



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária da Sé - Guarda

Bruno Miguel Martins Torres

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Martins



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária da Sé - Guarda

Bruno Miguel Martins Torres

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Martins

Aos meus Pais...

*“A quem devo mais do que a modéstia pensa e
mais do que os meus defeitos merecem!”*

António Lobo Antunes

Ao meu Irmão...

*“Para atravessar contigo o deserto do mundo
Para enfrentarmos juntos o terror da morte
Para ver a verdade para perder o medo
Ao lado dos teus passos caminhei...”*

Sophia de Mello Breyner Andresen

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. João Santana, por toda a disponibilidade demonstrada para a orientação deste Estágio Pedagógico, pelo constante incentivo e pelos constantes ensinamentos!
Pela referência que constituiu...

Ao Prof. Júlio Martins pela Orientação constante em momentos difíceis desta etapa...

Ao Prof. Miguel Figueiredo, ao Prof. Marco Araújo e ao Prof. José Oliveira, por todo o companheirismo, toda a partilha e por todos os momentos de verdadeiro profissionalismo...

Ao Grupo Disciplinar de Educação Física por toda a ajuda e apoio, os quais foram fundamentais...

À Direcção da Escola, pela forma como me recebeu e me proporcionou esta fantástica experiência...

Ao Corpo Docente da Escola Secundária da Sé, pela relação de amizade e companheirismo...

Ao Corpo Não Docente, por toda a disponibilidade e afectividade demonstrada...

Aos meus colegas do Grupo de Estágio pela intimidade criada em momentos de apuro académico...

Ao Oscar pela orientação de prioridades, lembrando o essencial da vida ...

A todos aqueles que tornaram este momento possível...

A Ti, por tudo!

“O caminho é longo e eu conto Contigo” ...

Resumo

Serve o presente documento para efectuar uma resenha, crítica e reflexiva, acerca das experiências vivenciadas em contexto de Estágio Pedagógico no Ensino de Educação Física, inserido no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, ministrado na Universidade da Beira Interior.

Segundo Siedentop (2008), “ (...) a melhor maneira de melhorar as habilidades de ensino consiste em levar a cabo experiências em condições em que é possível obter informações sobre o grau de alcance dos objectivos a que nos propomos.” Neste sentido, neste mesmo documento tento descrever as principais vivências, percepções e reflexões associadas ao processo de Estágio Pedagógico, dando a conhecer um pouco dos conhecimentos e dos ensinamentos mais significativos, bem como das dificuldades que fui encontrando ao longo do mesmo. O Estágio Pedagógico decorreu na Escola Secundária da Sé - Guarda, realizado em conjunto com mais dois Professores Estagiários, os quais formávamos o Grupo de Estágio de Educação Física.

Ficaram encarregues de efectuar o acompanhamento do processo, o Professor Orientador da UBI, Prof. Dr. Júlio Martins e o Professor Orientador da Escola, Prof. João Santana. Este documento, de carácter pessoal, onde pretendo desenvolver e dar a conhecer a minha perspectiva sobre “a arte de ensinar”, encontra-se dividido, de uma forma geral, em dois capítulos fundamentais. No primeiro capítulo, relativo ao Estágio Pedagógico, onde pretendo efectuar uma resenha sobre todo o processo, começo por elaborar uma breve Introdução seguida dos Objectivos que defini no início do Estágio Pedagógico. Ainda neste capítulo, efectuo uma breve Caracterização da Escola Secundária da Sé, descrevendo também quais os objectivos principais do Grupo Disciplinar de Educação Física.

Posteriormente, descrevo de forma célere e sintetizada, as principais actividades desenvolvidas ao longo deste ano lectivo, na função de Professor Estagiário. Termino este capítulo com a temática “Estágio Pedagógico. De aluno a Professor...” onde pretendo reflectir sobre o contributo do Estágio para a minha formação, seguida de uma série de Considerações Finais sobre o mesmo.

No segundo capítulo, apresento o meu trabalho de investigação, relativo à Disciplina de Seminário II, o qual foi desenvolvido ao longo do ano lectivo, na Escola que me acolheu como Professor Estagiário. O principal objectivo do estudo visava aferir acerca da possível associação entre os Aspectos Sociológicos e o nível de Actividade Física dos Jovens Adolescentes.

PALAVRAS - CHAVE: ESTÁGIO PEDAGÓGICO, PROFESSOR, PROCESSO DE ENSINO E DA APRENDIZAGEM, REFLEXÃO, FORMAÇÃO INICIAL, GRUPO DE ESTÁGIO.

Abstract

This document serves to conduct a review, critical and reflective about the experiences in the context of teaching practice in the Teaching of Physical Education, inserted in the Masters in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Schools, taught at the University of Beira Interior.

According Siedentop (2008), "(...) *the best way of improving teaching skills is to carry out experiments in conditions where you can get information about the degree of achievement of the objectives we set ourselves.*" In this sense, in this document try to describe the main experiences and reflections associated in Teacher Training, presenting a bit of knowledge and teaching more meaningful, and the difficulties that have been finding over the same. The Teacher Training School was held in the School of Sé - Guarda, held in conjunction with two student teachers, which we formed the Group-Stage of Physical Education.

They were commissioned to carry out the monitoring process, one advising Professor of UBI, Prof. Dr. Julio Martins, and onde advising Professor of the School of Sé, Professor. João Santana. This personal document, where I intend to develop and get to know my perspective on "the art of teaching", is divided, generally speaking, in two fundamental chapters. In the first chapter, Teacher practice, where I intend to make a review about the whole process, start by preparing a brief introduction followed by the objectives defined at the start of Teacher practice. Also in this chapter, I make a brief characterization of the School of Sé, which also describes the main objectives of the Group Discipline of Physical Education. Subsequently, I describe, briefly and synthesized, the main activities during this school year, according to student teacher. I close this chapter with the theme "*Student Teacher. From student to teacher ...*" where I want to reflect on the contribution of training for my internship, followed by a series of final considerations about the same.

In the second chapter, I present my research tranh on Discipline Seminar II, which was developed during the school year, the School who welcomed me as a Teacher Trainee. The main objective of the study intended to estimate on the possible association between the Sociological Aspects and the level of Physical Activity of teenagers.

KEYWORDS: TEACHING PRACTICE, TEACHER, PROCESS OF TEACHING AND LEARNING, REFLECTION, BASIC TRAINING, GROUP STAGE.

Índice Geral

RESUMO	V
ABSTRACT	VI
ÍNDICE GERAL.....	VII
ÍNDICE DE QUADROS	IX
ESTÁGIO PEDAGÓGICO	10
INTRODUÇÃO	11
OBJECTIVOS DO ESTAGIÁRIO.....	13
A MINHA CASA...ESCOLA SECUNDÁRIA DA SÉ!	15
OBJECTIVOS DO GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA	17
ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E DA APRENDIZAGEM	18
TURMAS, QUE REALIDADE?.....	18
PLANEAMENTO	19
UNIDADES DIDÁCTICAS	20
PLANO DE AULA.....	21
DESCRIÇÃO E ANÁLISE DAS ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	23
ACTIVIDADE “CONHECER A ESCOLA”	23
CORTA MATO ESCOLAR.....	24
“DIA DA SAPATILHA”	24
ACTIVIDADE SKI TOUR.....	25
CONFERÊNCIA ACTIVIDADE FÍSICA E NUTRIÇÃO	26
GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO	28
PROJECTO NESTUM RUGBY.....	28
MULTIACTIVIDADES.SÉ	29
ESTÁGIO PEDAGÓGICO. DE ALUNO A PROFESSOR....	31
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	34
BIBLIOGRAFIA.....	36
SEMINÁRIO II	37
RESUMO	38
ABSTRACT	38
INTRODUÇÃO	39
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	40
CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....	40
INSTRUMENTOS	40
DADOS SOCIOLÓGICOS.....	40

NÍVEL DE ACTIVIDADE FÍSICA	41
CARACTERÍSTICAS DO ENVOLVIMENTO AMBIENTAL.....	41
ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	41
APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	42
ACTIVIDADE FÍSICA	42
ESTATUTO SOCIOECONÓMICO E ACTIVIDADE FÍSICA.....	44
CARACTERÍSTICAS AMBIENTAIS PERCEPCIONADAS / AF.....	45
DISCUSSÃO.....	49
CONCLUSÕES	50
BIBLIOGRAFIA.....	51
ANEXOS	52

Índice de Quadros

QUADRO 1 - NÍVEL DE ACTIVIDADE FÍSICA POR GÉNERO	42
QUADRO 2 - NÍVEL DE ACTIVIDADE FÍSICA POR ESCALÃO ETÁRIO	42
QUADRO 3 - NÍVEL DE ACTIVIDADE FÍSICA POR GÉNERO E ESCALÃO ETÁRIO.....	43
QUADRO 4 - PERCENTAGEM DE ADOLESCENTES DO GÉNERO MASCULINO POR NÍVEL DE ACTIVIDADE FÍSICA, DE ACORDO COM AS VARIÁVEIS DO ESTATUTO SOCIOECONÓMICO	44
QUADRO 5 - PERCENTAGEM DE ADOLESCENTES DO GÉNERO FEMININO POR NÍVEL DE ACTIVIDADE FÍSICA, DE ACORDO COM AS VARIÁVEIS DO ESTATUTO SOCIOECONÓMICO.....	45
QUADRO 6 - PERCENTAGENS DAS RESPOSTAS DO GÉNERO MASCULINO ÀS QUESTÕES RELATIVAS VARIÁVEIS AMBIENTAIS PERCEPCIONADAS, DE ACORDO COM O NÍVEL DE ACTIVIDADE FÍSICA	46
QUADRO 7 - PERCENTAGENS DAS RESPOSTAS DO GÉNERO FEMININO ÀS QUESTÕES RELATIVAS VARIÁVEIS AMBIENTAIS PERCEPCIONADAS, DE ACORDO COM O NÍVEL DE ACTIVIDADE FÍSICA	47
QUADRO 8 - COEFICIENTES DE CORRELAÇÃO DE SPEARMAN, PARA AS VARIÁVEIS DO ESTATUTO SOCIOECONÓMICO E VARIÁVEIS AMBIENTAIS PERCEPCIONADAS, RELATIVAMENTE A CADA UM DOS GÉNEROS.	48

Capítulo 1

Estágio Pedagógico

Introdução

“Por perceber o um, pensamos que percebemos o dois, porque um e um são dois. Mas precisamos também de perceber o e.”

Antigo ditado Sufi

Pese embora o facto de o ensino ser uma arte, uma ciência sobre a qual podemos investigar sob a perspectiva de vários quadrantes conceptuais e metodológicos, importa também referir que não podemos cingir-nos ao processo de ensino - aprendizagem (PEA) como um acto mecânico, desprovido de emoções, sentimentos e cunhos pessoais.

Segundo Siedentop (2008), *“a tarefa fundamental do ensino é encontrar modos de ajudar os alunos a aprender e a cultivar-se, criando experiências educativas através das quais podem aumentar as suas capacidades, comportamentos e atitudes e fazê-lo de tal modo que permita ao aluno desfrutar da experiência da aprendizagem.”*

Ainda segundo o mesmo autor, *“a melhor maneira de melhorar as habilidades de ensino consiste em levar a cabo experiências em condições em que é possível obter informações sobre o grau de alcance dos objectivos a que nos propomos.”*

Então, para que seja possível alcançar um correcto e sustentado desenvolvimento profissional na área da docência, é providencial e extremamente necessário que sejamos confrontados com a realidade da Prática Pedagógica (PP) em contexto escolar, permitindo-nos dessa forma absorver as dificuldades inerentes à função de Docente. Este é um contexto muito rico, onde a panóplia de situações e experiências que vivenciamos no dia-a-dia enquanto elementos integrantes do PEA, possibilita o confronto ideológico entre as nossas concepções teóricas e a validade das mesmas no contexto prático propriamente dito.

Segundo Alarcão (1996), o Estágio Pedagógico (EP) *“comporta-se como um processo de descoberta onde nos conhecemos como professores e conhecemos as condições em que exercemos a profissão para podermos assumirmo-nos como profissionais do ensino.”*

É ainda durante esta etapa que nós, formandos, reforçamos as nossas necessidades de reflectir acerca do PEA e da melhor forma de o conduzir, não bastando para isso, uma ideia geral relativamente às principais teorias e modelos de investigação acerca deste imenso “deserto” que é a docência, sendo premente efectivar uma prática reflexiva constante entre as situações vivenciadas e a estratégia de acção que desenvolvemos para a ultrapassar. Assim sendo, esta reflexão diária permite-nos “crescer” enquanto docentes e enquanto professores conscientes das suas necessidades e deveres profissionais.

Assim, considero este Relatório de Estágio (RE) como uma reflexão final sobre a prática reflexiva levada a cabo durante todo o ano de estágio, consistindo e tendo por finalidade aglutinar pensamentos e ideais académicos e conhecimentos práticos adjacentes à profissão Docente.

O presente manuscrito foi elaborado e redigido no âmbito da Disciplina de Estágio Pedagógico, inserida na Estrutura Curricular do 2º Ciclo de Estudos, conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior.

O Estágio Pedagógico teve lugar na Escola Secundária da Sé, entidade situada na cidade da Guarda, sendo que a orientação do mesmo ficou a cargo do Orientador da Instituição de Ensino, Prof. Dr. Júlio Martins e do Orientador da Escola, Prof. João Santana. Ficou a meu cargo e ao cargo dos meus dois colegas (Grupo de Estágio de Educação Física), a condução do PEA de duas turmas do 9º ano de escolaridade (D e C) e uma do 12º ano (D).

A possibilidade de poder efectivar a minha experiência em dois níveis diferentes do Sistema Educativo Português, permitiu-me contactar com duas realidades completamente distintas no que concerne à planificação e condução do processo de ensino, possibilitando-me um maior conhecimento da função docente no respeitante às diversas realidades de Ensino.

Posto tudo isto, a elaboração deste RE tem como objectivo fundamental dissertar acerca da minha experiência enquanto professor no contexto real de ensino, reflectindo ainda sobre todo o trabalho desenvolvido ao longo deste ano tão enriquecedor em termos pedagógicos.

Objectivos do Estagiário

Após todo este trajecto, percorrido ao longo da sinuosa estrada da formação académica durante estes últimos seis anos, eis então que surgiu a oportunidade de efectivar e testar todos os conhecimentos adquiridos ao longo do mesmo, alcançando por fim o sonho e o objectivo de uma vida, ser um profissional da área do ensino, mais concretamente, Professor de Educação Física.

Este Estágio Pedagógico, caracterizado como um meio fundamental para uma correcta formação dos professores, culminou todo um processo de enriquecimento pessoal onde desenvolvi os meus conhecimentos e onde me foi possível colocar em prática todas as minhas competências iniciais, o que me permitiu, por um lado, consolidar e verificar a fiabilidade das mesmas e por outro, reflectir sobre a prática educativa em contexto real, redefinindo estratégias, atitudes e comportamentos pedagógicos perante a diversidade de situações encontradas durante este exame final.

Segundo Sidentop (2008), *“os novos professores que chegam à escola são diferentes em muitos aspectos. Ainda assim, quando começam a ensinar revelam muitas características em comum, problemas e expectativas.”*

Antes de abordarmos qualquer desafio, é premente a necessidade de efectuarmos uma resenha mental sobre qual a realidade que iremos encontrar a fim de nos prepararmos para a mesma. Sidentop (2008), afirma que *“é importante que os novos professores aprendam acerca do funcionamento das escolas antes de começar a ensinar durante o ano lectivo”*. Ainda segundo o mesmo autor, isto deve-se a dois factos. Primeiro, se *“se tem conhecimento do funcionamento da escola, o modo de funcionamento dos mesmos e o poder que exercem sobre os professores, então, é mais fácil adaptar-se a elas, e as experiências iniciais no ensino serão bem menos frustrantes e gozarão de muito mais êxito!”*. Em segundo lugar, *“um bom conhecimento do funcionamento da instituição é essencial para realizar modificações nas nossas estratégias de ensino.”*

“Jogou a meu favor” o facto de, enquanto aluno do Ensino Básico, ter frequentado este mesmo estabelecimento de ensino, o que me facilitou bastante a fase de análise do “terreno”, permitindo-me desde logo balizar e definir qual o melhor método de trabalho e quais as expectativas que devia criar em relação ao processo de Estágio.

Assim, idealizei e defini como objectivo principal para este estágio pedagógico, a possibilidade de continuar o meu processo de formação enquanto professor reflexivo, orientado e guiado pelas minhas competências e pela constante investigação científica na área da docência, o que me permitiria responder de forma correcta aos diversos contextos pedagógicos, de acordo com os princípios éticos e morais que a profissão por si só encerra.

Foi também meu objectivo, encarar esta oportunidade única de conhecer melhor toda a envolvência da profissão de docente, como uma forma que me permitiria crescer e aumentar as minhas competências pessoais e inter-pessoais, desenvolvendo características muito próprias na minha maneira de ensinar...

Conjecturei ainda que todo este ano fosse por si só um ano de excelência, que me permitisse desenvolver uma correcta e consistente aprendizagem, sempre suportada pelos conhecimentos únicos que advinham de uma forma mais directa, do meu Prof. Orientador da Escola e de uma forma menos formal, de todos os outros professores dos diferentes grupos disciplinares da escola.

Pela importância que concedi à prática supervisionada e aos ensinamentos que daí ressaltassem, perspectivei que o facto de estar envolvido no PEA me pudesse familiarizar com as melhores estratégias para cada uma das situações, aumentando o meu leque de habilidades de ensino, contribuindo dessa forma para uma constante evolução dos alunos, relativamente aos seus comportamentos, atitudes, e, principalmente em relação às suas aprendizagens.

A minha casa...Escola Secundária da Sé!

Expectativas...

Após a realização da reunião que definiu quais os grupos de estágio e qual a distribuição dos mesmos pelas escolas, desde logo fiquei a saber que a “minha” escola enquanto professor estagiário, seria aquela que um dia foi a “minha” escola enquanto aluno do 3º Ciclo do Ensino Básico...

No dia da minha apresentação, encontrei caras que não encontrava faz já algum tempo, reavivei vivências que já tinha guardado nos lugares mais recônditos da minha memória, quer em relação ao espaço físico quer em relação à envolvência humana com que a escola em tempos me brindou. Foi bom... mas sobretudo foi o encarar de uma grande responsabilidade e a sensação de que, enquanto professor estagiário, estava em dívida para com a casa que um dia me ajudou a formar e me permitiu alcançar mais uma etapa para que hoje me fosse possível estar a realizar o meu sonho ... leccionar! Era altura de trabalhar, de contribuir, e sobretudo de me comprometer com um sentimento único de promoção e desenvolvimento daquela que seria a minha camisola durante este prestigiante ano de estágio pedagógico!

E maior foi ainda o sentimento de compromisso quando ficámos a saber que este seria o primeiro ano que a escola iria receber um Grupo de Estágio de Educação Física, pelo que a responsabilidade de elevar a fasquia em termos futuros dependia, acima de tudo, do nosso interesse e da nossa prestação, ficando nas nossas mãos o facto de sermos esquecidos ou lembrados para sempre...

...Realidade...

O espaço físico da Escola não mudou muito desde a minha saída há já alguns anos... Mantém a sua estrutura relativamente aos blocos de aulas e aos blocos de apoio adjacentes a estes, sendo constituída por um bloco central onde decorrem as aulas e um pavilhão gimnodesportivo adjacente, implantado no amplo espaço circundante da escola. Possui 38 salas de aula dispersas num corpo principal constituído por rés-do-chão e cinco pisos superiores. Dispõe ainda de um conjunto de serviços inerentes ao mesmo, entre os quais os *Serviços Especializados de Apoio Educativo* (serviço de psicologia e orientação), *Serviços de Educação Especial*, *Serviços Técnico - Pedagógicos* (Biblioteca), *Serviços de Apoio Sócio - Pedagógico* (Gabinete de prevenção ao abandono escolar), *Serviços de Administração Escolar* (Secretaria) e por fim, os outros serviços de apoio ao funcionamento da escola (bar, cantina, reprografia, papelaria...). Como forma de dar vida à toda esta estrutura estão envolvidos no projectivo educativo da escola e nas suas diversas vertentes, 132 Docentes dos quais 69 são pertencentes ao quadro da Escola, sendo que destes, pertencem ao Grupo Disciplinar de Educação Física 11 professores. Existem ainda sete professores destacados para o Ensino Especializado.

Relativamente ao pessoal não docente, são 35 os auxiliares que se distribuem pelos mais diversos serviços escolares já acima referenciados.

No que concerne a espaços físico, mais propriamente aos espaços destinados à prática desportiva, podemos encontrar na escola um pavilhão gimnodesportivo, um salão de festas que serve como sala de ginástica e um pavilhão polidesportivo (recinto exterior). Pese embora o facto de não ser o ideal, este é um espaço físico que serve, minimamente, as intenções do Grupo Disciplinar de Educação Física.

Contudo, a escola não se pode definir apenas como um espaço físico, onde os seus actores ou sujeitos se movimentam... estes possuem funções de maior ou menor grau de especificidade e definem um conjunto de estratégias metodológicas, organizacionais e sociais que conferem a cada escola a sua marca única, diferenciando-a de todas as outras. Para além dos sujeitos e das relações entre eles, de uma escola também faz parte um conjunto de recursos materiais e humanos, que formam estruturas de coordenação educativa e supervisão pedagógica, assegurando dessa forma um bom funcionamento da escola. Na Escola Secundária da Sé existem várias estruturas de coordenação, entre as quais destaco os Departamentos Curriculares por terem sido aqueles com quem tive a oportunidade de partilhar algum tipo de experiência.

O Grupo de Estágio de Educação Física, no qual eu estava inserido, pertence ao Grupo Disciplinar de Educação Física, pertencendo este ao Departamento de Expressões, conjuntamente com o Grupo Disciplinar de Artes e de Educação Tecnológica.

...Contributo!

A escola revelou, na minha opinião, estar a passar por um processo de mudança profundo, principalmente ao nível da valorização e da promoção de actividades dos diversos domínios do desenvolvimento humano...A nosso cargo - Grupo de Estágio - ficou sobretudo o desenvolvimento das mais variadas actividades físicas como forma de, por um lado, dinamizar a escola, e por outro, promover nos alunos o gosto pela prática de actividade física reforçando dessa forma a aquisição de hábitos de vida mais salutareos.

Inerente à realização e à promoção de todas estas actividades, ressalvo o excelente ambiente que se viveu e que se criou entre todo o grupo de docentes e não docentes da escola, permitindo-me conviver de perto com as mais variadas ideologias teóricas e práticas, consolidando dessa forma a minha posição de professor reflexivo, possibilitando-me a aquisição e o desenvolvimento de novas formas de pensar e de agir, aumentando a minha panóplia de estratégias de acção relativamente às mais variadas situações encontradas no contexto escolar.

Considero este um momento único de aprendizagem, onde o desenvolvimento do espírito de grupo favoreceu sobremaneira o meu crescimento enquanto profissional da área do ensino.

Objectivos do Grupo Disciplinar de Educação Física

“A gestão pedagógica passará pela qualidade da actividade lectiva, pelo trabalho conjunto realizado no grupo disciplinar e no conselho de turma e finalmente pela atenção que a estes aspectos dedicam os órgãos de gestão. Muito ganhará a Escola se todos os órgãos de gestão (intermédia ou não) exercerem as suas funções legalmente estabelecidas de um modo responsável, rigoroso e profissional.”

(Projecto Educativo Escola Secundária da Sé)

Tal como nos refere Siedentop (2008), “ (...) a influência da Escola é mais importante que a do Professor. Isto não quer dizer que o comportamento do Professor não seja uma determinante importante na qualidade do ensino e da aprendizagem. Simplesmente quer dizer que a Escola, como contexto tomado dno seu conjunto, tem a capacidade de maximizar o de minimizar as capacidades individuais dos Professores para que ensinem mais ou menos eficazmente.” É assim bastante importante manter na Escola um ambiente que permita a criação e a consecução de um PEA coerente, devidamente organizado e supervisionado de acordo com os princípios pedagógicos que o mesmo encerra.

Sabendo de antemão do crescente aumento da taxa de abandonos escolares pelas mais diversas razões, deve ser uma meta de todas as Escolas e estabelecimentos de ensino, evitar que a mesma continue a crescer cada vez mais, ameaçando de forma severa a qualidade da formação da nossa sociedade futura.

Em termo de objectivos e metas a atingir, a Escola prima pela criação de um ambiente social calmo e tranquilo que permita aos alunos envolvidos no processo de ensino aprendizagem, um ambiente escolar optimizado através do bom funcionamento da escola e das sua principais estruturas pedagógicas. Como objectivo principal, a escola define a *“promoção do sucesso dos alunos e evitar o abandono escolar reduzindo o insucesso escolar consolidando a organização curricular e pedagógica.”* (Projecto Educativo).

No que concerne ao Grupo Disciplinar de Educação Física, e à imagem do Programa Nacional de Educação Física, constituem-se objectivos principais do mesmo:

- ✓ *Promoção da Actividade Física devidamente planificada e estruturada de acordo com os princípios metodológicos e pedagógicos correctos, possibilitando tempos de prática e de empenhamento motor elevados;*
- ✓ *Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas desportivas, promovendo um desenvolvimento harmonioso do aluno, através da prática da mesmas;*
- ✓ *O desenvolvimento da responsabilidade e da autonomia por parte dos alunos, desenvolvendo nos mesmos capacidades meta - cognitivas que lhes permita alcançar a resolução de diversas situações decorrentes do PEA.*

Organização do Processo de Ensino e da Aprendizagem

“A organização planificada e coordenada das actividades humanas, a direcção pedagógica de pessoas e grupos de pessoas são uma condição imprescindível do desenvolvimento racional de personalidades.”

Bento (2003)

Nesta área estão englobadas as primordiais tarefas da nossa função enquanto Professores, sendo elas a análise prévia da situação, concepção, planeamento, realização e avaliação do ensino. O seu conjunto assume uma importância fundamental no que concerne à optimização de todo o processo de ensino e aprendizagem, promovendo nos alunos aprendizagens consistentes e duradouras, de acordo com os princípios metodológicos correctos.

Turmas, que realidade?

Foi poucos dias após a nossa inclusão na Escola que ficámos a saber quais iriam ser as nossas turmas, ou por outro lado, quais os recursos humanos que iríamos ter à nossa disposição durante o nosso EP. Assim, ficaram a nosso cargo, duas turmas do 9º ano de escolaridade, a saber, 9º D e 9º C, e uma turma do 12º ano de escolaridade, 12º D.

Pelo conhecimento prévio que o nosso orientador de estágio possuía acerca de cada uma das turmas, foi-nos possível criar uma imagem de cada uma das turmas e do trabalho que estava à nossa espera. Em termos pessoais lembro-me de pensar que iria ser um trabalho “mais fácil” no que diz respeito à turma do 12º ano, em comparação com os 9º anos... O facto de ser um nível de escolaridade final, no que diz respeito ao plano de estudos dos alunos no Ensino Secundário, levava-me a pensar que os mesmos estariam interessados em manter uma média final que lhes permitesse sair do Ensino Secundário e abraçar o curso com que sempre sonharam. Já relativamente ao 9º ano, a tarefa não se afigurava tão fácil, um pouco pelas indicações dadas pelo Prof. João Santana, que nos transmitiu que numa das turmas - 9º D - estavam alguns alunos repetentes, o que por si só deixava no ar a ideia de que iria ser um pouco mais complicado o trabalho a desenvolver...

Relativamente à turma do 9º D, a mesma era constituída por 17 alunos, sendo que cinco dos alunos já tinham ficado retidos anteriormente. Esta era a “faceta mais negativa” da turma, existindo uma outra parcela que apresentava capacidades, motoras e cognitivas, acima da média sendo mesmo possível afirmar que alguns elementos (Matthew, Emanuel, Bárbara, Ana...) “tocavam levemente” os patamares de excelência. Ao longo do ano lectivo, leccionei a esta turma 29 aulas, divididas por 19 blocos lectivos.

Foi um desafio extremamente interessante na perspectiva da planificação e aplicação de diversas estratégias de ensino, que permitissem aos alunos uma aprendizagem de acordo com o seu nível motor e cognitivo. No que diz respeito à turma do 9º C, a mesma era constituída por um total de 23 alunos, sendo que apenas 22 participaram nas aulas da disciplina de Educação Física, existindo uma aluna, Inês Santos, que embora estivesse sempre

presente nas aulas, não realizou actividade física por indicação médica. Comparativamente com a outra turma do 9º ano, apenas um dos alunos já tinha ficado retido em anos anteriores.

Apesar de ser uma turma relativamente maior do que a turma do 9º D, revelou-se uma tarefa mais fácil a planificação e elaboração de estratégias de ensino para a mesma, um pouco devido ao equilíbrio que existia relativamente ao nível motor de cada um dos alunos.

Nesta turma leccionei 21 aulas num total de 14 blocos lectivos, distribuídos por cada uma das modalidades abordadas durante a planificação anual.

No que concerne à turma do Ensino Secundário, a mesma possuía um total de 17 alunos, sem que existisse qualquer aluno com registo de retenções anteriores. Apesar deste dado, a turma revelou-se um pouco “presa” em termos motores, denotando algumas dificuldades ao nível das tarefas propostas durante a planificação anual. Contudo, em grande parte devido à sua extraordinária capacidade de trabalho, conseguiram ao longo do ano ultrapassar todas as barreiras criadas durante as diversas UD, conseguindo no final atingir níveis satisfatórios em cada uma das modalidades abordadas. Comparativamente com as anteriores, nesta turma apenas leccionei seis blocos lectivos (90’).

Em jeito de balanço, posso neste momento afirmar que foi de extrema utilidade o facto de no mesmo ano lectivo, nos ter sido possível leccionar em dois níveis distintos do sistema de ensino português, o que nos permitiu um conhecimento mais profundo relativamente a cada um deles.

O facto de possuímos duas turmas diferentes de um mesmo ano de escolaridade (9º ano), deu-nos a entender, de forma bastante concreta que, não existem turmas iguais... O que serve as intenções de uma turma, poderá não servir as intenções de outra, não só pelo facto de uma turma possuir mais alunos do que outra, mas também pelo facto de que cada aluno e cada “grupo de alunos” encerram dificuldades, limitações e capacidades bastante distintas.

Analisando de forma muito breve o trabalho desenvolvido nas mesmas, podemos afirmar que os objectivos definidos durante a fase do planeamento foram plenamente alcançados, sendo de realçar o contributo dado por cada um dos alunos que durante este ano lectivo se aplicaram ao máximo para que tal fosse possível.

Planeamento

Para Bento (2003), “ *o planeamento significa uma reflexão pormenorizada acerca da direcção e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina, sendo pois evidente a relação estreita com a metodologia ou didáctica específica desta, bem como com os respectivos programas.*” Neste contexto, a fase de planeamento assume-se como fundamental, servindo como guia orientador de todo o PEA, permitindo por um lado prever e organizar um plano de intenções, tornado-o eficiente e consistente em termos pedagógicos e por outro lado, antecipar um leque de estratégias que irão ser necessárias para a sua consecução.

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

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

Deste modo, organizámos o plano anual para cada uma das turmas do 9º ano de escolaridade tendo por base o programa nacional de Educação Física e o plano curricular adoptado pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, sendo ainda necessário ter em conta o plano de rotação dos espaços, o que limita a operacionalização de uma UD de forma consecutiva, ou seja, não nos foi possível começar e terminar uma UD de forma consecutiva pois de semana para semana o espaço disponível para a prática alterava-se de acordo com o “rolement”.

No anexo 1, apresento um exemplo de uma planificação efectuada ao longo deste ano lectivo, para uma das turmas ao nosso dispor.

Unidades Didácticas

Segundo Siedentop, *“ainda que a UD tome forma verdadeiramente nas sessões quotidianas, o conjunto de sessões dentro de cada uma deve constituir um todo coerente.”* Seguindo um pouco esta lógica, entendo a UD como uma linha orientadora que nos permite construir diversos planos de aula devidamente estruturados e pedagogicamente correctos, mantendo desta forma uma lógica crescente e progressiva do Processo de Ensino e Aprendizagem.

Na elaboração de cada uma das UD para as turmas já referenciadas anteriormente, foi necessário ter em conta diversas *nuances* que se revelaram fundamentais, tais como os objectivos para cada uma das turmas, o programa nacional para cada um dos anos de escolaridade, o plano curricular da disciplina adoptado pelo Grupo Disciplinar, entre outras.

Um outro dado essencial no que diz respeito à elaboração de cada uma das UD, foi a avaliação inicial realizada a todas as turmas, para qualquer uma das modalidades que iriam ser abordadas durante o ano lectivo. Através do conhecimento profundo de todos os alunos e da sua “capacidade motora”, foi-nos permitido definir em concreto qual iria ser a nossa abordagem a cada uma das modalidades, adequando desta forma os objectivos e as competências para cada tarefa.

As UD revelaram ser bastante úteis no que se refere ao PEA, permitindo-nos a nós, Professores, balizar de forma correcta quais as nossas metas e quais nossas prioridades para cada momento, tornado mais fácil a periódica construção dos respectivos planos de aula, tornando-os exequíveis e realistas.

Plano de Aula

O plano de aula apresenta-se como o elo final da cadeia de planeamento do processo de ensino aprendizagem por parte do Professor, sendo uma “ferramenta” indispensável para a consecução do já referido PEA.

Este não é nada mais, nada menos do que, o plano pormenorizado da acção concreta do Professor e dos alunos durante a aula. A consecução e elaboração de um plano de aula pedagogicamente correcto é, sem dúvida, uma das principais e mais importantes tarefas com que se debate um Professor, pois cada aula, dentro de cada Unidade Didáctica (UD), encerra uma enorme necessidade de reflexão, numa fase inicial, sobre quais os conteúdos que devem ser abordados durante aula e, *a posterior*, sobre as acção e as estratégias utilizadas em cada uma das situações da aula e do PEA, permitindo dessa forma o aprimoramento de determinadas rotinas e estratégias durante a sessão.

O modelo de plano de aula (anexo 2) utilizado em cada sessão durante este Estágio Pedagógico, foi concebido e elaborado pelo Grupo de Estágio de Educação Física, sendo posteriormente alvo de reflexão, numa das reuniões de estágio realizadas em conjunto com o nosso Professor Orientador, João Santana. Relativamente ao conteúdo e à “construção” do meu plano de aula, penso que com o decorrer do PEA, fui alterando um pouco a minha ideia inicial relativamente à elaboração do mesmo.

Primeiramente, as minhas preocupações centravam-se na elaboração de um plano de aula em que o tempo de empenhamento motor dos alunos fosse o mais elevado possível, diminuindo ao máximo os “tempos de transição” entre as tarefas propostas para a aula. Contudo, com o passar das aulas e com o acumular de alguma experiência que me permitiu reflectir acerca das mesmas, sempre suportado por uma reflexão exaustiva de cada uma das aulas leccionadas (anexo 3), denotei que uma das minhas maiores lacunas se situava num outro aspecto, fundamental diga-se de passagem, para o sucesso do PEA: a definição dos objectivos e o balizar das competências que iriam ser abordadas durante a aula.

A definição dos objectivos e das competências que devem ser abordados em cada aula, revela-se um trabalho minucioso e essencial, pois estes permitem que aula possua uma direcção, uma intenção! Tal como nos diz Bento (1995), *“sem a definição clara dos objectivos para a aula, o ensino não passaria, muito provavelmente, de uma colectânea caótica e arbitrária de acções e situações.”*

Colmatada esta lacuna inicial, foi meu objectivo conceber planos de aula onde estivessem bem estipulados e descritos quais os objectivos a atingir em cada uma das aulas, bem como as competências que iriam ser abordadas na mesma. Desta forma, penso que

consegui sempre efectivar um PEA mais eficaz, balizando o nosso caminho e qual a melhor estratégia para o conseguir. Contudo, um plano não passa disso mesmo, de um “plano”, uma intenção que nós Professores, tentamos cumprir na íntegra em cada uma das aulas. Pese embora o facto de que numa aula devidamente planeada, é mais difícil encontrar obstáculos na sua consecução, existem determinados momentos em que não é possível cumprir com o plano de aula de forma integral, devido às mais variadas contingências.

Assim, é necessário possuir uma panóplia enorme de estratégias que nos permitam em qualquer momento e em qualquer circunstância alterar qualquer aspecto que consta do plano de aula inicial. Penso que esta foi a minha grande conquista, tendo sido sempre capaz de improvisar e de conseguir manter os alunos em actividade, sem prejuízo dos objectivos traçados inicialmente.

Descrição e Análise das Actividades Desenvolvidas

Uma das principais realidades com que me deparei ao longo deste ano de Estágio, foi o facto de que à medida que o ano lectivo vai avançando, mais difícil se torna cumprir a planificação anual que foi pré - definida para cada uma das turmas. Contingências várias obrigam a que as aulas sejam alteradas em relação à planificação inicial... Posto isto, mais difícil se torna cumprir os programas das disciplinas e Educação Física, sendo necessário uma reformulação constante dos objectivos.

Siedentop (2008) refere que *“só existem duas maneiras de reagir quando não conseguimos alcançar o cumprimento do programa durante as aulas de Educação Física: em primeiro lugar, reduzir os objectivos terminais de acordo com o tempo disponível; em segundo lugar, dedicar mais tempo a incentivar os alunos a praticar as actividades físicas em horário extra-escolar, por exemplo, durante os intervalos, as actividades intraescolares ou ainda durante as actividades especiais.”*

Foi com este propósito que o Grupo de Estágio promoveu e organizou uma série de actividades complementares ao processo de ensino - aprendizagem, seguindo sempre uma linha de estratégia balizada por princípios orientadores bem definidos. Estas actividades e o seu cumprimento de acordo com o Plano Anual de Actividades (PAA) tinham como principais objectivos:

- ✓ *Manter uma relação efectiva entre o Grupo de Estágio e a Comunidade Escolar;*
- ✓ *Dinamizar a Escola e o Grupo de Estágio;*
- ✓ *Promover a participação de toda a Comunidade Escolar em actividades devidamente estruturadas e orientadas;*
- ✓ *Promover a prática de actividade física;*
- ✓ *Consciencializar a Comunidade Escolar para a importância de um estilo de vida activo e saudável;*

Assim, juntamente com o Grupo Disciplinar de Educação Física e com o Grupo de Estágio, colaborei nas mais diversas actividades, sendo que a título pessoal, coube-me a organização e o desenvolvimento de dois projectos, o Projecto Nestum Rugby, actividade inserida no Desporto Escolar, e a Ginástica de Manutenção, actividade complementar ao Projecto mexa. Sé. Fica aqui uma breve resenha sobre cada uma delas.

Actividade “Conhecer a Escola”

Foi uso e costume, e continua ainda a realizar-se, a familiarização dos novos alunos com a escola e com as suas principais estruturas e serviços. Para tal, faz-se acompanhar o responsável pela direcção de turma de todos os alunos do 7º ano, para uma visita geral à escola. Embora seja um bom complemento, o que aprende o aluno, em termos práticos, quando passa por cada um desses espaços durante essa visita? Será que é suficiente?

Deixando de parte essa ideia, entendeu o Grupo Disciplinar de Educação Física organizar uma actividade inicial que envolvesse todos os alunos do 7º ano de escolaridade.

Esta actividade consistia na realização de diversas actividades nos locais mais “importantes” da escola (bar, cantina, papelaria, biblioteca, reprografia, salão de alunos, entre outros...), envolvendo os alunos na dinâmica da Escola e no seu modelo de funcionamento.

Foi necessário, em termos de planificação de actividades, organizar os diversos espaços para a realização das actividades programadas colaborando ainda na operacionalização das mesmas durante o dia actividade. Foram elaborados diplomas para todos os alunos e premiados os vencedores finais das actividades.

No final, em jeito de balanço podemos afirmar que se revelou uma actividade bastante interessante, deixando nos alunos uma ideia mais concreta do modo de funcionamento de todos os principais serviços da escola.

Corta Mato Escolar

O Grupo de Estágio participou na divulgação e na organização do Corta Mato Escolar, realizado ainda durante o 1º Período, mais precisamente no dia 10.11.2011. Essencialmente, a nossa colaboração cingiu-se à marcação do percurso e à gestão dos participantes e do material necessário para a actividade, nomeadamente, os dorsais que os alunos iriam utilizar durante a actividade. Esta actividade, até pela agitação que cria nos alunos, revelou-se bastante exigente, principalmente no que diz respeito à gestão dos participantes.

Estiveram envolvidos na actividade cerca de 200 alunos, e colaboraram na organização da mesma todos os professores pertencentes ao Grupo Disciplinar de Educação Física. De referir ainda que a actividade decorreu no recinto exterior da Escola Secundária da Sé, sendo que as características físicas do espaço condicionaram um pouco a marcação do percurso. Contudo, e após o êxito alcançado durante o mesmo, posso afirmar que este foi um primeiro teste à nossa capacidade de organização e autonomia no controlo de actividades deste género.

“Dia da Sapatilha”

Esta foi mais uma actividade que o Grupo Disciplinar de Educação Física levou a cabo no final do 1º Período, com forma de dinamizar as actividades finais de período, previstas no PAA. O Grupo de Estágio, de um modo geral, participou na organização e no desenvolvimento do mesmo, enquanto a minha colega estagiária, Patrícia Sousa, ficou encarregue da condução das sessões de Hip - Hop e de Yoga. O evento consistiu na operacionalização de um conjunto de actividades físicas destinadas a toda a comunidade escolar, sendo que a principal “obrigação” de todos os participantes passava apenas pelo facto de ser necessário trazer para a escola, um par de...sapatilhas!

No Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Secundária da Sé, foram organizadas sessões de yoga, aeróbica, hip-hop entre outras que pretendiam, por um lado, envolver toda a comunidade escolar na prática de actividade de física de carácter lúdico - recreativo, e por outro, criar laços de cooperação entre todos, envolvendo professores, alunos e funcionários numa mesma actividade, com um mesmo fim...mexer!

Actividade Ski Tour

“ (...) Em termos de comportamento e atitude por parte dos alunos, todos nós, Docentes que participaram nesta actividade, saímos bastante contentes e orgulhosos...Foram três dias em que tudo decorreu sobre o signo do sucesso, sem que houvesse qualquer tipo de problema entre os participantes.”

(Relatório Ski Tour - La Covatilla)

Inserida no PAA, estava aquela que viria a ser uma das mais ricas actividades em que tive a oportunidade de colaborar e participar ao longo deste ano lectivo, na qualidade de professor estagiário. São estes os melhores momentos que irei guardar desta minha experiência enquanto professor estagiário, tal a profundidade dos mesmos e a alegria que eles me proporcionaram. Organizada pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, na sua pessoa pelo Professor Marco Araújo e pelo meu Professor Orientador João Santana, esta actividade tinha como principal objectivo, promover a prática de uma modalidade alternativa (ou duas, ski e snowboard) num contexto completamente diferente daqueles a que os alunos estão habituados durante o seu dia-a-dia, confrontando-os com a realidade e a necessidade de se responsabilizarem num contexto completamente diferente. Durante a fase de planeamento da actividade, em que foi necessário efectuar uma lista de actos e afazeres (transporte, aluguer de material para a actividade, alojamento, divulgação), estive apenas concentrado em colaborar na divulgação e projecção da mesma. Durante este período e após terem sido abertas as inscrições para todos os alunos do 12º ano de escolaridade, denotava-se na escola uma eloquência geral acerca da actividade, tal o grau de ansiedade que a mesma estava a suscitar junto daqueles que nela ambicionavam participar.

As inscrições voaram...a actividade final aproximava-se e sentia-se no ar a adrenalina de todos aqueles alunos e docentes que durante 2 dias iriam descarregar nas pistas de Ski da Estância de Ski “La Covatilla”, situada na Serra de Béjar. A actividade decorreu durante os dias 2, 3 e 4 de Fevereiro, período durante o qual nos mantivemos albergados no Albergue Juvenil Llano Alto, participando na mesma 34 alunos e 5 docentes, sendo que deste 5 docentes, 4 pertenciam ao Grupo Disciplinar de Educação Física e 1 ao Grupo Disciplinar de Línguas.

Durante este período, a minha actividade enquanto professor efectivou-se na colaboração que concedi para que fosse possível “controlar” todos estes alunos no local de prática, mais propriamente na estância de ski. Como único docente que possui alguma experiência enquanto participante de Ski, coube-me a mim, a responsabilidade de conduzir os alunos que nessa modalidade se iniciavam por entre as encostas das pistas de ski...A tarefa não se avizinhava fácil mas, com a ajuda de todos e com a responsabilidade demonstrada por todos os alunos que ficaram a meu cargo, posso considerar que são estes de facto, os momentos em que sem olhar para trás dizemos: como gosto de ser professor!

O sorriso que cada aluno demonstrou depois de comigo descerem a primeira pista, é algo de único e de gratificante...

Conferência Actividade Física e Nutrição

(...) podemos afirmar que o desenvolvimento da actividade e o evento em si decorreram sobre o signo do sucesso. Foi um óptimo momento, onde foi possível aproximar os alunos de uma realidade que nos dias de hoje nos assusta imenso (obesidade infantil...), e onde foi possível também consciencializar todos os presentes, miúdos e graúdos, para a necessidade de adoptar um estilo de vida saudável, criando hábitos de vida salutareos que contribuam para uma melhor vida futura em termos de saúde e bem-estar.

(Relatório da Conferência sobre AF e Alimentação)

A grande prova! Talvez o desafio que mais nos projectou e mais nos catapultou enquanto professores responsáveis, autónomos e donos de uma identidade própria! Esta era a hora em que poderíamos, de forma quase definitiva, passar de um simples Grupo de Estágio, para uma real mais-valia enquanto docentes capazes de participar de forma activa em qualquer projecto, em qualquer circunstância.

A ideia de organizar esta conferência esteve ligada ao aparecimento e à apresentação do Projecto mexa.Sé, sendo que um dos objectivos propostos nessa mesma apresentação, para esse mesmo projecto seria, e passo a citar, “*Sensibilizar a comunidade escolar para a importância da Actividade Física e da Alimentação*” (projecto mexa.Sé, 2011).

Alimentando esse objectivo, foi ganhando forma a estrutura da actividade e qual seria o seu enquadramento perante a Comunidade Escolar, sendo necessário decidir, durante a sua planificação, qual o tema a abordar, quais os convidados e qual a estrutura definitiva, para que tudo pudesse funcionar na perfeição. A decisão de se efectuar uma conferência sobre actividade física e alimentação ganhou forma e encontrou justificação após a realização do nosso estudo de Seminário I, onde após um exaustivo trabalho de recolha de dados do Índice de Massa Corporal (IMC) e tratamento dos mesmos, chegámos a “negra” conclusão de que cerca de 33% da nossa comunidade de alunos se situava num nível de Obesidade e Pré - Obesidade...Um alerta que nós resolvemos de imediato agarrar como forma de sustentação para esta actividade e para este tema.

Encarado o desafio, foi necessário efectuar toda uma planificação de actividades que de certa forma garantisse por si só o sucesso da actividade. Foi então hora de decidir quem seriam os prelectores, quem iria apresentar os dados obtidos no estudo por nós efectuado, qual iria ser a população alvo desta actividade, entre outros inúmeros afazeres inerentes a uma actividade tão complexa como esta. Após muitas reuniões, onde o Professor Orientador se revelou uma chave fundamental para o “desembrulhar” de algumas adversidades que íamos encontrando, ficou por fim decidido e anotado qual iria ser a estrutura da conferência, qual o tema a abordar e quem iriam ser os prelectores convidados. Assim, ficou marcada para o dia 18 de Março de 2011, pelas 10h30, a *1ª Conferência sobre Actividade Física e Alimentação*.

Ficou decidido e projectado que a actividade, destinada aos alunos do Ensino Secundário, mais propriamente para todas as turmas do 12º ano de escolaridade, contaria

com uma breve introdução efectuada pelo grupo responsável pelo Projecto de Educação para a Saúde (PES), com uma apresentação efectuada pelo Grupo de Estágio de Educação Física acerca do estudo efectuada aos dados do IMC dos alunos da Escola, e por fim com uma intervenção um pouco mais específica sobre a actividade física e a sua relação na prevenção da Obesidade Infantil, em conjunto com uma intervenção efectuada pelo nosso Médico Nutricionista convidado, Dr. João Calhau, mais orientada para a questão da alimentação.

Relativamente à prelecção que visava a abordagem da importância da actividade física na saúde dos jovens adolescentes, convidámos o Professor Orientador da UBI, DR. Júlio Martins. Infelizmente, o mesmo não pôde estar presente devido a questões de saúde. Como esta notícia veio um pouco em cima da hora da Conferência, decidimos não acrescentar ninguém ao Programa da Actividade, reduzindo um pouco a duração e deixando um pouco de parte a questão da Obesidade Infantil, direccionado dessa forma o tema para a questão central da Actividade Física e da Alimentação.

Chegado o dia, e após um longo e árduo trabalho, todas as horas sem dormir e todo suor colocado na organização da actividade valeram a pena...Com o Salão da Escola completamente lotado (estiveram presentes à volta de 150 alunos), iniciou-se a conferência que viria a revelar-se um verdadeiro sucesso entre toda a comunidade escolar...Sem dúvida que, e falando por mim, saímos desta actividade com um conhecimento e com uma capacidade de resposta muito mais consistentes, mas também com o sentimento de dever cumprido e de que o sucesso e o reconhecimento estavam agora mais próximos...

Não posso contudo deixar aqui o meu agradecimento pessoal, por um lado, aos meus colegas de estágio que foram fantásticos na colaboração e no empenho dispensado para que tudo pudesse funcionar, e por outro ao nosso Professor Orientador da Escola, João Santana. Sem ele, com certeza o sucesso não seria tanto...

Ginástica de Manutenção

“ (...) a aula foi muito engraçada, um pouco devido ao facto de ser uma actividade nova para a maior parte das pessoas envolvidas, contribuindo para a boa disposição de toda a gente. Contudo, a pouca disponibilidade motora das participantes não permitiu que a aula fosse tão produtiva em termos físicos (...)”

(...) No fim da sessão realizei o retorno à calma através de exercícios de descontração geral / alongamentos, e questionei as “alunas” sobre o nível de satisfação após a realização da aula. Toda a gente adorou a actividade e ficou prometido repetir a estrutura da aula numa actividade futura.”

(Relatório aula manutenção nº 7)

Inerente ao Projecto mexa.Sé, desenvolvido por nós, Grupo de Estágio, foi criada uma sessão semanal de Ginástica de Manutenção destinada a toda a Comunidade Escolar, cumprindo desta forma um dos objectivos iniciais do Grupo de Estágio - *Promover a participação de toda a Comunidade Escolar em actividades devidamente estruturadas e orientadas.*

Assim, com a promoção desta aula semanal de Ginástica de Manutenção, cumpriu-se um “velho sonho” da Directora da Escola, Prof.^a. Cristina Vicente, que “sonhava” um dia ver toda a Comunidade Escolar envolvida numa actividade física que contribuísse para a elevação dos níveis de solidariedade entre todos os agentes envolvidos no processo educativo.

Depois de efectuada a divulgação da mesma, na apresentação do Projecto mexa.Sé, foi assim que aconteceu, no dia 10.02.2011, no Salão da Escola Secundária da Sé, a primeira aula, devidamente planificada e orientada por mim e pelo meu colega estagiário, Mário André. A iniciativa revelou-se bem conseguida, estando envolvidas nesta primeira aula cerca de 10 pessoas, entre as quais docentes, funcionários e alunos. Esta actividade continuou nas semanas seguintes até ao final do ano lectivo, ficando sempre a meu cargo a planificação e orientação das mesmas.

Em jeito de balanço final, a iniciativa revelou-se um sucesso, pois ao longo das semanas, o número de praticantes veio sempre aumentando, o que aumentava também a motivação das alunas para a prática efectiva da aula, contribuindo dessa forma para o seu desenvolvimento e para a manutenção de hábitos de vida saudáveis e fisicamente activos.

Projecto Nestum Rugby

“Em termos pessoais, considero que ficar como responsável por esta actividade veio aumentar de uma forma considerável as minhas competências na organização e promoção de actividades do género, identificando-me de uma forma mais concreta com todas as dificuldades que a organização e promoção das mesmas encerram.”

(Relatório Nestum Rugby Inter - Turmas)

No início do ano lectivo, ficou decidido em reunião de Grupo de Estágio com o Professor Orientador da Escola, que cada um de nós, professores estagiários, ficaríamos

responsáveis pela elaboração e consecução de um projecto desportivo, inseridos nos projectos especiais do Desporto Escolar. Analisadas as possibilidades que existiam, decidi-me pela organização e promoção de uma actividade completamente nova na Escola, o Tag - Rugby.

Esta é uma modalidade, que pese embora o facto de constar nos Programas Nacionais de Educação Física, raramente é abordada mas que os alunos gostam sobremaneira. Assim, ficou a meu cargo a planificação da actividade inter - turmas, que iria depois permitir que as equipas vencedoras participassem na fase regional do referido projecto e quem sabe, pudessem mesmo ficar apuradas para a fase final / nacional, a realizar na cidade do Entroncamento.

Depois de ter ficado assente em reunião de Grupo Disciplinar que o torneio Nestum Rugby ficaria agendado para o dia 07 de Abril, e após estarem analisados todos os aspectos organizativos do mesmo, passei à divulgação do projecto. De salientar que numa fase inicial, a coordenação nacional do projecto Nestum rugby deslocou-se à Guarda para efectivar uma formação de professores relativa à modalidade em questão, formação essa na qual não me foi possível estar presente. Contudo, depois de recolhida toda a informação acerca da mesma, comecei por contactar e distribuir por todos os professores uma breve documentação acerca das regras da modalidade para que eles pudessem passar pelas turmas, tentando dessa forma cativar os alunos para a participação no torneio. Disponibilizei-me ainda, e caso assim o entendessem, a leccionar uma aula em cada uma das turmas do 3º ciclo do ensino básico (destinatários), dando dessa forma mais específica a conhecer o jogo aos alunos interessados em participar na actividade. Nesta fase, foi decisiva a contribuição de todo o Grupo Disciplinar...

Assim, realizou-se no recinto exterior da Escola (Polidesportivo) o torneio inter - turmas Nestum Rugby, que contou com a presença de 10 equipa, perfazendo um total de 70 participantes, que de uma forma animada, salutar mas não menos competitiva, divulgaram a modalidade de Rugby e envolveram toda a Comunidade Escolar em mais esta iniciativa inédita levada a cabo pelo Grupo de Estágio de Educação Física.

Multiactividades.Sé

Foi no segundo período, fase tão complicada do ano lectivo, que o Grupo Disciplinar de Educação Física decidiu organizar as actividades de fim de período, concentrando um alargado leque de actividades para estes últimos três dias de aulas. Assim ficou decidido e aprovado pelo Conselho Pedagógico que nos dias 06, 07 e 08 de Março o Grupo Disciplinar concentraria todas as suas actividades de final de período, entre as quais, o projecto Multiactividades.Sé. Este projecto, idealizado por nós Grupo de Estágio, albergava uma vasta panóplia de actividades, entre as quais destaco desde já o pedestrianismo e a canoagem, como actividades principais e que suscitaram desde logo a atenção de todos os alunos da Escola. Devido a esse facto, foi necessário balizar de imediato qual o número máximo de

participantes, cingindo a participação na mesma apenas para o Ensino Secundário, dadas as características da actividade.

Em termos organizativos, esta actividade exigiu da nossa parte um esforço redobrado, quer na logística (divulgação, consentimentos, autorizações, transporte...), quer na operacionalização da mesma. A actividade em si, consistiu na realização de um percurso pedestre pela sobejamente conhecida Calçada Romana do Tintinholo durante o período da manhã, e terminou com a realização de diversas actividades na Praia Fluvial da Aldeia Viçosa durante o período da tarde, local que possui óptimas condições para a prática de desportos de natureza. Participaram na actividade, cerca de 70 alunos, sendo de ressaltar o facto de que alguns destes participantes optaram por realizar todo o percurso de ida e volta de bicicleta, ficando os mesmos a cargo do Prof. Marco Araújo.

O projecto Multiactividades.Sé foi a última actividade organizada e promovida pelo Grupo de Estágio... Contudo, considero que esta foi talvez a prova final e um exame às nossas capacidades de planeamento e organização, que para sempre ficará como um exemplo de dedicação, querer e vontade...

Estágio Pedagógico. De aluno a Professor....

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

É através da dicotomia criada entre a reflexão e a acção, que os professores podem retirar os ensinamentos básicos e essenciais para que um dia ambicionem a ser profissionais capazes de suprimir as necessidades emergentes do processo de ensino - aprendizagem.

Durante o PEA, fui confrontado com inúmeras situações em que face à minha curta e reduzida experiência me vi reduzido e limitado na minha acção de docente. A minha pouca formação inicial face a esta realidade, as questões relacionada com a ética e com a formação do “chamado bom professor”, as turmas e as particularidades de cada uma delas, foram alguns dos constrangimentos que me vi obrigado a ultrapassar, sempre amparado por uma investigação constante, na procura daquelas que seriam as melhores soluções para as vicissitudes que fui encontrando. O Estágio Pedagógico permitiu-me aumentar a minha capacidade de adaptação aos mais diversos contextos, promovendo um constante crescimento ao nível das competências básicas para o desenvolvimento da profissão. A relação criada com todo o Grupo Disciplinar, a relação com os alunos, o domínio sobre as aulas e sobre as situações “embaraçosas” que advinham da mesma e as posteriores reflexões sobre qual a melhor forma de ultrapassar essas dificuldades, todos eles foram momentos fundamentais para que eu pudesse aumentar os meus conhecimentos.

Sem este choque, entre as nossas ideologias iniciais e as vivências encontradas em cada momento passado ao longo deste ano transacto, que nos leva a uma constante necessidade de responder às mais diversas questões, não seria possível afirmar hoje que sou um professor mais capaz e com uma maior capacidade de actuação dentro do processo de ensino aprendizagem. Assim, considero que este estágio foi, sem qualquer ponta de dúvida, o caminho que me levou a descobrir as razões do meu erro e a encontrar quais as melhores formas de o contornar. Porque o *erro é um momento de aprendizagem* (Mesquita, 2005), o facto de ter errado ao longo deste ano permite-me agora afirmar que aprendi...

De positivo...

No final, e em jeito de balanço, considero como o principal aspecto positivo a realçar deste estágio, a grande quantidade de aulas que tive oportunidade de leccionar e a diversidade que me foi possível experimentar. O facto de nós, Grupo de Estágio termos tido a oportunidade de no mesmo ano de Estágio Pedagógico, leccionar aulas a dois níveis escolares diferentes, 9º ano e 12º ano, penso que faz de nós professores mais competentes e mais

identificados com a realidade do ensino actual. Foi aqui que percebi que por vezes, não basta planificar, planejar, realizar e avaliar no contexto do PEA...é necessário sermos mais profundos e mais abrangentes, envolvendo-nos nos sentimentos grupais e inter - relacionais que são criados dentro da turma. Só assim podemos sentir e vivenciar quais as reais repercussões da nossa intervenção pedagógica.

Outro aspecto que considero extramente positivo, foi a confiança que o Professor Orientado João Santana demonstrou em nós e no nosso trabalho. Efectuando um breve paralelismo entre a função de estudante e a função de professor, Siedentop (2008), *“afirma que a eficácia do ensino está ligada às ocasiões de prática que se permitem aos estudantes.”*. Também nós, professores estagiários, precisamos de sentir efectivamente o que é o processo de ensino aprendizagem e isso só se consegue na prática, no terreno, no erro... Considero pois ter sido muito proveitoso para mim, o facto de em todas as aulas que eu planifiquei, me ter sido dada a oportunidade de as conduzir e de as realizar, pois só assim senti a eficácia ou não da minha prévia planificação.

De menos positivo...

Não são muitos os aspectos negativos que tenho a evidenciar a este processo, contudo, não posso deixar de manifestar um sentimento que me atormenta e que por um lado me inquieta... Não é um problema do estágio, nem um aspecto negativo do mesmo, mas sim um sentimento que partilho faz já algum tempo.

Morales (1979), diz-nos que *“...as duas grandes funções básicas atribuídas à avaliação são (...) as relativas à recolha de informação sobre a realidade que se vai elaborar e a formulação de juízos de valor sobre a própria realidade a partir dos dados obtidos em função de critérios predeterminados. Considerando, além disso, que a partir desses juízos se vai orientar a actividade didáctica através de uma determinada série de decisões, depreende-se a importância de dispor de informação o mais fidedigna possível, na medida em que constituirá o ponto de partida de todo o processo avaliativo”*. Quero com isto dizer que o aspecto negativo que eu encontro neste estágio e neste processo anual, está centrado no facto de não existir, na minha opinião, uma linha orientadora que defina quais os parâmetros em que o professor estagiário tem que centrar o seu trabalho. Repito, na minha opinião, isso faz com que existam algumas discrepâncias entre o trabalho desenvolvido por uns e por outros, facto pelo qual a avaliação poderá não ser um processo justo e equitativo. Contudo, e devido ao facto de este ser um curso relativamente novo, considero que este é um aspecto que, a instituição com sua capacidade e saber científico, vai com certeza alterar.

Recomendo...

“Pela interacção e interdependência e/ou pelo seu objectivo final - conseguido ou não de uma forma mais ou menos eficaz - qualquer acontecimento que afecte um individuo irá atingir igualmente os outros elementos do grupo, pelo que se conclui que existe sempre no grupo um qualquer tipo de interacção entre os seu membros. Se tal não acontecer, não existe grupo...”

(Mourinho, 2007)

Como recomendação pessoal, considero de extrema importância a existência de um maior controlo sobre a actividade desenvolvida pelos elementos integrantes de cada grupo de estágio, pois, na minha humilde opinião, não podemos julgar ou efectivar uma avaliação concreta, justa e eficaz de um grupo senão soubermos ao certo qual o valor de cada um das partes que o constitui...

Considerações Finais

“Um homem nunca deveria ter vergonha de confessar que errou, pois na verdade é como dizer, por outras palavras, que hoje ele é mais sábio do que foi ontem.”
Jonathan Swift

Na rota de um futuro que espero próspero e auspicioso, e após mais um trilha percorrido nesta grande encruzilhada que é a formação académica, ocorre-me agora dizer que nunca seria o mesmo profissional que um dia serei sem antes ter vivenciado esta magnífica experiência...O que eu cresci!...

Posso agora concluir, após o terminar deste desafio tão grande e magnânime, que sou hoje aquilo que um dia sonhei ser, um profissional capaz, consciente das dificuldades inerentes ao processo de ensino aprendizagem e sabedor do desafio que é encontrar a chave que abra o caminho para o sucesso na profissão de docente. Profissão essa onde durante este Estágio Pedagógico, tive o prazer de encontrar aquilo a que chamo verdadeiros embaixadores da profissão que um dia proclamaram como deles... Foi por eles e com eles que convivi e aprendi muito daquilo que sou hoje!

Reuniões, formais e informais, encontros, almoços, convívios, actividades, enfim, todos se tornaram momentos únicos de aprendizagens novas, intensas, fantásticas, apimentadas com discussões, debates, trocas de ideias que hoje guardo com o sentimento de que ainda é possível viver a profissão com paixão, prazer, dedicação! Foram todos fantásticos...

Porém, e ficaria desprovido de verdade este relatório se não o citasse, de todos destaque com especial emoção e sentimento o Professor Orientador da Escola, PROFESSOR João Santana. Se durante a minha caminhada até este ponto já tinha encontrado muita gente capaz nas mais diversas áreas do Desporto e da minha vida enquanto desportista, posso agora afirmar que já encontrei uma referência enquanto Professor... Em todos os momentos deste árduo ano de trabalho, esteve sempre lá, com toda a alma e com toda a dedicação...Muito de mim enquanto Professor veste um pouco daquilo que consegui apreender ao longo de todas as conversas que fui tendo com ele...Fantástico!Obrigado....

Aos meus colegas de Estágio, Mário e Patrícia, apenas digo que sem eles não seria possível...

Por fim...aos meus alunos...

Que sentido teria tudo isto sem eles? Nenhum... Foram eles os verdadeiros responsáveis pela minha necessidade de me formar enquanto professor! Partilhámos emoções, sentimentos, projectamos aulas e actividades onde nos quais me revi e me senti um verdadeiro condutor de personalidades em constante efervescência. Um pouco de mim ficou com eles em cada uma das suas causas, vivendo-as como se minhas fossem! Só assim posso dizer que ensinei...

Resta-me um dia pensar que um pouco deles e da sua personalidade tem um pouco de mim!

Obrigado por tudo, miúdos!

Termino de forma definitiva dizendo que o Estágio foi apenas mais uma pedra na “casa” que pretendo construir para a minha vida futura. Ciente das dificuldades que a profissão encerra, posso também hoje dizer que estou preparado para que num futuro que espero próximo, possa voltar à prática efectiva dentro da Escola, pois só aí vou poder confrontar a minha contínua investigação com a consequência da acção que a mesma despoleta...

“ O esforço dirigido a um objectivo tem sempre por prémio, com a consecução daquilo a que se aspira, a satisfação que o triunfo proporciona. ”

Thomas Atkinson

Bibliografia

- i. ALARCÃO, I. (1996). *Formação Reflexiva dos Professores: Estratégias de Supervisão*. Porto: Porto Editora.
- ii. BENTO, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. 3ª ed. Lisboa: Livros Horizonte
- iii. LOURENÇO, L., ILHARCO, F., (2007). *Liderança. As lições de Mourinho*. Booknomics.
- iv. MORALES, V. (1979). *Manual de Avaliação Escolar*. Almedina, Coimbra.
- v. SIEDENTOP, D. (2008). *Aprender a Ensinar a Educacion Física*. Coleccion Educacion Física. INDE Publicaciones, Espanha.

Capítulo 2
Seminário II

Resumo

A adopção e manutenção de um estilo de vida activo pelos adolescentes em idade escolar, parece ser condicionada e influenciada pelos mais diversos factores, entre os quais os factores ambientais, psicológicos e sociais. Assim, os objectivos gerais deste estudo passaram por estudar e perceber até que ponto estes factores ambientais, sociais e pessoais contribuem e influenciam o nível de prática de actividade física (AF) por parte dos adolescentes em idade escolar. Mais especificamente, iremos estudar: (1) a possível associação entre o nível de actividade física e a idade e o género; (2) analisar e verificar se existe uma associação entre as variáveis socioeconómicas e o nível de actividade física da população da amostra; (3) aferir acerca da possível associação entre as variáveis ambientais percebidas e a actividade física dos adolescentes. A amostra foi constituída por 286 estudantes do ensino secundário, do género masculino (n=125) e do género feminino (n=161), com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos de idade. Como instrumento de estudo, foi utilizado um questionário. Os principais resultados obtidos neste estudo demonstram uma possível relação entre o género e o nível de AF, sendo que os rapazes tendem a ser mais activos do que as raparigas e também uma associação entre as variáveis socioeconómicas e o nível de actividade física.

Palavras-chave: Actividade Física, Adolescentes, Estatuto Socioeconómico, Ambiente.

Abstract

Adopting and maintaining an active lifestyle for adolescent students, seems to be impaired and influenced by several factors, among them stand out environmental, psychological and social factors. Thus, the general objectives of this study were submitted to study and understand the extent to which these environmental, social and personal factors help and influence the level of physical activity (PA) by the adolescents in school age. More specifically, we will study: (1) the possible association between level of physical activity, age and gender; (2) consider and determine whether there is an association between socioeconomic variables and physical activity level of the population sample; (3) assess on the possible association between environmental variables and perceived physical activity of the adolescents. The sample consisted of 286 high school students, male gender (n = 125) and female (n = 161) aged between 15 and 18 years of age. As an instrument of study, a questionnaire was used. The main results of this study demonstrate a possible relationship between gender and level of PA, while boys tend to be more active than girls and also an association between socioeconomic variables and level of physical activity.

Key Words: physical activity; adolescents; socio-economic status, environment;

Introdução

É do senso comum que a Actividade Física (AF) é apontada como uma ferramenta imprescindível para a adopção e manutenção de um estilo de vida saudável, de acordo com os parâmetros da saúde e do bem - estar, contribuindo de forma decisiva para a prevenção de doenças, sobretudo das doenças cardiovasculares. (Gordia, A., Quadros, T., Camps, W, Petroski. É, 2006). Esta prática regular de AF, que de uma forma geral se inicia em idades mais jovens, está também associada à adopção de estilos de vida mais activos, contribuindo para uma melhor aptidão física na idade adulta, permitindo que a qualidade de vida aumente ao longo da mesma, eliminando de uma forma mais permanente e duradoura os estilos e hábitos de vida mais sedentários.

Contudo, tal como recentes estudos nos indicam, (Real, N., Balaguer, I., Dias, C., Corredeira, R., Fonseca, A., 2008) esta mesma prática ainda não constitui um hábito de vida dos Portugueses, comprovado com o aumento do sedentarismo na nossa sociedade, não só ao nível da idade adulta, como inclusive em jovens, onde a prática de actividade física, de carácter regular ou de carácter estruturado, tem vindo a diminuir (Real, N., Balaguer, I., Dias, C., Corredeira, R., Fonseca, A., 2008), comprovando uma tendência comum do mundo actual, não só em Portugal (Campos, L., Gomes, J., Oliveira, J., 2008), como também a nível Europeu, comprovado por estudos relativamente recentes (Trost et al, 2002). Constatados estes dados, estabelecemos como desafio capital, tentar perceber quais os factores que influenciam no decréscimo de prática da AF por parte dos adolescentes, e que de uma forma premente os conduzem a uma vida sedentária, sem hábitos de prática de qualquer tipo de actividade física.

A literatura aponta influências de diferentes quadrantes, onde podemos incluir a influência dos amigos, a motivação e a predisposição para a prática de actividade física, o gosto por qualquer modalidade, possibilidade de realizar tarefas mais prazerosas sem dispêndio de energia (ver TV, estar ao PC...). Contudo, é aparente a relação entre os factores ambientais, psicológicos e sociais e o nível de prática de AF nas idades mais jovens, sendo que aspectos tão importantes como o sexo, o género, a localização geográfica e aspectos sócio - económicos são modeladores dos comportamentos dos adolescentes em idade escolar (Gordia, A., Quadros, T., Camps, W, Petroski. É, 2006).

Outro dos factores que parece influenciar de forma vincada o nível de prática de actividade física nas idades mais jovens, é o factor ambiental e o seu envolvimento. Um aumento da criminalidade local, e o facto de não se sentir segurança na prática de actividade física, bem como a falta de espaços de lazer e recreação, próprios para a prática de desportos variados, podem de certa forma influenciar directamente o nível de AF.

Sabe-se também que na adolescência, a família assume um papel preponderante, na prática de AF sob as suas diversas formas (Mota, J. & Silva, G., 1999), quer seja, de carácter estruturado ou de carácter pontual, contribuindo para que o adolescente participe e tenha acesso, de uma forma mais ou menos facilitada, às actividades físicas mais diversas. Segundo

um estudo efectuado por (Campos *et al*, 2001), de uma forma geral, adolescentes em idade escolar com origens mais pobres tendem a ser menos activas devido à impossibilidade de acesso a práticas extracurriculares de actividade física.

Ainda de acordo com Campos *et al*, (2001), adolescentes de níveis socioeconómicos mais baixos e pertencentes a minorias étnicas, são menos activos do que os restantes, comprovando o pressuposto de que a prática de actividade física pode ser influenciada pelas variáveis sociológicas. É então de capital importância e objectivo principal desta investigação, estudar e perceber até que ponto estes factores ambientais, sociais e pessoais contribuem e influenciam o nível de prática de AF por parte dos adolescentes em idade escolar. Pretendemos com este estudo, aprofundar e tentar perceber de que forma cada um destes indicadores sociais (estatuto socioeconómico, variáveis sociológicas, o ambiente envolvente e os hábitos diários dos mais jovens), podem influenciar directamente no nível de prática de actividade física dos alunos da Escola Secundária da Sé - Guarda.

Procedimentos Metodológicos

Caracterização da Amostra

Foi seleccionada uma amostra de 286 alunos de ambos os géneros, sendo 125 do género masculino (43.7%) e 161 do género feminino (56.3%), com idades compreendidas entre os 15 e os 20 anos de idade. Todos os alunos que participaram neste estudo frequentavam à data do estudo o Ensino Secundário, da Escola Secundária da Sé - Guarda. De salientar que foram seleccionadas aleatoriamente cinco turmas de cada um dos três níveis de Ensino (10º, 11º e 12º ano de Escolaridade). Foram apenas admitidos para o estudo os alunos que estavam inscritos à Disciplina de Educação Física no presente ano lectivo (2010.2011), sendo excluídos ainda do estudo todas as turmas que possuíssem menos de 10 alunos.

Instrumentos

Dados Sociológicos

Como forma de recolha dos dados socioeconómicos da amostra que participou no estudo, foi utilizado um questionário constituído por diversas questões de carácter fechado, considerando as variáveis do género, da idade e do ano de escolaridade. Foram também inseridas neste questionário, as variáveis do estatuto socioeconómico dos pais, considerando o ano de escolaridade do Pai e da Mãe, bem como a sua profissão.

Como forma de determinar as posições socioeconómicas, as Profissões do Pai e da Mãe foram agrupadas e classificadas de acordo com a Classificação Nacional das Profissões, sendo posteriormente agrupadas em três níveis (Nível 1 - *Baixo*; Nível 2 - *Médio*; Nível 3 - *Alto*) O nível de Escolaridade dos pais foi definido de acordo com o Sistema Nacional de Educação e o mesmo foi dividido em três categorias (Nível 1 - *Baixo*; Nível 2 - *Médio*; Nível 3 - *Alto*).

Nível de Actividade Física

Outro instrumento utilizado para avaliar o nível de actividade física foi o Questionário de Telama *et al.*, (1997). Este instrumento, já utilizado anteriormente em estudos similares (Mota e Esculcas *et al.*, 2002) era composto por cinco (5) questões as quais pretendiam identificar as práticas físicas e extra - curriculares dos adolescentes da Escola Secundária da Sé, mais concretamente relativamente à sua frequência, intensidade, carácter da actividade física (organizada / organizada).

Estas questões eram respondidas de acordo com uma escala de valores que variava entre 1 e 6, sendo que o somatório final da pontuação obtida em cada uma das questões do Questionário estabelecia um índice de actividade física, fornecendo uma avaliação compreendida entre cinco (5) e vinte e quatro (24) valores.

Características do envolvimento ambiental

O *International Physical Activity Prevalence Study* (IPS) foi o instrumento utilizado para a avaliação das características do meio ambiente envolvente.

Esta variável tem sido utilizada como forma de aferir acerca da relação entre os factores ambientais e a prática de actividade Física (Mota, J. & Silva, G. 1999), incluindo diversas variáveis que de uma ou outra forma estão associadas com os diferentes níveis de Actividade Física, verificados em estudos anteriores, a nível nacional e internacional.

O questionário utilizado, adaptado do original, contém oito questões, onde cada uma delas permitia uma resposta numa escala de 1 a 5, onde 1 correspondia a “discordo completamente” e 5 a “não sei / não tenho a certeza”. Numa posterior análise, as respostas foram agrupadas apenas em três grupos, “concordo”, “discordo” e “não sei / não tenho a certeza”.

Análise Estatística

Todos os dados do estudo foram tratados através do programa de estatística SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), versão 17.0, com nível de significância $\leq 0,05$. Como forma de podermos agrupar os sujeitos baseados no seu nível de actividade física, foram criadas quatro categorias, “Sedentários”, Pouco Activos”, “Moderadamente activos” e “Muito activos”. Toda a análise efectuada relativamente ao estatuto socioeconómico e às variáveis ambientais percebidas em associação com o nível de AF, foram realizadas separadamente devido ao facto de se comprovar na análise da amostra a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os dois géneros.

Foi utilizado o *crosstabs* para efectuarmos o cálculo da percentagem de indivíduos para cada um dos diversos níveis de actividade física, efectuando-se o mesmo procedimento por forma a agrupar os adolescentes de acordo com o nível de actividade física em associação com as variáveis do estatuto socioeconómico e do ambiente envolvente percebido. Foi ainda aplicado o teste do Qui - Quadrado (χ^2), com o intuito de se determinar a existência de

relação de dependência entre as variáveis estudadas. Efectuou-se ainda uma análise correlacional bivariada, entre as variáveis socioeconómicas e as variáveis ambientais percebidas em associação com o nível de actividade física, através da correlação de *Spearman*. De modo a permitir uma melhor visualização dos resultados obtidos, foi construída uma estatística tabular

Apresentação dos resultados

Actividade Física

Quadro 1 - Nível de Actividade Física por Género

GÉNERO	NÍVEL DE ACTIVIDADE FÍSICA				χ^2
	SEDENTÁRIOS	POUCO ACTIVOS	MODERADAMENTE ACTIVOS	MUITO ACTIVOS	
MASCULINO	3.2	18.4	41.6	36.8	19,05 (3) p=,000
FEMININO	4.3	36.0	42.9	16.8	

Analisando os dados obtidos no quadro 1, é-nos possível verificar que relativamente ao género da amostra, tanto no género masculino (*moderadamente activos* = 41,6% e *muito activos* = 36,8%) como no género feminino (*moderadamente activos* = 42,9% e *muito activos* = 16,8%), mais de 50% dos adolescentes apresentam um nível de actividade física elevado. Contudo, no género feminino, a percentagem de adolescentes situadas em zonas de actividade física mais baixa aumenta consideravelmente (*sedentárias* = 4,3 e *pouco activas* = 36,0%), ou seja, um total de 40,3% de raparigas apresentam um nível de prática de actividade física mais baixo, ao contrário do género masculino (*sedentários* = 3,2% e *pouco activos* = 18,4%), onde apenas 21,6% do total da amostra masculina apresenta um baixo nível de actividade física. Relativamente às diferenças estatísticas encontradas entre os valores de actividade física e o género da amostra, as mesmas são significativas (p=0,000), o que nos pode sugerir uma elevada relação entre o género e o nível de AF.

Quadro 2 - Nível de Actividade Física por Escalão Etário

ESCALÃO ETÁRIO	NÍVEL DE ACTIVIDADE FÍSICA				χ^2 (g.l.)
	SEDENTÁRIOS	POUCO ACTIVOS	MODERADAMENTE ACTIVOS	MUITO ACTIVOS	
15 - 17 ANOS	2.2	28.6	43.3	26.0	9,23 (3) p=,026
18 - 20 ANOS	10.9	27.3	38.2	23.6	

Relativamente às diferenças do nível de actividade física entre cada um dos grupos etários, observando o quadro 2, podemos concluir que nos escalões etários mais baixos a percentagem de adolescentes com um nível de actividade física considerado sedentário é

relativamente menor (2.2%) comparativamente com o escalão etário maior, onde existem 10.9% de alunos nesse mesmo nível de actividade física.

Verifica-se ainda que para os níveis de AF mais elevados, o escalão etário mais jovem apresenta uma percentagem ligeiramente superior (*moderadamente activos* = 43.3% e *muito activos* = 26.0%) em comparação com o escalão etário superior (*moderadamente activos* = 38.2% e *muito activos* = 23.6%). As diferenças encontradas entre estas duas variáveis são estatisticamente significativas ($p=0,026$), o que nos leva a concluir que os adolescentes dos escalões etários mais elevados possuem um menor índice de AF, reiterando as conclusões de alguns estudos que consideram que o nível de AF diminui com o aumento da idade.

Quadro 3 - Nível de Actividade Física por Género e Escalão Etário

GÉNERO	ESCALÃO ETÁRIO	NÍVEL DE ACTIVIDADE FÍSICA				χ^2
		SEDENTÁRIOS	POUCO ACTIVOS	MODERADAMENTE ACTIVOS	MUITO ACTIVOS	
MASCULINO	15 - 17 ANOS	2.0	16.7	43.1	38.2	4.19 (3) p=,242
	18 - 20 ANOS	8.7	26.1	34.8	30.4	
FEMININO	15 - 17 ANOS	2.3	38.0	43.4	16.3	6.94 (3) p=,074
	18 - 20 ANOS	4.3	36.0	42.9	16.8	

Observando o quadro 3 e através da análise dos dados registados, é-nos possível verificar que para o género masculino, a totalidade da percentagem de adolescentes com um nível de actividade física sedentário e pouco activo, aumenta com o avanço da idade (15 - 17 anos = 18.7% / 18 - 20 anos = 34.1%), o que por consequência provoca um decréscimo na percentagem de adolescentes com um nível moderadamente activo e muito activo (15 - 17 anos = 81.3 / 18 - 20 anos = 65.2%), nos escalões etários superiores. Podemos ainda verificar que tanto para o género masculino (2.0%) como para o género feminino (2.3%), a percentagem de adolescentes com um baixo nível de AF é reduzida. A análise das diferenças encontradas no nível de AF entre os escalões etários do mesmo género não são estatisticamente significativas nem para o género masculino nem para o género feminino ($p=0,242$ e $p=0,074$).

Estatuto socioeconómico e actividade física

Quadro 4 - Percentagem de adolescentes do género masculino por nível de actividade física, de acordo com as variáveis do estatuto socioeconómico

		NÍVEL DE ACTIVIDADE FÍSICA				χ^2
		Sedentários	Pouco Activos	Moderadamente activos	Muito activos	
PROFISSÃO PAI	BAIXA	50.0	13.0	17.6	15.6	3,68 (6) p=,720
	MÉDIA	25.0	43.5	41.2	46.7	
	ELEVADA	25.0	43.5	41.2	37.8	
PROFISSÃO MÃE	BAIXA	25.0	39.1	40.0	33.3	3,12 (6) p=,793
	MÉDIA	25.0	8.7	10.0	20.0	
	ELEVADA	50.0	52.2	50.0	46.7	
ESCOLARIDADE PAI	BAIXA	75.0	47.8	41.6	39.1	2,92 (6) p=,818
	MÉDIA	25.0	30.4	39.6	37.0	
	ELEVADA	0.0	21.8	18.8	23.9	
ESCOLARIDADE MÃE	BAIXA	25.0	26.1	29.1	23.9	5,59 (6) p=,470
	MÉDIA	25.0	21.7	29.2	45.7	
	ELEVADA	50.0	52.2	41.7	30.4	

Neste parâmetro do nosso estudo, apresentamos nos quadros 4 e 5 os resultados da análise efectuada à percentagem de adolescentes em cada um dos grupos de nível de actividade física e a sua possível associação com as variáveis do estatuto socioeconómico, diferenciando e efectuando uma análise separada para cada um dos géneros, masculino e feminino.

No que diz respeito à análise efectuada à possível associação entre a actividade física e as variáveis estudadas no estatuto socioeconómico para ambos os géneros, a mesma diz-nos que não existem diferenças estatisticamente significativas para cada uma delas. Contudo, é de salientar o facto de que no género masculino em associação com a profissão do pai, se denota uma ligeira tendência para que os adolescentes cujo nível profissional do pai é médio ou elevado se encontrem também em maior percentagem nos níveis de actividade física mais elevado (*moderadamente activos e muito activos*).

Relativamente ao género masculino e à escolaridade dos progenitores, a mesma parece influenciar um pouco o nível de actividade física, dado que os alunos com um nível de AF sedentário, são aqueles cuja escolaridade do pai é mais baixa (75%) comparativamente com os alunos muito activos (39.1%).

A associação entre a escolaridade da mãe e o nível de AF dos adolescentes do género masculino parece manter uma tendência contrária, ou seja, um grau de escolaridade mais elevado por parte da progenitora parece contribuir para um nível de AF mais baixo.

Quadro 5 - Percentagem de adolescentes do género feminino por nível de actividade física, de acordo com as variáveis do estatuto socioeconómico

		NÍVEL DE ACTIVIDADE FÍSICA				χ^2
		Sedentárias	Pouco Activas	Moderadamente activas	Muito activas	
PROFISSÃO PAI	BAIXA	28.6	10.5	22.7	0.0	15,30 (6) p=,018
	MÉDIA	14.3	56.1	33.4	45.8	
	ELEVADA	57.1	33.4	43.9	54.2	
PROFISSÃO MÃE	BAIXA	71.4	44.6	44.9	46.2	10,12 (6) p=,117
	MÉDIA	28.6	23.2	14.5	3.8	
	ELEVADA	0.0	32.2	40.6	50.0	
ESCOLARIDADE PAI	BAIXA	71.4	59.6	47.8	20.8	11,81 (6) p=,066
	MÉDIA	14.3	21.1	26.9	37.5	
	ELEVADA	14.3	19.3	25.3	41.7	
ESCOLARIDADE MÃE	BAIXA	16.7	40.4	40.6	7.7	14,05 (6) p=,029
	MÉDIA	66.7	28.1	26.1	46.1	
	ELEVADA	16.6	31.5	33.3	46.2	

No que concerne ao género feminino, existem diferenças estatisticamente significativas ($p=0,018$) relativamente à associação entre a profissão do pai e o nível de AF. Assim, a maior percentagem de adolescentes do género feminino com um nível sedentário de AF (57.1%) estão relacionadas com um nível profissional mais elevado do pai. Em contraponto, um nível de escolaridade da mãe mais baixo corresponde à maior percentagem de adolescentes com um nível de AF sedentário (71.4%).

As diferenças são ainda estatisticamente significativas ($p=0,029$) entre a escolaridade da mãe e o nível de actividade física, o que indicia que raparigas mais activas estão relacionadas com um nível de escolaridade mais elevado por parte da progenitora.

Características ambientais percebidas / AF

No item que agora abordamos, apresentamos os resultados da análise efectuada às várias questões do questionário utilizado no estudo, relacionadas com as variáveis ambientais percebidas pela amostra.

Apresentamos para cada uma delas as respectivas percentagens de respostas obtidas pelos adolescentes do género masculino e feminino, separadamente (quadro 6 e 7).

No que diz respeito à análise do quadro nº6, podemos concluir que para o género masculino, existem diferenças significativas ($p=0,05$) entre o facto de existirem passeios na zona de residência e o nível de actividade física, visto que a maior percentagem de concordância acontece nos níveis de actividade física mais elevados (*moderadamente activos* = 94.2% e *muito activos* = 95.7%).

O facto de não existir uma taxa de criminalidade na área residencial dos adolescentes (questão 8) parece influenciar o nível de AF, dado que as maiores percentagens de adolescentes que discordam desta afirmação se encontram nos níveis de AF mais elevados (moderadamente activos = 94.2% e muito activos = 93.5%).

Analisando o quadro nº7 apresentado de seguida, podemos concluir que para o género feminino não existem diferenças significativas entre qualquer das variáveis ambientais percebidas e a sua associação com o nível de actividade física.

Quadro 6 - Percentagens das respostas do género masculino às questões relativas variáveis ambientais percebidas, de acordo com o nível de actividade física

		DISCORDO	CONCORDO	NS	χ^2
Questão 1 - A maior parte das ruas da minha área residencial têm passeios.	<i>Sedentários</i>	25.0	75.0	0.0	12.60 (12) p=,050
	<i>Pouco activos</i>	21.7	73.9	4.4	
	<i>Moderadamente activos</i>	5.8	94.2	0.0	
	<i>Muito activos</i>	4.3	95.7	0.0	
Questão 2 - Nas estradas da minha área residencial, existem caminhos para ciclistas.	<i>Sedentários</i>	100	0.0	0.0	5,78 (6) p=,449
	<i>Pouco activos</i>	73.9	17.4	8.7	
	<i>Moderadamente activos</i>	75.0	17.3	7.7	
	<i>Muito activos</i>	67.4	30.4	2.2	
Questão 3 - Na minha área residencial existem várias zonas de recreação e lazer, de acesso gratuito.	<i>Sedentários</i>	50.0	50.0	0.0	5,86 (6) p=,439
	<i>Pouco activos</i>	30.4	60.9	8.7	
	<i>Moderadamente activos</i>	30.8	67.3	1.9	
	<i>Muito activos</i>	30.4	69.6	0.0	
Questão 4 - Há tanto trânsito nas ruas que se torna desagradável ou perigoso andar a pé na área residencial.	<i>Sedentários</i>	75.0	25.0	0.0	6,34 (6) p=,386
	<i>Pouco activos</i>	73.9	26.1	0.0	
	<i>Moderadamente activos</i>	84.6	13.5	1.9	
	<i>Muito activos</i>	67.4	32.6	0.0	
Questão 5 - Vejo muitas pessoas praticando exercício físico na minha área residencial.	<i>Sedentários</i>	75.0	25.0	0.0	5,98 (6) p=,425
	<i>Pouco activos</i>	43.5	56.5	0.0	
	<i>Moderadamente activos</i>	32.7	65.4	1.9	
	<i>Muito activos</i>	28.3	71.7	0.0	
Questão 6 - A taxa de criminalidade na minha área residencial não permite fazer passeios diurnos em segurança.	<i>Sedentários</i>	100	0.0	0.0	4,54 (6) p=,604
	<i>Pouco activos</i>	82.6	13.1	4.3	
	<i>Moderadamente activos</i>	94.2	5.8	0.0	
	<i>Muito activos</i>	93.5	4.3	2.2	
Questão 7 - Há muitos sítios próximos da minha casa onde posso ir facilmente a pé.	<i>Sedentários</i>	0.0	100	0.0	0,83 (3) p=,841
	<i>Pouco activos</i>	17.4	82.6	0.0	
	<i>Moderadamente activos</i>	17.3	82.7	0.0	
	<i>Muito activos</i>	17.4	82.6	0.0	

Contudo, relativamente à questão 5, as adolescentes do género feminino parecem considerar importante o facto de existirem pessoas a praticar exercício físico na sua área residencial, pois a maior percentagem de adolescentes que discorda desta afirmação encontra-se no nível de AF sedentário (71,4%).

Quadro 7 - Percentagens das respostas do género feminino às questões relativas variáveis ambientais percebidas, de acordo com o nível de actividade física

		DISCORDO	CONCORDO	NS	χ^2
Questão 1 - A maior parte das ruas da minha área residencial têm passeios.	<i>Sedentários</i>	0.0	100	0.0	8,66 (6) p=,194
	<i>Pouco activos</i>	15.5	81.1	3.4	
	<i>Moderadamente activos</i>	23.2	75.4	1.4	
	<i>Muito activos</i>	3.7	96.3	0.0	
Questão 2 - Nas estradas da minha área residencial, existem caminhos para ciclistas.	<i>Sedentários</i>	85.7	14.3	0.0	7,88 (6) p=,247
	<i>Pouco activos</i>	75.9	20.7	3.4	
	<i>Moderadamente activos</i>	82.6	13.1	4.3	
	<i>Muito activos</i>	77.8	7.4	14.8	
Questão 3 - Na minha área residencial existem várias zonas de recreação e lazer, de acesso gratuito.	<i>Sedentários</i>	57.1	42.9	0.0	3,27 (3) p=,352
	<i>Pouco activos</i>	32.8	67.2	0.0	
	<i>Moderadamente activos</i>	33.3	66.7	0.0	
	<i>Muito activos</i>	22.2	77.8	0.0	
Questão 4 - Há tanto trânsito nas ruas que se torna desagradável ou perigoso andar a pé na área residencial.	<i>Sedentários</i>	85.7	14.3	0.0	1,56 (6) p=,956
	<i>Pouco activos</i>	79.3	20.7	0.0	
	<i>Moderadamente activos</i>	78.3	20.3	1.4	
	<i>Muito activos</i>	77.8	22.2	0.0	
Questão 5 - Vejo muitas pessoas praticando exercício físico na minha área residencial.	<i>Sedentários</i>	71.4	28.6	0.0	11,88 (6) p=,065
	<i>Pouco activos</i>	19.0	79.3	1.7	
	<i>Moderadamente activos</i>	23.2	72.5	4.3	
	<i>Muito activos</i>	33.3	66.7	0.0	
Questão 6 - A taxa de criminalidade na minha área residencial não permite fazer passeios diurnos em segurança.	<i>Sedentários</i>	100	0.0	0.0	5,64 (6) p=,464
	<i>Pouco activos</i>	84.5	12.1	3.4	
	<i>Moderadamente activos</i>	91.3	4.3	4.4	
	<i>Muito activos</i>	96.3	3.7	0.0	
Questão 7 - Há muitos sítios próximos da minha casa onde posso ir facilmente a pé.	<i>Sedentários</i>	28.6	71.4	0.0	2,42 (3) p=,491
	<i>Pouco activos</i>	12.1	87.9	0.0	
	<i>Moderadamente activos</i>	18.8	81.2	0.0	
	<i>Muito activos</i>	11.1	88.9	0.0	

No quadro nº 8 são apresentados os coeficientes de correlação da análise efectuada entre o nível de AF e as variáveis socioeconómicas e as variáveis ambientais percebidas, utilizando para o efeito a correlação de Spearman.

Quadro 8 - Coeficientes de correlação de Spearman, para as variáveis do estatuto socioeconómico e variáveis ambientais percebidas, relativamente a cada um dos géneros.

		NÍVEL ACTIVIDADE FÍSICA	
		RAPAZES	RAPARIGAS
VARIÁVEIS DO ESTATUTO SOCIOECONÓMICO	<i>Profissão Pai</i>	0,000	- 0,103
	<i>Profissão Mãe</i>	0,007	- 0,108
	<i>Escolaridade Pai</i>	0,097	0,249**
	<i>Escolaridade Mãe</i>	- 0,097	0,143
VARIÁVEIS AMBIENTAIS PERCEPCIONADAS	<i>Questão 1</i>	0,161	- 0,011
	<i>Questão 2</i>	0,080	- 0,006
	<i>Questão 3</i>	- 0,012	0,096
	<i>Questão 4</i>	0,095	0,028
	<i>Questão 5</i>	0,144	- 0,007
	<i>Questão 6</i>	- 0,085	- 0,103
	<i>Questão 7</i>	- 0,027	0,007

No que concerne às variáveis socioeconómicas e a sua correlação com o nível de actividade física, existem apenas correlações significativas para género feminino, em associação com o nível de escolaridade do pai ($p=0,002$). Relativamente ao género masculino, não existem correlações significativas. Para as variáveis ambientais percebidas, em ambos os géneros não é verificada qualquer tipo de correlação significativa.

Discussão

As variáveis do estatuto socioeconómico e as variáveis ambientais percebidas têm vindo a ser alguns dos factores que se pensa que podem influenciar no nível de actividade física dos adolescentes (Real, N., Balaguer, I., Dias, C., Corredeira, R., Fonseca, A., 2008). O presente estudo centrou-se essencialmente na tentativa de aferir acerca dos factores que influenciam o nível de actividade física por parte da população estudantil e quais os passos necessários para que o envolvimento dos adolescentes na prática de actividade física aumente numa fase inicial da idade e se mantenha ao longo da vida adulta. Tida com uma fase fundamental no que à criação de hábitos de vida saudáveis diz respeito (Santos, M., Gomes, H., Ribeiro, J., Mota, J., 2000), a idade da adolescência contribui de forma decisiva para que o haja uma diminuição do número de pessoas sedentárias na idade adulta (Gordia, A., Quadros, T., Camps, W, Petroski. É., 2006).

Após diversos estudos (Sallis e Owen, 1999; Real, N., Balaguer, I., Dias, C., Corredeira, R., Fonseca, A., 2008), têm vindo a ser comprovado que os adolescentes não praticam um actividade física que lhes permita obter um bom nível de AF numa vida futura, com mais incidência para o género feminino. Os resultados obtidos ao longo da nossa investigação permitem-nos encontrar diferenças estatisticamente significativas no nível de actividade física em associação com o género, sendo possível observar que 40.3% das raparigas se encontram nos grupos de nível de AF mais baixos (*sedentárias* = 4.3% e *pouco activas* = 36%), contrariamente ao género masculino, onde apenas 21.6% dos adolescentes se encontram nos mesmos níveis de AF.

Estes dados indiciam uma maior predisposição para a prática de actividade física por parte do género masculino, o que vai de encontro a outros estudos efectuados (Mota, J. & Silva, G., 1999). No que concerne ao escalão etário, verifica-se que para os níveis de AF mais elevados, o escalão etário mais jovem apresenta uma percentagem ligeiramente superior (*moderadamente activos* = 43.3% e *muito activos* = 26.0%) em comparação com o escalão etário superior (*moderadamente activos* = 38.2% e *muito activos* = 23.6%), o que vai de encontro a alguns estudos efectuados (Harrell J., McMurray R., Baggett C., Pennell M., Pearce P., Bangdiwala S., 2005). A família, na sociedade actual, comporta-se como um meio fundamental para a criação de hábitos de vida saudáveis por parte dos adolescentes em idade escolar (Mota, J. & Silva, G., 1999), sendo ainda responsáveis pela participação dos jovens em actividades desportivas extracurriculares (Campos *et al*, 2001). Contudo, de acordo com alguns estudos (Campos *et al*, 2001, Mota, J. & Silva, G., 1999), o facto de adolescentes pertencerem a níveis socioeconómicos mais baixos poderá estar relacionado com um nível mais baixo de actividade física.

De acordo com o estudo efectuado, parece existir uma ligeira tendência, apenas para o género feminino, para que adolescentes cujo nível socioeconómico do pai seja mais elevado se encontrem num nível de actividade física mais sedentário. Ainda para o mesmo género, um nível de escolaridade da mãe mais baixo corresponde à maior percentagem de adolescentes

com um nível de AF mais sedentário (71.4%). As diferenças são estatisticamente significativas para ambos os casos ($p=0,018$ e $p=0,029$, respectivamente).

As características ambientais do espaço envolvente do adolescente estão relacionadas com uma melhor qualidade de vida e com a adopção de hábitos de vida mais saudáveis por parte dos jovens (Matos, M., Carvalhosa, S., Diniz, J., 2001). Ainda segundo alguns estudos (Gordia, A., Quadros, T., Camps, W, Petroski. É, 2006), o acesso a zonas próprias de recreação e lazer influencia positivamente no nível de AF dos adolescentes. Contudo, da análise dos resultados do nosso estudo não podemos corroborar os mesmos, dado que apenas houve diferenças estatisticamente significativas numa das variáveis ambientais (existência de passeios na área residencial), em associação com o género masculino e o nível de AF. Neste sentido, as variáveis socioeconómicas em conjunto com as variáveis ambientais assumem um papel determinante na criação de hábitos de vida salutar entre os adolescentes de ambos os géneros, pelo que é necessária uma intervenção mais efectiva dos diversos quadrantes da nossa sociedade como forma de alerta para famílias e órgãos competentes, consciencializando-os da sua influência no nível de prática de actividade física dos adolescentes da nossa sociedade.

Conclusões

Os resultados obtidos ao longo do nosso estudo indicam uma associação entre o nível de actividade física e o género e grupo etário, sendo o género masculino mais activo em comparação com o género feminino. No que concerne ao escalão etário, os adolescentes do escalão etário mais baixo (15 - 17 anos) são mais activos do que os do escalão etário mais elevado.

Num outro parâmetro, os dados estudados apontam para existência de diferenças estatisticamente significativas entre o nível de AF e o nível profissional do pai e o nível de escolaridade da mãe, isto para o género feminino. Estes dados indicam-nos uma possível tendência para que as adolescentes do género feminino, cujo nível profissional do pai é mais baixo, se encontrem no grupo de nível mais sedentário. Relativamente ao nível de escolaridade da mãe, a tendência é contrária, sendo que adolescentes com um nível mais sedentário de AF estão relacionadas com um nível de escolaridade mais baixo. Relativamente às variáveis ambientais percebidas, apenas existem diferenças estatisticamente significativas para uma das questões (existência de passeios na área residencial). Relativamente às correlações encontradas entre as variáveis socioeconómicas e as variáveis ambientais, em associação com o nível de actividade física, as mesmas apenas são estatisticamente significativas para a escolaridade do pai, isto para o género feminino, não se verificando qualquer tipo de correlação entre as variáveis do estudo e o género masculino.

Bibliografia

- vi. BRODERSEN, N., STEPTOE, A., WILLIAMSON, S., WARDLE, J. (1999). Sociodemographic, developmental, environmental, and psychological correlates of physical activity and sedentary behavior at age 11 to 12. *Annals of Behavioral Medicine*, 29, pp 2 - 11.
- vii. CAMPOS, L., GOMES, J., OLIVEIRA, J., (2006). Obesidade Infantil, Actividade Física e Sedentarismo em crianças do 1º ciclo do ensino básico da cidade de Bragança (6 a 9 anos). *Revista do Desporto e Saúde*. 4(3), 17-24.
- viii. GONÇALVES, V. (2005). Factores de Influência na Actividade Física: Estatuto Socio - Económico e Factores Ambientais e a sua relação com as diferenças de nível de Actividade Física dos Adolescentes. *Dissertação de Mestrado. FCDEF - UP*.
- ix. GORDIA, A., QUADROS, T., CAMPOS, W., PETROSKI, É. (2008). Nível de actividade física em adolescentes e sua associação com variáveis sociodemográficas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* 10(1), 172-179.
- x. HARRELL, J., MURRAY, R., BAGGETT, C., PENNELL, M., PEARCE, P., BANGDIWALA, S. (2005). Energy costs of physical activities in children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc*, 37(2): 329-336
- xi. LINDQUIST, C., REYNOLDS, K., GORAN, M. (1999). Sociocultural determinants of physical activity among children. *Preventive Medicine*, 29, pp 305 - 312.
- xii. MATOS, M. & CARVALHOSA, S. (2001). A Saúde dos Adolescentes: Ambiente Escolar e Bem-Estar. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2, 43 - 53.
- xiii. MATOS, M., CARVALHOSA, S., DINIZ, J., (2001). Actividade Física e Prática Desportiva nos Jovens Portugueses. *Faculdade de Motricidade Humana*
- xiv. MCCORMACK, G., HAWE, P., PERRY, R., BLACKSTAFFE, A.. (2011). Associations between familial affluence and obesity risk behaviours among children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 6, 2271 - 2287.
- xv. MONTEIRO, M. (2003). A Influência do ESE no Lazer Activo dos Adolescentes. *Dissertação de Licenciatura. FCDEF - UP*.
- xvi. MOTA, J. & SILVA, G. (1999). Adolescent's Physical Activity: Association with Socio - Economic Status and Parental Participation Among a Portuguese Sample. *Sport, Education and Society*, 4, pp 193 - 199.
- xvii. REAL, N., BALAGUER, I., DIAS, C., FONSECA, A., (2008). Actividade física, prática desportiva, consumo de alimentos, de tabaco e de álcool dos adolescentes portugueses. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*. Vol.26, nº2, 17-25.
- xviii. SANTOS, M., GOMES, H., RIBEIRO, J., MOTA, J. (2000). Variação sazonal na actividade física e nas práticas de lazer de adolescentes portugueses. *Revista Portuguesa Ciências do Desporto*, 2(v), 192 - 201.
- xix. SHARMA, S., HOELSCHER, D., KELDER, S., DIAMOND, P., DAY, R., HERGENROEDER, A. (2009). A Path Analysis to Identify the Psychosocial Factors Influencing Physical Activity and Bone Health in Middle-School Girls. *Journal of Physical Activity & HEALTH*, 6, pp 606 - 61

Anexos