

Universidade do Minho
Instituto de Educação

Susana Maria Infante Sousa

**Relatório de Estágio. Relação entre as
Capacidades Motoras Condicionais
- Velocidade e Resistência Aeróbia - com a
presença de Características Empreendedoras
em alunos do Ensino Secundário**



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Susana Maria Infante Sousa

**Relatório de Estágio. Relação entre as
Capacidades Motoras Condicionais
- Velocidade e Resistência Aeróbia - com a
presença de Características Empreendedoras
em alunos do Ensino Secundário**

Relatório de Estágio
Mestrado em Ensino da Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário

Trabalho efetuado sob a orientação da
**Professora Doutora Maria Beatriz Ferreira
Leite de Oliveira Pereira**

DECLARAÇÃO

Nome

Susana Maria Infante Sousa

Endereço eletrónico

sugim_25@hotmail.com / pg25880@alunos.uminho.pt

Telefone

915935042

Número do Cartão de Cidadão

14129222

Título do Relatório

Relatório de Estágio. Relação entre as Capacidades Motoras Condicionais - Velocidade e Resistência Aeróbia - com a presença de Características Empreendedoras em alunos do Ensino Secundário

Orientadora

Professora Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira

Ano de conclusão

2015

Designação do Mestrado

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

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

Universidade do Minho, ___/___/_____

Assinatura: _____

AGRADECIMENTOS

Com o final de uma etapa, surge a vontade de refletir acerca de todo o percurso efetuado e o desejo e dever de enaltecer a ajuda e carinho daqueles que comigo caminharam lado a lado.

Aos meus pais, irmãos e avós. O que é de sangue, é de sempre e para sempre. Espero não desiludir e seguir sempre o vosso exemplo de coragem e persistência.

A todos os meus amigos, em especial à Mariana por ter sido uma importante coincidência na minha vida.

Ao Rúben, pela pessoa que é. Poucas palavras são fortes o suficiente para descrever tudo aquilo que me ajudaste a ultrapassar ao longo dos últimos anos.

Aos meus colegas de estágio, Hélder, Sérgio e em particular ao Cláudio. Foi um ano incrível que será sempre recordado pelas inúmeras boas razões que o marcaram.

Ao Ricardo por ser o colega de estágio e de vida que qualquer pessoa se iria orgulhar de ter. Não é difícil fazer amizades mas sim mantê-las. Estamos a sair-nos bem.

Ao meu supervisor, Professor Paulo Machado por todos os ensinamentos e por me ter possibilitado aprender com os meus próprios erros. Foi um reencontro muito importante e enriquecedor.

À Inês por toda a ajuda e dedicação a um trabalho que não sendo o dela, abraçou sempre com o maior sorriso e palavras de determinação para que fosse possível estarmos aqui agora. Obrigada do fundo do coração. Sem ti seria quase impossível chegar à fase final desta caminhada. Espero em breve voltar a tratar-te por Dr^a.

À minha orientadora, Professora Doutora Beatriz Pereira, pela dedicação e compreensão prestadas ao longo de todo o mestrado e em particular no ano de estágio. Parabéns por conseguir reunir tanto conhecimento e funções prestigiantes, sempre com o maior empenho e conseguir transmitir isso aos seus alunos.

Por fim, a todos aqueles que se cruzam diariamente comigo e fazem com que dê o maior valor ao sonho pelo qual batalhei durante estes cinco anos. Receber o vosso carinho é para mim sinónimo de força e coragem para trilhar um caminho que nem sempre é fácil. Parte de mim é resultado da confiança que me depositam. Obrigada!

“Sou muito grato às adversidades que apareceram na minha vida, pois elas ensinaram-me a tolerância, a simpatia, o auto-controlo, a perseverança e outras qualidades que, sem essas adversidades eu jamais conheceria.” *Napoleon Hill*

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RELAÇÃO ENTRE AS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS – VELOCIDADE E RESISTÊNCIA AERÓBIA – COM A PRESENÇA DE CARATERÍSTICAS EMPREENDEDORAS EM ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO

RESUMO

O Relatório de Estágio tem como principal função explicar todo o percurso pelo qual passa um aluno de 2º ciclo no término da sua formação como Professor, permitindo desta forma que seja feita uma reflexão acerca de todo o processo de estágio. Assim sendo, visa descrever o enquadramento pessoal e institucional feito numa primeira abordagem ao ano de estágio, as características da turma em que lecionei, o meio envolvente e a própria escola que me acolheu, assim como todas as estratégias e componentes que auxiliaram o processo de ensino-aprendizagem e nos permitiram aprender e crescer como docentes. Posteriormente, o Projeto de investigação pretende relacionar as capacidades motoras condicionais de velocidade e resistência aeróbia com a presença de características empreendedoras em 85 alunos de uma escola de Barcelos, com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos. Os testes realizados para determinação do grau das capacidades motoras acima referidas foram o Teste da Milha e o Teste de Velocidade de 40 metros. Concluiu-se que toda a amostra apresenta características empreendedoras mas a relação das mesmas com as capacidades motoras condicionais não foi significativa. O IMC apresenta-se com valores na Zona Saudável e não tem qualquer relação com as capacidades motoras. Os níveis de Velocidade evidenciados são baixos e os de Resistência Aeróbia são normais para a faixa etária e género.

Palavras-chave: Capacidades Motoras Condicionais, Características Empreendedoras, Educação Física, Estágio Curricular, IMC, Resistência Aeróbia, Velocidade.

INTERNSHIP REPORT

RELATIONSHIP BETWEEN CONDITIONAL MOTOR SKILLS – SPEED AND AEROBIC RESISTANCE – WITH THE PRESENCE OF ENTREPRENEURIAL SKILLS IN HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

This report's main objective is to explain in detail the trajectory a high school student goes by when finishing his training as a teacher, thus allowing for a complete reflection on the internship process as a whole. Therefore it aims to describe the personal and institutional background in a first approach to the internship, the characteristics of the class that I taught, the surrounding environment and the school that welcomed me itself, as well as all the strategies and elements that aided in process of teaching and learning and allowed me to grow as a teacher. Subsequently, the research projects aims at finding a relation between conditional motor skills (speed and aerobic resistance) to the presence of entrepreneurial characteristics in 85 students of a school in Barcelos, with ages ranging from 14 to 18 years old. The tests conducted to determine the degree of the motor skills mentioned above were the mile run and the 40 meter sprint. It follows that the entire sample has entrepreneurial characteristics over the relationship thereof with the conditional motor capacity was not significant. BMI is presented with values in the Healthy Fitness Zone and they are not related with motor skills. The evidenced speed levels are low and the Aerobic Endurance are normal for their age and gender.

Keywords: Motor Conditional Skills, Entrepreneurial Skills, Physical Education, Internship, BMI, Endurance, Speed.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	III
RESUMO	V
ABSTRACT	VII
ÍNDICE.....	IX
ÍNDICE DE TABELAS.....	XI
ÍNDICE DE ANEXOS.....	XI
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XII
INTRODUÇÃO.....	13
CAPÍTULO I	15
ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO	
SUPERVISIONADA	
1.1 Enquadramento Pessoal.....	16
1.2 Enquadramento Institucional.....	17
1.3 Caracterização da Turma	17
CAPÍTULO II.....	19
ENQUADRAMENTO PEDAGÓGICO DA PRÁTICA DE ENSINO	
SUPERVISIONADA	
2.1 – Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem	20
2.2 – Área 2 – Participação na Escola e Relação com a comunidade	26

CAPÍTULO III	29
FORMAÇÃO E INVESTIGAÇÃO EDUCACIONAL	
3.1 Enquadramento Teórico	30
3.2 Objetivos	31
3.3 Metodologia	32
3.4 Resultados	37
3.5 Discussão de Resultados	42
3.6 Conclusões	47
CONSIDERAÇÕES FINAIS	49
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
ANEXOS	53

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Valores de Corte do IMC

Tabela 2 – Valores de referência para os Testes de Velocidade

Tabela 3 – Valores de referência para os Testes de Resistência Aeróbia

Tabela 4 – Níveis de Velocidade por gênero, no 10º e 12º ano

Tabela 5 – Níveis de Resistência Aeróbia por gênero, no 10º e 12º ano

Tabela 6 – Identificação do IMC no 10º e 12º ano

Tabela 7 – Relação entre IMC e a CMC de Velocidade

Tabela 8 – Relação entre IMC e a CMC de Resistência Aeróbia

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 - Planificação Anual 2014/2015

Anexo 2 - Quadro de Distribuição de Conteúdos de uma UD

Anexo 3 - Critérios de Avaliação Específicos da Disciplina de Educação Física

Anexo 4 - Questionário acerca das Caraterísticas Empreendedoras

Anexo 5 - Gráficos de distribuição do IMC, segundo a OMS

Anexo 6 - Quadro de valores para Prova de Velocidade

Anexo 7 - Quadro de valores para Prova de Resistência Aeróbia

LISTA DE ABREVIATURAS

AD – Avaliação Diagnóstica

AS – Avaliação Sumativa

CE – Características Empreendedoras

CMC – Capacidades Motoras Condicionais

DE – Desporto Escolar

EF – Educação Física

IMC – Índice de Massa Corporal

OMS – Organização Mundial de Saúde

UD – Unidade Didática

ZS – Zona Saudável

INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio está inserido no âmbito da unidade curricular de prática de ensino supervisionada, conducente ao grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, lecionado no Instituto da Educação da Universidade do Minho.

O ano de estágio é aquele pelo qual todos os alunos de um mestrado de ensino anseiam, não só pelo simbolismo de linha de meta na formação académica mas também pelo seu cariz essencial através do facto de se colocar em prática tudo o que aprendemos ao longo dos anos de formação. Este documento referente ao ano em questão visa fornecer uma base de trabalho e orientação sustentada no último ano de formação como Professores, permitindo o desenvolvimento de características profissionais que vão ao encontro das exigências da função docente. Recorrentemente foram agrupados neste escrito todos os processos de ensino-aprendizagem com que me deparei ao longo do ano e que temos que dominar quando estamos a desempenhar esta função com alunos com características especiais e diferenciadas, em busca de um objetivo comum como é prática consciente e regular de atividade física e a adoção de hábitos de vida saudáveis pelos nossos alunos.

Dividindo o relatório de estágio em três grandes áreas, considero que a primeira pode ser vista como um “Eu e a relação com o meio envolvente” em que é feito o enquadramento pessoal e institucional do ano de estágio, são referidas as expectativas que ocorrem inicialmente, os medos e inseguranças e todas as metas que colocamos a nós mesmos. É feita também uma abordagem à escola que nos acolhe, à caracterização da turma e descrição da mesma.

Olho para a segunda fase deste documento como “o que fazer, como e porquê?”. Como sabemos, toda a nossa atividade deve ser pensada e refletida antes de ser iniciada, assim como várias vezes durante a sua execução. O ponto dois refere-se ao enquadramento pedagógico da nossa atividade letiva, focando a organização e gestão do ensino e da aprendizagem. Neste ponto debruço-me na conceção e planeamento do ano letivo, todas as estratégias utilizadas, programas que pretendi cumprir, momentos de ação/lecionação, fases de avaliação assim como a participação ativa na escola e relação com a comunidade.

Referindo-me ao terceiro ponto deste documento, vou para além do meu trabalho e função docente na escola, ou seja, tenho como base uma posição que busca conhecimento e utilizando as estratégias e materiais científicos que adquiri ao longo dos anos de formação, procurei dar resposta a uma situação de estudo. A investigação em questão visa estabelecer uma relação entre as Capacidades Motoras Condicionais de Velocidade e Resistência Aeróbia com a presença de Características Empreendedoras. Todo o estudo foi levado a cabo utilizando o meio escolar onde nos inserimos e contando com a colaboração de alunos do Ensino Secundário. A descrição completa do projeto de investigação está explanada no ponto três deste documento.

Terminando com as considerações finais ao ano de estágio, pretendo transmitir de forma clara toda a evolução que notei acontecer na minha postura enquanto docente e na minha visão agora mais profissionalizada acerca do ensino da EF.

“Educar é crescer. E crescer é viver. Educação é, assim, vida no sentido mais autêntico da palavra.” Anísio Teixeira (1900-1971)

CAPÍTULO I
ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO
SUPERVISIONADA

1.1 Enquadramento Pessoal

Com o início do ano letivo, reaparecem todas as dúvidas e incertezas acerca da próxima etapa que se avizinha. É tempo de parar para refletir, pensar nos objetivos que queremos atingir e nas metas que pretendemos cumprir. Este ano foi particularmente diferente e ao mesmo tempo especial. Foi o meu 5º ano de formação profissional, depois de doze longos anos de escolaridade para aqui chegar. Finalmente experienciei a função para a qual batalhei até agora – lecionar em EF.

O nervosismo era algum, a experiência era pouca, a escola nova, colegas novos, alunos novos, novas experiências... Iniciei o ano com a expectativa de ensinar bem mas, essencialmente, aprender mais e melhor. Era altura de iniciar a prática letiva e este era para mim o ano mais importante da formação como professor. Seria tudo mais fácil se ao longo do ano não existissem contratempos e corresse tudo conforme o planeado. Sabemos que nem sempre isso acontece, surgem problemas com as instalações, com as planificações, os alunos são todos diferentes com características particulares e especiais. Foi difícil o momento em que algo correu menos bem, mas o facto de conseguir ultrapassar tudo isso, devolveu-me no final o sentimento de missão cumprida com sucesso.

Sabia que o estágio era fundamental para terminar a minha formação académica, no entanto, não podia descurar a dificuldade pela qual passa o ensino no nosso país e encarar a realidade, agarrando tudo o que demais conseguisse a nível profissional. Esta junção de funções foi complicada e bastante exigente. Uma das grandes expectativas era a de conseguir conciliar tudo isto, concretizando cada uma delas com êxito.

Focando mais precisamente na função docente, pretendia atingir metas específicas, tais como: saber interpretar o Programa Nacional de Educação Física e aplicar os seus objetivos nas minhas aulas; dominar os critérios de êxito e a explicação dos conteúdos a lecionar; ter um bom ambiente de aula e saudável relação com os alunos dentro e fora da mesma; cumprir o planeado sempre que as condições espaço-temporais o permitissem; dominar o tempo horário de aula e potenciar o tempo de aprendizagem dos alunos; arranjar métodos eficientes para ultrapassar as dificuldades da turma; ter uma boa relação com todos os meus colegas, especialmente os do núcleo de estágio com quem partilhei mais momentos ao longo do ano e manter uma relação de ensino-aprendizagem e amizade com os orientadores.

Em suma, esperava que este fosse um ano de diversas experiências enriquecedoras, aquisição de importantes conhecimentos e crescimento pessoal e profissional, o que se revelou conseguido com sucesso.

1.2 Enquadramento Institucional

Embora há 5 anos tivesse saído da escola em que lecionei, como aluna, a realidade encontrada foi bastante diferente da conhecida. Encontrei uma escola completamente remodelada, com edifícios novos e melhores condições.

A escola pertence ao Agrupamento de Escolas de Barcelos e está instalada num local privilegiado pela situação geográfica, sendo o vasto espaço arborizado a marca que mais a evidencia. A mesma é constituída por um Bloco Central, dois Blocos destinados a atividades letivas, um pavilhão Gimnodesportivo, salas de expressões (Ex.: dança e teatro) e, ainda, espaço exterior para atividade física com dois campos de Voleibol, um campo de Basquetebol, pista de Atletismo e caixa de saltos, assim como, campo sintético de Futebol 5. Contudo, fiquei surpreendida quando deparei que não iríamos ter pavilhão para lecionar as aulas de EF. O pavilhão estava ainda em constantes acabamentos depois de no último ano letivo ter ficado com o piso gravemente danificado. Para colmatar esta lacuna, tínhamos a Sala Multiusos e a Sala de Dança como únicos espaços cobertos para a prática de atividade física.

1.3 Caracterização da Turma

A turma pertencia ao 10º ano do Curso Científico de Ciências e Tecnologias. Era constituída por 26 alunos (31 inicialmente, devido a uma transferência de turma e uma transferência de escola no início do ano, duas transferências de turma ao longo do ano e um aluno que anulou a disciplina por ter classificação do ano anterior), apresentava uma média de idades de 14,2 (média relativa às idades dos alunos aquando do início do ano letivo – Setembro) e uma distribuição equitativa de 14 elementos do sexo feminino e 12 elementos do sexo masculino. A média global da nota de EF no ano anterior era de 4,1 e, de um ponto de vista geral, todos os alunos tiveram contacto com a maioria das modalidades nos anos transatos. Alguns alunos da turma apresentavam situações de saúde particulares, no entanto, não existia nenhum aluno com Necessidades Educativas

Especiais (NEE). Todos os casos especiais de saúde foram devidamente esclarecidos e os alunos foram postos à vontade no que se refere às dificuldades que iriam apresentar no decorrer de algumas modalidades. A estes alunos, foram transmitidas as ponderações dadas nos parâmetros de avaliação, no caso de não efetuarem as aulas práticas (Grelha de Avaliação para Alunos com Atestado Médico no Ensino Secundário, já existente na escola).

CAPÍTULO II
ENQUADRAMENTO PEDAGÓGICO DA PRÁTICA DE ENSINO
SUPERVISIONADA

2.1 – Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem

Esta primeira área, é a mais importante no que diz respeito ao desempenho da função docente uma vez que está intimamente ligada com a preparação do ensino-aprendizagem que vai ocorrer ao longo do ano letivo.

As quatro categorias que a constituem, encontram-se sequenciadas de forma lógica e com carácter progressivo associado, sendo elas a conceção, planeamento, realização e avaliação. Seguindo esta sequência lógica de tarefas, irá ser feita uma análise pormenorizada do meu desempenho enquanto professora estagiária, evidenciando os principais aspetos do meu percurso ao longo do ano letivo.

2.1.1 Conceção

Num primeiro contacto com a escola e com o grupo disciplinar, agrupei uma série de documentos que incluíam planificações, quadros e grelhas de avaliação, fundamentais para uma primeira abordagem da organização e gestão do ano letivo. Foi a partir deste momento que iniciei a primeira tarefa de abordagem ao ano letivo e ao processo de ensino-aprendizagem que nele surge.

Para iniciar o trabalho concecional acerca do ano de estágio, foi necessário fazer um reconhecimento da escola e do seu espaço envolvente, ficando para tal a conhecer o contexto social e cultural em que esta se insere, assim como, as suas infraestruturas, comunidade escolar docente e não docente, instalações para a prática da EF e funcionamento interno da instituição escolar. Toda a adaptação à escola, contou com o apoio do professor cooperante, da direção da escola, dos professores do grupo disciplinar e dos funcionários do bloco desportivo. Todos eles desempenharam um importante papel no que se refere à minha adaptação à escola, transmitindo-me dicas essenciais relativas ao funcionamento das instalações, regras relevantes a transmitir aos alunos e questões organizacionais mais generalizadas.

Continuando o processo concecional de preparação do ano letivo, fomos convidados a participar nos conselhos de turma que decorreram ainda antes dos alunos ingressarem na escola. Desta forma, ficamos a conhecer aspetos gerais das turmas pertencentes ao nosso professor cooperante e algumas questões pertinentes acerca do

desenrolar inicial do ano letivo em cada turma. Foram-nos transmitidas algumas informações acerca dos alunos relativas ao ano transato, no entanto, estas informações não invalidaram a entrega de um questionário individual na primeira aula do período. Só depois do tratamento de dados desse mesmo questionário é que considerei estar concluída a abordagem inicial e o conhecimento pormenorizado dos alunos. O questionário foi construído pelo núcleo de estágio com o apoio do professor cooperante.

Depois de concluído o conhecimento do meio, das turmas e dos alunos, as mesmas foram distribuídas pelos estagiários e iniciamos assim uma abordagem reflexiva pormenorizada ao Programa Nacional de Educação Física, para nos inteirarmos dos conteúdos programáticos referentes a cada ciclo de estudos. Foi tempo de cruzar o conhecimento pedagógico decorrente do programa com o projeto educativo e regulamentos internos da escola e passar para a fase seguinte: planear o ano letivo indo ao encontro das necessidades da turma e das aprendizagens diferenciadas que me aguardavam enquanto docente.

2.1.2 Planeamento

A função docente tem início bem antes de nos cruzarmos com os alunos num espaço em contexto de aula. Para conseguirmos chegar a essa fase e demonstrar confiança nas nossas competências, não podemos de forma alguma, avançar etapas. Desta forma, o planeamento surge como a preparação de todo o processo de ensino-aprendizagem, sem descurar as alterações que a ele podem e devem ser feitas ao longo da lecionação das aulas.

A turma foi selecionada e a partir daí iniciei uma pesquisa das modalidades a lecionar, de acordo com o Programa Nacional referente e os critérios de avaliação para o ciclo em questão. A Planificação Anual da Escola Secundária onde realizei o estágio previa, em consonância com o Programa Nacional de Educação Física para o 10º ano do Ensino Secundário, a lecionação das modalidades de Basquetebol, Badmínton e Atletismo (1º Período); Ginástica (Solo e Aparelhos), Atletismo e Voleibol/Futebol (2º Período) e, por fim, Ginástica Acrobática e Andebol/Futebol (3º Período). Cada modalidade contou com uma Unidade Didática (UD) individualizada e específica, as quais foram devidamente planeadas e decorreram ao longo das 52 aulas previstas para o 1º Período, 44 para o 2º Período e 29 para o 3º Período. A distribuição das modalidades e o número de aulas por período, encontravam-se apresentadas na tabela de Planificação

Anual da Disciplina, definida pelo grupo disciplinar de EF, presente no **anexo 1**. O número de aulas foi distribuído pelas modalidades a lecionar, por forma a conseguir alcançar o sucesso da turma e colmatar todas as dificuldades observadas nas Avaliações Diagnósticas de cada modalidade.

As Unidades Didáticas específicas para cada modalidade foram elaboradas depois de feita uma Avaliação Diagnóstica (AD) da turma e com base nos parâmetros descritos no Programa de EF para o Ensino Secundário, fornecido pelo Ministério da Educação. Tinham como objetivo auxiliar no desenrolar do ano letivo, servindo de base para consultar a história e os conteúdos a abordar em cada modalidade, gestos técnicos e aspetos táticos, regras, etc.

Em cada UD estava presente o quadro da AD e tudo o que ele nos fornece (por exemplo, nível de desempenho em que a turma se inseria, alunos com mais dificuldades, alunos com melhor nível de execução, entre outros); caracterização dos recursos temporais, materiais e humanos; objetivos gerais e específicos de cada modalidade (Programa de EF, Ensino Secundário) e estruturação dos conteúdos a lecionar. Na parte final, estava explícito o quadro de distribuição da UD com o número de aulas, respetivos objetivos e conteúdos, data, local e função didática das mesmas (em **anexo 2**).

No seguimento das UD's foram elaborados previamente os planos de todas as aulas e os respetivos relatórios de aula com base nas orientações dos colegas (quadro de observações de aula fornecido no 1º ano de Mestrado) e do Professor Orientador. Cada plano apresentava anexos que incluíam os gestos técnicos abordados em cada aula e respetivos critérios de êxito. Os planos de aula seguintes podiam sofrer alterações após cada aula, devido ao nível e avanço da turma em cada gesto técnico, procurando desta forma, o sucesso completo da turma.

2.1.3 Realização

Eis o momento em que chega a fase mais esperada por qualquer professor estagiário. Primeiros contactos com a turma e primeiras aulas. Hora de pôr em prática tudo aquilo que foi planeado na fase anterior. O processo de realização é a única função docente visível por toda a comunidade escolar. Desta forma, é importante que se consiga fazer um transfer adequado da teoria para a prática, por forma a conseguir atingir com sucesso todos os objetivos anteriormente propostos.

Sempre considerei importante ao longo do ano de estágio ter focos de atenção mais específicos para determinados aspetos em determinados momentos e contextos. Desta forma comecei o primeiro período com mais foco na minha prestação individual como docente, ou seja, procurei aprimorar ao máximo as características ideais que os alunos iriam gostar de encontrar em mim para manter um bom nível de ambiente nas aulas e uma fluida aprendizagem. Não foi fácil chegar ao conjunto de características ideais. O que numa aula funciona e é visto como positivo, na aula seguinte pode ter que sofrer uma drástica alteração e ser visto de outra forma. Com isto quero dizer que passei algum tempo em busca daquilo que é quase impossível: não existem características ideais num professor. Aquele que hoje é mais autoritário, amanhã poderá ter que ser mais permissivo conforme as decisões que terá que tomar e isso, só na hora se saberá. A reflexão sobre este assunto foi muito positiva e rapidamente percebi a plasticidade que tinha que levar comigo para as aulas para encarar de frente os desafios e ultrapassá-los.

Depois de lecionar as primeiras aulas (apresentação e *Fitnessgram*), depressa percebi que a turma possuía uma carência ao nível do espírito de equipa, liderança e regras em grupo devido ao facto de uma grande parte ser originário de outras escolas do concelho. Senti-me com o dever de os tornar numa verdadeira “turma”, uma equipa no mais correto sentido da palavra, pois nada melhor que o espírito da EF para o conseguir de uma forma eficaz. Tentei aproveitar uma modalidade coletiva para introduzir alguns destes valores, o que originou alguma reflexão. Neste seguimento, uma vez que já ia ficando mais à vontade relativamente à minha postura na aula, iniciei uma observação mais detalhada da turma. Numa primeira fase a observação foi focada no “grupo” onde me foi possível, aula após aula, educar a turma para sinais sonoros, sinais visuais, vozes de comando, regras e rotinas que achava importantes para que as aulas fluíssem com normalidade do início ao fim. Numa segunda fase dei mais ênfase ao individual, porque comecei a achar que já era tempo de conhecer as caras e para além disso, de tratar cada um pelo nome respeitando a sua individualidade.

Um dos desafios a que sempre me propus foi o de procurar sair várias vezes por aula da minha zona de conforto para me habituar a situações mais complicadas, fosse em termos de feedbacks, demonstrações ou apenas disposições mais amplas dos alunos e mais difíceis de controlar. Aos poucos notei que fui ganhando distanciamento com determinados receios que possuía aulas antes e isso fez-me desde logo perceber o poder evolutivo que a experiência de estágio tem em nós.

Não raras vezes ao longo do ano, fui obrigada a considerar o Programa Nacional de Educação Física demasiado exigente e ambicioso, face à realidade que encontrei. Assim, aprendi a definir objetivos mais concretos e realistas e partir para a ação, a partir deles.

Os Testes de Aptidão Física estiveram presentes ao longo de todos os Períodos, portanto, foi feita uma planificação de uma UD de Aptidão Física, baseada na *Bateria de Testes Fitnessgram*. Ao longo do ano, foi estimulada a Condição Física dos alunos durante 10 a 15 minutos de cada aula para, no início do 2º e 3º Períodos ser feita uma comparação relativamente aos resultados obtidos no início do ano.

Como estratégias a manter ao longo do ano, adotei o “Desafio da Semana” (exercícios de condição física agrupados em séries e com tempo e número de repetições definido, com o objetivo de promover melhorias na aptidão física dos alunos, servindo assim como componente das aulas em todas as modalidades); Torneios intra-turma (realizados sempre que possível, por forma a aumentar o rendimento dos alunos, a motivação e a competição entre os mesmos, com a função das equipas vencedora e perdedora realizarem uma das tarefas da aula seguinte, por exemplo: um exercício para Ativação Geral e o Desafio da Semana); Relatórios de Aula elaborados pelos alunos que não realizam a aula, com esquema predefinido (os relatórios eram entregues escritos a computador, na aula seguinte à data em que foram realizados e apresentavam: descrição dos exercícios, organização da turma e palavras-chave, assim como toda a informação relativa ao local e à aula). No início do ano letivo, agrupei um conjunto de exercícios de condição física para, no decorrer da lecionação, me ser mais fácil escolher os exercícios a adotar.

Uma das estratégias que mais auxiliou o processo de ensino-aprendizagem foi a constante atualização de um portefólio construído no início do ano. Esse portefólio era composto por uma breve descrição das expectativas iniciais para o decorrer do ano de estágio, a planificação anual da escola e as estratégias adotadas desde o início do ano, a caracterização aprofundada da turma com base nas Fichas de Caracterização Individual e o conjunto de todas as UD's a lecionar.

Embora a escola não possuísse o pavilhão tradicional para a lecionação das aulas, foi elaborado um *roulement* que determinava a distribuição dos espaços disponíveis para a prática da EF, tendo em conta o número de turmas com aula em cada bloco letivo e a rotação dos espaços por semanas em cada período. Relativamente à planificação das modalidades, a mesma foi elaborada antes de estar terminado o

roulement. Assim sendo, os professores estagiários tinham prioridade na escolha do espaço da aula por forma a garantir a execução das modalidades planeadas. A escola oferecia grande diversidade de espaços para a prática da EF, mesmo não estando o pavilhão disponível.

2.1.4 Avaliação do Ensino

A fase de avaliação do ensino é o colmatar das funções docentes e encerra em si um grande carácter de responsabilidade, tanto por parte do professor da turma como dos responsáveis por construir e decidir o processo de avaliação a utilizar em cada escola. É, a meu ver, a fase mais complicada pela qual passa um professor ao longo do ano letivo, não só pelo seu cariz exigente devido às suas particularidades mas também pela importância que o seu resultado pode ter na vida dos nossos alunos.

Na escola onde lecionei, o processo de avaliação utilizado era o de Avaliação Contínua que englobava três grandes momentos de avaliação: Avaliação Diagnóstica (realizada por norma ao longo da primeira e segunda aula); Avaliação Formativa (realizada ao longo de todo o processo de ensino-aprendizagem) e Avaliação Sumativa (que tem lugar nas últimas aulas dedicadas a cada modalidade). Os domínios considerados para a avaliação em EF foram o Psicomotor (80%), Cognitivo (10%) e Socioafetivo (10%), presentes no **anexo 3**. No caso de o aluno apresentar atestado médico, era obrigado a comparecer em todas as aulas, recorrendo ao uso de calçado apropriado e as ponderações passavam a englobar o Domínio Cognitivo (90%) e Socioafetivo (10%).

Todo o processo organizacional e avaliativo, assim como, regras e funcionamento da disciplina, das instalações e da escola foram transmitidos à turma nas duas primeiras aulas do ano letivo.

Todo o processo de avaliação deve ser ponderado e bem idealizado para promover a maior evolução possível nos alunos. Desta forma, assumi algumas estratégias como, por exemplo, planear um tempo de aula destinado à exercitação de forma livre dos conteúdos a serem avaliados, por forma a aperfeiçoarem e esclarecerem qualquer dúvida acerca dos mesmos, antes de cada avaliação sumativa, o que revelou ter resultados muito positivos na maioria das modalidades. Consegui notar ao longo do ano que tinha tornado o processo de avaliação como um compromisso entre aluno e

professor. Foi uma das razões que me permitiu concluir que a turma realmente tinha sofrido uma notória evolução, comparativamente ao início do ano letivo.

O controlo e coordenação da turma durante as aulas de avaliação, nem sempre foi fácil de gerir. No entanto, os bons exemplos por parte do professor cooperante e as inúmeras observações de aula dos colegas estagiários, permitiu que no final do ano eu própria notasse uma enorme evolução neste aspeto.

A importância que desde cedo dei às AD e às notas tomadas ao longo de todas as aulas, tornaram o processo avaliativo mais natural e a avaliação final muito intrínseca ao observado ao longo das UD. As autoavaliações realizadas pelos alunos no término de cada período ou modalidade, transmitiam-me a ideia de que cada um deles tinha noção das suas competências e da sua evolução, o que era muito positivo, pois não se desenquadravam muito da avaliação estipulada por mim. No entanto, considero que esta foi a função na qual notei mais dificuldade durante todo o estágio.

2.2 – Área 2 – Participação na Escola e Relação com a comunidade

Desde o início do ano letivo que o núcleo de estágio pensou em atividades para desenvolver e realizar na escola, fossem elas orientadas por todos os estagiários ou apenas por um de nós, de acordo com as nossas valências individuais, com o intuito de dinamizar a escola e os seus espaços, criar momentos lúdicos e de fomentação da prática desportiva e, também como forma de assinalar a nossa passagem pela escola ao longo deste ano. A primeira ideia comum ao núcleo de estágio foi a de aproveitar os momentos lúdicos que a escola já possuía, observar a sua calendarização e propor atividades que permitissem a conjugação com as da escola.

2.2.1 Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio

A Escola Aberta, momento que ocorre por volta do final do segundo período, contou com várias apresentações do Clube de Ginástica Acrobática, diversas atividades no âmbito dos Desportos de Natureza, Recreação e Lazer, Torneio de Futebol e uma coreografia realizada pela turma onde lecionei ao longo do ano. Todas estas atividades foram organizadas tendo em conta as ideias que iam surgindo em reuniões do núcleo de estágio.

2.2.2 Outras Atividades na Escola

Paralelamente ao Desporto Escolar (DE) foram lecionadas aulas bissemanais de Pilates, direcionadas para docentes e funcionários, com base na minha formação externa à do Ensino Universitário e aulas de Apoio em EF, uma vez por semana, lecionadas pelos estagiários. Tanto para o DE como para as Aulas de Pilates houve um trabalho prévio de divulgação através de cartazes, assim como, diretamente nas turmas e salas de funcionários e professores, por forma a envolver mais indivíduos nestes projetos.

2.2.3 Desporto Escolar

Todos os estagiários estiveram envolvidos diretamente no DE sendo a Ginástica Acrobática a modalidade orientada por mim. Os meus colegas orientaram o Clube de Futsal, ficando assim responsáveis por toda a divulgação, preparação de treinos e competições da modalidade. Existia ainda uma equipa de Voleibol.

O Clube de Ginástica Acrobática contou naquele ano com vários alunos, com idades entre os 12 e os 18 anos, que trabalharam com um objetivo comum de preparar uma apresentação elaborada através de elementos gímnicos individuais e elementos acrobáticos em pares, trios ou grupos, para demonstrar à comunidade escolar todo o trabalho desenvolvido ao longo dos três treinos semanais, durante todo o ano. As demonstrações/apresentações decorreram num dos dias da Escola Aberta e no Sarau de final de ano, no final do terceiro período. Os treinos foram orientados por mim e por outra docente com experiência na modalidade.

CAPÍTULO III
FORMAÇÃO E INVESTIGAÇÃO EDUCACIONAL

Relação entre as Capacidades Motoras Condicionais - Velocidade e Resistência Aeróbia - com a presença de Características Empreendedoras em alunos do Ensino Secundário

3.1 Enquadramento Teórico

Segundo Fonseca (1999) citando Simpson (1973), o Ser Humano, único entre a espécie animal, explorador nato, adaptou-se aos diferentes meios envolventes, assim como os modificou, através da sua imaginação e planificação de novos comportamentos, pensados e sustentados na experimentação, civilizando assim o mundo natural anteriormente existente.

Surge desta forma o conceito de empreendedorismo, em que, segundo Dornelas (2005), o mesmo tem sido visto como uma forma diferenciada de utilização dos recursos e otimização de processos organizacionais, de forma criativa e procurando a melhoria de resultados.

Nasce assim a curiosidade de interligar a área do exercício físico com o conceito de empreendedorismo e perceber se existe alguma relação entre o que são consideradas características empreendedoras (CE) e aptidão física em jovens. Um dos objetivos comuns a todas as áreas da EF, descrito no Programa Nacional é o de elevar o nível funcional das capacidades condicionais, nomeadamente da resistência geral, da velocidade de reação, da flexibilidade e da força localizada. Nesta investigação vamos centrar-nos no estudo da resistência aeróbia e velocidade, sendo que a flexibilidade e a força vão ser estudadas por um colega de estágio. A maior referência de avaliação do exercício físico no meio escolar é o *Fitnessgram* que consiste num programa de educação e exercitação da aptidão física, destinando-se a crianças e jovens que integram os ciclos de ensino básico e secundário. Este programa avalia o desempenho dos alunos nas diferentes componentes da aptidão física, agrupando-os por níveis de desenvolvimento de cada capacidade, sendo que existe o nível de alunos que “Necessita de melhorar” (abaixo da zona saudável), na “Zona Saudável” (ZS) e “Acima da Zona Saudável”.

O *Fitnessgram* contempla também tabelas de avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC), que é avaliado através de uma fórmula de referência internacional, validada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e criada por Adolphe Quetelet

(1835), pioneiro na antropometria. Esta fórmula permite predizer o nível de massa gorda de cada indivíduo, dividindo o peso (Kg) pela sua altura (m) ao quadrado.

Segundo Schumpeter (1949 cit por Silva, 2007), autor do *Manual do Empreendedor*, o empreendedor é “aquele que destrói a ordem económica existente através da introdução de novos produtos e serviços, pela criação de novas formas de organização, ou pela exploração de novos recursos materiais.” De acordo com o mesmo manual, o empreendedor é aquele que acumula habilidades relevantes com o passar dos anos, evita riscos desnecessários, lidera impecavelmente, cria equipas, entre outras características que na sua origem podem estar relacionadas com a prática desportiva. Em suma, poderá haver relação entre um indivíduo que apresente algumas das características acima descritas com a sua aptidão física nos testes supracitados.

3.2 Objetivos

O objetivo geral foi verificar se existe relação entre os resultados dos testes das Capacidades Motoras Condicionais (CMC) de Velocidade e Resistência Aeróbia, com a presença de Características Empreendedoras (CE) em alunos do ensino secundário.

No que confere aos objetivos específicos, foram os seguintes:

1. Identificar a presença de CE por género, em alunos do 10º ano e do 12º ano;
2. Identificar os níveis das CMC – Velocidade e Resistência Aeróbia – por género, em alunos do 10º e 12º ano;
3. Identificar o IMC em alunos do 10º e 12º ano;
4. Relacionar o IMC com as CMC – Velocidade e Resistência Aeróbia - em alunos do 10º e 12º ano;
5. Relacionar os níveis das CMC – Velocidade e Resistência Aeróbia – com as CE, em alunos do 10º ano e do 12º ano.

3.3 Metodologia

3.3.1 Caracterização da amostra

A amostra é composta por 80 alunos do ensino secundário, sendo que 45 pertencem a duas turmas do 10º ano e 35 pertencem a duas turmas do 12º ano. Relativamente ao 10º ano, existem 22 (48,9%) alunos do sexo feminino e 23 (51,1%) alunos do sexo masculino, sendo as idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos ($15,3\pm 0,5$). No que diz respeito ao 12º ano, existem 23 (65,7%) alunos do sexo feminino e 12 (34,3%) alunos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 17 e os 18 anos ($17,4\pm 0,6$). As turmas pertencem ao Ensino Secundário de uma escola do Concelho de Barcelos.

3.3.2 Instrumentos

Para o cálculo do IMC, foi utilizada uma balança antropométrica do modelo Seca 703, requisitada no Instituto da Educação da Universidade do Minho.

Foi utilizada a pista de atletismo da escola para realização dos testes físicos e para concretizar os mesmos, foram usados um cronómetro, um apito e folhas de registo.

Para a determinação das CE dos alunos, utilizou-se um questionário retirado e adaptado do “*Manual do Empreendedor*”, IPL (2007, pág. 12-16), (**anexo 4**).

Como forma de obter conclusões acerca dos resultados dos alunos, os protocolos utilizados dizem respeito ao Teste da Milha, descrito na *Bateria de Testes Fitnessgram* e ao Teste de Velocidade 40m com valores de referência presentes no *Documento Orientador Mega-sprinter* (2013).

Protocolo dos testes: Teste da Milha - Segundo a *Bateria de Testes Fitnessgram*, os alunos tinham que percorrer uma distância de 1609 metros num terreno sem obstáculos, sempre em ritmo de corrida acelerada ou a passo, sem nunca parar a marcha. Foi registado o tempo em minutos e segundos de cada aluno, no final da prova. Teste de Velocidade de 40 metros - O *Documento Orientador Mega-sprinter* define níveis de avaliação para a corrida de velocidade de uma distância de 40 metros em que o aluno parte da posição em pé (com dois apoios) junto da linha de partida, registando-se o tempo em centésimos. O cronómetro era acionado no momento em que o pé de trás se movimentava e parado, logo que o peito do aluno ultrapassasse a linha de chegada.

Cada aluno tinha que realizar duas vezes a prova tendo sido contabilizado o melhor tempo. Aos tempos manuais foram acrescentados 0,24 de segundo. (Ex. A um tempo manual de “5.6” corresponde um tempo eletrônico de “5.84”.)

3.3.3 Procedimentos

A primeira fase de trabalho de campo no âmbito desta investigação foi a requisição de autorizações junto do Agrupamento de Escolas e dos Professores de EF das turmas implicadas no estudo.

Num primeiro momento, foi analisado e adaptado o questionário a aplicar.

Posteriormente foram estudados os protocolos dos testes de Resistência Aeróbia e Velocidade e definidos os dias da sua realização com o Professor de cada turma envolvida. A fase de recolha de dados realizou-se ao longo do mês de Janeiro, mais concretamente na segunda quinzena. Num primeiro contacto com cada turma, os alunos foram colocados ordeiramente numa sala e foi-lhes entregue uma caneta e um questionário, estando as questões numeradas na frente e no verso de uma folha A4. Foi previamente realizada uma breve explicação acerca do estudo e do objetivo do questionário e posteriormente responderam ao mesmo num tempo de 20 minutos (tempo suficiente para não se sentirem pressionados a responder a todas as questões). Em seguida, foi feita a recolha do peso e altura por forma a obter o IMC, com os alunos descalços, utilizando a balança requisitada.

Os testes de Velocidade e Resistência Aeróbia foram realizados em aulas distintas, para evitar que os alunos os tivessem que executar sob fadiga. Após o preenchimento dos questionários e da aquisição dos valores de IMC, os alunos foram encaminhados para a pista de atletismo onde realizaram um aquecimento específico para a corrida de velocidade. O protocolo da prova de 40 metros de Velocidade foi explicado e os alunos foram chamados individualmente e por ordem numérica para a zona de partida. Repetiram a prova uma única vez e foi aferido e apontado o melhor tempo das duas execuções. Na aula seguinte, cada turma recebeu informações relativas ao Teste da Milha e foram divididos em dois grupos com o mesmo número de alunos. Cada grupo realizou a corrida conforme o protocolo do teste e os tempos de cada aluno foram escritos numa folha de registo. Os resultados de todos os testes foram sempre confirmados e retirados pelos dois professores responsáveis pelo estudo, evitando assim grandes margens de erro.

Os dados relativos aos testes das CMC e aos questionários das CE foram agrupados em conjunto com o IMC, género e idade no Programa de Cálculo Microsoft Excel.

No que se refere ao tratamento dos dados recolhidos, foi utilizado o Programa Informático SPSS, com a finalidade de serem compilados os resultados do estudo. Como procedimento inicial foi feita a recodificação das variáveis segundo intervalos previamente definidos, com o objetivo de agrupá-las por níveis. As variáveis referentes às CMC, foram associadas a três níveis para se aferir os alunos inseridos nos níveis baixo, médio e elevado relativamente aos índices de Velocidade e Resistência Aeróbia.

Para uma melhor perceção das referidas recodificações, são apresentados em seguida as tabelas com os valores de corte de cada variável.

Os valores de corte do IMC foram conseguidos através dos gráficos de referência da Organização Mundial de Saúde para crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 19 anos. Para melhor analisar os dados obtidos relativos ao IMC, agrupamos os valores de corte em três níveis, sendo o nível 1 referente aos alunos com “Magreza”, o nível 2 relativo a alunos situados na “Zona Saudável” do IMC e o nível 3 para alunos com “Excesso de Peso/Obesidade” Os referidos gráficos estão apresentados em **anexo 5**.

Tabela 1 – Valores de Corte do IMC

IMC - OMS				
Feminino			Masculino	
Nível	Valores de corte		Valores de corte	Nível
1	10 - 15,9	15 anos	10 - 16	1
2	16 - 23,5		16,1 - 22,6	2
3	23,6 - 32		22,7 - 32	3
1	10 - 16,2	16 anos	10 - 16,5	1
2	16,3 - 24,1		16,6 - 23,5	2
3	24,2 - 32		23,4 - 32	3
1	10 - 16,4	17 anos	10 - 17	1
2	16,5 - 24,5		17,1 - 24,2	2
3	24,6 - 32		24,3 - 32	3
1	10 - 16,5	18 anos	10 - 17,3	1
2	16,6 - 24,7		17,4 - 24,9	2

3	24,8 - 32	25 - 32	3
---	-----------	---------	---

Fonte: Construído a partir dos gráficos de distribuição do IMC, segundo a OMS, para sexo feminino e masculino, com idades compreendidas entre os 5 e os 19 anos. (Anexo 5)

No que confere à divisão por níveis relativamente às CMC de Velocidade e Resistência Aeróbia, foram associadas a três níveis, sendo eles: Baixo (abaixo da ZS), Normal (ZS) e Elevado (acima da ZS).

Os valores de referência para os resultados dos Testes de Velocidade foram estabelecidos tendo por base o quadro de referência do documento orientador *Mega-sprinter* para o ano letivo 2013/2014, presente no **anexo 6**.

Tabela 2 – Valores de referência para os Testes de Velocidade

Velocidade – Mega-sprinter

Feminino			Masculino	
Nível	Valores de corte		Valores de corte	Nível
Baixo	6,85 – 6,70	15/16 anos	6,25 – 6,15	Baixo
Normal	6,65 – 6,35		6,10 – 5,85	Normal
Elevado	6,30 – 5,70		5,80 – 5,15	Elevado
Baixo	6,65 – 6,45	17/18 anos	6,15 – 6,05	Baixo
Normal	6,40 – 6,05		6,00 – 5,70	Normal
Elevado	6,00 – 5,50		5,65 – 4,85	Elevado

Fonte: Construído a partir do documento orientador *Mega-sprinter*, ano letivo 2013/2014. (Anexo 6)

Os valores de referência para os resultados dos testes de Resistência Aeróbia foram estabelecidos tendo por base a *Bateria de Testes Fitnessgram*, presente no **anexo 7**.

Tabela 3 – Valores de referência para os Testes de Resistência Aeróbia

Resistência Aeróbia – *Fitnessgram*

Feminino			Masculino	
Nível	Valores de corte		Valores de corte	Nível
Baixo	> 10,3	15 anos	> 9,0	Baixo
Normal	10,3 – 8,0		9,0 – 7,0	Normal
Elevado	< 8		< 7	Elevado
Baixo	> 10,0	16 anos	> 8,3	Baixo
Normal	10,0 – 8,0		8,3 – 7,0	Normal
Elevado	< 8		< 7	Elevado
Baixo	> 10,0	17 anos	> 8,3	Baixo
Normal	10,0 – 8,0		8,3 – 7,0	Normal
Elevado	< 8		< 7	Elevado
Baixo	> 10,0	18 anos	> 8,3	Baixo
Normal	10,0 – 8,0		8,3 – 7,0	Normal
Elevado	< 8		< 7	Elevado

Fonte: Construído a partir da Bateria de Testes Fitnessgram - Valores Fitnessgram para a ZS de Aptidão Física (Anexo 7)

Relativamente aos questionários, a sua recodificação foi realizada por forma a serem obtidos os níveis de cada uma das CE. Desta forma, dividimos os resultados possíveis em 3 intervalos sendo que, os valores de 5-10 eram representativos da inexistência da característica, de 11-19 consideramos que o indivíduo possuía essa mesma característica mas com pouca relevância e de 20-25 a característica era completamente demonstrada pelo indivíduo. Denominamos estes intervalos por Baixo (5-10), Médio (11-19) e Elevado (20-25).

3.3.4 Tratamento Estatístico

Para agrupamento e organização dos dados referentes a todas as variáveis, foi utilizado o Programa de Cálculo Microsoft Excel para Windows 2013.

O tratamento estatístico dos dados recolhidos foi efetuado utilizando o *Programa Informático Statistical Package for the Social Sciences 22.0 (SPSS)*.

Para conseguir uma correta interpretação dos dados, recorreremos ao uso de estatística descritiva e ao teste Qui-quadrado para verificar a associação entre as variáveis e o respetivo nível de significância. O nível de significância foi estabelecido em $p \leq 0,05$.

3.4 Resultados

No que se refere à presença de CE, todos os alunos evidenciaram a presença de todas as características diferenciando apenas a frequência com que cada uma delas se destacou. A característica considerada mais evidenciada pelos alunos, foi aquela em que a percentagem do nível “Elevado” do questionário foi mais alta. Já a característica observada como menos presente, foi aquela em que o nível “Médio” apresentou a percentagem mais elevada, visto haver apenas um caso numa determinada característica que apresentou um nível “Baixo”. A característica em questão foi “Assumir Riscos” e neste caso a percentagem do nível “Baixo” foi somada com o nível “Médio”.

Pelos alunos do 10º ano ($n=45$), destacou-se com maior incidência a característica “Observar e Explorar” (68,9%, $n=31$) e com menor a característica “Assumir Riscos” (95,5%, $n=43$). No caso dos alunos do 12º ano, as características mais e menos evidenciadas foram as mesmas que no 10º ano, diferindo apenas nas percentagens: “Observar e Explorar” (60,0%, $n=21$) e “Assumir Riscos” (88,6%, $n=31$).

Relativamente à diferenciação por género, a mesma não apresentou relevância uma vez que as características mais e menos evidenciadas foram as mesmas que na diferenciação por ano. Para o sexo feminino, a característica “Assumir Riscos” teve uma percentagem de 91,1% ($n=41$), sendo a menos manifestada e “Observar e Explorar” apresentou-se como mais evidenciada com uma percentagem de 73,3% ($n=33$). No sexo masculino temos novamente a característica “Assumir Riscos” como menos evidenciada (94,3%, $n=33$) e “Observar e Explorar” (54,3%, $n=19$) como mais sobressaída.

Tanto para o ano como para o género não foram encontradas associações estatisticamente significativas, sendo o valor de p sempre superior a 0,05.

As tabelas 4 e 5 identificam os níveis das CMC de Velocidade e Resistência Aeróbia, diferenciando-as por género, tanto para os alunos do 10º ano como para os alunos do 12º ano.

Tabela 4 – Níveis de Velocidade por género, no 10º e 12º ano

		10º ano			12º ano			
		Masculino	Feminino	Total	Masculino	Feminino	Total	
Níveis de Velocidade	Baixo	n	8	16	24	5	23	28
		%	34,8%	72,7%	53,3%	41,7%	100,0%	80,0%
	Normal	n	7	4	11	3	0	3
		%	30,4%	18,2%	24,4%	25,0%	0,0%	8,6%
	Elevado	n	8	2	10	4	0	4
		%	34,8%	9,1%	22,2%	33,3%	0,0%	11,4%
Total	n	23	22	45	12	23	35	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

p = 0,03 **p = 0,00**

Na tabela acima podemos verificar que a maioria dos alunos do 10º e 12º ano apresentam-se no nível baixo de velocidade sendo, no entanto, a percentagem de alunos do bastante superior no 12º ano (80%). Desta forma constatou-se uma associação estatisticamente significativa entre os níveis de velocidade e os anos de escolaridade ($p=0,04$). Fazendo uma diferenciação por género, o sexo feminino apresenta uma percentagem consideravelmente maior de alunos no nível baixo comparativamente com o sexo masculino, tanto no 10º (72,7%) como no 12º ano (100%). Desta forma, verificamos tanto no 10º como no 12º ano uma associação estatisticamente significativa entre os níveis de velocidade e o género ($p=0,03$ e $p=0,00$ respetivamente).

Tabela 5 – Níveis de Resistência Aeróbia por género, no 10º e 12º ano

		10º ano			12º ano			
		Masculino	Feminino	Total	Masculino	Feminino	Total	
Níveis de Resistência Aeróbia	Baixo	n	6	4	10	1	5	6
		%	26,1%	18,2%	22,2%	8,3%	21,7%	17,1%
	Normal	n	12	18	30	7	17	24
		%	52,2%	81,8%	66,7%	58,3%	73,9%	68,6%
	Elevado	n	5	0	5	4	1	5
		%	21,7%	0,0%	11,1%	33,3%	4,3%	14,3%
Total	n	23	22	45	12	23	35	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

p = 0,04

p = 0,06

Relativamente aos valores de Resistência Aeróbia, toda a amostra apresenta as maiores percentagens no nível normal, sendo que a mesma é muito semelhante no 10º (66,7%) e no 12º (68,6%), não apresentando associações estatisticamente significativas (p=0,81) pelo que optamos por não apresentar a tabela neste caso.

Realizando uma comparação por géneros (tabela 5), no 10º ano as alunas do sexo feminino não apresentam qualquer elemento no nível elevado, ao contrário dos alunos do sexo masculino que apresentam as suas percentagens mais distribuídas pelos extremos dos níveis da CMC de Resistência Aeróbia. Já no 12º ano, verificamos a presença de mais alunos do sexo masculino no nível elevado em oposição ao maior número de elementos do sexo feminino no nível baixo. Apenas no 10º ano foi verificada uma associação estatisticamente significativa entre os níveis de Resistência Aeróbia e o género (p=0,04). Assim como na tabela 4, o valor de p refere-se às associações entre os níveis de Resistência Aeróbia e género, em cada um dos anos de escolaridade.

No que concerne ao IMC, a distribuição das percentagens obtidas na amostra, encontra-se presente na tabela 6.

Tabela 6 – Identificação do IMC no 10º e 12º ano

			10º	12º
Níveis de IMC	Magreza	n	1	2
		%	2,2%	5,7%
	Zona Saudável	n	36	23
		%	80,0%	65,7%
	Excesso de Peso/Obesidade	n	8	10
		%	17,8%	28,6%

Podemos verificar que independentemente do ano, a amostra apresenta a sua maior percentagem na ZS dos níveis de IMC. No entanto, existem 3 casos que apresentam índices de Magreza e 18 casos com Excesso de Peso/Obesidade, o que revela que 26,3% da amostra total se situa fora da ZS.

Tabela 7 – Relação entre IMC e a CMC de Velocidade

			VELOCIDADE							
			10º ano				12º ano			
			Baixo	Normal	Elevado	Total	Baixo	Normal	Elevado	Total
Níveis de IMC	Magreza	n	1	0	0	1	2	0	0	2
		%	4,2%	0,0%	0,0%	2,2%	7,1%	0,0%	0,0%	5,7%
	Zona Saudável	n	16	10	10	36	18	2	3	23
		%	66,7%	90,9%	100,0%	80,0%	64,3%	66,7%	75,0%	65,7%
	Excesso de Peso / Obesidade	n	7	1	0	8	8	1	1	10
		%	29,2%	9,1%	0,0%	17,8%	28,6%	33,3%	25,0%	28,6%
Total		n	24	11	10	45	28	3	4	35
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

p = 0,19 p = 0,96

Tabela 8 – Relação entre IMC e a CMC de Resistência Aeróbia

		RESISTÊNCIA AERÓBIA								
		10º ano				12º ano				
		Baixo	Normal	Elevado	Total	Baixo	Normal	Elevado	Total	
Níveis de IMC	Magreza	n	0	1	0	1	0	2	0	2
		%	0,0%	3,3%	0,0%	2,2%	0,0%	8,3%	0,0%	5,7%
	Zona Saudável	n	7	24	5	36	3	17	3	23
		%	70,0%	80,0%	100,0%	80,0%	50,0%	70,8%	60,0%	65,7%
	Excesso de Peso / Obesidade	n	3	5	0	8	3	5	2	10
		%	30,0%	16,7%	0,0%	17,8%	50,0%	20,8%	40,0%	28,6%
Total	n	10	30	5	45	6	24	5	35	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

p = 0,62

p = 0,57

No que diz respeito à relação entre o IMC e as CMC, percebemos que o mesmo não apresenta qualquer associação estatisticamente significativa com os níveis tanto de Velocidade como de Resistência Aeróbia uma vez que a maior percentagem de alunos se insere na ZS quer no Nível Baixo, como no Normal e Elevado das referidas capacidades.

Analogamente à relação entre os níveis das CMC com as CE, foi criada uma correspondência entre o nível elevado de cada CMC e as maiores percentagens do nível elevado das CE correspondendo às mais apresentadas pelos alunos e as maiores percentagens do nível médio que correspondem às menos apresentadas pelos alunos. Desta forma, para a CMC de Velocidade no 10º ano, destacaram-se as CE de “Inspirar e Motivar” e “Sentido Crítico e Criativo” e no 12º ano apenas obteve maior percentagem a CE de “Sentido Crítico e Criativo”. No que se refere à CMC de Resistência Aeróbia, no 10º ano tiveram mais ênfase as CE de “Perseverança e Vitalidade” e “Trabalho Ordenado e Minucioso” ao invés do 12º ano onde se destacou a característica de “Comunicar” como aquela que obteve maior percentagem.

De salientar que não se apresentaram associações estatisticamente significativas em qualquer das variáveis analisadas (valor de p sempre superior a 0,05), daí termos

recorrido ao maior valor percentual em comparação direta com o nível mais alto e mais baixo de cada CE, no patamar elevado das CMC.

3.5 Discussão de Resultados

De acordo com Sarkar (2010), parte da população nasce com características empreendedoras inatas/intrínsecas, enquanto que outro círculo da mesma, desenvolve essas mesmas características por fatores extrínsecos como a educação e a cultura. Existe ainda uma parte da população que simplesmente não é empreendedor. No entanto, Sarkar afirma que a cultura e a educação parecem ter cada vez mais influência no aparecimento de pessoas com capacidades empreendedoras, aumentando assim o círculo da população que é influenciada extrinsecamente para o empreendedorismo. Desta forma, e fazendo uma analogia com este estudo, o aumento da prevalência de determinadas características do 10º para o 12º ano, pode estar justificado com a influência do ambiente escolar e familiar, mas também pelo grau de estudos em questão.

A característica empreendedora “Assumir Riscos” foi a menos evidenciada, ainda assim a sua percentagem diminuiu do 10º para o 12º ano (95,5% / 88,6%) o que faz com que ela se torne mais presente quanto maior o ano de estudo. A assunção do risco, parece então ter uma relação direta com o aumento da maturidade da amostra. A justificação encontrada para esta característica ser a menos apontada em ambos os anos e géneros pode ter uma conexão direta com o facto de grande parte dos alunos apresentar dúvidas no questionário relativamente à interpretação das questões análogas a esta CE. Por exemplo, na questão “...abandono quando estou a perder?”, uma grande parte dos alunos assinalou a resposta “Nunca”, o que do ponto de vista empreendedor parece ser uma assunção elevada do risco, logo em termos de cotação no questionário, apenas representa 1 ponto. Aferimos então uma certa subjetividade na interpretação desta pergunta. Como podemos ler no “Manual do Empreendedor” (2007), o empreendedor é aquele que toma riscos calculados, evita riscos desnecessários, compartilha o risco com outros e divide-o em partes menores.

“Observar e Explorar” foi também a CE unânime no que confere ao seu predomínio, quer por ano como por género. Observando as questões relativas a esta característica, percebemos que se adequam facilmente a aspetos do dia-a-dia de jovens nesta faixa etária. Interesse pelo que é inovador e distinto, averiguar a veracidade de coisas que ouvem diariamente, procurar informação para novos projetos, aprender com

experiências boas ou más e olhar para as dificuldades com diferentes perspectivas, foram as questões que tiveram nota máxima atribuída pelos alunos inquiridos.

Segundo Seabra *et al* (2001), citando Malina (1994) o treino e a atividade física regular são geralmente interpretados como tendo uma influência favorável no crescimento, na maturação e na aptidão física da criança e do jovem. No entanto, e segundo os mesmos autores, a *performance* motora dos adolescentes do sexo masculino está significativamente relacionada com o seu estatuto maturacional. Os rapazes maturacionalmente avançados evidenciam, geralmente, melhores *performances* do que os atrasados na maturação.

Focando-nos nos níveis das CMC, a Velocidade angariou valores maioritariamente no nível baixo, para os dois anos em estudo. No entanto, os valores do sexo feminino foram piores que os valores do sexo masculino, o que parecia ter relação com a falta de técnica de corrida observada e com o grau maturacional no sexo masculino. Por sua vez, analisando estudos efetuados onde eram comparados os resultados de provas de velocidade com e sem o fator maturacional, as conclusões apontaram para que a CMC de Velocidade, apenas estivesse relacionada com o treino e desenvolvimento específico desta capacidade (Seabra *et al*, 2001). Observando os alunos que compõem a amostra e mesmo não sendo esta análise um dos objetivos do nosso estudo, podemos verificar que os alunos que praticam desporto de competição ou atividade física extra EF são quase na totalidade do sexo masculino, logo o sexo feminino não apresenta prática física suficiente para apresentar valores mais favoráveis no que diz respeito a uma comparação por género.

O mesmo se analisa nos níveis da Resistência Aeróbia onde o sexo masculino mais uma vez, apresenta melhores valores em comparação com o sexo oposto. Nesta capacidade, a percentagem maior da amostra situa-se no nível normal. Num estudo realizado por Dumith *et al* (2008), foi possível observar que a capacidade aeróbia, avaliada por um teste de corrida de nove minutos, apresentou melhores resultados nos alunos do sexo masculino e naqueles de maiores faixas etárias, havendo associações estatisticamente significativas em ambos os casos ($p < 0,001$).

Na presente investigação, observamos que as percentagens do sexo masculino melhoram consideravelmente do 10º para o 12º ano (por exemplo, no Nível Baixo: 26,1% e 8,3% e no Nível Elevado: 21,7% e 33,3%, respetivamente).

Das quatro turmas pertencentes ao estudo, três já vinham a realizar trabalho de resistência aeróbia desde o início do ano, ao invés do trabalho de resistência anaeróbia referente à corrida de velocidade que só tinha sido efetuado por uma das turmas. Parece estar aqui a justificação para o nível da Resistência Aeróbia se apresentar superior ao da Velocidade.

Citando Matos *et al* (2011), a prevalência do sobrepeso e da obesidade vem aumentando nas últimas décadas, tornando-se de forma acelerada no problema de saúde de mais rápida expansão quando nos referimos às doenças crónicas não transmissíveis. Doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, hipercolesterolemia e asma, são doenças às quais a obesidade se associa como um importante fator de risco.

No que ao IMC diz respeito, a maior percentagem de alunos encontra-se na ZS (73,7%) mas podemos verificar que esta percentagem decresce do 10º para o 12º ano, havendo 26,3% da amostra com sobrepeso e excesso de peso/obesidade. Fatores genéticos, hábitos alimentares dos pais e o nível de atividade física, são apontados por Matos *et al* (2011) como os determinantes mais próximos dos valores de IMC fora da ZS.

Continuando a mencionar os mesmos autores, a influência do nível socioeconómico durante a infância sobre o IMC na adolescência, pode ter explicações conseguidas no plano biológico, dado que restrições nutricionais podem provocar perdas permanentes na musculatura e a adiposidade central pode ser preservada até à idade adulta. Os hormónios sexuais aquando da adolescência e idade adulta, principalmente no sexo feminino, constituem outro importante fator para o armazenamento de gordura.

Relativamente ao IMC, sabemos que nem sempre esta medida é consensual na literatura, quando nos referimos a crianças ou jovens e a atletas. Abrantes *et al* (2002) afirma que as recomendações da OMS de se usar o índice peso/altura na avaliação de crianças e o IMC em jovens não encontram aceitação unânime. Desta forma, segundo o nosso parecer, devíamos ter em atenção os alunos que saem da regra e dos padrões concebidos para jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos. Neste estudo, temos alguns casos do sexo masculino em que o valor de IMC não corresponde na totalidade à fisionomia do aluno. A principal razão encontrada foi a prática de desporto de competição.

Embora não apresentados os valores relativos à diferenciação por gênero, uma vez que os valores de referência do IMC já contemplam essa diferenciação, o sexo feminino encontra piores níveis de IMC. Segundo Abrantes *et al* (2002), citando alguns autores, estes descrevem uma maior prevalência de sobrepeso e excesso de peso/obesidade na adolescência, em jovens do sexo feminino. Outra explicação para a oscilação de resultados entre cada ano de estudo, pode ser as diferentes fases do ritmo de crescimento maturacional dos adolescentes (Abrantes *et al*, 2011).

O IMC parece não ter qualquer influência nos níveis das CMC em estudo, dado que as maiores percentagens da amostra se encontram na ZS, independentemente do nível que apresentam na Velocidade e na Resistência Aeróbia.

Lucca (2006) cita Gallahue e Ozmun (2003) que afirmam que “a aptidão física e a atividade motora estão inter-relacionadas; uma influencia a outra no mundo ‘real’, operando isoladamente, apenas no laboratório de pesquisas”. No entanto, o estudo levado a cabo pelo mesmo autor, revelou que o IMC apenas apresenta uma pequena relação com a velocidade, não afetando significativamente os resultados obtidos nos testes, tanto que o desempenho de 43% da amostra do sexo feminino e 36% da amostra do sexo masculino, ficou abaixo do nível considerado razoável para aquela faixa etária e sexo.

“Os níveis de velocidade alcançados pelas pessoas são fortemente influenciados por fatores genéticos, sendo determinados em grande parte pela composição muscular do indivíduo” (Lucca, 2006) contudo, o IMC parece não ter qualquer relação direta com esta CMC.

O estudo de Dumith *et al* (2008) supracitado, revela que os valores dos testes efetuados para predizer a capacidade aeróbia de jovens, apenas conseguiram uma associação com o sexo e a idade, não parecendo haver qualquer relação com o IMC.

Segundo Lucca (2006), o volume de atividade física realizada pelas crianças sofre interferência direta do contexto cultural em que se inserem. Essa interferência pode influenciar os níveis de aptidões físicas e motoras das mesmas. Citando o mesmo autor, mais importante do que conquistar altos níveis de desempenho é alcançar níveis ideais de desempenho, pois são esses níveis que estão diretamente associados à saúde do indivíduo e são essenciais para as atividades da vida diária.

O principal objetivo deste estudo era conseguir uma relação entre as CMC de

Velocidade e Resistência Aeróbia com as CE da amostra em questão. No momento em que começamos a realizar o tratamento de dados e consequentes resultados, percebemos que não ia ser fácil conseguir uma relação com alguma significância quanto ao nosso principal objetivo. A melhor forma encontrada para fazer este cruzamento de variáveis foi a de selecionar os melhores resultados nos testes das CMC (Nível Elevado) e verificar quais as CE mais evidenciadas por eles. Para tal, foi observada e comparada a percentagem do nível médio (menos evidenciada) e elevado (mais evidenciada) em todas as características tanto para a Velocidade como para a Resistência Aeróbia.

A Velocidade parece estar mais relacionada com a característica “Inspirar e Motivar” (10º ano) e “Sentido Crítico e Criativo” (10º e 12º ano). No caso da Resistência Aeróbia, parece haver mais relação com as características “Perseverança e Vitalidade” e “Trabalho Ordenado e Minucioso” (10º ano) e a característica “Comunicar” (12º ano). Estas relações são apenas suposições dado que nenhum valor encontrado apresentou uma associação estatisticamente significativa. Apenas nos guiamos pelas maiores percentagens encontradas.

O empreendedor é aquela pessoa que apresenta uma capacidade distinta dos restantes, baseada em determinadas características. No “Manual do Empreendedor”, Silva (2007) faz uma seleção dum perfil ideal e aponta 15 características que são fundamentais na hora de perceber se estamos diante duma pessoa com este perfil. Espera-se então que o empreendedor seja visionário, saiba tomar decisões, seja um indivíduo que faz a diferença, saiba explorar ao máximo as oportunidades, seja determinado e dinâmico, dedicado, otimista e apaixonado pelo que faz, seja independente e construa o seu próprio destino, líder e formador de equipas, bem relacionado, organizado, que apresente necessidade de planear todos os passos que dá, possua conhecimento, assuma riscos calculados e crie valor para a sociedade.

No livro “Empreendedorismo e Inovação”, Sarkar (2010) escreve um capítulo relativo à “Promoção da Cultura de Empreendedorismo através da Educação” onde afirma que as universidades devem trabalhar em conjunto com as escolas secundárias e outras instituições de ensino, por forma a promover o desenvolvimento do empreendedorismo ao longo das etapas de formação (citando Lipper e Gibb, 1987).

3.6 Conclusões

As diferenças socioeconómicas cada vez mais visíveis na sociedade atual são preocupantes e as conseqüentes alterações no estilo de vida das pessoas, levam a que haja uma considerável diminuição dos níveis de atividade física das crianças e jovens.

O desenvolvimento motor observado em contexto escolar, apresenta cada vez mais défices relativamente ao observado à anos atrás. Os jovens possuem cada vez menos destrezas do ponto de vista físico resultado da falta de atividade física extra escola. O jogo e a brincadeira deixam cada vez mais de fazer parte do dia-a-dia das crianças e o seu repertório motor sente as conseqüências dessa lacuna.

Fazendo uma correspondência das capacidades motoras com as CE, concluímos que embora toda a amostra tenha revelado possuir essas características, apenas uma pequena parte se inseria no nível elevado das capacidades, logo só a essa pequena percentagem interessava associar qualquer característica. A maior percentagem da amostra possuía um IMC na ZS mas os níveis gerais de Velocidade estavam no nível baixo e de Resistência Aeróbia no nível normal. O IMC não apresenta relação com as CMC.

Por forma a melhorar os resultados deste estudo e em jeito de observação para estudos futuros, sugerimos que a amostra possa ser mais alargada, uma vez que só foram utilizadas quatro turmas e alguns dos alunos que as compunham tiveram que ser eliminados do estudo por lesão ou incapacidade para realizar algum dos testes físicos. Uma amostra mais homogénea em género, idade e número de turmas também iria facilitar algumas conclusões. Seria interessante um maior intervalo de idades pois iria permitir perceber de uma forma mais concreta, a evolução das CE e a sua associação estatística com as CMC. Será que as CE iriam evoluir significativamente com a idade?

Consideramos que seria relevante utilizar um método diferente para avaliar a presença de CE, por exemplo, pelo método de entrevista onde os alunos seriam interpelados individualmente, o que os iria levar a manter um maior foco atencional na resposta às questões efetuadas. Outro fator que certamente iria trazer muitas mais valias para estudos desta natureza, seria a comparação entre alunos com prática regular de atividade física (extra aulas de EF) com os alunos que apenas realizam as aulas de EF em período escolar. Muito provavelmente iam ser notadas associações estatisticamente significativas no que diz respeito aos níveis das CMC entre os dois grupos da amostra e a sua relação com determinadas CE.

Uma outra interessante comparação seria realizar a investigação diferenciando a amostra pelas áreas de estudo que frequentam no Ensino Secundário, ou seja, comparar uma turma que integra um Curso Profissional de Desporto com uma turma pertencente a um Curso Científico ou Humanístico. Esta confrontação iria trazer dados importantes acerca das CE que se espera que um praticante de atividade física/desporto possua, partindo da premissa que os alunos frequentam um curso de desporto por futura afinidade profissional, com índices de prática desportiva superiores aos outros cursos.

Esperamos que esta investigação possa contribuir para a evolução na pesquisa e crescente aumento de estudos que envolvam os aspetos empreendedores que acreditamos possuírem grande relação com o Desporto e atividade física regular. É para nós muito importante a consciencialização dos profissionais de Educação Física quanto à monitorização do desempenho motor das crianças e jovens em idade escolar, por forma a promover e possibilitar uma integral evolução no desenvolvimento das mesmas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É com enorme agrado e satisfação que chego ao instante final deste relatório de estágio. Olhando para trás, fica sem dúvida o sentimento de missão cumprida e de esforço e dedicação completa a um dos anos que irá prevalecer por muito tempo, como o mais importante do ponto de vista profissional. Para além de todo o crescimento e aprendizagem, não há melhor sensação do que aquela que sentimos quando percebemos que a formação em que apostamos durante tantos anos, vai ao encontro daquilo que nos imaginamos a fazer ao longo de toda a vida. Infelizmente tenho a plena consciência das dificuldades e más perspectivas pela qual passa o ensino no nosso país. De qualquer forma, é com muita felicidade e realização, saber que hoje sou mais formada do que ontem, e amanhã espero ser mais formada do que hoje, no que respeita à área que amo.

Este ano fica marcado por toda a aprendizagem que o contexto escolar me proporcionou. É gratificante entrar na escola poucos anos depois de lá ter saído, desta vez para desempenhar a tão importante e prestigiante função docente. Nem tudo o que vivi foi positivo mas tudo me ajudou a crescer como pessoa e como profissional. Fiquei um pouco desiludida ao constatar pessoalmente alguns aspetos relativos ao ensino, que já havíamos discutido nas aulas do primeiro ano do 2º ciclo de estudos. No entanto, este ano teve o importante papel de nos permitir pôr em prática tudo aquilo que aprendemos ao longo da nossa formação.

Todo o potencial do ano de estágio deve ser aproveitado ao máximo. Nem sempre é fácil gerir todas as emoções, trabalho diário e responsabilidades que esta função nos traz, porém, em jeito de conclusão, apresento este documento como um relato muito positivo de tudo o que vivenciei no meu último ano de formação como Professora de Educação Física. Para quem vai passar por esta experiência, deixo como observação que a vivam da forma mais intensa possível e que amem e dignifiquem ao máximo esta tão nobre profissão.

“Alguns homens vêm as coisas como são, e perguntam: Por quê?”

“Eu sonho com as coisas que nunca existiram e pergunto: Porque não?”

Bernard Shaw

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abrantes, M., Lamounier, J. & Colosimo, E. (2002), *Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes das regiões Sudeste e Nordeste*, *Jornal de Pediatria*, Vol. 78, N°4.

Dornelas, J. (2005). *Empreendedorismo – Transformando ideias em negócios*, Campus, Rio de Janeiro.

Dumith, S., Júnior, M. & Rombaldi, A. (2007), *Aptidão física relacionada à saúde de alunos do Ensino Fundamental do Município de Rio Grande*, *Rev Bras de Med Esporte* – Vol. 14, N°5 – Set/Out.

Fonseca, V. (1999). *Perturbações do Desenvolvimento e da Aprendizagem. Tendências Filogenéticas e Ontogenéticas*, Cruz Quebrada, Edição Faculdade de Motricidade Humana.

Lucca, C. & Guerra, T. (2006), *A influência da condição socioeconômica sobre o desempenho de velocidade em crianças de 9 e 10 anos de idade*, *MOVIMENTUM – Revista Digital de Educação Física – Ipatinga: Unileste – MG – V.1 – Ago/Dez*.

Matos, S. *et al* (2011), *Velocidade de ganho de peso nos primeiros anos de vida e excesso de peso entre 5-11 anos de idade*, *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 27(4): 714-722, Abril.

Mega-sprinter (2013). Documento orientador. Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) e Direção Geral da Educação / Desporto Escolar (DGE/DE).

Ministério de Educação, Jacinto, J., Mira, J., Comédias, J., & Carvalho, L. (2001). *Programa de Educação Física Ensino Secundário (Reajustamento)*. Lisboa: Departamento do Ensino Secundário.

Plowman, S.A. & Meredith, M.D. (Eds.). (2013). *Fitnessgram/Activitygram Guia de Referência (4ª Edição)*. Dallas, TX: Instituto Cooper.

Quételet, A. (1835). *Sur l'homme et le développement de ses facultés ou Essai de physique sociale*. Bachelier, Imprimeur – Libraire, Paris in <http://www.google.pt/books>

Sarkar, S. (2010), *Empreendedorismo e Inovação*, Escolar Editora, 2ª Edição.

Seabra, A., Maia, J. & Garganta, R. (2001), *Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas. Estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade*, Revista Portuguesa de Ciência do Desporto, Vol. 1, Nº2, p. 22-35.

Silva, P. (2007). *Manual do Empreendedor*. Leiria: Gabinete de Projetos do IPL: Grupo de Empreendedorismo do IPL.

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.

ANEXOS

ANEXO 1. Planificação Anual 2014/2015

- Ensino Secundário -

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
10º ANO	Testes de Aptidão Física Basquetebol Atletismo Dança/Raquetas	Testes de Aptidão Física Ginástica (solo, Aparelhos) Atletismo Voleibol/Futebol	Testes de Aptidão Física Ginástica (Acrobática) Andebol /Futebol
11º ANO	Testes de Aptidão Física Desporto Individual – Ginástica (solo) Desporto Colectivo – Voleibol/Futebol Dança/Raquetas	Testes de Aptidão Física Desporto Individual – Ginástica(acrobática) Desporto Colectivo – Voleibol/Futebol Dança/Raquetas	Testes de Aptidão Física Desporto Individual – Ginástica (aparelhos) Desporto Colectivo – Voleibol/Futebol Modalidades alternativas
12º ANO	Testes de Aptidão Física Desporto Individual Desporto Colectivo Dança/Raquetas	Testes de Aptidão Física Desporto Individual Desporto Colectivo Dança/Raquetas	Testes de Aptidão Física Desporto Individual Desporto Colectivo Modalidades alternativas
AULAS PREVISTAS			
	52	44	29

ANEXO 2. Quadro de Distribuição de Conteúdos de uma UD

- Badmínton -

Aula	Tempo de aula	Local	Conteúdos	Objetivos Específicos	Função Didática	Métodos de Avaliação
Aula 1 e 2	45'+45' (90')	Sala Multiusos	Todos os conteúdos aprendidos nos anos anteriores.	Av. Diagnóstica	Avaliação / Controlo	Av. Diagnóstica
Aula 3 e 4	45'+45' (90')	Sala Multiusos	Pega da raquete e do volante; Posição Base; Serviço curto e longo.	Pega da raquete e do volante; Posição Base; Serviço curto e longo.	Transmissão/ Exercitação	Av. Formativa
Aula 5 e 6	45'+45' (90')	Sala Multiusos	Todos os conteúdos das aulas anteriores.	Deslocamentos; Clear, Lob e Drive.	Exercitação	Av. Formativa
Aula 7 e 8	45'+45' (90')	Sala Multiusos	Todos os conteúdos das aulas anteriores.	Remate e Amortie.	Exercitação	Av. Formativa
Aula 9 e 10	45'+45' (90')	Sala Multiusos	Todos os conteúdos das aulas anteriores.	Todos os conteúdos.	Exercitação	Av. Formativa
Aula 11 e 12	45'+45' (90')	Sala Multiusos	Todos os conteúdos lecionados	Teste Prático	Avaliação / Controlo	Av. Sumativa

ANEXO 3. Critérios de Avaliação Específicos da Disciplina de Educação Física

- Ensino Secundário -

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – ENSINO SECUNDÁRIO				
Secundário	Domínios		Indicadores a avaliar	Instrumentos de avaliação
	A	Domínio Psicomotor 80%	Actividades Físicas 60%	Testes Práticos
			Aptidão Física 20%	Testes do Fitnessgram
	B	Domínio Cognitivo 10%	Conhecimentos 10%	Testes, trabalhos ou aplicação prática dos conhecimentos.
C	Domínio Sócio-Afectivo 10%	Empenho-6.66% Cumprimento de Regras-6.66% Relacionamento e cooperação-6.66%	Grelhas de Observação	
ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO - Uso obrigatório de sapatilhas -				
Secundário	Domínios		Indicadores a avaliar	Peso
	A	Domínio Cognitivo 90%	Testes ou trabalhos	20%
			Arbitragens e Ajudas	40%
			Relatórios da aula, fichas, trabalhos	30%
B	Domínio Sócio-Afectivo 10%	Empenho Cumprimento Regras Relacionamento e cooperação	10%	

ANEXO 4. Questionário acerca das Características Empreendedoras

- “Manual do Empreendedor” -

Ano / Turma: _____ Nº _____ Idade: _____ Género: M F

Nome: _____

QUESTIONÁRIO

Adaptado – Fonte: Empresa Jovem Europeia, Ciudad Industrial del Valle del Nalón, Espanha

Que qualidades possui?

Para descobri-las, responda ao questionário de uma forma sincera, colocando apenas um “x” na coluna pretendida.

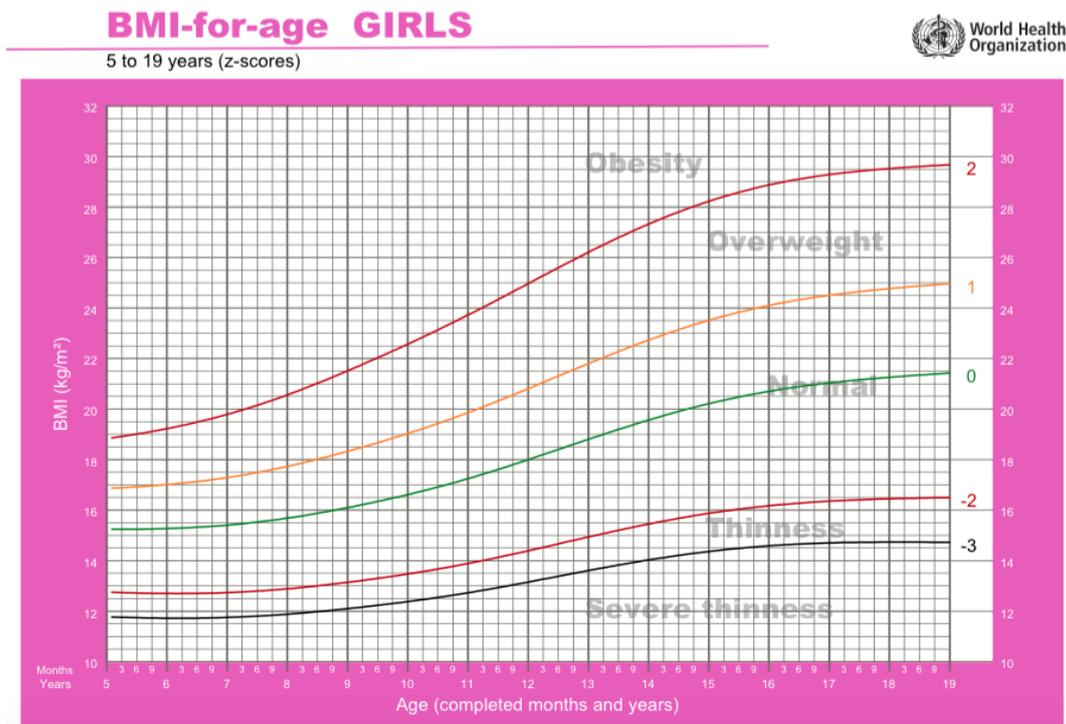
Nunca (1); Quase nunca (2); Às vezes (3); Com frequência (4); Sempre (5)

Nº	Eu...	1	2	3	4	5
1.	...estou interessado(a) por tudo que é inovador e distinto.					
2.	...sento-me e começo a sonhar.					
3.	...só aposto se estiver muito seguro(a) de que vou ganhar?					
4.	...faço todos os possíveis para levar a cabo todas as decisões que tomo?					
5.	...lido facilmente com estranhos?					
6.	...fixo metas que são alcançáveis?					
7.	...acerto quando calculo o tempo que me levará uma tarefa?					
8.	...trabalho seguidamente todo o procedimento necessário para obter um bom resultado final?					
9.	...as atividades que elaboro “enchem-me” de satisfação e energia?					
10.	...averiguo se as coisas que me contam estão exatas e completas.					
11.	...procuro mais soluções para os problemas.					
12.	...prefiro os pequenos riscos em vez de os grandes?					
13.	...solicito conselhos e eu mesmo(a) toma a decisão final?					
14.	...sou convincente nos meus argumentos?					
15.	...faço para que as coisas estejam bem organizadas?					
16.	...sou muito ordenado(a) com os meus papeis e documentos?					
17.	...termino as minhas tarefas com muita precisão e meticulosidade?					
18.	...dedico o meu tempo livre a atividades que me voltem a carregar as pilhas?					
19.	...procuro informações para os meus projetos.					
20.	...cedo ideias a outras pessoas quando mas solicitam.					
21.	...acho aborrecido as atividades que não mudam?					
22.	...tomo boas decisões?					
23.	...fascino-me com o contacto com pessoas muito distintas?					

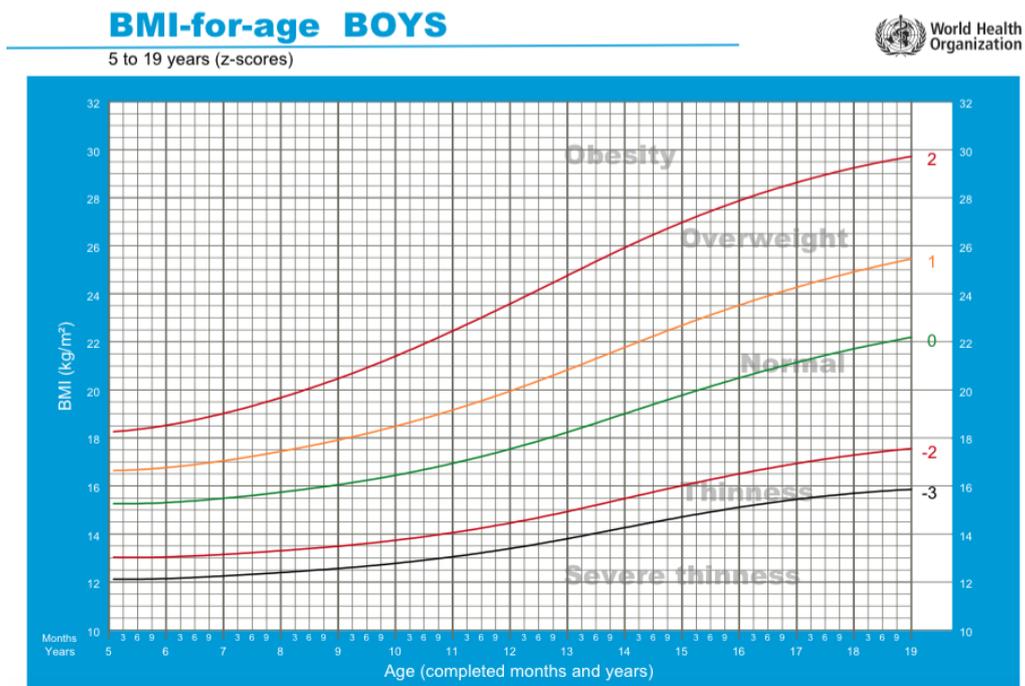
24.	...sinto que as pessoas me têm em conta quando estou em equipa?						
25.	...sou um(a) bom(a) administrador(a) do meu dinheiro?						
26.	...não proponho trabalhos que me custam menos e termino tudo a tempo e corretamente?						
27.	...cumpro as regras a que me imponho?						
28.	...aprendo com a experiência, boa ou má.						
29.	...procuro que as minhas ideias não sejam uma loucura antes de realizá-las.						
30.	...abandono quando estou a perder?						
31.	...admito honestamente as decisões que me saem mal e corrijo o erro?						
32.	...sou muito hábil em linguagem escrita?						
33.	...ajudo os outros quando me solicitam.						
34.	...tenho projetos pessoais na minha cabeça e tenho pensado em levá-los a cabo?						
35.	...termino tarefas antes do seu <i>terminus</i> sem prejudicar a qualidade das mesmas?						
36.	...disponho de resistência física e mental para terminar qualquer tarefa que comece?						
37.	...olho para as dificuldades segundo várias perspetivas.						
38.	...sigo em frente com as coisas que acredito sem me preocupar com o que fazem os demais.						
39.	...tento fazer as coisas, mesmo quando não estou seguro de que as posso fazer?						
40.	...tento levar os meus pensamentos à prática?						
41.	...louvo que as pessoas me levem a sério e me vejam com capacidade de fazer as coisas.						
42.	...fixo mais as virtudes das pessoas do que os seus defeitos?						
43.	...gosto de organizar atividades?						
44.	...uma vez começada uma ação, termino-a?						
45.	...desfruto das mudanças que se produzem com as coisas e na minha vida?						

ANEXO 5. Gráficos de distribuição do IMC, segundo a OMS

- Sexo Feminino -



- Sexo Masculino -



Origem: http://www.who.int/childgrowth/standards/bmi_for_age/en/, em Jan. 2015

ANEXO 6. Quadro de valores para prova de Velocidade

- Prova de Velocidade 40m - Documento Orientador *Mega-sprinter* 2013/14 -

FEMININO					MASCULINO			
INFATIS A	INFANTIS B	INICIADOS	JUENIS		INFANTIS B	INFANTIS B	INICIADOS	JUENIS
4.85	4.85	4.85	4.85		4.85	4.85	4.85	4.85
4.90	4.90	4.90	4.90		4.90	4.90	4.90	4.90
4.95	4.95	4.95	4.95		4.95	4.95	4.95	4.95
5.00	5.00	5.00	5.00		5.00	5.00	5.00	5.00
5.05	5.05	5.05	5.05		5.05	5.05	5.05	5.05
5.10	5.10	5.10	5.10		5.10	5.10	5.10	5.10
5.15	5.15	5.15	5.15		5.15	5.15	5.15	5.15
5.20	5.20	5.20	5.20	HIPER MEGA	5.20	5.20	5.20	5.20
5.25	5.25	5.25	5.25	SUPER MEGA	5.25	5.25	5.25	5.25
2.30	2.30	2.30	2.30	MEGA	5.25	5.25	5.25	5.25
5.35	5.35	5.35	5.35	MINI MEGA	2.30	2.30	5.30	2.30
5.40	5.40	5.40	5.40	MICRO MEGA	5.35	5.35	5.35	5.35
5.45	5.45	5.45	5.45		5.40	5.40	5.40	5.40
5.50	5.50	5.50	5.50		5.45	5.45	5.45	5.45
5.55	5.55	5.55	5.55		5.50	5.50	5.50	5.50
5.60	5.60	5.60	5.60		5.55	5.55	5.55	5.55
5.65	5.65	5.65	5.65		5.60	5.60	5.60	5.60
5.70	5.70	5.70	5.70		5.65	5.65	5.65	5.65
5.75	5.75	5.75	5.75		5.70	5.70	5.70	5.70
5.80	5.80	5.80	5.80		5.75	5.75	5.75	5.75
5.85	5.85	5.85	5.85		5.80	5.80	5.80	5.80
5.90	5.90	5.90	5.90		5.85	5.85	5.85	5.85
5.95	5.95	5.95	5.95		5.90	5.90	5.90	5.90
6.00	6.00	6.00	6.00		5.95	5.95	5.95	5.95
6.05	6.05	6.05	6.05		6.00	6.00	6.00	6.00
6.10	6.10	6.10	6.10		6.05	6.05	6.05	6.05
6.15	6.15	6.15	6.15		6.10	6.10	6.10	6.10
6.20	6.20	6.20	6.20		6.15	6.15	6.15	6.15
6.25	6.25	6.25	6.25		6.20	6.20	6.20	6.20
6.30	6.30	6.30	6.30	6.25	6.25	6.25	6.25	
6.35	6.35	6.35	6.35	6.30	6.30	6.30	6.30	
6.40	6.40	6.40	6.40	6.35	6.35	6.35	6.35	
6.45	6.45	6.45	6.45	6.40	6.40	6.40	6.40	
6.50	6.50	6.50	6.50	6.45	6.45	6.45	6.45	
6.55	6.55	6.55	6.55	6.50	6.50	6.50	6.50	
6.60	6.60	6.60	6.60	6.55	6.55	6.55	6.55	
6.65	6.65	6.65	6.65	6.60	6.60	6.60	6.60	
6.70	6.70	6.70	6.70	6.65	6.65	6.65	6.65	
6.75	6.75	6.75	6.75	6.70	6.70	6.70	6.70	
6.80	6.80	6.80	6.80	6.75	6.75	6.75	6.75	
6.85	6.85	6.85	6.85	6.80	6.80	6.80	6.80	
6.90	6.90	6.90	6.90	6.85	6.85	6.85	6.85	
6.95	6.95	6.95	6.95	6.90	6.90	6.90	6.90	
7.00	7.00	7.00	7.00	6.95	6.95	6.95	6.95	
7.05	7.05	7.05	7.05	7.00	7.00	7.00	7.00	
				7.05	7.05	7.05	7.05	

ANEXO 7. Quadro de valores para prova de Resistência Aeróbia

- Prova da Milha – Bateria de Testes *Fitnessgram* -

Valores FITNESSGRAM® para a Zona Saudável de Aptidão Física					
RAPAZES			RAPARIGAS		
Idade	Corrida 1 Milha (min:s)		Idade	Corrida 1 Milha (min:s)	
5	Distância completa.		5	Distância completa.	
6	Registo de tempo não recomendado		6	Registo de tempo não recomendado.	
7	Registo de tempo não recomendado		7	Registo de tempo não recomendado.	
8	Registo de tempo não recomendado		8	Registo de tempo não recomendado.	
9	Registo de tempo não recomendado		9	Registo de tempo não recomendado.	
10	11:30	9:00	10	12:30	9:30
11	11:00	8:30	11	12:00	9:00
12	10:30	8:00	12	12:00	9:00
13	10:00	7:30	13	11:30	9:00
14	9:30	7:00	14	11:00	8:30
15	9:00	7:00	15	10:30	8:00
16	8:30	7:00	16	10:00	8:00
17	8:30	7:00	17	10:00	8:00
17+	8:30	7:00	17+	10:00	8:00