



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Luís Miguel Alves Belo Moreira da Silva

**Relatório de Estágio. Programa de Atividade Física e Saúde - Projeto M&M.
Análise da intervenção relativamente ao perímetro de cintura e aptidão cardiorrespiratória.**

junho de 2014



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Luís Miguel Alves Belo Moreira da Silva

Relatório de Estágio. Programa de Atividade Física e Saúde - Projeto M&M. Análise da intervenção relativamente ao perímetro de cintura e aptidão cardiorrespiratória.

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei n.º 43/2007 de 22 de Fevereiro).

Trabalho realizado sob orientação da
Professora Doutora Rute Marina Roberto Santos

junho de 2014

DECLARAÇÃO

Nome

Luís Miguel Alves Belo Moreira da Silva

Correio eletrónico

luis_belo91@hotmail.com

Cartão do Cidadão

13710152

Título

Relatório de Estágio. Programa de Atividade Física e Saúde - Projeto M&M.
Análise da intervenção relativamente ao perímetro de cintura e aptidão cardiorrespiratória.

Orientadora

Prof^a Doutora Rute Marina Roberto dos Santos

Ano de conclusão

2014

Designação do curso

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO EM VIGOR, NÃO É PERMITIDA A
REPRODUÇÃO DE QUALQUER PARTE DESTE TRABALHO

Universidade do Minho, ___ / ___ / 2012

Assinatura:

AGRADECIMENTOS

A realização e conclusão do presente relatório apenas foi possível perante a disponibilidade e colaboração de alguns intervenientes, aos quais quero expressar o meu sincero agradecimento.

À minha família pelo esforço, pelas horas de trabalho despendidas comigo e pelo apoio absoluto que me foi prestado, ainda que nem sempre tenhamos tido a mesma opinião.

Ao Professor João Silva, pela disponibilidade e apoio prestado na execução desta etapa, pela partilha do seu vasto conhecimento pedagógico, pela ajuda prestada de forma incondicional, pela preocupação constante que demonstrou pelos seus estagiários, e que mais do que um cooperante se tornou um amigo.

À Professora Rute Santos, cuja sabedoria e conhecimento nas diversas áreas tanto me ajudaram, dando suporte e apoio durante todo o estágio e elaboração do presente relatório.

À comunidade da Escola Básica Soares dos Reis, em especial à Professora Manuela Machado, diretora da escola, que tão bem me recebeu, e ao Grupo de Educação Física que se mostrou sempre prestável e pronto a ajudar, especialmente o Professor Jorge que se prontificou a ajudar no primeiro dia em que me conheceu. Um grande agradecimento ainda aos funcionários do pavilhão, Sr. Pinho e D. Alice, que pelas suas palavras e atos tanto me ajudaram.

Ao meu amigo de longa data Hugo Lopes por ouvir os meus desabaços e por me acompanhar nas nossas demandas, por entre montes e rios, na prática dos desportos que nos fazem esquecer todas as barreiras inerentes ao estágio.

À minha grande amiga Mariana Teixeira que sempre me apoiou e se prontificou a ajudar, tomando parte importante da realização do presente documento.

Por fim, ao meu colega de Estágio Filipe Ferrão que tem caminhado ao meu lado desde o início da minha formação universitária, pela cooperação em todas as tarefas realizadas, pelas reflexões em conjunto efetuadas e compreensão nos meus momentos de maior desvario.

A todos os outros que participaram de forma direta ou indireta na minha formação até ao momento. O meu muito obrigado a todos.

RESUMO

Relatório de Estágio. Programa de Atividade Física e Saúde - Projeto M&M.

Análise da intervenção relativamente ao perímetro de cintura e aptidão cardiorrespiratória.

O presente relatório pretende explanar e refletir acerca do Estágio Profissional, com vista à obtenção e desenvolvimento de competências profissionais para a aquisição do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O estágio decorreu numa escola do 2º e 3º ciclos de ensino de Vila Nova de Gaia, com uma turma do 9º ano de escolaridade.

O relatório está dividido em três partes. A primeira parte concerne numa série de enquadramentos de caracterização pessoal, de caracterização da instituição e da turma. Na segunda descreve-se a intervenção pedagógica no processo de ensino aprendizagem - planificação, organização e gestão do ensino e da aprendizagem; participação na escola e relação com a comunidade educativa; e formação e investigação educacional em Educação Física. Na terceira parte, são feitas as considerações finais da realização deste documento e do estágio.

Relativamente ao estudo desenvolvido, foi aplicado em alunos com excesso de peso e obesidade um “programa de atividade física e saúde” com a duração de um período escolar, que teve como objetivo verificar o efeito deste programa nos níveis de aptidão cardiorrespiratória dos alunos e valores de composição corporal (perímetro de cintura). Foi realizada uma recolha e análise dos dados dos alunos da escola no início e final do segundo período, com recurso aos testes de “ALPHA Health-Related Fitness - Test Battery for Children and Adolescents”. Foram aplicadas aulas de 50 minutos, com incidência no treino funcional e nos jogos desportivos. A amostra é constituída por 47 alunos do 5º ao 9º ano, com idades entre os 10 e os 15 anos.

Registaram-se melhorias estatisticamente significativas ao nível da aptidão cardiorrespiratórias e não significativas na composição corporal.

Palavras-chave: Educação Física, obesidade e excesso de peso, atividade física, crianças e adolescentes.

ABSTRACT

**Internship Report. Physical Activity and Health Program – M&M Project.
Analysis of the intervention on waist circumference and cardiorespiratory fitness.**

The current report describes the Professional Internship, in order to obtain and develop the Master Degree on Physical Education Teaching in primary and secondary school.

The internship took place in a basic school from Vila Nova de Gaia and the teaching process was implemented in a 9th grade class.

This report is divided in three parts. The first part concerns to the personal, institutional and class characterization. The second part is about the teaching and learning organization and management; the participation in school and the relationship with the all school community; and the scientific project. The third part concerns to the final considerations of this document and internship.

A physical activity and health programme was applied to overweight and obese students, with the aim of verifying the effect of an extra-curricular exercise program on the student's aerobic fitness levels and their body composition values (waist circumference).

Data collection and analysis was performed in the beginning and the end intervention, using the "ALPHA Health-Related Fitness - Test Battery for Children and Adolescents". Fifty minutes of extra-curricular physical education classes were applied, with an incidence in functional exercises and sports games. The sample is composed by 47 students, from the 5th to the 9th grade in a Vila Nova de Gaia's school, with ages between 10 and 15 years old.

Main results show a statistic significance in what concerns to aerobic fitness level and non-statistical significance in body composition.

Keywords: physical education, obesity, overweight, physical activity, children and adolescents

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	iii
RESUMO	v
ABSTRACT	vii
ÍNDICE GERAL.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
ÍNDICE DE TABELAS	xi
INTRODUÇÃO.....	1
1. ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA.....	3
1.1. Enquadramento Pessoal.....	3
1.2. Enquadramento Institucional	4
1.3. Caracterização da turma	5
2. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA.....	7
2.1. Área 1 – Intervenção pedagógica no processo de ensino aprendizagem: planificação, organização e gestão do ensino e da aprendizagem	7
2.1.1. Conceção	7
2.1.2. Planeamento	8
2.1.3. Realização	10
2.1.4. Avaliação.....	14
2.2. Área 2 – Participação na escola e relação com a comunidade educativa	16
2.2.1. Atividades realizadas pelo grupo de estágio.....	16
2.2.2. Outras atividades.....	18
2.3. Área 3 – Formação e Investigação Educacional em Educação Física	19
2.3.1. Introdução.....	19
2.3.2. Revisão da Literatura	19
2.3.3. Objetivo	24

2.3.4.	Metodologia.....	24
2.3.5.	Resultados.....	26
2.3.6.	Discussão dos Resultados.....	28
2.3.7.	Conclusão e Recomendações	29
3.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
4.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35
5.	ANEXOS	37

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Distribuição dos Perímetros da Cintura em dois momentos de Avaliação.....	27
Gráfico 2 - Número de contagens (percursos) do Vai e Vem.....	28

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Pontos de corte do Teste do Vai e Vem consoante a idade e género	26
Tabela 2 - Características descritivas da Amostra	26
Tabela 3 - Dados do Perímetro da cintura	27
Tabela 4 - Dados da aptidão aeróbia	28

INTRODUÇÃO

A elaboração do presente relatório insere-se na realização da prática de ensino supervisionada (PES), integrada no 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade do Minho, Braga.

O estágio profissional representa, para a formação pessoal do professor, uma das mais importantes etapas, senão mesmo a mais relevante. Neste o futuro professor aplica os conteúdos teóricos aprendidos nos anteriores anos de formação, e conhece o real funcionamento da escola e da lecionação da sua disciplina.

Este trabalho encontra-se dividido em duas grandes partes. Na primeira é realizada uma série de enquadramentos contextuais da prática, nomeadamente, o enquadramento pessoal, institucional e da turma a quem lecionei. Já a segunda parte está dividida em três áreas distintas. A área um está direcionada para a organização e gestão do ensino e da aprendizagem, onde são abordadas as fases da conceção, planeamento, realização e avaliação do processo de ensino-aprendizagem. A segunda área refere-se à participação na escola e relação com a comunidade, ou seja, as atividades desenvolvidas pelo grupo de estágio que englobem elementos da comunidade escolar. Por fim, a área três diz respeito ao projeto de investigação realizado por mim. Este tem o nome de “Programa de Educação Física e Saúde – Projeto M&M. Excesso de Peso e Obesidade: problemática a combater. Este estudo tem como objetivo verificar o efeito de um programa de exercício físico extra curricular nos níveis de aptidão cardiorrespiratória dos alunos e valores de composição corporal (perímetro de cintura). A pertinência da realização do estudo deve-se à elevada prevalência de discentes com excesso de peso ou obesidade na escola onde estagiei. Dessa forma, torna-se necessário a adoção de medidas para o aumento dos comportamentos de vida saudável na comunidade escolar em que me inseri.

Por último, são efetuadas considerações finais acerca da PES, onde são ponderados todos os aspetos que ocorreram ao longo do meu percurso enquanto professor estagiário.

1. ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

1.1. Enquadramento Pessoal

O corrente ano letivo foi aquele em que as minhas habilidades como professor de Educação Física mais evoluíram. Isto aconteceu porque ao receber estímulos que nunca recebi antes consegui aprender a ultrapassar as barreiras e dificuldades de ser um docente desta disciplina.

O desporto está presente na minha vida desde que tenho três anos de idade. Ao crescer foi-me inculcada uma cultura desportiva que atualmente valorizo e sei ser importante para o meu bem-estar físico, social e psicológico. O objetivo primordial da minha intervenção na escola não foi criar atletas nas diversas modalidades lecionadas, mas sim dar a conhecer aos alunos as modalidades desportivas existentes, criar-lhes aprendizagens base que lhes permitisse desenvolver o gosto pelo desporto, e que estes mantenham um estilo de vida ativo. Posto isto, transmiti-lhes os valores da prática de uma vida ativa, dos hábitos de vida saudável e a sua importância na execução das tarefas do quotidiano. Penso que ao fazê-lo valorizei a Educação Física e o professor que a leciona, tornando-o mais importantes no futuro.

Até ao momento, este estágio constituiu a parte mais importante e interessante da minha formação académica. Não só por ser algo que desejava desde tenra idade, mas também por ser o processo de ensino-aprendizagem que me faltava para pôr em prática os conhecimentos teóricos adquiridos. Esperava errar e aprender com esses erros, evoluir num processo autónomo mas orientado... e as minhas expectativas realizaram-se. Um dos pontos que me deixava mais hesitante estava diretamente ligado com a gestão da aula e o seu planeamento. Todo o trabalho efetuado por mim deveria ser bastante reflexivo e suportado, para que conseguisse proporcionar aos alunos os estímulos corretos para que pudessem evoluir, adquirindo novas aprendizagens. Neste momento considero-me um razoável gestor de sala de aula, com um longo caminho ainda por percorrer, mas com o sentimento de capacidade para desempenhar corretamente a importante tarefa de ser professor. Noutra vertente, pretendia incluir-me de forma ativa na comunidade escolar, conhecer os seus procedimentos, conhecer o comportamento que o professor deve ter no relacionamento com os intervenientes escolares. Estas expectativas também foram alcançadas e serão explanadas mais pormenorizadamente no capítulo "Área 2- participação na escola e relação com a comunidade educativa.

Para finalizar, inicialmente estava relutante quanto à avaliação da turma, pois pretendia proporcionar aos alunos apreciações o mais justas e rigorosas possível. Ao longo do ano verifiquei que a avaliação é uma tarefa que na disciplina de Educação Física não é justa, que o rigor pode

ser aumentado mas o professor nunca conseguirá fazer uma avaliação perfeita das capacidades dos alunos. Isto acontece porque a avaliação do professor é subjetiva e será sempre diferente de docente para docente, porque os níveis em que os alunos são classificados, de um a cinco no caso, no caso do terceiro ciclo, são demasiado abrangentes e englobam uma variedade muito grande de *skills*. Neste estágio desenvolvi as minhas capacidades de observação que me permitiu detetar informações que posteriormente foram recolhidas, organizadas, compreendidas, relatadas e discutidas com o professor cooperante.

Acima de tudo, ao longo deste processo de prática de ensino supervisionada foi importante para mim fazer uma cogitação do meu trabalho, de forma a encontrar e debelar as minhas falhas, com o intuito de me tornar um professor mais completo e melhor preparado para o mundo profissional.

1.2. Enquadramento Institucional

A escola onde realizei o Estágio Profissional situa-se em Vila Nova de Gaia. A escola é sede de agrupamento e tem como patrono um famoso escultor da cidade. Este concelho é atualmente o terceiro município mais populoso de Portugal, com 312.742 habitantes.

A escola possui vastos e bons acessos, podendo ser utilizado o autocarro para deslocar para a mesma. Perto da escola existem vários espaços desportivos, culturais e de saúde, são exemplo o estágio, pavilhão e piscinas municipais, Casa/Museu Teixeira Lopes, biblioteca e auditório municipal, Casa da Cultura, Casa da juventude, Hospital Santos Silva e muitos outros locais a visitar.

O agrupamento foi constituído a 26 de Junho de 2003. A este estão agrupados oito estabelecimentos de educação ou ensino. As escolas integrantes do Agrupamento dispõem-se num quadro geográfico de boas acessibilidades, sendo a população escolar oriunda, na sua maioria, da freguesia onde pertencem e pontualmente de outras freguesias.

A origem da escola remonta ao ano de 196E. Em Setembro de 1972 obteve identidade própria. Em 1993 a denominação antecedente foi alterada e passou a lecionar do 5º ao 9º ano de escolaridade. Desde o ano letivo 2009/2010 a escola passou a ter a designação atual, tendo atualmente nos seus quadros 98 docentes, 1108 alunos e 18 assistentes operacionais.

A instituição possui espaços razoáveis que incluem um pavilhão, um campo de jogos exterior com dois campos de Andebol/Futebol, um campo de Voleibol, um campo de basquetebol, restaurado ao longo do corrente ano letivo, quatro pistas de velocidade com 40 metros, uma caixa

de areia com duas pistas de salto e um espaço aberto com cobertura. A nível de equipamentos desportivos para usar nas aulas, a escola também está razoavelmente equipada. O leque de materiais suprime as necessidades das principais modalidades, e ainda do *Badminton*, Escalada, Jogos Tradicionais, Orientação, Corfebol, Ténis de Mesa e Râguebi. Uma das características que mais me agrada na escola é a existência de uma vasta quantidade de árvores.

Durante o meu período de lecionação tive um espaço (1/3) do pavilhão para realizar a aula. Este espaço, na minha opinião, foi demasiado pequeno para certas modalidades como Futebol e Andebol. Normalmente, quando o clima permitia uma ou mais turmas usarem o espaço exterior, libertaram-se espaços para quem usava o pavilhão.

1.3. Caracterização da turma

A turma a quem lecionei pertenceu ao 9º ano do ensino articulado, proveniente da área da música, e era composta por 20 alunos, nove raparigas e 11 rapazes, com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos de idade, no final do ano de 2014. Todos os alunos já se conheciam desde o 5º ano de escolaridade por isso a cumplicidade e amizade entre a turma foi grande. Esta foi uma turma com notas razoáveis, já que, até ao início do vigente ano letivo tinha uma média de 3,7 valores, e foi a turma com melhor média a Geografia. A média da disciplina de Educação Física foi de 3,7 valores também. Apenas existiu a ocorrência de uma negativa a francês, uma a português e outra a geografia, não existindo alunos repetentes. Esta é uma turma calma e bem comportada, ótima para se trabalhar, como referido pelo professor cooperante no início do ano.

As modalidades preferidas da turma são o Futebol e o basquetebol, enquanto a menos apreciada é a ginástica. A maioria da turma é ou já foi praticante de uma modalidade desportiva, o que justifica o elevado nível de habilidade motora que a turma possui. Este fator talvez seja impulsionado pelos pais que, no geral, também são pessoas possuidoras de hábitos de vida ativos. Esta atingiu todos os conteúdos programáticos até completar o 8º ano de escolaridade.

Relativamente ao contexto social e económico em que as famílias dos alunos se encontram posso dizer que apenas uma mãe se encontra desempregada, sendo que os restantes ocupam os seguintes cargos: Arquiteto(a) [3], Médico(a) [4], Enfermeira [2], Técnica de Cardiopneumologia [1] Professor(a) [5], Funcionário(a) público(a) [6], Engenheiro [4], Advogada [1], Juíza [1], Economista [2], Funcionário de Seguradora [2], Mediadora Imobiliária [1], Secretária [1], Bombeiro [1], Paginadora [1], Gestor [2] e assistente operacional [2]. Desta forma posso afirmar que no geral as famílias dos alunos devem pertencer ao estrato médio-alto da sociedade

portuguesa. Relativamente ao transporte utilizado para se deslocarem para a escola 13 alunos deslocam-se de carro, cinco a pé e dois de autocarro.

2. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

2.1. Área 1 – Intervenção pedagógica no processo de ensino aprendizagem: planificação, organização e gestão do ensino e da aprendizagem

2.1.1. Conceção

O processo de ensino-aprendizagem da disciplina de Educação Física carece de uma boa organização precedente à lecionação, porque só assim se criarão pilares sólidos para a construção do saber. Este processo deve educar os alunos para os conteúdos programáticos e para os valores da vida em sociedade. Para que este atinja os seus objetivos deverá ser concebido com base na realidade dos alunos, ajustando os conteúdos programáticos aos diferentes contextos, nomeadamente, local, turma, condições materiais, e currículo da disciplina. É a partir deste ponto que o projeto educativo se inicia. Desta forma procurei o desenvolvimento holístico do aluno porque, como podemos verificar pelo nome da disciplina, “educar é, conseqüentemente, mudar, modificar e adquirir novos modos para ser, para ser mais e melhor, para crescer como pessoa em direção ao mais alto” (Bento, Garcia, & Graça, 1999). O pedagogo deve ter a coragem de pensar filosoficamente a sua função enquanto educador. “Neste sentido compete repensar, da forma mais ampla possível, o conceito de educar o homem. O homem que coloca a sua vida sob o primado dos princípios e dos valores, para que possa ser mais e melhor” (Bento *et al.*, 1999).

Tomada consciência destas orientações, comecei pela elaboração de enquadramentos contextuais da realidade em que me inseri. Assim, iniciei pela caracterização da escola, o seu contexto e envolvência, recursos espaciais e materiais, entre outros. Como forma de realizar esta tarefa recorri ao projeto educativo, ao regulamento interno da escola e normas da disciplina de Educação Física.

Para a calendarização dos conteúdos programáticos a abordar usei o programa anual do 9º ano de escolaridade, feito pelo grupo de Educação Física da escola e aprovado em conselho pedagógico. Este foi baseado no Programa de Educação Física do Ministério da Educação Português. Do programa da escola retirei os conteúdos e objetivos gerais de cada unidade didática (UD) e do programa do governo encontrei os objetivos específicos dos conteúdos e indicações metodológicas.

Seguidamente, depois de realizar as referidas análises, procurei criar um projeto que visasse o desenvolvimento multilateral e harmonioso dos alunos, ao nível do “saber”, “saber ser/estar” e “saber fazer”.

Assim sendo, a conceção concretizar-se-á pela apropriação de habilidades e conhecimentos dos alunos, e na formação das aptidões, atitudes e valores necessários à vida em sociedade, através de aprendizagens culturalmente significativas, intensas, saudáveis e gratificantes.

2.1.2. Planeamento

O planeamento deverá ser algo que se encontra continuamente presente no processo do professor. Este aponta, principalmente, para a diminuição de momentos de improvisação. Por este motivo deverá ser executado com grande rigor, de forma criteriosa e refletida, planificando de forma conjunta as ações pedagógicas (Bento, 2003).

Existem três níveis de planeamento, são eles: o Plano Anual, a Unidade Didática e Plano de Aula. Todos estes seguem uma certa lógica temporal.

Portanto, uma boa planificação é o primeiro numa série de passos para que os alunos possam vivenciar as melhores experiências. É uma tarefa do professor de extrema importância que deverá ser executada de forma cuidada e pensada, uma vez que sustentará e orientará a atividade docente.

O Plano Anual é a primeira tarefa do planeamento a ser desempenhada. Segundo Bento (2003) consiste em dar um ordenamento metodológico às indicações programáticas (modalidades, objetivos, tarefas e conteúdos), baseado, no meu caso, no programa curricular do 9º ano criado pela escola, projeto educativo, calendário escolar, calendário civil, recursos materiais e físicos, na rotação dos espaços, nas estações do ano e possíveis atividades extracurriculares. Para a sua realização é ainda indispensável ter em consideração o tempo necessário para abordar os conteúdos programáticos (Bento, 2003).

As modalidades a abordar no 9º ano de escolaridade já se encontravam definidas no programa da disciplina, realizado pelos professores de Educação Física da Escola. Isto facilitou bastante a minha intervenção, pois não existiu a necessidade de sintetizar o Programa Nacional ou escolher que modalidades lecionar, e mostrou existir uma grande coordenação e cooperação entre todos os docentes. Coube-me fazer a organização das modalidades ao longo do ano e escolher a modalidade alternativa, de entre as selecionadas pelo grupo. Optei por escolher a Orientação como alternativa, visto que, os alunos não conheciam a modalidade e eu possuía conhecimentos sobre esta, enquanto praticante.

Para o primeiro período foram distribuídas as modalidades de Atletismo, Basquetebol, Ginástica e Voleibol, sendo que inicialmente estavam programados os Testes de Condição Física

iniciais. O segundo período foi composto pelo Badminton, Andebol e Orientação. Por fim, o terceiro foi organizado com Futebol e Testes de Condição Física finais. Esta distribuição justifica-se pela discrepância do horário escolar, de período para período. No período inicial existiram 39 blocos de 50 minutos, no segundo 29 e no terceiro apenas 11. Relativamente a este planeamento inicial ocorreram algumas alterações devido às más condições climáticas e às necessidades da turma. As disciplinas de Salto em Comprimento e Triplo Salto passaram para o terceiro período e foram acrescentadas aulas à unidade didática de Andebol para que os alunos atingissem os objetivos da disciplina. Estas alterações não influenciaram a programação anual visto já ter programado aulas de reserva para eventuais contratemplos que ocorressem. Logo aqui confirmei o quão dinâmico e flexível deve ser o planeamento em Educação Física, efetuando-se alterações ao longo da lecionação. Assim concretizou-se o documento que diz respeito ao Plano Anual (Anexo 1)

Pode-se verificar então que foi utilizado o modelo de lecionação por blocos. Isto aconteceu em virtude de todos os outros professores utilizarem o mesmo modelo, sendo mais fácil para o professor a organização e planeamento, bem como, controlo da aula.

Concluído o primeiro nível de planeamento, seguiu-se a Unidade Didática. Esta é uma unidade fundamental e integral, apresentando as etapas do processo de ensino aprendizagem, de forma clara e bem distinta (Bento, 2003). Vickers (1990) declara, também, que esta abrange os conteúdos, o objetivo geral e a função didática de cada aula, respeitando uma certa sequência lógica de conteúdos e a progressividade educativa. À semelhança do Plano Anual, certos aspetos devem ser tidos em consideração aquando da realização de cada Unidade Didática segundo Aranha (2004), são eles os seguintes: turma (idades, número de alunos por género, nº total de alunos, gosto pela modalidade, entre outros), recursos materiais, humanos e espaciais, objetivos, estruturação dos conteúdos, avaliações e as estratégias de abordagem da Unidade Didática (formas jogadas, grupos, entre outros).

A elaboração deste nível de planeamento traduziu-se na elaboração de dois documentos orientadores por modalidade, são eles o modelo de extensão de conteúdos e modelo segundo Vickers. Os mesmos foram alvos de observação e crítica do professor cooperante.

Tome-se agora como exemplo a Unidade Didática de Basquetebol (ver Anexo 2). Os elementos principais desta são o objetivo geral, função didática e conteúdos de aula, no caso do modelo de extensão de conteúdos, e função didática, forma jogada e conteúdos no caso do modelo de Vickers. No início do ano possuía bastante dificuldade na elaboração do objetivo geral de aula. No entanto, à medida que ganhei experiência esta tarefa foi-se tornando mais fácil de concretizar.

As funções didáticas abordadas foram a Avaliação Diagnóstica, a Exercitação e Avaliação Sumativa. De referir que em nenhuma das modalidades lecionadas foi atingida a consolidação de um conteúdo, como o Programa Nacional refere que deve acontecer. Isto deveu-se, na minha opinião, ao pouco tempo de exercitação disponível em virtude do elevado número de modalidades a abordar.

As formas de jogo abordadas foram o 4x4 para avaliação diagnóstica, 3x2, essencialmente, para trabalhar situações atacantes e 3x3 para trabalhar situações defensivas. Todas as aulas eram culminadas por jogos 3x3 a contar para o torneio intraturma que organizei.

Culminada a realização deste nível foi necessário programar aula a aula, com a execução do terceiro e último nível de planeamento, o Plano de Aula. Este é o nível mais próximo da realização na medida em que orienta as reflexões anteriores à aplicação metodológica do ensino, pretendendo envolver o aluno de forma participativa e planeada, com vista à obtenção de uma educação transformadora (Takahashi & Fernandes, 2004; Bento, 2003). Este é constituído pelas seguintes informações: nome do Professor Estagiário; data da aula; hora da aula; tempo da aula; ano e turma; Unidade Didática; total de aulas lecionadas até à data; aulas lecionadas naquela Unidade Didática; local onde decorrerá aula; função didática; conteúdos a serem lecionados; objetivos específicos do exercício; objetivo geral de aula; critérios de êxito; e material de aula (Aranha, 2004). É ainda importante referir que o Plano de Aula não é, nem deve ser, uma unidade estanque. A adaptabilidade faz parte das características mais importantes do professor de Educação Física e, por isso, o plano deve ser alterado caso surjam situações de incompatibilidade com alunos outras estratégias, exercícios, entre outros (Vickers, 1990).

Sabendo estes componentes, eu e o meu colega de estágio desenvolvemos uma estrutura de plano de aula (ver Anexo 3), que permitisse uma leitura fácil e rápida a quem o visse.

Para culminar, de referir que todo o trabalho desenvolvido nesta fase não foi executado de forma isolada, mas sim de forma conjunta com o meu colega de estágio e com a supervisão do professor cooperante, tendo este último desempenhado um papel importante no esclarecimento de dúvidas e/ou barreiras que me foram surgindo.

2.1.3. Realização

A realização do ensino constitui o momento de execução dos propósitos do professor relativos ao processo de ensino-aprendizagem, isto é, integra a leção propriamente dita, a operacionalização do processo de ensino-aprendizagem. As aulas de Educação Física, por se

realizarem em espaços abertos e com grupos de alunos em movimento, tem uma problemática de organização mais complexa e variada que o ensino em sala de aula. A maioria dos fatores são inconstantes e as situações de aula, normalmente, bastante dinâmicas (Bañuelos, 1992).

Para uma boa gestão de aula e da turma é necessário que professor e alunos atuem em consonância. Por esse motivo, é importante transmitir à turma regras, procedimentos e as consequências do seu incumprimento desde logo. Visto que professor e alunos trabalham juntos durante longos períodos de tempo, é importante que todas as normas fiquem bem interiorizadas. Os alunos também são parte deste processo enquanto críticos e decisores do regulamento de aula. Assim, desde cedo é passada ao aluno a ideia que a sua palavra é ouvida e respeitada.

Na primeira aula do ano foi realizada uma apresentação do professor, uma apresentação individual de cada elemento da turma e a transmissão das normas de sala de aula. Foi importante desde cedo fazer os alunos perceberem que, embora estagiário, deveria ser respeitado e tratado como um professor “normal”. Logo me apercebi que a minha turma era bem comportada e respeitadora.

Rapidamente surgiu a necessidade de, nas primeiras aulas, assegurar o controlo da turma, para que mais tarde me pudesse focar inteiramente noutras vertentes. Foram tomadas algumas estratégias para que essa necessidade fosse ultrapassada. Passo então a enumerá-las: 1) antes do início da aula verificar espaço, por forma a detetar possíveis fatores de risco ou de distração dos alunos; 2) ser o primeiro a chegar ao espaço de aula para que quando os alunos chegassem soubessem que se deveriam sentar em colunas de 5 elementos por ordem alfabética, como estabelecido; da mesma forma, ser o último a abandonar o espaço de aula; 3) preparar o material e dispô-lo caso fosse utilizado na primeira tarefa de aula; 4) estabelecer rotinas (sinais sonoros, gestos, entre outros) que todos identificassem, percebessem e cumprissem; 5) não permitir o uso de relógios, pulseiras, fios, brincos, anéis, entre outros, bem como exigir os cabelos presos, atacadores apertados e equipamento adequado; e 6) não permitir comportamentos de risco (agarrar-se às tabelas, trave das balizas, subir o material, entre outros). A criação deste tipo de estratégias, segundo Siedentop e Tannehill (2001), permite que determinados hábitos sejam mecanizados contribuindo para o decorrer da aula sem atrasos nem interrupções, fluindo de forma mais eficaz. Através da implementação destas estratégias pretendia a promoção dos bons comportamentos e bom clima de aula, diminuindo as situações inesperadas.

Após perceber a eficácia das referidas estratégias passei a preocupar-me, essencialmente, com a minha lecionação, como os momentos de instrução, transição, entre outros, para

possibilitar aos discentes o maior tempo de empenhamento motor possível. Cedo deparei-me com algumas dificuldades, como a instrução. A minha preocupação em fornecer instruções curtas era tão grande que inicialmente não fornecia todas as informações ou não as transmitia da forma correta. Muito me ajudaram o meu colega de estágio e professor cooperante no combate a esta problemática. Foi aconselhado que “usasse e abusasse” dos quadros presentes em cada terço do pavilhão, da demonstração do exercício ou de outros meios interativos, pois os alunos conseguem absorver mais informação através de estímulos visuais (Bañuelos, 1992). Assim, existiu um grande trabalho da minha parte para melhorar este aspeto, através do uso de diferentes recursos, de um discurso curto e conciso, sabendo que o excesso de informação pode-se tornar contraproducente, e da utilização de exercícios base, para que a organização da turma não variasse muito de aula para aula. A arte de comunicar é algo que o professor deve dominar, só assim se atingirá uma boa docência, embora esta não constituía uma garantia de qualidade de ensino (Idem). Para que esta seja assegurada outros fatores, que serão referenciados mais à frente, devem ser tidos em conta.

No início de cada aula foi realizada uma indagação da matéria já dada e introdução da nova matéria, como forma de ligação. No decorrer da aula divulguei os objetivos e critérios de êxito do exercício para que os alunos percebessem o propósito de exercitar daquela forma. No final da aula era realizada uma reflexão/revisão com os alunos sobre a aula efetuada e uma referência à aula seguinte.

Ao longo dos exercícios tentei fornecer o máximo de *feedbacks* pedagógicos possível, sendo estes dirigidos, essencialmente, ao grupo, e estar sempre de frente para a turma, circulando à sua volta. Aqui surgiu outra dificuldade, a da colocação da voz e do fornecimento do *feedback* ao grupo. O facto de provir da área do Futebol e já ter alguma experiência enquanto treinador ajudou-me a colmatar estas falhas. Consegui movimentar-me em torno da turma, controlando não só o grupo ou aluno que observava, mas também qualquer comportamento desviante com a visão periférica. A colocação da voz foi algo que penso ter evoluído rapidamente, sendo no *feedback* pedagógico que tive mais dificuldades em evoluir. O tipo de *feedback* que queria usar esteve no primeiro período muito dependente da modalidade que estava a lecionar. Por exemplo, na ginástica, principalmente na ginástica acrobática, considerei muito difícil fornecer comentários ao grupo por pensar que as dificuldades de cada aluno ou grupo eram demasiado específicas. Na minha opinião, foi a partir do segundo período que consegui controlar com eficácia a utilização do *feedback* pedagógico, recorrendo constantemente ao prescritivo e descritivo, direcionado à turma.

Como eu disse, a boa conduta da turma facilitou a minha tarefa enquanto professor, possibilitando o bom clima de aula. Ainda assim, houve a necessidade a meio do segundo período de mudar a minha atitude “mais descontraída” para uma “atitude militarizada”, em virtude de sentir que estava a perder o controlo da turma durante a lecionação da Orientação. Esta abordagem revelou-se rapidamente eficaz e não houve necessidade de a manter por muito tempo. Assim, de forma faseada fui “dando folga na trela”, reforçando positivamente os bons comportamentos, já que, disciplina não é só evitar/anular os maus comportamentos, mas a promoção dos bons (Siedentop & Tannehill, 2001).

Outra grande estratégia de ensino utilizada, por forma a atingir o desenvolvimento holístico dos alunos e para que desempenhassem as tarefas com empenho e motivação, foi o jogo. De facto, a maior parte da prática dos alunos foi composta pelo jogo, fosse ele de carácter condicionado, reduzido ou formal. O jogo é um dos comportamentos mais naturais no ser humano, e torna-se altamente atrativo e intrigante para os alunos (Neto, 1997). Segundo Bañuelos (1992) o aluno necessita de possibilidades para executar a um nível alto aceitável uma série de tarefas motrizes concretas, por cuja aprendizagem se sintam particularmente motivados. O comprimento deste objetivo supõe, em primeiro lugar, um processo de seleção através do qual se fornecem tarefas com determinadas características a um grupo de nível, respeitando a sua fase de desenvolvimento. Sempre que possível a turma trabalhou segundo grupos de nível, pois justificava-se esta segregação de forma colmatar, oportunamente, os objetivos específicos próprios de cada um. Assim, para cada grupo existirá uma seleção das tarefas a ensinar em função da utilização ótima das capacidades motoras dos alunos (Idem).

Um dos pontos que considero terem sido mais importantes durante a PES foram as reuniões com o professor cooperante e colega de estágio após as aulas lecionadas ou observadas. Estas desenvolveram as minhas capacidades críticas e reflexivas, desenvolvendo a minha prestação aula após aula, pois possibilitou-me aperceber das principais lacunas e de como ultrapassá-las. A capacidade reflexiva é, na minha opinião, uma das mais importantes características do professor, estando esta diretamente ligada com a observação, análise, interpretação de situações e tomada de decisão. O professor deve, assim, ser capaz de questionar o ensino e pensar criticamente as suas práticas (Bento *et al.*, 1999).

Na minha opinião, todas as atitudes e estratégias adotadas aumentaram a rentabilidade da aula, sem haver necessidades a períodos longos de explicação e transição. A boa colocação durante o período de aula, de forma a ter a certeza que observava o máximo de informação,

preocupar-me com valores de ordem psicossocial como a colaboração, respeito e interajuda, o uso de um vocabulário acessível, de variados feedbacks e promoção de aulas motivadoras, foram fatores importantes para desenvolver uma aprendizagem rica, uma atitude empenhada, concentrada e séria dos alunos, e, por fim, um clima positivo na relação com os mesmos.

2.1.4. Avaliação

A avaliação está diretamente ligada com o desempenho dos alunos da aula. Esta, como um todo, subdivide-se em três tipos, a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa. Nenhuma das três é alternativa a outra, mas sim complementares na medida em que todas se encontram interligadas. A observação assume-se como capacidade fulcral para o processo de avaliação das prestações dos alunos. Para a execução deste processo o docente deve seleccionar e referenciar os comportamentos/competências que pretende avaliar, assim como, os parâmetros e critérios de êxito. (Aranha, 2007).

A avaliação diagnóstica tem como objetivo proceder à análise de conhecimentos e aptidões que o aluno possui num determinado momento para poder iniciar novas aprendizagens. Poderá realizar-se no início do ano, no início de uma unidade de ensino e quando se achar prudente efetuar uma avaliação deste tipo antes de introduzir uma aprendizagem nova (Siedentop & Tannehill, 2001). Com a informação recolhida o professor poderá alterar a sua planificação, redefinindo objetivos, estratégias, entre outros, em função do nível dos alunos (Aranha, 2004).

Durante o início do ano letivo, surgiu a necessidade de criar uma forma de avaliação diagnóstica mais simples que a avaliação sumativa. Assim, juntamente com o meu colega de estágio e após aconselhamento do professor cooperante, foi criada uma avaliação segundo três níveis bem distintos, são eles: 0 – não executa; “-“ – executa com dificuldades; e “+” – executa bem. Os conteúdos a abordar eram definidos pelo programa do 8º ano, ou seja, era avaliado se os alunos sabiam executar os conteúdos abordados no ano transato àquela modalidade. Esta avaliação possui um carácter muito abrangente, definindo o panorama geral da turma.

A avaliação formativa tem impacto no processo contínuo de ensino-aprendizagem. É, portanto, feita dia-a-dia, aula a aula. Segundo Aranha (2004) e Siedentop and Tannehill (2001), tem como objetivo detetar erros de forma a os corrigir e ajustar o processo de ensino-aprendizagem face às metodologias adotadas. Fornece ao professor e alunos a ideia dos objetivos estarem a ser alcançados ou não. Este tipo de avaliação permite ao professor avaliar de forma precisa as capacidades socio-afetivas do aluno (colaboração, assiduidade, pontualidade e responsabilidade).

Para a realização desta avaliação o professor cooperante forneceu-nos um documento, que nos permitiu fazer registos de cada aula. Este ajudou-me bastante e tornou-se, pertinentemente, prático por calcular automaticamente a classificação de cada alunos ao nível da assiduidade, pontualidade e responsabilidade.

Por fim, o último momento de avaliação, a sumativa, é caracterizada pelo juízo global dos conhecimentos, competências e capacidades do aluno (Despacho Normativo nº 98 A/92) verificando o seu sucesso final e quão bem atingiu os objetivos (Siedentop & Tannehill, 2001). Normalmente, ocorre no final de cada Unidade Didática. Fornece informação ao professor acerca do desempenho dos alunos, classificando-os em níveis quantitativos de um a cinco valores, no meu caso.

Este foi o momento de avaliação que mais dificuldades me causou. Inicialmente tive dificuldade em criar a grelha de avaliação, e ainda mais dificuldade em avaliar os alunos, principalmente as componentes táticas do jogo. O primeiro foi facilmente ultrapassado com a ajuda do professor cooperante, o segundo foi um pouco mais árduo. Só com a experiência é que ganhei facilidade em avaliar, principalmente as modalidades coletivas. No início do ano pretendia que a tarefa de avaliar os meus alunos ocorresse da melhor forma possível, sendo justo, sério e rigoroso nas minhas avaliações. Para isso procurei seguir os princípios enunciados por Aranha (2005), são eles: o princípio da objetividade que alerta para alguns efeitos como o de Pigmalião, o da estereotipia, do rigor e generosidade; o princípio da fidelidade; e o princípio da validade.

Na escola onde lecionei a nota final dos períodos e de final de ano foi dada segundo o Domínio motor (saber fazer), Domínio Sócio Afetivas (saber estar) e Domínio Cognitivo (saber) dos alunos, tendo cada uma um peso de 60, 30 e 10%, respetivamente.

2.2. Área 2 – Participação na escola e relação com a comunidade educativa

Desde o início do Estágio Profissional que era minha vontade participar de forma ativa nas atividades escolares com o objetivo de ficar a conhecer o mais possível acerca da realidade escolar, dos seus processos, entre outros. Da mesma forma queria estabelecer uma relação positiva com professores e funcionários, num trabalho que se pretende que seja produtivo e constante entre os docentes e os restantes elementos da comunidade educativa.

O calendário das atividades anuais para o presente ano letivo já se encontrava definido pela instituição, aquando da minha chegada à escola. As atividades diretamente ligadas à Educação Física são de carácter obrigatório para os docentes da disciplina, pelo que consegui envolver-me na sua organização e desenvolvimento.

2.2.1. Atividades realizadas pelo grupo de estágio

Embora tenha participado em várias atividades da escola, apenas vou referenciar duas, o torneio de Voleibol do 9º ano pois está relacionado com o ano de escolaridade a que lecionei, e o Projeto COMENIUS por ter estado mais envolvido que nos restantes.

Relativamente ao primeiro estive envolvido na organização e logística do torneio e acompanhamento da equipa da minha turma. A logística envolvia autorizações, a inscrição das equipas, organização dos grupos e calendarização dos jogos. A organização do torneio envolveu todos os recursos materiais e espaciais, bem como arbitragem durante a competição. Por fim, acompanhei e ajudei a equipa da minha turma, enquanto professor/treinador, aconselhando nas estratégias de jogo e no treino para o torneio.

A participação neste torneio permitiu-me ter um maior conhecimento acerca da organização de um torneio escolar e, por outro lado, estimular o meu relacionamento com os restantes intervenientes, fossem eles alunos, professores ou funcionários. A minha função enquanto treinador permitiu-me evoluir na observação do jogo e na ajuda da resolução dos problemas da equipa. Por fim, para desempenhar a tarefa de árbitro foi necessário estudar aprofundadamente os seus gestos, aumentando assim o meu conhecimento acerca da modalidade de Voleibol.

Relativamente à segunda atividade, esta foi aquela que mais me satisfez devido à proximidade com o Projeto de ERASMUS em que estive envolvido no ano letivo 2012/2013.

O Programa COMENIUS foi criado pela Comissão Europeia. Está ligado ao ensino pré-escolar e escolar até final do ensino secundário, e respetivos estabelecimentos de ensino, abrangendo todos os intervenientes e agentes da comunidade educativa. Desenvolve-se nos 27

Estados-Membros da União Europeia, nos países EFTA-EEE (Islândia, Liechtenstein, Noruega, Suíça), na Turquia e nos países e territórios ultramarinos pertencentes à Comunidade Europeia. Tem como principais objetivos incentivar a aprendizagem de línguas estrangeiras, melhorar a mobilidade e parcerias entre escolas de Estados-Membros, sensibilizar para a diversidade cultural e o seu valor, ajudar jovens a adquirir aptidões e competências necessárias ao seu desenvolvimento pessoal, vida profissional e cidadania europeia. De referir que os alunos e professores estrangeiros ficam alojados em casa de alunos e professores portugueses enquanto estiveram em Portugal.

A participar neste evento estiveram presentes alunos e professores da escola que o organizou e de outras instituições estrangeiras (Turquia, Itália, Espanha, Polónia, Alemanha e Áustria).

Neste evento foram organizadas diversas atividades desportivas e culturais, com um carácter lúdico. As desportivas estiveram a cargo do grupo de Educação Física e as culturais a cargo dos restantes professores da escola. As atividades desportivas foram compostas por jogos tradicionais portugueses que permitiam a alunos nacionais e estrangeiros o contacto com atividades desconhecidas ou nunca antes vivenciadas.

Com vista a atingir os objetivos do programa foram criados grupos que incluíssem participantes de diferentes nacionalidades. Assim, os grupos eram constituídos por um ou dois alunos estrangeiros e três ou quatro portugueses.

Esta atividade constituiu para mim grande importância por ter tido oportunidade de conviver com diferentes culturas e praticado diferentes línguas. A minha experiência de ERASMUS foi fulcral para a utilização de vocabulário específico à disciplina de Educação Física. Da mesma forma, foi possível reviver com o meu colega de estágio alguns dos momentos e sentimentos vividos enquanto estudamos na Polónia. Além disso, esta atividade veio provar que mesmo quando não falamos a mesma língua, como aconteceu com alunos turcos e alemães, é possível estabelecer uma comunicação através de informação não-verbal, dando primazia à língua gestual e à demonstração.

Este projeto envolveu toda a comunidade escolar, existindo uma grande interação e cooperação entre os seus intervenientes em busca de uma ótima organização e desenvolvimento, sendo considerado, na minha opinião, e através do *feedback* recebido, um sucesso. O seu planeamento foi cumprido, sem atrasos e problemas de grande dimensão, o que fortaleceu o êxito desta atividade.

2.2.2. Outras atividades

Neste capítulo refiro uma atividade proposta por mim e pelo meu colega de estágio, chamada de “Põe-te a Andar”.

A ideia do projeto surgiu com o meu colega de estágio, depois de recebermos algumas queixas de professores com índices baixos de atividades física. Assim o projeto é criado com os objetivos de aumentar o tempo de atividade física (AF) dos professores e funcionários da escola, de desenvolver o gosto destas pessoas com vista a que tenham a iniciativa de serem mais ativos e, por último, criar uma relação de proximidade entre a comunidade escolar fora do contexto escolar.

A atividade consistiu numa caminhada mensal, efetuada ao sábado de manhã, aberta a toda a comunidade escolar, exceto alunos.

As caminhadas ocorreram em locais considerados atrativos, nomeadamente, caminhadas à beira-mar e beira-rio, desde Espinho, passando por todas as zonas até à Marina do Freixo e acabando na praia de Matosinhos.

Tivemos como função a promoção e divulgação da atividade, com a criação e distribuição de panfletos e cartazes pela escola, e a coordenação das tarefas da caminhada. Assim, fazíamos o aquecimento dos principais grupos musculares, contabilizávamos a distância percorrida, média de velocidade e calorias gastas, com recurso a aplicações do *smartphone*, e no final uma série de alongamentos musculares.

Esta acabou por ter maior adesão por parte dos professores das disciplinas ditas teóricas. Este fator permitiu-me travar um relacionamento com professores desconhecidos de áreas diferentes da minha, possibilitando a cada um a partilha de experiências e conhecimentos específicos do seu âmbito. Foi caricato para mim e para o meu colega de estágio o facto de alguns professores pedirem conselhos ligados ao exercício físico. Isto tornou a experiência mais gratificante, ficando com o sentimento que o meu conhecimento era respeitado e apreciado.

2.3. Área 3 – Formação e Investigação Educacional em Educação Física

Programa de Atividade Física e Saúde – Projeto M & M

Análise da intervenção relativamente ao perímetro de cintura e aptidão cardiorrespiratória.

2.3.1. Introdução

O presente projeto de investigação enquadra-se no âmbito do estágio pedagógico, decorrido no ano letivo 2013/2014, inserido no 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade do Minho.

O projeto M&M foi criado e aprovado no ano letivo 2012/2013. Eu e o meu colega de estágio aproveitamos o projeto e adaptámo-lo para o podermos pôr em prática. Este torna-se pertinente pelo facto de, aproximadamente, 30% da população estudantil da escola ter excesso de peso.

2.3.2. Revisão da Literatura

A Organização Mundial de Saúde (WHO) considera a obesidade a epidemia do século XXI, um problema de saúde pública e causador de muitas outras doenças (WHO, 2000). Durante as últimas três décadas a prevalência de obesidade aumentou substancialmente. Estima-se que, globalmente, existam 170 milhões de crianças e adolescente com excesso de peso, sendo que a maior prevalência se localiza nos países mais desenvolvidos. Contudo, o excesso de peso nos países em desenvolvimento tem crescido de forma alarmante (WHO, 2012).

Segundo a WHO (2000) obesidade é uma doença crónica não transmissível. Pode provir de uma deficiência genética ou de vários fatores de ordem ambiental, como é o caso de um quotidiano com maus hábitos de vida saudável, pelo balanço, excessivamente, positivo entre a energia/calorias consumidas e despendidas, causado pelo aumento do consumo de comidas gordas, por um lado, e pela diminuição dos níveis de AF por outro (WHO, 2013). A obesidade não é apenas um problema individual. É um problema global e deve ser tratado como tal. Uma prevenção e gestão efetiva da obesidade requererão uma abordagem a longo termo da parte de todos os sectores da sociedade.

A obesidade e excesso de peso infantil são um problema de saúde pública por duas razões: primeiro porque os comportamentos de vida saudável e prática de AF regular em jovens tende a manter-se na idade adulta, aumentando a probabilidades de uma vida adulta saudável. (WHO,

2012; CDC, 2008); em segundo lugar porque está associada a efeitos perversos para a saúde como o aumento do risco de doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, hipertensão, bem como consequências psicossociais (WHO, 2012). Segundo Sardinha *et al.* (2011), conforme os pontos de corte da WHO, foi encontrada uma prevalência de 23,1% e 9,6% de excesso de peso e obesidade, respetivamente, em raparigas, e 20,4% e 10,3% em rapazes. Foi observado um prevalecimento de excesso de peso e obesidade menor em idades mais elevadas nos rapazes, enquanto nas raparigas o excesso de peso e obesidade parecem aumentar dos 10 aos 12 anos e diminuir dos 13 aos 18. Comparando as diferentes regiões de Portugal continental, foi notado que nos rapazes a prevalência combinada de excesso de peso e obesidade varia entre 25,3% no Alentejo e 34,5% em Lisboa, enquanto nas raparigas o valor mais baixo encontrado foi de 29,3% no Alentejo e o maior de 34,5% na região de Lisboa. As raparigas evidenciam maiores valores de obesidade e excesso de peso que os rapazes em todas as regiões do país.

O índice de massa corporal (IMC) é um índice comumente usado para classificar excesso de peso e obesidade (WHO, 2013). Define-se pelo peso (em quilogramas) da pessoa dividido pela altura (em metros) ao quadrado. A WHO definiu pontos de corte específicos para crianças e adolescentes, em função da idade e do sexo, que atribuem uma classificação do IMC. A classificação através do IMC apresenta duas grandes limitações, são elas: não oferece indicação acerca da distribuição da gordura e não distingue entre massa gorda e massa livre de gordura (WHO, 2011). Tem sido sugerido que a classificação pelo IMC pode ser menos indicado para crianças do que a medição do perímetro da cintura entre crianças e adolescentes (WHO, 2011).

A obesidade abdominal está associada com o aumento do risco de morbidade e mortalidade. O perímetro da cintura, o rácio cintura-anca e cintura-altura estão correlacionados com a gordura intra-abdominal, que inclui o tecido adiposo visceral, e têm sido sugeridas como mais eficazes na previsão do risco de doenças cardiovasculares (WHO, 2011), embora se defenda que todos os indicadores devam ser analisados, com vista à obtenção de conclusões mais válidas. Todavia, através de uma análise racional conclui-se que o aumento do tecido adiposo visceral está associado a uma série de desordens metabólicas, que incluem a diminuição da tolerância à glucose, sensibilidade à insulina e a um perfil lipídico adverso que são fatores de risco para a diabetes tipo II e doenças cardiovasculares (WHO, 2011). Sardinha *et al.* (2012) e Santos *et al.* (2011) mostram que a circunferência da cintura das crianças e adolescentes portuguesas aumenta com idades, tanto em rapazes como raparigas, e por sua vez, o sexo masculino possui valores mais altos que o sexo oposto em todas as idades e percentis, salvo poucas exceções no

segundo estudo. O trabalho de Santos *et al.* (2011) mostra que os rapazes e raparigas açorianas possuem perímetros de cintura superiores a mesmo indivíduos de outros países nos percentis 50 e 90, com exceção ao Kuwait.

Atentando agora na AF, verifica-se que as evidências científicas disponíveis, para o grupo etário dos 5 aos 17 anos, suportam a conclusão global que esta proporciona benefícios para a saúde, fundamentais para crianças e adolescentes. Esta conclusão é retirada de diversos estudos observacionais em que níveis elevados de AF se relacionam positivamente com parâmetros de saúde mais favoráveis, assim como, estudos experimentais em que intervenções foram associadas a melhorias dos indicadores de saúde (WHO, 2010). Por exemplo, comparando jovens com peso normal com níveis de AF altos e outros com níveis baixos, encontram-se resultados que indicam que os primeiros tendem a ter menores valores de adiposidade. A AF é definida como qualquer movimento corporal produzido pelo sistema músculo-esquelético que resulta em dispêndio energético. A quantidade de energia necessária para completar uma atividade pode ser medida em quilojoules (kJ) ou quilocalorias (kcal), exprimidas numa relação de kcal.min⁻¹. O total de dispêndio calórico é determinado pela quantidade de movimentos corporais produzido por tecidos musculares, a intensidade, duração e frequência das contrações musculares (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

Segundo WHO (2010) a falta de AF é, atualmente, identificada como o quarto fator de risco de mortalidade mundial, o que representa 6% das mortes globais. Por sua vez, a obesidade e o excesso de peso são responsáveis por 5% das mortes globais. Os seus níveis têm vindo a aumentar em inúmeros países com repercussões na prevalência de doenças não contagiosas e a saúde em geral da população mundial. Atualmente, estima-se que 21 a 25% dos casos de cancro da mama e do colon, 27% da diabetes e 30% das doenças isquémicas do coração se devam à falta de AF.

Surge, então, o exercício física que segundo Caspersen *et al.* (1985) é uma subcategoria da AF que é planeada, estruturada, repetitiva e intencional, na medida em que tem o objetivo de manter ou melhorar componentes da aptidão física. Através da sua prática obtém-se níveis saudáveis de Aptidão Física (AptF). Caspersen *et al.* (1985) referem que a AptF é um conjunto de atributos que as pessoas têm ou alcançam. Relacionam-se com a saúde ou com os *skills* de uma pessoa e podem ser medidos através de testes específicos. Estar apto fisicamente pode ser definido como a habilidade de desempenhar atividades do quotidiano com vigor e consciência, sem entrar em fadiga e com energia suficiente para desfrutar de atividades lúdicas ou para satisfazer situações de emergência. As componentes da AptF ligadas à saúde são a resistência

cardiorrespiratória, resistência muscular, força muscular, composição corporal e flexibilidade. Assim como a AF, a AptF variam entre o nível baixo a alto (leve a moderada), sendo que as componentes podem ter níveis diferentes, isto é, uma pessoa pode ser capaz de correr de forma contínua uma maratona e não ter força para levantar valores elevados de peso.

Atualmente, pensa-se que o tempo total de AF que uma criança realiza é mais importante de forma a alcançar benefícios para a saúde do que outra componente (frequência, intensidade ou duração do exercício) ou mistura de atividades (aeróbia, fortalecimento muscular ou ósseo). Ainda assim, é bastante importante a realização de atividades de fortalecimento ósseo para crianças e adolescentes, pois os maiores ganhos de densidade óssea ocorrem durante a puberdade e últimos anos antes desta (CDC, 2008). Segundo WHO (2010) e a CDC (2008) as crianças (de pelo menos cinco/seis anos) e adolescentes devem realizar 60 minutos ou mais de AF diária, sendo que esta deve ser composta essencialmente por atividade aeróbia com intensidades moderadas a vigorosas, e vigorosa por, pelo menos, três dias da semana. Para completar devem ser praticadas atividades de fortalecimento muscular e ósseo, e exercícios de resistência que trabalhem os grandes grupos musculares do tronco e membros, pelo menos três vezes por semana. De referir que a AF para este grupo deve incluir jogos, brincar, desportos, transporte, recreação, educação física ou exercício planeado, em contexto familiares, escolares ou comunitários. Praticar AF por períodos superiores a 60 minutos diariamente fornecerá benefícios adicionais para a saúde de quem a pratica.

É importante encorajar os indivíduos a praticar AF pois quando a realizamos vários benefícios são obtidos. Queima calorias, o que ajuda a manter o peso corporal saudável, diminui as probabilidades de morte prematura, de desenvolver alguns tipos de cancro e doenças cardíacas como pressão arterial elevada, enfarte do miocárdio ou outras lesões ligadas ao sistema cardiorrespiratório, reduz o colesterol sanguíneo e a gordura corporal em geral (obesidade/excesso de peso), especialmente a gordura abdominal. Previne a diabetes tipo II, aumenta a aptidão cardiovascular, aptidão muscular, saúde mental e capacidade funcional e, no caso de jovens, a saúde metabólica (WHO, 2010; CDC, 2008).

Em Portugal foi notado que os rapazes até aos 17 anos revelaram ser menos sedentários em comparação com elementos do mesmo género de outras faixas etárias. Por sua vez, são menos sedentários e praticam mais AF leve que as meninas até aos 17 anos. Foi verificado que os rapazes e raparigas até aos 17 anos de idade praticam mais AF vigorosa que em outras idades. As crianças e adolescentes do sexo masculino praticam AF durante mais tempo e com intensidade

maior que elementos do sexo feminino. Nos rapazes a intensidade da atividade realizada vai decrescendo com o aumento da idade. Nas meninas a intensidade decresce com o aumento da idade de uma forma mais acentuada que nos homens. Por último, no que ao cumprimento das diretrizes diz respeito, 36% dos jovens entre os 10 e os 11 anos (51,6% rapazes e 22,5% raparigas) e apenas 4% entre os 16 e 17 anos (7,9% e 1,2% rapazes e raparigas respetivamente) são considerados suficientemente ativos, de acordo com as recomendações de 60 min.dia⁻¹ de AF moderada a vigorosa (Baptista *et al.*, 2012).

Foram encontrados cinco estudos semelhantes ao trabalho que efetuei. Na sua maioria verificam-se reduções estatisticamente significativas ao nível do perímetro da cintura. Pode-se ainda verificar que em um foram obtidos resultados significativos no aumento da aptidão cardiovascular dos participantes.

Zaar, Reis, and Sbardelotto (2014)) aplicaram em 35 obesos um programa de exercício físico que se estendeu ao longo de 24 meses, e teve uma frequência de semanal de três sessões de 60 minutos. O programa provocou uma redução significativa no perímetro da cintura após 12 e 24 meses.

Goodpaster *et al.* (2010) aplicaram, durante um ano a um grupo e seis meses a outro, uma intervenção que envolveu a aplicação de uma dieta cuidada e de uma programa de exercício físico a um total de 101 participantes. Os resultados mostraram terem sido obtidos reduções estatisticamente significativas ao nível do perímetro da cintura em ambos os grupos, não existindo diferenças estatisticamente significativas entre os mesmos.

Barbeau *et al.* (2007) não encontraram resultados significativos nos valores do perímetro abdominal, na aplicação de um programa de exercício com duração de 10 meses em 278 raparigas negras, constituído por períodos de 80 minutos todos os dias após o término das aulas. Ainda assim, o grupo de controlo teve um aumento significativo do perímetro da cintura. No que à aptidão cardiorrespiratória diz respeito foram verificados resultados significativos na sua melhoria.

Meyer, Kundt, Lenschow, Schuff-Werner e Kienast (2006) avaliaram a influência de um programa de exercício em 67 sujeitos obesos, com frequência de uma hora três vezes por semana e duração de seis meses. Os resultados mostraram que o exercício levou a uma redução estatisticamente significativa do IMC, gordura corporal, relação cintura-quadril, entre outros, no grupo de intervenção.

Estudo de Carrel *et al.* (2005) com 50 crianças obesas encontrou um aumento significativo da aptidão aeróbia quando comparados o grupo que sofreu intervenção e o de controlo, após a aplicação de um programa de exercício físico com duração de nove meses.

2.3.3. Objetivo

Verificar o efeito de um programa de exercício físico extra curricular nos níveis de aptidão cardiorrespiratória dos alunos e valores de composição corporal (perímetro de cintura).

2.3.4. Metodologia

2.3.4.1. Caracterização da amostra

A intervenção contou com uma amostra total de 47 alunos, sendo que 26 eram do sexo feminino (55,3%), com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos. Os intervenientes pertencem a uma escola do 2º e 3º ciclo do concelho de Vila Nova de Gaia.

2.3.4.2. Procedimentos

Numa primeira fase realizou-se a recolha e análise dos dados de todos os alunos da escola. Seguiu-se a divulgação do programa aos alunos da escola e respetivos encarregados de educação, e solicitação da autorização para participação no projeto. O projeto iniciou-se no segundo período e manteve-se até final de abril, com uma frequência de 10 aulas semanais de 50 minutos, compostas por uma parte de treino funcional e outra de jogos desportivos, intensidade

No final do 2º período os alunos foram reavaliados de forma a poderem ser analisados os dados e retiradas as devidas conclusões.

2.3.4.3. Instrumentos e variáveis

Foram realizadas medições antropométricas e recolhidos os dados de composição corporal e níveis de aptidão física. Tal será realizado com recurso à bateria de testes Alfa do FitnessGram®.

Para a medição correta do perímetro abdominal da amostra foi necessário seguir um determinado protocolo, de forma a obter os resultados o mais corretos possível. Assim sendo, segundo WHO (2011), que cita WHO (2008b), o protocolo seguido neste estudo ditava que a fita métrica *SECA*® estivesse colocada num ponto médio entre a margem inferior da última costela palpável e o topo da crista ilíaca. A fita deveria estar paralela ao chão, justo ao corpo, sem nunca restringir a cintura e deveria ser composta por material semirrígido. O sujeito medido deveria

estar numa posição ereta, com os braços estendidos ao longo do tronco, pés juntos e peso distribuído uniformemente pelos dois apoios. A medição deveria ser efetuada no momento em que o indivíduo acabava uma expiração normal. Todos os sujeitos foram aconselhados a adotar uma postura abdominal relaxada de forma a não comprometer os resultados. O valor do perímetro seria calculado através da média de duas medições, no caso da diferença entre essas não fosse superior a um centímetro. Caso a diferença fosse superior a um centímetro novas medições deveriam ser efetuadas. O protocolo ditava ainda que fosse tomada atenção ao conteúdo estomacal do indivíduo analisado, no entanto, os avaliadores não tiveram em consideração este fator, por considerarem ser muito difícil de controlar (WHO, 2011).

Relativamente ao teste do Vai e Vem o protocolo diz que o aluno que vai realizar deve colocar-se atrás da linha de partida. Ao primeiro sinal devem partir, correr dentro da sua faixa de corrida (em linha reta por 20 metros) e ultrapassar ou pisar a linha antes ou quando o sinal sonoro soa. Devem então inverter o sentido da corrida e direcionar-se para a outra extremidade. Se o aluno ultrapassar a linha antes do estímulo sonoro deverá esperar até que este soe. Sempre que o aluno não ultrapassar ou pisar a linha aquando do sinal é marcado uma falta. O teste acaba quando o aluno cometer a segunda falta, não necessariamente consecutivos. De referir que o tempo entre sinais sonoros vai diminuindo à medida que se avançam nos patamares de dificuldade (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

2.3.4.4. Tratamento estatístico

Os dados foram armazenados e posteriormente analisados com recurso ao programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS®), versão 21.0 para Windows®. A comparação dos resultados foi realizada segundo o teste *t-Student* para medidas repetidas.

Foram considerados como classificação “não saudável” todos os valores que se encontravam acima do percentil 75, do estudo de Sardinha *et al.* (2012). De acordo com os resultados obtidos no teste do vai e vem os sujeitos foram classificados em “Dentro da zona Saudável” ou “Abaixo da zona Saudável”. A seguinte tabela representa os valores dos pontos de corte em função da idade e do sexo.

Tabela 1 - Pontos de corte do Teste do Vai e Vem consoante a idade e género (<http://www.cooperinstitute.org/lookup-tables>)

Idade	Rapazes	Raparigas
10	17	17
11	20	20
12	23	23
13	29	25
14	36	27
15	42	30
16	47	32
17	50	35
18	54	38

Foi ponderado uma significância de 0,05 para todas as análises.

2.3.5. Resultados

Como se pode verificar na tabela seguinte, as características descritivas da amostra são apresentadas, assim como as respetivas médias e desvio padrão das múltiplas variáveis tidas em consideração, em dois momentos de avaliação, um inicial e outro final.

Pode-se verificar que existiram variações nos dois momentos de avaliação. Relativamente ao peso, à altura e ao teste do Vai e Vem pode-se constatar que os valores aumentaram, sendo que é neste último que se dá o maior aumento, em média de aproximadamente oito percursos ($p < 0.001$). Pode-se ainda apurar que os valores médios para a percentagem de massa gorda e perímetro abdominal diminuíram, no entanto, não foram estatisticamente significativos.

Tabela 2 - Características descritivas da Amostra

	N	1ª Avaliação	2ª Avaliação	P
Idade (anos)	47	12,09±1,78		
Peso (kg)	47	46,21±8,80	46,71±9,22	0,003
Altura (cm)	47	152,36±10,67	153,11±10,43	0,018
% Massa Gorda	47	21,50±7,39	21,02±7,10	0,190
Perímetro abdominal (cm)	47	70,78±7,44	70,72±6,45	0,916
Vai e Vem (nº percursos)	47	24,28±13,67	32,49±16,62	<0,001

A seguinte tabela e gráfico apresentam os dados do perímetro da cintura de forma a ser analisada a evolução do primeiro para o segundo momento de avaliação.

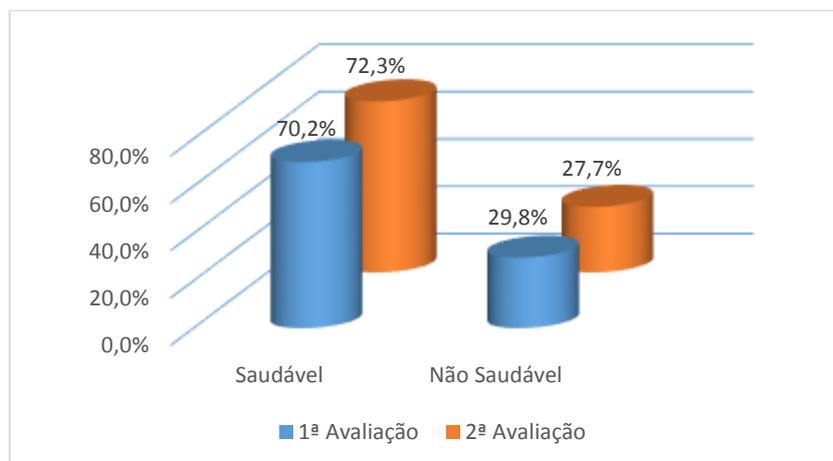


Gráfico 1 - Distribuição dos Perímetros da Cintura em dois momentos de Avaliação

Ao analisar os dois objetos pode-se constatar que no início da intervenção 29,8% da amostra encontrava-se na zona “Não Saudável”. Este diminuiu no segundo momento de avaliação para os 27,7%, passando a existir 72,3% alunos na zona “Saudável”.

Tabela 3 - Dados do Perímetro da cintura

	Perímetro Abdominal – 1ª Avaliação		Perímetro Abdominal – 2ª Avaliação	
	Frequência	Percentagem	Frequência	Percentagem
Saudável	33	70,2	34	72,3
Não Saudável	14	29,8	13	27,7
Total	47	100,0	47	100,0

Examinando a Tabela 3 que se refere aos dados obtidos da aptidão aeróbia, pode-se reconhecer que existiu uma evolução significativa ($p < 0.001$), como já referido.

No que diz respeito ao grupo “Abaixo da zona Saudável” pode-se verificar que, da primeira para a segunda avaliação, existiu uma diminuição das frequências, que se manifesta numa evolução de 59,6% para 25,5% do primeiro para o segundo momento.

Já no grupo “Dentro da zona Saudável” verifica-se que houve um aumento de 34,1% do número de alunos neste grupo, passando de 40,4% na primeira apreciação para 74,5% na segunda.

Tabela 4 - Dados da aptidão aeróbia

	Teste Vai e Vem – 1ª Avaliação		Teste Vai e Vem – 2ª Avaliação	
	Frequência	Porcentagem	Frequência	Porcentagem
Abaixo da zona Saudável	28	59,6	12	25,5
Dentro da zona Saudável	19	40,4	35	74,5
Total	47	100,0	47	100,0

Através do gráfico seguinte pode-se verificar de uma forma mais visual as variações apresentadas pelo grupo em estudo.

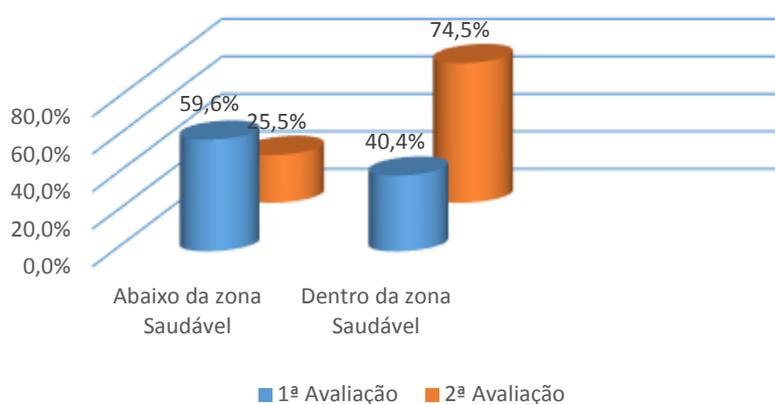


Gráfico 2 - Número de contagens (percursos) do Vai e Vem

2.3.6. Discussão dos Resultados

A intervenção obteve os principais resultados ao nível da aptidão cardiorrespiratória, ocorrendo um incremento estatisticamente significativos de 34,1% no número de alunos dentro da zona saudável.

Como se pode verificar pela análise dos resultados existiram evoluções na medição dos perímetros de cintura, no entanto, estas foram significativas. À semelhança do meu estudo, Barbeau *et al.* (2007) não obtiveram reduções significativa dos valores do perímetro abdominal, quando comparados o grupo de interenção e de controlo, após um programa de exercício com frequência de 80 minutos durante cinco dias da semana, e duração de 10 meses. No entanto, neste mesmo estudo verificou-se uma redução significativa da gordura corporal. Já Zaar *et al.* (2014), Goodpaster *et al.* (2010), Meyer *et al.* (2006) encontraram resultados significativos na redução dos perímetros depois da aplicação de programas de exercício físico. Estes tiveram, pelo menos, seis meses de duração.

Relativamente à aptidão cardiorrespiratória foram verificadas diferenças significativas nos níveis de aptidão aeróbia, existindo um aumento considerável no número de percursos efetuados. O que vai de encontro ao estudo de Barbeau *et al.* (2007) em que se encontraram resultados significativos no aumento da mesma varável. Também Carrel *et al.* (2005) com 50 obesos encontrou um aumento significativo da aptidão aeróbia quando comparados o grupo que sofreu intervenção e o de controlo.

Os resultados encontrados no estudo foram aqueles que expectávamos, indo de encontro com a literatura encontrada e já referida. Assim, conclui-se que, ao nível da aptidão cardiorrespiratória, o programa mostrou-se eficaz na sua melhoria. Relativamente ao perímetro abdominal o estudo não foi conclusivo, uma vez que, provavelmente, a intervenção não teve uma duração suficiente, já que esta realizou-se apenas por dois meses. Por outro lado, é de salutar que os resultados mostram uma melhoria pequena do perímetro da cintura dos indivíduos em estudo, provavelmente, em virtude do programa em que participaram. Caso não o tivessem feito, os seus valores de gordura visceral iriam, eventualmente, aumentar, como é exemplo o estudo de Barbeau *et al.* (2007), em que o grupo de controlo aumentou o seu perímetro da cintura.

2.3.7. Conclusão e Recomendações

Os resultados obtidos neste estudo permitiram verificar uma relação positiva entre o aumento efetivo do tempo de AF entre os 10 e os 15 anos e a aptidão cardiorrespiratória. O mesmo não se pode afirmar do perímetro abdominal, visto os resultados não serem significativos.

O estudo apresenta algumas limitações, nomeadamente, a amostra pois é apenas constituída por 47 indivíduos e o tempo em que a intervenção decorreu que mostrou ser curto para a obtenção de resultados ao nível do perímetro da cintura.

Em futuros trabalhos recomenda-se o aumento da amostra e do número de participantes com excesso de peso, bem como do tempo da intervenção, de forma a atingir maiores e melhores resultados. Propõe-se também à comparação entre a frequência semanal dos alunos e a sua evolução, para que se obtenha uma referência para o tempo de AF necessária para se obterem resultados, e entre alunos intervistos e um grupo de controlo.

Para concluir, penso que o estudo apresenta pertinência nos dias em que vivemos, pois observamos o decréscimo contínuo da prática de AF e o aumento do excesso de peso nas crianças. Visto que as crianças passam a maior parte do seu tempo na escola, torna este espaço o meio perfeito de intervenção desta problemática, sendo os professores de Educação Física os principais

propulsionadores da sua prevenção e tratamento ao nível escolar. É necessário educar as crianças para a cultura de uma vida ativa e saudável, pois sabemos que elevados níveis de participação em AF durante a infância e adolescência aumentam a probabilidade da continuidade de uma participação similar na idade adulta. Assim, penso que ao criarmos crianças mais educadas para a prática desportiva estamos a melhorar a saúde dos futuros adultos, bem como futuras gerações.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como conclusão deste relatório espero ter transmitido de forma eficaz a minha vivência enquanto professor estagiário, relatando as experiências, sensações, emoções, dúvidas e barreiras vividas e que fizeram do presente ano letivo ser a etapa mais importante da minha formação. Esta etapa mostrou ser um caminho longo, árduo e sinuoso de trilhar, pelo qual me orgulho de ter concluído.

Ao ingressar na realidade escolar apercebi-me que os vastos anos de formação teórica são insuficientes para uma boa concretização da prática de ensino, sendo a prática na escola imprescindível para o confronto destes conhecimentos com a necessidade educativa real. De facto, penso ter aprendido mais durante este ano de estágio do que em toda a minha anterior formação, no que à lecionação diz respeito. Ao aluno universitário são transmitidos os pilares para a base do conhecimento da docência. Cabe ao mesmo o desenvolvimento das suas capacidades através da formação contínua, na demanda por uma docência eficaz, motivadora, entre outros, capaz de possibilitar aos seus alunos experiências enriquecedoras, que lhes permita o desenvolvimento das suas capacidades. Diariamente novas situações aparecem, os alunos mudam, as condições diferem e as adaptações são constantes, tornando o trabalho do professor pertinaz e contínuo.

Durante a minha prática tentei, sempre que possível, realizar aulas motivadoras e inovadoras, com o objetivo de, para além de possibilitar atividades enriquecedoras, incutir nos alunos o gosto pela prática de exercício físico que me foi incutida. Neste sentido, visava procurar a criação de hábitos de prática de AF que perdurassem. Prova disso foi a inclusão da Orientação nas matérias de ensino.

Paralelamente, o estágio e a inclusão na comunidade escolar permitiu-me conhecer e entender a organização e dinâmica escolar, bem como, as tarefas que ao professor são impostas, e que até então me passavam despercebidas. Como adjuvante a este facto estiveram interrelacionadas as reuniões, projetos/atividades e experiências que vivenciei. Esta dinâmica mostrou-se ser muito mais complexa e árdua do que pensava.

Como disse, o estágio foi rico em experiências e aprendizagens. O primeiro aspeto que me inteirei foi a importância do planeamento na gestão da aula. Se este for bem estruturado e organizado exponenciará a possibilidade de assimilação, a participação do aluno (tempo de empenhamento motor) e permitirá o desenvolvimento de um bom clima afetivo e dinâmica geral da aula.

Seguidamente, apercebi da importância da comunicação professor-aluno, umas das dificuldades iniciais do estágio. Se esta não se estabelecer de forma correta e perceptível a todos os intervenientes serão geradas situações de incompreensão que, por sua vez, levam ao conflito. Assim, precisei de trabalhar esta aptidão, desenvolvendo a colocação da voz, a eficácia do *feedback* e qualidade da instrução. Com o tempo e prática consegui desenvolver estas capacidades tornando-se este facto um ponto muito importante na evolução dos meus alunos.

Já a parte investigativa permitiu-me desenvolver os meus conhecimentos numa área que me apraz e, ao mesmo tempo, preocupa bastante, a da problemática da obesidade e excesso de peso. Essencialmente, percebi o importante papel que a escola pode ter na intervenção deste problema em virtude do elevado tempo que os alunos passam na escola, visto que a maior parte do tempo dependido em casa é passado na utilização do computador, da consola de jogos, do telemóvel e da televisão.

Por fim, o estágio pedagógico permitiu-me desenvolver aquelas que provavelmente são as características mais importantes no professor de Educação Física: a observação e o espírito crítico-reflexivo. Neste sentido, com vista ao desenvolvimento holístico dos alunos, estes aspetos tomam parte primordial na atuação diária do docente, permitindo-lhe observar e avaliar o progresso dos seus discentes, e considerar a pertinência, ou não, da sua intervenção.

Devo referir que a turma a quem lecionei me facilitou bastante o trabalho. Quando a comparava com, por exemplo, a turma do meu colega de estágio, apercebia-me o quão agradável e empenhado era o meu grupo. Raras foram as vezes em que necessitei de tomar atitudes extremas por maus comportamentos. Isto possibilitou desde logo adotar uma atitude mais descontraída, criando, assim, melhor relacionamento professor-aluno. De facto, a abertura com os meus alunos foi tal que compreendi que a docência requer uma competência que extravasa toda a formação académica. É necessário uma capacidade especial para lidar e relacionar com os alunos, pois muitas das vezes estes trazem para as aulas os seus problemas pessoais. Aqui é imprescindível esquecer a estrita relação aluno-professor e lidar com ele enquanto pessoa. É preciso saber colocar-nos no seu lugar, compreendendo as suas carências, necessidades e problemas.

Em suma, e atentando nesta reflexão, sinto-me extremamente orgulhoso e satisfeito pelo trabalho desempenhado, na evolução que sofri e pelo relatório produzido. Para isto é importante salientar a importância que o professor cooperante e colega de estágio desempenharam na minha formação. Sinto, ainda, que para o melhor e maior desenvolvimento das minhas capacidades

enquanto professor muito contribuiu a minha experiência enquanto treinador. As diferenças entre as minhas capacidades do início para o fim de ano são enormes, e muito devo agradecer a todos aqueles que entreviram na minha prática pedagógica.

A prática enquanto estagiário tornou-se especialmente gratificante pelos relacionamentos que desenvolvi e pelas amizades que permaneceram com alunos, professores e funcionários.

Após a prática e acompanhamento de uma turma confirmam-se as minhas ambições profissionais: quero ser professor de Educação Física porque é isso que me deixa feliz e grato pelos conhecimentos e gostos transmitidos, logo, o caminho visa encontrar forma de integrar o ensino. Este sentimento de paixão pela profissão leva-me, no entanto, a desenvolver um sentimento de decepção pelo cenário de desemprego que me espera. O caminho faz-se caminhando, e a minha oportunidade há-de surgir. Cabe-me a mim manter a minha formação, pois a aprendizagem não termina aqui, sendo a formação é contínua e acontecer ao longo da vida. Assim, quando a hipótese despontar eu estarei preparado a intervir.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranha, A. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Vila Real: UTAD.
- Aranha, A. (2005). *Pedagogia da Educação Física e do Desporto II*. Vila Real: UTAD.
- Aranha, A. (2007). *A Observação de aulas de Educação Física*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes.
- Bañuelos, F. S. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Baptista, F., Santos, D. A., Silva, A. M., Mota, J., Santos, R., Vale, S., *et al.* (2012). Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Med Sci Sports Exerc*, *44*(3), 466-473.
- Barbeau, P., Johnson, M. H., Howe, C. A., Allison, J., Davis, C. L., Gutin, B., *et al.* (2007). Ten months of exercise improves general and visceral adiposity, bone, and fitness in black girls. *Obesity*, *15*(8), 2077-2085.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. O., Garcia, R., & Graça, A. (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto - Perspectivas e Problemáticas*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Carrel, A. L., Clark, R. R., Peterson, S. E., Nemeth, B. A., Sullivan, J., & Allen, D. B. (2005). Improvement of fitness, body composition, and insulin sensitivity in overweight children in a school-based exercise program: a randomized, controlled study. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, *159*(10), 963-968.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, *100*(2), 126.
- CDC. (2008). US Department of Health Human Services. Physical activity guidelines for Americans. www.health.gov/paguidelines.
- Despacho Normativo n° 98 A/92, de 20 de junho de 1992, Ministério da Educação, Diário da República, I Série-B, n° 140.
- Goodpaster, B. H., DeLany, J. P., Otto, A. D., Kuller, L., Vockley, J., South-Paul, J. E., *et al.* (2010). Effects of Diet and Physical Activity Interventions on Weight Loss and Cardiometabolic Risk Factors in Severely Obese Adults A Randomized Trial. *Jama*, *304*(16), 1795-1802.
- Meyer, A. A., Kundt, G., Lenschow, U., Schuff-Werner, P., & Kienast, W. (2006). Improvement of early vascular changes and cardiovascular risk factors in obese children after a six-month exercise program. *Journal of the American College of Cardiology*, *48*(9), 1865-1870.
- Neto, C. (1997). Jogo e Desenvolvimento da Criança. In C. Neto (Ed.), *Jogo & Desenvolvimento da Criança* (pp. 5-9). Lisboa: FMH Edições.
- Santos, R., Moreira, C., Ruiz, J. R., Vale, S., Soares-Miranda, L., Moreira, P., *et al.* (2011). Reference curves for BMI, waist circumference and waist-to-height ratio for Azorean adolescents (Portugal). *Public health nutrition*, *15*(1), 13.
- Sardinha, L. B., Santos, R., Vale, S., e Silva, M. J. C., Raimundo, A. M., Moreira, H., *et al.* (2012). Waist circumference percentiles for Portuguese children and adolescents aged 10 to 18 years. *European journal of pediatrics*, *171*(3), 499-505.
- Sardinha, L. B., Santos, R., Vale, S., Silva, A. M., Ferreira, J. P., Raimundo, A. M., *et al.* (2011). Prevalence of overweight and obesity among Portuguese youth: A study in a representative sample of 10–18-year-old children and adolescents. *International Journal of Pediatric Obesity*, *6*(2Part2), e124-e128.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2001). *Developing Teaching Skills In Physical Education* (4th ed.). California: Mayfield Publishing Company.

- Takahashi, R. T., & Fernandes, M. d. F. P. (2004). Plano de Aula: Conceitos e Metodologia. *Acta Paul. Enf.*, 17, 114-118.
- The Cooper Institute for Aerobics Research (2002). *Fitnessgram Manual de Aplicação de Testes*. (Edição Estados Unidos da América: Human Kinetics, Champaign). Edição Portuguesa, Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana
- Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities - A Knowledge Structures Approach*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- WHO. (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. World Health Organization.
- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Genebra: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
- WHO. (2011). *Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation*. Genebra: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
- WHO. (2012). *Population-based approaches to Childhood Obesity Prevention*. Genebra: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
- WHO. (2013). Obesity and Overweight. Retrieved Maio, 2014, from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- Zaar, A., Reis, V. M., & Sbardelotto, M. L. (2014). Effects of a physical exercise program on blood pressure and anthropometric measurements. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20(1), 13-16.

5. ANEXOS

Anexo 1 – Plano anual da turma 9º F

Dia	Aula (min)	Nº aula	Temas	Aulas por unidade	Total de Tempos
18 de setembro de 2013	100	1 e 2	Apresentação	2	2
20 de setembro de 2013	50	3	TCF	1	3
25 de setembro de 2013	100	4 e 5	TCF	2	
27 de setembro de 2013	50	6	Atletismo - Avaliação Diagnóstica	1	10
2 de outubro de 2013	100	7 e 8	Atletismo - Avaliação Diagnóstica + Ginástica	2	
4 de outubro de 2013	50	9	Atletismo - Avaliação Diagnóstica + Ginástica	1	
9 de outubro de 2013	100	10 e 11	Atletismo	2	
16 de outubro de 2013	100	13 e 14	Atletismo - Avaliação Sumativa + Ginástica	2	
18 de outubro de 2013	50	15	Atletismo	1	
25 de outubro de 2013	50	18	Atletismo - Avaliação Sumativa	1	
11 de outubro de 2013	50	12	Basquetebol - Avaliação Diagnóstica	1	8
23 de outubro de 2013	100	16 e 17	Basquetebol	2	
30 de outubro de 2013	100	19 e 20	Basquetebol	2	
6 de novembro de 2013	100	22 e 23	Basquetebol	2	
13 de novembro de 2013	50	25	Basquetebol - Avaliação Sumativa	1	8
8 de novembro de 2013	50	24	Ginástica	1	
13 de novembro de 2013	50	26	Ginástica	1	
15 de novembro de 2013	50	27	Ginástica	1	
20 de novembro de 2013	100	28 e 29	Ginástica - Avaliação Sumativa + Ginástica	2	
22 de novembro de 2013	50	30	Ginástica	1	
27 de novembro de 2013	100	31 e 32	Ginástica - Avaliação Sumativa	2	
1 de novembro de 2013	50	21	Voleibol - Avaliação Diagnóstica	1	
29 de novembro de 2013	50	33	Voleibol	1	7
4 de dezembro de 2013	100	34 e 35	Voleibol	2	
6 de dezembro de 2013	50	36	Voleibol	1	
11 de dezembro de 2013	100	37 e 38	Voleibol - Avaliação Sumativa	2	
13 de dezembro de 2013	50	39	Autoavaliação e Heteroavaliação	1	1
8 de janeiro de 2014	50	40	Badminton - Avaliação Diagnóstica	1	10
15 de janeiro de 2014	100	43 e 44	Badminton	2	
17 de janeiro de 2014	50	45	Badminton	1	
22 de janeiro de 2014	100	46 e 47	Badminton	2	
24 de janeiro de 2014	50	48	Badminton	1	
29 de janeiro de 2014	100	49 e 50	Badminton	2	
5 de fevereiro de 2014	50	52	Badminton - Avaliação Sumativa	1	
8 de janeiro de 2014	50	41	Andebol - Avaliação Diagnóstica	1	10
10 de janeiro de 2014	50	42	Andebol	1	
31 de janeiro de 2013	50	51	Andebol	1	
7 de fevereiro de 2014	50	53	Andebol	1	
19 de fevereiro de 2014	50	56	Andebol	1	
21 de fevereiro de 2014	50	57	Andebol	1	
28 de fevereiro de 2014	50	59	Andebol	1	
7 de março de 2014	50	60	Andebol	1	
26 de março de 2014	50	65	Andebol	1	
28 de março de 2014	50	66	Andebol - Avaliação Sumativa	1	
12 de fevereiro de 2014	50	54	Orientação	1	6
14 de fevereiro de 2014	50	55	Orientação	1	
26 de fevereiro de 2014	50	58	Orientação	1	
12 de março de 2014	50	61	Orientação	1	
14 de março de 2014	50	62	Orientação	1	
19 de março de 2014	50	63	Orientação - Avaliação Sumativa	1	
4 de abril de 2014	50	68	Autoavaliação e Heteroavaliação	1	1
23 de abril de 2014	50	69	Atletismo	1	3
2 de abril de 2014	50	70	Atletismo	1	
7 de maio de 2014	50	71	Atletismo - Avaliação Sumativa	1	
21 de março de 2014	50	64	Futebol - Avaliação Diagnóstica	1	7
2 de abril de 2014	50	67	Futebol	1	
9 de maio de 2014	50	72	Futebol	1	
14 de maio de 2014	50	73	Futebol	1	
16 de maio de 2014	50	74	Futebol	1	
23 de maio de 2014	50	75	Futebol	1	
28 de maio de 2014	50	76	Futebol - Avaliação Sumativa	1	
30 de maio de 2014	50	77	TCF	1	2
3 de maio de 2014	50	78	TCF	1	
5 de junho de 2014	50	79	Autoavaliação e Heteroavaliação	1	1

Anexo 2 – Unidade Didática de Basquetebol

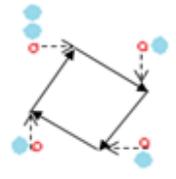
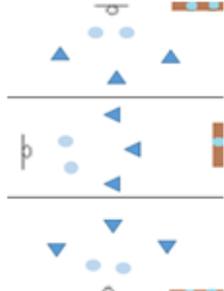
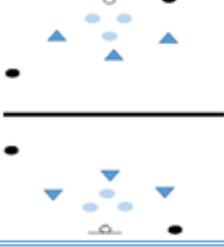
Modelo de Extensão de Conteúdos

BASQUETEBOL					
Nº Aulas	Dias	Duração (min)	Objetivos	Conteúdos	Função didática
1	11 de outubro de 2013	50	Em situação de jogo 4x4 aplicar os conteúdos abordados no ano anterior	Receção-enquadramento, lançamento na passada e em apoio, Finta de arranque em drible e passe e corte, Enquadramento defensivo, posição defensiva básica, ressalto ofensivo e defensivo, e aclaramento	Avaliação Diagnóstica
2/3	23 de outubro de 2013	100	Em situação de jogo explorar os conceitos de Receção-enquadramento, Lançamento na Passada e em Apoio, Passe e Corte e Finta de Arranque em Drible	Receção-enquadramento, Lançamento na passada e em apoio; Finta de arranque em drible; Passe e Corte	Execitação
4/5	30 de outubro de 2013	100	Em situação de jogo, aplicar os conceitos defensivos de enquadramento, posição base e ressalto	Enquadramento defensivo, posição defensiva básica, ressalto defensivo	Execitação
6/7	6 de novembro de 2013	100	Em situação de jogo, explorar os conceitos de passe, demarcação em corte, aclaração se não recebe e ressalto; Avaliar os conteúdos abordados nas aulas anteriores.	Ressalto, Aclaramento; Passe Todos os conteúdos abordados	Execitação Avaliação Sumativa
8	13 de novembro de 2013	50	Em jogo, avaliar os conteúdos abordados na aula	Todos os conteúdos abordados	Avaliação Sumativa

Modelo de Vickers

Mês	Outubro			Novembro	
Dia	11	23	30	6	13
Nº do bloco (50')	1	2 e 3	4 e 5	6 e 7	8
Conteúdos					
Ações Técnicas					
Posição defensiva básica	AD		E	AS	AS
Lançamento na passada	AD	E		AS	AS
Lançamento em apoio	AD	E		AS	AS
Finta de arranque em drible	AD	E		AS	AS
Ressalto ofensivo	AD		E	E/AS	AS
Ressalto defensivo	AD		E	E/AS	AS
Receção-enquadramento	AD	E		AS	AS
Ações Táticas					
Passe e corte	AD	E		E/AS	AS
Aclaramento	AD			T/E	AS
Enquadramento defensivo	AD		E	AS	AS
Formas Jogadas					
3x2		E	E	E	
3x3		E	E	AS	AS
4x4	AD				

Anexo 3 – Plano de aula de Basquetebol

Professor Colaborante: João Silva Professor Estagiário: Luís Silva		Ano: 9º Turma: F	Nº Previsto de Alunos: 20	Nº Aula: 19 e 20 Aula U.D: 4 e 5	Hora: 15:10 – 16:00 Duração: 100'	Data: 30-10-2013
Unidade Didática: Basquetebol		Função Didática: Exercitação		Espaço: Ginásio	Material: Sinalizadores, 4 cones, 8 fitas e 4 apitos	
	Descrição dos Exercícios / Organização Didático Metodológica		Crítérios de Êxito	Objetivos Específicos		Material
PARTE INICIAL						
10' 15:10	- Equipar, conferir a presença dos alunos, o material e transmitir o objetivo da aula		- Atentos, silêncio, etc	- Aumentar a eficácia e rendimento da aula		-
15' 15:20	- Corrida pelo espaço. Ao apito os alunos devem fazer um agachamento seguido de um salto com batimento de palma. Se ao 3º apito não conseguirem efetuar uma palmada de turma sincronizada fazem 5 flexões		- Tudo ao mesmo tempo (sincronismo de movimentos)	- Predispôr o corpo para a prática desportiva		-
	- Jogo de passe-recepção (passe de peito e picado) – 4 espaços			- Recebe em movimento; passe de peito/picado bem executado	- Efetuar a ativação específica para a modalidade	- Sinalizadores e 4 bolas
PARTE FUNDAMENTAL						
45' 15:35	Jogo Condicionado – jogo 3x2; a jogada acaba à conversão de um cesto ou a um ressalto defensivo ganho; o último a lançar troca com o colega que está há mais tempo fora à espera, este passa a defender; quem defende à mais tempo passa a atacante <ul style="list-style-type: none"> • Lançamento na passada e em apoio a) Defesas não podem usar os braços b) Defesas podem usar braços para fazer intercepções c) Defesa sem restrições		 <ul style="list-style-type: none"> a) Posiciona entre o cesto e o adversário direto b) Joelhos fletidos, pés à largura dos ombros e cabeça levantada para observar o jogo c) Posiciona entre o adversário e o cesto 	a) Enquadrar-se defensivamente b) Trabalhar a posição defensiva básica c) Trabalhar o ressalto defensivo		- 3 Bolas e sinalizadores
25' 16:20	Jogo (competição intraturma) - Equipas de 4 elementos - 3x3 + 2 árbitros - Ao apito substituem um jogador - Arbitra a equipa que folga		 <ul style="list-style-type: none"> - Posiciona entre o cesto e o adversário direto - Joelhos fletidos, pés à largura dos ombros e cabeça levantada para observar o jogo - Posiciona entre o adversário e o cesto 	- Enquadrar-se defensivamente - Trabalhar a posição defensiva básica - Trabalhar o ressalto defensivo		- 2 Bolas, 8 fitas, 4 apitos
PARTE FINAL						
5' 15:45	- Estiramentos à ordem de um colega - Retorno à calma		- Atento(s) ao colega, já mudou, silêncio	- Diminuir o ritmo cardíaco - Conversar com os alunos sobre a aula		-

Nota: Os últimos 10 minutos de aula são reservados aos alunos para tratarem da sua higiene pessoal

Sumário
- Basquetebol: Conceitos defensivos de enquadramento, posição base e ressalto
Faltas: -
Observações:
A aula poderia ter corrido bastante melhor visto alguns dos problemas sentidos na aula serem semelhantes aos vividos na aula anterior.
O primeiro exercício não resultou. Eu expliquei verbalmente e visualmente, e mesmo assim os alunos não executaram o exercício corretamente, à exceção de um grupo. O problema foi que os alunos rodavam/movimentavam-se todos ao mesmo tempo e não apenas para receber como lhes pedi. Se tivesse aumentado o tamanho dos quadrados este problema talvez não tivesse ocorrido.
Senti dificuldade em projetar a voz e por isso em transmitir feedbacks para a turma. Optei por fazer como na última aula e dirigir-me grupo a grupo. A turma esteve bastante desatenta e agitada na aula, algumas vezes tinham conversas paralelas à explicação o que acabava por tirar dinamismo aos exercícios. A partir desta aula serei mais rígido com este aspeto.
Por outro lado, tenho vindo a preparar-me melhor e por esse motivo não tenho tido dificuldade em me dirigir ao grupo. Os alunos tiveram bastante tempo disponível para empenhamento motor, sendo que aqueles que estavam mais atentos nas minhas explicações conseguiram ter maiores níveis de tempo em exercício e de intensidade.
Foi-me sugerido pelo professor cooperante e colega de estágio que adote mais estratégias e mais diversas para colmatar os problemas que tenho vindo a experienciar, são elas:
<ul style="list-style-type: none"> • Atitudes a ter depois de ter notado a agitação dos alunos; • Fazer chegar a turma perto de nós caso não consiga colocar a voz para que toda a gente me ouça perfeitamente; • Usar mais o quadro para substituir a explicação (conteúdos de aulas, critérios de êxito, regras, etc.) • Aumentar o espaço do 2º exercício da fase inicial ou aumentar o número de elementos em cada sinalizador.
Foi dito, embora contrarie a minha opinião, que a aula foi dinâmica, que os alunos estiveram bastante empenhados e motivados