



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico: Escola Secundária Quinta das Palmeiras

David Dos Santos Vinagreiro

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 2013

Agradecimentos

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

À Escola Secundária Quinta das Palmeiras, pela receção que merecemos por parte de professores, funcionários e direção, que sempre nos prestaram todo o apoio e nos fizeram sentir em casa ao longo deste ano letivo.

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

Ao professor doutor Júlio Martins, por todos os ensinamentos transmitidos relativamente à área da pedagogia e educação, que são uma importante base para o desempenho desta função.

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

A todos os professores que ao longo desta caminhada académica transformaram a minha forma de interpretar o Desporto, e me ajudaram a evoluir e a aumentar a minha “sede” de conhecimento.

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

Aos verdadeiros amigos por todas as boas energias transmitidas, que me ajudam a encarar cada etapa sempre com positivismo e confiança.

À minha família, por nunca deixar de acreditar e apoiar, e por sempre me incentivar a querer continuamente mais.

À minha namorada, fundamental por todos os momentos de partilha, que fazem com que até os momentos mais difíceis se tornem fáceis de ultrapassar...

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

Resumo

Capítulo 1

O presente relatório de Estágio Pedagógico, tem como objetivo descrever e minudenciar a atividade docente desenvolvida ao longo do ano letivo de 2012/2013, no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, realizada na Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

O primordial objetivo pessoal para a realização deste estágio foi o contacto com a realidade escolar e o desenvolvimento da atividade docente, sendo um processo importantíssimo na evolução e aprendizagem enquanto pedagogo. A lecionação de Educação Física a turmas de diversos anos letivos, a orientação de treinos em duas modalidades do Desporto Escolar, a assessoria da Direção de Turma e a organização e dinamização de atividades, juntamente com o apoio e ensinamento do professor orientador, permitiu adquirir uma importante bagagem de experiência e conhecimentos que me fizeram estar agora mais preparado para enfrentar o mercado de trabalho e desempenhar a função de docente.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico, Educação Física, Lecionação, Experiência.

Capítulo 2

Objetivo: O objetivo deste estudo foi determinar a percentagem de alunos com sobrepeso e obesidade e apurar se existe variabilidade significativa do IMC, %MG e PC entre anos (do 7º ao 12º ano) em cada género, numa população infanto-juvenil.

Métodos: amostra é composta por 273 alunos, 127 alunos do género masculino (idade média= 14,75 e desvio padrão=1,95) e 146 do género feminino (idade média= 14,69 e desvio padrão=1,82). Os parâmetros morfológicos foram registados de acordo com recomendações internacionais, recorrendo a instrumentos de fiabilidade reconhecida. Seguiu-se a classificação do índice de obesidade dos sujeitos de acordo com os pontos de corte internacionais do IMC para o género e idade. Recorreu-se ao teste da ANOVA (seguido do teste post-hoc de tukey) para estudar a variabilidade desses parâmetros pelos anos de escolaridade, sendo o valor de $P < 0,05$.

Resultados: Para a totalidade da amostra existem 13% de alunos com sobrepeso e 4 % com obesidade, 4% com magreza e 79% com IMC normal. Existem diferenças significativas entre o 7º, 9º e 11º ano no género masculino para os alunos com sobrepeso (7º=22,6%, 9º=13,3% e 11º= 0%) e obesidade (7º=3,2%, 9º ano=0% e 11º=16,7%). Também existe

variabilidade significativa no género masculino quanto ao PC para os anos letivos referidos anteriormente (7º=71,87, 9º ano=73 e 11º=80,78). Para o género feminino não foram registadas variações significativas ($P>0.05$) dos parâmetros avaliados em função do ano de escolaridade.

Conclusões: O estudo retrata a realidade da Escola Secundária Quinta das Palmeiras e em que ponto de situação se encontra a problemática da obesidade.

Palavras-chave

Sobrepeso, Obesidade, IMC, Percentagem de massa gorda, Perímetro da cintura.

Abstract

Chapter 1

The following report of Pedagogical stage, aims to describe and detail the educational activity developed along the school year 2012/2013, within the Master in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, performed in Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

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

Keywords

Teacher Training, Physical Education, Teaching, Experience.

Chapter 2

Purpose: The aim of this research was to determine the percentage of students with overweight and obesity and to investigate whether there is significant variability in BMI, % BF, and WC between years (7th to 12th grade) in each gender in a juvenile population.

Methods: A total sample is composed by 273 students, 127 male (middle age = 14,75 e standard deviation=1,95) and 149 female students (middle age = 14,69 e standard deviation =1,82). The morphological parameters were recorded according the international recommendations, resorting to instruments with renowned reliability. There followed the classification of obesity index of subjects , according the international cutoffs of BMI to gender and age. We resorted to the ANOVA test (followed by post-hoc Tukey test) to study the variability of these parameters by years of schooling, being the value of $P < 0.05$.

Results: For the totality sample, there are 13% of students with overweight, 4% obese, 4% thinness and 79% with normal IMC. There are significant differences between 7°, 9° and 11° grade, in male gender for the students with overweight (7°=22,6%, 9°=13,3% e 11°=0%) and

obesity (7^o=3,2%, 9^o grade=0% e 11^o=16,7%). There is also significant variation in males on the PC for the previously mentioned school years (7th = 71.87, 9th grade = 73 and 11 = 80.78). For females there were no significant changes ($P>0.05$) of these parameters depending on the grade. *Conclusions:* The study shows the reality of Secondary School Quinta das Palmeiras and at which point of the situation, the problem of obesity is found.

Keywords

Overweight, obesity, BMI, body fat percentage, waist circumference.

Índice geral

AGRADECIMENTOS.....	ii
RESUMO.....	iii
ABSTRACT.....	v

CAPÍTULO 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO 1

1 - INTRODUÇÃO.....	1
2 - OBJETIVOS	2
2.1 - OBJETIVOS DO ESTAGIÁRIO	2
2.2 - OBJETIVOS DA ESCOLA	3
2.3. OBJETIVOS DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	3
3 - METODOLOGIA.....	6
3.1 - CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA.....	6
3.2 - LECIONAÇÃO.....	7
3.2.1 - AMOSTRA	7
3.2.1.1 - CARATERIZAÇÃO DA TURMA - 11º D.....	8
3.2.1.2 - CARATERIZAÇÃO DA TURMA - 12º C.....	9
3.2.2 - PLANEAMENTO.....	10
3.2.2.1 - TURMA 11ºD	14
3.2.2.2 - TURMA 12ºC	16
3.2.2.3 - TURMAS 7ºA/7ºB	18
3.2.2.4 - REFLEXÃO DA LECIONAÇÃO.....	19
3.3 - RECURSOS HUMANOS.....	21
3.4 - RECURSOS MATERIAIS.....	22
3.5 - DIREÇÃO DE TURMA	23
3.6 - ATIVIDADES NÃO LETIVAS	24
3.6.1 - ATIVIDADES DO GRUPO DISCIPLINAR.....	25
3.6.1.1 - CORTA-MATO.....	25
3.6.1.2 - TORNEIO DE BADMÍNTON	26
3.6.1.3 - MEGASPRINTER.....	27
3.6.1.4 - COMPAL AIR.....	27

3.6.1.5 - DESPORTO ESCOLAR - BADMÍNTON.....	28
3.6.1.6 - DESPORTO ESCOLAR - MULTIATIVIDADES DE AVENTURA	29
3.6.2 - ATIVIDADES DO NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	29
3.6.2.1 - DESPORSANO - UMA SEMANA QUE SEPARA O SEDENTARISMO DE UMA VIDA SAUDÁVEL	30
3.6.2.2 - IGUALL - DESPORTO PARA TODOS	32
3.6.3 - LECIONAÇÃO - GRUPO ATL	33
4 - REFLEXÃO	34
5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
6 - BIBLIOGRAFIA	36

CAPÍTULO 2 - DIAGNÓSTICO DE SOBREPESO E OBESIDADE NUMA POPULAÇÃO INFANTO-JUVENIL

37

1 - INTRODUÇÃO.....	37
2 - METODOLOGIA.....	39
2.1 - AMOSTRA	39
2.2 - PROCEDIMENTOS.....	40
2.3 - PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS	41
3 - RESULTADOS	42
4 - DISCUSSÃO	44
5 - CONCLUSÃO	45
6 - BIBLIOGRAFIA	46

Lista de Figuras

Capitulo 1

Figura 1	42
Figura 2	43

Lista de Tabelas

Capitulo 1

Tabela 1.....	14
Tabela 2.....	16
Tabela 3.....	31

Capitulo 2

Tabela 1.....	39
Tabela 2.....	40
Tabela 3.....	41
Tabela 4.....	42
Tabela 5.....	43

Lista de Acrónimos

ESQP	Escola Secundária Quinta das Palmeiras
UBI	Universidade da Beira Interior
ATL	Atividades de Tempos Livres

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

1 - Introdução

Como culminar do segundo ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, surge o estágio pedagógico, etapa que desempenha um papel crucial na formação como docente. Após anos de estudo dominados fundamentalmente pela teoria, torna-se fulcral a realização desta componente prática, que nos permite exercer a profissão para a qual nos formamos, num contexto formal de trabalho.

Esta componente possibilita uma importante aproximação entre escola e professor estagiário, permitindo realizar a nem sempre fácil transição da teoria para a prática, tendo o primeiro contacto com a função de docente num espaço que nos permite aplicar a teoria e evoluir com a experiência, errando e aprendendo com os nossos lapsos, e conseguindo assim adquirir uma maior preparação para enfrentar futuramente um cada vez mais exigente mercado de trabalho.

O estágio pedagógico teve a duração de um ano letivo (de Setembro de 2012 até Junho de 2013), e foi realizado na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), sob a orientação do Professor Nuno Rodrigues. A orientação por parte do Departamento de Ciências do Desporto esteve a cargo do Professor Doutor Júlio Martins. O núcleo de estágio, constituído por quatro professores estagiários, teve a responsabilidade de lecionar Educação Física, sendo cada professor responsável por uma determinada turma em cada um dos períodos letivos. Os professores foram permutando pelas várias turmas, de modo a contactarem com distintos anos letivos e turmas com diferentes características, tornando assim a experiência mais enriquecedora.

Além das referidas lecionações, os professores estagiários foram também responsáveis por ministrar os treinos do Desporto Escolar nas modalidades de Badminton e Multiactividades de aventura, bem como por lecionar uma aula semanal com a duração de trinta minutos às crianças do grupo das Atividades de Tempos Livres (ATL). Durante um dos períodos letivos, cada estagiário esteve também incumbido de realizar a assessoria da direção de turma, acompanhando o professor orientador e realizando todas as tarefas inerentes à função de Diretor de Turma.

Este documento é, portanto, o resumo do Estágio Pedagógico de um ano letivo (2012-2013), redigido objetivando narrá-lo com rigor e exatidão, bem como refletir sobre o mesmo, tentando tirar ilações que possibilitem a melhoria futura do desempenho como docente. Estão então referidas e explicitadas as diversas atividades desempenhadas durante o presente ano letivo, bem como a caracterização do meio no qual foram desenvolvidas.

2 - Objetivos

2.1 - Objetivos do estagiário

A decisão de optar por frequentar o segundo ciclo de estudos na área do Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, esteve diretamente relacionada com diversos fatores. Um deles, e talvez o mais importante, foi o facto de este permitir adquirir a profissionalização, garantindo habilitações que me possibilitem futuramente estar apto a desempenhar a função de docente de Educação Física, algo que tenho como objetivo pessoal.

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

Ser pedagogo é tudo isto e muito mais, é fazer parte integrante no processo de crescimento e formação daqueles que serão os adultos no futuro. Portanto, além de deter as habilitações académicas indispensáveis por lei, para lecionar Educação Física é também imprescindível possuir conhecimentos que o permitam fazer do modo mais correto. Seria então fundamental aumentar a “bagagem” de conhecimento relativamente à área da pedagogia, e a todas as restantes áreas diretamente relacionadas com o ensino e educação. Este Mestrado possibilita o aprofundamento de conhecimentos em áreas importantes como a Psicologia da Educação, História da Educação, Políticas Educativas, Atividade Física em populações especiais, e a já referida Pedagogia.

Além de todos estes saberes teóricos obtidos, o segundo ano ofereceu a oportunidade de adquirir uma valiosa experiência prática, executando as tarefas de docente em contexto real, no Estágio Pedagógico. O contacto com a realidade escolar e o desempenho de todas as tarefas incumbidas a um professor, permite que se alcance a metade que estava em falta, ou seja, a prática. Esta prática engloba não apenas o planeamento e lecionação, mas também o contacto com as normas escolares, a Direção de Turma, o Desporto Escolar e a organização e coordenação de atividades (Regulamento de Estágio Pedagógico de Educação Física, 2010). Seria então à partida, uma etapa de formação bastante completa, que me permitiria evoluir a todos os níveis, o que se veio realmente a confirmar.

Foram portanto estes os meus principais objetivos para a realização do Estágio Pedagógico. Seja na área do ensino ou noutras áreas profissionais relacionadas com o desporto, os conhecimentos adquiridos possibilitaram-me progredir para um patamar superior de conhecimento e experiência, que no futuro me possibilitará certamente ser um melhor profissional.

2.2 - Objetivos da escola

O grupo disciplinar da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, através das Bases Programáticas, tem definidos na sua planificação para a Educação Física, objetivos que vão no sentido de permitir aos alunos atingir o maior sucesso e desenvolvimento possível, sentindo necessidade e desejo de aprender e de evoluir. Estes objetivos, dividem-se em vários pontos fundamentais, nos quais se rege a intervenção dos docentes.

Um destes pontos, é referente à comunicação, que deverá fomentar elos de ligação com todo o meio envolvente, conseguindo assim facilitar a aprendizagem e o desenvolvimento. Outro ponto fundamental é alusivo à organização, sendo que cada um deverá ser capaz de gerir da melhor forma possível, possuindo um conhecimento profundo sobre si e todos os intervenientes, assumindo sempre a sua responsabilidade no papel de docente.

A cooperação/interação, está mencionada no terceiro ponto, pelo que a prática de situações mais complexas e dinâmicas torna mais necessária a realização de um esforço conjunto, o que obriga a que estejam inerentes todos os valores do trabalho em equipa. Os alunos, diariamente, são fronteados com uma panóplia de situações que têm que ser enfrentadas e resolvidas, sabendo que cada ação possui consequências, e que as mesmas devem ser acatadas. Logo, a capacidade de resolução dos problemas é o quarto ponto basilar deste grupo disciplinar.

Por fim, é desejado igualmente que os alunos detenham a capacidade de decidir, optar, orientar-se e deslocar-se, em qualquer tipo de situação. Este último ponto refere-se, portanto, à aventura.

2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física

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

“1. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica regras de higiene e segurança.

2. Interpreta e crítica 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.

3. Identifica e interpreta 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.

4. Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no de adversário;
- Aceitando o apoio dos companheiros os esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
- Cooperando nas situações de aprendizagem e organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
- Interessando-se a apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- 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” (Planificação do Grupo de Educação Física).

No que concerne ao Ensino Secundário, e traçando uma linha contínua com o ciclo de estudos anterior (Ensino Básico), é pretendido que nesta etapa os alunos estimulem as seguintes competências:

- “ - A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde;
- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;
- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;

- A orientação da sociabilização no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especificamente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades” (Planificação do Grupo de Educação Física).

Para o desenvolvimento das aulas e atividades do grupo de Educação Física, as infraestruturas possuem um papel fundamental, devendo ser tidas em conta como um importante património coletivo e portanto ser cuidadas e preservadas. Para tal, deverão incutir-se cuidados de modo a promover a manutenção dos equipamentos desportivos, bem como a sua organização e higiene, o que serão importantes objetivos do grupo. Então, de modo a que tal seja possível, os seguintes aspetos devem ser atributos dos professores:

“1 - Cada professor é responsável pelo material utilizado na sua aula, bem como pela sua arrumação.

2 - O professor deve dar baixa do material danificado a fim de que se proceda à reparação, substituição ou atualização do inventário.

3 - Os professores, deverão informar os funcionários, sempre que não seja necessário os alunos equiparem-se.

4 - Os professores têm o dever de pontualidade na entrada e saída não esquecendo os tempos destinados ao duche dos alunos, o que implica dever de permanência dos professores no gimnodesportivo.

5 - Os valores serão guardados pelos professores, e entregues ao aluno responsável no final da aula.

6 - É dever do professor controlar as atividades dos alunos:

a) Devem cuidar dos seus alunos e não permitir que estes atravessem ou permaneçam no espaço das aulas contíguas;

b) Devem ter controle do barulho por vezes provocado pelo entusiasmo;

c) Quando por razões técnico-pedagógicas, houver necessidade de dividir a turma para espaços diferentes, o professor pode solicitar a presença de um auxiliar de acção educativa para este assistir a um dos grupos.

7 - O professor deve chamar a atenção dos alunos para o facto de no decorrer das aulas não poderem utilizar os W.C. dos balneários sem solicitação do funcionário.

8 - O material de Educação Física, só sai das instalações desportivas para o exterior da escola, mediante a respetiva requisição e confirmação do professor” (Regulamento das infraestruturas desportivas, Grupo de Educação Física). ”

3 - Metodologia

Após ter exposto os objetivos referentes ao estagiário, à escola e ao grupo disciplinar, irei primeiramente, neste ponto, caracterizar o contexto no qual esta experiência pedagógica se desenrolou, abordando a escola, os seus recursos materiais, bem como as turmas a quem lecionei ao longo deste ano letivo.

Seguidamente, irei esmiuçar o processo de lecionação, passando pelo planeamento e terminando com uma reflexão alusiva a tudo aquilo que foi a minha experiência na atividade de docente de Educação Física. Serão ainda abordadas todas as restantes tarefas desempenhadas ao longo desta etapa, como a assessoria da direção de turma, a orientação do Desporto Escolar, a lecionação aos alunos do grupo do ATL e a colaboração e organização de atividades desportivas.

3.1 - Caracterização da escola

No Distrito de Castelo Branco, mais especificamente na vertente Este da Serra da Estrela, situa-se a cidade da Covilhã, aproximadamente a 700 metros de altitude. Covilhã é também um Município, ocupando uma superfície com mais de 550 km² e tendo uma população de aproximadamente 54 mil e 500 habitantes. Este, subdivide-se em 31 freguesias, sendo estas: Aldeia de São Francisco de Assis, São Jorge da Beira, Casegas, Sobral de São Miguel, Ourondo, Erada, Paul, Coutada, Barco, Peso, Vales do Rio, Cortes do Meio, Unhais da Serra, Tortosendo, Dominguiso, Boidobra, Ferro, Cantar Galo, Vila do Carvalho, Teixoso, Santa Maria, São Martinho, São Pedro, Conceição, Peraboa, Verdelhos, Sarzedo, Orjais, Aldeio do Souto, Canhoso e Vale Formoso.

Na cidade da Covilhã, encontra-se a Escola Secundária Quinta das Palmeiras, instituição que iniciou a sua atividade no ano letivo de 1987/1988, sendo a terceira escola contemplando o Ensino Secundário a surgir na cidade da Covilhã. Dos quase 26 anos de existência, já a 10 que esta escola acolhe professores estagiários que ali desenrolam a sua última etapa de formação.

Incluindo uma vasta oferta educativa da qual fazem parte o Ensino Básico, o Ensino Secundário e o Ensino Profissional, a ESQP agrega no presente ano letivo uma população de 870 estudantes, sendo que 380 destes fazem parte do Ensino Básico (3º ciclo) e 490 do Ensino Secundário e Ensino Profissional. As turmas existentes nesta escola vão do 7º até ao 12º ano, contemplando alunos com idades compreendidas entre os 12 e os 21 anos. Da ESQP fazem ainda parte 76 docentes do quadro e 6 contratados a termo, bem como 1 psicólogo, 31 operacionais e 9 administrativos (1 coordenador técnico e 8 assistentes técnicos).

No que concerne ao espaço físico, esta escola dispõe de três blocos de salas de aula, um centro tecnológico, um pavilhão gimnodesportivo composto por dois espaços (pavilhão + ginásio), dois campos desportivos exteriores e uma refeitório / bar / sala de convívio (pavilhão polivalente). Possui então um amplo leque de infraestruturas que permitem um ótimo funcionamento da estrutura escolar.

Escola caracterizada pelo seu dinamismo, este torna-se evidente ao longo dos anos no Plano Anual de Atividades, no Projeto Educativo e no seu Plano Curricular. Com o objetivo de potenciar o sucesso dos alunos e a sua evolução a nível educativo e cultural, a escola realiza constantemente ações e projetos que visam ir de encontro às necessidades dos alunos.

Usufruindo de um contrato de autonomia assinado pelo Ministério da Educação, o que reforça o seu estatuto, esta escola veio ainda no presente ano letivo a receber um prémio de mérito pelo mesmo ministério.

3.2 - Lecionação

3.2.1 - Amostra

A amostra foi composta por três turmas do ensino secundário e duas turmas do terceiro ciclo, turmas que estiveram no presente ano letivo sob a responsabilidade do nosso orientador de estágio. Relativamente às turmas do ensino secundário, estas correspondiam ao 11º ano (uma turma) e 12º ano (duas turmas), sendo que foi a estas turmas que os professores estagiários lecionaram ao longo do presente ano letivo. Quanto às duas turmas do 3º ciclo, estas correspondiam ao 7º ano de escolaridade, e os professores estagiários lecionaram-lhes algumas aulas no período letivo em que estavam “livres”, ou seja, sem ter nenhuma turma do ensino secundário atribuída. Devido ao facto de a lecionação ao 7º ano ter sido uma experiência diminuta (apenas 5 aulas), não estando responsável a tempo inteiro pelas turmas, não apresento neste documento a caracterização das mesmas, abordando apenas a lecionação.

Cada um dos professores estagiários teve a seu cargo uma turma do ensino secundário em cada um dos períodos, lecionando as suas aulas de forma autónoma. Devido ao facto de o núcleo de estágio ser composto por quatro professores, em cada período houve um que acabou por se encontrar sem uma turma atribuída para lecionação. Então, nesse período, o professor “livre” lecionou algumas aulas às turmas do 7º ano de escolaridade, e ficou também encarregue da assessoria da Direção de Turma, bem como de lecionar as aulas ao grupo de alunos do ATL. Quanto ao desporto escolar, cada uma das modalidades que são responsabilidade do nosso orientador de estágio (Badminton e Multiatividades de aventura) foram lecionadas por dois professores estagiários, permutando estes entre as mesmas ao longo do ano.

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

3.2.1.1 - Caracterização da turma - 11º D

Esta turma é formada por 24 alunos, sendo que dos quais 12 são do género feminino e 12 do género masculino, numa faixa etária enquadrada entre os 14 e os 18 anos de idade. Quanto ao local de residência dos alunos, estes são maioritariamente (14 alunos) habitantes de localidades situadas nos arredores da cidade da Covilhã, sendo estas Tortosendo, Teixoso, Ferro e Peraboa. Os restantes 10 alunos residem na cidade da Covilhã.

À exceção de 6 alunos, os restantes residem conjuntamente com ambos os pais e irmãos. Quanto às habilitações literárias dos progenitores, 7 mães e 9 pais frequentaram o 2º ciclo, 9 mães e 7 pais frequentaram o ensino secundário, e 8 mães e 5 pais possuem formação académica superior.

As profissões dos pais são bastante variadas, incluindo: Empresário, chefe de vendas, pedreiro, engomadeira, comerciante, construtor civil, professor, enfermeiro, farmacêutico, vendedor, gestor. Existem também 2 mães e 1 pai desempregados. O nível socioeconómico da turma pode então considerar-se, a nível geral, médio. Relativamente ao apoio do SASE, 4 alunos beneficiam do Escalão B e um aluno beneficia do Escalão A.

Ao nível da saúde/limitações físicas, apenas duas alunas ostentam problemas, possuindo escoliose.

Relativamente ao percurso escolar, a maioria dos alunos apresenta um percurso escolar sem retenções, sendo que apenas dois alunos repetiram o 10º ano de escolaridade. O nível escolar dos alunos é considerado bom, sendo que apenas 3 alunos transitaram com uma negativa.

As disciplinas nas quais referem apresentar mais dificuldades são:

- Matemática (10 alunos);
- Português (6 alunos);
- Inglês (6 alunos);
- História (4 alunos);

- Física e Química (4 alunos);
- Educação Física (1 aluno).

A generalidade dos alunos demonstra preferência pelo trabalho realizado em grupo e em pares.

Nesta turma existem vários alunos que possuem apoio subsidiário, sendo que 3 destes são subsidiados com o Escalão A e 11 com o Escalão B.

3.2.1.2 - Caraterização da turma - 12º C

Esta turma é constituída por 22 alunos, entre os quais 15 do género feminino e 18 do género masculino, numa faixa etária que se encontra entre os 16 e os 20 anos de idade. Relativamente ao local de residência dos alunos, estes são maioritariamente (20 alunos) residentes em localidades nos arredores da cidade da Covilhã, sendo estas Ferro, Tortosendo, Paul, Boidobra, Barco, Sobral de S. Miguel, Teixoso, Canhoso, Peraboa, Unhais da Serra e Belmonte. Os restantes 13 alunos habitam na cidade da Covilhã.

Relativamente ao percurso escolar, 2 dos alunos repetiram por uma vez o 10º ano, enquanto que 1 aluno repetiu por uma vez o 11º ano de escolaridade. 6 alunos possuem a disciplina de Matemática do 12º ano em atraso, sendo que 5 se encontram apenas inscritos a esta disciplina. Um dos alunos não se encontra inscrito em Educação Física devido a incompatibilidade de horário, uma vez que se encontra matriculado a Matemática do 11º ano.

À exceção de 6 alunos cujos pais se encontram separados e vivem apenas com a mãe e irmãos, os restantes alunos residem conjuntamente com ambos os progenitores e com os irmãos. Quanto aos pais, a generalidade (18) possuem como habilitações o 12º ano de escolaridade, 15 frequentaram o terceiro ciclo, 7 frequentaram o 2º ciclo e 6 frequentaram apenas o primeiro ciclo. 7 dos pais são licenciados.

As profissões dos pais são bastante variadas, incluindo: Professores, Enfermeiros, Farmacêuticos, Engenheiros, Empresários, Trabalhadores do Comércio, Auxiliares de Ação Médica, Auxiliares de Centros de Dia, Camionistas, Engomadoras, Cabeleireiras, Secretárias, Escriturárias, Oficiais de Justiça, Costureiras, Taxistas, Operários Têxteis, Técnicas Operacionais, Técnicos de Máquinas, Seguranças, Técnicos de Vendas, Administrativos, Cozinheiras, Agricultores, Fruticultores, Encarregados de Serviços Gerais, Domésticas.

Nesta turma existem vários alunos que possuem apoio subsidiário, sendo que 3 destes são subsidiados com o Escalão A e 11 com o Escalão B.

No que concerne ao seu futuro profissional, os alunos demonstram ambição de prosseguir os estudos numa formação académica superior, sendo que 19 dos alunos não sabem ainda qual a profissão que desejam desempenhar futuramente.

Quanto às áreas disciplinares preferidas dos alunos, estas são:

- Biologia e Geologia;
- Educação Física;
- Inglês;
- Filosofia;
- Física e Química A;
- Não têm: 4 alunos.

As disciplinas nas quais referem possuir maiores dificuldades são:

- Matemática;
- Português;
- Física e Química A;
- Filosofia;
- Biologia e Geologia;
- Educação Física.

De um modo geral, os elementos desta turma são tidos em conta como alunos interessados, apresentando no entanto algum nível de distração. Estes relacionam-se facilmente com os docentes e com os restantes colegas da turma. Quase todos os alunos revelam gosto em trabalhar em grupo e em pares. São por norma assíduos, não sendo no entanto muito pontuais.

3.2.2 - Planeamento

Planear, está descrito pelo Dicionário Priberam da Língua Portuguesa como sendo o ato de “definir antecipadamente um conjunto de ações ou intenções”. É então algo que é realizado em primeiro lugar, algo que se encontra na base de qualquer processo. Relativamente ao ensino isto não é diferente, devendo o planeamento ser a primeira etapa a

ser executada. Este deverá ter como base os objetivos definidos, devendo ser complexo e flexível.

De modo a que o ano letivo seja o mais organizado possível, com base no programa nacional do Ministério da Educação, é elaborado por parte da escola um planeamento anual que serve como base orientadora durante o ano. Neste plano, estão definidas *a priori* quais as modalidades que poderão ser abordadas por cada ano escolar ao longo dos diversos períodos letivos.

Este, “[...] tem uma perspectiva global e procura situar e concretizar o programa de ensino no local e pessoas envolvidas, tratando-se de delinear um plano global, integral e realista da intervenção educativa do professor, por um longo período de tempo” (Bento, J., 1998). É, portanto, realizado tendo em conta a realidade da escola, de modo a que possa ser executado sem contras, e permitindo a maior otimização possível dos recursos disponibilizados. Tendo em conta estas linhas orientadoras, o professor poderá então iniciar a planificação do seu ano letivo, começando por definir quais as Unidades Didáticas a abordar em cada período, e estudando quais os objetivos para cada modalidade nos respetivos anos escolares, de acordo com o programa do Ministério de Educação. Este será então o plano anual que cada professor delineará para cada turma em particular.

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.

Do plano anual, partir-se-á então para a construção das Unidades Didáticas correspondentes a cada modalidade selecionada. Estas, são componentes importantíssimas do programa de uma disciplina, pois apresentam as etapas do processo de ensino/aprendizagem, sendo que é nesta fase que resulta a maior parte do planeamento e do ensino por parte do Professor, formando também uma enorme oportunidade para explorar a sua criatividade e imaginação (Bento, J. O., 1998). Uma Unidade Didática, “[...] agrupa aulas de acordo com o critério de semelhança relativamente às funções didáticas” (Rosado, 1999). Na construção destas, será sempre bastante importante efetuar um estudo relativo à modalidade que esta abordará, de modo a que os objetivos e os processos sejam o mais adequados possível à realidade da modalidade e dos alunos.

Sendo o planeamento algo bastante dinâmico e nunca estático, as Unidades Didáticas estão sempre suscetíveis a serem alteradas ao longo do ano letivo, de acordo com as avaliações diagnósticas realizadas aos alunos, e de acordo com a sua própria evolução ao longo das aulas. O professor deverá então ter essa sensibilidade para perceber quando deverá readaptar aquilo já anteriormente planificado.

O último nível de preparação do ensino será então Plano de aula, instrumento que contém explicitadas as tarefas que irão ser desenvolvidas durante a aula, bem como a sua sequência, duração, objetivos e material utilizado. Este instrumento, no que concerne ao planeamento, é a derradeira fase, que tem como base os anteriores níveis de planeamento (Plano anual e Unidade Didática). O planeamento de cada aula deverá ir de encontro aos objetivos definidos bem como à progressão definida para a aprendizagem, implementando tarefas que possibilitem aos alunos ir ao alcance dos mesmos, desenvolvendo assim as suas capacidades.

À luz da motricidade humana, sabemos que no desporto existe uma “ligação entre o pensamento e a corporeidade”. “Não se estabelecem fronteiras e demarcações entre o pensamento, a corporeidade e a motricidade, porque todos esses aspetos fazem parte da mesma complexidade bio-psico-socio-motora” (Pereira, A., 2006). Tendo uma noção clara desta complexidade inerente ao ser humano, a preocupação na Educação Física não deverá estar centrada apenas na componente fisiológica, mas sim num Homem holístico, do qual as suas ações dependem de uma infinidade de fatores. Então, será importante fugir à “tradicional” padronização de movimentos, e sim colocar os alunos em situações que lhes permitam pensar, optar e decidir pela melhor execução em cada momento. Não fugindo aos objetivos e pressupostos específicos de cada modalidade em particular, será fundamental oferecer esta oportunidade aos alunos, possibilitando assim um desenvolvimento de todas as suas capacidades em conjunto, de forma dinâmica.

O professor deverá portanto organizar cada situação de aprendizagem e o decurso dos acontecimentos de modo a que os alunos possam dispor do maior número de oportunidades para apreender aquilo que se deseja. Então, o estabelecer deste processo implica antes de mais, possuir um conhecimento relativo à tarefa que se deseja ensinar (Sarmiento, P., 2004). Esta será uma importante base do processo de ensino, pois tal como refere Mesquita (2005), “[...] ninguém pode ensinar aquilo que não sabe”.

De forma a ir de acordo ao acima referido e permitir aos alunos vivenciarem um maior tempo de prática, podendo assim explorar ao máximo a sua aprendizagem, dever-se-á então tentar a redução dos tempos de paragem nas aulas, bem como dos tempos de progressão entre exercícios e ser-se o mais eficaz possível nas instruções. Todos estes “pequenos pormenores” acabam por ser importantes em conjunto, pois se cada um deles se prolongar o tempo de atividade motora de cada indivíduo irá acabar por ser subtraído. Segundo Abreu (2000), referindo Carreiro da Costa (1995), “a gestão da aula representa um elemento primordial na eficácia do ensino das atividades físicas e desportivas”. Portanto, o professor deverá valorizar este aspeto, procurando otimizá-lo, e assim melhorando a qualidade da sua aula e acima de tudo a qualidade da aprendizagem do aluno, ficando mais próximo de alcançar os objetivos.

De modo a verificar, ao longo do processo, o cumprimento ou não dos objetivos propostos, existem três importantes etapas a empregar. A avaliação diagnóstica concomitantemente com a avaliação formativa e sumativa, constituem o método da avaliação, um elemento fundamental no processo ensino/aprendizagem. A avaliação diagnóstica é a primeira a ser realizada, permitindo a identificação de problemas na fase inicial das aprendizagens, o que será uma base a ter em conta para as decisões tomadas ao nível do planeamento, possibilitando adequar o ensino às características dos alunos (Rosado, 1999). Além de ser realizada na fase inicial da Unidade Didática, esta deverá ser contínua ao longo de toda a lecionação, de modo a que seja possível perceber se os problemas dos alunos se mantêm e qual a sua evolução. Assim o processo de ensino pode ser continuamente readaptado de modo a possibilitar o máximo potenciamento das capacidades dos alunos.

A Avaliação Formativa, à semelhança da Avaliação Diagnóstica, é também realizada continuamente, recolhendo-se informações ao longo do processo. Rosado (1999), refere que esta avaliação deverá ainda possibilitar a existência de momentos planeados de avaliação formativa, momentos estes, onde se poderão apurar os resultados alcançados, devendo recolher-se informações regularmente acerca do processo de aprendizagem dos alunos. Esta avaliação é importante de modo a controlar a eficácia do processo de ensino, verificando se os resultados esperados estão a ser alcançados e permitindo analisar e refletir sobre quais poderão ser as estratégias a adotar para que estes possam ser maximizados.

Relativamente à Avaliação Sumativa, o autor supracitado descreve-a como sendo “[...] um juízo globalizante acerca do desenvolvimento de conhecimentos e competências, capacidades e atitudes dos alunos” (Rosado, 1999). Esta componente da avaliação será a finalizadora de todo o processo, sendo a avaliadora final dos resultados obtidos e também da qualidade do processo de ensino aplicado pelo professor. Esta avaliação contempla o Domínio Psicomotor, Domínio Cognitivo e o Domínio Sócio afetivo, tendo estes o peso de 40%, 35% e 25%, respetivamente. Ao nível do Domínio Psicomotor, a avaliação é efetuada através de uma observação direta relativamente à realização das ações motoras solicitadas. No domínio da Avaliação Sumativa existe ainda a referir o teste escrito, que é uma componente que possui um papel bastante importante na avaliação dos conteúdos teóricos relativos às modalidades abordadas e também à relação entre a atividade física e a saúde.

É portanto bastante importante que o professor tenha o cuidado de planear minuciosamente e conjugar da melhor forma todos estes fatores e processos, não desprezando nenhum deles, pois todos acabam por assumir um papel fundamental no ensino/aprendizagem. Assim estará mais próximo de conseguir os resultados esperados, e conduzir os alunos às aprendizagens necessárias.

3.2.2.1 - Turma 11ºD

A turma D do 11º ano, foi a primeira turma na qual estive responsável pela leção, sendo que esta decorreu durante o 2º período do ano letivo. Tendo sido a primeira turma que tive sob a minha responsabilidade, as primeiras aulas foram assistidas tanto por parte do professor orientador como por parte dos restantes professores estagiários. Após estas aulas, só voltaram a ser observadas as duas imediatamente anteriores àquelas em que fui avaliado (duas), tal como aconteceu com os restantes colegas nas restantes turmas.

Relativamente ao plano anual para esta turma, ficou definido que neste segundo período as modalidades lecionadas seriam o Voleibol e a Ginástica, havendo ainda algumas aulas da modalidade de Futsal que havia sido iniciada mas não concluída no primeiro período. Foi então definido, em primeiro lugar, em que espaço decorreriam as aulas correspondentes a cada Unidade Didática, adequando assim o número de aulas previsto ao espaço disponível (Tabela 1). Devido ao facto de o Voleibol e a Ginástica não serem modalidades que previamente dominava, exigiram da minha parte um estudo e pesquisa prévia, de modo a que pudesse compreendê-las melhor, compreendendo também o melhor modo de as operacionalizar tendo em conta o ano escolar lecionado.

. Tabela 1 - Distribuição das Unidades Didáticas pelos espaços

Espaço	Unidades Didáticas
Pavilhão	Futsal / Voleibol
Ginásio	Ginástica / Voleibol
Exterior	Futsal / Voleibol

Devido ao reduzido número de alunos desta turma inscritos à disciplina de Educação Física (apenas 15), o planeamento das aulas acabou por ser simplificado no que diz respeito ao plano B (alternativo), pois realizando a aula num campo completo ou apenas em meio campo, seria possível operacionalizar os exercícios praticamente da mesma forma. Portanto, o plano principal, seria sempre aplicável em ambas as situações. Na planificação das aulas, tentei sempre que a mesma tarefa não fosse repetida demasiadas vezes durante o período (2/3 vezes no máximo), de modo a que a alteração de estímulos funcionasse como fator motivador para os alunos.

Devido ao grande número de atividades desenvolvidas durante este período escolar que era já de si curto, o número total de aulas acabou por ser bastante reduzido, sendo apenas cinco dedicadas ao Voleibol, quatro à Ginástica, três ao Futsal, duas ao Fitnessgram e uma ao teste escrito. Foi portanto um pequeno volume de aulas, em que subtraindo as aulas de avaliação diagnóstica e sumativa, restou um número muito reduzido para que se

conseguissem trabalhar todas as valências pertinentes. Esta foi talvez a grande dificuldade deste período, pois não foi possível devido a este facto conseguir notar grandes evoluções na turma.

No entanto, o facto de a turma ser muito reduzida, permitiu a existência de pontos bastante positivos no processo ensino-aprendizagem, como por exemplo a relação professor/aluno. Segundo Siedentop (1998), o educador é mais agradável e menos stressante quando as relações com os alunos são boas, produzindo-se as aprendizagens mais facilmente. Torna-se então deveras importante conseguir uma boa relação com os alunos, tentando conhecê-los e compreendê-los, fazendo-os confiar no professor e assim guiá-los até às aprendizagens de uma forma mais natural e até agradável. Numa turma reduzida como esta, torna-se mais fácil conhecer os alunos e ter uma relação mais próxima com os mesmos, sendo assim mais fácil interpretar os “sinais” dados por estes relativamente às suas motivações, preocupações, satisfações, cansaço, entre outros fatores.

Falando especificamente das modalidades, os alunos demonstraram um empenho e motivação muito maiores relativamente ao Futsal e ao Voleibol, motivação essa que foi bastante reduzida no que diz respeito à Ginástica de Solo. Aqui, a generalidade dos alunos demonstrou claramente não apreciar a modalidade, sendo que até por várias vezes alguns alunos não se dotaram do equipamento necessário para a aula, de modo a não a realizarem. Tentei planejar aulas que permitissem estimular a motivação dos alunos perante esta modalidade, mas no entanto, esta acabou por se manter baixa ao longo do período. Relativamente ao Futsal e ao Voleibol, os alunos demonstraram estar empenhados nas tarefas realizadas ao longo das aulas, respeitando sempre as premissas das mesmas. Nestas modalidades, optei por planejar tarefas que geralmente englobavam jogos reduzidos, de modo a proporcionar as pretendidas oportunidades de aprendizagem, e simultaneamente fomentar permanentemente a motivação dos alunos, através das situações criadas e das regras impostas. Segundo Rocha (2009), os autores Bear, Connors e Paradiso (2006), referem que “[...] a probabilidade e a direção de um comportamento variam com o nível da motivação (“força”) que compele a executar esse comportamento”. Então, depreende-se que ao estarem motivados na realização das tarefas, os alunos conseguirão mais facilmente direcionar o seu comportamento de modo a ir de encontro aos objetivos pretendidos. Torna-se portanto imprescindível que as tarefas planeadas permitam causar o máximo de motivação possível, fator este que tentei sempre ter em conta ao longo do planeamento das aulas.

Quanto ao seu comportamento disciplinar, todos os elementos da turma demonstraram sempre respeito para com o professor, cumprindo as ordens e realizando tudo aquilo que foi sendo solicitado, tendo no entanto uma tendência para facilmente se desconcentrarem e entrarem em brincadeira com os seus colegas. Outro grande problema desta turma (talvez o maior) foi a falta de pontualidade, chegando a maioria bastante atrasada à generalidade das aulas. Os feedbacks que fui dando relativamente a este facto

acabaram por não surtir qualquer efeito de modo a corrigi-lo, pelo que deveria ter adotado diferentes estratégias para o combater, não me focando apenas no discurso.

3.2.2.2 - Turma 12°C

No terceiro período letivo, coube-me a lecionação da turma C do 12º ano, turma esta composta por um maior número de alunos (27), em relação à anterior. As modalidades escolhidas para esta turma no referido período foram o Basquetebol e a Dança, sendo que desta feita o número de aulas lecionadas foi superior ao período anterior. A modalidade de basquetebol foi abordada durante oito aulas e a Dança durante sete aulas, tendo sido reservadas ainda duas aulas para a realização da bateria de testes do Fitnessgram e uma para o teste escrito. Foram então, inicialmente, distribuídas as aulas correspondentes a cada Unidade Didática pelos espaços disponíveis durante o período, de modo a conseguir rentabilizar ao máximo cada uma delas, cumprindo o número de aulas exigido (tabela 2).

. Tabela 2 - Distribuição das Unidades Didáticas pelos espaços

Espaço	Unidades Didáticas
Pavilhão	Basquetebol / Dança
Ginásio	Dança
Exterior	Basquetebol

O facto de o grupo ser composto por 27 alunos, foi uma diferença descomunal relativamente à turma com que tinha contactado anteriormente. Desta feita, foi muito mais complicado conseguir ter um conhecimento profundo relativamente aos alunos, sendo então mais difícil interpretar os seus comportamentos e indicadores. O planeamento tornou-se também mais complexo, pois os planos B de cada aula mereceram bastante mais atenção devido a haver grandes diferenças entre enquadrar uma turma desta dimensão num campo inteiro ou em apenas meio campo. Então, foi necessário haver uma maior ponderação nos exercícios planeados, de modo a otimizar os espaços disponíveis e tentar, mesmo em condições desfavoráveis, colocar os alunos em atividade o máximo de tempo possível.

Tal como referi já para a turma anterior, ao planear as aulas tentei que os exercícios se repetissem no máximo apenas duas vezes ao longo de todo o período, de modo a que os alunos tivessem uma maior motivação através desta mudança de estímulos e de modo a que as aulas não se tornassem uma rotina. Então, os exercícios foram variando constantemente sendo que, no entanto, certas dinâmicas e componentes foram transversais a todos eles, de modo a que os alunos fossem interiorizando e evoluindo relativamente a determinados

comportamentos, e desenvolvendo determinadas habilidades motoras. Ao planejar os exercícios ao longo das aulas tive sempre como objetivo, além de estar a potenciar estas valências nos alunos, levar a que estes se divertissem durante a prática, tornando-a agradável e motivante. Desta forma, torna-se mais fácil os alunos conseguirem superar-se a si mesmos e assim evoluírem na sua prática. Por tudo isto, tentei sempre que os exercícios fossem dinâmicos, sendo no geral jogos reduzidos, em que os alunos ao tentarem alcançar os objetivos da tarefa estarão a trabalhar determinados aspetos técnicos e/ou táticos de uma forma integrada.

O que referi acima alude fundamentalmente às aulas em que foi abordado o Basquetebol, pois no que diz respeito à Dança o planeamento foi distinto. Relativamente a esta modalidade, optei por lecionar mais especificamente a Aeróbica, abordando os principais passos utilizados, os tempos musicais e o encadeamento dos passos em coreografia. Devido a existirem na turma alunos bastante mais capazes de demonstrar os referidos passos do que eu o teria feito, optei por usá-los para efetuarem essa demonstração, funcionando com uma revisão, uma vez que todos os alunos tinham já tido contacto com esta modalidade no ano transato. Após esta demonstração e repetição por parte dos restantes alunos, optei por colocar os alunos a criar desde logo coreografias, começando por tempos reduzidos (16 tempos), até tempos mais longos. Achei importante começar desde cedo a estimular a criatividade dos alunos, uma vez que a avaliação sumativa seria a construção de uma coreografia final, e o número de aulas para a preparar não seria muito elevado. Então os alunos principiaram desde o início a criação de coreografias, primeiramente sem música e seguidamente já com enquadramento musical. Ao longo das aulas realizaram também alguns exercícios de expressão corporal, de modo a desenvolverem a sua capacidade de expressão e reduzirem a inibição inerente a este tipo de atividade.

Quanto à coreografia para avaliação final, esta foi então sendo preparada todas as aulas, indo os grupos de alunos apresentando frequentemente aquilo que tinham já preparado. Nesta avaliação final, o principal “upgrade” relativamente ao ano transato foi a inclusão de elementos (objetos) na mesma. Os grupos tiveram então que escolher entre bolas, fitas e arcos, para incluir na sua coreografia. O papel do professor ao longo deste processo foi principalmente de orientador, fornecendo feedbacks relativamente ao trabalho efetuado e aconselhando determinados aspetos em que as coreografias poderiam ir sendo melhoradas.

Quanto ao clima de aula, este foi bastante positivo ao longo de todo o período, mostrando-se os alunos motivados para a realização das tarefas propostas, aplicando-se e divertindo-se simultaneamente. Neste aspeto os alunos surpreenderam-me pela positiva no que diz respeito à Dança, pois esperava da parte deles algum entrave e desmotivação, quando afinal acabaram por se mostrar (de um modo geral) muito motivados nestas aulas. O respeito para com o professor esteve sempre presente, não existindo comportamentos de indisciplina e sendo poucos os comportamentos de desvio observados. Esta turma, nas aulas iniciais,

mostrou alguma falta de pontualidade, mas a intervenção feita diante dos alunos de modo a combater este comportamento acabou por resultar rapidamente. Desta feita, além da intervenção verbal, apliquei algumas “punições” a toda a turma, passando a mensagem de que sendo esta um grupo, as ações de alguns elementos acabariam por trazer consequências para todos. Esta ação acabou por produzir resultados, tendo sido este comportamento amplamente reduzido.

3.2.2.3 - Turmas 7ºA/7ºB

Como referi anteriormente, no período em que não detive uma turma sob a minha responsabilidade, além da assessoria da Direção de Turma e da lecionação ao grupo de alunos do ATL, decorreu também a lecionação de algumas aulas a duas turmas do 7º ano de escolaridade, funcionando também como uma componente da avaliação da lecionação. Neste caso, o planeamento estava já definido pelo professor orientador, pois foi ele o responsável por lecionar a estas duas turmas. Portanto, anteriormente a darmos as aulas, fomos informados de qual seria a Unidade Didática a abordar e da fase em que esta já estaria, de modo a podermos então preparar o plano de aula.

Esta foi então a minha primeira experiência como docente, e portanto logicamente aquela na qual acabei por ter um maior número de erros cometidos. Esta prática docente iniciou-se por uma aula de aplicação da bateria de testes do Fitnessgram, sendo que numa das turmas não consegui concluí-lo durante o tempo previsto de aula, tendo tido que lecionar uma aula adicional de modo a terminar os testes em falta. Este facto ficou a dever-se à minha inexperiência, que levou a que não conseguisse planear da melhor forma a aplicação dos testes de modo a rentabilizar o tempo de aula, que em condições normais seria mais do que suficiente para aplicar todos eles (à exceção do Vaivém, que não estava previsto realizar-se).

Outro dos problemas sentidos nesta etapa de lecionação relacionou-se com a dificuldade em controlar a indisciplina dos alunos, o que levou também a perdas de tempo nas progressões entre exercícios e em dificuldades na explicação dos mesmos, fundamentalmente nas primeiras aulas.

Foi, no entanto, uma etapa bastante importante, que permitiu que este período possuísse uma maior rentabilização ao nível da lecionação, importância essa que foi elevada devido ao facto de a faixa etária deste grupo de alunos ser bastante diferente das turmas que tivemos sob a nossa responsabilidade nos restantes períodos. Acabou por ser um fator deveras enriquecedor, que nos proporcionou conhecer uma nova realidade na qual as estratégias a adotar, o planeamento e a postura, terão que ser obrigatoriamente bem diferentes relativamente ao ensino secundário.

Nesta faixa etária, os alunos estão intrinsecamente mais motivados para a prática de atividade física, fundamentalmente nas tarefas em que existe uma componente de competitividade. Portanto, motivar estes alunos não é uma tarefa difícil para o professor. Difícil será sim ter um bom controlo disciplinar sobre estes, sendo necessário adotar por vezes uma postura de maior rigidez e integrar nas tarefas bonificações ou punições para os alunos conforme cumpram ou não os objetivos e conforme apresentarem ou não comportamentos de desvio. O fator segurança será também bastante importante, pois devido à impulsividade natural nestas idades, será importante criar estratégias e estar atento de modo a garantir a total segurança das crianças.

O planeamento para esta faixa etária deverá portanto, fundamentalmente, incluir tarefas que incluam o fator competição, fator esse que causa uma forte motivação nos alunos. A segurança, como já referido, deverá ser outro aspeto a ter em conta, sendo que o posicionamento dos alunos e do próprio professor durante a aula deverá também ele ser planeado, pois neste caso torna-se fundamental que o professor consiga manter permanentemente todos os alunos dentro do seu campo de visão.

3.2.2.4 - Reflexão da lecionação

Analisando no após todo o processo de lecionação vivenciado ao longo do presente ano letivo, chego à conclusão de que os meus principais objetivos acabaram por ser amplamente cumpridos, tal como era esperado por mim. Desde o momento em que iniciei a lecionação até ao presente, constato que a minha evolução foi bastante acentuada, pois não tinha até ao começo deste ano letivo qualquer experiência na área docente. Esta experiência revelou-se bastante enriquecedora, levando-me a identificar e compreender os meus erros, e a tentar corrigi-los a cada nova aula lecionada.

Das três experiências que compuseram a avaliação da prática docente, aquela que me fez sentir mais dificuldades foi a primeira, na qual lecionei algumas aulas a duas turmas do 7º ano de escolaridade. O facto de não possuir até ao momento qualquer experiência como professor, juntamente com a circunstância de os alunos serem recém-chegados do 2º ciclo, acabou por me causar dificuldades, que levaram a que cometesse bastantes erros ao nível da lecionação e do planeamento da mesma. Estes foram, na minha apreciação, dois pontos nos quais saí prejudicado relativamente aos meus colegas do núcleo de estágio, que passaram por esta etapa nos períodos seguintes, após terem tido já algum tempo de experiência letiva, e quando os alunos apresentavam já outro tipo de comportamentos e disciplina. No entanto, esta etapa foi muito importante, e ao cometer estes erros acabei por aprender com eles, sendo que ao assumir a lecionação de uma turma no período seguinte, tive já maiores cuidados de modo a não os voltar a cometer.

Quanto ao segundo período, senti que evoluí em relação às referidas primeiras aulas, já não repetindo muitos dos erros que aí cometi. No entanto, apesar das melhorias demonstradas, estas não foram ainda tão acentuadas como no terceiro e último período. Neste, apesar de a turma ser bastante mais numerosa do que no segundo período, acabei por melhorar ainda mais, conseguindo um melhor controlo disciplinar, uma melhor gestão das progressões pedagógicas entre os exercícios, e principalmente melhorar ao nível dos feedbacks dados aos alunos, aspeto no qual estava em défice.

Algo que consegui notar neste processo de aprendizagem, foi a minha evolução a cada período que se sucedeu, sentindo-me um patamar acima à medida que os períodos escolares foram avançando. Este é um aspeto que me deixa bastante satisfeito, pois demonstra que tive a humildade de aceitar as críticas que me foram sendo feitas, tentando corrigir os erros cometidos e criar estratégias para os evitar. Isto prova também a importância que este estágio pedagógico tem na formação docente, sendo a experiência que este nos proporciona importantíssima de modo a que possamos tirar lições dos nossos erros, experimentar situações, estratégias, etc., estando assim bastante mais preparados ao chegar ao mercado de trabalho. O conhecimento e experiência do professor orientador é também um fator fulcral em todo este seguimento, pois os conselhos e críticas construtivas permitem-nos aprender e crescer como docentes.

O modo como o núcleo de estágio funcionou foi também fundamental para o sucesso deste processo. Durante a experiência docente foram existindo algumas aulas assistidas, tanto pelo professor orientador, como pelos restantes colegas estagiários. Nesta observação formativa, todos os observadores foram retirando notas relativas aos aspetos positivos e negativos da lecionação. Posteriormente, na reunião do núcleo de estágio que decorreu com a periodicidade de uma vez semanal, foi sendo realizada uma reflexão relativa àquilo que foi observado, debatendo-se sobre os aspetos positivos e negativos de cada aula, e discutindo-se soluções que as poderiam ter levado para patamares de qualidade superiores. Além de auxiliar o professor observado, este processo fez também apurar o espírito crítico dos observadores, pensando naquilo que estava a ser feito, e como poderia ser potenciado e melhorado. Posteriormente a cada aula lecionada, elaborámos sempre um relatório crítico sobre a mesma, de modo a refletir sobre esta e perceber aquilo que poderia ser melhorado e de que modo poderia isso ser executado.

As restantes aulas foram lecionadas sem a presença quer dos colegas estagiários quer do orientador. Esta estratégia foi adotada com o intuito de que os alunos nos percecionassem como o “verdadeiro” professor, sendo a nós que deveriam respeitar e seguir. Isto permitiu conseguir um maior à-vontade com os alunos, dando a possibilidade de otimizar a relação com os mesmos, algo que é bastante importante no processo de ensino. Sendo que o docente além de professor é também um gestor, este tem que gerir as características, motivações e até emoções dos alunos. Conhecendo-os melhor, esta gestão torna-se mais fácil e mais eficaz.

Em suma, este foi um processo enriquecedor, que nos permitiu experimentar, errar e aprender, podendo assim evoluir a cada dia. Podemos assim adquirir uma bagagem da qual as aulas teóricas não nos dotaram, e apenas a experiência prática nos pôde oferecer.

3.3 - Recursos Humanos

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras é formada, relativamente ao corpo docente, por 82 professores, sendo que dos quais 76 pertencem ao quadro e 6 são contratados a termo. Estes números mostram-nos que aproximadamente 93% do total de professores fazem parte do quadro, ou seja, este facto permite uma estabilidade ao nível do trabalho desenvolvido e do planeamento efetuado a longo prazo, sendo que apenas 7% dos professores são contratados a prazo, e poderão portanto não continuar.

Existem também docentes especializados em Ensino Especial, 1 psicólogo, 32 operacionais e 9 administrativos. Dentro destes, existem funcionários responsáveis pelos mais diversos tipos de tarefas, desde o controlo dos alunos, o trabalho de cozinha, portaria, secretaria, entre outros. Esta escola possui ainda contactos e parcerias com entidades ao nível da saúde, algo que se torna também bastante importante.

Mais especificamente, quanto ao Grupo Disciplinar de Educação Física, existem 4 professores do quadro e 2 contratados, para além do grupo de 4 professores estagiários do qual faço parte. Existem também dois funcionários que, estando responsáveis pelas infraestruturas do pavilhão/ginásio acabam por ter um relacionamento bastante mais próximo com os docentes de Educação Física. O relacionamento entre os professores do referido grupo é também bastante positivo, notando-se sempre uma grande facilidade de entendimento entre todos eles.

Relativamente ao ambiente de trabalho nesta escola, este é um aspeto que realço como muito positivo, pois todos os funcionários são bastante atenciosos e sempre se mostraram disponíveis para apoiar no necessário, tal como pudemos constatar principalmente durante a preparação e planeamento das várias atividades que, enquanto núcleo de estágio, organizámos ao longo do ano letivo. Os professores demonstraram também pautar pela simpatia e disponibilidade, relacionando-se connosco do mesmo modo como se relacionam com os professores do quadro e contratados. Este relacionamento positivo com todos os elementos desta escola foi importantíssimo, pois a partilha de experiências e vivências acaba por ser um fator de crescimento e desenvolvimento, que faz parte deste processo de aprendizagem experienciado.

O núcleo de estágio constituído por mim, Leandro Monteiro, João Brás e Cláudia Fortunato, funcionou de forma bastante positiva, chegando-se facilmente a entendimento relativamente às várias temáticas trabalhadas em conjunto. O ambiente foi muito positivo, onde a amizade e partilha acabaram por tornar mais fácil todo o trabalho realizado ao longo

do ano letivo, conseguindo-se ultrapassar todas as adversidades através do trabalho de equipa. A relação com o professor orientador tornou-se também bastante positiva, havendo um ambiente de proximidade que nos possibilitou partilhar opiniões, debater e ouvir críticas construtivas, o que nos permitiu aprender com a sua experiência e sabedoria.

3.4 - Recursos Materiais

Além da já referida qualidade ao nível dos recursos humanos, a ESQP possui recursos materiais que nos permitem desenvolver adequadamente as nossas atividades. A disciplina de Educação Física, devido à sua especificidade, depende muito dos recursos oferecidos pela escola, tendo estes uma grande influência ao nível do planeamento.

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

Quanto ao material, existe uma panóplia de equipamentos que podem ser utilizados na lecionação, permitindo-nos explorar da melhor forma o nosso planeamento. Entre o material disponível encontra-se o seguinte:

- | | | |
|--------------------|-------------------|------------------|
| ✓ Pinos; | ✓ Bolas de | ✓ Barreiras; |
| ✓ Cronómetros; | Andebol; | ✓ Cordas; |
| ✓ Coletes; | ✓ Bolas de Ténis; | ✓ Testemunhos; |
| ✓ Arcos; | ✓ Bolas | ✓ Pesos; |
| ✓ Apitos; | medicinais; | ✓ Banco Sueco; |
| ✓ Computadores | ✓ Balizas; | ✓ Colchões; |
| pessoais; | ✓ Cestos de | ✓ Colchões de |
| ✓ Bolas de Futsal; | Corfebol; | queda; |
| ✓ Bolas de | ✓ Volantes; | ✓ Minitrampolim; |
| Voleibol; | ✓ Redes | ✓ Reuter; |
| ✓ Bolas de | (Badmínton, | ✓ Bock; |
| Basquetebol; | Voleibol); | ✓ Trave; |
| ✓ Bolas de | ✓ Postes; | ✓ Aparelhagens. |
| Râguebi; | ✓ Raquetes; | |
| | ✓ Fita métrica; | |

3.5 - Direção de turma

Como componente de avaliação neste estágio pedagógico, faz parte, durante um período escolar, a assessoria de Direção de Turma (12º Ano). Através desta atividade, o estagiário tem oportunidade de, durante o referido período de tempo, experienciar a Direção de Turma, auxiliando o professor orientador nas tarefas que a função impõe, de modo a compreender todas as componentes e obrigações que esta exige de um professor. Devido ao facto de, no meu caso, esta experiência ter decorrido durante o primeiro período escolar, coube-me a execução das tarefas que devem ser efetuadas em primeiro lugar pela direção de turma. A primeira delas, passa pela organização do dossier da turma, substituindo os documentos do ano transato pelos documentos do novo ano letivo. Este dossier será a base do trabalho realizado pelo Diretor de Turma durante o ano letivo, pois aqui serão arquivados os mais diversos documentos, tais como justificações de faltas, autorizações, atas de reuniões, grelhas de avaliação, entre outros.

Seguidamente, e como parte integrante do referido dossier de turma, realizei a caracterização de turma, através da análise das fichas individuais preenchidas pelos alunos. Desta caracterização, constou a análise da composição da turma e a análise de diversos fatores de nível socioeconómico como a saúde, o percurso escolar, o apoio do SASE, as disciplinas com maior dificuldade e as disciplinas preferidas pelo aluno. Esta análise é bastante importante para que, não só o Diretor de Turma como também os restantes docentes da mesma, possam conhecer com o maior pormenor possível os alunos que a compõem, e deste modo compreender as atitudes e os resultados obtidos por estes, bem como perceber qual a melhor forma de os ajudar a potenciar os seus resultados escolares.

Nesta análise inseri também um ponto mais especificamente relacionado com a disciplina de Educação Física, em que se procurou aferir quais as atividades desportivas mais e menos apreciadas pelos alunos da turma, bem quais os motivos das suas respostas. Além disto, coube-me também a realização das atas da eleição do Delegado e Subdelegado de turma, bem como da reunião com os Encarregados de Educação que teve como um dos pontos fundamentais a eleição dos seus representantes. No que concerne a esta reunião, além de estar presente e auxiliar no decorrer da mesma, colaborei também com Diretor de Turma na sua organização e preparação.

Durante o restante período letivo, realizou-se o trabalho de acompanhamento da situação dos alunos, procurando aferir as situações de faltas e proceder à justificação das mesmas quando caso disso. É essencial este acompanhamento de modo a que se perceba quando é pertinente contactar com os encarregados de educação e quando é necessário partir para a realização de um plano de recuperação ou plano de acompanhamento. Efetuou-se também, além de tudo o que já foi referido, a análise das grelhas de avaliação intercalares enviadas pelos docentes de cada disciplina, procurando perceber se os alunos se encontram

no seu nível “normal” ou se por ventura se verificou uma quebra ou uma subida nas suas avaliações, bem como aferir os desníveis existentes entre as notas das variadas disciplinas em cada aluno.

Paralelamente, durante este período letivo realizei também o acompanhamento da direção de uma turma do 9º ano de escolaridade, a qual tinha como responsável a professora Alcina Santos. Este acompanhamento foi realizado no sentido de observar as diferenças entre uma direção de turma do ensino secundário e do terceiro ciclo, sendo que ao acompanhar as reuniões de conselho de turma da mesma, estas diferenças se tornaram claramente evidentes. A professora responsável desde logo se disponibilizou para explicar todos os processos que envolvem a sua direção de turma, esclarecendo todas as dúvidas e questões.

Por fim, resta-me referir que vejo a integração destas experiências na formação prática de docentes de Educação Física (bem como de todas as outras áreas disciplinares) como algo bastante importante, pois possibilita experienciar e perceber todas as funções e tarefas que o cargo de Diretor de Turma compreende. Assim, posteriormente, ao assumir tal cargo no futuro, os docentes sentir-se-ão melhor preparados para o desempenhar da forma mais correta, e preparados para tudo aquilo com que se irão deparar.

3.6 - Atividades não letivas

O presente ponto de reflexão, refere-se a uma panóplia de atividades organizadas e operacionalizadas pelo grupo de Educação Física, bem como as atividades planeadas especificamente 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. Neste capítulo inseri também uma reflexão relativa à lecionação ao grupo de alunos do ATL, prática pela qual passámos com vista a obter uma maior experiência docente.

Estas atividades têm um carácter fundamental para a comunidade escolar, pois são relevantes oportunidades que os alunos possuem para a prática desportiva, algo que se torna deveras importante na sociedade hodierna, devido ao sedentarismo cada vez mais presente. Urge portanto oferecer à comunidade este género de oportunidades, e conseguir beneficiar destas para cativar mais educandos para a prática desportiva regular. Assim, indiretamente, a Educação Física estará a potencializar a sua função de contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos alunos.

Estas atividades representam também uma importante experiência para os professores estagiários, pois permite desenvolver outras capacidades inerentes à sua função, como o planeamento e execução de eventos desportivos, e tudo o que estas envolvem.

3.6.1 - Atividades do Grupo Disciplinar

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

- Corta-Mato;
- Torneio de Badminton;
- MegaSprinter;
- Compal Air.

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

Além destas atividades, decorram durante todo o ano letivo os treinos do Desporto Escolar, bem como as competições inter-escolas. O nosso professor orientador foi o responsável pelas modalidades de Badminton e Multiatividades de aventura, sendo que foram portanto estas que acompanhámos e nas quais ministrámos treinos ao longo do ano letivo.

3.6.1.1 - Corta-Mato

No dia 21 de Novembro de 2012 realizou-se a fase escola do Corta-Mato, na qual os professores estagiários deram o seu contributo. A nossa missão nesta atividade foi a de efetuar o controlo dos alunos relativamente ao percurso definido, ou seja, de garantir que estes o cumpriram integralmente. Este simples papel era imprescindível, pois por vezes surgem dúvidas nos alunos participantes quanto ao traçado do percurso, podendo também existir fraude por parte de alguns. Além disto, cabia-nos também o papel de evitar o surgimento de qualquer tipo de obstáculo ou perigo durante a corrida, como por exemplo automóveis saindo ou entrando no parque de estacionamento da escola.

Ao cooperar na organização deste evento, obtivemos uma experiência importante, pois esta permitiu-nos compreender o modo como este é organizado, quer relativamente ao escalonamento dos alunos, quer à marcação do percurso e entrega de prémios. Nesta colaboração não encontramos dificuldades, pois não intervimos diretamente na fase da organização, mas sim apenas durante a prova propriamente dita, tendo a nossa participação sido relativamente diminuta. Apesar disto, reafirmo a pertinência destas colaborações, pois acabam sempre por permitir vivenciar “por dentro” este tipo de eventos, o que acaba por ser uma mais-valia na nossa formação.

3.6.1.2 - Torneio de Badminton

A dinamização e organização do Torneio de Badminton, no dia 21 de Novembro de 2012, permitiu aos membros do núcleo de estágio experienciarem, no meu caso pela primeira vez, uma atividade desta ordem. Da nossa responsabilidade, esteve a cabo, em primeiro lugar, a divulgação da atividade, contemplando a elaborando o cartaz referente à atividade e a divulgação da mesma por toda a comunidade escolar, de modo a que se conseguisse atingir o maior número possível de alunos inscritos.

Seguidamente, coube-nos trabalhar na organização do mesmo, analisando os dados dos alunos inscritos, de modo a perceber em quantos escalões se iria dividir o torneio, e como se desenrolaria a competição. Realizámos então a referida divisão, organizando de seguida o quadro competitivo do torneio.

No que concerne ao próprio desenrolar da atividade, foi da nossa competência estar presente na “mesa de jogo” registando em tempo real os resultados e processando os mesmos, de modo a que rapidamente se conseguisse o alinhamento das fases seguintes da competição. Aos elementos da mesa, pertencia também a função de comunicar qual seria o jogo seguinte em cada campo, fornecendo os boletins de jogo. Esta comunicação era efetuada aos restantes dois elementos, cuja função seria receber estas informações e encaminhar árbitros e jogadores para os respetivos campos de jogo, com o objetivo de diminuir ao máximo os “tempos mortos”, ou seja, períodos de tempo em que os campos não estavam ainda a ser utilizados para um novo jogo. Estes dois elementos tinham também a função de auxiliarem os alunos “árbitros” na sua função, visto que alguns deles tinham algumas dificuldades relativamente à interpretação das leis de jogo.

Tendo em conta tudo isto, acredito que desempenhar este tipo de tarefas em atividade como esta, é de elevada importância na nossa formação prática como docentes, pois permite-nos compreender o processo complexo que vai desde a divulgação, passando pela organização, até ao controlo da mesma. No caso desta atividade, aquilo que talvez se revelou mais complexo do que o esperado foi a organização dos quadros competitivos e respetivo alinhamento. O tempo que a atividade ocupou, também acabou por ser bastante superior àquilo que se previa teoricamente.

Aqui, tal como em qualquer atividade, percebemos que a prática acaba sempre por se diferenciar da teoria, neste caso, o planeamento. Então, é importante estar envolvido neste tipo de experiências, pois a experiência prática é um complemento bastante importante à aprendizagem teórica.

3.6.1.3 - MegaSprinter

Realizou-se no Complexo Desportivo da Covilhã, no dia 15 de Fevereiro de 2013, mais uma edição do Megasprinter (etapa escola), atividade relacionada com o atletismo e na qual os alunos têm oportunidade de disputarem as provas de Megasprint, Megakilómetro, Mega Salto, Mega Lançamento e Mega Voo. A organização deste evento esteve a cargo do Grupo Disciplinar de Educação Física, sendo que, como tal, o núcleo de estágio deu o seu contributo na realização do mesmo. Coube-nos então, durante a realização da prova de velocidade, auxiliar na cronometragem das provas, de modo a garantir a correta classificação dos alunos em cada prova. Seguidamente, nas provas do lançamento do peso, salto em altura e salto em comprimento, prestámos a nossa colaboração na ordenação dos alunos participantes, bem como no registo das suas marcas alcançadas.

Esta prova contou com a participação de uma grande quantidade de alunos, que contribuíram para que se assistisse a uma bela prova desportiva que teve a duração de toda uma manhã. Pode então concluir-se, tanto pela organização como pela quantidade de participantes, que a realização deste evento foi um sucesso, conseguindo-se mais uma vez cativar uma enorme quantidade de alunos para a prática desportiva.

À semelhança das demais atividades organizadas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, esta possibilitou-nos novamente melhorar as nossas capacidades relativamente à organização de eventos desportivos, observando o modo como os professores mais experientes a executam, bem como dando o nosso contributo. Através desta vivência, verificámos novamente como é árduo e trabalhoso o planeamento e a organização de uma atividade deste género, mas simultaneamente também bastante compensador e motivante.

Assim, foi mais uma pequena etapa de aprendizagem neste complexo processo, pois ser professor de Educação Física é bem mais do que transmitir conhecimento. É também conseguir ser-se ativo e dinâmico, tendo a capacidade de organizar atividades que sejam capazes de mobilizar os alunos para uma cada vez mais importante prática desportiva.

3.6.1.4 - Compal Air

Realizou-se no recinto escolar, no dia 01 de Março de 2013, mais uma edição do Compal Air. Este torneio contempla jogos de Basquetebol reduzido, com equipas de 3 elementos jogando em meio campo. Neste evento participaram dezenas de equipas, verificando-se uma grande adesão por parte dos alunos. Os jogos realizaram-se simultaneamente em 6 tabelas de basquetebol (6 meios campos), tendo durado toda a manhã do referido dia. A organização esteve a cargo do Grupo Disciplinar de Educação Física, estando

os professores distribuídos pelos vários campos de jogo durante a atividade, de modo a garantirem a correta realização da mesma.

Os alunos do núcleo de estágio ficaram então responsáveis por dois dos campos, tendo a missão de distribuir tarefas pelos alunos (arbitrar, mesa de jogo) bem como preparar os jogos seguintes e anotar resultados e verificar classificações. Todos estes objetivos foram cumpridos com sucesso, tendo a atividade decorrido sem que se tenham verificado quaisquer problemas.

Foi mais um evento realizado com sucesso, no qual os alunos tiveram a oportunidade de praticar desporto, com competitividade e acima de tudo desportivismo e fairplay. Esta foi, tal como as restantes atividades organizadas, mais uma importante oportunidade para experienciar e aprender, desenvolvendo as nossas capacidades de organização.

3.6.1.5 - Desporto Escolar - Badminton

Ao longo do presente ano letivo, a modalidade de Badminton fez parte das duas que estiveram sob a orientação dos professores do núcleo de estágio. De modo a que todos os estagiários tivessem a oportunidade de passar pela mesma experiência, estes dividiram-se em dois pares, que foram lecionando cada uma das duas modalidades ao longo do ano, e permutando entre estas.

Relativamente a esta modalidade, fiz parte do primeiro par responsável pela orientação dos treinos. Após as primeiras sessões em que a afluência de alunos foi aquém do esperado, este facto alterou-se, verificando-se uma boa adesão por parte dos mesmos. Conseguimos então cativar os alunos de modo a que comparecessem regularmente, sentindo-se motivados e aplicando-se na sua própria evolução. Este desenvolvimento foi observável ao longo do ano, sendo gratificante verificar a forma como conseguimos ajudar os alunos a evoluir na sua prática.

No segundo período letivo foram os dois restantes professores que orientaram as sessões, continuando a verificar-se a mesma afluência e empenho por parte dos alunos. Por fim, no terceiro período, todos foram pelos treinos (um por cada treino), sendo que aqui, devido ao facto de já terem ocorrido todos os encontros competitivos e devido a esta ser uma altura do ano bastante importante no que respeita aos estudos, o número de alunos presentes nos treinos foi já inferior.

Quanto às competições, os resultados obtidos por parte dos nossos alunos foram deveras positivos, o que acaba por ser gratificante para os professores que os orientaram ao longo do ano. Um destas competições decorreu na nossa escola, tendo sido organizada pelo núcleo de estágio. Foi uma organização bastante trabalhosa mas simultaneamente muito

importante para nós, pois permitiu-nos evoluir no que concerne à organização de eventos de larga escala, como foi o caso deste. A nossa organização acabou por ser elogiada pelos professores das restantes escolas presentes na competição, o que nos deixou satisfeitos com a eficácia e valia do nosso trabalho desenvolvido.

3.6.1.6 - Desporto Escolar - Multiatividades de aventura

Multiatividades de aventura foi a modalidade que juntamente com o Badminton teve como responsável o nosso professor orientador e que, portanto, os professores estagiários ficaram encarregados de orientar as sessões de treino. Esta, pelo facto de ser estruturalmente bastante diferente das restantes modalidades do Desporto Escolar, não teve treinos regulares, tendo-se realizado um pequeno número de sessões ao longo do ano letivo.

Tal como no Badminton, os pares de professores estagiários alternaram na responsabilidade sob esta modalidade, tendo cada par organizado igual número das sessões que se realizaram durante o ano letivo. O facto de ser uma modalidade que necessita de boas condições meteorológicas e de um razoável número de alunos a participar, não permitiu que ao longo do ano fossem realizadas mais sessões de treino, tal como estava previsto.

Apesar destes contras, as equipas da nossa escola acabaram também por conseguir resultados bastante satisfatórios nas competições em que participaram. Numa destas competições, fui um dos professores responsáveis por acompanhar a equipa, tendo a competição sido realizada em Castelo Branco. Foi um dia muito positivo para os alunos, que se sentiram motivados e tiveram a oportunidade de praticar atividade física e lúdica ao ar livre, ao longo de um dia completo.

3.6.2 - Atividades do Núcleo de Estágio de Educação Física

Integrando o Projeto Pró-Lúdico/Palmeiras Mais e Melhor Saúde, o Núcleo de Estágio de Educação Física realizou durante o presente ano letivo vários eventos desportivos, tendo como fundamental objetivo consciencializar a comunidade escolar para os perigos do sedentarismo e os benefícios da atividade física regular. As atividades planeadas foram então no sentido de dar a conhecer diferentes possibilidades de prática, adaptáveis a todos os gostos e todas as necessidades, e demonstrando também que toda e qualquer pessoa poderá (e deverá) ter a sua prática desportiva.

As principais atividades concretizadas podem dividir-se em duas, sendo a primeira a semana de atividades denominada por “Desporsano - Uma semana que separa o sedentarismo de uma vida saudável” e a segunda a Ação de Formação de Andebol adaptado “IguAll -

Desporto para todos”. Estas foram meticulosamente planeadas de modo a que os principais objetivos fossem cumpridos, e de modo a que pudessem ser desenvolvidas mesmo que situações inesperadas ocorressem. Foi portanto um trabalho árduo que ocupou grande parte do ano letivo, mas que se revelou bastante compensador ao verificar a adesão existente por parte dos alunos e ao confirmar que os objetivos foram cumpridos.

Além das referidas atividades, o Núcleo de Estágio de Educação Física organizou também uma ação de formação conjuntamente com o Sindicato dos Professores da Região Centro, direcionada a todos os alunos finalistas dos Mestrados em Ensino, tendo o objetivo de esclarecer os mesmos relativamente a diversas temáticas, entre as quais os procedimentos e prazos dos concursos, os regimes legais de contratação, a avaliação do desempenho docente, entre outras.

Em parceria com os restantes núcleos de estágio da ESQP, concretizámos também na última semana de aulas uma atividade de solidariedade incorporada na “Festa da Primavera”, e que teve como fundamental objetivo a angariação de fundos e alimentos de modo a auxiliar uma associação protetora de animais. A nossa atividade consistiu na utilização de insufláveis e criação de jogos que permitiram a angariação dos referidos fundos.

Em síntese, o planeamento e organização de todas estas atividades constituíram uma importantíssima experiência, que nos obrigou a explorar a nossa imaginação, capacidade de trabalho e sacrifício, conseguindo a partir do “nada” organizar ações que acabaram por ter bastante sucesso e receber críticas bastante positivas por parte da comunidade escolar.

3.6.2.1 - DesporSano - Uma semana que separa o sedentarismo de uma vida saudável

De 18 a 22 de Fevereiro, realizou-se uma semana de atividades desportivas organizada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física da ESQP. Esta semana teve como grande objetivo o fator de sensibilização, tentando cativar os jovens para a prática de atividade física, e alertando para os perigos de uma vida sedentária, bem como as vantagens de um estilo de vida ativo e saudável.

De modo a que todos os objetivos fossem atingidos, cumpriu-se um pormenorizado planeamento, que envolveu a angariação de patrocínios, a sistematização das atividades a realizar em cada dia, a realização de um plano B para cada um dos dias (estando pronto a ser utilizado caso algo tornasse inviável o Plano A), e todo o processo de divulgação, desde a elaboração do cartaz, flyers, bandeira, faixa, até à sua distribuição e exposição.

Com a participação de cerca de 650 alunos, este evento foi um sucesso, conseguindo cumprir-se todos os objetivos propostos. As atividades desenvolvidas foram variadas (tabela

1), tendo sido o primeiro dia direcionado para a realização de jogos de destreza, denominados de “Jogos sem fronteiras”. Aqui os alunos puderam realizar variados jogos, com variados objetivos, acumulando pontos em cada um deles de modo até ao final da prova.

O dia seguinte, contemplou aulas de grupo como Body Combat, Abdominais e Zumba, bem como danças tradicionais do Brasil e da China, onde se contou com o indispensável contributo de profissionais de Health Club e com as alunas estagiárias do projeto “We grow”.

No terceiro dia, devido ao fato de as condições climatéricas não terem permitido realizar o planeado, cumpriu-se o plano B, decorrendo um peddy papper no espaço da escola, no qual os alunos foram testados ao nível da destreza mas também da concentração e raciocínio. Além desta atividade, realizaram também jogos de Futevolei, de modo a possibilitar os alunos de terem contacto com esta modalidade alternativa.

O quarto dia de atividades, foi destinado à realização de palestras relativas a várias temáticas, abrangendo a obesidade e patologias associadas, a educação sexual, a cidadania e o desporto profissional de alta competição. Para tal, contámos com a presença de um valioso painel de preletores, especialistas em cada uma das áreas abordadas. Neste dia, com a participação de profissionais do Centro de Saúde e estudantes de Optometria, realizaram-se também diversos tipos de rastreios, abertos a toda a comunidade escolar.

Por fim, o ultimo dia de atividades, contemplou uma demonstração de ginástica, protagonizada pelo Grupo/equipa de Ginástica da nossa escola, bem como uma ação de formação de Defesa pessoal/Taekwondo. Paralelamente decorreu também uma demonstração de Slacklining, onde os alunos puderam igualmente experimentá-la e ter um primeiro contacto com esta modalidade que exige bastante equilíbrio e concentração.

Foi então uma semana de sucesso, recheada de atividades e dando a oportunidade aos alunos de terem contacto com diversos tipos de modalidades e atividades desportivas, procurando assim cativá-los para a prática. Simultaneamente, procurou-se também sensibilizar toda a comunidade para os problemas inerente a uma vida sedentária, bem como demonstrar as vantagens de uma vida ativa.

.Tabela 3 - Distribuição das atividades

1º Dia	2º Dia	3º Dia	4º Dia	5º Dia
Jogos sem fronteiras	Body Combat	Peddy Paper	Palestras	Demonstração de Ginástica
	Abdominais	Futevolei	Rastreios	Workshop de Defesa Pessoal
	Zumba			Slacklining
	Danças tradicionais: Brasil e China			

3.6.2.2 - IguAll - Desporto para todos

No dia 14 de Março realizou-se uma formação teórico-prática denominada de “IguAll - Desporto para todos”, realizada pelo núcleo de estágio de Educação Física em parceria com a Federação de Andebol de Portugal, APPACDM Covilhã e o Centro Hospitalar Cova da Beira. Esta formação, relacionada com a modalidade de Andebol, teve como principal objetivo sensibilizar a população escolar e extraescolar relativamente ao desporto adaptado, demonstrando que o desporto é um importante fator de integração para pessoas com necessidades especiais.

Ao organizar este evento, tanto o núcleo de estágio como as demais entidades envolvidas, tiveram a preocupação de tentar que este atingisse a maior visibilidade possível, de modo a permitir que esta mensagem tivesse um forte impacto na comunidade. Ao ser uma zona do país em que este tipo de eventos era até ao momento inexistente, este aspeto tornava-se ainda mais importante.

Relativamente à ação de formação propriamente dita, esta contemplou primeiramente uma componente teórica, na qual se abordou precisamente o tema do desporto como importante fator de integração, expondo-se o projeto “Andebol 4all” da Federação de Andebol de Portugal, que vai no sentido de proporcionar a prática desportiva a pessoas com deficiências cognitivas, motoras, auditivas, e a reclusos. Seguidamente, abordaram-se as características da modalidade, e as adaptações que foram efetuadas para cada tipo de população, de modo a permitir uma prática por parte de todas estas.

A ação prática que se realizou de seguida, dividiu-se em dois momentos, sendo que no primeiro os utentes da APPACDM praticaram uma versão do Andebol adaptada às suas deficiências (a nível cognitivo), demonstrando que o podem fazer sem quaisquer problemas, e com bastante motivação e empenho. Na segunda parte, alunos da escola experienciaram uma versão de Andebol com cadeiras de rodas, versão esta que foi desenhada para pessoas com deficiências a nível motor. Esta componente foi importante também, para que alunos sem problemas pudessem ter algum contacto com as dificuldades sentidas pelas pessoas que sofrem de problemas motores e de locomoção.

Este evento revelou-se um sucesso, tendo-se conseguido obter o impacto desejado (tendo até a ajuda dos media: TV's e jornais), de modo a passar esta mensagem de igualdade e de otimismo, para que no futuro este tipo de desportos adaptados possam evoluir e estar mais disponíveis para todos, bem como demonstrar que todos, sem exceção, podem praticar desporto. Foi também bastante realizador o sentimento de poder contribuir para a passagem desta mensagem, e contribuir por pouco que seja, para uma mudança de mentalidades relativamente a este tipo de populações.

3.6.3 - Lecionação - Grupo ATL

Como foi já referido anteriormente, no período letivo em que nos encontramos responsáveis pela assessoria da Direção de Turma e pela lecionação de algumas aulas às turmas do 7º ano, estivemos também responsáveis por orientar uma aula semanal aos alunos do ATL. Esta componente, apesar de não ser contabilizada em termos de avaliação, foi realizada com o objetivo de ampliarmos a nossa experiência docente, tendo a oportunidade de orientar alunos de faixas etárias mais baixas, que nos colocaram outro tipo de desafios.

Este grupo foi composto por 9 alunos, com idades compreendidas entre os 7 e os 11 anos. No entanto, ao longo de todo o período, apenas por uma vez estiveram presentes na aula todos os alunos, sendo que a média de alunos presente foi de cerca de 6/7. Durante as aulas lecionadas, tive a oportunidade de trabalhar diversos aspetos com os alunos, entre os quais a capacidade cardiorrespiratória, a coordenação motora, a concentração e a capacidade de trabalho em equipa. Estes, como é habitual nestas faixas etárias, demonstraram estar bastante estimulados para a prática desportiva, particularmente nos exercícios de carácter mais lúdico, nos quais a motivação foi sempre máxima. Mostraram-se também cooperativos com o professor e com os seus colegas, esforçando-se por dar o seu melhor, principalmente nos exercícios em que a componente de competitividade se encontrou mais presente.

Ao longo do período, houve a oportunidade de experienciar a aplicação de diversas atividades, tendo em conta diferentes objetivos, que acabaram por ser alcançados. Esta experiência foi particularmente importante neste sentido, pois permitiu perceber quais as atividades que resultam melhor nestas faixas etárias, bem como as adaptações necessárias a efetuar para que os resultados possam ser mais positivos, e para que os alunos tenham o maior interesse possível em realizá-las. Uma das dificuldades encontradas, foi o facto de existirem idades bastante díspares dentro no grupo de alunos, situando-se alguns alunos em diferentes etapas de desenvolvimento, tanto a nível motor como cognitivo. Isto levou a que, em certos casos, fosse necessário adaptar as atividades de modo a que pudessem resultar simultaneamente para os vários tipos de alunos. O facto de, quando as condições meteorológicas não foram favoráveis à realização da aula em espaço aberto, esta ter sido realizada numa sala com um espaço bastante reduzido, também condicionou o planeamento, tendo sido necessário aplicar atividades que pudessem ser realizadas em tal contexto e que, continuassem a ser motivantes para os alunos. Este aspeto foi também positivo em termos de experiência, pois obrigou-me a pensar e a adaptar as aulas a essas condições menos favoráveis.

Por último, registo o meu apazimento por esta experiência, que me permitiu trabalhar com algumas faixas etárias com as quais nunca tinha lidado anteriormente neste contexto. Este contacto, permitiu-me aumentar o meu conhecimento relativamente ao

desenvolvimento das crianças que se situam nestas idades, e seguramente ajudou-me a aperfeiçoar as minhas capacidades enquanto profissional.

4 - Reflexão

Esta pequena grande etapa do meu processo de formação trouxe, como já referido, enormes benefícios. Após uma licenciatura que me forneceu as bases para o futuro profissional, e depois de um ano em que foram aprofundadas as áreas teóricas que mais dizem respeito à função de docente, o presente ano trouxe uma nova componente que se revelou ser fundamental nesta formação. Qualquer abordagem teórica, provoca na mente de cada um uma diferente projeção, que nem sempre corresponde completamente à realidade. É neste sentido que este estágio pedagógico se torna tão crucial, pois é através dele que nos é dada a possibilidade de experienciar no terreno a função para a qual nos estamos a formar, podendo-se então observar o real contexto no qual ela se desenrola. Esta experiência permitiu-me então adquirir uma nova perspetiva relativamente à função de professor de Educação Física, pois fazer parte da profissão e estar dentro do processo, possibilita que tenhamos uma visão bastante distinta daquela que possuíamos enquanto alunos.

Toda a exigência que está inerente a esta função, bem como todo o rigor necessário, obriga-nos a dar o máximo de nós e a superarmo-nos no dia-a-dia. Importantíssimo em toda esta aprendizagem foi o papel desempenhado pelo professor orientador, que através das suas críticas construtivas e conselhos, conseguiu auxiliar bastante os professores estagiários na sua evolução. Beneficiando desta experiência contínua, todos estes conselhos foram paulatinamente assimilados, permitindo um crescimento enquanto professor e cometendo-se cada vez menos erros à medida que o tempo de experiência foi sendo superior.

Esta experiência permitiu-me também ter a real perceção da complexidade do ensino e de tudo aquilo que o envolve. As estratégias que têm que ser tomadas no próprio momento, as diferentes características dos alunos que nos levam a adaptar essas estratégias adequando as mesmas a cada caso, os feedbacks que têm que ser dados da forma correta no momento apropriado, são tudo exemplos da enorme complexidade inerente a este processo. Será então melhor professor aquele que conseguir gerir do melhor modo toda esta complexidade, estando preparado para agir da forma mais eficaz em cada situação. Torna-se então fundamental a experiência para conseguir otimizar esta capacidade de gestão, daí ser tão importante esta etapa da nossa formação.

5 - Considerações Finais

Mais do que uma mera componente deste mestrado, o Estágio Pedagógico é uma peça crucial que nos leva a experienciar uma série de vivências que possibilitam uma enorme evolução relativamente ao desempenho da docência. Após todas as bases teóricas adquiridas no primeiro ciclo de estudos e no primeiro ano do mestrado, esta etapa da nossa formação traz-nos uma nova visão daquilo que é ser professor. Ao assumir esta função e desempenhar as diversas tarefas que dela fazem parte, deparámo-nos com variados tipos de dificuldades que nos obrigaram a superar-nos e a evoluirmos dia após dia. A constante análise e reflexão relativamente ao nosso trabalho levou-nos a aprender com os nossos erros, e a adotar estratégias cada vez mais eficazes e adequadas. A relação entre a Universidade e as escolas assume então uma valiosa importância, permitindo assim aos alunos desenvolver as suas capacidades ao nível prático, tornando-se então mais preparados para assumir esta profissão no futuro.

A nível pessoal, esta foi para mim uma experiência importantíssima que me permitiu evoluir bastante. O desempenhar desta profissão fez-me perceber que não estava ainda pronto para o mercado de trabalho (no que a esta função diz respeito), tendo ainda muito que progredir e crescer. Esta experiência proporcionou então esse crescimento “prático” que estava em falta, e hoje, fazendo uma análise a este processo, concluo que tive uma grande evolução, estando agora bastante mais preparado para assumir a função docente do que estaria antes da realização deste estágio. O facto de executarmos todas as tarefas correspondentes ao papel de docente, acaba por nos tornar mais capazes e preparados, sabendo aquilo que nos espera ao assumir esta função, e estando já bastante mais à vontade a desempenhá-la.

Ser professor é muito mais do que transmitir conhecimentos. É transmitir valores, regras, normas, que serão as bases que sustentarão o futuro dos jovens. No que concerne à área da Educação Física, além de tudo isto, torna-se deveras importante cativar os alunos para a prática desportiva, procurando assim mudar os hábitos de uma sociedade cada vez mais sedentária, e contribuindo para a melhoria da saúde pública no futuro. É então uma função de enorme responsabilidade, que exige que o docente dê o melhor de si em cada dia, procurando superar-se, acompanhar a evolução dos conhecimentos e da sociedade, e assim dar o seu pequeno grande contributo para que a sociedade de amanhã seja melhor do que a de hoje.

6 - Bibliografia

1. Abreu, S. (2000). *A Gestão do Tempo, a Oportunidade de Prática e os Comportamentos de Indisciplina, no ensino do Rolamento à Frente, à Retaguarda e do Apoio Facial Invertido, em aulas de Educação Física - Um estudo de caso em professoras mais e menos experientes*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto na especialidade de Desporto para Crianças e Jovens. Porto: Universidade do Porto
2. Bases Programáticas - Grupo Disciplinar de Educação Física, Escola Secundária Quinta das Palmeiras
3. Bento, J. (2008). Formação de mestres e doutores: Exigências e Competências. *Revista Portuguesa Ciências do Desporto*, Vol.8, nº1.
4. Dicionário Priberam da Língua Portuguesa. Acedido a 17 de Abril de 2013, em: <http://www.priberam.pt/dlpo/>
5. Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). Programa Nacional de Educação Física. Ministério da Educação - Departamento do Ensino Secundário.
6. Pereira, A. (2006). *Motricidade Humana: A complexidade e a práxis educativa*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor em Ciências do Desporto. Covilhã: Universidade da Beira Interior.
7. Planificação do Grupo de Educação Física
8. Regulamento das infraestruturas desportivas, Grupo de Educação Física
9. Rocha, C. (2009). *A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática da educação física escolar*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
10. Rosado, A. (1999). *Léxico Comentado sobre Planificação e Avaliação*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
11. Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
12. Siedentop, D. (2008). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Capítulo 2 - Diagnóstico de Sobrepeso e Obesidade numa população infanto-juvenil

1 - Introdução

Na maioria dos países, a prevalência da obesidade infantil aumentou drasticamente nas últimas décadas, incluindo em Portugal. Esta tendência é preocupante, não só devido ao aumento do risco de contrair várias doenças, mas também pelo facto da obesidade infantil se prolongar e acompanhar a idade adulta. O aumento da prevalência de obesidade nas crianças conduziu a uma maior consciencialização da obesidade como um problema de saúde pública, que pode despoletar, entre os quais, diabetes, hipertensão arterial, apneia do sono e problemas do foro psicológico incluindo depressão e baixa autoestima (Dietz, 1998; Nowicka, 2008; Padez *et al.*, 2005; Campos *et al.*, 2008).

Devido a estas consequências negativas, apurar as causas de sobrepeso infantil é fulcral de modo a desenvolverem-se ações de prevenção e tratamento (Davison e Birch, 2001).

Existem diferenças geográficas significativas no que diz respeito aos valores de prevalência de sobrepeso e obesidade na Europa, sendo os países do sul e Reino Unido, os que apresentam maiores taxas (20 a 35%). O norte da Europa tem taxas de prevalência de sobrepeso de 10 a 20%, embora as comparações entre países sejam difíceis de efetuar, pois existe uma grande variação nas respostas dadas, faixas etárias, ano de recolha de dados e o que efetivamente definem como excesso de peso e obesidade (Troiano e Flegal, 1998).

Em relação aos países mediterrâneos, a Grécia apresenta 26% e 19% de sobrepeso ou obesidade no género masculino e feminino respetivamente, com idades compreendidas entre 6 e 17 anos (Lostein *et al.*, 2004). Estudos na última década, revelam que em Espanha 27% dos adolescentes já apresentavam sobrepeso ou obesidade (Majem *et al.*, 2001).

Relativamente a Portugal, no ano de 2002 e para as idades dos 7, 8 e 9 anos, verificou-se uma prevalência de sobrepeso de 20,3% e de obesidade na ordem dos 11,3% (Sardinha *et al.*, 2010). Segundo o mesmo autor, a prevalência de sobrepeso e obesidade foi de 17,0 e 4,6% no género feminino, e 17,7 e 5,8% no género masculino. Em 2003, Campos *et al.* (2008) constata que Portugal era o segundo país da Europa com maior prevalência de sobrepeso e obesidade na população infantil. Segundo Queiroz (2006), Portugal é o país da União Europeia que apresenta a percentagem mais elevada de crianças obesas (mais de 10%). No que se refere em particular à região do distrito de Castelo Branco, sobre a qual incidimos

o nosso trabalho, Ferreira *et al.*, (2012) revela para os jovens residentes uma elevada prevalência de sobrepeso (17,3%) e obesidade (3,7%).

Segundo Power *et al.* (1997) uma medição ideal de gordura corporal deve ter um erro de mensuração baixo, deve ser acessível em termos de custos, ser simples e fácil de usar, aceitável para o assunto e que possua documentos com valores de referência publicados. Todavia, os autores referem que nenhuma medida satisfaz na totalidade todos estes critérios. Talvez por isso, em vários estudos, o índice de massa corporal (IMC) seja utilizado para identificar o nível de adiposidade relativa entre crianças, adolescentes e adultos e seja recomendado como o índice que permite definir e tratar o excesso de peso e a obesidade em adolescentes. (Eisenmann *et al.*, 2005; Lostein *et al.*, 2004; Bellizzi e Dietz, 1999).

O valor do IMC constitui um fator de risco para muitas das principais causas de morte, por exemplo doença cardíaca coronária, acidente vascular cerebral, e os cancros do intestino grosso, rim, útero, mama e em mulheres pós-menopáusicas (Hennekens e Andreotti, 2013).

O IMC pode classificar incorretamente dados de adolescentes com uma distribuição de gordura corporal incomum e com músculos bem desenvolvidos. Segundo Lostein *et al.* (2004) depois de recolhidos os dados sobre o IMC, este precisa ser avaliado consoante o género, idade e os valores de referência. Dois adolescentes com a mesma quantidade de gordura corporal podem ter IMC's diferentes (Sardinha *et al.*, 1999). Os valores de referência que derivam de dados pesquisados nos anos de 1970 nos Estados Unidos, têm sido profusamente usados e foram recomendados para crianças com 9 anos ou mais, por especialistas da OMS em 1995. No entanto França, Reino Unido, Singapura, Suécia, Dinamarca e Holanda criaram cartas de referência para o IMC, usando os dados locais (Lostein *et al.*, 2004).

Embora o seu âmbito não seja inovador, este estudo é de grande importância, pois o último trabalho semelhante e conhecido neste contexto educativo data de 2011 e 2012. Nesse intervalo de tempo foram realizadas ações de sensibilização sobre esta comunidade, referente ao projeto Pró-Lúdico/Palmeiras Mais e Melhor Saúde. É então importante manter o controlo dos índices de sobrepeso e obesidade sobretudo no contexto escolar, face às outras escolas que não têm programas semelhantes.

Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo fundamental determinar a percentagem de alunos com sobrepeso e obesidade e apurar se existe variabilidade significativa do IMC, %MG e PC entre anos (do 7º ao 12º ano) em cada género, numa população infanto-juvenil na cidade da Covilhã, nomeadamente da Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

2 - Metodologia

2.1 - Amostra

Foi previamente determinado o tamanho necessário da amostra para uma representatividade da população escolar (760 alunos) assumindo um erro amostral inferior a 4% : 262 alunos.

$$n_0 = \frac{1}{E_0^2} \quad n = \frac{Nn_0}{N+n_0}$$

De seguida, a amostra foi selecionada de forma conveniente e não totalmente aleatória (2 turmas de cada ano letivo do 7º ao 12º ano da Escola Secundária Quinta das Palmeiras), sendo composta por um total de 273 alunos, 127 alunos do género masculino (47,9%) e 149 do género feminino (52,1%), situando-se as suas idades num intervalo compreendido entre os 12 e os 19 anos.

Tabela 1. Frequência e respetiva percentagem de alunos por ano de escolaridade e género

<u>Ano de escolaridade</u>	<u>Género</u>	<u>Frequência</u>	<u>% de alunos</u>
7º	F	26	9,5%
	M	31	11,4%
8º	F	27	9,9%
	M	11	4%
9º	F	24	8,8%
	M	30	11%
10º	F	27	9,9%
	M	14	5,1%
11º	F	17	6,2%
	M	18	6,6%
12º	F	25	9,2%
	M	23	8,4%

A seleção da amostra foi restrita aos seguintes critérios de exclusão: crianças ou adolescentes com deficiência física, que possa ser um fator de perturbação de avaliação de parâmetros antropométricos fora dos valores considerados normais para a idade; alunos com necessidades educativas especiais; alunos do ensino profissional, devido à idade que apresentam ser muitas vezes superior às idades necessárias ao nosso estudo.

A realização deste estudo respeita a Declaração de Helsínquia e os princípios de investigação nesta enunciados, no que concerne à pesquisa realizada com seres humanos. Os procedimentos utilizados na aplicação deste estudo foram também devidamente homologados pela Direção da Escola Secundária Quinta das Palmeiras e pela Universidade da Beira Interior.

2.2 - Procedimentos

Os professores anteriormente a passarem à recolha dos dados, explicaram aos alunos qual o objetivo deste trabalho. Todos os alunos da amostra foram avaliados no seu peso corporal, altura, composição corporal (%MG) e perímetro da cintura (PC).

Relativamente à referida amostra, para determinar os valores % MG e IMC, foram efetuadas medições com uma balança de pé de bio impedância, (Tanita TBF 300p/410). Estas medições foram efetuadas segundo as recomendações do fabricante com vista à fiabilidade do registo, sendo estas: não comer nem beber quatro horas antes, não realizar esforços até 12 horas antes, urinar 30 minutos antes, não consumir álcool até 48 horas antes do teste e não tomar diuréticos até 7 dias antes do teste.

Os valores de excesso de gordura corporal, nomeadamente sobrepeso e obesidade, foram baseados nos valores de referência de McCarthy *et al.* (2004), consoante o género e idade.

Tabela 2. Valores de referência para os diferentes níveis de %MG consoante o género e faixa etária (McCarthy *et al.*, 2004)

Género	Faixa etária	Magreza %MG	Normal %MG	Sobrepeso %MG	Obesidade %MG
Feminino	12 e 13	> 0 e ≤ 15	≥ 16 e ≤ 28	≥ 29 e ≤ 32	≥ 33
	14 a 17		≥ 16 e ≤ 29	≥ 30 e ≤ 33	≥ 34
	18	> 0 e ≤ 16	≥ 17 e ≤ 31	≥ 31 e ≤ 34	≥ 35
Masculino	12	> 0 e ≤ 11	≥ 12 e ≤ 22	≥ 23 e ≤ 27	≥ 28
	13		≥ 12 e ≤ 21	≥ 22 e ≤ 26	≥ 27
	14 e 15	> 0 e ≤ 9	≥ 10 e ≤ 20	≥ 21 e ≤ 25	≥ 26
	16 a 18		≥ 10 e ≤ 19	≥ 20 e ≤ 23	≥ 24

A altura expressa em centímetros foi determinada com um estadiómetro SECA 220, encontrando-se o aluno na posição bípede, com pés juntos e descalços, braços estendidos ao longo do tronco, com olhar dirigido para a frente e com a parte posterior do corpo em contacto com a parede. Quanto à medição peso, os alunos estavam também descalços e com roupas leves, 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 almoçado pouco tempo antes, nem ingerido grandes quantidades de água anteriormente (Fragoso e Vieira, 2000).

Os valores de IMC de sobrepeso e de obesidade foram baseados nos valores de referência de WHO (1995), consoante o género e faixa etária.

Tabela 3. Valores de referência para os diferentes níveis de IMC consoante o género e idade.

Sexo	Masculino				Feminino			
Idade	Magreza	Normal	Sobrepeso	Obesidade	Magreza	Normal	Sobrepeso	Obesidade
12	<15,24	15,24-21,12	21,12-24,89	>24,89	<14,98	14,98-22,17	22,17-25,95	>25,95
13	<15,73	15,73-21,93	21,93-25,93	>25,93	<15,36	15,36-23,08	23,08-27,07	>27,07
14	<16,18	16,18-22,77	22,77-26,93	>26,93	<15,67	15,67-23,88	23,88-27,97	>27,97
15	<16,59	16,59-23,63	23,63-27,76	>27,76	<16,01	16,01-24,29	24,29-28,51	>28,51
16	<17,01	17,01-24,45	24,45-28,53	>28,53	<16,37	16,37-24,74	24,74-29,10	>29,10
17	<17,31	17,31-25,28	25,28-29,32	>29,32	<16,59	16,59-25,23	25,23-29,72	>29,72
18	<17,54	17,54-25,92	25,92-30,02	>30,02	<16,71	16,71-25,56	25,56-30,22	>30,22

Para além disto, foram efetuadas as medições do PC, medido com uma fita métrica num ponto médio entre a crista ilíaca e a costela, através de uma circunferência (Lostein *et al.*, 2004).

As medições da altura e PC foram realizadas sempre pelo mesmo professor.

2.3 - Procedimentos estatísticos

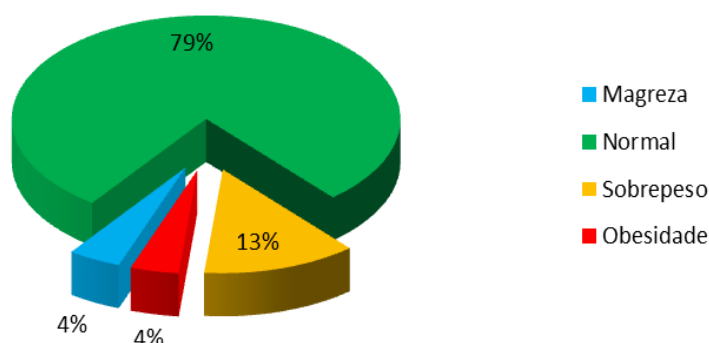
Após a recolha dos dados por parte dos professores foi compilada uma base de dados, em Microsoft Office Excel, referente às medições recolhidas. Posteriormente realizou-se o tratamento de dados e a análise estatística através do programa SPSS (Statistical Package for Social Science) versão 20.0 para o Windows. Foram calculadas medidas descritas de tendência central e de dispersão (média e desvio padrão) para todos os parâmetros avaliados, de acordo com o ano de escolaridade e género. Recorreu-se ao teste da ANOVA (seguido o teste post-

hoc de tukey) para estudar a variabilidade desses parâmetros pelos anos de escolaridade, sendo o valor de $p < 0,05$.

3 - Resultados

No seguinte gráfico (figura 1) apresentamos para a totalidade da amostra a percentagem de alunos por respetivo índice de IMC, enquadrando-se em magreza, normal, sobrepeso ou obesidade.

. Figura 1 - Distribuição dos alunos pelos índices de IMC



É verificável que a maioria dos alunos que consistem da nossa amostra enquadra-se no índice considerado normal (79%), embora uma percentagem substancial dos mesmos esteja classificada no âmbito do sobrepeso (13%).

Nas tabelas 4 e 5 são apresentados as médias e desvio padrão de IMC, %MG e PC para cada género por ano escolar e os valores de variabilidade para cada parâmetro. Nestas tabelas verificamos que no género masculino existe variabilidade significativa ao nível do IMC e Perímetro da Cintura. Quanto ao género feminino não se verifica variabilidade significativa para nenhum dos parâmetros (IMC, PC, %MG).

Tabela 4. Tabela de média, desvio padrão e variabilidade significativa de IMC, %MG, PC para o género masculino de cada ano escolar

Ano escolar	Género	IMC		P - value	%MG		P - value	PC		P - value
		Média	Desv. Padrão		Média	Desv. Padrão		Média	Desv. Padrão	
7º	M	19,26	2,73	0,004*	15,31	8,24	0,05	71,87	8,01	0,013**
8º	M	20,54	2,01		14,88	5,92		72,91	7,06	
9º	M	19,33	2,98		11,44	6,91		73,00	7,05	
10º	M	20,90	3,31		10,44	5,84		74,64	10,10	
11º	M	22,84	4,94		14,03	7,60		80,78	11,92	
12º	M	20,81	2,75		10,27	5,20		76,65	8,01	

* Existe uma variabilidade significativa de IMC de 0,003 do 7º para o 11º ano e de 0,005 do 9º para 11º ano.

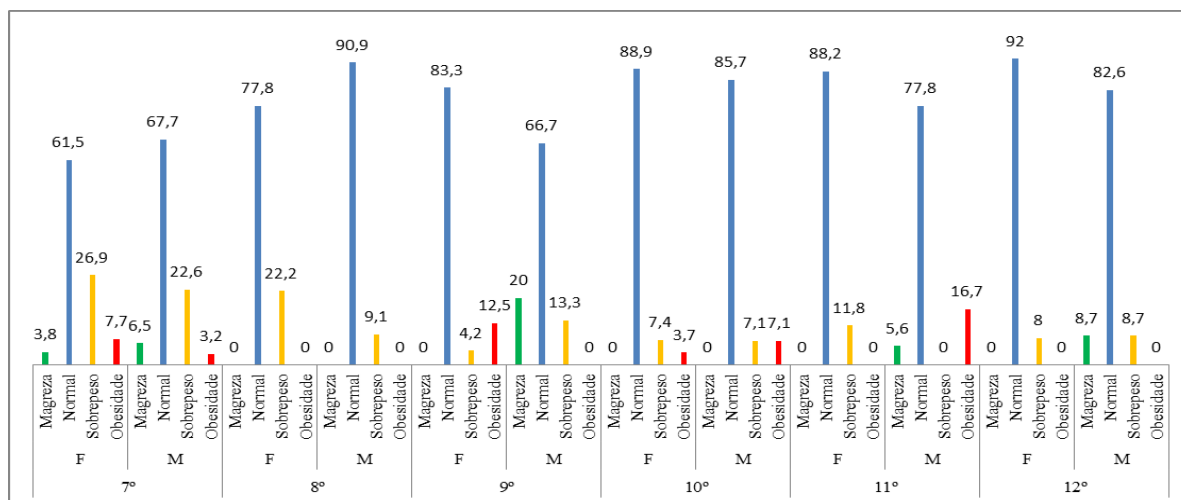
** Existe uma variabilidade significativa de PC de 0,009 do 7º para o 11º ano e de 0,035 do 9º para 11º ano.

Tabela 5. Tabela de média, desvio padrão e variabilidade significativa de IMC, %MG, PC para o género feminino de cada ano escolar

Ano escolar	Género	IMC		P - value	%MG		P - value	PC		P - value
		Média	Desv. Padrão		Média	Desv. Padrão		Média	Desv. Padrão	
7º	F	21,21	3,66	0,978	27,05	8,58	0,058	71,69	7,85	0,935
8º	F	21,19	2,49		26,24	9,60		71,26	6,63	
9º	F	21,29	3,96		26,35	7,76		70,92	8,76	
10º	F	21,66	2,87		24,43	5,97		70,59	6,13	
11º	F	20,98	2,27		22,31	6,39		69,29	5,01	
12º	F	21,00	2,90		21,38	6,50		71,00	7,59	

Relativamente aos índices de IMC (magreza, normal, sobrepeso e obesidade) por ano e género obtiveram-se os seguinte expressos na Figura 2.

Figura 2. Percentagem de alunos por cada índice de IMC



O primeiro aspeto que sobressai ao analisar este gráfico, é que em todos os anos letivos e em ambos os géneros, a maioria dos alunos apresentam um valor de IMC entre os parâmetros considerados normais.

No género feminino a percentagem de índice de IMC normal, vai aumentando progressivamente ao longo dos anos letivos, existindo apenas um ligeiro decréscimo no 11º ano. No género masculino, o 11º ano também é o único ano em que se verifica uma ligeira redução.

Outro facto relevante é que nos anos em que existem casos de magreza, esta incide sempre em maior número no género masculino, sendo no 9º ano que se verifica um maior pico (20%). Relativamente ao género feminino apenas existem casos de magreza no 7º ano, e ainda sim com uma percentagem reduzida de 3,8%.

No que diz respeito à percentagem de sobrepeso no género feminino, tem tendência a decrescer ao longo do 3º ciclo, existindo posteriormente um aumento no 10º e 11º ano. De salientar a descida acentuada da percentagem de alunas no 9º ano com sobrepeso (4,2%), comparativamente ao 7º e 8º ano (26,9% e 22,2% respetivamente) e que apesar do aumento já referido anteriormente no 10º e 11º ano, “apenas” apresenta como valor máximo uma percentagem de 11,8%. No género masculino existe uma grande variação da percentagem de alunos com sobrepeso, alternando entre aumentos e decréscimos ao longo dos anos. A maior percentagem de rapazes com sobrepeso verifica-se no 7º ano com 22,6%, enquanto a percentagem mais baixa situa-se no 11º ano com 0%.

A percentagem de alunos classificados como obesos altera bastante ao longo dos anos e em ambos os géneros. No género feminino o valor mais alto verifica-se no 9º ano, em que 12,5% das alunas são consideradas obesas, enquanto no 8º, 11º e 12º ano não existe nenhum caso. Relativamente ao género masculino a maior percentagem de alunos obesos ocorre no 11º ano com 16,7%, enquanto no 8º, 9º e 12º ano os casos de obesidade são inexistentes.

4 - Discussão

A seguinte discussão centrar-se-á nos resultados obtidos relativamente aos alunos em sobrepeso e obesidade e na variabilidade significativa existente entre os parâmetros de IMC, %MG e PC.

Os resultados encontrados evidenciam para uma prevalência de sobrepeso e obesidade entre os alunos da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, dados que vão de encontro ao estudo realizado por Ferreira *et. al* (2012), no distrito de Castelo Branco. Este artigo será o único utilizado na comparação com o nosso estudo, pois é aquele que se insere no contexto geográfico no qual o realizámos.

Em todos os anos letivos e em ambos os géneros, a percentagem de indivíduos com classificação dita normal, relativamente ao IMC, foi superior aos restantes índices. Este acontecimento pode dever-se ao facto de esta escola possuir há 4 anos letivos o projeto Pró-Lúdico/Palmeiras Mais e Melhor Saúde, que visa sensibilizar a população escolar para os malefícios do sedentarismo que conduzem à obesidade e existir conjuntamente um programa de atividade física.

Existem diferenças significativas encontradas no IMC no género masculino, comparando o 7º e 9º com o 11º ano. Esta variabilidade pode dever-se à grande diferença de percentagem de alunos com sobrepeso no 7º (22,6%) e 9º ano (13,3%) comparativamente ao 11º ano que apresentam um resultado de 0% de casos de sobrepeso e/ou devido ao grande aumento de obesos no 11º (16,7%) comparativamente ao 7º (3,2%) e 9º ano (0%). Esta variabilidade de sobrepeso pode justificar-se com o facto de os rapazes no ensino secundário começarem a ter um maior consciencialização do auto conceito físico levando a uma maior preocupação com a sua estética corporal. Relativamente à variabilidade dos valores de obesidade, acreditamos que apesar dos maiores cuidados que os adolescentes têm ao nível da aparência física, esta poderá ser despoletada devido a fatores genéticos, nível de prática de atividade física, hábitos alimentares, influência socioeconómica, mudanças no crescimento e sensibilização feita através do projeto Pró-Lúdico/Palmeiras Mais e Melhor Saúde.

Encontraram-se também diferenças significativas quanto ao PC no género masculino, do 7º e 9º para o 11º ano. Tal como foi referido por Ferreira *et al.* (2012), o IMC por si só não é um bom indicador para determinar a gordura corporal e por essa razão o PC deve ser incorporado como método adicional no diagnóstico de sobrepeso e obesidade. Tal como nas médias apresentadas de IMC no género masculino, relativamente ao PC é também no 7º (71,87) e 9º (73) ano que se registam as médias mais baixas comparativamente ao 11º ano (80,78), onde a média é a mais alta.

Como facto limitador do presente estudo, há a referir que a amostra foi selecionada por conveniência, e não totalmente de uma forma aleatória. Este aspeto poderá ter influência nos resultados obtidos, podendo deturpar os mesmos.

5 - Conclusão

Este trabalho é importante de modo a realizar um diagnóstico do sobrepeso e obesidade na escola secundária Quinta das Palmeiras, averiguando qual o estado desta população de forma a verificar a necessidade ou não de concretizar uma maior sensibilização relativamente a esta temática.

Com este estudo atingimos uma importante descrição daquilo que é a realidade da escola referida e em que ponto de situação se encontra a problemática de obesidade, podendo afirmar-se pelos resultados obtidos que a percentagem de alunos obesos é redutora.

Devemos então focar-nos nos alunos que se inserem na classe de sobrepeso, prevenindo para que estes não atinjam o índice de obesidade e adquiram um valor dentro dos parâmetros normais.

6 - Bibliografia

1. Bellizzi, M.C., Dietz W.H. (1999). Workshop on childhood obesity: summary of the discussion. *The American Journal of clinical Nutrition* 70: 173-175
2. Birbilis, M., Moschonis, G., Mougios, V., Manios, Y. (2013). Obesity in adolescence is associated with perinatal risk factors, parental BMI and sociodemographic characteristics. *European Journal of Clinical Nutrition* 67:115-121
3. Booth, M.L., Chey, T., Wake, M., Norton, K., Hesketh, K., Dollman, J., Robertson, I. (2003). Change in the prevalence of overweight and obesity among young Australians, 1969-1997. *Am J Clin Nutr* 77:29-36
4. Buchan, D. S., Thomas, N. E., Baker, J.S. (2012). Novel risk factors of cardiovascular disease and their associations between obesity, physical activity and physical fitness. *Journal of Public Health Research* 1(11)
5. Campos, L. F., Gomes, J. M., Oliveria, J. C. (2008). Obesidade infantil, actividade física e sedentarismo em crianças do 1º ciclo do ensino básico da cidade de Bragança (6 a 9 anos). *Revista de desporto e saúde* 18-25
6. Carvalhal, M. M., Padez, M. C., Moreira, P. A., Rosado, V. M. (2006). Overweight and obesity related to activities in Portuguese children, 7-9 years. *European Journal of Public Health* 17(1):42-46
7. Cole, T.J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 320:1-6
8. Davison, K. K. and Birch, L. L. (2001). Childhood overweight: a contextual model and recommendations for future research. *The International Association for the Study of Obesity* 2:159-171
9. Dehghan, M., Akhtar-Danesh, N., Merchant, A. T., (2005). Childhood obesity, prevalence and prevention. *Nutrition Journal*, 4:1-8
10. Dietz, W.H. (1998). Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics* 101: 518-525
11. Eisenmann, J.C., Katzmarzyk, P.T., Perusse, L., Tremblay, A., Despre, J-P., Bouchard, C. (2005). Aerobic fitness, body mass index, and CVD risk factors among adolescents: the Quebec family study. *International Journal of Obesity* 29:1077-1083

12. Ferreira, F., Mota, J. A., e Duarte, J. (2012). Prevalência de excesso de peso e obesidade em estudantes adolescentes do distrito de Castelo Branco: um estudo centrado no índice de massa corporal, perímetro da cintura e percentagem de massa gorda. *Revista Portuguesa de Saúde Pública* 30(1): 47-54
13. Fonte: WHO. Physical status: use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. *WHO Technical report series*, 854. Geneva, 1995.
14. Fragoso I e Vieira F. (2000). *Morfologia e Crescimento Curso Prático*. Edições FMH
15. Gamble, H.L., Parra, G.R., Beech, B. M. (2009). Moderators of physical activity and obesity during adolescence. *Eating Behaviors* 10:232-236
16. Gharakhanlou, R., Farzad, B., Agha-Alinejad, H., Steffen, L. M., Bayati, M. (2012). Anthropometric measures as predictors of cardiovascular disease risk factors in the urban population of Iran. *Arquivos brasileiros de cardiologia* 98(2)
17. Hennekens, C. H. and Andreotti, F. (2013). Leading Avoidable Cause of Premature Deaths Worldwide: Case for Obesity. *The American journal of medicine* 126(2):97-98
18. Kautiainen S., Rimpelä A., Vikat A., Virtanen S.M. (2002). Secular trends in overweight and obesity among Finnish adolescents in 1977-1999. *International Journal of Obesity* 26: 544-552
19. Kosti, R. I., Panagiotakos, D. B., (2006). The epidemic of obesity in children and adolescents in the world. *Cent Eur J Publ Health* 14(4): 151-159
20. Lien, N., Henriksen, H.B., Nymoen, L.L., Wind, M., Klepp, K. (2010). Availability of data assessing the prevalence and trends of overweight and obesity among European adolescents. *Public Health Nutrition* 13(10A):1680-1687
21. Lobstein, T., Baur, L., Uauy, T. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. *The International Association for the Study of Obesity* 5:4-85
22. Nowicka P., Flodmark C.E. (2008). Family in pediatric obesity management: a literature review. *International Journal of Pediatric Obesity* 3:44-50
23. Padez C., Mourao I., Moreira P., Rosado V. (2005). Prevalence and risk factors for overweight and obesity in Portuguese children. *Acta Pcsdiatrca* 94:1550-1557
24. Queiroz, M. J. (2006). Saúde em mapas e números. *EuroTrials* 21

25. Sardinha L.B., Going S.B., Teixeira P.J., Lohman T.G. (1999). Receiver operating characteristic analysis of body mass index, triceps skinfold thickness and arm girth for obesity screening in children and adolescents. *The American Journal of clinical Nutrition* 70: 1090-1095
26. Sardinha, L. B., Santos, R., Vale, S., Silva, A.M., Ferreira, J.P., Raimundo, A.M., Moreira, H., Batista, F., Mota, J. (2010). Prevalence of overweight and obesity among Portuguese youth: A study in a representative sample of 10 - 18-year-old children and adolescents. *International Journal of Pediatric Obesity* 1-5
27. Slaughter, H., Lohman, G., Boileau, A., Horswill, A., Stillman, J., Van Loan, D., Bembien, D. A. (1988). Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth. *Human biology* 60(5): 709-723
28. Sothorn, M. (2004) Obesity Prevention in Children: Physical Activity and Nutrition. *Nutrition* 20(7/8): 704-708
29. Troiano R.P., Flegal K.M. (1998). Overweight children and adolescents: description, epidemiology, and demographics. *Pediatrics* 101: 497-504
30. Vale, S., Santos, R., Soares-Miranda, L., Rêgo, C., Moreira, P., Mora, J. (2011). Prevalence of overweight and obesity among Portuguese preschoolers; *Arch Exerc Health Dis* 2(1): 65-68
31. Welk, G. J. & Meredith, M.D. (2008). Fitnessgram / Activitygram Reference Guide. Dallas, TX: The Cooper Institute.