacidades que estão ligadas à gestão de eventos desportivos, o que no futuro pode ser vantajoso para ele.

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

Esta atividade realizou-se entre os dias 2 a 6 de Dezembro de 2013 e esteve relacionada com a comemoração do dia internacional da pessoa com deficiência e na qual os alunos tiveram 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 cargo 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, possibilitámos 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 aos alunos experienciarem as dificuldades, como terem a oportunidade de jogar com jovens portadores de deficiência e sentirem muitas dificuldades para as superarem.

Assim, esta comemoração do dia internacional da pessoa com deficiência permitiu 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. Para tal, nada melhor que os próprios alunos se depararem com algumas dificuldades sentidas por essas pessoas. Por isso, concordamos ser 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 eu e os meus colegas professores estagiários ajudamos no desenrolar da atividade. A nossa função nesta atividade foi diferente para cada um, uns efetuaram o controlo dos alunos no que respeita ao percurso definido, outros realizaram a chamada dos alunos participantes e entregaram o dorsal e os respetivos alfinetes. 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. Nós professores estagiários, não intervimos 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 vivenciar 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 dar continuidade aos quadros competitivos da prova. Foi também função dos professores estagiários o auxílio aos jovens árbitros para que, caso eles cometessem algum erro, fossem alertados para o mesmo.

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 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, concluindo assim mais uma atividade com sucesso.

3.6.1.4. Jogos Professores Vs Alunos (último dia de aulas dos três períodos letivos)

No dia 13 de Dezembro de 2013, realizou-se 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 findou um período letivo (1º período) em que a modalidade foi abordada e que teve 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.

Com estas atividades, o grupo de educação física pretende aproximar os alunos dos professores com a prática de desporto. Na minha perspetiva funcionou de uma forma muito positiva, pois existiu bastante competitividade e motivação por parte dos alunos, levando também de uma forma informal à evolução e ao desenvolvimento físico-motor dos mesmos.

3.6.1.5. Gira-Volei

Realizou-se no recinto escolar, no dia 14 de Março de 2014, uma edição do Gira Volei. Este torneio contemplou jogos de Voleibol reduzido, com equipas de 2 elementos, jogando em campos reduzidos. Nesta atividade participaram dezenas de equipas, verificando-se uma enorme adesão por parte dos alunos e até mesmo de ex-alunos da escola. Os jogos realizaram-se simultaneamente em 6 campos, tendo a duração de um dia inteiro, 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 cargo do Grupo Disciplinar de Educação Física, sendo que o elemento com mais intervenção foi o nosso orientador, possibilitando assim uma maior intervenção da parte dos professores estagiários. A nossa função foi de estar nos vários campos fazendo o controlo das pontuações que eram feitas pelos alunos para que não existissem casos de engano no resultado.

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 oportunidade de mostrar o seu desportivismo e fair-play nesta modalidade.

3.6.1.6. Passeio de BTT

Realizou-se no dia 15 de Março de 2014, um passeio de BTT do Agrupamento de Escolas da Sé, no qual está inserida a Escola Carolina Beatriz Ângelo e onde se verificou uma elevada participação dos alunos. Este passeio teve como objetivo, promover a prática de atividade física e estilos de vida saudáveis, fazendo com que os alunos pegassem na sua bicicleta e fossem conviver com o resto da comunidade.

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 maneira a que todos os estagiários pudessem passar por todas as modalidades e estivessem em iguais circunstâncias, estes dividiram-se pelas modalidades com mais participação na escola. Estas foram lecionadas por cada um dos estagiários ao longo do ano letivo e permutando entre eles.

No que se refere ao futsal, as primeiras sessões tiveram uma participação de alunos bastante positiva. Este facto pretende-se com a motivação das alunas para a prática de futsal. Como estagiário, observei o professor responsável pela modalidade e vi nele um modelo a seguir, tentando sempre aprender com ele em todos os treinos.

Relativamente às competições, os resultados obtidos por parte da nossa equipa foram deveras 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. Uma 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 importantes 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 responsáveis pela orientação das 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, pois os alunos revelaram muita motivação para a prática de voleibol. Trabalhar nesta modalidade e com o professor responsável foi sem dúvida uma mais valia, pois esta modalidade tem importância significativa na escola. Os alunos aderem bastante, revelando paixão em representar a escola. A minha envolvimento nesta experiência permitiu-me enriquecer o meu currículo a todos os níveis.

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. 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 desenvolver 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 e preponderante na planificação e orientação dos treinos do desporto escolar. As presenças aos treinos foram bastante elevadas, 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 desportivas que tiveram como 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 foram divididas em duas vertentes: a primeira no âmbito do Observatório da Qualidade de Vida, incluiu 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. A segunda no âmbito da comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência realizada no Centro Escolar da Sequeira - 1º Ciclo.

Todas estas atividades foram cuidadosamente estruturadas de maneira a que os principais objetivos fossem cumpridos, bem como pudessem ser realizadas em situações imprevisíveis. Assim, foi um trabalho minucioso que ocupou muitas horas 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 recebido 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 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. 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, destaca-se 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 saudável que se gerou entre todos.

Como aspetos negativos, salienta-se o facto de só terem aderido cerca de 75 pessoas, e lamenta-se também a falta de presença da 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, pode-se concluir que a atividade foi bastante proveitosa e espera-se 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 por nós selecionados 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 conseguimos incutir nos que participaram o gosto pela atividade física e a integração social.

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.

Foi com bastante agrado que nos deparamos com cerca de 200 inscrições para a realização da prática destas modalidades, incluindo alunos, professores e auxiliares.

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 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 facto 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

Neste sentido, podemos refletir 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 dia 3 de dezembro de 2013. As deslocações serviram numa primeira observância para promover determinados 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 aspetos 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 Ciclo permitiu registar comportamentos e dinâmicas totalmente diferentes dos alunos do 2º e 3º ciclos. 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

O processo de estágio que desenvolvi ao longo deste ano letivo proporcionou-me uma experiência pedagógica muito gratificante. Ajudou-me a aperfeiçoar e a mobilizar diferentes saberes, aptidões e competências. Promoveu o desenvolvimento do meu pensamento crítico e criativo, articulando a componente teórica com a componente prática.

Esta etapa de formação académica foi um desafio estimulante e bastante compensador. Penso que o trabalho realizado contribuiu fortemente para o bom desenvolvimento do processo de ensino aprendizagem e para o desenvolvimento harmonioso dos alunos, principalmente na sua vertente desportiva.

Esta experiência como professor estagiário promoveu a compreensão da complexidade das escolas e das situações educativas. Houve a necessidade premente de adaptação a novas situações e de desenvolver estratégias de diferenciação pedagógica adequadas à diversidade social, pessoal e motora dos alunos.

As reuniões semanais com o professor Cooperante foram essenciais para fazer uma análise crítica frequente ao trabalho desenvolvido a curto e a médio prazo, proporcionando a seleção de caminhos alternativos e a tomada de decisões de forma fundamentada e criteriosa.

Foi desenvolvida uma cultura de trabalho de grupo no seio do núcleo de estágio, o que favoreceu a partilha de saberes e de experiências e desenvolveu a capacidade de trabalhar em equipa e a capacidade de atuar eticamente em situações dilemáticas. Também incrementou a construção, o desenvolvimento, a planificação e a avaliação de projetos em diferentes dimensões.

A realização do estágio permitiu-me a prática docente em situação real, melhorando significativamente a minha capacidade de resolver problemas imediatos e de aplicar modelos de desenvolvimento curricular adequados a contextos sociais e culturais diversificados. Melhorei a minha capacidade de agir e reagir de forma apropriada perante situações mais ou menos complexas, através da mobilização e combinação de conhecimentos, atitudes e procedimentos pessoais.

A minha prática pedagógica pautou-se pela ideia convicta de que a escola é, não só um lugar de aprendizagem, mas também de convivência social. Neste sentido, tentei promover não apenas um espaço físico e organizacional, mas também e sobretudo, um espaço relacional, de partilha, de cooperação e de resolução de conflitos. Considero que consegui estabelecer com todos os alunos e comunidade educativa uma relação aberta, serena e estimulante, baseada na confiança, no respeito e na tolerância.

É de realçar que este estágio foi uma mais-valia para o meu processo de evolução como profissional e como pessoa.

5. Considerações Finais

Considero que o estágio pedagógico assume um papel preponderante no âmbito das disciplinas lecionadas no Mestrado, pois foi através dele que tive a oportunidade de colocar em prática toda a teoria aprendida e de vivenciar as verdadeiras dificuldades do que é ser professor. É através desta confrontação com o mundo real de trabalho que nós, futuros professores de educação física, conseguimos adquirir as bases necessárias para iniciar esta nossa profissão. Torna-se então crucial o papel que a Universidade da Beira Interior desempenha com as escolas acolhedoras, pois é através desta união que nos é permitida a realização do estágio em contexto real.

É de realçar o apoio e a disponibilidade concedidas pelo professor Orientador e pelo Professor Cooperante, que foram imprescindíveis para uma prática pedagógica dinâmica, responsável e criativa. As opiniões, sugestões, reflexões e críticas construtivas de ambos permitiram aperceber-me dos meus pontos fortes e fracos, potencializando os fortes e melhorando os fracos.

O facto de ter estado envolvido em todas as tarefas inerentes à leção fez com que eu hoje me sinta mais preparado e mais confiante para esta função e para enfrentar qualquer desafio relacionado com a profissão docente.

Ser professor é ser mais que um simples transmissor de conhecimentos. O professor deve assumir o papel de facilitador e de orientador de um processo de aprendizagem centrada no aluno, conducente à formação de alunos/cidadãos responsáveis, interessados, dialogantes, criativos, críticos, autónomos e reflexivos. No caso da educação física, torna-se fundamental também conseguir cativar os alunos para a prática de atividade física regular na escola e fora dela, para que, através da junção de todas as vertentes enunciadas, se consiga um indivíduo de mente sã num corpo sã. Foi baseado nestes pressupostos que desenvolvi toda a minha prática pedagógica como estagiário.

6. Bibliografia

- Anacleto, F. (2008). *DO PENSAR A PLANEAR: Análise das decisões Pré-Interativas de Planeamento de Professores de Educação Física em estágio Curricular Supervisionado*. Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana.
- Costa, F. (s.d.). *Condições e factores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: Uma análise a partir da investigação realizada em Portugal* (pp. 425-450): Universidade Técnica de Lisboa.
- Escola Carolina Beatriz Ângelo (2013). *Projeto Educativo*. Acedido em: 09/12/2013 em: [www.aecba.pt/Documentos/Planos/projetoeducativo2012_2013.pdf].
- Escola Carolina Beatriz Ângelo (2013). *Agrupamento de Escolas Carolina Beatriz Ângelo - Histórico*. Acedido em: 11/12/2013 em: [www.aecba.pt/Documentos/Estruturantes/História_da_Escola.pdf].
- Gomes, M. (2004). *"Planeamento em Educação Física- Comparação entre professores participantes e professores experientes"*. Universidade da Madeira.
- Poim, T. (2011). *Relatório Final de Estágio*. (Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

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. Método

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 1. 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.

2.2. 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.

2.3. 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.

2.4. Análise Estatística

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 2. 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	.045	12.41 / 17.00
	3º ciclo	27.25	28.41	.870	25.10 / 26.52
Extensão do tronco	2º ciclo	21.96	24.75	.030	4.29 / 4.18
	3º ciclo	29.80	27.31	.012	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 alcança Dir.	2º ciclo	24.21	25.15	.506	6.95 / 5.86
	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 3. 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	.039	12.46 / 17.39
	3º ciclo	48.18	53.53	.286	19.06 / 26.43

4. Discussão de 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 despendem 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.