



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

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

**Bruno Fernando Monteiro Costa**

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

**Covilhã, Junho de 2014**

# Agradecimentos

Após terminar o Estágio Pedagógico, etapa de grande relevância no meu crescimento enquanto futuro docente de educação física, importa mencionar todos aqueles que de uma forma ou outra contribuíram para a realização deste objetivo/sonho.

À Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo, pela forma como toda a comunidade me recebeu e pelo apoio que me prestaram ao longo do ano, fazendo-me sentir igual aos restantes professores.

Ao professor Nuno Lemos, pelos ensinamentos, conselhos, críticas construtivas, paciência, compreensão e amizade, que tanto me ajudaram a evoluir enquanto docente.

Ao professor doutor Júlio Martins, por todos os conhecimentos transmitidos relativamente à área da pedagogia e educação, assim como o esclarecimento de algumas dúvidas que foram surgindo ao longo do ano letivo.

Ao professor doutor Aldo Costa, pela orientação do trabalho de Seminário e pela disponibilidade que sempre demonstrou, com o intuito de obtermos uma boa avaliação.

Ao grupo disciplinar de educação física da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo, composto pelos professores José Luís Lopes, Alfredo Costa e Lurdes Vitória além do professor orientador Nuno Lemos, por toda a ajuda, apoio e amizade demonstrados ao longo do ano letivo.

À professora Ana Garcia, diretora de turma, pelo apoio e pela forma como transmitiu os seus conhecimentos.

Aos colegas do núcleo de estágio, por todo o companheirismo e entreaajuda que contribuíram para que tudo se tornasse mais fácil.

Á minha família por sempre terem acreditado nas minhas capacidades, pelo apoio e confiança constantes, que me deram mais força para ultrapassar as dificuldades.

Aos verdadeiros amigos por todas as horas de lazer que me ajudaram a recarregar baterias para continuar a lutar pelo meu objetivo/sonho.

A todos os que contribuíram, Bem-haja!

# Resumo

## Capítulo 1

O presente trabalho resulta do Estágio Pedagógico, unidade curricular inserida no 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, ministrado pela Universidade da Beira Interior, que decorreu no Agrupamento de Escolas da Sé, mais concretamente na Escola Carolina Beatriz Ângelo, em conjunto com mais três professores estagiários, durante o ano letivo de 2013/2014.

O Estágio Pedagógico é a base da formação de professores competentes e promove um ensino de qualidade através da reflexividade. Neste sentido, este Relatório de Estágio tem como propósito demonstrar todo o meu percurso enquanto Estudante Estagiário, fundamental para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Refletindo ainda sobre as dificuldades encontradas, as estratégias adotadas, bem como as situações mais marcantes e as competências que fui adquirindo no contexto escolar.

Através deste relatório, relativo ao Estágio Pedagógico, descreve-se toda a atividade desenvolvida ao longo do ano letivo, trata-se de um resumo de todo o percurso, que inclui os meus objetivos assim como os do grupo de Educação Física. É também elaborada de forma sucinta uma pequena caracterização da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo, as principais atividades desenvolvidas, tendo concluído com uma pequena reflexão de todo o processo.

A turma que me foi atribuída, e que me permitiu desenvolver a minha formação de professor, era o 9ºB, e era composta por 20 alunos, dos quais 6 eram do sexo feminino e 14 do sexo masculino.

Este relatório serviu para dar valor ao nosso Estágio Pedagógico, transformando-o num objeto de análise e numa ferramenta de aprendizagem. Sem este trabalho, sem esta reflexão, por muito rico que fosse o nosso contexto e prática pedagógica, a experiência dissipar-se-ia, e seria esquecida ao longo do tempo. Em suma, a experiência ao longo do Estágio foi muito produtiva pois proporcionou diversas oportunidades de diferentes práticas pedagógicas e discussões sobre o processo ensino aprendizagem, em que nos foi dada liberdade e autonomia para testar as nossas ideias, e impondo sempre uma reflexão profunda sobre os aspetos de toda a prática.

## Palavras-chave

Estágio Pedagógico, Educação Física, Professor, Reflexão, Lecionação, Ensino Aprendizagem

## Capítulo 2

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

## Palavras-chave

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

## Abstract

### Chapter 1

This paper results from the Teacher Training, course inserted in the 2nd cycle of studies leading to the Master degree in Physical Education Teaching, taught at the University of Beira Interior, held at the Schools Group of Sé, more specifically at Escola Carolina Beatriz Angelo, along with three other student teachers, during the academic year 2013/2014.

The Teaching Internship is the basis of the formation of competent teachers and promotes quality education through reflexivity. Thus, this Internship Report aims to demonstrate my entire journey as Student Trainee, fundamental to my personal and professional development. Also reflecting on the difficulties encountered, the strategies adopted, and the most striking situations and skills that I acquired in the school context.

Through this report, about the Teacher Training, we describe all the activity developed throughout the school year, it is a summary of the entire journey, including my goals as well as the

Physical Education's group. It is also concisely elaborate a little description about the Escola Carolina Beatriz Angelo, the main activities and concluded with a small reflection of the whole process.

The class that was assigned to me, and that allowed me to develop my teacher training, was the 9th B, which was composed of 20 students, of whom 6 were female and 14 were male.

This report served to give value to our Teacher Training, transforming it into an object of analysis and a learning tool. Without this work, nor this reflection, which was very rich in context and pedagogical practice, the experience would dissipate and be forgotten over time. In short, the experience along the internship was very productive because it provided several opportunities for different pedagogical practices and discussions about the teaching learning process, in which we were given freedom and autonomy to test our ideas, and always imposing a profound reflection on the all aspects of the practice.

## Keywords

Teacher Training, Internship, Physical Education, Teacher, Reflexion, Education, Teaching and Learning

## Chapter 2

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

## **Keywords:**

Physical fitness, BMI, gender, residence, teaching cycles

# Índice

Agradecimentos .....	ii
Resumo .....	iii
Abstract .....	iv
<b>Capítulo 1 - Estágio Pedagógico .....</b>	<b>1</b>
1. Introdução .....	1
2. Objetivos.....	2
2.1 - Objetivos do Estagiário .....	2
2.2. Objetivos da Escola.....	4
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física.....	6
3. Metodologia .....	9
3.1. Caraterização da Escola .....	9
3.2 - Lecionação .....	10
3.2.1 - Amostra.....	10
3.2.1.1 - Caraterização da turma - 9ºB .....	11
3.2.2. Planeamento.....	12
3.2.2.1. 9ºB.....	13
2.2.4 - Reflexão da lecionação .....	16
3.3- Recursos Humanos .....	18
3.4- Recursos Materiais .....	19
3.5- Direção de Turma .....	20
3.6 - Atividades não letivas .....	21
3.6.1 - Atividades do Grupo Disciplinar .....	22
3.6.1.1 - Semana do Desporto Paralímpico .....	22
3.6.1.2 - Corta-Mato .....	23
3.6.1.3 - Torneio de Badminton.....	23
3.6.1.4 - Jogos Professores x Alunos (último dia de aulas) .....	24
3.6.1.5 - Gira-Vólei.....	24
3.6.1.6 - Passeio de BTT .....	25
3.6.1.7 - Desporto Escolar - Futsal .....	25
3.6.1.8 - Desporto Escolar - Voleibol.....	26
3.6.1.9 - Desporto Escolar - restantes modalidades.....	26
3.6.2 - Atividades do Núcleo de Estágio de Educação Física.....	27
3.6.2.1 - Atividades relacionadas com o observatório de Qualidade de Vida.....	27

3.6.2.1.1 - Caminhada pela Saúde .....	27
3.6.2.1.2 - Tarde Desportiva .....	28
3.6.2.1.3 - Workshop de atividades alternativas (Hip-Hop, Zumba e Body Jam) ....	29
3.6.2.1.4 - Torneio Combinado .....	29
3.6.2.1.5 - Jogos Sem Fronteiras .....	30
3.6.2.2 - Semana Paralímpica no Centro Escolar da Sequeira .....	31
4 - Reflexão .....	31
5. Considerações Finais .....	32
6. Bibliografia .....	34

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

<b>Beatriz Ângelo do Distrito da Guarda .....</b>	<b>36</b>
1. Introdução .....	36
2. Método .....	38
2.1. Amostra .....	38
2.2. Instrumentos .....	39
2.3. Procedimentos .....	40
2.4. Análise Estatística .....	42
3. Resultados .....	42
4. Discussão de Resultados .....	44
5. Conclusão .....	46
6. Bibliografia .....	47

# Lista de tabelas

## Capítulo 1

Tabela 1.....	14
Tabela 2.....	15
Tabela 3.....	15

## Capítulo 2

Tabela 1.....	39
Tabela 2.....	43
Tabela 3.....	44



# Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

## 1- Introdução

Fazendo parte da formação inicial de um Professor, o Estágio Pedagógico pretende integrar o estudante “no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão” (Matos, 2012, p. 3).

Tendo em conta que se espera que os professores exerçam um papel preponderante na sociedade, a formação dos mesmos é constantemente alvo de discussões, numa tentativa de melhorar a atividade docente. Por conseguinte, a formação inicial é um processo fundamental, pois pretende prover “o futuro professor das competências necessárias para desempenhar o seu papel e desenvolver-se na prática do ensino” (Ribeiro, 1989).

Desta forma, o Estágio Pedagógico apresenta-se como uma importante etapa na formação de um professor, uma vez que frequentemente é a primeira oportunidade que este tem de exercer a docência, através da prática pedagógica. Nesta fase, o Estudante Estagiário insere-se gradativamente na atividade profissional, aperfeiçoando as competências adquiridas teoricamente, através de uma prática de ensino supervisionada.

Estas competências profissionais resultam da junção dos conhecimentos do “saber”, as habilitações do “saber fazer” e do “saber ser” com a experiência proporcionada em ambiente escolar, originando um novo conjunto de saberes que resultam do confronto entre a teoria e a prática. Esta associação da teoria à prática emerge do decorrer da investigação, ação e reflexão que caracteriza a atividade docente, e consequentemente o Estágio Pedagógico. “A reflexividade constante acerca da prática do ensino contribui para a formação dos professores” (Nóvoa, 1992), levando à construção de novos saberes, enriquecidos pela prática (Amaral et al., 1996; Pacheco & Flores, 1999; Ribeiro, 1989).

Nesta perspectiva, o professor deve adotar uma atitude reflexiva em relação à sua atividade, procurando sempre melhorar o processo de ensino-aprendizagem. Deste modo, o presente Relatório de Estágio Pedagógico reflete todo o meu processo reflexivo enquanto Estudante Estagiário, permitindo-me analisar criticamente as experiências vividas ao longo do estágio.

Assim, este Relatório 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 Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários da Universidade da Beira Interior.

O Estágio Pedagógico teve lugar no Agrupamento de Escolas da Sé, mais propriamente na Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo com a duração de um ano letivo (de Setembro de 2013 a junho de 2014) sob a orientação do Professor Nuno Lemos. A orientação por parte da Universidade da Beira Interior ficou a cargo do Professor Doutor Júlio Martins.

O núcleo de estágio, foi composto por quatro Professores Estagiários, em que cada um ficou responsável por uma turma ao longo do ano letivo, tendo ficado à minha responsabilidade a turma do 9ºB. Um dia por semana (quinta-feira) tinha como função assistir o professor orientador da Escola na leccionação de uma turma de 7º ano, na qual ficava encarregue de auxiliar uma aluna com necessidades educativas especiais, experiência essa que foi extremamente enriquecedora para o meu percurso profissional.

Além das tarefas acima mencionadas, o núcleo de professores estagiários planeava e orientava os treinos do desporto escolar nas modalidades de escalada, futsal, voleibol e ténis de mesa. De salientar que os professores estagiários foram alternando pelas diversas modalidades.

Durante o ano letivo e devido ao fato de o professor orientador da Escola não exercer funções de diretor de turma, cada professor estagiário, acompanhou e auxiliou o diretor de turma da turma pela qual estava responsável.

Para concluir, este documento tem por objetivo descrever a enriquecedora experiência que vivenciei ao longo deste ano letivo na qualidade de professor do Ensino Básico.

## **2- Objetivos**

### **2.1 - Objetivos do Estagiário**

Vindo de uma Licenciatura em Desporto e após alguns anos de experiência profissional em outras atividades, optei por escolher completar a minha formação através deste Mestrado, uma vez que me “abria” portas na via do Ensino, alargando o leque de saídas profissionais.

Inicialmente, as minhas expectativas para a realização deste Mestrado eram elevadas, tendo como principal objetivo evoluir gradativamente de forma pessoal e enquanto docente, bem como, sentir-me parte integrante de um processo de formação na Escola enquanto Professor de Educação Física.

Desta forma, e após cinco anos de estudos de formação acadêmica eis que surgiu a oportunidade de colocar em prática tudo o que aprendi ao longo da mesma, permitindo-me o estágio curricular desempenhar um dos objetivos e sonhos que persigo desde novo, ser Professor de Educação Física.

O Estágio Pedagógico tem como principal objetivo complementar a formação acadêmica, ao integrar o Estagiário numa situação única de formação e acompanhamento que valorizará a prática profissional futura. Assim sendo, deve ser observado como uma oportunidade singular e benéfica para a minha evolução enquanto professor de Educação Física, na medida em que possibilita aplicar todo o conhecimento adquirido até então, no contexto escolar, bem como adquirir novos saberes práticos.

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

Enquanto Professor Estagiário tive por vezes dúvidas e incertezas que exigiram da minha parte uma reflexão constante. Deste modo, penso que a minha experiência e vivências adquiridas durante todo o meu percurso académico, e o desempenho da profissão em anos anteriores foram fundamentais para a minha evolução, sobretudo aliados à investigação, e outros meios importantes para apreciar o meu desenvolvimento profissional. Para além de todos estes elementos fulcrais, para o desenvolvimento de um trabalho bom e competente que vá ao encontro das necessidades e dos objetivos, julgo que o trabalho de equipa tinha igualmente a sua relevância, contribuindo para o progresso da minha formação e como tal, realço os diferentes saberes e experiências partilhados entre colegas.

Desta forma, o objetivo primordial deste meu Estágio Pedagógico consistiu em prosseguir a minha formação enquanto Professor de Educação Física, com a finalidade de que a cada dia que passe eu me torne num profissional de ensino mais competente.

Foi também meu objetivo conhecer toda a envolvência escolar, nomeadamente em áreas tao diversas como, o funcionamento e funções da direção de turma, a organização do desporto escolar, as atividades não letivas, reuniões de notas e de departamento. Realidades estas sobre as quais pouco ou nada sabia, e que se revelaram muito elucidativas.

Algumas tarefas realizadas pelo professor estagiário foram:

- Programar e planificar as aulas da turma a orientar
- Promover o interesse pela disciplina de educação física
- Implementar um estilo de vida saudável através da prática regular de atividade física

- Estabelecer objetivos pedagógicos para cada aluno
- Avaliar os conhecimentos teóricos e práticos dos alunos de forma clara e justa
- Realizar relações interpessoais, com docente, não-docentes e alunos

Em suma, estes foram os meus principais objetivos para a realização do Estágio Pedagógico. De forma natural os conhecimentos e vivências adquiridas ao longo deste ano letivo possibilitaram-me uma evolução regular quer a nível profissional quer a nível pessoal, na expectativa de no futuro me ajudarem a tornar um profissional mais habilitado e capaz.

## 2.2- Objetivos da Escola

O propósito primordial da Escola é educar os alunos, esta trata-se de uma instituição com cultura própria e ao mesmo tempo dependente do contexto em que se insere. Esta instituição promove uma formação e desenvolvimento constante, auxiliando-se de várias áreas curriculares, e de igual modo, apresenta-se como um veículo de socialização.

Desta forma, cada instituição espelha a sociedade em que se encontra integrada, e todas as culturas que aí existem, resultando numa cultura interna e específica que se distingue do exterior. Torres (2005, p. 442) diz que deste “processo de ‘simbiose’ entre o ‘dentro’ e o ‘fora’ operado por via da agência humana no contexto da organização escolar resulta a edificação, permanentemente em movimento, de configurações culturais singulares”.

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

Para atingir esta meta consideram-se quatro eixos fundamentais:

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

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

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

Como objetivos prioritários da escola apresentam-se os seguintes:

- Aumentar o sucesso educativo em um por cento ao ano para a disciplina de maior insucesso (a taxa de insucesso deverá ser determinada em função da média ponderada do insucesso registado nos últimos quatro anos; para as restantes disciplinas o cálculo far-se-á segundo uma regra de três simples);
- Reduzir o abandono escolar dos alunos fora da escolaridade obrigatória, para valores próximos de 0%;
- Reduzir a 0% o consumo de tabaco;
- Tornar mais eficaz a articulação entre ciclos e diferentes níveis de cada ciclo;
- Melhorar o sucesso nos exames nacionais;
- Aperfeiçoar os canais de comunicação / informação entre todos os intervenientes da comunidade escolar;
- Manter os níveis de eficácia dos apoios educativos ministrados a alunos com necessidades educativas especiais;
- Aumentar o sucesso dos alunos aos quais foram ministradas aulas de Apoio Pedagógico Acrescido;
- Manter a participação e interação de todos os profissionais do Agrupamento;
- Aumentar o envolvimento parental na Escola:
  - Cativado (por ações a desenvolver...)
  - Organizado (Associação de pais)
  - Solicitado (Diretor de Turma, outros....)
  - Por iniciativa própria.
- Desenvolver a formação do pessoal docente e não docente na sua área e de acordo com as necessidades do Agrupamento;
- Melhorar as condições das escolas (especialmente do primeiro ciclo e jardins de infância) ao nível:

- dos espaços interiores e exteriores;
- das ofertas e serviços;
- da segurança;
- dos equipamentos.

## 2.3- Objetivos do Grupo de Educação Física

A experiência que tive durante o Estágio Pedagógico pode ser refletida nas palavras de Canário (2008, p. 140), que encara a Escola como o local “onde os professores aprendem através de um processo de socialização profissional e em que a relação entre pares tem o papel mais relevante”.

De acordo com os objetivos referentes ao programa nacional de Educação Física, o grupo disciplinar de Educação Física da Escola Carolina Beatriz Ângelo possui como ambição o desenvolvimento e potencialização das seguintes competências por parte dos alunos do Ensino Básico

### 2º Ciclo

#### **Competências comuns a todas as áreas**

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
  - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no papel de adversário;
  - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como nas opções do (s) outro (s) e nas dificuldades reveladas por eles;
  - Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do (s) outro (s);
  - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
  - Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
  - Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc..

- Conhecer e aplicar cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais.
- Identificar e interpretar os fenômenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente, da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados), e das destrezas geral e específica.
- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autônoma no seu cotidiano.

### **Competências por áreas**

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações técnicas elementares em todas as funções, aplicando as regras, com ética e espírito desportivo.
- Compor e realizar as destrezas elementares de solo e aparelhos, na Ginástica, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e de expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.
- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e a «pares», aplicando as regras, não só como jogadores, mas também como árbitro.
- Praticar atividades lúdicas tradicionais populares, de acordo com os padrões culturais característicos da região e cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos elementares, utilizando com oportunidade as ações técnico-táticas características.

### **3º Ciclo**

#### **Competências comuns a todas as áreas**

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
  - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;

- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do (s) outro (s) e as dificuldades reveladas por eles;
  - Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do (s) outro (s);
  - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
  - Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
  - Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc..
  - Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
  - Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.
  - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.
  - Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
  - Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

### **Competências por áreas**

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
- Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

- Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

### **3- Metodologia**

Tendo descrito os objetivos do estagiário, da escola e do grupo disciplinar, irei neste ponto caracterizar a escola e os seus recursos bem como a descrição da turma a quem lecionei ao longo do ano letivo.

A organização e gestão do ensino e da aprendizagem abrangem as principais tarefas da profissão docente: a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino. Estas adotam um papel pertinente para o delineamento de uma estratégia de intervenção, dirigida por objetivos pedagógicos, numa tentativa de otimizar o processo de ensino-aprendizagem e a formação global dos alunos.

Desta maneira, passarei a descrever o processo de lecionação, planeamento e termino com uma reflexão sobre toda a minha atividade de professor de educação física. Também será abordado as tarefas na direção de turma, o desporto escolar e as atividades desportivas da escola.

#### **3.1-Caraterização da Escola**

A Escola Básica do 2º e 3º Ciclos Carolina Beatriz Ângelo está situada a uma altitude de 800 metros, na Urbanização Quinta das Covas, no lugar da Sequeira freguesia de São Miguel (Guarda).

A Cidade da Guarda situa-se na Beira Alta, no flanco nordeste da Serra da Estrela, atingindo, no ponto de maior altitude, 1056 metros localizando-se a menos de 45 km da fronteira com Espanha. É constituída por três freguesias urbanas, inseridas no concelho homólogo com 714,11 km<sup>2</sup> e 42541 habitantes no total (Censos 2011).

Esta cidade é há muito conhecida como a cidade dos 5 F: Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa. Virtudes que os poetas celebraram nesta cidade e que a caracterizam.

No intuito de comemorar a implantação da República, de promover os seus ideais e dar destaque às figuras republicanas da Guarda, servindo de exemplo aos alunos, a comunidade

educativa adotou Carolina Beatriz Ângelo para sua patrona, por conseguinte a partir do ano letivo 2010/2011, a escola assumiu esta designação.

Atualmente (ano letivo 2013/2014) existem nesta escola cerca de 314 alunos, 174 do meio urbano e 140 do meio rural, distribuídos por 17 turmas. O corpo docente é composto por 59 professores.

Após o 2º período e relativamente ao insucesso escolar no 2º ciclo a percentagem situa-se nos 20% enquanto no 3º ciclo nos 28,99%. No que respeita à disciplina de Educação Física, a taxa de insucesso no 5º ano é de 3.28%, no 6º ano de 12.66%, no 7º ano é 0%, no 8º ano 1.25% e no 9º ano de 2.5%.

Com uma área total de 24.739 metros quadrados, esta escola tem um acesso relativamente fácil tanto a Norte como a Sul, situando-se a 500 metros da A25 e A23 e a 1000 metros da linha de Caminho de Ferro da Beira Alta.

De referir que a Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo desde o ano letivo presente está inserida no mega agrupamento de Escolas da Sé, o qual é composto por uma Escola Secundária, duas Escolas Básicas, diversas Escolas Primárias e vários Jardins de Infância.

## **3.2 - Lecionação**

### **3.2.1 - Amostra**

A amostra foi composta por uma turma do 3º ciclo do ensino básico, neste caso o 9ºB, esta era da responsabilidade do meu orientador de estágio o Professor Nuno Lemos.

Ao longo do ano letivo, nomeadamente às quintas-feiras auxiliava o meu orientador numa turma de 7º ano, na qual existe uma aluna com necessidades educativas especiais e a minha tarefa era somente auxiliar essa aluna.

Pelo facto de eu apenas auxiliar a dita aluna e pelo fato de ser um dia na semana e de não estar responsável a tempo inteiro pela turma, não irei apresentar neste documento a caracterização da mesma.

Cada um dos professores estagiários teve a seu cargo uma turma do 3º ciclo, ao longo do ano, lecionando as suas aulas de forma autónoma mas sempre com a supervisão do professor orientador.

Uma vez que o nosso professor orientador não desempenhava funções de diretor de turma durante este ano letivo, cada professor estagiário acompanhou o diretor da turma pela qual era responsável, auxiliando-o em tudo o que fosse necessário.

Relativamente ao desporto escolar, foram treinadas as seguintes modalidades: futsal feminino, voleibol masculino, ténis de mesa e escalada. Para uma melhor amplitude do trabalho, ao longo do ano os professores estagiários foram permutando entre as mesmas.

Posso então referir, que o processo de lecionação funcionou da maneira descrita anteriormente, sendo que as diferentes vivências nas mais diversas tarefas realizadas ao longo do ano letivo, me permitiram evoluir em vários aspetos enquanto docente.

### **3.2.1.1 - Caracterização da turma - 9ºB**

A turma é constituída por 20 alunos, entre os quais 14 do género masculino e 6 do género feminino, numa faixa etária entre os 14 e os 16 anos de idade.

Relativamente ao local de residência dos alunos, são maioritariamente residentes na cidade da Guarda (15), sendo os restantes provenientes de localidades próximas da cidade tais como: Videmonte, Pera de Moço, Verdugal, Casas da Ribeira e Rapoula.

Relativamente ao percurso escolar dos alunos, 6 deles já reprovaram uma vez ao longo do seu trajeto.

À exceção de 3 alunos cujos pais se encontram separados, e vivem apenas com a mãe e irmãos, os restantes alunos residem com ambos os progenitores e com os irmãos.

Quanto aos pais, a generalidade (15) frequentou o 3º ciclo sendo que a maior parte o terminou (14), nove frequentaram o ensino secundário dos quais seis terminaram o mesmo, seis frequentaram o 1º ciclo, apenas um tem frequência do 2º ciclo, e seis possuem habilitações ao nível do ensino superior.

As profissões dos pais são bastante variadas, incluindo: professores, comerciantes, empresários, administrativos, padeiro, auxiliar de cozinha, caixa de supermercado, empregada de balcão, agricultores, empregadas de limpeza, empregados da construção civil, vendedores, vigilantes, rececionista, assistentes operacionais, camionista, domésticas, reformados e alguns desempregados.

Na turma existem 7 alunos que possuem apoios subsidiários, entre eles seis encontram-se abrangidos pelo escalão B e apenas um pelo escalão A.

No que concerne ao seu futuro escolar, a grande maioria dos alunos (12) demonstra alguma ambição em prosseguir os estudos numa formação académica superior, os restantes pretendem unicamente terminar o ensino secundário

Ao nível da saúde/limitações físicas, dois alunos têm necessidades educativas especiais ligeiras quer a nível cognitivo como físico, dois alunos sofrem de bronquite asmática e três sofrem de alergias.

Quanto às áreas disciplinares preferidas dos alunos são: educação física, ciências naturais, matemática, físico-química e inglês.

As disciplinas que referem não gostarem tanto são: matemática, português, físico-química e história.

Na generalidade, os alunos desta turma são interessados, relacionam-se facilmente com os docentes e com os colegas, e são assíduos e pontuais.

### **3.2.2- Planeamento**

Segundo Bento (2003), “uma melhor qualidade do ensino pressupõe um nível mais elevado do seu planeamento e preparação.”

O Estágio Pedagógico permite-nos descobrir que a fase de planeamento é um elo fundamental no percurso da carreira docente, possibilitando por um lado antecipar e estabelecer um plano de intenções, mais eficientes e consistentes em termos pedagógicos, e por outro lado adiantar um conjunto de estratégias que serão necessárias para a sua obtenção. Para Bento (2003), “o planeamento significa uma reflexão pormenorizada acerca da direção e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina, sendo pois evidente a relação estreita com a metodologia ou didática específica desta, bem como com os respetivos programas.”

Segundo Januário (1996), o planeamento visa, fundamentalmente, estruturar o ensino e a aprendizagem de forma a potenciar a eficácia da intervenção pedagógica. Ou seja, a ação do professor apenas irá atingir aprendizagens efetivas se for antecipadamente ponderada e planeada.

Desta forma, o planeamento apresenta-se como uma das mais importantes tarefas do professor, ou mesmo a principal, funcionando como um guia da sua ação. Tratando-se de uma atividade prospetiva, a “planificação é o elo de ligação entre as pretensões, imanentes ao sistema de ensino e aos programas das respetivas disciplinas, e a sua realização prática” (Bento, 2003).

Assim, o planeamento deve ser adaptado ao contexto e polivalente, para que possa responder a possíveis imprevistos da prática.

Este procedimento incita igualmente à reflexão da teoria e da prática do ensino, uma vez que, como refere Januário (1996), as decisões de planeamento, antes e após as aulas, permitem realizar um balanço da aula e do respetivo plano, proporcionando uma primeira ligação com as decisões a tomar para as aulas seguintes.

Segundo Siedentop, D. (2008), em Educação Física, será importante que o planeamento assegure que exista uma progressão, que permita que o professor permaneça focado na tarefa e utilize de modo eficaz o tempo útil da aula, reduzindo a ansiedade e cumprindo as políticas da instituição na qual exerce e do sistema escolar. Estes deverão ser os principais objetivos do planeamento.

Da mesma forma, Bento (2003) defende que o carácter progressivo do ensino justifica a necessidade de se realizarem três níveis de planeamento: o plano anual, projetado em unidades temáticas e, posteriormente, em planos de aula. As normas orientadoras do Estágio Pedagógico (Matos, 2012) assumem que estes níveis de planeamento devem ter em consideração objetivos adequados aos alunos, os recursos disponíveis, os conteúdos de ensino adequados, as formas de avaliação do ensino e possíveis decisões de ajustamento.

Entre os diferentes níveis de planeamento destaca-se a existência de uma coerência curricular, que Ennis (2003) refere como a construção e compreensão progressiva do simples para o complexo do conteúdo. Por conseguinte, entre os planeamentos deve existir um sentido de unidade que concretiza os mesmos princípios e tem por objetivo a aprendizagem do aluno, atendendo às diretrizes do programa mas respondendo às características locais, que diferem de escola para escola, e mesmo dentro de cada uma delas (Bento, 2003).

### **3.2.2.1- 9ºB**

O regulamento de estágio pedagógico de Educação Física para o 3º ciclo e secundário da UBI estabelece que todas as atividades são organizadas como projetos, ou seja, deve-se aperfeiçoar a prática pedagógica na escola, organizando o trabalho numa base dinâmica para o benefício do aluno, da comunidade escolar e da escola.

A principal atividade do estagiário na escola está ligada ao processo de ensino-aprendizagem, enquanto parte da lecionação pedagógica, mas também participa das atividades planeadas para a turma do orientador de escola que acompanha, auxiliando ainda nas tarefas de diretor de turma e é parte integrante do processo de avaliação.

No início do ano letivo foi-me atribuída a turma B do 9º ano, turma pela qual fui responsável pela leccionação ao longo do mesmo. As aulas tinham horário à terça-feira das 08h50 às 10h15 e à quinta-feira das 12h30 às 13h15.

Todas as aulas que lecionei ao longo do ano letivo tiveram a assistência do professor orientador, e à terça-feira eram ainda assistidas por um colega do núcleo de estágio. De referir que às terças-feiras, durante o bloco de 90 minutos o pavilhão era inteiramente para nós, sendo utilizado durante os primeiros 45 minutos, e a segunda parte da aula era efetuada na sala de ginástica. Às quintas-feiras, alternávamos a utilização das instalações: numa semana usávamos o pavilhão e na seguinte a sala de ginástica, isto ao longo de todo o ano letivo.

Relativamente ao plano anual para a turma ficou definido que no primeiro período para além dos testes de condição física, as modalidades lecionadas seriam o voleibol, a ginástica de solo e o atletismo (partidas de velocidade, corrida de barreiras e corrida de estafetas). Foi então determinado o espaço onde decorreriam as aulas de cada unidade didática (Tabela 1).

Como era a minha primeira experiência enquanto docente, ficou combinado com o professor orientador que as primeiras aulas seriam orientadas por ele para uma melhor adaptação e integração da minha parte, assim sendo os testes de condição física, as primeiras aulas de voleibol e o atletismo foi o professor orientador que lecionou. Eu, enquanto professor estagiário, comecei a desempenhar a minha função a 100% a partir do dia vinte e quatro de outubro, dando continuidade ao voleibol e começando a lecionar a ginástica de solo. Devido ao fato de não dominar previamente todas as ajudas em ginástica de solo, esta modalidade exigiu de mim um estudo mais aprofundado, de modo a compreendê-las melhor e assim poder responder de forma satisfatória a todas as exigências.

. Tabela 1 - Distribuição das Unidades Didáticas pelos espaços

Espaço	Unidade Didática
Pavilhão	Voleibol
Sala de Ginástica	Ginástica de solo

No segundo período, ficou estabelecido que as modalidades a serem lecionadas seriam badminton, ginástica de aparelhos e basquetebol. Os espaços onde decorreram as aulas são iguais aos do 1º período (Tabela 2).

Tabela 2 - Distribuição das Unidades Didáticas pelos espaços

<b>Espaço</b>	<b>Unidade Didática</b>
Pavilhão	Badminton
Pavilhão	Basquetebol
Sala de ginástica	Ginástica de aparelhos

Devido ao facto de Badminton e a Ginástica de aparelhos não serem modalidades que dominava completamente, tive de proceder a uma pequena investigação sobre as matérias para uma compreensão mais adequada, que me permitisse encontrar respostas para as dúvidas que eventualmente surgissem durante as aulas.

No terceiro período, ficou inicialmente decidido que as modalidades a serem lecionadas seriam o andebol, o futsal, o atletismo (salto em altura, salto em comprimento e triplo salto), a ginástica acrobática e a realização de novos testes de condição física. Devo acrescentar que além dos espaços já utilizados nos períodos anteriores, passou-se também a usufruir da caixa de salto que se encontra no exterior do pavilhão (Tabela 3). E se o tempo assim o permitisse, algumas aulas de andebol e futsal podiam ser lecionadas no exterior.

Tabela 3 - Distribuição das Unidades Didáticas pelos espaços

<b>Espaço</b>	<b>Unidade Didática</b>
Pavilhão	Andebol
Pavilhão	Futsal
Pavilhão	Testes de CF
Sala De ginástica	Ginástica Acrobática
Exterior	Atletismo

Como não dominava inteiramente as modalidades de ginástica acrobática e de atletismo, foi-me exigido que procurasse mais informação sobre as mesmas, por forma a perceber melhor o seu funcionamento e a aumentar a minha capacidade de resposta face às exigências.

Uma vez que o terceiro período é mais pequeno, ao que se somou a existência de alguns feriados e um grande número de atividades desenvolvidas, o número de aulas dedicadas a cada modalidade acabou por ser bastante reduzido. Por todas estas razões, as modalidades como o atletismo ou a ginástica acrobática não revelaram grandes evoluções na maior parte da turma.

Falando especificamente nas modalidades escolhidas, os alunos demonstraram sempre empenho quer gostassem ou não da modalidade lecionada. Aquelas que a maior parte da turma apreciou foram: futsal, voleibol, andebol, badmínton, basquetebol. As meninas apreciaram muito a ginástica de solo e a ginástica acrobática, já alguns rapazes gostaram igualmente da ginástica de aparelhos. A modalidade menos apreciada foi o atletismo.

Quanto ao seu comportamento disciplinar, todos os alunos da turma respeitaram sempre o professor, cumprindo as tarefas e realizando tudo o que era solicitado ao longo das aulas. De mencionar que a turma foi sempre muito pontual e assídua.

#### **2.2.4 - Reflexão da lecionação**

Segundo Matos (2012), o desenvolvimento profissional “engloba atividades e vivências importantes na construção da competência profissional, numa perspetiva do seu desenvolvimento ao longo da vida profissional, promovendo o sentido de pertença e identidade profissionais, a colaboração e a abertura à inovação”.

O professor deve basear-se na experiência e na investigação, adotando uma atitude reflexiva acerca de toda a sua atividade. A reflexão foi, de facto, essencial para o meu progresso, pois permitiu-me interrogar a minha ação e conceber estratégias na procura constante de soluções para os problemas encontrados.

Após o processo de lecionação experienciado ao longo do presente ano letivo, posso concluir que os meus objetivos primordiais foram plenamente atingidos. Desde o início do ano letivo até ao momento presente constatei uma grande evolução da minha parte, uma vez que até à data não detinha qualquer tipo de experiência enquanto docente. Ao longo das aulas, fui compreendendo quais os erros que cometia, devido à minha inexperiência, e na aula seguinte procurava corrigi-los, de modo a não os repetir novamente.

Inicialmente, e fruto de se tratar da minha primeira experiência enquanto docente, tudo era novidade para mim e por isso deparei-me com algumas dificuldades, designadamente a interação com os alunos, a lecionação, a planificação e a criação de estratégias que levassem os alunos a progredir.

Com o decorrer do tempo, e com a ajuda do professor orientador, todos os obstáculos foram sendo ultrapassados, e acabei por me integrar completamente, os erros começaram a ser menos frequentes, e as planificações assim como as aulas passaram a discorrer de forma mais natural, com melhores resultados.

Ao terminar o primeiro período, constatei que a minha maior dificuldade se ligava com o

ato de avaliar, o qual eu julgava que fosse relativamente mais fácil e tive receio de vir a ser injusto com algum aluno, fato que felizmente não se concretizou.

No segundo período, as dificuldades sentidas foram bem menores, e posso referir que senti uma evolução em relação ao período anterior, e no que concerne à avaliação já me senti mais confiante e próximo da realidade, faltando apenas dar mais feedback em determinados momentos.

No terceiro e último período, o principal obstáculo foi o tempo, pois existiam algumas modalidades para dar e as aulas eram poucas. Por conseguinte, verificou-se que alguns alunos demonstraram mais dificuldade em evoluir no seu desempenho, no entanto houve um progresso da minha parte no que diz respeito aos feedbacks.

Ao longo do ano letivo, fui percebendo uma evolução de período para período que resultou num melhor desempenho da minha parte, aspeto este que me deixou satisfeito e realizado.

Todas as minhas aulas foram assistidas pelo professor orientador, e por vezes eram partilhadas com uma colega de estágio, este facto revelou-se muito positivo pois no final de cada aula fazíamos um pequeno debate, em que o professor dava algumas opiniões e conselhos, indicando-me alguns aspetos positivos e negativos com o intuito de melhorar e evoluir no meu processo enquanto docente.

De salientar que apesar de as minhas aulas serem todas observadas, eu era totalmente autónomo nas minhas funções, já que o professor orientador não intervinha, limitando-se a observar e a retirar notas, desta forma os alunos viam em mim o seu professor, sendo que sempre me respeitaram como tal.

A maneira como o núcleo de estágio se organizou foi muito importante para o sucesso deste processo, pois para além do trabalho em conjunto, também debatíamos as aulas, as planificações, as estratégias e apoiávamo-nos uns aos outros. Todas as quartas-feiras realizávamos duas reuniões, uma com o professor orientador, e outra com o núcleo de estágio, durante as quais tudo era debatido e esclarecido.

Após cada aula lecionada, era elaborado um relatório crítico sobre a mesma, de modo a refletir sobre esta e perceber aquilo que tinha falhado, o que poderia ser aperfeiçoado e qual o método a seguir para atingir os melhores resultados possíveis.

Em suma, este foi um processo enriquecedor, que me permitiu experimentar, aprender e vivenciar uma realidade completamente nova. Todos os obstáculos que ultrapassei, fizeram com que ao longo do ano evoluísse e melhorasse enquanto docente.

### 3.3- Recursos Humanos

No que concerne ao corpo docente, a Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo é composta por 59 professores, entre os quais se contam os docentes de Ensino Especial. Para além destes, existem na escola: 1 psicólogo, 37 operacionais, 10 assistentes técnicos e 1 administrativo. De referir que as funções dos diversos funcionários passam por controlar os alunos, trabalho de cozinha e bar, secretaria, portaria entre outros.

A Escola criou algumas parcerias com entidades de saúde e de acompanhamento social, colmatando desta forma a falta de pessoal especializado nestas áreas.

Relativamente ao Grupo Disciplinar de Educação Física é constituído por 3 professores do quadro e 1 contratado, para além do núcleo de estágio constituído pela minha pessoa e pelos meus colegas: Ana Resende, Hugo Vaz e Marco Duarte. Existem dois funcionários responsáveis pelo bom funcionamento e manutenção do pavilhão/sala de ginástica e com os quais convivemos diariamente, criando-se desta maneira uma relação mais próxima do que com os demais.

De salientar, que os 3 professores do quadro pertencentes ao Grupo Disciplinar de Educação Física trabalham juntos há alguns anos, fato bastante positivo e que se torna visível na interação e entendimento, e que se reflete na organização do trabalho.

Quanto ao ambiente de trabalho na Escola é sem qualquer dúvida muito positivo, pois tanto os funcionários como os restantes professores sempre foram muito atenciosos, e disponibilizaram-se de imediato para nos apoiarem em todas as atividades organizadas ao longo do ano letivo.

Os professores sempre nos trataram como colegas e não como estagiários, demonstrando muita simpatia, compreensão e um enorme companheirismo, mostrando-se sempre disponíveis para nos ajudar em tudo. Estes fatores foram essenciais para nós, estagiários, pois fizeram nos sentir integrados desde o primeiro dia e permitiram-nos crescer de forma sustentada tanto a nível pessoal como a nível profissional.

No que diz respeito ao núcleo de estágio, este funcionou muito bem, pois criámos um bom relacionamento entre todos. Existiu sempre apoio e disponibilidade para nos ajudarmos uns aos outros, permitindo-nos ultrapassar as dificuldades que foram surgindo ao longo dos dias.

A relação com o professor orientador foi extremamente próxima, acabando por se tornar um verdadeiro amigo, cujas ações me possibilitaram aprender e crescer. Foi a sua orientação que permitiu o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

### 3.4- Recursos Materiais

Para além dos excelentes recursos humanos, a Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo apresenta ótimos recursos materiais, o que permite desenvolver da melhor maneira todas as nossas atividades. Devido à sua especificidade, a disciplina de Educação Física está dependente dos recursos que a escola possui, daí que seja de louvar uma escola que disponha de bons recursos que permitam um bom desenvolvimento da atividade desportiva.

A nível geral, a escola organiza-se em 3 blocos de salas de aula, uma sala de informática, um pavilhão gimnodesportivo composto por dois espaços (pavilhão + sala de ginástica), um campo desportivo exterior, 4 campos de gira vôlei exteriores, refeitório, bar e sala de convívio.

No que diz respeito à nossa área disciplinar mais especificamente, a Escola possui um pavilhão, uma sala de ginástica, um campo exterior e uma caixa de saltos. O pavilhão, para além dos espaços já referidos, possui uma sala de professores, balneários e uma arrecadação onde se encontra todo o material.

Quanto ao material, existem inúmeros equipamentos que podem ser utilizados na lecionação. Entre o material disponível encontra-se o seguinte:

- ✓ Pinos
- ✓ Cronómetro
- ✓ Coletes
- ✓ Arcos
- ✓ Apitos
- ✓ Computadores pessoais
- ✓ Bolas de futsal
- ✓ Bolas de voleibol
- ✓ Bolas de basquetebol
- ✓ Bolas de rãguebi
- ✓ Bolas de andebol
- ✓ Bolas de ténis
- ✓ Bolas medicinais
- ✓ Balizas
- ✓ Cestos de corfebol
- ✓ Volantes
- ✓ Redes (badminton/voleibol)
- ✓ Postes
- ✓ Raquetes
- ✓ Fita métrica
- ✓ Barreiras
- ✓ Cordas
- ✓ Testemunhos
- ✓ Pesos
- ✓ Bancos suecos
- ✓ Colchões de queda
- ✓ Colchões
- ✓ Minitrampolim
- ✓ Reuter
- ✓ Bock
- ✓ Trave
- ✓ Aparelhagem

### 3.5- Direção de Turma

O Diretor de Turma desempenha funções no âmbito pedagógico junto dos restantes atores envolvidos no processo educativo: professores, alunos e encarregados de educação (Roldão, 1995). Não obstante, o Diretor de Turma é ainda um professor que “coordena um grupo de docentes e é, simultaneamente, um elemento do sistema de gestão da escola a quem cabem responsabilidades na gestão global do conselho de turma a que preside” (Roldão, 1995).

No decorrer do ano letivo, uma das componentes do estágio pedagógico e da avaliação do mesmo consistia na assessoria de direção de turma. No meu caso, apesar do meu professor orientador não exercer essa função, foi-me possível acompanhar a diretora de turma pela qual eu era responsável (9ºB).

Desta forma, tive oportunidade de desempenhar algumas funções que me permitiram constatar quais as funções de um diretor de turma ao longo do ano letivo.

Devido ao horário de aulas apertado, a disponibilidade da Diretora de Turma era muito limitada, por isso encontrávamo-nos apenas a uma vez por semana, às quartas-feiras das 9:15 às 10:20, período em que a ajudava nas suas funções de direção de turma.

Numa fase inicial, a diretora de turma esclareceu-me como tudo funcionava, tirando qualquer dúvida que eu tivesse, e posteriormente começou a organizar o dossiê de turma, onde seriam armazenados todos os documentos relativos aos alunos da turma, tais como justificações de faltas, autorizações, atas de avaliação, grelhas de avaliação entre outros.

Em relação a esse dossiê de turma, auxiliiei na caracterização da turma, através da análise das fichas biográficas dos alunos, que tinham sido preenchidas pelos mesmos.

A caracterização de turma é um fator importante pois permite-nos saber o percurso escolar dos alunos, o nível socioeconómico da turma, se existem problemas de saúde, quais os que beneficiam de apoio do SASE, as disciplinas em que revelam mais ou menos dificuldades. Todas estas informações são relevantes e pertinentes para todo o corpo docente da turma em questão.

Durante o resto do ano letivo, realizou-se o trabalho de acompanhamento da turma, verificando as faltas e justificando as mesmas se fosse o caso.

De entre as funções de diretor de turma, o acompanhamento constante é de grande relevância pois desta forma é possível detetar algum comportamento anómalo e proceder ao

contacto dos encarregados de educação, caso seja necessário. O Diretor de Turma assume-se, então, como a ponte entre a escola e a família dos alunos, cabendo-lhe a tarefa de reunir com todos os professores da turma e os encarregados de educação para refletirem acerca do desenvolvimento dos alunos.

Enquanto professor assistente à diretora de turma, pude também examinar as grelhas de avaliação intercalar enviadas pelos docentes de cada disciplina, tentando perceber se os alunos se encontravam dentro do espectável, e auxiliei na preparação dos documentos para a realização das reuniões de notas.

Para finalizar, devo frisar que este conjunto de aprendizagem foram muito uteis e enriquecedoras, pois possibilitaram-me perceber e experimentar as funções inerentes a um diretor (a) de turma. Pude verificar que são muitas as tarefas que estão a seu cargo e as preocupações a que é sujeito. Porém o que se destaca é a ligação que este estabelece entre a escola e os encarregados de educação. Só em conformidade com esta prática, será possível estabelecer estratégias que permitam o desenvolvimento favorável dos alunos.

### **3.6 - Atividades não letivas**

É agora relevante esclarecer as diversas atividades traçadas e concretizadas pelo grupo de Educação Física, nomeadamente aquelas que foram projetadas pelo Núcleo de estágio de Educação Física. Todas estas atividades constaram do Plano Anual de Atividades, previamente aprovado pela direção da escola no início no ano letivo.

Devemos dar destaque a estas atividades e à sua importância para a comunidade escolar, pois são oportunidades extra para a prática desportiva dos alunos. Uma vez que nos tempos que correm se torna essencial promover um estilo de vida mais ativo, devido ao sedentarismo e à ausência de hábitos saudáveis cada vez mais acentuados. O facto de se oferecer à comunidade escolar diversas oportunidades, a nível desportivo, permite criar mais motivação nos alunos para que estes se exercitem mais regularmente. Sendo que este é um dos objetivos primordiais de Educação Física, podemos contribuir desta forma para uma melhor qualidade de vida dos educandos.

Para o núcleo de estagiários, estas atividades revelam-se uma experiência bastante enriquecedora pois proporcionam o desenvolvimento de competências inerentes à função de docente, designadamente o planeamento, a realização de eventos desportivo, entre outras situações intrínsecas às mesmas.

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

Durante o presente ano letivo, o Grupo Disciplinar de Educação Física realizou diversas atividades desportivas, que foram as seguintes:

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

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

De salientar que todas as atividades tiveram um grande sucesso, existindo sempre um bom envolvimento da comunidade escolar, que se revelou na elevada participação de alunos nas múltiplas ações.

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

Entre os dias 2 e 6 de Dezembro de 2013 foi realizada mais uma edição da semana do Desporto Paralímpico, ligada à comemoração do dia internacional da pessoa com deficiência e durante a qual os alunos tiveram a oportunidade de participar em modalidades de desporto adaptado como o boccia, o goalball, o voleibol sentado e o ténis de mesa sentados.

Sendo esta semana de atividades organizada pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, o núcleo de estágio também participou na realização do evento. Tal ação teve ocorrência durante uma semana nas aulas de Educação Física, e assim ficámos com a tarefa de organizar e distribuir os alunos da turma nos vários jogos disponíveis. Deste modo, os alunos puderam ter uma nova experiência, que lhes permitiu ter uma perceção real das dificuldades/limitações dos referidos jogos, adquirindo um maior entendimento sobre determinados desportos adaptados para cidadãos portadores de deficiência.

Estas atividades contaram com a participação de todos os alunos da escola, que resultaram em bons jogos inter-turmas durante as aulas de Educação Física. Assim sendo, retiramos a conclusão, pela quantidade de participantes e pela motivação demonstrada pelos alunos durante as aulas, que este evento foi um sucesso, possibilitando aos alunos experienciarem as dificuldades

daquelas provas assim como terem a oportunidade de jogar com jovens portadores de deficiência, e sentindo mesmo dificuldade para os superarem.

Desta maneira, ao comemorar o dia internacional da pessoa com deficiência, a escola chama a atenção dos alunos de que nem todos somos iguais, e que há pessoas com características “especiais” que tem de ser respeitadas e ajudadas como tal. Como tal, é uma ótima solução colocar os próprios alunos perante algumas dificuldades sentidas por essas pessoas, sendo esta uma atividade essencial para toda a comunidade escolar.

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

No dia 12 de Dezembro de 2013, os professores estagiários ajudaram no desenrolar da fase escolar do Corta-Mato. Cada um dos estagiários teve uma função diferente durante o exercício desta atividade. Uns ficaram encarregues pelo controlo dos alunos no que respeita ao percurso definido. Esta função é determinante no decorrer da ação, já que ocasionalmente os alunos participantes revelam dúvidas quanto ao percurso definido, podendo inclusive ocorrer fraude ao mesmo. Outros, realizaram a chamada dos alunos participantes e entregaram o dorsal e os respetivos alfinetes, tal permite saber quais os alunos que estiveram presentes na prova, para se proceder à justificação das faltas, e dando início à mesma logo de seguida.

Ao organizar esta prova, adquirimos novos conhecimentos, uma vez que pudemos perceber a forma como esta é organizada, quer relativamente à colocação dos alunos na base de dados e distribuição pelo respetivo escalão, quer à delimitação do percurso e entrega de prémios. A intervenção dos estagiários não incidiu diretamente no planeamento desta prova, pelo que não tivemos dificuldades nessa parte, tendo a nossa participação sido relativamente pequena pois apenas intervimos na prova propriamente dita. No entanto, é de salientar a pertinência destas colaborações, porque permitem experienciar este tipo de provas, o que beneficia muito a nossa formação.

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

No dia 14 de Dezembro de 2013, decorreu um torneio de captação de Badminton organizado pelo grupo disciplinar de Educação Física, que permitiu aos membros do núcleo de estágio experienciar uma atividade desta modalidade, o que para muitos de nós ainda não tinha acontecido ao longo da nossa formação.

No dia da prova, tivemos como principal função estar presente na “mesa de jogo” anotando os resultados e processando os mesmos, de modo que se conseguisse o cruzamento dos atletas nas fases seguintes da competição. Para além disto, enquanto “membros da mesa” tínhamos também de

comunicar qual seria o jogo seguinte em cada campo. Estas funções têm com objetivo diminuir tanto quanto possível os números de “tempos mortos”, isto é, promover de forma eficaz a utilização dos campos através de rápidas transições de jogadores e árbitros.

Os estagiários auxiliaram também os alunos com a função de “árbitros”, pois alguns deles mostravam algumas dúvidas referentes à interpretação das leis de jogo.

Ao envolvermo-nos neste tipo de tarefas, enriquecemos a nossa formação como docentes, pois conseguimos perceber melhor todo o processo de organização de um torneio deste género numa escola. Este processo passa pela divulgação, organização, e pelo controlo da mesma. No que diz respeito a esta atividade, o bom planeamento da mesma permitiu quadros competitivos ajustados e a duração da mesma foi o que estava antecipadamente determinada.

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

No dia 13 de Dezembro de 2013, últimos dias de aulas do primeiro período, organizou-se mais um jogo de voleibol que colocou frente a frente a equipa de professores do departamento de Educação Física (estagiários incluídos) frente à seleção dos jogadores de voleibol da escola. Esta atividade veio concluir um período letivo, em que a modalidade foi abordada e teve como objetivo promover a prática de atividade física regular assim como o convívio entre o corpo docente de Educação Física e os alunos. No 2º período realizou-se o jogo de basquetebol, enquanto no último período se realizaram os jogos de andebol e futsal.

Este tipo de iniciativas tornam esta escola única e um exemplo para as demais, pois é visível a proximidade entre o grupo de Educação Física com os alunos da escola, motivando o gosto pela prática desportiva, bem como de estilos de vida saudáveis e ativos.

#### **3.6.1.5 - Gira-Vólei**

No dia 14 de Março de 2014, realizou-se no recinto escolar mais uma edição do Gira Vólei. Trata-se de um torneio de jogos de Voleibol reduzido, com equipas de 2 elementos jogando em campos reduzidos. Esta atividade teve a participação de dezenas de equipas, existindo uma enorme adesão por parte dos alunos e até mesmo de ex-alunos da escola. Os jogos realizaram-se simultaneamente em 6 campos, tendo durado o dia completo, em que de manhã se realizaram os jogos dos mais novos, enquanto no período da tarde entraram em ação os mais velhos.

O Grupo Disciplinar de Educação Física ficou encarregue por toda a organização, no entanto o professor responsável pela modalidade na escola esteve, como é óbvio, mais envolvido na atividade. Os professores estagiários foram distribuídos pelos diversos campos, de maneira a ajudarem e garantindo que a atividade era realizada corretamente.

O evento foi concluído com sucesso e a prova disso foi a presença da Federação Portuguesa de Voleibol para a realização de uma entrevista. Mais uma vez, os alunos tiveram a oportunidade de praticar desporto na escola, particularmente o gira-vólei, com todo o desportivismo e fair play.

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

No dia 15 de Março de 2014 foi realizado mais um passeio de BTT do agrupamento de escolas da Sé, onde se insere a escola Carolina Beatriz Ângelo. Este evento revelou uma participação dos alunos muito boa.

Este passeio teve como principal objetivo o incentivo à prática de atividade física e estilos de vida saudáveis, levando os alunos a sair de casa e a andar de bicicleta. No entanto, através deste evento procurou-se também promover o convívio entre toda a comunidade escolar.

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

Ao longo do ano letivo, a modalidade de Futsal fez parte das modalidades que estiveram sob a responsabilidade dos professores estagiários. Deste modo, os estagiários foram divididos pelas modalidades com mais participação a escola, para que todos pudessem ter as mesmas experiências de forma igualitária. Assim, estas foram lecionadas por cada um dos estagiários no decorrer do ano letivo, permutando entre elas.

Relativamente ao futsal, a participação dos alunos nas primeiras sessões foi bastante positiva, verificando-se uma grande motivação das alunas para a prática de futsal. Enquanto estagiário foi gratificante poder trabalhar com um professor com mais experiência nesta modalidade e no desporto escolar, já que os objetivos são diferentes do desporto federado.

Quanto aos resultados obtidos nas competições, por parte da nossa equipa foram extremamente positivos pois ambas as equipas (infantis e iniciadas) sagraram-se campeãs distritais, o que foi muito compensador para os professores que trabalharam com elas ao longo do ano. O grupo de educação física e núcleo de estagiários organizou uma destas competições na nossa escola no dia 6 de Março de 2014. Nesta competição participaram 3 escolas, mais especificamente 36 jogadoras, 2 árbitros e 2 cronometristas (provenientes dos cursos de árbitros). Este tipo de planeamentos, são sempre muito exaustivos mas ao mesmo tempo de grande relevância para nós, pois permite-nos progredir na organização deste tipo eventos.

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

O voleibol foi a modalidade pela qual o nosso professor orientador ficou responsável e, no seguimento deste facto, os professores estagiários ficaram incumbidos de orientar as sessões de treino.

Tal como sucedeu no Futsal, a estrutura manteve-se e os estagiários permutaram entre si na orientação desta modalidade, desta forma cada um pôde organizar um igual número de treinos durante o ano letivo. Também nesta modalidade se verificou nos primeiros treinos uma participação de alunos bastante positiva, gerada pela motivação dos alunos para a prática de voleibol. Por esta razão foi muito satisfatório trabalhar o voleibol nesta escola, que já foi distinguida diversas vezes pelos feitos atingidos nesta modalidade. De referir, que tais resultados, só se alcançaram devido à participação e adesão dos alunos.

No que concerne às competições, os resultados obtidos por parte da nossa equipa foram os melhores possíveis, já que a equipa de iniciados se sagrou campeã distrital, assegurando a passagem ao regional, o que enche de orgulho os professores que trabalharam com eles no decorrer do ano.

Uma destas competições teve lugar na nossa escola, no dia 18 de Fevereiro de 2014, com a organização do grupo de educação física e núcleo de estagiários. Participaram nesta competição 3 escolas, mais especificamente 36 jogadores, 2 árbitros e 2 cronometristas (provenientes dos cursos de árbitros). Como já antes foi referido, este tipo de organizações exige muito trabalho, no entanto permitem-nos desenvolver melhores competências na organização de eventos.

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

Quanto às outras modalidades (ténis de mesa e escalada), onde o núcleo de estágio também participou ativamente ao longo do ano, planeando e orientando os treinos do desporto escolar, pode se referir que as presenças aos treinos foram bastante boas, mesmo tratando-se de modalidades individuais.

Relativamente às competições, os resultados alcançados por parte dos alunos da nossa escola foram também muito satisfatórios, tendo alguns alunos garantido a passagem ao regional em ambas as modalidades, o que valoriza muito o nosso trabalho.

Para concluir, deve-se mencionar que ainda estava previsto realizar-se mais três atividades, nomeadamente o encontro de antigos alunos, o 10º encontro de Educação Física e o XII campo de férias da CBA. Estas atividades vão ser promovidas pelo grupo de Educação Física, no entanto não podemos apresentar uma reflexão pois à data ainda não foram realizadas.

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

Fazendo parte do Projeto Observatório de Qualidade de Vida, o Núcleo de Estágio de Educação Física organizou no decorrer do presente ano letivo várias atividades desportivos, cujo objetivo primordial se focou em consciencializar toda a comunidade escolar para os malefícios do sedentarismo, da falta de hábitos de vida saudáveis, e principalmente dos benefícios da atividade física regular. Assim sendo, todas as atividades delineadas e organizadas procuraram mostrar à comunidade as mais variadas hipóteses de prática, atendendo a todos os gostos e necessidades, insistindo na ideia que todas as pessoas podem e devem praticar algum tipo de exercício físico.

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

Todas as atividades foram estruturadas de forma cuidadosa para que os principais objetivos fossem cumpridos, contando que pudessem ser realizadas em situações imprevisíveis. Assim, foi um trabalho minucioso que preencheu muito do nosso tempo, porém tais atividades revelaram-se muito gratificantes pela adesão dos alunos e ao cumprir todos os objetivos anteriormente propostos.

Finalmente, é de salientar que o planeamento e organização destas atividades vieram enriquecer o nosso percurso formativo enquanto docentes, pois levou-nos a explorar a nossa capacidade de trabalho e sacrifício, assim como a nossa imaginação para conseguirmos organizar ações diferentes das que tínhamos desenvolvido até então. É de destacar, que todas as ações acabaram por ter algum sucesso, recebendo críticas positivas da comunidade escolar.

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

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

Inserindo-se no programa PES (Programa Ensino para a Saúde), o grupo de estagiários de Educação Física da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo organizou uma caminhada no dia 10 de Novembro, contando com a ajuda dos professores de Educação Física da Escola. A caminhada era destinada a todos os professores, alunos, encarregados de educação e funcionários do Agrupamento de Escolas da Sé, de modo a compreender estudantes e comunidade envolvente permitindo que a mensagem chegasse a um maior número de pessoas. No final da atividade, deu-se uma breve

palestra sobre a importância da atividade física e os perigos da obesidade sobretudo nas crianças, palestra essa que teve como preletor o Professor Doutor Júlio Martins, docente da Universidade da Beira Interior.

Como aspetos positivos da atividade, destacou-se o percurso de dificuldade fácil e a agradável manhã de domingo, que permitiu usufruir em pleno da caminhada, e ainda o convívio que se gerou entre todos.

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

No final, pode-se concluir que a atividade foi muito profícua e a mensagem que se pretendia passar, sobre a importância da atividade física e os perigos da obesidade, terá alertado todos os participantes, para que estes se tornem mais ativos para uma melhor saúde, física e mental.

### **3.6.2.1.2 - Tarde Desportiva**

Durante as atividades de final de período, o grupo de estagiários de Educação Física da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo organizou uma atividade denominada “Jogos Desportivos” no dia 17 de Dezembro. A atividade teve como destinatários os alunos da Escola Carolina Beatriz Ângelo, de maneira a proporcionar uma tarde agradável entre alunos e professores, ao mesmo tempo que se promovia o bem-estar físico e psicológico. Os jogos selecionados e que se realizaram foram: colher com bola, corrida de sacos, jogo das cadeiras, tração com corda em linha, corrida a três pés e limbo.

A singularidade destes jogos é que as equipas foram formadas por um elemento de cada ano (um aluno de 5º ano, um do 6º e assim sucessivamente até ao 9º ano), incentivando à integração de todos os que participaram, para que nenhum aluno fosse excluído.

Como aspetos positivos, salienta-se o facto de ninguém se ter magoado e no final todos os participantes afirmaram que se tinham realmente divertido.

Negativamente, destaca-se o facto de só terem aderido 30 alunos (aspeto que será possivelmente justificado por se tratar do último dia de aulas, e durante a tarde).

Pode-se, então, concluir que esta atividade foi muito compensadora, apesar da fraca adesão, no entanto tentou-se sempre transmitir e fomentar o gosto pela atividade física nos alunos e que estes se tornem mais ativos para uma melhor saúde, física e mental.

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

Para a dinamização do último dia de aulas do segundo período do ano letivo de 2013/2014, o grupo de estagiários de educação física da Escola Carolina Beatriz Ângelo, com a aprovação e apoio do Grupo Disciplinar de Educação Física, promoveu uma manhã relacionada com modalidades de atividade física que não faziam parte do programa oficial oferecido pela escola. Assim sendo, o núcleo de estágio planeou e organizou uma demonstração de body jam e zumba, onde todos os participantes inscritos tiveram a oportunidade de experimentar estas modalidades durante toda a manhã do dia 4 de abril de 2014.

Devido ao fato de no dia em que a atividade ia decorrer ainda haver aulas foi decidido que para os alunos participarem teriam de se inscrever previamente, com o intuito de se proceder á justificação das respetivas faltas.

Notou-se um grande entusiasmo por parte dos alunos fato que se confirmou no dia, devido á participação de 200 alunos aproximadamente. Além dos alunos, participaram também alguns professores e auxiliares, o que demonstra o sucesso da atividade.

Como aspetos positivos da atividade, destacamos o elevado número de participantes, bem como a sua satisfação e alegria no final da mesma. Como aspeto menos positivo, o fato de o workshop se ter realizado só de manha, o que impossibilitou todos os alunos de participarem.

Em suma, a atividade decorreu conforme planeado, a comunidade educativa gostou imenso de participar e experimentar modalidades pouco conhecidas da grande maioria.

Para o núcleo de estágio foi um privilégio organizar esta atividade devido ao grau de satisfação de todos os intervenientes.

### **3.6.2.1.4 - Torneio Combinado**

O grupo de estagiários de Educação Física da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo organizou um torneio de várias modalidades denominado “torneio combinado”, que decorreu entre o segundo e terceiro período. A atividade era destinada a todos os alunos da Escola, com o objetivo de incrementar o gosto pela prática desportiva. Para as turmas de 5º ano as modalidades foram o basquetebol, o futsal e o jogo do “mata”, do 6º ano ao 9º ano as modalidades foram o futsal, basquetebol, ténis de mesa e voleibol.

A particularidade destes jogos prendeu-se com o fato de que cada aluno só podia participar numa modalidade, fazendo com que praticamente todos os elementos da turma participassem,

outro aspeto importante deveu-se à inclusão de um elemento de cada género em competição ou seja em campo.

Como aspetos positivos da atividade, a destacar o fato todos os alunos das turmas poderem participar caso fosse a sua vontade. Como aspetos menos positivos o fato de terem existido algumas faltas de comparência talvez devido á extensão do torneio.

No final podemos concluir que a atividade foi satisfatória pelo elevado número de participantes e pelo fato de tudo ter corrido da melhor forma.

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

O dia 24 de abril é um dia muito importante para a Escola, pois comemora-se o dia da patrona. Com o intuito de assinalar a data da melhor forma e de proporcionar um dia de atividades diferentes para toda a comunidade escolar, o grupo disciplinar de educação física, desafiou o grupo de estagiários a organizar uma atividade desportiva para essa tarde. A atividade denominou-se de “jogos sem fronteiras”, de salientar que a mesma já estava planeada para o final do ano letivo, tendo sido antecipada para o dia em questão.

A atividade era destinada a todos os alunos e tinha como objetivo proporcionar uma tarde divertida entre todos e promover o bem-estar físico e psicológico. Os jogos que se realizaram forma os seguintes: jogo das garrafas, transporte da bola com uma colher, condução de bola em quatro apoios, pesca, lagarta, bolacha, balão surpresa, salto de eixo em grupo, cadeira, salto à corda coletivo e transporte do balão.

A particularidade desta atividade prendeu-se com o fato de todos os alunos terem participado. Vencia a turma que realizasse o circuito em menor tempo possível.

Como aspetos positivos da atividade, destacamos o facto de todos os alunos se terem divertido e de ninguém se ter magoado. Como aspetos menos positivos o fato de ter chovido que fez com que a atividade terminasse mais cedo e o fato de não termos podido usar o pavilhão devido aos regionais do desporto escolar da modalidade de voleibol que tinha início ao fim da tarde.

Concluindo a atividade foi um sucesso pois conseguimos proporcionar uma tarde divertida à comunidade escolar, bem como fomentar o gosto pela atividade física nos alunos e que estes se tornem ativos para uma melhor saúde, física e mental.

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

Durante a semana de 9 a 13 de dezembro de 2013 o grupo de estagiários da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo deslocou-se ao Centro Escolar da Sequeira com o intuito de proporcionar uma experiência nova aos alunos do 1º ciclo.

Esta iniciativa deveu-se ao fato de no dia 3 de dezembro se ter assinalado o dia Cidadão Portador de Deficiência

As modalidades lecionadas foram o boccia, e o goalball, e através dos mesmos os alunos puderam constatar as dificuldades/limitações das pessoas com deficiência.

Como aspetos positivos a destacar o entusiasmo e a motivação com que os alunos participaram nas atividades que lhes foram propostas. Como aspetos menos positivos o pouco tempo disponibilizado (1 hora) para o desenrolar da atividade.

Podemos concluir que a atividade foi um sucesso pois os meninos que participaram gostaram muito assim como nós grupo de estágio.

## 4 - Reflexão

Marcelo García (1999) indica como etapas da reflexão a introspeção, o exame, a indagação, e, por fim, a espontaneidade, revelando que o professor constrói conhecimento prático através da reflexão sobre a experiência. O estágio da espontaneidade corresponde já a uma atitude reflexiva que o professor adota nas suas práticas, que é o estado que pretendemos atingir ao longo do nosso desenvolvimento profissional.

Ao finalizar esta etapa do meu percurso formativo enquanto docente, posso afirmar que se tratou de uma experiência extremamente benéfica. Uma vez que, após quatro anos de formação académica, surge no último ano de estudo a oportunidade de colocar em prática tudo o que foi assimilado teoricamente em anos anteriores.

Através do estágio pedagógico foi-me permitido aplicar tudo o que foi aprendido anteriormente e contactar com a uma realidade até então desconhecida e, desta forma, compreender o verdadeiro contexto da profissão de docente. Este conjunto de vivências possibilitou-me constatar na primeira pessoa as funções inerentes ao professor de educação física, o que mudou em parte a minha perspectiva sobre a mesma.

Ao mesmo tempo que me permitia descobrir as vantagens da docência, o estágio revelou-se

uma experiência muito exigente. Ao longo do ano, foram alguns os obstáculos que tiveram de ser ultrapassados e que me compeliram a ser mais rigoroso e metuculoso, obrigando-me a dar o melhor de mim diariamente, investigando e aprendendo mais quando me deparava com novas barreiras. Desta forma as dificuldades foram superadas e pude evoluir enquanto pessoa e profissional. Neste processo, o professor orientador desempenhou um papel fundamental através das suas críticas construtivas, dos seus indispensáveis conselhos, da sua ajuda preciosa, da sua compreensão e da sua amizade, que me permitiram crescer enquanto professor de educação física.

Este ano, em que usufruí do estatuto de professor estagiário, foi especialmente enriquecedor no que toca à aprendizagem sobre o funcionamento de uma escola, no geral, e de uma turma, em particular. Foi-me dada a oportunidade de constatar a realidade intrínseca às funções de um diretor de turma, assim como todo o meio envolvente ao processo de ensino. As diferentes características dos alunos levam a que seja necessário adaptar algumas estratégias, adequando as mesmas a cada caso, e os feedbacks transmitidos de forma correta, e de maneira a incentivar os alunos a evoluírem, são alguns dos exemplos que refletem a complexidade do processo ensino aprendizagem. Daí que, todo o professor que conseguir gerir e controlar este processo estará melhor preparado para desempenhar as suas funções de forma mais eficaz.

Para concluir, devo concordar com Nóvoa (1992) quando refere que na sua formação, o professor deve ter oportunidade para experimentar, inovar, ensaiar novas estratégias no ensino, refletindo criticamente sobre a sua utilização, sendo que a formação depende de processos de investigação relacionados com a prática. Neste campo, a experiência ao longo do Estágio Pedagógico foi muito produtiva pois tivemos muitas oportunidades de nos envolvermos em práticas pedagógicas e discussões sobre o processo ensino aprendizagem, em que nos foi dada liberdade e autonomia para testar as nossas ideias, e impondo sempre uma reflexão profunda sobre os aspetos de toda a prática.

## **5- Considerações Finais**

O Estágio Pedagógico, inserido no plano curricular do Mestrado em Ensino da Educação Física da Universidade da Beira Interior, desempenha um papel de elevada importância no percurso académico do estudante, futuro professor, pelo fato de proporcionar um contato real sobre o que é ser docente e conduz a uma melhor evolução de desempenho. Após todas as bases teóricas adquiridas, este ano foi extremamente relevante devido à perspectiva que nos transmitiu daquilo que é ser professor. Exercer esta função, levou-me a realizar algumas tarefas inerentes ao cargo, porém ao longo do ano surgiram várias dificuldades e obstáculos, mas com maior ou menor esforço todos foram ultrapassados, conseguindo evoluir de forma sustentada. Os constantes conselhos do professor orientador bem como as minhas reflexões permitiram-me cometer menos erros e adotar

métodos que correspondessem especificamente às necessidades dos alunos.

A nível pessoal, posso referir que este ano letivo foi particularmente notável pois permitiu-me desenvolver mais e melhores capacidades. Ao desempenhar esta profissão deparei-me com algumas contrariedades que me fizeram concluir que antes desta experiência didáctica não estaria preparado para ingressar no mercado de trabalho. Agora que a mesma chega ao fim, reconheço um crescimento a nível prático e concluo que existiu uma boa evolução das minhas competências, que me deixam mais preparado para executar a função de docente. O fato de ter realizado as mais diversas tarefas neste estágio acabou por me preparar, deixando-me mais capacitado para num futuro próximo assumir o papel de docente.

No processo de ensino, o papel desempenhado pelo professor não se limita apenas à transmissão de conhecimentos, mas também de valores e regras para que os alunos possam igualmente crescer enquanto seres humanos.

No que diz respeito à área da educação física é essencial cativar os alunos e incrementar a prática de atividade física, procurando assim mudar hábitos e contribuindo para uma melhoria da saúde física e psíquica no geral. Ser professor de educação física é uma tarefa de muita responsabilidade, o que obriga o mesmo a superar-se diariamente de forma a evoluir de forma alicerçada, com o intuito de ajudar os seus alunos e que estes sejam ativos no presente e no futuro.

Este relatório de estágio serviu para darmos valor ao nosso Estágio Pedagógico, transformando-o num objeto de análise, um instrumento e uma ferramenta de aprendizagem. Sem este trabalho, sem esta reflexão, por muito rico que fosse o nosso contexto e prática pedagógica, a experiência dissipar-se-ia, seria esquecida ao longo do tempo. Este foi o principal contributo do relatório de estágio, rematado nas palavras de Leitão & Alarcão (2006) quando referem que “o professor precisa de possuir um conjunto de capacidades e atitudes de análise crítico-reflexiva, investigação e inovação pedagógicas, tornando-se indispensável uma componente de formação ecologicamente situada com carácter fortemente prático que potencie o seu desenvolvimento profissional ao longo da vida”.

Como as práticas são infinitas, nunca poderemos dizer que somos ou não competentes, que temos ou não conhecimentos, pois ser professor não é um estado fixo que se alcance mas algo que se procura diariamente. A este respeito, Rink (1985) indica que o desenvolvimento enquanto professor não termina com a obtenção da patente, complementado por Pacheco & Flores (1999) que referem que a formação do professor jamais estará concluída.

## 6- Bibliografia

- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3ª Ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Canário, R. (2008). *Relatório geral - Formação e desenvolvimento profissional dos professores. In Ministério da Educação de Portugal - Direção Geral dos Recursos Humanos da Educação, Desenvolvimento Profissional de Professores para a Qualidade e para a Equidade da Aprendizagem ao longo da Vida* (pp. 133-148). Lisboa: Ministério da Educação de Portugal - Direcção-Geral dos Recursos Humanos da Educação.
- Ennis, C. D. (2003). Using Curriculum to Enhance Student Learning. In S. J. Silverman & C. D. Ennis (Eds.), *Student Learning in Physical Education: Applying Research to Enhance Instruction* (2ª Edição) (pp.109-127). Champaign (Illinois): Human Kinetics.
- Januário, C. (1996). *Do Pensamento do Professor à Sala de Aula*. Coimbra: Livraria Almedina
- Leitão, A., & Alarcão, I. (2006). *Para uma nova cultura profissional: uma abordagem da complexidade na formação inicial de professores do 1º CEB*. Revista Portuguesa de Educação, 19 (2), 51-84.
- Marcelo García, C. (1999). *Formação de Professores: Para uma Mudança Educativa*. Porto: Porto Editora.
- Matos, Z. (2012). *Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP*. Documento não publicado. FADEUP. Consultado em: <http://pt.scribd.com/doc/23153991/Normas-Orient-Adores-Do-Estagio-Profissional-Do-Ciclo-de-Estudos-no-Mestrado-em-Ensino-Zelia-Matos>
- Nóvoa, A. (1992). *Formação de professores e profissão docente*. In A. Nóvoa (Coord.), *Os Professores e a sua Formação* (pp. 15-33). Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Pacheco, J. A., & Flores, M. A. (1999). *Formação e Avaliação de Professores*. Porto: Porto Editora.
- Ribeiro, A. C. (1989). *Formar Professores - elementos para uma teoria e prática da formação*. Lisboa: Texto Editora.
- Rink, J. E. (1985). *Teaching Physical Education for Learning*. St. Louis: Times Mirror/Mosby.
- Roldão, M. C. (1995). *O diretor de turma e a sua gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional. Consultado em: [http://www.crmariocovas.sp.gov.br/pdf/pol/diretor\\_turma.pdf](http://www.crmariocovas.sp.gov.br/pdf/pol/diretor_turma.pdf)

Siedentop, D. (2008). *Introduction to Physical Education, Fitness & Sport* (7ª Edição). McGraw - Hill International Edition.

Torres, L. L. (2005). *Cultura Organizacional no Contexto Escolar: o regresso à escola como desafio na reconstrução de um modelo teórico*. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ensaio/v13n49/29240.pdf>

Websites consultados:

<http://www.aecba.pt/>

<http://www.mun-guarda.pt/>

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

## 1-Introdução

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

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

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

No entanto, Rodrigues, Bezerra e Saraiva (2005), analisaram os padrões da aptidão física de rapazes (7 aos 10 anos) provenientes de meios rurais e urbanos e constataram que, independentemente do meio, a mesma melhora ao longo dos anos. Contudo apresenta diferenças

mediante o meio e o tipo de indicador de aptidão física, como por exemplo, os rapazes provenientes do meio rural foram superiores na prova de corrida de vaivém e os rapazes do meio urbano foram superiores na prova de salto horizontal.

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

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

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

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

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

## **2- Método**

### **2.1- Amostra**

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

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

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

**Tabela 1** - Frequência e percentagem de alunos por ciclo de ensino, género e residência

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

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

## 2.2- Instrumentos

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

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

## 2.3-Procedimentos

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

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

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

O ritmo da corrida foi estipulado por um conjunto de sinais acústicos intervalados entre si, produzidos por uma aparelhagem de som. A velocidade da corrida era de 8, 5 km/h no início do teste, sendo aumentada em 0,5 km/h em cada minuto. Um sinal sonoro indicava o final do tempo de cada percurso e um triplo sinal sonoro no final de cada minuto indicava o final de cada patamar de esforço. Este último sinal tinha por objetivo alertar os alunos de que o ritmo de corrida iria aumentar, obrigando-os a acelerar a corrida para percorrerem a distância de 20 metros em menos tempo.

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

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

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

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

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

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

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

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

## **2.4-Análise Estatística**

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

## **3- Resultados**

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

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

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

No 3º ciclo de ensino na generalidade não existem diferenças significativas nos resultados dos testes de aptidão física analisados, com exceção para o teste de extensão do tronco que nos demonstra um valor de  $P = .012$ . As alunas com residência urbana obtiveram uma média de 29.80 que é superior à média de 27.31 das alunas com residência rural.

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

Teste	Ciclo de ensino	Média Urbano	Média Rural	Valor de $P$	Desv. Padrão Urbano / Desv. Padrão Rural
IMC	2º Ciclo	19.20	17.74	.900	4.12 / 2.73
	3º Ciclo	19.95	21.55	.148	2.84 / 4.00
Força Superior	2º Ciclo	10.50	8.00	.167	6.71 / 5.06
	3º Ciclo	22.35	24.41	.182	24.12 / 23.40
Força média	2º Ciclo	24.96	18.70	<b>.045</b>	12.41 / 17.00
	3º Ciclo	27.25	28.41	.870	25.10 / 26.52
Extensão do tronco	2º Ciclo	21.96	24.75	<b>.030</b>	4.29 / 4.18
	3º Ciclo	29.80	27.31	<b>.012</b>	4.88 / 5.86
Senta e alcança Esq.	2º Ciclo	24.36	24.20	.932	6.38 / 6.07
	3º Ciclo	26.63	25.24	.273	5.92 / 8.17
Senta e alcança Dir.	2º Ciclo	24.21	25.15	.506	6.95 / 5.86
	3º Ciclo	25.43	25.38	.850	6.01 / 7.74
Vaivém	2º Ciclo	24.93	22.85	.555	12.92 / 10.39
	3º Ciclo	32.75	36.21	.885	9.63 / 17.70

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

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

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

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

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

## 4- Discussão de Resultados

O objetivo desta investigação foi comparar os níveis de aptidão física e IMC de alunos urbanos e rurais de uma escola do Norte Interior de Portugal. No essencial este estudo sugere que as crianças com residência no meio urbano e rural usufruem dos mesmos tempos de atividade e inatividade física, pelo facto de demonstrarem resultados sem diferenças significativas entre si na maioria dos testes de aptidão física e IMC, considerando estes mesmos resultados consequência de

estilos de vida ativos ou sedentários. Na realidade a ausência de diferenças significativas nos níveis de aptidão física e IMC na maioria dos testes realizados entre os alunos com residência no meio rural e no meio urbano, parece não ser concordante com a generalidade da bibliografia revisada.

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

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

A divergência não se finda nos estudos supracitados, uma vez que segundo o estudo de Martins e Honório (2013), que consistiu na análise dos níveis de aptidão física e o seu grau de associação relativamente aos meios rural e urbano de crianças do 1º ciclo do concelho do Fundão, contando com uma amostra de 161 alunos, os resultados obtidos apontam para a existência de diferenças significativas quer no âmbito do IMC, quer nos resultados dos testes de aptidão física com maiores valores para as crianças urbanas.

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

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

## 5-Conclusão

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

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

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

## 6- Bibliografia

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

Petroski, E. L., Pelegrini, A., e Glaner, M. F. (2009). *Insatisfação corporal em adolescentes rurais e urbanos*. Revista Motricidade, 5(4), 13-25.

Popkin, B. M., Duffey, K., e Gordon-Larsen, P. (2005). *Environmental influences on food choice, physical activity and energy balance*. Physiology & Behavior, 86 (5), 603-613.

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

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

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