

Relatório de Estágio Pedagógico

Escola Secundária Amato Lusitano

Os efeitos de aulas de educação física após pandemia em
alunos do ensino secundário

Versão Definitiva Após Defesa

Ricardo Augusto Ribeiro de Vilares Lima

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em

**Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário**

(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Professora Doutora Ana Sofia Ruivo Alves

Professora Cooperante: Professora Paula Espírito Santo

Maio de 2023

Declaração de Integridade

Eu, Ricardo Augusto Ribeiro de Vilares Lima, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M 10497 do curso de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Assinatura: 

(Ricardo Augusto Ribeiro de Vilares Lima)

Universidade da Beira Interior, Covilhã 03/02/23

Agradecimentos

À Professora Cooperante Paula Espírito Santo pelo seu acompanhamento, críticas, experiência e encorajamento que me fizeram dar o melhor de mim durante este estágio.

À Orientadora Professora Doutora Ana Ruivo Alves pelas críticas construtivas, apoio e condução na orientação deste estágio.

A todos os Profissionais de Educação da Escola Amato Lusitano pela sua ajuda, disponibilidade, simpatia para com a minha pessoa e em especial aos professores de Educação Física pelo compartilhamento de conhecimentos e experiências.

A todos(as) os(as) alunos(as) com quem pude repartir e obter saberes, sendo eles uma verdadeira fonte de inspiração e motivação.

À minha mulher pela força, motivação, carinho e ajuda que demonstrou ao longo deste mestrado, nem sempre foi fácil.

OBRIGADO a todos.

Resumo

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico integrada no 2º ciclo de estudos, Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário. O estágio foi realizado no ano letivo 2021/2022 na Escola Secundária Amato Lusitano, na cidade de Castelo Branco.

O estágio pedagógico constitui uma fase de grande relevância no processo de formação do futuro professor de educação física, tendo permitido pôr em prática todos os ensinamentos teóricos adquiridos ao longo do percurso académico. O relatório visa demonstrar todo o percurso realizado, estando dividido em dois grandes capítulos. No primeiro capítulo é apresentada a contextualização da escola onde se desenvolveu o estágio pedagógico, a Escola Secundária Amato Lusitano, em Castelo Branco, assim como as atividades e tarefas inerentes às aulas da disciplina de educação física. Serão ainda apresentadas reflexões do aluno estagiário sobre o seu percurso ao longo do estágio, sobre as aulas lecionadas a uma turma de 10º ano CT/AVIS, sobre atividades desenvolvidas no Desporto Escolar e atividades desenvolvidas na comunidade.

No segundo capítulo será apresentado o trabalho de investigação desenvolvido, cujo objetivo foi analisar os efeitos de aulas de educação física após pandemia em alunos do ensino secundário. Desenvolveu-se, então, um estudo em que se analisaram variáveis de aptidão física (ex.: capacidade cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade, entre outras) recolhidas no início e no fim do ano letivo, através da aplicação de bateria de testes do programa FitEscola®. Os resultados demonstraram uma melhoria significativa em todas as variáveis, destacando-se, assim, a importância que a disciplina de educação física tem para o desenvolvimento da aptidão física dos alunos.

Palavras-Chave

Estágio pedagógico; Educação física; Planeamento; Intervenção; Aptidão física; Jovens

Abstract

The present internship report was developed to the curricular unit of teacher training integrated in master's degree in Teaching of Physical Education in Basic and Secondary Education. The internship was performed in the school year 2021/2022 at the High School Amato Lusitano.

The teacher training is considered an important phase in the training process of the future teacher of physical education, providing the opportunity to use the theoretical teachings acquired throughout the academic career. Thus, this internship report aimed to report the activities and the experience acquired by the trainee, being divided into two main chapters. In the first chapter, a contextualization of the school was included, as well as the activities and tasks inherent to the lessons of physical education. Moreover, trainee' reflections related to the teacher training (e.g., class of 10th grade, school sport, and activities developed to the community) were also presented. In the second chapter, a research work was developed, whose aim was to analyze the effects of physical education classes after pandemic in high school students. A study was developed, and different physical fitness variables were measured (e.g., cardiorespiratory fitness, strength, flexibility, ...) at the beginning and the end of the school year. The tests integrated in the FitEscola® programme was used. The results showed significant differences in all variables, highlighting the importance of the physical education subject to develop the physical fitness of the students.

Keywords

Teacher training; Physical education; Planning; Intervention; Physical fitness; Youth

Índice

Agradecimentos.....	V
Resumo.....	vii
Abstract.....	ix
The present internship report was developed to the curricular unit of teacher training integrated in master's degree in Teaching of Physical Education in Basic and Secondary Education. The internship was performed in the school year 2021/2022 at the High School Amato Lusitano.....	
Índice.....	xii
Índice de Tabelas.....	xvi
Índice de Figuras.....	xviii
Lista de Siglas.....	xx
Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica.....	1
1. Introdução.....	1
2. Contextualização.....	3
2.1. Caracterização da Escola.....	3
2.2. O Grupo de Educação Física.....	4
2.3. O Professor Estagiário.....	8
3. Intervenção.....	10
3.1. Área 1 – Organização do Ensino e Gestão da Aprendizagem.....	10
3.1.1. Atividades Iniciais do Estágio Pedagógico.....	11
3.1.1.1. Princípios Base.....	11

3.1.1.2. Planeamento	13
3.1.1.2. Ensino/Aprendizagem.....	14
3.1.1.3. Avaliação.....	15
3.1.2. Reflexão Global sobre a Área I.....	16
3.2. Área II – Participação na Escola	17
3.2.1 Desporto Escolar.....	17
3.2.2. Intervenção na Escola	19
3.2.3 Reflexão Global sobre a Área II.....	21
3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	21
3.3.1. Direção de Turma.....	21
3.3.2. Ação de Integração com o Meio.....	22
3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III.....	23
4. Reflexão Final.....	23
5. Referências	25
Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica.....	27
1.....	Introdução
.....	27
2. Metodologia.....	33
2.1. Desenho de Investigação	34
2.2. Metodologia Quantitativa	34
2.3. Participantes.....	35

2.4. Procedimentos.....	36
2.4.1. Testes de Aptidão Física.....	36
2.6. Análise e Tratamento de Dados	42
3. Resultados	42
4. Discussão	44
5. Conclusão.....	46
6. Referências	47
7. Anexos.....	53
Anexo II – Exercícios FitEscola ®	58
P L A N O D E A U L A	64
DURAÇÃO	64

Índice de Tabelas

Tabela 1: Distribuição das idades na amostra	35
Tabela 2: Distribuição do IMC na amostra	36
Tabela 3: Média e Desvio-padrão (DP) das variáveis de aptidão física (aptidão cardiorrespiratória: teste da milha, força de membros inferiores: salto de impulsão horizontal, força de membros superiores: flexão, flexibilidade: senta e alcança e força de resistência do tronco: abdominais) no pré- e pós-teste	43
Tabela 4: Teste t de amostras emparelhadas para as variáveis de aptidão cardiorrespiratória (teste da milha), força de membros superiores (flexão), força de resistência do tronco (abdominais), força de membros inferiores (salto de impulsão horizontal) e flexibilidade (senta e alcança) no início do ano letivo e no final do ano letivo	43

Índice de Figuras

Figura 1: Escola Secundária Amato Lusitano (fonte: http://aeal.edu.pt/portal/)	4
Vista aérea da Escol Básica João Roiz (fonte: Site da Câmara Municipal de Castelo Branco)	19
Senta e alcança (fonte: fitescola.dge.mec.pt)	38
Força e resistência abdominal (fonte: fitescola.dge.mec.pt).....	39
Força e resistência da região superior do corpo (fonte: fitescola.dge.mec.pt).....	40
Força da região inferior do corpo (fonte: fitescola.dge.mec.pt).....	41

Lista de Siglas

CT/AVIS – Ciências Tecnologias e Artes Visuais

DE – Desporto Escolar

DGS – Direção Geral da Saúde

GEF – Grupo de Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

IMC – Índice de Massa Corporal

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

UBI – Universidade da Beira Interior

OMS – Organização Mundial de Saúde

EF – Educação Física

INE – Instituto Nacional de Estatística

AEAL – Agrupamento de Escolas Amato Lusitano

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O presente relatório surge no âmbito da unidade curricular de estágio pedagógico, integrado no 2º ciclo de estudos Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI). Para a sua elaboração foram fundamentais os conhecimentos apreendidos durante toda a formação académica até ao referente estágio, em que as atividades foram realizadas de modo coerente e exato, particularmente na orientação e instrução da disciplina de Educação Física e no Desporto Escolar (DE).

O estágio pedagógico (EP) constituiu uma oportunidade de passar a teoria para prática, permitindo experienciar a prática profissional de um professor de educação física, de forma supervisionada. O estágio foi o culminar de todo o trajeto académico que teve como objetivo central a aquisição das competências necessárias para lecionar a disciplina de educação física a alunos do ensino básico e do ensino secundário. O regulamento de estágio incute múltiplas diretivas de execução de planos, em particular atividades e trabalhos que requerem pela consecução de comportamentos, com o intuito de cada estagiário e futuro docente, gerar capacidades fundamentais para a sua vida profissional em dissemelhantes áreas.

Neste relatório pretende-se apresentar, analisar e compreender todos os procedimentos pedagógicos levados a cabo por um professor de educação física durante o ano letivo. Tem também como propósito identificar e demonstrar os acontecimentos vividos e destacar o contexto abrangente do desempenho. Assim sendo, e de forma rigorosa, pretende-se fazer o diagnóstico de todo o trajeto do procedimento de ação pedagógica realizada pelo estagiário nesse período, detalhando as atividades concretizadas nas dissemelhantes contexturas de atuação, e ainda nos procedimentos intrínsecos ao estagiário.

O estágio pedagógico foi realizado no ano letivo 2021/22, na Escola Secundária Amato Lusitano, situada na cidade de Castelo Branco, ao cargo da lecionação de uma turma do 10º ano de Ciências Tecnologias e Artes Visuais (CT/AVIS). Durante este processo, como orientadora cooperante esteve a Professora Paula Espírito Santo e a Professora Doutora Ana Sofia Ruivo Alves como orientadora científica de estágio da UBI.

Como objetivo principal, este relatório tenciona apresentar, organizar e ponderar sobre as atividades realizadas durante todo o processo de estágio, contribuindo, deste modo, ativamente para o desenvolvimento e aprendizagem de competências de um Professor de Educador Física.

Através do método analítico e descritivo, onde se apresenta e descreve as várias atividades realizadas, dividiu-se o presente relatório em duas partes principais: a primeira parte com a Intervenção Pedagógica, onde se contextualizará o local do estágio, e onde se descreverá a intervenção realizada de acordo com três áreas: Área I – Organização do Ensino e Gestão da Aprendizagem; Área II – Participação na Escola e Área III – Relação com a Comunidade. Já na segunda parte será feita a apresentação do projeto de Investigação e Inovação Pedagógica, com o objetivo de analisar os efeitos de aulas de educação física após pandemia em alunos do ensino secundário.

2. Contextualização

Neste ponto será exposta a contextualização da escola onde foi realizado o estágio pedagógico. Assim, a Escola Secundária Amato Lusitano, situada na cidade de Castelo Branco, pertencente ao Agrupamento de Escolas Amato Lusitano (AEAL) foi o local de realização do estágio. A caracterização da atividade desenvolvida ao longo do ano letivo por parte do professor estagiário será apresentada posteriormente.

2.1. Caracterização da Escola

O EP foi realizado na “escola-mãe” do AEAL, a Escola Secundária Amato Lusitano. O AEAL, criado em julho de 2013, integra a Escola Secundária de Amato Lusitano, a EBI João Roiz, a EB1 – Quinta da Granja, o Jardim-de-infância/ EB1 do Valongo, e as EB1 Cebolais de Cima e Retaxo. A Escola Secundária de Amato Lusitano é a única escola do agrupamento com turmas do ensino secundário.

De acordo com o Plano Educativo 2019-2022, a **visão** do AEAL é ser distinguido como referência de excelência pelo sucesso académico, pela qualidade da formação prestada nos domínios científico, tecnológico, desportivo, artístico, educação inclusiva e cidadania. Já a **missão** é a promover o sucesso individual dos alunos, favorecer a aquisição de sólidas bases científicas com vista ao prosseguimento de estudos e oferecer percursos formativos diversificados que permitam a integração imediata no mundo do trabalho e proporcionar a inclusão de todos os alunos com equidade e com vista à formação de cidadãos responsáveis e participativos. Por fim, e no que concerne aos **valores**, o agrupamento pauta-se pelos seguintes:

- Rigor e profissionalismo;
- Cidadania e respeito pela diversidade;
- Reflexo e inovação.

A Escola Secundária Amato Lusitano (figura 1) atualmente (2021/2022) abrange 27 turmas do 3º ciclo, sendo que, são seis turmas do 5º e 6º ano e cinco turmas do 7º, 8º e 9º ano, perfazendo um total de 644 alunos. Dezas seis turmas do secundário regular, sendo que, são seis turmas do 10º ano e cinco turmas do 11º e 12º ano, com um total de alunos de 412, onze turmas do ensino profissional que se dividem entre os cursos

profissionais de desporto e programação com um total de 275 alunos, sendo que, são do 10º ano, 4 cursos/3 turmas; do 11º ano e 12º ano, 5 cursos/4 turmas. No total estão inscritos 1832 alunos no AEAL (Pré-Escolar; 1º, 2º e 3º ciclos; Secundário Regular e Ensino Profissional).



Figura 1: Escola Secundária Amato Lusitano (fonte: <http://aeal.edu.pt/portal/>)

A escola conta com uma área exterior com dois campos de futsal de relva sintética, um campo de futsal com piso de cimento, dois campos de basquetebol, um campo de voleibol e uma caixa de areia. A escola possui ainda um ginásio bem equipado (ex.: contempla marcações de linhas de campos de basquetebol, badminton, rede de voleibol e ainda material de ginástica. O pavilhão municipal, que se encontra a 3 minutos da escola, também é um espaço utilizado para as aulas de Educação Física, uma vez que a escola estabeleceu um protocolo com a Câmara Municipal de Castelo Branco. Pavilhão esse que tem medidas de 40x20 metros, existindo marcações de linhas de campo de futsal, badminton, basquetebol, voleibol, andebol, entre outras.

2.2. O Grupo de Educação Física

O grupo disciplinar de Educação Física da Escola Secundária Amato Lusitano é constituído por quinze professores titulares e três professores estagiários. O Grupo de Educação Física (GEF) da Escola Secundária Amato Lusitano não possui um programa específico, orientando-nos assim pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

No entanto, existem competências que o grupo disciplinar de Educação Física, como o professor individual deve apresentar. No que concerne às competências do grupo disciplinar, de acordo com as Normas Orientadores de Educação Física do AEAL e segundo a Direção-Geral da Saúde (DGS). Informação nº 010/2020 de 16/03/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Distanciamento Social e Isolamento. Lisboa: DGS; 2020. estas incluem:

1. Organizar um planeamento distribuído pelos diferentes períodos do ano letivo, o qual deverá ser cumprido por todos os professores do grupo;
2. Distribuir os conteúdos programáticos em unidades didáticas;
3. Definir os critérios de avaliação no Agrupamento/Grupo de Educação Física;
4. Optar por unidades de ensino constantes do programa, que possam ser desenvolvidas na escola, mediante o material e instalações desportivas existentes;
5. Definir o esquema rotativo de utilização das instalações desportivas e do material existente;
6. Definir a ordem de elaboração das atas de grupo (que é determinada pela antiguidade, interrompida pela entrada em serviço de algum professor colocado de novo, ou ainda, determinada pela opção voluntária de algum colega que se comprometa a fazê-las no decurso de todo o ano letivo);
7. Caracterizar e estabelecer normas específicas para os recursos materiais.

No que concerne aos deveres de cada professor individualmente, são incluídas as seguintes:

1. Cumprimento do planeamento definido no grupo disciplinar e demais orientações;
2. Utilização dos critérios de avaliação definidos no Agrupamento/Grupo de Educação Física;
3. Utilização preferencialmente, nas reuniões de avaliação dos respetivos conselhos de turma, de grelhas aprovadas em reunião do Grupo de Educação Física;
4. Facultar aos alunos de critérios de avaliação adotados para cada ciclo de ensino e proceder ao esclarecimento de dúvidas que aí possam existir;
5. Gestão de recursos materiais segundo normas específicas;
6. Marcação de faltas aos alunos;
7. Proporcionar aos alunos do 11º e 12º ano a oportunidade de escolher algumas modalidades a ser lecionadas (de acordo com o planeado), mediante o preenchimento de uma ficha inquérito ou de uma qualquer outra forma, onde lhes serão propostas as matérias opcionais de sua preferência;
8. Proporcionar aos alunos dos 11º e 12º anos, no final do 3º período letivo o momento da avaliação de recuperação de nota em 2 das 3 seguintes matérias: Desporto Coletivo 1, Desporto Coletivo 2 e Opção 1 (Badminton ou Ténis) e, ainda, a Ginástica/Atletismo;
9. Informar os alunos das normas relativas à utilização dos espaços desportivos, utilização dos balneários e outras consideradas relevantes pelo professor ou grupo disciplinar.

Além destas competências foram desenvolvidas um conjunto de diretrizes para a realização em regime presencial das aulas práticas da disciplina de Educação Física tendo em conta as orientações da Direção Geral da Saúde (DGS) 2020, relativamente a medidas de controlo derivadas da Pandemia de Covid-19:

- i. A entrada e a saída dos alunos na sala de aula devem ser feitas, tanto quanto possível, um a um e com o respetivo distanciamento entre eles segundo as normas em vigor;
- ii. Os alunos entram na sala de aula por ordem de chegada e com máscara, retirando-a somente quando o professor autorizar, esta deve ser guardada, dentro de uma mica pessoal ou similar, na respetiva mochila ou saco próprio que levarão para a aula de educação física;
- iii. Os alunos, sempre que possível, devem vir equipados de casa;
- iv. Os alunos que não realizarem a aula fazem o respetivo relatório sem a utilização do telemóvel e, posteriormente, ultimam-no para chegar ao professor por email em formato PDF, num prazo máximo até ao início da aula seguinte ou, em alternativa, realizar à mão e entregar no final da aula;
- v. Os alunos deixam as mochilas preferentemente no espaço desportivo utilizado, mas estas, dentro do possível, têm de estar a uma distância de três metros entre elas;
- vi. Em relação à higienização do material, a afetação de um assistente operacional ao grupo de educação física permitirá realizar/auxiliar a higienização necessária no final de cada aula;
- vii. Devem-se utilizar grupos reduzidos na prática desportiva, ficando ao critério do professor essa gestão, sugerindo-se como máximo o número de seis alunos, sendo que os grupos devem manter os mesmos alunos durante, pelo menos, quinze dias;
- viii. As bolas dos desportos coletivos deverão ser numeradas de um a trinta para que possa haver um maior controlo na manipulação de material por parte dos alunos;

- ix. Todos os professores deverão aconselhar os alunos a trazer uma garrafa de água, uma toalha e um frasco individual higienizante (eventualmente também 2 máscaras), que depois colocam num saco que por sua vez irá para dentro da sua mochila que os acompanhará para o espaço de prática desportiva e que será colocada à maior distância possível, preferencialmente 3 metros, das mochilas dos colegas;
- x. As aulas que decorrem em espaços fechados devem, sempre que possível, acontecer com o melhor arejamento, com baixa intensidade e com utilização de máscara;
- xi. Cada professor deverá ter um kit de higienização para melhor regular as tarefas de desinfeção.

2.3. O Professor Estagiário

Na área de Educação Física, os estágios “precisam ser vistos como um importante momento de aquisição de conhecimentos, valorizando os saberes da teoria e da prática no processo de formação profissional na área” (Ramos, 2007, p.30)

O estágio supervisionado é extremamente relevante para a preparação profissional dos alunos, já que representa uma ligação entre o mercado de trabalho e os conhecimentos apreendidos ao longo do curso, ou seja, o contacto com a realidade faz com que seja exequível uma aprendizagem conforme o contexto das competências técnicas, pedagógicas ou científicas demonstradas nas diversas disciplinas do curso. Por essa razão, faz sentido que os estágios não sejam apenas no final do curso, mas sim durante todo o curso e de acordo com as disciplinas que estiverem a ser lecionadas (Freire & Verenguer, 2007).

A realização dos estágios curriculares proporciona reflexões, individuais e coletivas, onde os alunos se questionam sobre a realidade que encontram no quotidiano da prática profissional em Educação Física (Ramos, 2007).

Faz sentido que durante a sua formação, o aluno saiba o ambiente real da intervenção profissional, de maneira a preparar-se para identificar, interpretar e sugerir soluções

para as contrariedades e dilemas que sucederão no dia-a-dia da sua profissão. Cada vez mais o estágio no curso de Educação Física é uma forma de contacto com a realidade profissional, que possibilita aos estagiários um aproveitamento de todos os seus conhecimentos, através da compreensão da realidade no mercado de trabalho (Freire & Verenguer, 2007).

Deste modo, para o professor de educação física estagiário, o estágio funciona como ferramenta que lhe permite colocar em prática e consolidar as competências e conhecimentos adquiridos durante todo o percurso académico, oferecendo a oportunidade ao professor estagiário de se colocar no papel de professor, acompanhando, deste modo, uma turma durante um ano letivo, permitindo deste modo que este vivencie as normais situações associadas ao processo de ensino e aprendizagem, ao mesmo tempo que permite desenvolver a capacidade de resposta e resolução e problemas, perante situações que saem da norma.

Além do conhecimento prático, o estágio é de grande importância para o desenvolvimento e aquisição de outras competências, as chamadas *soft skills*. As *soft skills* definem-se como características pessoais de cada indivíduo, por exemplo, os traços de personalidade, a capacidade de comunicação e as habilidades sociais, influenciando o modo como o indivíduo interage com as pessoas dentro e fora do ambiente de trabalho (Cimatti, 2015). De facto, e com o decorrer do ano letivo, as diferenças são por mais notórias, tanto ao nível profissional, mas também ao nível pessoal e afetivo, no que concerne à adaptação a novas situações e ao desenvolvimento do sentido de responsabilidade.

De acordo com o Regulamento do EP do 2º Ciclo de Estudo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da UBI, o artigo 2.º define os objetivos, que se passam a apresentar:

- a) Desenvolver competências científicas da área de docência;
- b) Desenvolver conhecimentos de metodologias e estratégias do processo de ensino e aprendizagem;
- c) Desenvolver a capacidade de adquirir novos conhecimentos sobre a organização e o funcionamento da disciplina de Educação Física, da Escola e do Sistema Educativo;

d) A inclusão na comunidade escolar como docente e nas atividades da escola.

No entanto, há que destacar que, de modo geral, o principal objetivo é motivar os alunos para a prática de exercício físico através das aulas de Educação Física, contribuindo assim para a promoção de um estilo de vida saudável e deste modo combater o sedentarismo.

3. Intervenção

Este capítulo divide-se em três subcapítulos: 1) Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; 2) Participação na Escola e 3) Relação com a Comunidade, onde são abordadas as atividades principais desenvolvidas ao longo do EP na Escola Secundária Amato Lusitano.

Devido à situação decorrente da pandemia de Covid-19, tanto a colaboração no desporto escolar, assim como a participação fora da escola não foi muita. No entanto será descrito o que dentro das limitações impostas foi desenvolvido. Serão também apresentadas atividades que fizeram parte das aulas lecionadas, e outras atividades que foram desenvolvidas no âmbito do estágio, relacionadas com o grupo de educação física na Escola Secundária Amato Lusitano.

3.1. Área 1 – Organização do Ensino e Gestão da Aprendizagem

Ao longo deste ponto será descrito todo o processo de ensino e aprendizagem que foi realizado junto da turma do 10º CT/AVIS. Será realizada uma retrospectiva de todo o processo de planeamento, organização, intervenção, operacionalização e avaliação que foi realizado ao longo do ano letivo 2021/2022. Há que referir que, devido às restrições decorrentes da pandemia, esta foi a área com a maior intervenção quando comparada com as outras duas áreas.

3.1.1. Atividades Iniciais do Estágio Pedagógico

Numa das primeiras reuniões com o professor cooperante ocorrida antes no início do ano letivo ficara definido que a turma de intervenção onde iria realizar o estágio seria o 10º CT/AVIS.

O EP iniciou-se no dia 2 de setembro, uma semana antes do início do ano letivo, com as primeiras reuniões com o grupo de Educação Física da Escola Amato Lusitano, tendo sido abordados assuntos como a utilização e rotação dos diversos espaços desportivos assim como foram discutidas e definidas as medidas para mitigar o risco de infeção por covid-19 durante as aulas de educação física. Esta primeira semana de estágio foi, também, muito importante para conhecer o professor cooperante, o pessoal docente e não docente, assim como conhecer as instalações escolares, facilitando, deste modo, a integração na escola, antes das aulas começarem, o que contribuiu para uma maior confiança e motivação por parte dos estagiários.

As aulas propriamente ditas começaram no dia 14 de setembro, sendo que, nas duas primeiras semanas, o professor cooperante assumiu o controlo e planeamento das aulas, sendo que aos estagiários cabia a função de observação e, por vezes, alguma intervenção durante as primeiras aulas.

A turma do 10º ano CT/AVIS era composta por um total de 26 alunos, 23 raparigas e 3 rapazes. Semanalmente, as aulas encontravam-se distribuídas em dois blocos de 90 minutos, um lecionado às terças-feiras e o outro bloco de 90 minutos às sextas-feiras.

3.1.1.1. Princípios Base

Durante todo o estágio, nos três períodos, quer em regime presencial, como em regime de ensino à distância, o ensino pautou-se pelo cumprimento das aprendizagens essenciais do 10.º ano de acordo com as diretrizes do Ministério da Educação, publicado em agosto de 2018. De acordo com o programa, o 10º ano, predominantemente, foi sujeito a um carácter de revisão relativamente aos conteúdos desenvolvidos nos ciclos de estudos anteriores, permitindo aos alunos desenvolver determinadas áreas, progredir noutras ou recuperar conhecimentos naquelas que áreas que sentissem mais dificuldades. Deste modo, as aprendizagens previstas para o 10º ano foram tidas como os objetivos gerais a atingir, expressando-se através de:

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

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

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

3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

4. Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.

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

6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

7. 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 flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

3.1.1.2. Planeamento

Como a própria palavra indica e de acordo com o que é referido por Leite (2010), planeamento diz respeito ao ato de planejar todos os elementos referentes ao processo de ensino e aprendizagem, nas suas diferentes fases, delineando-as o mais concretamente possível de forma a identificar quais as tarefas e processos pedagógicos a serem considerados. O planeamento é feito com o intuito de fazer com que os objetivos da disciplina sejam, efetivamente, atingidos pelos alunos, consolidando o conteúdo da disciplina, cumprindo os objetivos delineados através da aplicação das estratégias mais adequadas assim como dos recursos disponíveis, assim como elucidando os critérios de avaliação (Gil, 2012).

Foi realizada uma reunião de planeamento das aulas de educação física, tendo-se, no âmbito da situação pandémica, delineado algumas regras que devem ser cumpridas pelos alunos ao longo do ano letivo das aulas de educação física, tais como:

1. Os(as) alunos(as) só podem entrar nas instalações desportivas após autorização do professor.
2. Os(as) alunos(as) só devem iniciar as atividades à ordem do professor.
3. Os(as) alunos(as) devem guardar uma distância razoável do(a) colega (3 metros), antes de dar início à tarefa.
4. Os(as) alunos(as) deverão regressar à posição inicial nos corredores específicos para o efeito, devendo esta ato ser uma rotina, para evitar a ocorrência de situações de risco.
5. Os(as) alunos(as) de acordo com a especificidade de cada espaço desportivo ou modalidade desportiva, têm que usar um equipamento adequado, podendo este ser constituído por: sapatilhas, meias de algodão, calções ou calças de fato de treino, *t-shirt* ou *sweetshirt* de mangas compridas, boné ou gorro.
6. Não é permitido o uso de relógios, pulseiras, anéis, fios, brincos e outros objetos que possam prejudicar a prática nas aulas de EF.

7. Nenhum aluno poderá sair da aula sem autorização do professor, se lhe for permitido, ao fazê-lo tem que respeitar as regras de circulação impostas pela escola.
8. Os(as) alunos(as) que não realizarem aula têm que efetuar um relatório referente à mesma, utilizando um modelo previamente disponibilizado no *classroom*.

Devido à pandemia da Covid-19, o planeamento anual das modalidades a lecionar, de acordo com o Plano Nacional de Educação Física para o 10º ano, teve que ser adaptado à atual realidade.

Deste modo, e à turma em questão, no ano letivo de 2021/2022, foram lecionadas as seguintes matérias: atletismo (corrida de velocidade 40 metros, salto em comprimento, lançamento do peso e corrida de estafetas), orientação, dança(merengue), basquetebol, corfebol, *floorball*, badminton, andebol e condição física – FitEscola®). Deste modo, a elaboração das diferentes unidades didáticas, procuraram cumprir os objetivos gerais estipulados, sendo que os planos de aula foram elaborados de acordo com Bento (2003), através, então, de um modelo racional, de reconhecimento, de regulação do comportamento, assumindo, deste modo, as funções de motivação e estimulação, orientação e controlo, transmissão de vivências e experiências e racionalização da ação.

3.1.1.2. Ensino/Aprendizagem

No que concerne ao processo de ensino/aprendizagem, foram lecionadas à turma do 10.º ano CT/AVIS várias modalidades desportivas, integradas no Plano Curricular referente a este ano. No primeiro período as modalidades desenvolvidas foi o atletismo, orientação, dança e os treinos relativos ao FitEscola®. Já no segundo período a atenção desenvolveu-se modalidades de grupo, como é o caso do basquetebol, o corfebol, a iniciação ao *floorball*, o badminton assim como as avaliações decorrentes do programa FitEscola®. Por fim, no terceiro período, as modalidades praticadas foram o badminton, o basquetebol, o andebol, o corfebol e também as últimas avaliações decorrentes do programa do FitEscola®.

As modalidades foram definidas de acordo com a rotação semanal dos espaços desportivos atribuídos à turma. Deste modo, nas primeiras semanas lecionou-se a condição física, através do atletismo e orientação. Este ensino/aprendizagem esteve dependente das condições climáticas, uma vez que muitas das aulas eram realizadas

ao ar livre. Os desportos de grupo mostraram-se ser os preferidos dos alunos, especialmente o corfebol, uma vez que constitui uma novidade, por ser uma modalidade nova e inovadora que foi muito do agrado de todos.

Há que referir que, no início lecionado, houve sempre a preocupação de, através do método demonstrativo de ensino, ou seja, era demonstrado o gesto técnico a executar, ou então, era pedido a um aluno com maior apetência física para o executar, exemplificando, deste modo, aos restantes colegas como o realizar.

Neste sentido Petrica (2003) destaca a importância que o papel da observação tem, não sendo possível dar um *feedback* justo sem que exista uma boa observação que permita detetar os erros de *performance*. Devido ao esforço e motivação da turma, a maior parte do feedback foi maioritariamente positivo. O reforço positivo foi, também, uma particularidade de todo o processo de ensino/aprendizagem. O reforço positivo acontece quando um certo acontecimento permite um desfecho agradável para o indivíduo, podendo adotar várias formas como recompensas e elogios. Em suma, o reforço positivo é uma consequência (*feedback*) agradável de uma determinada conduta do indivíduo, pelo que o reforço positivo atua como um procedimento para preservar e reforçar esse comportamento (Petrica, 2003),

3.1.1.3. Avaliação

De acordo com Carvalho et al. (2000, p.195), a avaliação na disciplina de educação física, deve ser “analisada de maneira ampla, contextualizada e inserida no projeto político-pedagógico da escola e não restrita a métodos, procedimentos técnicos e aplicação de testes físicos”.

A avaliação da turma do 10º ano CT/AVIS foi feita numa escala de 1 a 20, sendo realizada em três momentos de avaliação no final de cada período, através da avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa. A avaliação diagnóstica é realizada no princípio do 1º período, ou no início de uma unidade de ensino e como o próprio nome indica tem como objetivo diagnosticar as competências dos alunos relativamente a uma determinada modalidade, apresentando um papel central para verificar a presença ou não de pré-requisitos essenciais para a aprendizagem assim como detetar quais as principais dificuldades, de modo a adequar a realidade o processo de ensino-aprendizagem, de forma a colmatar as necessidades observadas.

Já a avaliação formativa tem como objetivo principal verificar se os objetivos que são propostos estão a ser cumpridos por parte dos alunos, sendo essencial no fornecimento de informação para que o professor possa aperfeiçoar o seu processo de ensino e aprendizagem. É através da avaliação formativa que o professor consegue perceber se as dificuldades que foram identificadas inicialmente estão a ser ultrapassadas, sendo, portanto, um processo contínuo, devendo ser realizado ao longo de todo o processo de ensino-aprendizagem.

Por fim, existe a avaliação sumativa que tem como objetivo principal a classificação dos resultados da aprendizagem alcançados pelos alunos de acordo com níveis de aproveitamento, que, no caso do 10º ano vão de uma escala de 1 a 20, foi realizada no final de cada período. De mencionar que todas as avaliações foram sendo realizadas em conjunto com o professor cooperante, como um exercício académico, sendo depois revista pelo professor cooperante, que realizou adaptações na classificação caso necessário.

3.1.2. Reflexão Global sobre a Área I

A organização e gestão de todo o processo de ensino e aprendizagem foram altamente enriquecedoras para todo o percurso do EP, contribuindo de forma muito relevante para o futuro do estagiário como professor de educação física. Através das aulas que foram lecionadas foi possível desenvolver competências essenciais de planificação, organização e resolução de problemas, representando uma grande evolução, não só ao nível profissional, como ao nível pessoal.

No entanto, esta evolução não ocorreu logo, mas sim de forma progressiva e contínua, à medida que ia ultrapassando certas etapas e obstáculos, próprios de quem está a realizar um determinado trabalho pela primeira vez. Apenas com todo o empenho e resiliência, aliado à ajuda sempre presente do meu professor coordenador, foi possível superar erros e consolidar aprendizagens, numa clara utilização da teoria na prática. Ao longo de todo o percurso foram realizadas reflexões sobre os planos de aula ministrados, permitindo perceber os pontos fortes destes e quais necessitariam ser melhorados.

Ficou bem explícito que só quando se frequenta, efetivamente, uma escola, e se leciona é que se compreende o trabalho que se está associado ao ser professor, uma vez que o seu trabalho ultrapassa amplamente apenas o “dar aulas”. Deve planificar, organizar,

atribuir classificações, preparar tarefas, estar em reuniões, além de ser necessário lidar com os alunos que, apesar do presente caso serem alunos bastante educados e simpáticos, são seres idiossincráticos, com diferentes necessidades e problemas próprios da adolescência. Sintetizando, as expectativas do trabalho executado na escola foram atingidas, Uma vez que, o trabalho de um professor é muito mais do que a difícil lecionação de aulas.

3.2. Área II – Participação na Escola

Neste ponto, será apresentada a participação do estagiário no âmbito do Desporto Escolar (DE) e intervenção escolar, na Escola Secundária Amato Lusitano. Como já se referiu anteriormente, e devido à situação pandémica que se vive atualmente, esta área foi pouco intervencionada quando comparada com a Área I.

3.2.1 Desporto Escolar

Define-se Desporto Escolar (DE) como o conjunto de práticas desportivas e lúdicas e de formação desportiva que são desenvolvidas como sendo um complemento curricular e de ocupação dos tempos livres, sem regime de obrigatoriedade, que se encontram integradas no plano de atividades da escolar e coordenadas no âmbito do sistema educativo, como nos refere o Decreto-Lei n.º 95/1991). O DE destina-se aos alunos dos agrupamentos de escolas assim como a escolas não agrupadas do ensino público, do ensino privado e do ensino cooperativo, que se encontrem dependentes ou não do Ministério de Educação, desde que sejam reconhecidas legalmente.

O principal objetivo do DE é a promoção do acesso à prática desportiva, de forma regular, através da prática de várias modalidades, podendo os alunos escolher por aquela que mais gostam, permitindo o aumento do tempo dedicado à prática desportiva e ao exercício físico nos tempos livres dos alunos. Sendo a escola um dos principais locais, senão o principal, onde as crianças formam a sua personalidade e estruturas internas, é importante que o desporto esteja inserido neste âmbito devido à sua importância para uma boa qualidade de vida. Através do DE, a prática desportiva torna-se mais acessível a todas as crianças, tornando-se assim mais fácil para as crianças ter conhecimento e praticar várias modalidades diferentes, evitando assim a fixação por uma modalidade só.

A prática de DE foi reduzida devido à pandemia, no entanto foi possível desenvolver atividades da modalidade Boccia, modalidade que tinha sido escolhida para o ano letivo 2020/2021, mas que não se chegou a realizar devido a decisão da direção da Escola Secundária Amato Lusitano decorrente da gravidade da situação da pandemia de Covid-19.

Os treinos de Boccia decorreram três vezes por semana, segundas e terças-feiras das 12.30 às 13:15 respetivamente na Escola João Roiz e às quartas-feiras das 13:30 às 14:15, da Escola Amato Lusitano, sendo que esta era responsabilidade do presente estagiário. Os objetivos do Boccia no âmbito do desporto escolar dividem-se em três grupos:

1) Treino:

- Desenvolvimento das ações técnicas e táticas da modalidade e reforçar o conhecimento das principais regras da modalidade, em contexto de DE;
- Promoção do espírito de equipa;

2) Competição Formal e Não Formal:

- Participação nas competições de DE;
- Organização de Torneios Interescolares da cidade;

3) Arbitragem:

- Trabalhar com as turmas do curso técnico de desporto na organização de torneio;
- Trazer alunos para a arbitragem.

No âmbito do DE, tanto o professor estagiário como a professora Paula Espírito Santo, com o seu grupo de praticantes de Boccia participaram num torneio de concentração de Boccia – Fase Local em Proença-a-Nova.

A participação foi reduzida, em que apenas 4 alunos se inscreveram no DE, sendo que, de um modo geral, o aproveitamento dos mesmos foi bastante positivo. Apesar da baixa participação, o desporto escolar deve ser encarado não como uma atividade para “preencher os tempos mortos”, mas sim como uma atividade saudável que jovens irão incluir na sua rotina do dia a dia e lhes proporcionará uma vida melhor, pelo que deve existir, por parte do grupo de educação física, de uma maior divulgação e motivação junto dos alunos para a participação nestas atividades. O DE desempenha um papel muito

importante nestas idades, visto que desde cedo reduz o risco de sedentarismo, obesidade, e estilos de vida menos saudáveis, sendo a obesidade e sedentarismo as epidemias do século XXI, é importante combater estas tendências desde cedo.

3.2.2. Intervenção na Escola

Durante o ano letivo, para além da lecionação de aulas, o núcleo de estágio organizou e participou em algumas atividades nomeadas de seguida. Assim, e relativamente à intervenção na escola, e mesmo com as contingências associadas ao Covid-19, desenvolveram-se várias atividades, as quais se passam a apresentar:

1) Corta-mato

A atividade de corta-mato no ano letivo de 2021/2022 do AEAL foi organizada pelos professores estagiários, seguindo o exigido pelo Grupo de Educação Física e pela necessidade da realização do corta-mato escolar. Devido às poucas inscrições, esta atividade foi organizada na Escola Básica João Roiz. Ao mesmo tempo esta localização permitiu um melhor controlo no que concerne a aglomerados de pessoas, funcionando como um fator protetor na prevenção do Covid-19.



Figura 2: Vista aérea da Escol Básica João Roiz (fonte: Site da Câmara Municipal de Castelo Branco)

2) Megas

Também no âmbito do atletismo, organizaram-se eventos de Mega Sprinter; Mega salto; Mega lançamento e Mega quilómetro, também conhecidos por Megas. O Projeto Mega desenvolve-se tendo como referência a velocidade, o salto horizontal, o lançamento do peso e a resistência, qualidades físicas fundamentais no desenvolvimento motor da criança/jovem, transversal à prática de quase todas as atividades desportivas. Em termos de atividades competitivas realçam-se:

- Estafeta Mista 8 X (5 X 14m) – Infantis “A” e Infantis “B”;
- Estafeta Mista 8 X 50m – Iniciados e Juvenis;
- Mega Salto – Infantis “A” a Juvenis;
- Mega KM – Infantis “A” a Juvenis;
- Mega Lançamento – Infantis “A” a Juvenis;
- Mega Lançamento de Precisão – Alunos em Cadeiras de rodas – Escalão único

3) Aula de *Body & Mind* ao 11º ano

As aulas integrativas de *Body & Mind* (em português “corpo” e “mente”), partem da premissa da convicção que o bem-estar apenas se obtém com um equilíbrio saudável entre o corpo e a mente, resultando, deste modo, numa geral sensação de conforto. O *Body & Mind* tem a sua origem na antiga medicina tradicional chinesa, combinada com as mais recentes descobertas neurocientíficas (Russel & Tatton-Ramos, 2014). Foi então pedido para lecionar uma aula de *Body and Mind*, inserida no módulo de 11º ano de desporto profissional. Neste sentido, foi lecionado uma aula de *Body Balance*, aproveitando a experiência pessoal como instrutor de aulas de grupo, tendo sido muito bem recebida pela turma em causa.

4) Treino de Coreografia

De modo a ser apresentado à comunidade escolar, foi desenvolvida uma coreografia com a turma do 10º CT/AVIS.

3.2.3 Reflexão Global sobre a Área II

As condicionantes associadas à Covid-19 mostraram-se centrais na forma como se desenvolveu as atividades relativas ao DE, uma vez que este foi apresentado com várias regras e normais de segurança. Apesar disso, desenvolveu-se, de acordo com o Plano Escolar a modalidade Boccia, tendo existido a oportunidade de participar em torneios interescolares. No entanto a adesão foi baixa, onde, na opinião pessoal, se pode dever aos condicionalismos relacionados com as restrições decorrentes da pandemia. Apesar disso, considero que tenha sido uma experiência enriquecedora, uma vez que permitiu a participação em todo o processo de planeamento e preparação da modalidade, tendo-se conseguido operacionalizar com sucesso a modalidade, mesmo com todas as restrições associadas.

Foram também realizadas várias atividades, permitindo, mais uma vez o aperfeiçoamento de todo processo de planeamento e preparação de atividades tão diferentes como o *body balance* e o corta-mato. Mais uma vez, as restrições e condicionamentos relacionados com a pandemia constituíram um obstáculo que foi facilmente ultrapassado pela boa organização, trabalho e relação entre os elementos do grupo de estágio e do grupo disciplinar de educação física.

3.3. Área III – Relação com a Comunidade

Relativamente à relação com a comunidade, em primeiro lugar, abordar-se-á o papel de diretor de turma assim como as suas tarefas, seguindo-se de uma descrição da integração do estagiário no meio escolar.

3.3.1. Direção de Turma

Esta foi a área com menor intervenção, uma vez que, em primeiro lugar, não foi atribuído ao estagiário qualquer turma para ser responsável da sua direção. Em segundo lugar, a escola, de acordo com os seus regulamentos, não permite legalmente a presença de estagiários em qualquer reunião de direção de turma, dificultando, deste modo, a intervenção nesta área. Teria sido uma mais-valia essa participação, uma vez que poderia desenvolver o conhecimento sobre as funções desempenhadas por um diretor de turma.

3.3.2. Ação de Integração com o Meio

Relativamente à integração com o meio escolar pode-se afirmar que o grupo de estagiários de educação física da UBI foi muito bem recebido por todos os atores pertencentes ao AEAL, desde professores, funcionários, passando pelos próprios alunos e pelos seus encarregados de educação. Menção especial para a professora orientadora cooperante Paula Espírito Santo, pela sua enorme simpatia, assertividade, empatia e disponibilidade, sempre presente quando surgia alguma dúvida, além de ter desempenhado um papel altamente relevante para a integração do grupo estagiário tanto em contexto de aulas, como durante as reuniões com o grupo de educação física como fora do contexto de sala de aula.

Relativamente aos restantes professores, e apesar de um contato marcado maioritariamente pelo formalismo, percebendo que estavam a lidar com os estagiários, sempre apresentaram uma palavra amiga, sendo que após o confinamento da pandemia era algo que era aprazível, promovendo, assim um convívio salutar e uma boa integração na escola.

A boa relação que se viveu entre os diferentes elementos do grupo de educação física foi essencial para o sucesso do presente estágio, sendo que se realizaram sempre reuniões em conjunto, para delinear que matérias e conteúdos que iríamos abordar ao longo do ano letivo, reuniões essas realizadas sempre no início e no fim de cada período. Além disso, todos os elementos do grupo tinham uma especial preocupação para com os estagiários, perguntando sempre se necessitavam de alguma coisa, disponibilizando-se para ajudar.

Por último, e relativamente às turmas com que o estagiário contactou, nomeadamente a turma do 10º ano CT/AVIS, pode reportar-se que sempre se desenvolveram estratégias para a criação de um bom ambiente, através de uma relação saudável, positiva e motivadora para que as aulas decorressem da melhor maneira. A turma era especialmente simpática, pelo que foi possível o desenvolvimento de todas as atividades sem sobressaltos.

3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III

Como se pode facilmente comprovar pelo apresentado anteriormente, esta não foi, infelizmente, uma área muito intervencionada por parte do estagiário. Poderia ter sido bastante benéfico caso tivesse a oportunidade de ter uma direção de turma, ou pelo menos, ter a possibilidade de assistir às reuniões de direção de turma, não sendo possível devido à legislação da escola. No entanto, e pela observação e pesquisa feita, o papel do diretor de turma assume-se como um papel de grande importância, estabelecendo a ponte entre a escola, os alunos e os seus encarregados de educação.

Outra reflexão relevante é o facto de, apesar de todas as restrições associadas ao Covid-19, a integração na escola foi boa, com uma grande empatia e disponibilidade por parte de todos, especialmente pelos professores do grupo de educação física, o que tornou este estágio uma experiência muito motivadora e prazerosa.

4. Reflexão Final

Concluído o EP é importante a realização de uma retrospectiva a formação realizada como professor e de todo o processo de ensino aprendizagem, tendo-se efetuado bastantes observações, análises e posteriores reflexões. Deste modo, pode ser afirmado que, tendo em conta os objetivos propostos a nível pessoal, estes foram positivamente cumpridos. Como refere Nóvoa (1992), a formação de professores é um dos mais importantes domínios no que concerne ao desenvolvimento dos sistemas de educações, visto que os professores são figuras centrais na formação dos alunos e na formação da sua cidadania, contribuindo amplamente para o desenvolvimento de uma nação, quando esta possui um ensino caracterizado pela qualidade.

Pode-se afirmar que durante todos este período de formação, foram adquiridas competências essenciais e centrais no desenvolvimento da profissão de professor de educação física, tendo sido a oportunidade essencial de estabelecer uma ponte entre os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo de todo o curso académico e a prática profissional.

Apesar da experiência positiva, a situação pandémica foi, naturalmente, um grande constrangimento, uma vez que não permitiu viver a educação física em pleno. Uma disciplina que implica movimento e contacto foi especialmente prejudicada pelas

medidas restritivas e de segurança. No entanto, com toda a força de vontade, consegue-se desenvolver as mais diversas atividades junto dos alunos, sempre através da promoção de um ambiente saudável e de motivação para a educação física.

Considero, portanto, e apesar de todos os obstáculos e constrangimentos, que o percurso desenvolvido neste EP foi bastante positivo, procurando ser o mais profissional possível, onde foi dado o melhor em todas as situações, quer junto dos alunos, quer nas aulas lecionadas, quer para com os outros colegas de estágio e todos os atores educacionais da Escola Secundária Amato Lusitano. Esta foi, portanto, uma experiência enriquecedora, que vai marcar para sempre o meu percurso como professor de educação física, sendo o começo de uma prática que espero ser o mais bem-sucedida possível.

5. Referências

Aprendizagens Essenciais (2018). 10^o Ano | Ensino Secundário Educação Física. Aprendizagens Essenciais | Articulação com o Perfil dos Alunos. República Portuguesa, Educação. Acedido a 18 de fevereiro de 2022. Fonte: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/10_educacao_fisica.pdf

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. 3^a edição. Lisboa Livros Horizonte.

Silva, J.F., & Bankoff, A.D.P. (2010). Physical Education evaluation methods in fundamental teaching. *Conexões*, 8(1), 54-76

Cimatti, B. (2015). Definition, Development, Assessment of Soft Skills and their Role For the Quality of Organizations and Enterprises. *International Journal for Quality Research*, 10(1), 97–130.

Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde (DGS) (2020). *Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Distanciamento Social e Isolamento*. Lisboa: DGS. Disponível em <https://covid19.min-saude.pt/wpcontent/uploads/2020/03/i026011.pdf>

Freire, E., & Verenguer, R. (2007). Estágio Supervisionada: a nova proposta para o curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Presbiteriana Mackenzie. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6(2), 115-119.

Gil, A. C. (2012). *Metodologia do ensino superior*. 4^a edição. Atlas.

Leite S. (2010). Relatório Final de Estágio de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.

Nóvoa, A. (1992). *Os professores e sua formação*. Dom Quixote, Editora.

Petrica, J. M. P. D. (2003). A formação de professores de Educação Física, análise da dimensão visível e invisível do ensino em função de modelos distintos de preparação para a prática. Vila Real: J. Petrica Dissertação de Doutoramento apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Ramos, G. (2007). Ensino na graduação em Educação Física: a experiência dos estágios na UFSCAR. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6(2), 27 – 35.

Russell, T., & Tatton-Ramos, T. (2014). Body In Mind Training: Mindful Movement for the Clinical Setting. *Neuro-Disability & Psychotherapy*, 2(1/2), 108–136.

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

Os Efeitos de Aulas de Educação Física após Pandemia em Alunos do Ensino Secundário

1. Introdução

A covid-19 é provocada por um novo coronavírus, chamado “Respiratório Agudo Severo Síndrome Coronavírus tipo 2” (SARS-CoV-2), que se propaga por pequenas gotas aquando da interação com o próximo sem proteção com alguém que esteja infetado (OMS, 2020). Por isso, foram implementadas providências de hábitos de comportamento, não farmacológicas de saúde pública, tais como isolamento, distanciamento físico, quarentena, com encerramento de populações inteiras e territórios, tornando-se a única solução eficaz e competente de contrariar o surto (OMS, 2020). Várias secções foram, então, afetadas, como o caso da educação. Na atualidade estão disponíveis intervenções ou vacinas para tratar ou prevenir covid-19.

A pandemia do Covid-19 modificou por completo a vida dos alunos mundialmente, particularmente, no modo como estes alunos estudam, trabalham e vivem, afetando o seu bem-estar físico e mental (Ferrinho, 2020).

Esta situação sem precedentes de saúde pública, levou apressadamente ao encerramento de escolas em todo o mundo de maneira a obedecer ao distanciamento social, uma das medidas para ajudar a achatar a famosa curva da infeção e diminuir o número de fatalidades da doença. Esta prevenção pandémica teve como finalidade diminuir o contacto interpessoal e assim reduzir a transmissão comunitária que podia crescer em redes densamente sociais como são as escolas e universidades (Weeden & Cornwell, 2020).

Constatou-se, portanto, uma acentuada alteração no padrão de ensino atual, com o cancelamento das aulas presenciais, tendo o ensino online alcançado uma extrema importância através da migração dos métodos de ensino e da aquisição de conhecimentos para as plataformas digitais. Dessa forma, os estabelecimentos de ensino superior tiveram que, rapidamente, de ajustar, aplicando uma metodologia de ensino

online de emergência, para colmatar um conjunto de carências bastante diversificadas. As escolas foram, então, estimuladas a criar procedimentos de gestão da pandemia, com o propósito de proporcionar a aprendizagem ininterrupta entre os estudantes.

Por consequência, os estabelecimentos de ensino encararam um verdadeiro desafio em se adaptarem a esta mudança tão acentuada e, simultaneamente, tão célere, ao tentarem escolher as tecnologias e interpelações mais apropriadas para instruir e abranger os alunos em todo o mecanismo de instrução. O encerramento, as escolas e a mudança instantânea da educação presencial para o ensino à distância constituiu uma técnica ainda primária no extenso percurso da educação online, onde o intuito foi a elaboração de procedimentos eficientes que englobem e motivem os alunos e que colaborem para formação dos professores (Rashid & Yadav, 2020).

Mundialmente foram, então, concebidas múltiplas ações de compartilhamento de boas condutas e de recursos com o objetivo de reduzir o efeito da pandemia e das medidas de confinamento nos métodos de ensino e aprendizagem, na avaliação dos alunos, bem como na elaboração de medidas de apoio ao teletrabalho dos professores, investigadores e outros colaboradores (Ferreira et al., 2020).

independentemente deste empenho, e como seria de esperar, as quantias económicas e sociais que advieram das medidas de confinamento social muito elevadas, para além de criarem inúmeras adversidades e limitações a toda a comunidade académica. Neles consta-se a suspensão dos métodos de aprendizagem, uma maior possibilidade de abandono e absentismo dos estudos, a indispensabilidade da conceção, manutenção e aperfeiçoamento de resposta na instrução à distância que revelou um desafio gigantesco a nível técnico e humano para a realização da modificação da sala de aula, em grande escala e num tão reduzido intervalo de tempo, para o contexto virtual; o desafio de medir e validar os resultados da aprendizagem e o isolamento social imposto, entre outros (Ferreira et al., 2020).

A atividade física é atestada como um dos mais relevantes pré-requisitos para um benéfico desenvolvimento saudável das crianças e adolescentes, bem como para a concretização de um estilo de vida ativo (Portal, 2012) sendo determinada como todo o movimento corporal executado pelo músculo-esquelético, de que resulte um consumo de energia (Salgado 2009).

Segundo a DGS (2007, p.1),

“A atividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Atividade física adequada e desporto para todos constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par de alimentação saudável, vida sem tabaco e o evitar de outras substâncias perniciosas para a saúde”.

Presentemente não há como desconsiderar que os fundamentos emotivos atuam sobre o físico, ou seja, que as interpolarizações e as inter-relações não podem ser desconsideradas do físico, do social, do psicológico e até mesmo do espiritual no desenvolvimento do ser humano, caso contrário estaríamos a alterar a nossa interpretação reduzida (Teixeira et al., 2004). Uma perspetiva importante a refletir no que diz respeito às metas e consequências da atividade física no bem-estar absoluto é a sua conexão com os estados emotivos, que estão ligados diretamente a distintos sentimentos, quando provocam uma sensação de mal-estar (depressão, fadiga, raiva e tensão) ou quando provocam uma sensação de bem-estar (admiração, autoestima, otimismo e prazer), tanto nos estados de humor como na intervenção sobre a autoestima, o bem-estar e a perceção dos níveis de esforço.

As alterações no hábito de vida, abrangendo os níveis de atividade física e no regime alimentar, podem colaborar para o método preventivo de doenças e de adversidades funcionais que se desenvolvem com a idade (Shephard, 2003). Sendo assim, é fundamental que se incentive mais a prática de exercício físico, contudo devidamente prescrito por profissionais da área, assim como a elaboração e aperfeiçoamento de novas pesquisas que desenvolvam o nível de atividade física, uma vez que, este fundamento tem um papel essencial para um envelhecimento saudável (Cardoso et al., 2008).

A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer (OMS, 2020), enquanto o exercício físico “é um subgrupo da atividade física, definido como movimento do corpo planeado, estruturado e repetitivo, realizado para promover ou manter um ou mais componentes da condição física” (Veloso, 2005, p. 22) e o desporto “uma forma ainda mais específica de atividade física estruturada, competitiva, sujeita a regras, caracterizada pela proeza, sorte e estratégia”

Além disso, o modo de vida, os relacionamentos sociais, a atividade física, as escolhas de lazer e muitas outras tarefas podem colaborar para que o indivíduo possa ter um envelhecimento com qualidade preservando as suas habilidades cognitivas. O ócio e a capacidade de manter e realizar atividades de aptidão física e mental seguramente irão proporcionar uma melhor qualidade de vida, contribuindo, nomeadamente, para a redução de sintomas de depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da autoestima (Trentini et al., 2004).

Nos últimos anos, a preocupação relativamente à condição física de crianças e jovens tem ganho cada vez mais destaque no domínio da saúde e educação, justificando-se devido à estreita ligação que existe entre este e diversos educadores de saúde (Moreira et al., 2013).

Neste sentido, e de acordo com Wiersma & Sherman (2008), o princípio intrínseco à avaliação da aptidão física e à atividade física deve ser o incentivo do exercício de forma frequente e lúdica de atividade física que oriente à participação em atividades físicas ao longo da vida, contribuindo, deste modo, para a saúde e qualidade de vida dos indivíduos. Segundo os mesmos autores (Wiersma & Sherman, 2008), a avaliação da aptidão física pode ser uma experiência divertida e positiva, quando aplicado numa perspetiva de entendimento do currículo de Educação Física e promovida numa envolvente positiva. Atualmente, Portugal figura entre os países com índices mais elevados de sedentarismo na Europa, só ultrapassado por Malta e Bulgária, sendo que, no que respeite à prática de atividade física, 64% dos cidadãos nunca realizaram exercício físico nem estiveram envolvidos na prática desportiva (Raimundo et al., 2019). Os mesmos autores fazem referência a um estudo realizado pelo Instituto Nacional de Estatística -INE (2016) onde fica patente que a maioria da população portuguesa com 15 ou mais anos (5.8 milhões) não praticava qualquer atividade desportiva de forma regular (Raimundo et al., 2019).

Com o crescimento urbanístico, característica do mundo atual, observou-se um aumento do sedentarismo, provocando uma diminuição nos níveis de aptidão física dos jovens (Wattelez et al., 2021). Deste modo, parece ser pertinente que a condição física nos jovens deva ser desenvolvida nas escolas, sendo a disciplina de educação física um meio privilegiado para a promoção da prática da atividade física, bem como, atitudes e condutas responsáveis conformes com hábitos de vida saudável.

A condição física encontra-se integrada em todas as funções e estruturas responsáveis pela atividade física e a prática de exercício, sendo uma importante medida no campo de ação da educação física. A condição física é responsável por medir, então, as funções músculo-esquelética, cardiorrespiratória, de pressão e circulação sanguíneas, endócrina e metabólica e ainda psiconeurológica (Arday, et al. 2011, p.485).

Comparativamente à aptidão física, segundo Ratamess (2012), a condição física é tida como um estado que revela a capacidade que uma pessoa apresenta para o desempenho de exercícios físicos ou outras funções que impliquem atividade física, estando diretamente ligada com o estado de saúde atual e futuro. Segundo o autor, os componentes da aptidão física podem ser catalogados de duas formas: componentes de aptidão física num ponto de vista da saúde e ou da habilidade/performance, de modo que as componentes relacionadas com a saúde, força muscular, resistência muscular, resistência cardiovascular, flexibilidade e composição corporal.

Além de ser benéfico para a saúde, Chomitz, Slining, McGowan, Mitchell, Dawson e Hacker (2011) são defensores que um aluno que ostente uma boa condição física será mais favorável a ter níveis superiores generalizados de saúde, o que, comprova que, contribui para o desempenho acadêmico. Arday et al. (2011) evidenciam que estudos realizados recentemente indicam a condição física como importante para prever a mortalidade e morbidade nos adultos e um indicador do estado da saúde nos adolescentes e crianças, estando diretamente relacionado com o problema de excesso de peso. Arday et al. (2011) destacam que 220 minutos semanais de educação física revelam um incentivo suficiente para a melhoria da condição física, sobretudo a nível da capacidade aeróbia que está diretamente relacionada com a saúde cardiovascular nos adolescentes e crianças. Este estudo possibilita-nos refletir acerca da relevância da execução da carga letiva da disciplina de educação física.

A condição física integrada no Programa Nacional de Educação Física (PNEF) tem um programa idêntico para cada ciclo de escolaridade, que compreende a evolução das capacidades condicionais e coordenativas (resistência, força, flexibilidade e destreza geral) e a aprendizagem dos sistemas de evolução e conservação da condição física (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001). Um dos objetivos do PNEF no ensino secundário é referente à aptidão física dos alunos, numa forma de melhoria do bem-estar e saúde, incluindo a melhoria e conservação das capacidades motoras e o desenvolvimento do desempenho sensoriomotor, energético, funcional realizado num

trabalho muscular diferenciado com alterações de algumas variáveis, tais como, a duração, intensidade e complexidade.

No procedimento avaliativo, os indicadores alusivos à Zona Saudável de Aptidão Física para cada capacidade motora necessitam de ser apontados como referência, sendo basilar que em cada ano de escolaridade os alunos alcancem essa mesma zona saudável.

Silverman, Keating e Phillips (2008) dizem-nos porque os testes de avaliação da aptidão física poderão ser importantes no contexto escolar e, para isso, indicam-nos duas razões: A primeira razão abrange os conceitos de atividade física e aptidão relacionada com a saúde sejam compreendidos pelos alunos, a segunda razão diz-nos que os professores têm um papel essencial, sendo que, estes terão de arranjar estratégias de ensino-aprendizagem dos conceitos referidos e como os alunos poderão melhorar as aptidões relacionadas com a saúde. Por outro lado, Lloyd et al. (2010) discorda dos testes de aptidão física em crianças e jovens, indicando que esses testes estão dependentes da aptidão física e que a mesma não é possível de controlar nas aulas de educação física.

Investigações recentes (Alves et al. 2016, 2017, 2020) revelam a importância de avaliarmos a condição física em contexto escolar, sendo que certos autores defendem que esta é fundamental para a promover práticas de atividade e aptidão física, sendo que outros autores reforçam as opressões psicológicas e físicas que podem decorrer da sua utilização desajustada. Os professores que realizam a avaliação da condição física terão de adotar um método específico para que os testes não sejam para apurar só os mais ou menos aptos, mas sim com o intuito de estimular e promover uma estratégia de ensino de educação para terem noção do que importante é ter uma boa condição física.

Na escola a avaliação da aptidão física não reúne consenso na literatura. Todavia, os programas curriculares e as aprendizagens essenciais de educação física consideram que trabalhar as várias componentes da condição física será fundamental da disciplina e inerente à atividade motora, tendo como fundamento o ascenso das capacidades condicionais num ponto de vista do bem-estar e da saúde. Tanto o programa e as aprendizagens essenciais dizem-nos que é importante realizar esta avaliação usando para obter os resultados a bateria de testes do FITescola®.

De acordo com a OMS (2020) é recomendável que crianças e adolescentes mantenham um nível mínimo de atividade física diária. Ao praticar exercício físico regularmente verifica-se uma melhoria na aptidão muscular e respiratória auxiliando no controlo de

peso, reduzindo o risco de hipertensão, diabetes, depressão, doenças cardíacas, entre outras.

Deste modo, estudar a aptidão física dos alunos em contexto pós-pandemia poderá permitir averiguar as principais necessidades deste segmento populacional de forma a desenvolver estratégias para se repor um nível ótimo de aptidão física dos alunos. A disciplina de Educação Física é a disciplina por excelência no que concerne ao incentivo de crianças e jovens a desenvolverem hábitos saudáveis, assim como o interesse em realizar atividades físicas em contexto extracurricular, de forma a manterem-se ativos durante as suas vidas (Voser e Giusti, 2015). Entende-se, portanto, que deve existir um incentivo por parte da escola para que os alunos pratiquem atividades físicas, melhorando, deste modo, a sua capacidade física e qualidade de vida, especialmente após um período caracterizado pelo confinamento e o isolamento.

Face ao anteriormente exposto, este estudo tem como objetivo geral compreender qual a preponderância da disciplina de Educação Física nos níveis de Aptidão Física dos Alunos do 10^o ano de escolaridade da Escola Secundaria Amato Lusitano em Castelo Branco.

2. Metodologia

No presente capítulo serão divulgados todos os processos metodológicos, certificando, portanto, a argumentação das opções tomadas. É na etapa da metodologia que todo o estudo é operacionalizado, ou seja, que se vai determinar qual o tipo de estudo a ser elaborado, a população e amostra, e os instrumentos e procedimentos de análise de dados que serão utilizados.

Fortin (2009, p.37) define metodologia como sendo o “conjunto dos métodos e das técnicas que guiam a elaboração do processo de investigação científica”, continuando a dizer que “é um plano criado pelo investigador com vista a obter respostas válidas às questões de investigação colocadas ou às hipóteses formuladas”. Portanto, é na metodologia que serão mostrados e justificados os métodos e as técnicas aplicadas para analisar um certo fenómeno, dependendo sempre do estudo que se pretende realizar. Deste modo, a investigação pode ser explicada de acordo com dissemelhantes normas, sendo que o seu padrão metodológico é um deles, salientando-se, assim, duas grandes correntes: a investigação baseada no padrão metodológico quantitativo ou baseado no

padrão metodológico qualitativo. Neste estudo optou-se por uma metodologia quantitativa.

2.1. Desenho de Investigação

Devido às características da presente investigação pode-se dizer que nos encontramos perante um estudo pré-experimental. No estudo pré-experimental, o investigador procura observar, registar, analisar, classificar e interpretar os fenómenos em análise. Tem como objetivo principal descrever as características de um evento ou população e descobrir, com precisão, a frequência com que um fenómeno ocorre, sua relação e conexão com os outros, sua natureza e peculiaridades (Gil, 2008). No caso do presente estudo, o fenómeno em estudo é compreender a preponderância da disciplina de Educação Física nos níveis de Aptidão Física dos alunos das seis turmas do 10º ano de escolaridade da Escola Secundária Amato Lusitano em Castelo Branco.

2.2. Metodologia Quantitativa

A metodologia quantitativa reconhece que tudo pode ser quantificável, ou seja, que as opiniões e informações obtidas via recolha de dados podem ser traduzidas em dados numéricos, para que, de seguida, possam ser catalogadas e analisadas. Portanto, um estudo quantitativo visa expor e manusear numericamente as observações com o propósito de descrever e esclarecer o fenómeno sobre qual recaem as observações efetuadas (Vielas, 2009).

Consentindo com o que diz Almeida & Freire (2000), a metodologia quantitativa tem como intuições iniciais prognosticar, verificar e explicar os fenómenos que se pretendem estudar, investigando leis, regularidades e padronizações, através da utilização de condutas de investigação especializadas por serem objetivos, racionais e de quantificação de medidas.

Fortin (2009) é da opinião que o objetivo deste padrão metodológico se prende com a evolução do conhecimento, interpretando e descrevendo os dados objetivamente. Em outras palavras, além de avaliar o fenómeno em si, o investigador intenciona dar sentido ao fenómeno em estudo em toda a sua extensão.

2.3. Participantes

O presente estudo foi desenvolvido com seis turmas de 10^o ano de escolaridade de diferentes áreas do ensino regular, nomeadamente, ciências e tecnologia, artes visuais e ciências socio económicas. A amostra contemplou 102 alunos (15.20 ± 0.90 anos de idade, 1.65 ± 0.08 m de altura, 58.33 ± 12.09 kg).

No presente estudo foram solicitados aos professores de educação física titulares das turmas do 10^o ano do ensino regular os dados da bateria de testes do FITescola®, uma vez que se tratava de um parâmetro de avaliação obrigatória que fazia parte da avaliação dos alunos em todos os períodos escolares.

No que concerne o género, observou-se que a maioria dos alunos eram do sexo feminino, constituindo uma percentagem de 66.7% da amostra. No que concerne às idades, estas distribuem-se do seguinte modo:

Tabela 1: Distribuição das idades na amostra

	N	%
14	23	22.5%
15	47	46.1%
16	24	23.5%
17	7	6.9%
18	1	1.0%
Total	102	100%

Observada a tabela 1, pôde constatar-se que a amostra de 102 alunos apresentou idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos, verificando-se especial incidência de casos da faixa etária dos 14 e 16 anos (percentagem agregada de 92.1%).

No que respeita o índice de massa corporal (IMC), os dados foram distribuídos em diferentes categorias (tabela 2), verificando-se que a maioria dos alunos apresentava valores de IMC ideais.

Tabela 2: Distribuição do IMC na amostra

	N	%
	102	100%
Magreza	32	31.4%
Ideal	56	54.9%
Excesso	10	9.8%
Obesidade I	2	2.0%
Obesidade II	2	2.0%

2.4. Procedimentos

A colheita de dados é um processo racional da investigação empírica ao qual compete selecionar técnicas de colheita e tratamento de dados adequados, bem como controlar a sua utilização para os fins detalhados. As técnicas são conjuntos de procedimentos bem definidos designados a criar certos resultados na colheita e tratamento de dados requisitados pela atividade de pesquisa (ex.: inquérito por questionário, entrevista, teste, documentos, entre outros).

Os dados foram recolhidos em seis turmas do 10^o ano do ensino regular. A recolha dos dados teve início do ano letivo (setembro) e no final do ano letivo (junho), onde posteriormente se compararam os resultados recolhidos pela bateria de testes do FITescola[®], de modo a se analisarem os efeitos das aulas de educação física na aptidão física dos alunos do ensino secundário.

2.4.1. Testes de Aptidão Física

Segundo o “programa dos alunos ativos FITescola[®]” abaixo estão citados os testes aplicados na recolha de dados pertencentes à bateria de testes FITescola[®].

Flexibilidade (senta e alcança) (figura 3):

O presente teste tem como objetivo a avaliação da flexibilidade dos membros inferiores uma vez que uma boa flexibilidade durante a infância e a adolescência se encontra

associada a uma amplitude de movimento, promovendo uma postura correta e uma redução de dores na região lombar (Direção Geral de Educação, 2015).

Em termos de equipamento será necessária uma caixa específica. A caixa requer 30 cm de altura apresentando na parte superior um prolongamento de 22.5 cm. É sobre este prolongamento que se coloca uma régua que fica com o zero na extremidade virada para o aluno e os 22.5 cm a coincidir com o início da caixa. De seguida mostra-se as instruções do teste Senta e Alcança:

- Aluno descalço;
- Uma perna em extensão com planta do pé em contacto com a extremidade da caixa / banco sueco;
- Outro joelho fletido com planta do pé assente no chão a uma distância de 5-8 cm do joelho da perna em extensão;
- Braços estendidos para a frente por cima da fita métrica com as mãos uma sobre a outra e com as palmas das mãos para baixo;
- Flexão do tronco para a frente 4 vezes;
- Na 4a tentativa manter 1 segundo a posição para medir;
- É permitido deslocar o joelho fletido para o lado no momento da flexão do tronco;
- Trocar de perna;
- Caixa de medição com 30 cm de altura;
- Máximo do teste é a marca de 30 cm;
- A marca de 22.5 cm é ao nível da projeção da colocação da planta do pé e a distância zero orientada para o aluno e a distância de 30 cm orientada para a mais afastada do aluno.



Figura 3: Senta e alcança (fonte: fitescola.dge.mec.pt)

Força e Resistência Abdominal (figura 4):

O presente objetivo tem como objetivo principal a avaliação da força e resistência dos músculos da região abdominal. Para este teste, o equipamento necessário compreende colchões de ginásio, rádio com leitor de CDs ou leitor mp3 para a cadência para a realização dos abdominais. As instruções para este teste encontram-se a seguir:

- O aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 90 graus, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos esticados. Os pés do aluno não podem ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície;
- O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas até envolver os joelhos (posição final);
- Após chegar à posição final, o aluno deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão/chão;
- Os movimentos de flexão/extensão do tronco devem ser contínuos com uma cadência de 20 abdominais por min (a execução de 1 abdominal corresponde a 3 s). A cadência é controlada através de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares;

- O aluno deve continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros: Os pés não estão em contacto com o colchão/chão; A cabeça não toca no chão entre repetições; A mão não envolve os joelhos.



Figura 4: Força e resistência abdominal (fonte: fitescola.dge.mec.pt)

Força e Resistência da Região Superior do Corpo (extensão de braços) (figura 5):

Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores, através da execução do maior número de flexões de braços- Em termos de equipamento destacam-se colchões de ginásio (opcional), rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou ficheiro áudio (mp3) do teste com a cadência para a realização das flexões de braços. De seguida apresentam-se as principais instruções para este teste:

- Na realização da flexão o cotovelo deve ir até aos 90 graus ficando a parte do braço paralela ao solo;
- Mãos na projeção dos ombros;
- Membros inferiores em extensão e apoia nos dedos dos pés (posição destes é a normal);

- Linha reta da cabeça aos pés;
- O ritmo de execução é de 20 extensões por minuto (uma de 3 em 3 segundos);
- Teste interrompido à 2ª execução incorreta.



Figura 5: Força e resistência da região superior do corpo (fonte: fitescola.dge.mec.pt)

Força da Região Inferior do Corpo (impulsão horizontal) (figura 6):

O teste consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores. Em termos de equipamento, é necessário espaço exterior ou interior sem superfície escorregadia, fita cola, cones e fita métrica. As instruções do teste são as seguintes:

- Desenhe uma linha horizontal no ponto de partida e linhas de referência a cada 10 cm (1 m após a linha inicial);
- O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros;
- O aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível;
- O professor/avaliador deve estar colocado transversalmente à zona de salto e registar a distância. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar.
- Devem ser efetuados 2 saltos. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em cm (por exemplo, se o salto for de 1 m e 56 cm o valor registado é de 156 cm).



Figura 6: Força da região inferior do corpo (fonte: fitescola.dge.mec.pt)

Aptidão Cardiorrespiratória (A Milha):

O teste de Milha é um teste alternativo para a avaliação da aptidão aeróbia e consiste na realização de 1 milha (1609 m) no menor tempo possível. Em termos de equipamento destacamos o cronómetro, fita métrica e um percurso marcado (por exemplo, uma pista de atletismo ou um campo exterior) com a distância de 1 milha (1609 m).

Na escolha do local de teste deve-se considerar a distância do percurso, de preferência uma pista de atletismo de 400 m para corresponder a 4 voltas mais 9 m. O princípio e o final do percurso devem estar devidamente assinalados (por exemplo, utilizar cones). De seguida apresentam-se as instruções deste teste:

- Marcar a linha de partida e o ponto de chegada usando objetos que sejam bem visíveis (cones).
- Divida a turma em dois e emparelhe os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explique aos alunos que enquanto um grupo realiza o teste, o outro ficará responsável por cronometrar o tempo da avaliação dos colegas e contar o número de voltas.
- Indicar claramente o número de voltas necessárias para completar o percurso definido equivalente aos 1609 m. Por exemplo, numa pista de atletismo de 400 m serão necessárias 4 voltas mais 9 m. O aluno deve iniciar o teste atrás da linha de partida e alinhado com os restantes colegas.
- Ao sinal de partida, inicia-se a contagem do tempo com o cronómetro e o aluno inicia o teste. Compete ao aluno escolher o ritmo de corrida que mais se adequa às suas capacidades, tendo em atenção, que tem de manter esse ritmo relativamente estável ao longo do percurso. Se o aluno não for capaz de manter o ritmo de corrida, pode optar por andar.

- O colega que está a registar a duração da prova deve parar a cronometragem assim que o colega passar a linha da meta, e fazer o registo do tempo em min e s (por exemplo, 8 min e 20 s) que o colega demorou a concluir os 1609 m.
- Após terminar o teste cada aluno deverá realizar um retorno à calma, dando mais uma volta na área previamente selecionada pelo professor.
- O aluno que registou o tempo deverá informar o colega do tempo total da prova, trocar de posição com o colega, e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

2.6. Análise e Tratamento de Dados

Para a análise dos dados foi utilizado o programa Microsoft Office Excel 2007 e o programa de análise estatística *Statistical Package of Social Science* (SPSS) versão 27.0, ambos para Windows. O cálculo de médias, desvios-padrão e intervalos de confiança, bem como os testes de hipótese foram efetuados. A amostra é considerada de grande dimensão ($n > 30$), o que torna possível recorrer ao teorema do limite central, utilizando testes paramétricos. A normalidade da distribuição foi examinada através do teste de Teste Shapiro-Wilk, que complementada pela dimensão amostral, permitiu a realização de testes de hipóteses paramétricos. Para realizar a comparação entre momentos, pré- e pós-intervenção para cada grupo, foi utilizado o Teste *T-Student* para amostras emparelhadas. O nível de significância estabelecido foi de 95%.

3. Resultados

Para verificar se os alunos melhoraram a sua aptidão física ao longo do ano letivo foi aplicado teste t para amostras emparelhadas, onde foram comparadas as variáveis de aptidão física (isto é, capacidade cardiorrespiratória, força de membros inferiores, força de membros superiores, força de resistência de tronco e flexibilidade) no início e no fim do ano letivo.

Os resultados recolhidos entre o início do ano letivo e no final do mesmo evidenciam melhorias no que respeita a aptidão cardiorrespiratória e nos níveis de flexibilidade. Nas restantes variáveis de força de membros superiores, força de resistência do tronco não

houve alterações significativas e na força de membros inferiores houve um ligeiro decréscimo no final do ano letivo (Tabela 3).

Tabela 3: Média e Desvio-padrão (DP) das variáveis de aptidão física (aptidão cardiorrespiratória: teste da milha, força de membros inferiores: salto de impulsão horizontal, força de membros superiores: flexão, flexibilidade: senta e alcança e força de resistência do tronco: abdominais) no pré- e pós-teste.

Variáveis	Média e DP	N
Milha (segundos)	588.98 ± 148.44	102
Milha_2 (segundos)	530.30 ± 102.02	102
Ext. de braços (repetições)	13.87 ± 9.21	102
Ext. de braços_2 (repetições)	13.75 ± 9.26	102
Abdominais (repetições)	32.14 ± 14.87	102
Abdominais_2 (repetições)	32.63 ± 20.23	102
Impulsão Horizontal (cm)	157.08 ± 42.88	102
Impulsão Horizontal_2(cm)	137.03 ± 68.20	102
Flexibilidade (cm)	26.16 ± 13.87	102
Flexibilidade_2(cm)	28.74 ± 9.05	102

Foram apresentadas diferenças estatisticamente significativas para a aptidão cardiorrespiratória ($t= 4.17$, $p < 0.001$) e para a flexibilidade ($t= 0.11$, $p < 0.001$) (Tabela 4).

Tabela 4: Teste t de amostras emparelhadas para as variáveis de aptidão cardiorrespiratória (teste da milha), força de membros superiores (flexão), força de resistência do tronco (abdominais), força de membros inferiores (salto de impulsão horizontal) e flexibilidade (senta e alcança) no início do ano letivo e no final do ano letivo.

	Média	Erro Desvio	Erro padrão da média	95% Intervalo de Confiança da Diferença		t	P
				Inferior	Superior		
Milha – Milha_2 (segundos)	58.40	141.41	14.00	30.61	86.16	4.17	<0.001*
Ext. braços – Ext. braços_2 (repetições)	0.11	10.64	1.05	-1.97	2.20	0.11	0.91
Abdominais – Abdominais_2 (repetições)	-0.50	21.34	2.11	-4.69	3.70	-0.23	0.813
Impulsão Horizontal - Impulsão Horizontal_2 (cm)	20.04	74.93	7.41	5.33	34.76	2.70	0.75
Flexibilidade – Flexibilidade_2 (cm)	2.57	16.51	1.63	-0.66	5.82	0.11	<0.001*

p= Valor de p.; * p<0.05

4. Discussão

Com o presente estudo, tencionamos averiguar os efeitos das aulas de educação física após um período de confinamento, na aptidão cardiorrespiratória, força muscular e flexibilidade dos alunos do ensino secundário. Os resultados demonstraram que, considerando a totalidade da amostra, após o período de confinamento e do regresso às aulas em regime presencial houve influência significativa na aptidão cardiorrespiratória, na força dos membros superiores, na força dos membros inferiores, na força abdominal e na flexibilidade. No entanto, a força dos membros superiores, inferiores e abdominal foi influenciada com diminuição do rendimento após a implementação de exercícios específicos nas aulas de educação física, ou seja, no final do ano letivo. Contrariamente, a aptidão cardiorrespiratória e flexibilidade apresentaram melhorias significativas.

Os resultados mostraram que não houve melhorias significativas em todas as variáveis de aptidão física aquando do momento de avaliação no fim do ano letivo, ou seja, após um ano de aulas de educação física em regime presencial. Estes resultados contradizem os resultados do estudo de Alves et al. (2016, 2017, 2020) que observou resultados mais positivos no pós-teste comparativamente com o pré-teste no concerne à força muscular. Em estudos mais recentes, Alves et al. (2017, 2020) demonstraram a eficácia de treino concorrente (isto é, trabalho combinado de força e aeróbio) após 8 semanas na força explosiva e na capacidade cardiorrespiratória em crianças pré-púberes. No nosso caso, poderá ter ocorrido devido ao facto de todos os alunos terem tido COVID-19 e de terem manifestado que ficavam muito cansados rapidamente, que não gostavam dos exercícios, e pela falta de motivação e empenho que demonstraram na realização destes exercícios específicos para avaliação da condição física.

O presente estudo vai ao encontro do que foi apresentado por Santos (2012), referindo que, crianças e jovens que têm habitualmente aulas de educação física, realizam ao mesmo tempo treino aeróbio e de força. Como refere Kang e Ratamess (2014), o treino frequente tem inúmeras vantagens permitindo que as crianças e jovens maximizem a sua força e a sua resistência de forma simultânea, contribuindo para a redução dos riscos associados à inatividade física, como também permitem realizar um conjunto de atividades diárias de forma confortável e segura.

Exercícios específicos, desempenhados durante as aulas de educação física, alcançaram ganhos na aptidão cardiorrespiratória e na flexibilidade em alunos de diferentes idades (Alves et al., 2016; Marta et al., 2019). No nosso estudo, no que se refere às variáveis de

força de membros superiores (teste de extensões de braços) e membros inferiores (salto de impulsão horizontal), não se detetaram diferenças significativas.

Comprova-se, então, que a prática de atividade física compõe um elemento fundamental quando valorizado e integrado no dia a dia, relacionado a um modo de vida saudável. Sendo assim, podemos dizer que atividade física se trata de um modelo comportamental que afeta, de forma clara e distinta, estilos de vida e maneiras de estar.

A prática frequente de atividade física tem sido indicada como uma causa associada ao progresso da saúde dos indivíduos e à prevenção de algumas doenças. Realça-se, precedentemente, a indispensabilidade da dissemelhança entre os significados de atividade física e exercício. Segundo Caspersen, Powell e Christenson (1985), atividade física constitui todo o movimento corporal originado pelos músculos esqueléticos, originando um maior gasto energético, quando comparado à taxa metabólica de repouso. Contudo, o exercício físico estabelece uma subcategoria da atividade física, de características repetitivas, estruturadas, planeadas e intencionais, com o intuito de preservar ou aperfeiçoar um ou mais elementos da aptidão física.

Ainda que, a atividade física e estado de saúde se encontrem relacionados, constata-se até então um elevado nível de sedentarismo entre sujeitos, sendo considerado uma das proeminentes apreensões da saúde pública mundial (Allender, Cowburn & Foster, 2006; Koezuka et al., 2006; Lopes & Maia, 2004). Tal como, Stone, McKenzie, Welk e Booth (1998) já salientavam que uma fração considerável de crianças e adolescentes não é satisfatoriamente ativa, assinalando níveis de atividade física regular inferiores a 50%. Jenkins (2007) referencia que o estilo de vida sedentário é o terceiro maior risco de mortalidade e o quinto maior prenunciador de inaptidão no mundo pós-industrializado.

Nomeadamente, no que diz respeito aos jovens, o sedentarismo é uma das principais preocupações para a saúde pública. Estudos indicam maiores níveis de sedentarismo entre as meninas (Biddle, Gorely & Stensel, 2004; Stone et al., 1998) e uma inclinação à diminuição do nível de atividade física com o aumento da idade (Duncan, Duncan & Strycker, 2005; Koezuka et al., 2006; Lopes & Maia, 2004; Smith & Green, 2005; Twisk, 2001; Stone et al., 1998), o que explica a prioridade, atribuída pela saúde pública, ultimamente, a uma maior percentagem de jovens regularmente praticantes de atividade física (Stone et al., 1998; Trost et al., 2003).

A melhoria da condição física, assegurada por uma maior prática de atividade física, é vista como a segunda forma mais eficiente de diminuir os riscos de doenças futuras

(Jenkins, 2007). De forma, a combater o sedentarismo, destaca-se a obrigatoriedade de mudança de estilo de vida desde a infância (Bois, Sarrazin, Brustad, Trouilloud & Cury, 2005; Jenkins, 2007; Kohl & Hobbs, 1998; Lopes & Maia, 2004; Twisk, 2001). Se a atividade física for praticada regularmente, no mínimo desde a adolescência, irá trazer vantagens psicológicas e físicas consideradas vaticinadoras da condição de saúde para a vida adulta (Guerra et al., 2003; Twisk, 2001).

5. Conclusão

O presente trabalho despertou a atenção para a importância que a educação física escolar tem para os jovens, na medida em que melhorou a sua condição física após dois anos de pandemia. Dois anos em que a sociedade parou devido às medidas de confinamento decorrentes da pandemia de Covid-19.

Em suma, com esta investigação pôde concluir-se que o efeito das aulas de educação física após o tempo de pandemia em jovens foi benéfico, desenvolvendo uma boa aptidão física, melhorando a capacidade aeróbia e a flexibilidade.

Deste modo, uma prioridade premente no âmbito da escola é que os adolescentes priorizem a prática de exercício físico, capazes de adquirirem experiências agradáveis e que se envolvam, de forma adaptativa, com o movimento.

6. Referências

- Alves, A., Marta, C., Neiva, H., Izquierdo, M., & Marques, M. (2016). Concurrent training in prepubescent children: the effects of eight weeks of strength and aerobic training on explosive strength and VO_{2max} . *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(7), 2019-2032.
- Alves, A., Marta, C., Neiva, H., Izquierdo, M., & Marques, M. (2017). Effects of order and sequence of resistance and endurance training on body fat in elementary school-aged girls. *Biology of Sport*, 34 (4), 379-384.
- Alves, A., Marta, C., Neiva, H., Izquierdo, M., & Marques, M. (2020). Modeling fitness variable responses to training in prepubescent children. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(8), 2352-2359.
- Almeida, L., & Freire, T. (2000). *Metodologias da investigação em psicologia e educação* (2ª edição). Psiquilíbrios.
- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826-835.
- Arday, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Ruiz, J. R., Chillón, P., España-Romero, V., Castillo, M. J., & Ortega, F. B. (2011). Improving Physical Fitness in Adolescents Through a School-Based Intervention: the EDUFIT Study. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 64(6), 484-491.
- Biddle, S. J. H., Gorely, T., & Stensel, D. J. (2004). Healthenhancing physical activity and sedentary behavior in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 22(8), 679-701.
- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O., & Cury, F. (2005). Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: The influence of parents' role modeling behaviors and perceptions of their child's competence. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 381-397.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for healthrelated research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.

Cardoso, A. S.; Borges, L. J.; Mazo, G. Z.; Benedetti, T. B.; Kuhnen, A. P. (2008). Fatores Influentes na Desistencia De Idosos Em Um Programa De Exercício Físico. *Movimento*, 14(1), p 225–239.

Chomitz, V. R.; Slining, M. M.; McGowan, R.J.; Mitchell, S.E.; Dawson, G.F. & Hacker, K.A. (2011). Is there a relationship between physical fitness and academic achievement? Positive results from public school children in the North Eastern United States. *Journal of School Health*, 29(1), 30-37.

Direção Geral de Saúde [DGS] (2007). *A atividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar*. Disponível em <http://www.portaldasaude.pt/NR/rdonlyres/FDB7388A-435E-4F65-BC1A-BAC31B74EFD7/o/i009085.pdf>.

Duncan, S. C., Duncan, T. E., & Strycker, L. A. (2005). Sources and types of social support in youth physical activity. *Healthy Psychology*, 24(1), 3-10.

Ferreira, A., Príncipe, F., Pereira, H., Oliveira, I. & Mota, L. (2020). Covimpact: pandemia covid-19 nos estudantes do ensino superior da saúde. *Revista de Investigação & Inovação em Saúde*, 3(1), 7-16.

Ferrinho, P. (2020). Impacto da pandemia de COVID-19 na vida dos estudantes da NOVA-IHMT. *Anais do IHMT*, 50-54.

Fortin, M. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Liusodidacta.

Giusti, J.G. M., & Voser, R. (2015). O Futsal e a Escola: uma perspectiva pedagógica. Penso.

Gil, A. C. (2008). *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4ª edição. Atlas.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física para o 10º, 11º e 12º anos: Cursos gerais e cursos tecnológicos*. Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação. Disponível em: https://cnapef.files.wordpress.com/2012/12/ed_fisica_10_11_12.pdf

Jenkins, C. D. (2007). *Construindo uma saúde melhor: Um guia para a mudança de comportamento*. Artmed.

Kang, Y. & Ratamess, N. (2014). Which comes first? Resistance before aerobic exercise or vice versa? *American College of Sports Medicine, Health and Fitness Journal*, 18(1), 9–14.

Kohl, H. W., & Hobbs, K. E. (1998). Development of physical activity behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(3), 549-554.

Koezuka, N., Koo, M., Alisson, K. R., Adlaf, E. M., Dwyer, J. J. M., Faulkner, G., et al. (2006). The relationship between sedentary activities and physical inactivity among adolescents: Results from the Canadian community health survey. *Journal of Adolescent Health*, 39(4), 515-522.

Lopes, V. P., & Maia, J. A. R. (2004). Atividade física nas crianças e jovens. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 6(1), 82-92.

Lloyd, M., Colley, R. C., & Tremblay, M. S. (2010). Advancing the Debate on 'Fitness Testing' for Children: Perhaps We're Riding the Wrong Animal. *Pediatric Exercise Science*, 22(2), 176-182.

Marta, C., Alves, A. R., Esteves, P. T., Casanova, N., Marinho, D., Neiva, H. P., et al. (2019). Effects of suspension versus traditional resistance training on explosive strength in elementary school-aged boys. *Pediatric Exercise Science*, 31(4), 473-479.

Moreira, C., Santos, R., Moreira, P., Lobelo, F., Ruiz, J. R., Vale, S., . . . Mota, J. (2012). Cardiorespiratory fitness is negatively associated with metabolic risk factors independently of the adherence to a healthy dietary pattern. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, 23(7), 670-676.

Organização Mundial da Saúde, OMS. (2020) Atividade física. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acedido a 22 de maio de 2022

Portal, M. N. (2012). *Avaliação dos efeitos de duas metodologias de formação esportiva em distintos níveis de maturação biológica sobre as qualidades físicas de meninos de 10 a 13 anos*. Tese apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro para obtenção do grau de doutor, orientada por Estélio Henrique Martin Dantas, Vila Real.

- Raimundo, A., Malta, J., & Bravo, J. (2019). *O problema do sedentarismo. Benefícios da prática de atividade física e exercício*. Universidade de Évora.
- Raposo, A.V. (2017). *Planeamento do treino desportivo. Fundamentos, organização e operacionalização*. Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.
- Rashid, S. & Yadav, S. (2020). Impact of Covid-19 Pandemic on Higher Education and Research. *Indian Journal of Human Development*, 1–4.
- Ratamess, N. Jr. (2012). *ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning*. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Salgado, M. (2009). *Relação entre Atividade Física e Rendimento Escolar em Crianças e Adolescentes*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto Editora.
- Santos, A., Marinho, D. A., Costa, A. M., Izquierdo, M., & Marques, M.C. (2012). The effects of concurrent resistance and endurance training follow a detraining period in elementary school students. *Journal Strength of Condition Resistance*, 26, 1708–1716.
- Shephard, R. J. (2003). *Envelhecimento, atividade física e saúde*. Phorte.
- Silverman, S., Keating, X., & Phillips, S. R. (2008). A Lasting Impression: A Pedagogical Perspective on Youth Fitness Testing. *Measurement In Physical Education & Exercise Science*, 12(3), 146-166.
- Smith, A., & Green, K. (2005). The place of sport and physical activity in young people's lives and its implications for health: Some sociological comments. *Journal of Youth Studies*, 8(2), 241-253.
- Stone, E. J., McKenzie, T. L., Welk, G. J., & Booth, M. L. (1998). Effects of physical activity in youth: Review and synthesis. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 298-315.
- Veloso, S.M.M.S (2005). Tese de Mestrado *Determinantes da Actividade Física dos Adolescentes: Estudo de uma População Escolar do Concelho de Oeiras*. Universidade do Minho Instituto de Educação e Psicologia
- Teixeira, E., Müller, M. & Silva, J. (2004). *Crenças pessoais e Qualidade de Vida*. EDIPUCRS.

Trentini, M., Corradi, E., Raposo, M. & Camila, F. (2004). Qualidade de vida de pessoas dependentes de hemodiálise considerando alguns aspectos físicos, sociais e emocionais. *Revista Texto Contexto de Enfermagem*, 13(1), 74-82.

Trost, S. G., Sallis, J. F., Pate, R. R., Freedson, P. S., Taylor, W. C., & Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(4), 277-282.

Twisk, J. W. R. (2001). Physical activity guidelines for children and adolescents. *Sports Medicine*, 31, 617-627.

Vilelas, J..(2009). *Investigação o processo de construção do conhecimento 1ª edição, Orientações sobre pesquisa em bases de dados científicas Etapas das revisões sistemáticas e integrativas da literatura*. Edições Sílabo.

Wattelez, G., Frayon, S., Caillaud, C., & Galy, O. (2021). Physical Activity in Adolescents Living in Rural and Urban New Caledonia: The Role of Socioenvironmental Factors and the Association With Weight Status. *Frontiers in Public Health*, 9, 623685.

Weeden, K. & Cronwell, B. (2020). The Small-World Network of College Classes: Implications for Epidemic Spread on a University Campus. *Sociological Science*, 7, 222-241.

Wiersma, L. D., & Sherman, C. P. (2008). The Responsible Use of Youth Fitness Testing to Enhance Student Motivation, Enjoyment, and Performance. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 12(3), 167-183.

7. Anexos

Anexo I – Caracterização do 10º ano do CT/AVIS

Agrupamento de Escolas Amato Lusitano, Castelo Branco

Caracterização da Turma

Escola : Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco

Ano : 10º / Turma : CT/AVIS / Ano Letivo : 2021/22

Dados dos Alunos

Género	feminino	22	masculino	4	Total	26				
Retenções no ano de escolaridade atual	0	26			Total	26				
Nº de retenções	0	24	1	2	Total	26				
Ano de escolaridade das retenções	3	1	7	1	Total	2				
Nacionalidade	portugal	25	brasil	1	Total	26				
Idade	16	3	15	15	14	8	Média	14,81	Total	26
ASE	b	1			Total	1				
LE(I)	inglês	22			Total	22				
LE(II)	espanhol	4			Total	4				
Outros	Ensino articulado	0	NEE	1	Portugues lingua não materna	0				
Nº de negativas no ano anterior	0	23	2	2	1	1				
Disciplinas com negativa no ano anterior	Matemática	3	Físico-Química	1	História	1				
O português é a tua língua materna?	Sim	26	Não	0						

Caracterização da Turma

Escola : Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco

Ano : 10º / Turma : CT/AVIS / Ano Letivo : 2021/22

Com quem vives habitualmente?	pais; irmã; avô	1	pais; irmã	1	pais e irmão	3	pais e irmã	4
	pais	11	pai; mãe; irmã; bisavó (alternado semanalmente)	1	pai; mãe; avó; irmã	1	mãe; padrasto; irmãos	1
	mãe e padrasto	1	mãe e irmã	1	mãe	1		
Quantas horas costumavas dormir por dia?	Menos do que 7 horas	8	Mais do que 10 horas	0	Entre 9 e 10 horas	0	Entre 8 e 9 horas	5
	Entre 7 e 8 horas	13						
Onde costumavas tomar o pequeno-almoço?	No café	0	Não tomo	3	Na escola	0	Em casa	23
Tens problemas de saúde?	Sim	7	Não	18				
Se sim, quais?	Outra	3	Epilepsia	0	Dificuldades visuais	5	Dificuldades motoras	0
	Dificuldades de linguagem	0	Dificuldades auditivas	0	Diabetes	0	Asma	1
	Alergia(s)	4						
Tomas alguma medicação habitualmente?	Sim	3	Não	23				
Se sim, que medicação fazes?	ocasionalment e toma victan	1	legofer	1				

Agrupamento de Escolas Amato Lusitano, Castelo Branco

Caracterização da Turma

Escola : Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco

Ano : 10º / Turma : CT/AVIS / Ano Letivo : 2021/22

Consideras-te um aluno...	Médio	16	Fraco	0	Bom	10		
Até quando pensas estudar?	Ensino superior	26	12º ano	0				
Gostas de estudar?	Sim	18	Não	7				
O que costumam fazer nos tempos livres?	Vou ao cinema	3	Vou à internet	16	Vejo televisão	11	Pratico desporto	7
	Passeio	9	Oiço música	25	Leio	13	Jogo no computador	6
	Encontro-me com amigos	17						
Quando estudas?	Raramente	1	Nunca	0	Em véspera de teste	7	Diariamente	18
Onde costumam estudar?	Noutro local	0	Não estudo	0	Na explicação	1	Na escola	0
	Em casa de familiares	0	Em casa de amigos	0	Em casa	25		
Tens ajuda no estudo?	Sim	9	Não	17				

Caracterização da Turma

Escola : Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco

Ano : 10º / Turma : CT/AVIS / Ano Letivo : 2021/22

Que profissão gostarias de ter?	veterinária	1	tatuadora	1	saúde ou gestão	1	realizador de cinema	1
	médico ou controlador aéreo	1	medicina	1	médica ou lojista	1	médica	2
	fisioterapeuta	1	designer ou política	1	designer gráfica	2	designer de moda	2
	designer de interiores ou gráfica	1	designer de interiores	1	dentista ou hospedeira de bordo	1	bióloga marinha	1
	atriz	1						
Escreve aqui o que considerares importante o teu DT saber	tenho ansiedade e tenho crises de ansiedade frequentemente	1	sou tímida e às vezes tenho dificuldades para participar nas aulas.	1	quando estou na semana do meu pai, mora a 20 min. de castelo branco	1	n.º de telefone: 926522404	1
	jogo andebol	1	eu prefiro que me tratem por mat e usem pronomes masculinos comigo. (não tem que usar, mas sentiria-me melhor em dizer porque é importante para mim))	1	estudo muito e esforço-me muito para cada disciplina, seja a minha preferida ou não	1	dar atenção às queixas dos alunos	1
	às vezes desmaio, ainda não sabemos qual a razão, andamos a tentar descobrir com exames médicos	1						

Anexo II – Exercícios FitEscola®

TESTES DE APTIDÃO FÍSICA APLICAÇÃO DA BATERIA DE TESTES FITESCOLA

Composição Corporal - Medição de Pregas Adiposas / Percentagem de Massa Gorda;
- Índice de Massa Corporal (Peso em Kg : Altura em metros ao quadrado)

Aptidão Muscular (Força, Resistência Muscular e Flexibilidade):

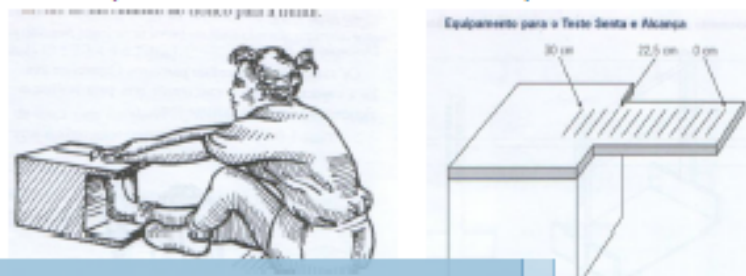
- Flexibilidade (senta e alcança);
- Força e Resistência Abdominal (abdominais);
- Força e Resistência da Região Superior do Corpo (extensão de braços);
- Força da Região Inferior do Corpo (impulsão horizontal)

Aptidão Aeróbia - Corrida da Milha (1609 metros)

DESCRIÇÃO DE TESTES

Flexibilidade (senta e alcança):

- Aluno descalço;
- Uma perna em extensão com planta do pé em contacto com a extremidade da caixa / banco sueco;
- Outro joelho fletido com planta do pé assente no chão a uma distância de 5-8 cm do joelho da perna em extensão;
- Braços estendidos para a frente por cima da fita métrica com as mãos uma sobre a outra e com as palmas das mãos para baixo;
- Flexão do tronco para a frente 4 vezes;
- Na 4ª tentativa manter 1 segundo a posição para medir;
- É permitido deslocar o joelho fletido para o lado no momento da flexão do tronco;
- Trocar de perna;
- Caixa de medição com 30 cm de altura;
- Máximo do teste é a marca de 30 cm;
- A marca de 22,5 cm é ao nível da projeção da colocação da planta do pé e a distância zero orientada para o aluno e a distância de 30 cm orientada para a mais afastada do aluno.



Força e Resistência Abdominal (abdominais):

- O aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos flexionados aproximadamente a 90 graus, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos esticados. Os pés do aluno não podem ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície;
- O aluno deve flexionar o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas até envolver os joelhos (posição final);
- Após chegar à posição final, o aluno deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão/chão;
- Os movimentos de flexão/extensão do tronco devem ser contínuos com uma cadência de 20 abdominais por min (a execução de 1 abdominal corresponde a 3 s). A cadência é controlada através de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares;
- O aluno deve continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros: Os pés não estão em contacto com o colchão/chão; A cabeça não toca no chão entre repetições; A mão não envolve os joelhos.



Força e Resistência da Região Superior do Corpo (extensão de braços):

- Na realização da flexão o cotovelo deve ir até aos 90 graus ficando a parte do braço paralela ao solo;
- Mãos na projeção dos ombros;
- Membros inferiores em extensão e apóia nos dedos dos pés (posição destes é a normal);
- Linha reta da cabeça aos pés;
- O ritmo de execução é de 20 extensões por minuto (uma de 3 em 3 segundos);
- Teste interrompido a 2ª execução incorreta.



Figura 4.18 Posição inicial para o Teste Extensão de Braços



Figura 4.19 Mão na posição inferior durante o Teste Extensão de Braços

Força da Região Inferior do Corpo (Impulsão horizontal):

- O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha (a) que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros.
- O aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível (b).
- O professor/avaliador deve estar colocado transversalmente a zona de salto e registar a distância. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar (c).

a)

b)

c)



CORTA-MATO ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Amato Lusitano

24 DE FEVEREIRO

Escalões competitivos	Ano de nascimento
Iniciados (sub 15)	de 2007 a 2008
Juvenis (sub 18)	de 2004 a 2006

INSCREVE-TE JUNTO DO TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA!

Horário: 9h30 - 12h30

Local: Pista de Atletismo - Zona de Lazer





"A TURMA + MEXIDA"

**ESCOLA BÁSICA 2,3 JOÃO
ROIZ**

**DAS 10.30H ATÉ AO
12H**



**Corre, Salta, Lança e
... Diverte-te!**



**15 e 17 de março de
2022**



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
AMATO LUSITANO

BOCCIA FASE LOCAL

DIA 3 DE MARÇO DE 2022, DAS 9H ÀS 18H
NO PAVILHÃO DA ESCOLA BÁSICA 2,
3º JOÃO ROIZ



AEAL
Agrupamento de Escolas Amato Lusitano



DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**
EDUCAÇÃO

Anexo IV – Plano de Aula

P L A N O D E A U L A									
PROFESSOR ESTAGIÁRIO	Ricardo Lima		AULA N.º	6	LOCAL	Espaços Exteriores - 2		ANO/TURMA	10º Ano - CT/AVIS
DATA	12/10/2021	HORA	10:25h – 11:55h		DURAÇÃO	90m		N.º DE ALUNOS	29
UNIDADE DIDÁTICA	Atletismo – Lançamento da bola/peso								
Função Didática	Avaliação Diagnóstica/ iniciação ao lançamento do peso								
OBJETIVOS DA AULA	<p>- Avaliação das componentes técnicas do lançamento da bola/peso</p> <p>- Nível Introdução:</p> <p>Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3kg, apoiando na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>								
MATERIAL	<p>- Bolas de espuma;</p> <p>- Pesos;</p> <p>- Fita Métrica;</p> <p>- Sinalizadores</p>								
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO				ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO			
P A R T E I N I C I A L	- Chamada; - Organização no espaço (Pátio Superior Vedado e Campo de Voleibol Exterior); - Indicações iniciais;	<p>Realização da chamada para verificação de presenças e pontualidade.</p> <p>Organização dos alunos pelo espaço disponível e explicação da metodologia de trabalho a adotar para a aula proposta, indicações iniciais sobre a modalidade de lançamento da bola/peso e explicação breve sobre o funcionamento da aula a nível dos exercícios a realizar.</p> <p>- Atenção às normas de segurança (transversais a todas as situações que envolvam lançamentos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • O professor deve coordenar o transporte dos engenhos para o local de aula; • Não permitir a presença de alunos na zona de queda do engenho; • O aluno que lança deve verificar sempre, que não está ninguém no local de queda, antes de lançar; • Os alunos devem recolher os engenhos apenas depois de todos terem lançado 				<p>- Os alunos deverão manter a respetiva distância entre eles segundo as normas em vigor (Chamada de atenção);</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilização dos membros inferiores nos lançamentos pesados; - Estabilização da pega e ação do braço lançador - Coordenação do gesto técnico sem deslizamento (ou balanço) 			
	<p>Feedbacks e objetivos comportamentais:</p> <p>Critérios de êxito:</p>	<p>- Lançamento do peso, de lado, sem balanço:</p> <p>Lançamento com pés paralelos:</p> <p>Descrição:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição Inicial: Pés paralelos, pernas fletidas e tronco inclinado atrás. Braço esquerdo a apontar para o sector de queda. - Movimentação: arremessar o peso com a mão dominante após fazer a extensão das pernas. - Posição Final: Costas direitas e pés em contacto com o solo. 				<p>- Determinantes técnicas:</p> <p>Preparação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apoiar o peso na base dos dedos, indicador, médio e anelar. O dedo polegar e mínimo apenas servem para manter o peso em 			

- Utilizar as pernas e tronco antes do braço;

-Terminar o lançamento com o braço direito em extensão e com a palma da mão lançadora voltada para fora

Competências:

Participativo/colaborador/
Cooperante/Responsável/
Autónomo.

(B, C, D, E, F, G, I, J)

Critérios de êxito:

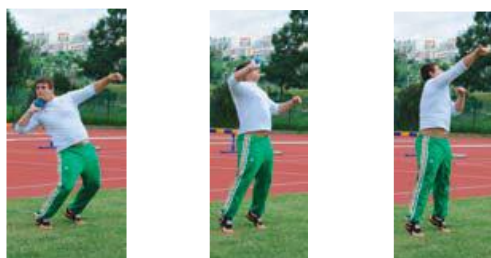
- Utilizar as pernas e tronco antes do(s) braço(s);

- Finalizar com perna esquerda em extensão;

Critérios de êxito:

- Frontalizar a anca e o peito antes de utilizar o braço;

- Terminar o lançamento com os pés em contacto com o solo e a perna esquerda em extensão;



Lançamento Frontal com pés destacados:

Descrição:

- **Posição Inicial:** Pé esquerdo à frente do pé direito, e peso do corpo sobretudo na perna direita;

- **Movimentação:** Passar o corpo para cima da perna esquerda e após terminar de utilizar as pernas e o tronco fazer extensão do(s) braço(s);

- **Posição Final:** Costas direitas, perna esquerda em extensão e ambos os pés em contacto com o solo



Lançamento partindo de uma posição lateral:

Descrição:

- **Posição Inicial:** Peso do corpo sobretudo na perna direita, calcanhar direito levantado;

- Ponta do pé esquerdo alinhada com o calcanhar direito. Braço esquerdo a apontar para o local para onde se pretende lançar;

- **Movimentação:** Passar de uma posição lateral para uma posição frontal, pela rotação da anca no sentido do lançamento;

- Após o aluno estar de frente para a zona de queda, o peso é arremessado utilizando para isso apenas a mão dominante;

- **Posição Final:** Perna esquerda em extensão; Ambos os pés em contacto com o solo;



Opção 1:

equilíbrio na mão, evitando que ele role por ela.

2. Colocar o peso junto à mandíbula, por baixo do queixo, pressionando contra o pescoço, estando com o braço fletido pelo cotovelo, em tensão, e à altura do ombro;

3. O atleta coloca-se de costas para o sector, numa posição relaxada;(Fig. 1)

4. O olhar deve estar dirigido para o local oposto ao sector de queda;(Fig. 1)

5. O lançador inclina de seguida o tronco à frente ficando numa posição quase horizontal e equilibrando-se numa só perna.

- Deslizamento:



1. O lançador flete a perna de apoio e lança a perna livre para trás de forma explosiva. A perna de apoio fica em extensão sobre o calcanhar que se mantém em contacto com o solo durante a maior parte do deslizamento;

2. - Os ombros mantêm-se paralelos à antepara e o tronco inclinado à frente;

3. O olhar mantém-se dirigido para o local oposto em relação ao sector de queda;

4. O ritmo do deslizamento deverá ser progressivo;

5. No final do deslizamento, o pé direito deve estar colocado sensivelmente a meio do círculo, uma orientação diagonal relativamente ao eixo de lançamento, e com a biqueira do pé esquerdo

	<p>Competências: Participativo/colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo. (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Variante: Opção 2:</p>  <p>Lançamento iniciando o movimento de costas para a zona de queda (saída com pernas juntas):</p> <p>- Descrição: >> Posição Inicial: Peso colocado junto ao pescoço; peso do corpo sobretudo na perna direita e ligeira inclinação do corpo atrás; >> Movimentação: Recuar o pé esquerdo assumindo aí uma posição lateral (posição de força); passar da posição lateral para a posição frontal, pela rotação da anca aluno estar de frente para o sector de queda, a bola é arremessada utilizando para isso apenas a mão dominante; >> Posição Final: Perna esquerda em extensão; e ambos os pés em contacto com o solo</p> 	<p>alinhada com o calcanhar do pé direito.</p> <p>- Arremesso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O atleta passa pela posição de força com o peso do corpo na perna direita (fletida); 2. Os ombros mantêm-se paralelos à antepara e o olhar para o local oposto ao sector de queda; 3. De seguida deve haver uma rotação da bacia na direção do lançamento, que termina frontalizada para o sector de queda; 4. Ao mesmo tempo que a bacia direita roda o lado esquerdo (perna, anca e braço) resiste, bloqueando o movimento; 5. Após a ação das pernas e do tronco o movimento termina com uma extensão agressiva do braço lançador; 6. Os pés devem ficar no solo até o atleta perder o contacto com o engenho;
<p>P A R T E F I N A L</p>	<p>- Breve reflexão final sobre a aula; - Arrumação e verificação do espaço utilizado;</p>	<p>O professor estagiário irá informar sobre o plano previsto para a próxima aula.</p>	<p>- Os alunos deverão manter a respetiva distância entre eles segundo as normas em vigor (Chamada de atenção);</p>

REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:

Anexo V Plano de treino Boccia

	Unidade de ensino: Boccia	Professor(es): Ricardo Lima Paula Espírito Santo	
Nº da sessão: 7	Grupo: Boccia Mistos	Nº de alunos: 4	
Data:	Hora: 13:30 – 14:15	Local: Ginásio grande da ESAL	
Objetivo(s) da sessão: Realizar um lançamento para a marca de desempate.			
Conteúdo(s): Lançamentos de precisão.			
Recursos materiais: bolas de Boccia			
Descrição	Organização	T.P.	T.T
<p>Atividade Introdutória</p> <p>Diálogo entre os alunos e “professores” (estagiários) com o intuito de desenvolver o estímulo social e de organizar o material para a parte fundamental da sessão, a simulação do torneio individual.</p> <p>Desenvolvimento</p> <p>Jogo do centro. Fazer um lançamento para a zona de desempate do campo de Boccia.</p> <p>Variante: lançar de distâncias diferentes.</p> <p>Final da Sessão</p> <p><u>Retorno à calma:</u> reflexão com os atletas sobre a sessão e arrumação do material.</p>		10'	90'
		80'	10'
		10'	0'
<p>Referências Bibliográficas:</p> <p>. Carvalho, F., Carvalho, J., Parreira, J., & Januário, N. (2016). <i>Desporto com Sentido- Boccia</i>. Seixal: APACAS- Associação de Paralisia Cerebral de Almada e Seixal.</p> <p>. Boccia na Escola um jogo para todos (motricidade.com) acedido em 24/02/2021</p>			
Observações:			