



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Miguel Ângelo Brito Santos

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO
NA ESCOLA SECUNDÁRIA DA LOUSÃ, JUNTO DA
TURMA DO 9º D,
NO ANO LETIVO DE 2019/2020**

“RELAÇÃO ENTRE APTIDÃO FÍSICA E INDICADORES DE
OBESIDADE EM ESTUDANTES DO 3º CICLO DO ENSINO
BÁSICO”

Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Prof. Doutor Raul Agostinho Simões Martins e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

Julho de 2020

Miguel Ângelo Brito Santos

2018255655

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA DA LOUSÃ, JUNTO DA TURMA DO 9º D, NO ANO LETIVO
DE 2019/2020**

“Relação entre a aptidão física e indicadores de obesidade em estudantes do 3º Ciclo
do Ensino Básico”

Relatório de Estágio apresentado à
Faculdade de Ciências do Desporto e
Educação Física da Universidade de
Coimbra com vista à obtenção do grau de
Mestre em Ensino de Educação Física nos
Ensinos Básico e Secundário

Orientador: Prof. Doutor Raul A. Martins

Coimbra, 2020

Santos, M. (2020). *Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola Secundária da Lousã, Junto da Turma do 9ºD, no Ano Letivo 2019/2020*. Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade Coimbra, Coimbra, Portugal

Miguel Ângelo Brito Santos, aluno nº 2018255655 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original de sua autoria, não se inscrevendo, por isso no disposto no artigo nº27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 6 de maio

Julho de 2020

A handwritten signature in blue ink that reads "Miguel Ângelo Brito Santos". The signature is written in a cursive style and is positioned above a horizontal line.

(Miguel Ângelo Brito Santos)

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, por todo o apoio ao longo da minha vida, incluindo esta fase mais recente do meu percurso académico, e pela transmissão de valores de essenciais para a minha formação pessoal.

À minha irmã, por toda a paciência, ajuda, orientação e encorajamento, acabando por ser involuntariamente uma segunda mãe.

Aos colegas do Núcleo de Estágio, pela convivência, espírito de amizade e interajuda vividos ao longo de destes últimos meses.

Ao professor João Moreira, pela ajuda, conhecimentos transmitidos, momentos passados e pelo modo como nos recebeu nesta importante etapa da nossa vida.

Ao professor Raul Martins, por toda a orientação e aprendizagens transmitidas, determinantes para que conseguíssemos alcançar os nossos objetivos.

Aos alunos da turma 9ºD da ESL, pelo espírito de amizade desenvolvido e momentos passados ao longo deste ano letivo que me permitiram evoluir tanto a nível profissional como pessoal. Sem eles todo este trabalho não era possível.

RESUMO

A realização do presente relatório final de estágio surge no âmbito da Unidade Curricular de Relatório de Estágio inserida no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O estágio pedagógico decorreu ao longo do ano letivo 2019/2020, na Escola Secundária da Lousã, junto da turma do 9º D.

Neste documento são relatadas de uma forma crítica as vivências, tarefas desenvolvidas em diferentes âmbitos e o progresso realizado ao longo do ano. Inicialmente é feita a análise reflexiva relativamente à prática pedagógica tanto a nível do planeamento como da realização. Para finalizar, é feita a apresentação do aprofundamento do tema-problema, procurando-se perceber quais as relações entre a aptidão física e os indicadores de obesidade em alunos do 3º ciclo do ensino básico.

A amostra deste estudo foi constituída por 67 participantes de ambos os sexos (33 rapazes e 34 raparigas), com idades compreendidas entre os 15 e 17 anos. Como indicadores de obesidade, foram avaliados o índice de massa corporal (IMC) e a massa gorda (%MG) calculada pelo modelo proposto por Slaughter (1988), utilizando os valores das pregas cutâneas tricípital e geminal. Para a avaliação das componentes da aptidão física, foram aplicados os testes recomendados pela bateria FITescola. Para o cálculo do $VO_2\max$ foi utilizado a equação proposta Léger e Lambert (1982).

Verificou-se que: a) A maioria dos alunos encontra-se no nível de magreza leve, sendo o valor médio do IMC de 22,2 estando este valor entre os valores considerados para o peso normal ($18,5 < 24,9$); b) Os rapazes apresentam maior força resistente abdominal, maior força resistente dos membros superiores, maior força potente dos membros inferiores, mais velocidade, mais agilidade e menos %MG; c) A aptidão cardiorrespiratória está inversamente relacionada com o IMC, com a %MG e com a Circunferência da cintura (CC); d) A força abdominal está inversamente relacionada com %MG e com CC, mas não com o IMC; e) A potência inferior está inversamente relacionada com a %MG, mas não com o IMC nem com a CC.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Obesidade, Aptidão Física.

ABSTRACT

This report is inserted in the curricular unit of “Teacher Training” of 2nd year of the Master in Teaching Physical Education in and Elementary and Secondary Education of the Faculty of Sport Sciences and Physical Education from University of Coimbra.

The internship was comprehended between the year of 2019/20 at Escola Secundária da Lousã, with the ninth graders, class D.

In this document, experiences, tasks developed in different areas and progress made throughout the year are critically reported. Initially, a reflective analysis is made regarding the pedagogical practice, both in terms of planning and implementation. To conclude, the presentation of the deepening of the problem-theme is made, trying to understand the relationship between physical fitness and obesity indicators in students of the 3rd cycle of basic education.

The sample of this study consisted of 67 participants of both sexes (33 boys and 34 girls), aged between 15 and 17 years old. As indicators of obesity, body mass index (BMI) and fat mass (% MG) were calculated using the model proposed by Slaughter (1988), using the values of the tricipital and geminal skin folds. For the evaluation of the components of physical fitness, the tests recommended by the FITescola battery were applied. For the calculation of VO₂max, the proposed equation Léger and Lambert (1982) was used.

It was found that: a) Most students are at the level of light thinness, with an average BMI value of 22.2, this value being among the values considered for normal weight (18.5 <24.9) ; b) Boys have greater abdominal strength, greater upper limb strength, greater potent lower limb strength, more speed, more agility and less% MG; c) Cardiorespiratory fitness is inversely related to BMI,% MG and waist circumference (WC); d) Abdominal strength is inversely related to% MG and WC, but not to BMI; e) The lower power is inversely related to% MG, but not to BMI or WC.

Keywords: *Internship's Report, Physical Education, Obesity, Physical Fitness.*

ÍNDICE

Agradecimentos	V
Resumo	IV
Abstract.....	VII
Lista de Abreviaturas	X
Introdução	11
1. Contextualização da Prática Desenvolvida	
1.1. Plano de Formação Individual.....	12
1.2. Caracterização das Condições Locais e de Relação Educativa	13
1.2.1. Caracterização da Escola.....	13
1.2.2. Caracterização da Turma.....	13
1.3. Decisões conceituais do Núcleo de Estágio	14
1.4. Atividades Desenvolvidas	15
1.4.1. Área 2 – Organização Escolar	15
1.4.2. Área 3 – Projetos e Parecerias Educativas.....	16
2. Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica.....	17
2.1. Trabalho Desenvolvido	17
2.1.1. Planeamento	17
2.1.2. Realização e Intervenção Pedagógica	17
2.2. Intervenção Pedagógica	17
2.2.1. Instrução.....	21
2.2.2. Gestão.....	22
2.2.3. Clima.....	23
2.2.4. Disciplina	24
2.2.5. Decisões de ajustamento	25
2.3. Avaliação	25
2.3.1. Avaliação Diagnóstica	26
2.3.2. Avaliação Formativa	27
2.3.3. Avaliação Sumativa	27
2.4. Questões Dilemáticas	28
2.5. Atitude Ético – Profissional	29
3. Aprofundamento do Tema/Problema.....	31
3.1. Introdução	31

3.2. Objetivos	32
3.3. Revisão da Literatura	32
3.3.1. Obesidade associada á saúde.....	32
3.3.2. Aptidão Física	35
3.3.3. Aptidão Física e Obesidade em crianças e adolescentes.....	36
3.4. Metodologia	38
3.4.1. Amostra.....	38
3.4.2. Procedimentos.....	38
3.4.3. Procedimentos Estatísticos.....	43
3.5. Apresentação e Discussão dos Resultados	46
3.6. Conclusão.....	47
4. Conclusões Finais	47
5. Anexos	53

LISTA DE ABREVIATURAS

AEL – Agrupamento de Escolas da Lousã

AF – Atividade Física

ApF – Aptidão Física

DGS – Direção Geral de Saúde

DT – Diretor/a de Turma

EP – Estágio Pedagógico

ESL – Escola Secundária da Lousã

FCDEF-UC – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

Fb – *Feedback*

IMC – Índice de Massa Corporal

MEEFEBS – Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

UD – Unidade Didática

VO₂máx -Volume Máximo de Oxigénio

WHO - *World Health Organization*

%MG – Percentagem de Massa Gorda

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização da amostra. Comparações efetuadas com recurso a MANOVA.

Tabela 2 – Resultados da Aptidão física. Comparações efetuadas com recurso a MANOVA.

Tabela 3 - Associações entre a aptidão física e indicadores de obesidade. Correlações bivariadas de *Pearson*.

INTRODUÇÃO

O Relatório de Estágio Pedagógico surge no âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio, do 2.º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC). Este resulta da análise da experiência de Estágio Pedagógico (EP), desenvolvido na Escola Secundária da Lousã (ESL), junto da turma do 9.ºD, ao longo do ano letivo 2019/2020, sob a orientação do professor orientador da FCDEF-UC, Professor Doutor Raúl Martins, e do professor cooperante da ESL, professor João Moreira.

A sua produção objetiva a análise e reflexão do trabalho desenvolvido, dificuldades sentidas e aprendizagens adquiridas ao longo do EP, através de uma reflexão estruturada e solidamente fundamentada do exercício de docência em Educação Física (EF), procurando demonstrar capacidades e competências de análise crítica fundamentada e reflexão aprofundada.

O Relatório de EP encontra-se dividido em três capítulos essenciais. O primeiro capítulo contempla a contextualização da prática desenvolvida, englobando as expectativas iniciais para o EP, a caracterização das condições locais e da relação educativa, as decisões concetuais do Núcleo de Estágio de Educação Física (NEEF) e as atividades desenvolvidas no âmbito da Área 2 (Gestão e Organização Escolar) e Área 3 (Projetos e Parcerias Educativas).

Já o segundo capítulo apresenta a análise reflexiva da prática pedagógica, considerando os domínios da prática docente (planeamento, realização e avaliação), questões dilemáticas com que nos defrontámos e atitude ético-profissional. Por último, o terceiro capítulo aborda o aprofundamento do tema-problema “Relação entre a aptidão física e indicadores de obesidade em estudantes do 3º ciclo do Ensino Básico”.

CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

1.1 Plano de formação individual

Terminados os três anos de licenciatura e o primeiro ano de mestrado, deparamo-nos com uma nova etapa do percurso académico – o EP. Surge então a oportunidade de aplicar em contexto real todos os conhecimentos e aprendizagens adquiridos durante estes anos de estudo.

Tendo em consideração todos os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura e do primeiro ano de mestrado, sabemos a importância e a necessidade de uma pesquisa contínua em busca de conhecimentos, tendo em vista o nosso desenvolvimento como futuros professores e profissionais de EF.

Através da realização do EP, pretende-se sobretudo que o nível de competência profissional seja potenciado, pois um bom profissional é aquele que consegue gerir os três domínios, o domínio psicomotor, o domínio cognitivo e o domínio sócio afetivo. Importa também referir, que as relações com os pares são de extrema importância, e como tal, a postura no local de estágio, a boa disposição e a disponibilidade para a entajuda são fatores a ter em conta. Em qualquer um dos domínios conseguimos aplicar os meios e estratégias aprendidas ao longo do percurso académico, assim como aprender as melhores estratégias e meios, no terreno, para lidar com qualquer situação que nos seja proposta a resolver. Essa aprendizagem é proveniente da experiência adquirida com a prática, através da troca de experiências com os docentes mais experientes, sobretudo, o orientador de estágio, não esquecendo a importância da literatura disponível como fonte de aquisição e consolidação de conhecimentos.

De forma mais específica e refletindo sobre as aprendizagens desejadas, foi nosso objetivo aprender estratégias de planeamento da atividade, que conciliem o sucesso da mesma e que promovam a articulação com os restantes docentes. No campo da realização, foi nosso objetivo, conseguirmos transferir o potencial de cada aluno, para o aproveitamento real em cada uma das matérias de ensino que lhes serão propostas.

Neste sentido, procurar-se-á alcançar os objetivos através da aplicação de estratégias já adquiridas, mas também, através do estudo de novos métodos e meios, e através do trabalho em colaboração com outros docentes.

Só será possível alcançar tal objetivo se conseguirmos que a maioria das aulas sejam dinâmicas, organizadas, bem estruturadas e em caso de necessidade, bem ajustadas.

1.2 Caracterização das Condições Locais e da Relação Educativa

1.2.1 Caracterização da Escola

A ESL localiza-se na vila da Lousã, no distrito de Coimbra. É uma instituição de ensino pertencente ao Agrupamento de Escolas da Lousã (AEL), com 3.º ciclo, ensino secundário e ensino profissional.

No contexto desportivo, a Escola abrange um conjunto de instalações desportivas que possibilitam boas condições para a prática de EF, tais como: um pavilhão gimnodesportivo, um campo polidesportivo exterior e ainda uma piscina (piscina municipal disponibilizada pela Câmara, limítrofe à ESL).

1.2.2 Caracterização da Turma

A turma D do 9.º ano era constituída por 24 alunos, 12 do género masculino e 12 do género feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, sendo a média de idades de 15 anos.

Foi então desenvolvido pelo NEEF um questionário que foi entregue a todos os alunos durante a primeira aula. Questionário este que depois de preenchido e analisado nos permitiu fazer a caracterização da turma e obter informações úteis de forma a adaptar o processo de ensino-aprendizagem às particularidades da turma.

Para além das fichas de caracterização foi disponibilizado, pela Diretora de Turma (DT), um breve resumo onde constavam dados relativos ao aproveitamento escolar, ao histórico de saúde e apoios sociais dos alunos em anos anteriores.

Verificou-se que a turma tinha três alunos com necessidades educativas especiais. A generalidade da turma afirmou gostar da disciplina de EF e dos 24 alunos da turma, cerca de metade (9) tinha atividade desportiva extraescolar, sendo 7 deles federados nas suas modalidades.

A turma, de uma forma geral, apresentava um bom nível na prática de EF, sendo que com a realização da avaliação diagnóstica pudemos averiguar a existência de dois grupos de nível distintos nas diferentes matérias abordadas.

Ao longo do ano letivo, os alunos demonstraram um grande empenho nas aulas de EF, não apresentando comportamentos de indisciplina recorrentes, promovendo desta forma um clima positivo de aula e favorável para a aprendizagem.

1.3 Decisões Conceptuais do Núcleo de Estágio de Educação Física

O Grupo disciplinar de EF possui uma matriz curricular (Anexo I) que indica as matérias que devem ser abordadas em cada ano de escolaridade. No entanto, a lecionação de todas as matérias sugeridas para cada ano de escolaridade está dependente dos recursos temporais disponíveis para cada ano ou turma em cada ano letivo.

De acordo com a matriz curricular, para o 9.º ano de escolaridade, no ano letivo 2019/2020, o grupo de EF, selecionou as matérias de Andebol, Natação, Badminton, Voleibol, Atletismo, Dança e Ginástica de Solo.

Conhecidas as matérias a abordar, o NEEF passou para a periodização anual das mesmas, distribuindo-as pelos períodos letivos. Desta forma, definiu-se abordar no 1.º período as modalidades de Andebol, Natação e Badminton, no 2.º período o Voleibol e o Atletismo e por fim, no 3.º período, a Dança e a Ginástica de Solo.

Esta divisão das matérias pelo NEEF foi feita tendo em conta vários fatores: a alternância de uma modalidade coletiva e outra individual em cada período letivo e as condições espaciais necessárias para cada modalidade, de acordo com as condições atmosféricas habituais verificadas em cada período do ano. Estes critérios de periodização derivaram do modelo por blocos utilizado pelo grupo de EF, não sendo a periodização das matérias

realizada em função das características e dificuldades dos alunos, em que o professor diferencia e ajusta o número de aulas de cada matéria às necessidades dos discentes. Desta forma, segundo o Programa Nacional de Educação Física (PNEF, 3.º Ciclo do Ensino Básico, 2001, pág. 22), este tipo de periodização resulta num padrão de ensino massivo, que não visa a diferenciação do tempo e das situações de aprendizagem em função das aptidões dos alunos, para que estes tenham a oportunidade de colmatar as suas principais fragilidades. Saliente-se que, por isto, a adaptação do ensino às características dos alunos se restringe aos processos de decisão ao nível de cada Unidade Didática (UD) e de cada aula

1.4 Atividades Desenvolvidas

1.4.1 Área 2 - Organização e Gestão Escolar

No âmbito da Área 2 - Organização e Gestão Escolar - desenvolvemos, ao longo do ano letivo, trabalho de assessoria ao cargo de diretor de turma. Assim, acompanhámos e assessorámos a DT do 9.ºD, da ESL. Este acompanhamento permitiu-nos apurar que o cargo de DT é bastante exigente e complexo, na medida em que envolve muito trabalho burocrático além de carecer de uma elevada colaboração e coordenação entre todos os professores, onde o DT se assume como o elo de ligação com os restantes docentes da turma, os alunos e os encarregados de educação.

Desta forma, o trabalho de assessoria que desenvolvemos junto da DT, bem como a observação, acompanhamento e análise objetiva e sistemática de todo o processo em que a DT se encontra envolvida, permitiu-nos perceber e adquirir competências/conhecimentos imprescindíveis para a execução deste cargo. A possibilidade de vivenciar e absorver todas as experiências resultantes deste trabalho de assessoria traduziu-se numa mais-valia para o nosso futuro enquanto profissionais, resultando num crescente enriquecimento pessoal e curricular.

1.4.2 Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas

No âmbito da área 3 - Projetos e Parcerias Educativas - o NEEF organizou e planeou dois eventos destinados a toda a comunidade escolar do Agrupamento de Escolas da Lousã (AEL): o Corta-Mato Escolar (evento proposto pelo grupo de EF para o plano anual de atividades) e o torneio de Futsal.

O planeamento, a organização destas atividades constituiu uma tarefa árdua, exigente e desafiante, que necessitou de um rigoroso e minucioso planeamento antecipado, onde foram preciosos o trabalho colaborativo, a cooperação e entreajuda entre professores e o empenho individual de todos os elementos envolvidos. Desta forma, a organização destas atividades revelou-se uma experiência bastante interessante, gratificante e enriquecedora como futuros profissionais de EF, permitindo-nos adquirir competências de organização, planeamento, execução e controlo, bem como conhecimentos e experiência para a realização deste tipo de eventos desportivos para a comunidade escolar.

Infelizmente, por motivos que nos foram alheios a realização dos dois eventos não foi possível. Assim, a não realização do Corta-Mato Escolar deveu-se às condições climáticas adversas que se fizeram sentir na altura e que punham em causa a segurança e a integridade dos alunos. Já a realização do Torneio de Futsal foi impossível devido à interrupção presencial das atividades letivas, resultante das medidas de confinamento levadas a cabo pelo Governo Português e pelas Autoridades de Saúde Pública no âmbito da pandemia causada pelo vírus SARS-COV-2.

A impossibilidade de realizar estas duas tarefas deixou-nos um sentimento de não realização plena, na medida em que não pudemos colocar em prática tudo aquilo que estava planeado e organizado com as várias entidades envolvidas. Temos a certeza que se tivéssemos conseguido levar acabo a realização dos dois eventos, sairíamos ainda mais ricos em todos os aspetos.

CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

2.1 Trabalho Desenvolvido

2.1.1 Planeamento

Segundo Clark (1983, citado por Piéron, 1999) o planeamento é caracterizado por um processo psicológico fundamental em que, através da visualização do futuro, se reflete sobre as finalidades, os meios e se constrói a estrutura que irá permitir a orientação das ações futuras.

Por sua vez, Bento (2003) considera que “o planeamento é o elo de ligação entre as pretensões imanentes ao sistema de ensino e aos programas das respetivas disciplinas e a sua realização prática”. O planeamento, é visto pelo mesmo autor como sendo uma tarefa complexa que deve promover a ordenação metodológica das indicações programáticas – objetivos, conteúdos e tarefas – tendo em conta os recursos humanos, materiais e temporais, bem como as características e as particularidades da turma.

Atendendo à necessidade de existirem níveis e momentos distintos de preparação do ensino por parte do professor, o planeamento deve ser feito de forma faseada e considerar três níveis de aplicação distintos: o plano anual, as unidades didáticas (UD) e os planos de aula (Bento, 2003).

Considerando o atrás exposto, o NEEF levou a cabo a operacionalização destes três momentos de planeamento: o planeamento a longo prazo, com a produção do plano anual, a médio prazo com a elaboração das UD e a curto prazo, através da realização dos planos de aula.

Plano Anual

“A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino” (Bento, 2003), já que traduz as reflexões e organização do ensino no percurso de um ano letivo, tendo por base as indicações programáticas e as análises da escola e da turma.

O plano anual deve servir como documento orientador do processo de ensino-aprendizagem ao longo do ano letivo. Deve ainda procurar moldar os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) ao contexto específico de ensino. Assim, devem ser consideradas as características, as necessidades e as potencialidades da turma e dos alunos envolvidos, com o intuito de ajustar e adequar as aprendizagens e as estratégias pedagógicas, de forma a alcançar com sucesso os objetivos previamente estabelecidos.

Considerando o acima descrito, tivemos o cuidado de, numa fase inicial do nosso EP, realizar uma análise das características do meio e da escola (espaços e materiais). Para além disso, foi também realizada uma análise da turma, através da aplicação de uma ficha de caracterização (Anexo II) no início do ano letivo. Realizámos ainda um estudo aprofundado do PNEF, que consistiu na análise detalhada das finalidades, objetivos, conteúdos, orientações metodológicas e formas de avaliação das matérias de ensino estabelecidas para o 9º ano de escolaridade.

Estando definidas as matérias a abordar ao longo do ano letivo, procedeu-se à sua planificação anual. Assim, foi definida a distribuição das matérias seguindo uma sequência cronológica e temporal da disciplina – “cálculo das horas”, número de blocos e de aulas previstas, tal como é sugerido por Bento (2003).

A distribuição das matérias pelos diferentes períodos letivos foi realizada procurando conjugar as características das matérias a lecionar, os espaços requeridos para a sua prática, os materiais disponíveis e as condições climatéricas habituais nos diferentes momentos do ano (Quina, 2009).

No nosso caso em concreto, apesar de ter sido elaborada uma planificação anual inicial houve necessidade de, ao longo do tempo, proceder a alguns ajustes e modificações devido à existência de matérias que exigiam a utilização de espaços e materiais específicos para a sua leção, nomeadamente a natação.

No nosso plano anual constam ainda todas as decisões conceituais e metodológicas do grupo disciplinar de EF e do NEEF, bem como a definição dos procedimentos de avaliação considerando os seus diferentes momentos e dimensões. Assim, a definição dos momentos e procedimentos avaliativos foi realizada de forma global, procurando manter a coerência e a articulação entre cada dimensão da avaliação, nas suas diferentes modalidades – diagnóstica, formativa e sumativa.

Finalmente, incluímos no nosso plano anual de atividades do grupo de EF “os pontos altos desportivos”, tal como é sugerido por Bento (2003).

Em suma, o plano anual deve ser um documento orientador do processo de ensino-aprendizagem e modelar-se ao contexto de ensino em que insere, ou seja, deve ser flexível e ajustável às necessidades e capacidades individuais dos alunos. Pois só desta forma, é possível alcançar os objetivos inicialmente definidos.

Unidades Didáticas

As UD são documentos que foram construídos tendo por base os objetivos e as metas definidas pelo PNEF para o 3º ciclo do Ensino Básico, considerando os níveis de objetivos a alcançar no 9º ano de escolaridade nas diferentes matérias.

No nosso caso concreto, foi feita uma análise das competências e das capacidades dos alunos através da avaliação diagnóstica, o que permitiu reajustar e adequar os objetivos propostos pelo PNEF às reais capacidades dos alunos. Para além da avaliação diagnóstica, é de realçar a importância da avaliação formativa no processo de reajustamento dos objetivos, considerando a evolução dos alunos ao longo do tempo.

Nesta altura, foi importante realizarmos um trabalho de estudo e pesquisa, com o objetivo de aprofundar os nossos conhecimentos relativamente aos conteúdos a lecionar. Este aprofundamento dos conhecimentos facilitou, numa fase posterior, a perceção da sequência lógica da lecionação dos conteúdos, tendo por base a evolução gradual das competências e conhecimentos dos alunos. Para além disso, foram também definidas para cada uma das UD as estratégias mais adequadas considerando o espaço e os materiais disponíveis.

Nas UD por nós elaboradas encontram-se definidos: os objetivos e conhecimentos a serem alcançados pelos alunos nas diferentes matérias, a extensão e a sequência de conteúdos, os procedimentos de avaliação, as progressões pedagógicas e os balanços finais. É de realçar que tanto a extensão e a sequência de conteúdos, como as estratégias e abordagens das diferentes matérias, foram alvo de vários ajustes ao longo do tempo, como consequência direta da reflexão da avaliação formativa.

As UD abordadas ao longo do ano letivo foram: o Andebol, Natação e Badminton – 1º período; o Voleibol e Atletismo – 2º período e finalmente, no 3º período teriam sido abordadas as UD de Dança e Ginástica de Solo, o que acabou por não acontecer devido ao término das aulas presenciais dos alunos em virtude das medidas de confinamento levadas a cabo pelo Governo Português e pelas Autoridades de Saúde Pública no âmbito da pandemia provocada pelo vírus SARS-COV-2.

De uma forma geral, a elaboração das UD ajudou-nos a desenvolver competências e a reconhecer a importância da definição de objetivos a atingir no curto, médio e longo prazo.

Finalmente, as principais dificuldades sentidas durante o processo de elaboração das UD, prenderam-se essencialmente com a distribuição adequada dos conteúdos em cada aula, tendo por base o nível de competências dos alunos. Outra das dificuldades por nós sentidas diz respeito ao momento da avaliação diagnóstica, que se mostrou insuficiente e não nos permitiu ter uma real perceção do nível dos alunos e do seu potencial evolutivo.

Planos de Aula

Em termos de planeamento, o plano de aula distingue-se por apresentar um maior grau de especificidade, precisão e concretização (Bento, 2003), quando comparado com planeamento do plano anual e das UD. Assim sendo, não é de estranhar que Bento (2003) defina este nível de planeamento como sendo um “plano pormenorizado da ação do professor e dos alunos”.

Relativamente à sua estrutura e organização, Bento (2003) considera que o plano de aula, deve apresentar um “esquema tripartido”, ou seja, deve ser estruturado em três partes: a parte inicial, a parte fundamental e a parte final.

Considerando aquilo que foi dito anteriormente, o NEEF elaborou um modelo de plano de aula (Anexo IV) estruturado e dividido segundo o “esquema tripartido”. Para além de ter em consideração esta divisão, do plano de aula constam ainda: os objetivos e conteúdos de aula, a descrição das tarefas e a sua organização, os objetivos específicos das tarefas, as componentes críticas (determinantes técnicas) e os critérios de êxito (indicadores de sucesso), bem como as estratégias e os estilos de ensino. No fim de cada plano de aula, por nós elaborado, eram justificadas e fundamentadas as opções tomadas.

2.1.2 Realização/ Intervenção Pedagógica

Os conjuntos de técnicas de intervenção pedagógica, segundo Siedentop (1983, citado por Sarmiento et al.1999), dividem-se em quatro dimensões, são elas: a instrução dos conteúdos, a gestão e organização da sessão, o clima e a disciplina da aula.

Assim, o professor de EF no processo de ensino desempenha três grandes funções, que passam por organizar, orientar, instruir e controlar os alunos (Siedentop, 1998).

2.2 Intervenção Pedagógica

2.2.1 Instrução

De uma forma geral, o contato com situações de ensino-aprendizagem – ainda que simuladas – no primeiro ano do MEEFEBS permitiu-nos obter conhecimentos e competências ao nível desta dimensão de intervenção pedagógica, nomeadamente no que diz respeito ao posicionamento dos alunos em relação ao professor, à necessidade de utilizar uma linguagem clara e objetiva durante a transmissão dos conteúdos e à importância da utilização das terminologias adequadas.

Numa fase inicial tivemos algumas dificuldades em transmitir aquilo que era pretendido, sobretudo perante exercícios mais complexos, já que havia uma tendência para expormos demasiada informação durante a explicação dos exercícios, o que conduzia invariavelmente à diminuição do tempo de prática dos alunos.

Desta forma, e com o intuito de melhorarmos a qualidade da instrução e ao mesmo tempo facilitar a compreensão dos conteúdos e das tarefas por parte dos alunos, recorreremos a

um conjunto de estratégias que passaram pela realização da demonstração das tarefas recorrendo, sempre que possível, a um aluno que tivesse demonstrado dominar os conteúdos em questão e que pudesse, por isso, servir de modelo e pela, a utilização de esquemas ou imagens como instrumentos de apoio.

De acordo com Piéron (1999), a inexperiência dos professores faz com que estes passem mais tempo em observação silenciosa quando comparados com os professores mais experientes, algo que se verificou no nosso caso em particular. De facto, numa fase inicial apresentávamos algumas dificuldades em fazer uma observação rigorosa e pormenorizada e ao mesmo tempo fornecer o *feedback* (Fb) adequado.

Desta forma, o estudo contínuo dos conteúdos e a compreensão das componentes críticas dos mesmos foi um processo determinante para a evolução da nossa capacidade de preleção e de transmissão de Fb. Esta evolução, permitiu-nos aprimorar o domínio teórico das matérias abordadas, o que se traduziu no aumento da nossa capacidade de deteção dos erros técnicos ou táticos cometidos pelos alunos.

Para além disso, a utilização do questionamento e de Fb cruzados, positivos e descritivos, revelou ser uma estratégia eficaz, na medida em que, permitiu aos alunos sentirem a nossa presença constante. O sentimento de estarem a ser orientados de perto, através da receção constantes de Fb, levou ao aumento da motivação dos alunos, uma vez que conseguiam ter uma perceção da origem do erro e de qual a melhor forma de o corrigir.

Por fim, verificámos que a instrução está interligada com as dimensões da gestão e disciplina. Assim, uma instrução objetiva, económica e planeada facilita a compreensão dos conteúdos e das tarefas a realizar por parte dos alunos, o que contribui para a diminuição do tempo despendido na organização das tarefas e para a diminuição do aparecimento de comportamentos desviantes.

2.2.2 Gestão

Segundo Siedentop (1998) a dimensão da gestão corresponde ao tempo gasto em momentos de organização, transição e questões relativas ao comportamento da turma. Assim sendo, as questões relacionadas com a gestão devem ser consideradas durante o planeamento, através da definição de rotinas com o intuito de promover não só o bom

funcionamento da aula, mas também contribuir para o aumento efetivo do tempo de prática e conseqüente melhoria ao nível do comprometimento e do foco dos alunos.

Uma das estratégias por nós usadas com maior frequência, passou pela definição prévia dos grupos/equipas tendo em conta o comportamento e o nível de prática dos alunos. A utilização desta estratégia, facilitou a gestão das tarefas e ao mesmo tempo contribuiu para a promoção de um clima adequado.

Outra das estratégias utilizada foi o recurso à realização de tarefas em circuito o que tornou mais fácil a gestão do número de alunos por estação, bem como o tempo de prática e a transição entre cada estação.

De uma forma geral, trabalhar os diferentes tipos de organização e de estratégias permitiu-nos compreender quais as melhores metodologias a adotar tendo em conta os objetivos da aula, as características dos alunos, o espaço de aula e os materiais disponíveis.

Finalmente, a disposição e organização do material antes do início da aula, recorrendo aos alunos mais pontuais, foi um dos cuidados a que sempre demos particular atenção. A utilização desta estratégia permitiu que o tempo útil de aula fosse melhor aproveitado.

2.2.3 Clima

A dimensão do clima engloba as técnicas e os aspetos de intervenção pedagógica do professor que possibilitem a promoção de um clima positivo e favorável ao ensino e às aprendizagens dos alunos. Cabe por isso, ao professor a responsabilidade de criar um ambiente de aprendizagem produtivo (Siedentop, 1998).

Para tal, ao longo do ano letivo, procurámos em todas as aulas proporcionar aos alunos um ambiente positivo, de forma a mantê-los incentivados e motivados para a prática. Para além disto, procurámos ser consistentes, positivos, exigentes e ao mesmo tempo, promover comportamentos responsáveis e adequados dos alunos, felicitando-os pelos seus esforços através do fornecimento de Fb positivo (Siedentop, 1998).

Esta dimensão destacou-se como uma das principais premissas por nós utilizadas ao longo das aulas, uma vez que Rosenshine & Furst (1973, citado por Piéron 1998), identificaram o entusiasmo por parte do professor como um dos comportamentos associados ao êxito

do ensino. Assim, de uma forma geral, ao longo do EP, tivemos sempre como prioridade a assunção de uma atitude entusiástica, como forma de criar um ambiente positivo e favorável à aprendizagem dos alunos, mantendo-os empenhados e motivados ao longo das aulas

2.2.4 Disciplina

A dimensão da disciplina encontra-se associada à dimensão clima e é influenciada pela gestão e pela qualidade da instrução.

A turma do 9.ºD, desde o início do ano letivo, nunca demonstrou ser, em termos globais, uma turma indisciplinada onde comportamentos desviantes fossem a regra. No entanto, nos momentos de exceção à regra, foram importantes as estratégias adotadas como forma de reduzir e evitar os comportamentos inadequados dos alunos. Rosado (1990, citando Siedentop, 1983), indica três estratégias básicas importantes para a manutenção e desenvolvimento de comportamentos apropriados, sendo elas a clarificação de regras, a estimulação dos comportamentos apropriados através de interações positivas e a capacidade de ignorar os comportamentos inapropriados de menor importância (os de fora da tarefa).

Com vista à manutenção de um clima positivo e favorável à aprendizagem em todas as aulas, foram adotadas em conta algumas das estratégias acima descritas. Assim, definimos normas e regras de funcionamento das aulas de EF, que foram transmitidas aos alunos logo na primeira aula e relembradas sempre que necessário ao longo do ano letivo. Para além disso, procurámos-mos reforçar positivamente as atitudes e comportamentos apropriados por parte dos alunos e ignorar, sempre que possível, os comportamentos inapropriados fora da tarefa.

Com o intuito de manter a disciplina nas aulas de EF, foi importante o controlo e supervisão ativos dos alunos. Para isto, preocupámo-nos em manter todos os alunos no nosso campo de visão; em utilizarmos a voz para comunicar à distância, com o intuito de mostrarmos aos alunos que estávamos atentos ao seu comportamento, mesmo que estivéssemos distantes da tarefa; e em não nos distrairmos muito tempo com o mesmo aluno ou grupo de alunos, olhando frequentemente e de forma rápida para toda a turma (Siedentop, 1998).

2.2.5 Decisões de Ajustamento

O ensino é muitas vezes caracterizado por numerosas tomadas de decisão, sendo que algumas são automáticas e outras reflexas (Piéron, 1999). Devido à imprevisibilidade, incerteza e complexidade do ensino, ao longo das aulas, fomos obrigados a promover alterações que se mostraram indispensáveis para o bom desenrolar da aula e para a consecução dos objetivos delineados.

Deste modo, ao longo do ano letivo e com o decorrer das aulas, foi sendo necessário recorrer a decisões de ajustamento, principalmente ao nível do planeamento de aula. A perceção do insucesso de uma atividade e a necessidade de a modificar ou de a retirar da aula obrigou-nos, em certos momentos, a tomar este tipo de decisão. No entanto, estas alterações e tomadas de decisão nem sempre se mostraram fáceis de executar, sobretudo numa fase inicial do EP. Esta dificuldade derivou essencialmente da falta de experiência e da reduzida capacidade de observação, perceção e reflexão, de forma a adaptar a aula às situações imprevistas.

2.3 Avaliação

“A principal função da avaliação é contribuir para o sucesso do processo educativo e verificar em que medida é que isso foi conseguido, com o grande objetivo de aperfeiçoar a atividade educativa, regulando e orientando o processo de ensino-aprendizagem” (Rosado & Silva, 1999, citando Ribeiro, 1991).

No entanto, a avaliação nem sempre foi vista como um regulador das práticas pedagógicas, de forma ter em conta as verdadeiras necessidades dos alunos. Na verdade, houveram momentos em que a avaliação era tida como uma mera atribuição de notas (Simões et al., 2014).

Segundo Ribeiro (1999), a avaliação feita pelo professor deve em atenção os três tipos de avaliação existentes – avaliação diagnóstica, formativa e sumativa – sendo que cada um destes tipos de avaliação tem uma função específica e complementar às restantes.

Desta forma, o NEEF da ESL adotou ao longo do EP um processo avaliativo com base nos fundamentos acima referidos, adotando uma avaliação contínua e faseada com o intuito de acompanhar, ajustar e reajustar o processo de ensino-aprendizagem.

2.3.1 Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica caracteriza-se pelo processo que visa “diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento” (Carvalho, em Boletim SPEF nº 11, 1994). Esta deverá fornecer indicações que possibilitem prever a evolução de um objeto avaliado, dando informações de orientação do processo formativo (Rosado & Silva, 1999).

A realização da avaliação diagnóstica, por parte do professor de EF, constitui assim um passo fundamental no planeamento do processo de ensino aprendizagem, uma vez que permite situar os alunos relativamente aos conhecimentos, capacidades e aptidões objetivados para o seu nível de ensino (Gonçalves et al., 2014).

Desta forma, o NEEF realizou, no início de cada UD, a avaliação diagnóstica cujo principal objetivo passava pela identificação dos conteúdos em que os alunos apresentavam maiores dificuldades e fragilidades, com o intuito de situar e distribuir os alunos por grupos de nível. Assim, após uma reflexão e análise da avaliação diagnóstica e tendo como base os objetivos propostos pelo PNEF para cada nível, procedíamos à definição de objetivos a alcançar, pelos alunos de cada grupo de nível, no final da UD.

Para além disso, seleccionávamos os conteúdos a abordar, as metodologias e estratégias a utilizar de modo colmatar as dificuldades dos alunos e desta forma ajustar o processo de ensino-aprendizagem às suas necessidade e capacidades.

De forma a facilitar a observação direta durante a avaliação diagnóstica criámos uma ficha de registo (Anexo VII) específica para cada uma das UD. Esta ficha de registo permitiu-nos observar os gestos técnicos e conteúdos táticos tendo em conta o referencial utilizado, referencial este que continha uma escala simples e económica com três níveis de desempenho.

As maiores dificuldades fizeram-se sentir, sobretudo, numa fase inicial em que ainda não sabíamos o nome de todos os alunos o que acabou por dificultar bastante a avaliação da primeira unidade didática.

2.3.2 Avaliação Formativa

A avaliação formativa “assume caráter contínuo e sistemático, recorre a uma variedade de instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade da aprendizagem e às circunstâncias em que ocorrem, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o desenvolvimento da aprendizagem, com vista ao ajustamento de processos e estratégias” (Decreto-lei 139/2012).

Desta forma, no contexto da EF escolar, a avaliação formativa assume uma elevada relevância no processo de ensino-aprendizagem, uma vez que, em resultado da observação e avaliação realizadas pelo professor, este deverá adequar e moldar as estratégias pedagógicas às necessidades dos alunos, respeitando as características de cada aluno (Batalha, 2004 citado por Gomes, 2014).

Este tipo de avaliação permitiu-nos ir fornecendo aos alunos, ao longo de todo o ano letivo, informações que lhes permitissem perceber em que nível se encontravam e em que aspetos se esperava que eles evoluíssem durante as aulas seguintes.

2.3.3 Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa, segundo o Despacho Normativo 98-A/92, de 20 de junho, “traduz-se num juízo globalizante sobre o desenvolvimento dos conhecimentos e competências, capacidades e atitudes do aluno”. Ribeiro (1999) considera que este tipo de avaliação pretende ajuizar com o intuito de apurar resultados no final de uma unidade de aprendizagem, permitindo apreciar resultados recolhidos na avaliação formativa de modo a obter indicadores que possibilitem a melhoria do processo de ensino.

O NEEF optou por realizar a avaliação sumativa na última aula cada UD. Este momento de avaliação teve como principais objetivos a aferição do nível dos alunos e a sua

evolução início da UD. Para proceder ao registo da avaliação dos alunos, o NEEF construiu grelhas de avaliação de observação direta, grelhas estas que foram elaboradas tendo em conta com os conteúdos e objetivos propostos pelo PNEF para cada matéria.

No domínio psicomotor, os alunos foram avaliados através do seu desempenho na prática da modalidade. Assim, nas modalidades de Andebol, Badminton e Voleibol favoreceu-se a avaliação em situação de jogo reduzido e na Natação, a execução da técnica e nado integral dos estilos propostos a avaliar.

Finalmente, o domínio cognitivo foi avaliado através do conhecimento das regras e fundamentos de cada matéria e o domínio socio afetivo através do comportamento, cumprimento das normas e respeito pelos outros.

2.4 Questões Dilemáticas

Durante o planeamento das aulas, deparámo-nos várias questões relativamente à tipologia dos exercícios que deveríamos abordar durante o ensino das modalidades coletivas. Deveríamos dar preferência aos exercícios analíticos? Ou optar por formas jogadas e jogos reduzidos?

Segundo do PNEF do 3º Ciclo do Ensino Básico (2001, pág. 23) “na organização dos processos de aprendizagem e aperfeiçoamento em cada matéria, aplica-se o princípio segundo o qual a atividade formativa é tão global quanto possível e tão analítica quanto necessário”. Por sua vez, Graça e Mesquita (2007, citados por Sá et al. 2014), afirmam que “todos os momentos de aprendizagem devem centrar-se no jogo e nos seus aspetos constituintes”.

Desta forma, ao longo das aulas, demos preferência e primazia à abordagem dos conteúdos das matérias de jogos desportivos coletivos, através de formas jogadas e de jogos reduzidos, não desprezando, quando considerado necessário e pertinente, a realização de exercícios analíticos para aperfeiçoamento das competências técnicas ou técnico-táticas. Optámos pela utilização de formas jogadas e jogos reduzidos em detrimento da utilização de métodos analíticos porque, segundo Vilar, Castelo e Araújo (2010), a utilização de métodos analíticos nos jogos desportivos coletivos não cumpre os pressupostos de representatividade e especificidade do jogo. Esta escolha revelou-se

produtiva, uma vez que possibilitou a aprendizagem dos conteúdos técnicos e táticos das matérias, de acordo com a dinâmica, variabilidade, mutabilidade, imprevisibilidade e especificidade do próprio jogo. Outra das vantagens, claramente visível, foi o aumento da motivação por parte dos alunos através da realização deste tipo de exercícios, tal como consideram Lloyd e Smith (2010), que os jogos reduzidos como processo de ensino desportivo proporcionam uma maior motivação dos alunos para a aprendizagem de habilidades técnicas e táticas.

2.5 Atitude Ético-Profissional

No decorrer do EP, assumimos uma conduta pessoal adequada perante todos os elementos da comunidade escolar. Para além disto, primámos pela pontualidade e assiduidade, ao longo de todo o ano letivo, pelo compromisso com as nossas aprendizagens e da dos alunos, através da promoção da diferenciação pedagógica como forma de fomentar o sucesso dos alunos nas aprendizagens, bem como uma disponibilização sistemática para a escola e para os alunos. Por outro lado, no trabalho conjunto desenvolvido com os restantes elementos do NEEF, revelámos sentido de responsabilidade e procurámos promover um trabalho colaborativo, assumindo iniciativa e proatividade nas demais tarefas, para além da análise crítica e reflexiva do trabalho individual e coletivo desenvolvido.

Ao longo do EP tivemos a possibilidade de observar aulas dos colegas estagiários e do professor orientador, sendo uma experiência bastante enriquecedora pois cada pessoa tem ideias diferentes e que muitas vezes utilizam estratégias e metodologias que são uteis para aplicar nas nossas próprias aulas. As reflexões e os trabalhos de cooperação permitiram o desenvolvimento de um espírito de entajuda e companheirismo com vista a ultrapassar as dificuldades sentidas.

Seguimos ainda o trabalho desenvolvido pelo diretor de turma, onde assumimos um cargo de assessoria, o que nos permitiu fazer o acompanhamento direto das reuniões do conselho de turma e ao mesmo tempo perceber quais as funções inerentes ao cargo e qual a melhor forma de atuação perante diversas situações, tais como comportamentos de indisciplina, baixo aproveitamento escolar e possíveis problemas familiares.

Em relação à nossa autoformação e desenvolvimento académico e profissional, ao longo do ano, participámos em vários eventos formativos, tais como: ação de formação “Programa de Educação Olímpica” promovida pelo Comité Olímpico Português; participamos na “9.ª Oficina de Ideias em Educação Física”, realizada pelo NEEF da Escola Secundária Avelar Brotero com a submissão do poster com o título “ Integrar a Avaliação no Plano e Prática Diária”; e finalmente, assistimos ao “ 11º Congresso Nacional de Educação Física” que se realizou na cidade da Figueira da Foz (Certificados nos Anexos Finais).

CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA/PROBLEMA: RELAÇÃO ENTRE A APTIDÃO FÍSICA E INDICADORES DE OBESIDADE EM ESTUDANTES DO 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

3.1 Introdução

A opinião pública acerca da obesidade tem sofrido modificações ao longo dos anos. Enquanto que nos tempos coloniais era vista como um sinal de riqueza, bem-estar e felicidade, atualmente, considera-se que “gordura já não é sinónimo de formosura”, podendo mesmo acarretar problemas graves para a saúde das populações (Williams e Schlenker, 2003).

A gravidade da obesidade acentua-se se atendermos à sua prevalência em crianças e adolescentes. Na verdade, o excesso de peso e a obesidade infantil têm vindo a aumentar rapidamente em todo o mundo, incluindo a generalidade dos países europeus. Em Portugal, o número de adolescentes obesos tem seguido também esta tendência mundial, verificando-se um aumento crescente desta problemática

Normalmente, a obesidade em adolescentes está relacionada com uma diminuição da prática de atividade física regular e, simultaneamente, com um maior tempo despendido em atividades sedentárias (Janz et al., 2005). Como consequência destes fatores e de acordo com a literatura mais recente, o aumento da prevalência da obesidade nos jovens, parece estar associada a menores níveis de aptidão física

Tendo em conta estes pressupostos teóricos e as investigações mais recentes relativamente às temáticas da obesidade e da aptidão física, consideramos pertinente começar por aprofundar, mais detalhadamente, estes temas, de modo a compreender a relação que se estabelece entre eles. Assim, este estudo tem como principal objetivo analisar a relação entre a aptidão física e os indicadores de obesidade em adolescentes de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos.

3.2 Objetivos

Objetivo geral:

Verificar a existência de associações entre a aptidão física e indicadores de obesidade em estudantes do 3º ciclo do ensino básico.

Objetivos específicos:

- Descrever a aptidão física (aptidão aeróbia; força abdominal; potência dos membros inferiores; velocidade; agilidade) em rapazes e raparigas estudantes do 3º ciclo do ensino básico.
- Verificar a existência de associações entre a aptidão física (aptidão aeróbia; força abdominal; potência dos membros inferiores; velocidade) e o índice de massa corporal (IMC), em rapazes e raparigas estudantes do 3º ciclo do ensino básico.
- Verificar a existência de associações entre a aptidão física (aptidão aeróbia; força abdominal; potência dos membros inferiores; velocidade) e a massa gorda (%MG), em rapazes e raparigas estudantes do 3º ciclo do ensino básico.
- Verificar a existência de associações entre a aptidão física (aptidão aeróbia; força abdominal; potência dos membros inferiores; velocidade) e a circunferência da cintura (CC), em rapazes e raparigas estudantes do 3º ciclo do ensino básico.

3.3 Revisão da Literatura

3.3.1 Obesidade associada à saúde

Ao longo da história da humanidade a definição do conceito saúde tem vindo a sofrer diversas alterações, uma vez que o seu significado varia de acordo com o contexto histórico-cultural, social e científico em que se insere.

Assim, se numa fase inicial o conceito saúde se encontrava reduzido a uma definição simplista centrada apenas na ausência de doença, a sua evolução passou a integrar fatores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais como o bem-estar

(Carrondo, 2000). Podemos então afirmar que a definição reducionista aceite inicialmente deu lugar a uma visão mais complexa e integradora de diferentes dimensões.

Dentro destas definições caracterizadas por uma visão holística do conceito saúde temos aquela que nos é apresentada pela World Health Organization (WHO) quando definiu a saúde como sendo “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de doenças e enfermidades” (p.1).

A saúde pode ser também definida como um estado, caracterizado por uma aptidão para realizar atividades físicas com vigor, bem como pela demonstração de traços e características que estão intimamente associadas a um risco reduzido de desenvolvimento de doenças (Bouchard & Shepard, 1994).

Tendo em conta que a saúde não é apenas a ausência de doença e/ou enfermidade é importante que os estilos de vida, que são definidos por Abel (1991, citado por Roales-Nieto (2003, p.130), como sendo os “padrões de comportamentos relacionados com a saúde, valores e atitudes adotados pelos sujeitos e grupos em resposta ao seu ambiente social e económico”, sejam o mais saudáveis possíveis na medida em que só um estilo de vida saudável ajuda a manter o corpo saudável e a mente sã.

Um dos estudos que comprova a relação entre comportamento e saúde, é aquele que foi realizado no final da década de 60 por Berkman & Symene (2004, Gonzalez & Ribeiro). Tratou-se de um estudo de carácter longitudinal, onde os autores acompanharam e avaliaram, durante 20 anos a saúde de mais de 7000 indivíduos, e resultou na enumeração de uma série de comportamentos determinantes para uma vida com mais saúde. Entre estes comportamentos, encontramos a necessidade de dormir sete a oito horas por dia; de manter um peso adequado; de ter uma alimentação equilibrada e variada; de praticar exercício regularmente; de consumir álcool moderadamente; de não fumar e de nunca consumir substâncias psicoativas. A estes sete comportamentos acrescentou-se mais tarde, a necessidade de usar o cinto de segurança. Nos dias atuais, poderíamos ainda acrescentar a esta lista a importância do uso do preservativo, como forma de proteção contra as infeções sexualmente transmissíveis.

Nos dias de hoje, sobretudo nas sociedades ocidentais é cada vez mais comum o aparecimento de problemas associados a uma vida sedentária mesmo entre os mais jovens.

De facto, as crianças ocidentais encontram-se cada vez mais envoltas num clima superprotetor que as condiciona, lhes rouba autonomia e como afirma Carlos Neto (2015) as coloca em risco. Na verdade, ao contrário do que acontecia no passado a necessidade de darmos às nossas crianças uma infância longa e feliz faz com que muitas das vezes menosprezemos as suas capacidades e a sua resiliência (Hugh Cunningham, 2006, p.17).

Com o surgimento e disseminação das novas tecnologias assistimos cada vez mais a uma mudança na própria natureza da infância (Tim Gill,2010). De facto, na última década pudemos observar que as brincadeiras passaram cada vez mais a ser planeadas e não espontâneas e que existe um aumento do nível de dependência das tecnologias nas crianças, dependência esta que se deve muito à incapacidade de os adultos deixarem as crianças brincar livremente.

Todas estas mudanças acarretam consequências não só ao nível da capacidade de relacionamentos interpessoal, mas também ao nível do desenvolvimento motor e capacidades físicas, tendo-se assistido a uma redução drástica a esse nível pois, tal como afirma Carlos Neto (2015), "*temos hoje crianças de 3 anos que, ao fim de dez minutos de brincadeira livre, dizem que estão cansadas, temos crianças de 5 e 6 anos que não sabem saltar ao pé-coxinho. Temos crianças com 7 anos que não sabem saltar à corda, temos crianças de 8 anos que não sabem atar os sapatos.*".

De facto, tendo em conta que a atividade física é uma das mais básicas funções humanas e que o corpo humano evoluiu durante milhões de anos para um organismo complexo capaz de executar um enorme conjunto de tarefas, desde utilizar grandes grupos musculares até ações que envolvem a destreza manual (WHO, 2006), é preocupante constatar que à medida que a idade progride, a sua prática diminui.

Assim sendo, e por reconhecer a importância da prática de exercício físico no combate às problemáticas acima enunciadas que a Direção Geral de Saúde (2015) afirma que a promoção do exercício físico ao longo de toda a vida é absolutamente prioritária e insubstituível como fator protetor da Saúde.

Tendo em consideração o papel relevante da atividade física como fator essencial para um desenvolvimento saudável das crianças e dos jovens, recomenda-se que as crianças em idade escolar (6-17 anos) acumulem um mínimo de 60 minutos ou mais de atividade física própria para a idade em todos, ou na maioria, dos dias da semana. Simultaneamente,

os investigadores aconselham ainda que as crianças e adolescentes evitem longos períodos (mais de 2h) de inatividade durante o período escolar, assim como fora da escola (Boushman, 2011. Rowland, 2012).

Se por um lado a prática de atividade física, seja ela de que natureza for, é tida como fundamental para um crescimento saudável, a sua ausência pode acarretar graves problemas de saúde nas crianças e jovens. Entre estes problemas, encontramos a obesidade infantil que é considerada um dos maiores desafios de saúde pública do século XXI, tendo atingido nos últimos anos proporções epidémicas (Rito e Graça, 2013).

Segundo a WHO, a obesidade é uma doença em que o excesso de gordura corporal acumulada pode atingir graus capazes de afetar a saúde. Apesar de não estarem definidas as consequências diretas da obesidade na saúde das crianças, sabemos que a obesidade é um fator de risco para doenças como: a diabetes tipo II, hipertensão arterial, dislipidemia, apneia do sono, patologia ortopédicas, problemas do foro psicossocial como a discriminação, isolamento social e baixa autoestima. Para além destes fatores patológicos, é reconhecido que existe uma associação entre a obesidade infantil e uma diminuição no desempenho escolar (Rito e Graça, 2013).

No entanto, devemos salientar que existem diversos fatores que influenciam a prevalência da obesidade, são eles: o grau de escolaridade dos pais, as atividades sedentárias e o grau de urbanização da zona de residência. Assim, podemos afirmar que, a) quanto maior o grau de escolaridade dos pais, menor prevalência de obesidade; b) mais horas de televisão, jogos eletrónicos ou de computador, maior a prevalência de obesidade; c) quanto mais urbanizada for a zona de residência, maior a prevalência de obesidade (DGS, 2005)

Em relação aos números, a WHO reconhece que a obesidade tem uma prevalência igual ou superior à da desnutrição e das doenças infecciosas. De tal modo que, se não forem tomadas medidas drásticas para a prevenção e tratamento da obesidade, mais de 50% da população mundial será obesa em 2025 (DGS, 2005).

Sabemos ainda que os países da Europa Central e de Leste são os que apresentam menores prevalências de excesso de peso e obesidade relativamente aos países localizados na zona da mediterrânica, sendo que Portugal está incluído como um dos 5 países da Região Europeia que apresenta maior prevalência da obesidade infantil. Mais de 30% das

crianças portuguesas com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos apresentam excesso de peso nas quais cerca de 14% apresentam obesidade (Rito e Graça, 2013).

É por isso que é cada vez mais importante tomar medidas que permitam melhorar o estado global de saúde das crianças através da promoção de uma alimentação saudável e não menos importante da prática de atividade física.

3.3.2 Aptidão Física

A grande maioria dos profissionais de saúde concorda que uma vida sedentária conduz ao aumento da manifestação clínica de doenças cardíacas (Biddle et al., 2004). Assim, segundo William (1997), um nível elevado de Atividade Física (AF) regular e/ou de Aptidão Física (ApF), tem por consequência a redução da taxa de morbilidade e mortalidade cardiovascular, contribuindo preponderantemente para a prevenção da ocorrência de eventuais problemas cardíacos (prevenção primária); na recuperação de pacientes que tiveram enfarte do miocárdio ou que realizaram algum bypass ou angioplastia (reabilitação cardíaca); e na redução do risco de ocorrência de novos problemas cardíacos (prevenção secundária)

Segundo William (1997), o corpo humano tende a apresentar um nível ótimo de aptidão e saúde física quando se pratica AF, moderada ou intensa, de forma regular. Na verdade, a prática desportiva na infância revela ser benéfica para a saúde (Lynce e Virella, 1997), proporcionando melhorias fisiológicas, independentemente da idade (McArdle et al., 1994). Este autor refere que a magnitude dessas melhorias depende de muitos fatores, tais como o estado de ApF inicial, a idade e, ainda, o tipo, intensidade e volume de treino.

Deste modo, tendo em conta a literatura existente, podemos concluir que os níveis mais elevados de aptidão estão, geralmente, associados a um estado saudável (Mota, 1997). Um jovem com boa ApF deverá compreender também um estado de saúde favorável.

3.3.3 Aptidão Física e Obesidade em Crianças e Adolescentes

Segundo Malina et al. (2004), existem vários fatores, tais como o crescimento e a maturação, que podem influenciar a ApF dos jovens. Para Barata (1997), o excesso de

peso é um dos principais fatores que interfere na condição física e na prestação desportiva. Numa perspetiva mecânica, o excesso de gordura representa uma carga inerte (peso morto) que tem de ser movida, constituindo-se como um importante facto limitativo da ApF (Malina et al., 2004). Este autor afirma que os efeitos da obesidade na performance são especialmente visíveis quando comparados com indivíduos não obesos.

Segundo Malina et al. (2004), os jovens obesos manifestam, geralmente, uma fraca performance motora que resulta da influência negativa exercida pela Massa Gorda (MG).

Esta constatação poderá resultar do facto destes sujeitos tenderem a apresentar níveis de AF mais baixos (Hill et al, 1994). Para Atkinson e Walberg-Rankin (1994), a falta de exercício físico regular é a explicação mais provável para justificar os níveis consideravelmente baixos de ApF em jovens obesos.

Segundo Malina et al. (2004), a ApF negativa de crianças e adolescentes obesos manifesta-se de forma mais clara em determinadas atividades, tais como saltos, movimentos rápidos, lançamentos, corridas, agachamentos e flexões de braços com o corpo em suspensão.

Um estudo efetuado recentemente por Nassis et al (2005), em crianças com sobrepeso e obesidade, evidenciou que as mais aptas em termos cardiorrespiratórios, eram as que manifestavam valores mais baixos das pregas de adiposidade, do IMC e da percentagem de gordura corporal.

Na realidade, existe uma significativa associação negativa entre o $VO_2\text{máx}$ e a percentagem de Massa Gorda (%MG), tal como comprova o estudo de Ribeiro et al. (2003c). Contudo, parece claro que adolescentes obesos podem demonstrar aumentos de $VO_2\text{máx}$ e uma melhor tolerância a esforços aeróbios, se o exercício regular for incluído no seu programa de tratamento, podendo apresentar, neste sentido, uma melhor aptidão cardiovascular.

3.4 Metodologia

3.4.1 Amostra

A amostra é constituída por 67 crianças, do 3º ciclo do Ensino Básico, de ambos os sexos (feminino: n=34; masculino: n=33) com idades compreendidas entre os quatorze e dezassete anos. Todas os participantes que participaram no estudo pertenciam á ESL.

Tabela 1. Caracterização da amostra. Comparações efetuadas com recurso a MANOVA.

	Total <i>N</i> = 67	Rapazes <i>N</i> = 33	Raparigas <i>N</i> = 34	<i>P</i>
Idade, <i>anos</i>	14.3 (0.7)	14.6 (0.9)	14.1 (0.4)	0.009**
Vaivém, <i>percursos</i>	40 (24)			0.002**
Massa corporal, <i>kg</i>	61.0 (11.3)			0.012**
Estatura, <i>cm</i>	165.3 (8.2)			<0.001**
Prega tricipital, <i>mm</i>	16.0 (5.0)			0.010**
Prega geminal, <i>mm</i>	20.5 (7.1)			0.049*

** $P \leq 0.01$; * $P \leq 0.05$ (Diferenças significativas entre rapazes e raparigas)

3.4.2 Procedimentos

Aptidão Cardiovascular

Teste do Vaivém

Descrição:

O teste do vaivém é um teste alternativo para avaliação da aptidão aeróbia, em que o aluno deve percorrer 1609 metros no menor tempo possível.

Material utilizado:

- Ficha de registo;
- Sistema de áudio;
- Cones sinalizadores.

Composição Corporal

Índice Massa Corporal

Descrição:

O Índice de Massa Corporal (IMC) define-se como a razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em kg/m²) e tende a associar-se com indicadores de composição corporal.

Material utilizado:

- Balança;
- Fita métrica.

Massa Gorda

Descrição:

A avaliação da Massa Gorda permite determinar a percentagem de massa corporal que é gordura e massa isenta de gordura, isto é, músculos, ossos e órgãos. Para o cálculo da percentagem de massa gorda foi efetuado o teste de antropometria. Neste teste é necessário medir as pregas adiposas tricipital e geminal.

Material utilizado:

- Adipómetro.

Perímetro da Cintura

Descrição:

É uma medida de concentração de adiposidade na zona do abdómen.

Material utilizado:

- Fita métrica.

Aptidão Neuromuscular

Teste de Velocidade (*sprint* 20m)

Descrição:

O teste de Velocidade tem como objetivo avaliar a capacidade de aceleração e a velocidade do aluno, numa distância de 20 metros. O aluno deve partir após o sinal auditivo ou visual, a partir de uma posição superior (de pé) e só deve diminuir a velocidade na aproximação à linha final. O teste tem duas tentativas por aluno e só é registado o melhor valor.

Material utilizado:

- Fita métrica;
- Cones de sinalização;
- Cronômetro;
- Apito.

Impulsão Horizontal (força inferior)

Descrição:

O teste de Impulsão Horizontal tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores. O aluno deve-se colocar os membros inferiores à largura dos ombros atrás da linha de partida. De seguida, o aluno deve saltar em comprimento à máxima distância. O teste tem duas tentativas, sendo registado o melhor resultado. A medição do salto é efetuada desde a linha de partida até ao calcanhar do aluno.

Material utilizado:

- Fita métrica;
- Cones de sinalização.

Agilidade (4x10 m)

Descrição:

O teste de Agilidade (4x10 m) tem como objetivo avaliar a capacidade de aceleração, de coordenação e de velocidade de execução do aluno. O aluno deve percorrer um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar um colete num lugar pré-determinado. O teste tem duas tentativas por aluno e só é registado o melhor valor.

Material utilizado:

- Fita métrica;
- Cones de sinalização;
- Cronômetro;
- Coletes de diferentes cores.

Abdominais (força média)

Descrição:

O teste de Abdominais teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal. O aluno deve fletir o tronco sem levantar os pés do chão atingindo a posição final, ou seja, deve deslizar as mãos ao longo das coxas até envolver os joelhos.

Material utilizado:

- Colchões;
- Sistema de áudio.

Flexões de braços (força superior)

Descrição:

O teste de Flexões de Braços tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores. O aluno deve executar maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida.

Material utilizado:

- Colchões;
- Sistema de áudio.

Flexibilidade de ombros

Descrição:

O teste de Flexibilidade dos Ombros tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros superiores. O aluno deve tentar fazer o contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas. A avaliação do mesmo é feita visualmente. Se o aluno consegue tocar com os dedos das duas mãos é registado “Sim”. Caso não consiga é registado “Não”.

Flexibilidade dos membros inferiores

Descrição:

O teste de Senta e Alcança tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores. O aluno deve executar uma flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão e manter essa posição durante 1 segundo. O teste tem duas tentativas por aluno e só é registado o melhor valor.

Material utilizado:

- Caixa específica (30cm de altura, 22,5cm na parte superior)

Cálculo da Percentagem da Massa Gorda (%MG)

Para o cálculo da %MG, foi utilizado o modelo matemático proposto por Slaughter (1988). Este modelo apresenta algumas equações específicas para indivíduos em idades pré-pubertárias, pubertárias e pós-pubertárias. Com recurso à medição das pregas cutâneas tricípital e geminal utilizou-se as seguintes equações propostas pelo autor:

- a) Rapazes: $0,735 \times (\text{p. tricípital} + \text{p. geminal}) + 1$
- b) Raparigas: $0,61 \times (\text{p. tricípital} + \text{p. geminal}) + 5,1$

Cálculo do Volume de Oxigénio Máximo (VO₂máx)

O cálculo da VO₂máx foi feito com recurso aos resultados obtidos na avaliação da aptidão cardiovascular, através do teste “vaivém” da bateria de teste FITescola.

O teste do “vaivém” inicia-se a uma velocidade de 8,5 Km/h, aumentando 0,5 km/h em cada patamar. Utilizou-se a fórmula matemática proposta por Léger e Lambert (1982) para o cálculo do VO₂máx com recurso ao número de percursos percorridos no teste do “vaivém” em indivíduos com idades inferiores a dezoito anos.

- a) $\text{VO}_2\text{máx} = 31.025 + 3.238 \times (\text{Vel.}) - 3.248 \times (\text{Idad.}) + 0.1536 \times (\text{Vel.}) \times (\text{Idad.})$

3.4.3 Procedimentos Estatísticos

Foi efetuada a análise descritiva das variáveis de interesse (idade, número de percursos no teste “vaivém”, massa corporal, estatura, pregas cutâneas geminal e tricípital). Posteriormente, foi efetuada a análise inferencial para explorar a existência de diferenças entre grupos e a existência de associações entre as variáveis de interesse. Foi utilizada a análise multivariada da variância (MANOVA) para explorar a existência de eventuais diferenças entre rapazes e raparigas. Para determinar a potencial associação entre variáveis foi utilizada a correlação bivariada de *Pearson* e a correlação parcial, com controlo da idade. Todos os testes foram realizados com recurso ao SPSS, versão 26. Em todas as análises estatísticas foi considerado um nível de significância de 0.05

3.5 Apresentação e Discussão dos Resultados

Tabela 2. Aptidão física. Comparações efetuadas com recurso a MANOVA.

	Total <i>N</i> = 67	Rapazes <i>N</i> = 33	Raparigas <i>N</i> = 34	<i>P</i>
VO ₂ max, mL/kg/min	42.0 (6.9)	44.0 (8.7)	40.0 (3.9)	0.018*
Força abdominal, <i>reps</i>	57 (22)	63 (22)	51 (22)	0.031*
Força m. superiores, <i>reps</i>	16 (10)	19 (11.4)	13 (7)	0.014**
Potência m. inferiores, <i>cm</i>	163 (36)	189 (30)	139 (21)	<0.001**
Velocidade 20m, <i>s</i>	3.89 (0.39)	3.7 (0.3)	4.1 (0.3)	<0.001**
Agilidade 4x10m, <i>s</i>	11.92 (1.39)	11.4 (1.6)	12.5 (1)	0.001**
IMC, kg/m ²	22.2 (2.7)	22.1 (3)	22.2 (2.3)	0.849
Massa gorda, %	27.4 (7.5)	25.4 (8.3)	29.4 (6.2)	0.029*
Circunferência cintura, <i>cm</i>	75 (11)	76.5 (11.4)	74 (11)	0.346

** $P \leq 0.01$; * $P \leq 0.05$ (Diferenças significativas entre rapazes e raparigas)

A aplicação da MANOVA aos resultados obtidos pelo sexo masculino e feminino nas diferentes provas, de avaliação da ApF, da bateria de testes FITescola (Tabela 2), permitiu-nos constatar que os rapazes apresentam maior capacidade cardiorrespiratória, maior força resistente abdominal, maior força resistente dos membros superiores, maior força potente do membro inferiores, mais velocidade, mais agilidade e menor %MG

Cardoso (2000), evidencia nos seus trabalhos, uma tendência para os rapazes apresentarem taxas de sucesso superiores às das raparigas, em todas as provas, com exceção do teste de flexibilidade, em que as raparigas registam melhores desempenhos.

Tabela 3. Associações entre a aptidão física e indicadores de obesidade ($N = 67$). Correlações bivariadas de *Pearson*.

		VO ₂ max	Abdominais	Imp_horiz	Veloc_20m	IMC	%MG	Circ_Cint
VO ₂ max	Pearson Correlation	1	,474**	,481**	-,515**	-,306*	-,533**	-,213
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,012	,000	,084
Abdominais	Pearson Correlation	,474**	1	,328**	-,303*	-,162	-,345**	-,254*
	Sig. (2-tailed)	,000		,007	,013	,190	,004	,038
Imp_horiz	Pearson Correlation	,481**	,328**	1	-,721**	-,279*	-,476**	-,128
	Sig. (2-tailed)	,000	,007		,000	,022	,000	,304
Veloc_20m	Pearson Correlation	-,515**	-,303*	-,721**	1	,198	,515**	,030
	Sig. (2-tailed)	,000	,013	,000		,108	,000	,809
IMC	Pearson Correlation	-,306*	-,162	-,279*	,198	1	,523**	,635**
	Sig. (2-tailed)	,012	,190	,022	,108		,000	,000
%MG	Pearson Correlation	-,533**	-,345**	-,476**	,515**	,523**	1	,551**
	Sig. (2-tailed)	,000	,004	,000	,000	,000		,000
Circ_cint	Pearson Correlation	-,213	-,254*	-,128	,030	,635**	,551**	1
	Sig. (2-tailed)	,084	,038	,304	,809	,000	,000	

** Correlação significativa para 0.01; * Correlação significativa para 0.05.

Para a verificação da relação entre a ApF e os indicadores de obesidade, foram aplicadas correlações bivariadas de Pearson.

Os resultados obtidos e apresentados na Tabela 3, permitem-nos evidenciar a existência de algumas relações entre variáveis para ambos os sexos.

Desta forma, verificamos que: a aptidão cardiorrespiratória está inversamente relacionada com IMC, com a %MG e com o perímetro da cintura; a força abdominal está inversamente relacionada com a %MG e com o perímetro da cintura; a potência inferior está inversamente relacionada com a %MG, mas não com IMC e nem com o perímetro da cintura.

3.6 Conclusão

A escola é o local de excelência para oferecer às crianças e jovens oportunidades de mobilização para o exercício físico, contrariando a tendência da sociedade atual para o sedentarismo e conseqüente multiplicação de fatores de risco para a saúde. Preponderante na Promoção e Educação para a Saúde, a escola deve ser figura de excelência na adoção e manutenção de estilos de vida ativos e saudáveis.

Ao serem reconhecidos os benefícios para a saúde das boas práticas de atividade física e a adoção de estilos de vida saudável durante a idade escolar, e a sua prossecução na vida adulta, propusemo-nos a avaliar a aptidão física, relacionando-a com indicadores de obesidade em adolescentes dos 15 aos 17 anos.

Considerando os resultados apresentados e discutidos anteriormente, podemos concluir que: a) A maioria dos alunos encontra-se no nível de magreza leve, sendo o valor médio do IMC de 22,2 estando este valor entre os valores considerados para o peso normal ($18,5 < 24,9$); b) Os rapazes apresentam maior força resistente abdominal, maior força resistente superiores dos membros, maior força potente membros inferiores, mais velocidade, mais agilidade e menos %MG; c) A aptidão cardiorrespiratória está inversamente relacionada com o IMC, com a %MG e com a Circunferência da cintura (CC); d) A força abdominal está inversamente relacionada com %MG e com CC, mas não com o IMC; e) A potência inferior está inversamente relacionada com a %MG, mas não com o IMC nem com a CC

De forma a promover a utilização dos tempos de livres de forma mais ativa, a brincadeira ao ar livre poderá ser uma estratégia eficaz para aumentar os níveis de atividade física e diminuir o tempo sedentário que as crianças passam em casa.

Este estudo poderá ter implicações para futuras investigações na medida em que subsistem algumas questões para as quais o quadro de resultados aqui apresentado e discutido não satisfaz completamente a curiosidade. Seria importante, para compreender junto da comunidade escolar de que forma a carga de trabalho e número de horas que os alunos passam dentro das salas pode ter alguma relação com a aptidão física e composição corporal dos mesmos e mais importante de que forma pode estar relacionada com a qualidade das habilidades motoras.

CONCLUSÕES FINAIS

Passado este ano e fazendo uma retrospectiva do EP, consideramos que foi um período intenso, com uma carga de trabalho elevada e bastante exigente. Porém, a sua realização foi muito enriquecedora, permitindo-nos uma profunda aprendizagem, uma aquisição de conhecimentos, competências e experiência na prática de ensino de EF, providenciando-nos, assim, um desenvolvimento pessoal e profissional.

As fragilidades iniciais foram significativas, resultado da inexperiência própria de quem está a começar uma atividade profissional. Contudo, como minuciosamente se explica ao longo deste relatório, houve sempre um trabalho apurado de análise e reflexão das atividades desenvolvidas e das dificuldades que foram surgindo, no sentido de corrigir e melhorar, dia após dia, a prática profissional.

Para isso, para além de todo o estudo individual realizado, muito contribuíram o professor orientador e o NEEF, através do trabalho colaborativo, da partilha de opiniões, da transmissão de conhecimentos e da análise crítica a todo o trabalho desenvolvido.

Por outro lado, a elaboração deste Relatório de Estágio veio reforçar a importância da análise crítica e da reflexão aprofundada sobre o trabalho desenvolvido, com o intuito de perceber o que foi realizado, respondendo às perguntas “como?” e “porquê?”. Para além disso, foi nosso objetivo sistematizar as dificuldades que foram surgindo e o modo como

estas foram superadas, apurando desta forma, as oportunidades de melhoria conducentes a um exercício eficaz da docência de EF.

Conceitos e conteúdos que eram vagos no início são-nos agora mais familiares. Desta forma, sentimo-nos mais capazes de planear o trabalho da disciplina de EF, de realizar uma intervenção pedagógica e uma avaliação adaptadas e ajustadas ao contexto específico de uma escola e de uma turma. Este ano letivo em particular, permitiu-nos ainda desenvolver competências ao nível da lecionação e interação com através de plataformas digitais (ensino à distância). De facto, a situação pandémica do país e as medidas de confinamento fizeram que tivéssemos de enfrentar toda uma nova perspetiva em relação ao ensino da EF.

Em suma, ao longo do EP deparámo-nos com variadas dificuldades, mas foi evidente não só o esforço que fizemos para as superar, como também a resiliência que demonstrámos e que nos permitiu recuperar perante as adversidades encontradas. Embora existindo ainda muito espaço para melhoria da prática docente, consideramos que terminamos este ano com os conhecimentos e competências que nos permitirão exercer um ensino eficaz de EF.

BIBLIOGRAFIA

Aventura Social & Saúde. (2010). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses. Relatório do Estudo HBSC 2010*. Lisboa

Barata, T. (1997) “Excesso de Peso, Obesidade e Actividade Física”, in: Barata, T. (ed). *Actividade Física e Medicina Moderna*. 265-286. Odivelas: Europress. Colecção “Sobre(o)viver”.

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

Biddle, S., Gorely, T. & Stensel, D. (2004). “*Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents*”, in *J Sports Sci*. 22(8) (pp. 679-701).

Bouchard C., & Shepard, R. (1994) *Physical Activity, Fitness and Health: The Model and Key Concepts*. Champaign Il, Human Kinetics

Bushman B. (2011). *Meeting and Exceeding the Physical Activity Guidelines*. In: *Bushman B. ACSM’s complete guide to fitness & Health*. USA: Human Kinetics

Carrondo, E (2000). *Promoção da saúde. Serviços de saúde promotores de saúde: dimensão administrativa*. In. *Precioso et all. Educação para a Saúde (2ª ed.)* (pp. 89-91).

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF nº11*, 135-151.

Braga: Departamento de Metodologia da Educação. Universidade do Minho.

Decreto de Lei nº139/2012 de 5 junho 2012, Diário da República, 1.ª série—N.º 129. Lisboa: Ministério da Educação.

Despacho Normativo 98-A/92, de 20 de Junho. (1992). In *Diário da República n.º 140/1992, 1º Suplemento, Série I-B*. Ministério da Educação. Retirado de <https://dre.tretas.org/dre/43823/despacho-normativo-98-A-92-de-20-de-junho>

Direcção-Geral de Saúde. (2005). *Programa Nacional De Combate à Obesidade*. Lisboa: Direcção-Geral de Saúde.

Direcção-Geral de Saúde. (2015). *A Saúde dos Portugueses. Perspetiva 2015*. Lisboa: Direcção-Geral de Saúde

Ferreira, R. (2015, junho 25). *Estamos a criar crianças totós, de uma imaturidade incrível*. Observador. Disponível em: <http://observador.pt/especiais/estamos-a-criar-criancas-totos-de-uma-imaturidade-inacreditavel/>

Gill, T. (2010). *Sem Medo. Crescer numa sociedade com aversão ao risco*. Cascais: Princípia.

Gomes, H. et al. (2014). Avaliação Formativa/Sumativa: O Paradigma Atual. *Problemáticas da Educação Física*.

Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R. & Gouveia, E. (2014). A Avaliação Diagnóstica em Educação Física: uma Abordagem Prática a Nível Macro. *Problemáticas da Educação Física I*.

Gonzalez, B., Ribeiro, J. (2004). Comportamentos de Saúde e Dimensões de Personalidade em Jovens Estudantes Universitário. *Psicologia, Saúde & Doenças*. 5 (1), 107-127. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v5n1/v5n1a08.pdf>

Laureano, R. (2013). *Testes de Hipóteses Estatísticas com SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.

Lynce, N. & Virella, D. (1997) “As Crianças e a Actividade Física”, in: Barata, T. (ed). *Actividade Física e Medicina Moderna*. 212-217. Odivelas: Europress. Colecção “Sobre(o)viver”.

Léger L. A., Lambert J. (1982). *Maximal multistage 20 m shuttles run test to predict VO2max*. *European Journal of Applied Physiology*, v. 49, p 1-5.

Lloyd, R. & Smith, S. (2010). Feeling Flow Motion in Games and Sports. In J. Butler & L. Griffin, *Teaching Games for Understanding: Moving Globally* (pp. 89-103). United States: Human Kinetics.

Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004): *Growth, Maturation, and Physical Activity*. (2th edition). Champaign, IL: Human Kinetics.

Maroco, J. (2007). *Análise estatística com utilização do SPSS (3a ed.)*. Lisboa: Sílabo.

- McArdle, W.; Katch, F. & Katch, V. (1994) *Essentials of Exercise Physiology*. Malvern, Pennsylvania: Lea & Febiger.
- Ministério da Saúde (2016). *Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde
- Mota, J. (1997) *Actividade Física no Lazer: Reflexões sobre a sua prática*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE.
- Quina, J. (2009). *A Organização do Processo de Ensino em Educação Física*. Instituto Politécnico de Bragança.
- Ribeiro, L. (1999). Tipos de Avaliação. In *Avaliação das Aprendizagens*. Lisboa: Texto Editora.
- Rito, A. Graça, P. (2013). *Childhood Obesity Surveillance Initiative 2013*. Lisboa: INSA, IP
- Rosado, A. & Silva, C. (1999). Conceitos Básicos sobre Avaliação das Aprendizagens. *Estudos de Pedagogia do Desporto*, nº 6. Edições FMH, 21-44.
- Rowland T (2012, 2007). *Physical Activity, Fitness and Children*. In: Bouchard C., Blair S., e Haskell, W. - *Physical Activity and health*. 2nd ed. Human Kinetics, USA
- Sá, P., Melo, R., Gonçalves, F. & Resende, R. (2014). Análise aos Níveis de Satisfação dos Alunos nas aulas de Educação Física. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 75 - 81.
- Sarmento, P. et al. (1999). A Supervisão Pedagógica em Educação Física. *INOVAÇÃO*.
- Siedentop, D. (1983). *Development teaching skills in Physical Education*, 2nd edition. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar La Educación Física*. Barcelona: INDE .

Slaughter M.H., Lohman T.G., Boileau R.A., Horswill C.A., Stillman R.J., Van Loan MD & Bemben D.A. (1988). Skinfold Equations for Estimation of Body Fatness in Children and Youth. *Human Biology*, Oct. 60 (5): 709-723.

Veal, A. (2000). *Leisure and Lifestyle. A Review and Annotated Bibliography*. Sydney: Online Bibliography 8, School of Leisure, Sport & Tourism, University of Technology.

Vilar, L., Castelo, J. & Araújo, D. (2010). Pressupostos para a Conceptualização do Exercício de Treino de Futebol. *Revista Gymnasium*, 121-142

William, L. (1997) “*Physical Activity, Lifestyle, and Cardiovascular Health*”, in: Leon, A. (ed). *Physical Activity and Cardiovascular Health*. 16-24. Champaign, IL: Human Kinetics

Williams, S. & Schlenker, E. (2003): *Essentials of Nutrition and diet therapy* (8th edition). St. Louis: Mosby.

World Health Organization. (1999). *Healthy Living. What is a healthy lifestyle?* World Health Organization

World health Organizations (2004) *Global strategy on diet, physical activity and health*. World Health Organization

World Health Organization. (2006). *Constitution of the World Health Organization*

ANEXOS

Anexo II – Ficha de Caracterização do Aluno



FACULDADE
DE CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA

Ficha de Caracterização do Aluno

ATENÇÃO: Nas questões em que apareça o símbolo (○), deves assinalar com um X.

Dados do Aluno Ano: _____ Turma: _____

Nome: _____

Sexo: Feminino Masculino Data de Nascimento: __/__/____ Idade: ____

Naturalidade: _____ Nacionalidade: _____

Telemóvel: _____ Email: _____

Morada: _____ Código-Postal: _____

Distância de casa à escola: < 1Km 1Km-5Km > 5Km

Como te deslocas? A pé Bicicleta Carro Autocarro Outro: _____

Quanto tempo demoras? _____ minutos

Gostas da disciplina de Educação Física? Sim Não

Porquê? _____

Quais são as modalidades que gostas mais de praticar (indica 3 ou 4, no máximo)?

Das seguintes atividades, qual/quais gostavas de experienciar?

Corfebol Patinagem Râguebi Orientação Campismo

Ténis de mesa Ténis Judo Outras: _____

Histórico Clínico

Tens algum problema de saúde? Sim Não

Se sim, qual/quais? _____

Tomas algum medicamento regularmente? Sim Não

Se sim, qual/quais? _____

Lesões/operações/alergias: _____

Histórico Desportivo

Já praticaste desporto federado? Sim Não Ainda praticas? Sim Não

Se sim, qual/quais? _____

Durante quanto tempo? ____ anos

Dados do Encarregado de Educação

Nome: _____

Sexo: Feminino Masculino Data de Nascimento: __/__/____ Idade: ____

Grau de Parentesco: _____ Contacto Telefónico: _____

Habilitações Literárias: _____ Profissão: _____

Email: _____

Desejos de um bom ano letivo.

Obrigado.

Anexo III – Questionário de Natação



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

FACULDADE
DE CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA

Questionário

Nome _____

Assinala a tua resposta com um X.

1. Sabes nadar? Sim Não

2. Já praticaste natação nas aulas de Educação Física em anos anteriores? Sim Não

3. Já praticaste natação fora da escola (clube/associação desportiva)? Sim Não

4. Como te sentes com água na cara?

Não gosto porque tenho medo

Não gosto porque me incomoda

Não me incomoda

5. Como te sentes no meio aquático?

Sinto medo e não gosto de estar dentro de água

Sinto receio e não tenho confiança

Sinto-me confortável e sei nadar

Sinto-me completamente à vontade

6. Qual o nível de aptidão que consideras ter na modalidade de natação?


Muito Mau Mau Razoável Bom Muito Bom

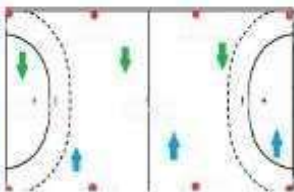
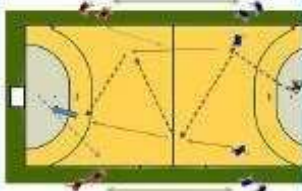
Anexo IV – Exemplo de Plano de Aula (Modelo)

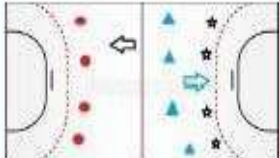



FACULDADE
DE CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA

Plano de Aula			
Professor(a): Miguel Santos		Data: 02/10/2019	Hora: 8:30
Ano/Turma: 9ºD	Período: 1º	Local/Espaço: Pavilhão da Escola Secundária da Lousã	
Nº da aula: 7-8	U.D.: Andebol	Nº de aula / U.D.: 4-5	Duração da aula: 100min
Nº de alunos previstos: 23		Nº de alunos dispensados: 1	
Função didática: Introdução; Exercitação.		Estratégias de Ensino:	
Recursos materiais: Cones, 10 bolas de andebol, balizas, coletes de diferentes cores.			
Objetivos da aula: Exercitar a recuperação defensiva após perda da bola; introduzir o ataque ao espaço livre em situação de ataque; exercitar o contra-ataque e o ataque organizado.			

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas	Critérios de Êxito
T	P				
Parte Inicial da Aula					
8:30	5'	Entrar para o pavilhão e equipar.	Os alunos devem entrar e equipar-se de modo a comparecerem na aula até 5 minutos depois do toque.	Os alunos devem entrar de forma ordeira dentro do pavilhão.	Os alunos cumprem com o horário previsto
8:35	5'	Verificar a presença dos alunos e realizar a instrução inicial sobre as atividades e conteúdos a abordar na aula	Os alunos dispõem-se de frente para professor de forma a ouvirem a preleção inicial. 	Os alunos devem estar em silêncio.	Os alunos percebem o que lhes é transmitido e respondem corretamente às questões que lhes são colocadas.
8:40	10'	Ativar o organismo para a prática desportiva. Aumentar a mobilidade osteoarticular. Exercitar a recuperação defensiva.	Jogo: "Gigantes, anões e feiticeiros" Neste jogo o professor deve criar duas áreas de segurança e dividir a turma em 2 equipas. Numa parte inicial é ensinado aos alunos as funções de cada personagem: - Gigantes (posição básica defensiva); - Anões (colocam mãos em forma de concha ao nível do peito); - Feiticeiros (armam o braço direito). Após os alunos aprenderem as funções de cada personagem, este em equipa tem 10 segundos para escolher o personagem. «O jogo funciona num sistema tipo "pedra-papel-tesoura": gigantes ganham aos anões; anões ganham aos feiticeiros e os feiticeiros ganham aos gigantes.	Os alunos devem cumprir com os tempos dados pelo professor em cada um dos momentos do jogo. Ao sinal "mostra" todos os alunos demonstram corretamente a função do personagem que escolheram. A equipa que perde no confronto, deve recuar de forma rápida para a sua zona de segurança. A equipa que ganha no confronto, deve tentar apanhar os elementos que da equipa que perdeu.	Os alunos conseguem apanhar os colegas; Os alunos recuam de forma rápida para sua zona de segurança; Os alunos percebem o sistema de jogo.

Parte Fundamental da Aula					
8:50	10'	<p>Exercitar a intencionalidade do passe de ombro;</p> <p>Exercitar a ocupação dos espaços livres;</p> <p>Exercitar a criação de linhas de passe seguras.</p>	<p>Jogo: "Bola na Linha" A turma é dividida em 5 equipas de 3 elementos e 2 equipas de 4 elementos.</p> <p>Os alunos passam a bola entre si tentando progredir no terreno até colocar a bola na linha do fundo da equipa adversária de forma a pontuar mais vezes que a equipa adversária.</p> 	<p>O aluno procura escapar ao seu marcador direto;</p> <p>O aluno é capaz de assegurar uma linha de passe segura</p> <p>O aluno recebe a bola em movimento;</p> <p>O aluno procura o espaço livre.</p>	<p>Os alunos conseguem criar situações para pontuar ocupando o campo de jogo a toda a sua largura, criando linhas de passe seguras.</p> <p>Os alunos conseguem realizar passes tensos e tecnicamente corretos.</p>
9:05	15'	<p>Introduzir o contra-ataque;</p> <p>Exercitar os deslocamentos rápidos.</p> <p>Exercitar o remate em suspensão.</p>	<p>Contra-Ataque (2x0) Os alunos são divididos em 4 colunas na linha lateral, 2 em cada $\frac{1}{2}$ camp, apenas trocam de posição entre si, sem nunca rodarem para o lado oposto.</p> <p>O exercício inicia-se com um passe efetuado pelo GR a um dos jogadores colocados nas colunas mais próximas (é indiferente o lado). Assim que o passe é efetuado o jogador do lado contrário arranca em corrida para receber a bola mais à frente e devolvê-la ao colega. Quem recebe o passe mais próximo da linha da área de baliza, faz remate em suspensão.</p> 	<p>Só existe troca de GR quando este fizer uma defesa, deslocando-se para a coluna do lado do elemento que falhou;</p> <p>O aluno que falhou o remate ocupa o lugar do GR;</p> <p>Os contra-ataques são feitos em ambos os sentidos de forma alternada;</p> <p>Os alunos devem utilizar no máximo 3 passes antes de rematar;</p>	<p>Os alunos executam o passe de ombro com técnica correta e de forma tensa;</p> <p>Os alunos conseguem receber a bola em movimento;</p> <p>Os alunos conseguem finalizar em remate em suspensão;</p> <p>O GR consegue o remate do oponente, estando enquadrado com a bola.</p>
9:15	15'	<p>Exercitar o ataque rápido;</p> <p>Exercitar o ataque ao espaço entre as defesas;</p> <p>Exercitar a circulação rápida da bola;</p> <p>Exercitar a intencionalidade o passe.</p>	<p>Jogo Holandês São formadas 4 equipas de 4 elementos e 1 equipa de 5 elementos, dois alunos assumem a posição de guarda-redes. Em situação de jogo, uma equipa vai estar a atacar e outra defende, durante esse período, uma outra equipa já tem de estar no meio campo contrário preparada para defender o ataque da equipa que estava em situação defensiva no lado oposto, seja por recuperação de bola ou pela não finalização da equipa que estava a atacar.</p>	<p>A equipa que ataca consegue desequilibrar a defesa através da circulação rápida da bola através de passes tensos, ou pelo ataque ao espaço livre entre as defesas.</p> <p>Após criar desequilíbrio na defesa, os elementos da equipa que ataca consegue rematar enquadrado com a baliza.</p> <p>A equipa que estava em espera, defende o ataque da equipa que recuperou a bola</p>	<p>A equipa consegue finalizar o ataque com remate à baliza;</p> <p>A equipa que ataca, consegue movimentar a defesa procurando o espaço livre;</p> <p>A equipa circula a bola de forma rápida com passes tensos;</p>

			Durante este jogo existe uma rotatividade constante das equipas. 	Os alunos utilizam poucos passes para finalizar a jogada	A equipa que defende realiza defesa à zona.
9:30	25'	Exercitar as componentes técnico-táticas do jogo de andebol em situação de jogo, abordadas na aula.	Jogo reduzido com GR A turma é dividida em 4 equipas: 4 equipas de 5 elementos uma de 6 elementos. E realizam jogo entre si sem qualquer condicionante e com uso de guarda redes. A posição de guarda redes é rotativa entre todos os alunos.	O aluno consegue criar/procurar linhas de passe. O aluno é capaz de receber a bola em movimento. O aluno procura o espaço livre	Os alunos conseguem criar situações para pontuar ocupando o campo de jogo a toda a sua largura, criando linhas de passe seguras. Os alunos conseguem derrubar o cone adversário.
Parte Final da Aula					
9:55	10'	Baixar a frequência cardíaca.	Jogo Lúdico: Corrida de minhocas Os alunos formam duas equipas de 8 elementos e uma de 7 elementos. Sentados com as pernas abertas e em fila, os alunos realizam uma "corrida", de forma a progredirem no espaço, os alunos tem de passar entre si uma bola, quando a bola chega a elemento que está no fim da fila, este deve-se deslocar para a frente da fila e passar a bola ao colega que está atrás, e assim sucessivamente. A bola é sempre passada para trás e dada pelo lado direito. A equipa que passar a linha final ganha.	Os alunos passam a bola pelo lado direito e sempre para trás; Quando a bola chega ao último aluno, este deve se levantar e deslocar-se com a bola na mão até ao início da fila; Se uma equipa deixar cair a bola volta à zona de partida.	Os alunos conseguem chegar ao final do percurso sem deixar cair a bola
10:05	5'	Realizar uma reflexão sobre a aula	O professor faz uma pequena preleção final com os alunos sobre os conteúdos abordados na aula. 	Os alunos devem estar em silêncio de forma a ouvirem o professor.	Os alunos compreendem o que lhes é transmitido

Fundamentação/Justificação das opções tomadas (tarefas e sua sequência):

A elaboração deste plano de aula teve em consideração a avaliação feita pelo professor em termos dos conteúdos adquiridos pelos alunos na última aula da unidade didática. Assim, esta aula teve como principal objetivo fazer uma revisão de conteúdos essenciais para o jogo de andebol, como a recuperação defensiva após a perda da bola por parte do ataque, a intencionalidade e objetividade do momento ofensivo, seja em contra-ataque ou ataque organizado. É feita ainda uma introdução de novos conteúdos nomeadamente o ataque ao espaço livre em situação de ataque conteúdo é essencial para criar desequilíbrios na defesa.

Deste modo, na parte inicial da aula, é feito um jogo (gigantes, anões e feiticeiros) que tem como essência o deslocamento rápido que o ataque no jogo de andebol deve ter após a perda da bola (atitude defensiva).

Na parte fundamental da aula, são recreadas situações simples de contra-ataque (2x0), onde os alunos utilizam um número reduzido de passes finalizar na baliza contrária, este exercício incute nos alunos o sentido de ataque rápido após o ganho da posse da bola e caso a defesa não recue rápido para a sua zona defensiva. O jogo holandês e o jogo reduzido, tem com objetivos estimular nos alunos o sentido para construção organizada do ataque e a defesa à zona.

Por último, e de forma a fugir um pouco ao que costuma ser os tradicionais alongamentos finais, é feito um jogo lúdico, no qual a bola de andebol é objeto de jogo, e onde os alunos realizam um retorno à calma de uma forma diferente e divertida.

Reflexão Crítica / Relatório da Aula:

Planeamento da aula (de que modo o plano influenciou positiva e negativamente o alcance dos objetivos da aula e a intervenção do professor)

De forma global o plano de aula foi cumprido na totalidade, todos os exercícios propostos para a aula foram iniciados e terminados dentro dos tempos previstos. No meu ponto de vista, todos os exercícios escolhidos foram ao encontro dos objetivos idealizados para a aula, no entanto devido a um planeamento menos conseguido na organização de algumas tarefas, nomeadamente no exercício com o objetivo de estimular a situação de contra-ataque (2x0), sendo um exercício por vagas levou a que os alunos tivessem uma baixa densidade motora durante todo o exercício.

Os jogos lúdicos planeados para o início e fim da aula, foram um aspeto positivo da aula, devido ao facto de serem

Anexo V – Exemplo de Teste de Avaliação Escrito



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Teste de Avaliação de Badminton

O teste tem uma duração de 10 minutos. Boa sorte!

Classificação: _____ Professor: _____

Nome: _____ Turma: _____

1. Responda às seguintes questões com Verdadeiro (V) ou Falso (F).

<input type="checkbox"/>	O badminton só se joga individualmente (1x1).
<input type="checkbox"/>	O jogo inicia-se com o <i>clear</i> .
<input type="checkbox"/>	O serviço é feito por cima da cabeça.
<input type="checkbox"/>	O <i>lob</i> é um batimento defensivo.
<input type="checkbox"/>	O <i>clear</i> tem como objetivo colocar o volante no fundo do campo.
<input type="checkbox"/>	O serviço pode ser longo e curto.
<input type="checkbox"/>	O serviço tem de ser realizado atrás de linha serviço.
<input type="checkbox"/>	No serviço o volante deve cair entre a linha de serviço e a linha de fundo.
<input type="checkbox"/>	O <i>amorti</i> tem como objetivo colocar o volante no fundo do campo.
<input type="checkbox"/>	O remate é um batimento ofensivo.
<input type="checkbox"/>	Quando a pontuação é par, o serviço é realizado no lado esquerdo.
<input type="checkbox"/>	No serviço, se o volante não transpor a rede, é ponto de quem serviu.
<input type="checkbox"/>	O <i>lob</i> é um batimento feito ao lado do corpo e abaixo da cintura.
<input type="checkbox"/>	O <i>drive</i> é um batimento que só pode ser feito no lado direito.
<input type="checkbox"/>	O <i>drive</i> deve imprimir ao volante uma trajetória reta e tensa.
<input type="checkbox"/>	O volante quando cai em cima das linhas de campo é considerado fora do campo.
<input type="checkbox"/>	O volante não pode ser batido no campo adversário (invasão).
<input type="checkbox"/>	E falta quando a raquete toca na rede.
<input type="checkbox"/>	O movimento do remate é realizado de baixo para cima (ascendente).
<input type="checkbox"/>	O volante é considerado em jogo quando bate em qualquer objeto pertencente ao mesmo.

Anexo VI – Níveis propostos pelo PNEF (3º CEB, 2001) para o 8.º e 9.º anos para a matéria de Badminton

8.º e 9.º ANOS - Nivel Elementar

O aluno:

1 - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas, adequando as suas acções a esse conhecimento.

3 - Em *situação de jogo singulares*, num campo de Badminton, **desloca-se e posiciona-se correctamente**, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:

3.1. - *Serviço, curto e comprido* (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

3.2. - Em *clear*, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.

3.3. - Em *lob*, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).

3.4. - Em *amorti* (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.

3.5. - Em *drive* (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajectória tensa.

4. - Em *situação de exercício*, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajectória descendente e rápida.

Anexo VIII – Exemplo de uma Sequência e Extensão de Conteúdos (Andebol)

Andebol										
Mês	setembro			outubro						
Data	17	19	26	1	3	8	10	15	17	
Nº de aula UD	1-2	3	4	5-6	7	8-9	10	11-12	13	
Conteúdos										
Enquadramento Defensivo	Av. FI	I	E	E	C	Av. Form	C	C	Av. Sum	
Atitude Defensiva	Av. FI	I	E	E	C	Av. Form	C	C	Av. Sum	
Recuperação Defensiva	Av. FI		I	E	E	Av. Form	C	C	Av. Sum	
Fintas	Av. FI			I	E	Av. Form	C	C	Av. Sum	
Atacar o espaço	Av. FI			I	E	Av. Form	C	C	Av. Sum	
Marcação de controlo	Av. FI				I	E	Av. Form	C	Av. Sum	
Marcação de vigilância	Av. FI				I	E	Av. Form	C	Av. Sum	
Como GR:	Lançamento do contra-ataque					I	E	Av. Form	C	Av. Sum
	Colaboração defensiva					I	E	Av. Form	C	Av. Sum



Corta-Mato Escolar

Quinta-feira

21 de novembro de 2019

Inscribe-te junto do teu professor de Educação Física!

Local: Terreno Junto aos Bombeiros Voluntários

8:30h

Organização: Núcleo de Estágio da Escola Secundária da Lousã



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DEPORTE
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



Anexo X – Cartaz do Torneio de Futsal Escolar AEL 19/20 (Área 3 do EP)



FUTSAL TORNEIO **2020**

18 e 26 de Março

LOCAL: RECINTOS DESPORTIVOS AEL

MASCULINO E FEMININO
MÁX 9 JOGADORES (POR EQUIPA)

Taxa de inscrição (por equipa): 1 saco de 30 litros com material reciclável

Todas as contribuições revertem para a causa "Sorriso do Afonso"

Organização:



Inscreve-te junto do teu professor de Educação Física!

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

IX Oficina de Ideias em Educação Física

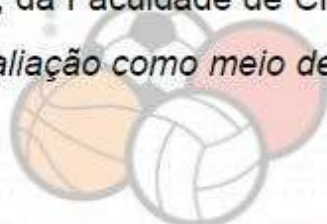
Certifica-se que _____ esteve presente neste evento, realizado pelo Núcleo de Estágio Pedagógico em Educação Física da Escola Secundária Avelar de Brotero, no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sob o tema “A Avaliação como meio de ensino”.

O Diretor da FCDEF-UC

O Diretor da ESAB

(Prof. Doutor José Pedro Ferreira)

Coimbra, 22 de Abril de 2020



Anexo XIII – Certificado “Programa de Educação Olímpica”



CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

Miguel Ângelo Brito Santos

pela participação na sessão de apresentação do PROGRAMA DE EDUCAÇÃO OLÍMPICA,

realizada na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da

Universidade de Coimbra, no dia 27 de setembro de 2019.

Presidente do Comité Olímpico de Portugal

www.eduo olimpica.comiteolimpicoportugal.pt



Integrar a Avaliação no Plano e Prática Diária

Ana Pinto, Diogo Simões, Miguel Santos – Núcleo de Estágio da Escola Secundária da Lousã
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra

Segundo o Decreto-Lei n.º55/2018, capítulo II, secção III, artigo 22º, a avaliação é parte integrante do ensino e da aprendizagem e tem por objetivo informar e sustentar intervenções pedagógicas, reajustando estratégias que conduzam à melhoria da qualidade das aprendizagens, com vista à promoção do sucesso escolar, bem como aferir a prossecução dos objetivos definidos no currículo e certificar aprendizagens.

Avaliar não deve e não pode ser visto apenas como um momento de atribuir uma classificação aos alunos, mas sim como um instrumento que, segundo Perrenoud (1992), ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender. A avaliação deve estar presente em todos as aulas e momentos de intervenção pedagógica, sendo por esta razão a avaliação formativa uma ferramenta essencial no processo de ensino-aprendizagem.

A avaliação formativa preocupa-se em determinar o grau de domínio ou não domínio de uma determinada tarefa de aprendizagem. Desta forma, o objetivo não é atribuir uma classificação ao aluno, é ajudar tanto o aluno como o professor a deterem-se na aprendizagem específica necessária ao domínio da matéria (Weston, 2004). Esta modalidade da avaliação funciona assim como um duplo *feedback* (Humphries, Hebert, Daigle & Martin, 2012).

Segundo Carvalho (1994), a avaliação formativa pode assumir duas modalidades distintas, “a normalmente designada por avaliação contínua, que ocorre informalmente em todas as aulas, como resultado da interação do aluno com o professor, com os colegas e com o próprio (...)” e a de “carácter formal e pontual, de balanço da atividade realizada num determinado período de tempo, que ratifica a avaliação contínua e permite ao professor e ao aluno tomar decisões relativamente à orientação/regulação do seu trabalho”. Segundo o mesmo autor, na avaliação formativa formal é necessário definir quando se deve realizar, o que se pretende avaliar, como deve ser avaliado e a quem se destina.

No que diz respeito ao “quando”, deve ser realizada quando queremos perceber se os alunos caminham ou não na direção dos objetivos definidos e quando necessitamos de sistematizar os progressos e dificuldades dos alunos para estabelecer novos desafios.

Relativamente ao “o quê”, é importante que a avaliação vá de encontro às aprendizagens e possibilite identificar quais as dificuldades dos alunos. Não é possível avaliar todas as aprendizagens nem todos os objetivos, devemos selecionar os mais decisivos no processo de aprendizagem dos alunos.

Em relação ao “como”, geralmente avaliamos através da observação dos alunos. Para tal, a definição dos critérios de observação é um aspeto fundamental e determinante na qualidade e validade das informações que pretendemos recolher.

No que concerne ao “a quem”, ambos os intervenientes (professor e aluno) devem participar neste processo. O professor participa inevitavelmente como condutor do processo avaliativo e a participação do aluno pode verificar-se apenas enquanto destinatário das informações recolhidas pelo professor ou através da autoavaliação e heteroavaliação.

Numa perspetiva de professor estagiário, a avaliação formativa (informal e formal) tem um papel fundamental no controlo do processo de ensino-aprendizagem, visto que serve de referência para a atribuição de uma classificação final aos alunos e também como regulador da intervenção e do planeamento do professor.

Referências Bibliográficas

- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.
- Decreto-Lei n.º55/2018 de 6 de julho. *Diário da República* n.º 129, 1.ª Série
- Humphries, C. A., Hebert, E., Daigle, K., & Martin, J. (2012). *Development of a physical education teaching efficacy scale*. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16(4), 284-299.
- Perrenoud, P. (1993). *Não mexam na minha avaliação! Para uma abordagem sistémica da mudança pedagógica*. NOVOA, A. Avaliação em educação: novas perspectivas. Porto, Portugal: Porto Editora.
- Weston, T. (2004). *Formative evaluation for implementation: Evaluating educational technology applications and lessons*. *American Journal of Evaluation*, 25(1), 51-64.